B. F. SKINNER / M. E. VAUGHAN

Yaşlılığın Tadını Çıkarın

Aslolan yaşlanmak değil,
yaşamaktır!..

YAYINLARI

B. F. SKINNER
M. E. VAUGHAN

YAŞLILIĞIN TADINI ÇIKARIN

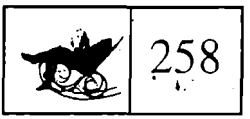
Çeviren:
Fikret Arıt

bəzıları
kitap
sevər



SAĞLIKLI YAŞAM DİZİSİ 3

E YAYINLARI
Klodfarer Cad. İletişim Han No: 7 Kat: 2 34400 Cağaloğlu/İstanbul
Tel: (0212) 518 54 42 - Fax: (0212) 638 11 12



YAŞLILIĞIN
TADINI
ÇIKARIN

B. F. SKINNER - M. E. VAUGHAN

Çeviren: Fikret Arıt

Enjoy Old Age

Yayın Hakları: © Norton, New York 1983
E Yayınları 1984

İkinci Baskı 1996

Kapak Film ve Baskı : Ebru Grafik
İç Baskı : Özener Matbaası
Cilt : Umut Ciltevi

B. F. SKINNER - M. E. VAUGHAN

YAŞLILIĞIN TADINI ÇIKARIN

YAYINLARI

Babam William Arthur Skinner'in anısına

B. F. SKINNER

Babam Robert Bergh Cedergren' in anısına

M. E. VAUGHAN

İÇİNDEKİLER

	Önsöz	9
1.	Yaşlılık Konusunda Düşünmek	13
2.	Yaşlılık Konusunda Bir Şeyler Yapmak	23
3.	Dünya ile İlişkiyi Kesmemek	31
4.	Geçmişle Bağları Koparmamak — Hatırlamak	41
5.	İyi Düşünebilmek	53
6.	Boş Durmamak	65
7.	İyi Bir Gün Geçirmek	77
8.	İyi İlişkiler Kurmak	91
9.	Kendimizi Daha İyi Hissetmek	101
10.	«Gerekli Bir Son» Ölüm Korkusu	111
11.	Yaşlı İnsan Rolü Oynamak	117
12.	Büyük Bir Oyun «Yaşlılığın İhtişamı ve Tadı»	125

ÖNSÖZ

Amerikan Psikoloji Derneği'nin Ağustos 1982'deki yıllık toplantısında «İnsanın Yaşlılıkta Akılcı Yöntemlerle Kendini Yönetimi» başlıklı bildiride, canlılığımı akılcı yöntemlerden söz etmiştim. O zaman yetmiş sekiz yaşımdaydım. Bildiri bilimsel bir araştırma raporu değil, kendi deneyimlerimin bir dökümüydü. Bunların bir bölümü biraz fazla olarak sağduyuyla edindiklerim, bazıları okuduklarım, ama çoğu deneysel davranış çözümlemesi denen bir bilim dalından öğrendiklerimden alıntılardı.

Aynı toplantıda «Dünyayı Kurtarmak İçin Neden Bir Davranışta Bulunmuyoruz?» başlıklı, çok daha önemli olduğunu düşündüğüm bir bildiri daha sundum ama gazeteler ve dergiler sadece yaşlılık konusundaki düşüncelerim üzerinde durdular. Televizyonun sabah yayınlarına, söyleşi programlarına çıkmam ve radyoda konuşmam için öneriler aldım. Birçokları bana mektup yazıp, kendileri, ya da yaşlanmakta olan yakınları hakkındaki sorunlarını ilettiler. Bildirimden kopyalar isteyen bir yığın başvuru oldu. Yüzlerce kopya basılıp kendilerine gönderildi. Çok sayıda insanın yaşlılık konusunda bir şeyler yapmak için ilgi duyduğu belliydi.

