

İnsan sağlığı genel olarak ikiye ayrılır: beden sağlığı ve ruh sağlığı. İkincisi için psikolojik sağlık da denilebilir.

Bugün bize normal görünen bu belirleme ancak 20. yüzyıl başlarında anlaşılabilmiştir. O zamana kadar her çeşit rahatsızlık bedensel olarak düşünülür ve bedende bir şeyin bozulmasından hareketle bunun nasıl tamir edilebileceği üzerinde durulurdu. “Makine bozuldu” olarak da bilinen bu model 20. yüzyıl başlarında Freud’un ruhsal rahatsızlıkları bulmasıyla birlikte değişecekti.

İlerleyen yıllarda kişinin beden ve ruh sağlığının birbirinden bağımsız olmadığı anlaşılacaktı.

Mesela şizofrenide beyindeki sıvılar arasındaki denge değişir. Bedendeki kimyasal bir değişikliğin psikolojik sonuçları olabilmektedir.

Sonraki yıllarda bu hastalıkların tedavisinde ilaç kullanımından çok terapi yöntemi benimsendi. Kişinin belirli bir çevrede bulunması, kişiyle konuşmalar yapılması gibi uygulamalar sonucu psikolojik rahatsızlıkların önemli oranda azaltılabileceği görüldü. Çevreyi ve kişinin davranışlarını değiştirerek beyindeki sıvılar arasında yeniden denge kurulması müthiş bir yöntemdir, ayrıntılı bilmiyorum.

Terapi kişiye ve hastalığın çeşidine göre değişmektedir.

Genel olarak şu söylenebilir: kişinin bedeni ve psikolojisi birbirini etkiler. Bozuk bir psikolojinin mutlaka bedensel sonuçları da bulunur. Bunlar kısa ya da uzun dönemde ortaya çıkarlar. Terside geçerlidir. Mesela engelli bir insanın psikolojik olarak bu durumuyla başa çıkamaması durumunda ruhsal durumu bozulur.

Kişinin iyi bir psikolojiye sahip olması beden sağlığını da olumlu yönde etkiler. Bunun tersi de doğrudur. Depresif bir kişinin mutlaka bedensel sonuçları da olacaktır.

Önceki yıllarda bana hayret edenler fazlaydı, şimdi azaldı, alıştılar sanırım. Bu yaşta bu enerji, üretkenlik nasıl oluyor sorusunun cevabı insan psikolojisine doğrudan bağlıdır. Tabii sağlığınıza yıllar boyunca dikkat etmiş olmanız gerekiyor ama yetmez, iyi bir psikoloji aynı zamanda iyi sağlık demektir. İyi psikoloji sağlığı olumlu yönde destekler.

İyi psikolojinin temeli birkaç yıl öncesinden beri sahip olduğum duygudur: hayatta istediğim her şeyi yaptım. Daha doğru bir ifadeyle yapılması esas olarak bana bağlı olan istediğim her şeyi yapabildim. Bazı konular, mesela devrim gibi, bırakın beni, bir örgüte bile bağlı değildir. Çok sayıda faktörün bir araya gelmesi gerekir. Bu duygu insana büyük rahatlık veriyor. Bu dünyada yapılacak iş bitmez hele de benim gibi kendine sürekli yeni işler çıkaran birisi için... Böyle bile olsa istediği her şeyi yapmış olmanın verdiği rahatlık, tatmin duygusu büyüktür.

İnsan devrimci harekette kendisi için de bir şeyler yapabilmek için var olur. Yıllarca kendime büyük yatırım yaptım ve isabetli karar vermişim. Kendinize bu yatırımı yaptığınız zaman yıllar geçtikçe içiniz boşalmıyor. 30-40 yıl öncesinde yaşamıyorsunuz, bugüne ve yarına bakıyorsunuz. İnsan artık bunu yapamadığı zaman bitmiş demektir.

Gelecek için istenilenler yoksa yaşamının da pek anlamı yoktur. Başka bir deyişle şu saatte yatmanın, sabah şu saatte ayakta olmanın bir amacı vardır. Bu amaç hayata anlam katar, sizi zorlar.

Kimin ne düşündüğünü umursamazsınız. Yapmak, esas olan budur, kalıcı olan da budur.

Sağlam bir psikoloji aynı zamanda sağlam bir özgüven demektir ve bu da ancak yılların deneyimle elde edilir. Başarılar ve başarısızlıklar birbiri içine geçerek birikir ve bu birikimi sürekli yaparsanız yıkılması mümkün olmayan derecede özgüvene ulaşırsınız.

Bu da insana büyük rahatlık verir.

Başarılı olmak gerekir düşüncesinin üzerinizdeki baskısı biter çünkü başarılı olunacağının güveni bu kadar tecrübeden sonra artık yerleşmiştir.

Başarısızlıktan herkes öğrenir, yaşadığım onca tecrübe bana asıl öğretici olanın başarı olduğunu gösterdi.

Ben neden başarı kazandım? Bunu sormak gerekir. Böylece başarının nedenlerini, hangi şartlarda gerçekleştiğini anlarsınız ve sürekli tekrarlamaya kalkmazsınız.

Başarısızlığın önemli nedenlerinden birisi başka şartlarda kazanılmış başarıları taklit etmeye çalışmaktır.

Başarıdan öğrenmeye gerek duymayınca onu anlamazsınız ve anlamsız tekrarlara yönelirsiniz.

İşte böyle...