Çok geçmeden bir düzine yayıncı bildiriyi genişleterek bir kitap haline getirmemi istediler. Ne yazık ki benim öğütlediğim şeylerden biri, insanın yaşlandıkça gereğinden fazla yükümlülüklere girmemesiydi. O sıralarda özgeçmişimin son cildini bitiriyordum ve bundan başka meslektaşlarımın yardımıyla iki ayrı kitap yazmaya başlamıştım. Bunlara bir üçüncüsünü eklemek doğru olur muydu? Sözünü ettiğim meslektaşlarımdan biri, dünyayı kurtarmak için neden bir davranışta bulunmuyoruz konusundaki bildirimin kitap boyutunda çalışmalarını yaptığımız Dr. Margaret Vaughan'dı. Bir gerontoloji(*) kursu vermiş olan Dr. Vaughan konuyu iyi biliyordu ve bildirimin hazırlanmasında bana çok yardımcı olmuştu. O da o sırada Ulusal Sağlık Enstitüleri'ne, yaşlı hastalara önerilerde bulunurken yararlanmaları için doktorlara dağıtılacak bir broşür hazırlıyordu. Öbür çalışmalarımızı fazla aksatmadan yaşlılık konusunda bir kitap yazıp yazamayacağımızı sorduk kendi kendimize. Hekimliği ya da parasal konuları ele almak çabasına girişmezsek yapabileceğimiz kanısına vardık ve kendimizi canlılıklarını koruyan yaşlıların günlük yaşamlarına verdik. Böylece elinizdeki kitap ortaya çıktı.

Filozoflar bilgiyi, gözlemle edinilen bilgi ve kendilerine anlatılanlarla edinilen bilgi olarak ikiye ayırırlar. Bu kitabın okurları her ikisinden de birer parça bulacaklardır. Ben yaşlılıkla tanışalı *epey zaman olmuştu. Dr. Vaughan da yaşlılığın nasıl* tanımlandığını *çok iyi biliyordu. Ayrıca benim, insanın yaşlılıkta akılcı yöntemlerle kendini yönetimi*

(*) Yaşlanma ve yaşlıların sorunlarıyla ilgili bilim dalı.

tebliğim, yaşlanmanın sorunlarına kendi bulduğum çözümleri de içeriyordu. Üst yanı, başta Dr. Vaughan'ın katkıları olmak üzere, yaşlanma konusunda yazılmış olanlardan seçtiklerimizdir.

Bilgi türleri arasında da ayırım vardır. Bilimin her dalında iki ayrı dil kullanılır. Bir yıldızlar bilgini çocuklarına güneş battıktan sonra yıldızların ortaya çıkacağını anlatırken başka dil kullanır; meslektaşlarıyla konuşurken başka dil. Yıllar önce Sir Arthur Eddington fizikçilerin iki çizelgesine dikkati çekmişti: kendi kullandığı çizelge ve daha çok boşluktaki moleküllerin bir birleşimi olan çizelge. Davranış bilimiyle uğraşanlar da iki dil kullanırlar ve böyle yaptıkları için de çoğu kez yanlış anlaşılırlar.

Eğer bu kitap bilimsel bir eser olsaydı çok daha başka türlü yazardık. O zaman içeriğinin insan davranışları hakkındaki başka olaylarla bağlantı sağlaması çok daha kolaylaşacak ve yaşlılık sorunları üzerine yapılan başka araştırmalar için daha yararlı olacaktı ama kitap amacımıza hizmet etmeyecekti. Yaşlılığı bilimsel olarak düşünmek istemeyen, ama yine de onun tadını çıkarabilmek için bir şeyler yapmak isteyen milyonlarca insana bir şey ifade etmeyecekti.

B. F. Skinner
Cambridge, Massachusetts
Ocak, 1983

BİRİNCİ BÖLÜM
yaşlılık konusunda düşünmek

Bilindiği gibi, dünyadaki yaşlı insan sayısı hızla artmaktadır. Bugün Amerika'da 65 yaşın üstünde 26 milyon erkek ve kadın vardır. 1900 yılında bu sayı sadece 3 milyondu. Yüzyılın başında insan ortalama ancak 47 yıl yaşayacağını umardı. Günümüzdeyse bu sayı erkekler için 70, kadınlar için de 78'dir. Amerikan Nüfus Dairesi'ne göre 1980'li yıllarda 75 yaşın üstündeki insan sayısında %33 bir artış olacaktır. 65 yaşın üstündekilerin şimdi sadece % 5'i bakımevlerinde ve sadece % 15'i ailelerinin yanında yaşıyor ve olasılıkla bakım görüyorlar. O bakımdan, geri kalan % 80'i — ya tek başlarına, ya da başka birisiyle birlikte olmak üzere — bağımsız yaşıyor. Bunların ortalama % 82'sinin sağlıklarının orta derecede ve iyi olduğu söyleniyor. Ulaşılan bu olumlu sonuç hekimliğin sağladığı ilerlemeler ve hekimlik hizmetlerinden daha çok yararlanılması ve yaşam koşullarının gelişmiş olmasından ileri gelmektedir.

Yaşlıların daha uzun yaşamları, yoksulluk ve hastalıktan bir zamanlar olduğundan daha az acı çekmeleri iyi bir şeydir ama eğer yaşamlarından tad almıyorlarsa kazançlarının pek fazla olduğu

söylenemez. İnsanlara tad alacakları daha uzun yıllar sağlamakla bir sorunun üstesinden gelmeye yardımcı olan çalışmalar başka bir sorunu daha da zorlaştırmıştır.

YAŞLILIĞA BAKIŞ

Yaşlılığı düşünmek için en iyi zaman genç yaşlardır, çünkü yaşlılığın tadını çıkarabilmek için fırsatları değerlendirmek açısından gençken çok şeyler yapılabilir. Ömrünüzün geri kalan yıllarını başka bir ülkede geçirmeyi düşünüyor idiyseniz, o ülke hakkında elden geldiği kadar çok şey öğrenmeye çalışırdınız. Orasının hava şartları, insanları, tarihi ve mimarlık durumu hakkında kitaplar okurdunuz. Orada yaşamış kimselerle konuşurdunuz. Orasının diline bile az-çok öğrenirdiniz. Yaşlılık biraz da başka bir ülke gibidir. Eğer gitmeden önce kendinizi hazırlamışsanız, tadını çıkarabilirsiniz.

Yine de insanlar pek seyrek olarak bilgi edinmek isterler orası hakkında. Yaşlılık ülkesi genellikle sıkıntı verici ıssız bir araziye benzer. Seyahat bürolarında renkli broşürlerle tanıtılmaz. Tersine, binlerce yıl burasının bir gönül üzgünlüğü, hastalık ve yoksulluk yeri olduğu söylenmiştir. Birçok kimsenin belirttiği gibi herkes uzun yıllar yaşamak istemekte ama kimse yaşlanmak, ya da yaşlanmayı düşünmek istememektedir.

Gençler yaşlılığı gençken işledikleri günahların ceremesini ödedikleri bir devre olarak görmek suretiyle görüntüyü daha da karartmaktadırlar. Sigara içmeyi sürdürmekte ve ciğer kanserini kendilerine çok uzak gördükleri bir geleceğe ertelemek-

tedirler. Yaşlılığı, tehlikeli kalıntıların atıldığı bir çöplüğe döndürüyorlar böylece.

Oysa yaşlılık için renkli, gözalıcı bir broşür hazırlanabilir. Yaşlılık hiç de öyle kötü bir şey değildir ve plânlamak çok iyileştirebilir. Eğer gençler yaşlılık konusunda ne yapılabileceğini bilseler, bu plânları kendilerinin hazırlaması çok daha iyi olur. İlginç bir gelecek, başka şeyler arasında, dikkat çeker.

Sağlık ve geçim sözkonusu olduğu zaman gençler şimdi daha çok bakıyorlar geleceğe. İdman yapıyorlar, besinlerine dikkat ediyorlar ve seçtikleri mesleğin emeklilik şartlarını dikkatle gözden geçiriyorlar. Kısacası, iyi bir *bedensel* yaşlılığın plânını yapıyorlar. Ama yaşlılığın *tadını çıkarmak* için başka türlü bir plânlama gereklidir. Elinizdeki kitabın işte buna yardımcı olacağını umuyoruz.

BAŞKALARININ YAŞLILIĞI

Yaşlılığı düşünmek için iyi bir zaman da, yaşlı bir kimseden sorumlu olduğunuz zamandır. Ailenizden biri belki şu sırada sizle, ya da yakınınızda yaşamaktadır. Belki yaşlı dostlarınız vardır. Bunların sağlıkları, ya da gelirleri yeterli değilse neler yapılabileceğini bilirsiniz ama yaşamlarından belirli bir biçimde tad almıyorlarsa ne yapabilirsiniz? Onların yaşamlarından tad aldıklarını görürseniz siz kendi yaşamınızdan daha çok tad alacağınız için, elinizden geldiği kadar yardımcı olmak isteyebilirsiniz. Sağlık Sigortası ve Sosyal Güvenlik'ten daha çok ve daha başka bir şeyin gerekli olduğu bellidir.

Başka nedenlerle yaşlı kimselerle ilgiliyseniz siz de benzer sorunlarla karşılaşırsınız. Diyelim ki yerleştirme, güvenlik ve hekim bakımıyla ilgilenmesi gereken bir yasa yapımcısısınız. Yaşlı din adamlarına yardım eden bir kurul üyesisiniz. Bir emekliler köyü, oteli, ya da yaşlılar için başka olanakları yöneten bir iş adamısınız. Bir psikoterapist, bir sosyal hizmetler görevlisi, bir ziyaretçi hemşire, ya da başka bir yardımcı kuruluşta çalışan birisiniz. İlk ele alacağınız yaşlının sağlığı ve geçim kaynaklarıdır. Yaşamlarının tadını çıkarabilecekleri şartları da ele alarak aynı oranda önemli bir yardımda bulunabilirsiniz.

YAŞLILAR İÇİN YAŞLILIK

Yaşlılık hakkında ilk düşünmeye başlanılan zaman elbette yaşlandığımız zamandır. Yaşlılık genellikle birden çıkar ortaya. Ağır ağır sokulur ve insanı genellikle gafil avlar, çünkü kişi hazırlanamıştır kendini buna. Daha önce geçirilmiş bir deneyden öğrenilmiş bir şey değildir, çünkü yaşam boyu bir kez başa gelir yaşlılık. Tüm bildiğiniz — ya gerçek yaşamda, ya da oyunlarda, sinema filmlerinde ve televizyonda yaşlı insanları görerek, ya da onlar hakkında yazılmış hikâyelerde ve yazılarda — ne öğrenmişseniz odur. Bu elden düşme bilgi, kendi yaşlılığınız için yeterli olmayan bir hazırlıktır.

Kendinize yaşlı demek zor gelmiştir belki size. Bir oran belirttiği için önce belki «yaşlanıyor muyuz ne?» demeğe başlamış, daha sonra da «Yaşlanıyoruz galiba...» ya yönelmişsinizdir. Birisinin bi-

zim için yaşlı dediğini ilk kez duyduğumuz ve gün gelip artık teslim olarak, ne denli acı olsa da kendimiz için «yaşlı» dediğimiz zamanı çoğumuz hatırlarız. Ama gene de bu sözcüğün her yönüyle ne anlama geldiğini, ya da yaşlılığın neden onca sorunu da birlikte getirdiğini kolay kolay anlamamışsınızdır.

Tüm sakıncalarıyla birlikte birçok kimse yaşlılığı olduğu gibi kabul eder. Acılarına, kayıplarına dayanarak sessizce köşesine çekilir. Birçokları da kızar, isyan eder, cephe alır. Biz başka bir yol önereceğiz: Yaşlılığı, üstesinden gelinecek bir sorun diye karşılayın. Tadını çıkaracak fırsatları arttırmak için olanakların elverdiği tüm çarelere başvurun. Biz daha ileri giderek, başvurduğunuz çarelerin zevk aldığınız şeyler arasında olmasını önereceğiz. Kurumuş daldan, sararmış yapraktan yakınacağınıza, sonbaharın doğa şenliğinden tad alabilirsiniz. Acı bir yemişin tadına dayanmayı öğrenmektense, portakaldan son tatlı damlayı çıkarmaya bakabilirsiniz.

BU ÖNERİLERİ NELERİN İZLEDİĞİNİN BİR İNCELEMESİ

2. Bölüm : Yaşlılık Konusunda Bir Şeyler Yapmak. Yaşamdan zevk almaktan amacımız, yapmaktan hoşlandığımız şeyleri yapmaktır. Söylendiğine göre, eğer yaşamınızdan tad almıyorsanız, bir nedeni var demektir. Bu neden genellikle içinde yaşadığınız dünyadadır. Yaşlılığın kusurlarını kabul ediyoruz. Tüm söylemek istediğimiz, yaşlıların olanaklar elverdiği kadar az sorun oldukları bir dünyanın yaratılmasıdır.

3. Bölüm : Dünya İle İlişkiyi Kesmemek. Tüm yaşlılar gibi belki siz de duygularınızın eskisi gibi kuvvetli olmadığını farkettiniz. Daha yavaş ve daha az becerikli davranmaktasınız. Gözlük, işitme aygıtı ve baston size yardım edecektir elbette ama genellikle yeterli olmayacaktır. Sizin gereksinmesini duyduğunuz şey yardımcı bir çevre — daha iyi ilişkiler kurabileceğiniz bir dünyadır.

4. Bölüm : Geçmişle Bağları Koparmamak : Öğrendiklerinizin çoğu, eskiden olduğu gibi kolay yapılabilir şeyler değildir artık. Hatırlayabilseniz yapmaktan gene de tad alacağınız şeyleri unutmaktasınız. Adları, verdiğiniz sözleri unuttuğunuz zamanlar şaşırmaktasınız. Zayıf bellekler için gözlük, ya da işitme aygıtı gibi yardımcı gereçler yoktur, ama unutkanlığı, dolayısıyla da çekeceğiniz üzüntüyü en azına indirecek çareler vardır.

5. Bölüm : İyi Düşünebilmek. Eskiden olduğu gibi iyi düşünmekte zorluk çekiyor olabilirsiniz. Sinir sistemindeki ana değişiklik, unutkanlıkta olduğu gibidir belki ve gerekli yardımcı gereçler yoktur yine; ama bu gereçlerden daha yardımcı olabilecek bir çevre sağlanabilir. Böyle bir çevre her yaştaki insanlara, ama özellikle yaşlılara yardımcıdır.

6. Bölüm : Boş Durmamak. Emeklilik birçok değişiklikler getirir. Talihiniz varsa, geçmişte başarıyla yapmış olduğunuz şeyleri yapmayı sürdürürsünüz. Eğer yapamıyorsanız, yapmaktan hoşlanacağınız başka şeyler bulmalısınız. Tersi can sıkıntısı, ya da üzüntüdür.

7. Bölüm : İyi Bir Gün Geçirmek. Yaşlılık genellikle ya daha küçük bir eve taşınmayı, ya da başka bir kente göçmeyi gerektirir ve hemen sorun-

lar başgösterir. Nerede yaşarsanız yaşayın, olanaklar elverdiği kadar dünyanızı rahat ve tedirgin edici şeylerden arınmış bir hale getirmek isteyeceksiniz. Boş zamanlarınızda tad alabileceğiniz yeni çareler bulmak da isteyebilirsiniz.

8. Bölüm : İyi İlişkiler Kurmak. Yaşlanmak demek genellikle bedensel açıdan daha az alımlı olmak demektir. Bu ve başka nedenlerden ötürü, özellikle genç insanlar arasında yeni dostlar edinmek ve bu dostlukları sürdürmek eskisinden daha güç olabilir. O bakımdan, daha iyi arkadaşlık yapmanızı sağlayacak ve kendinizi yalnızlıktan kurtaracak adımlar atabilirsiniz.

9. Bölüm : Kendini Daha İyi Hissetmek. Eğer canınız sıkılıyorsa, cesaretiniz kırılmışsa, ya da üzgünseniz yaşamdan tad almayacaksınız. O bakımdan kendinizi güvende, başarılı ve neşeli hissetmeniz çok iyi olur. Kendinizi nasıl hissettiğiniz birinci derecede önemli gibi görünebilir ama ne hissettiğiniz çoğunlukla ne yaptığınıza dayanır ve değiştirilmesi gereken şey bu yaptığınızdır.

10. Bölüm : «Gerekli Son.» Yaşlılığı genellikle zedeleyen duygu ölüm korkusudur. İnsanın sonsuza dek yaşayamayacağı gerçeğini kabullenmek herkese güç gelir. Oysa asıl korkulması gereken şey, ölüm korkusunun yaşamdan duyulacak tadı vakitsiz sona erdireceğidir.

11. Bölüm : Yaşlı İnsan Rolü Oynamak. Yaşlılar binlerce yıl benlikçi, cimri, ters ve daha başka hiç de güzel olmayan şeylerle suçlanmıştır. Eğer bu görüşü haklı çıkaracak davranışlarda bulunduğunuzun bilincindeyseniz, suçlu olan tümüyle sizin yapınız değildir. Yaptıklarınızdan çoğunlukla içinde yaşadığınız dünya sorumludur ve başka bir dünyada pekâlâ başka bir insan olabilirsiniz.

12. Bölüm : Büyük Bir Oyun. Whitman «yaşlılığın ihtişamı ve tadı»ndan söz eder. Birçok yaşlılar gibi siz de onun bu sözlerle ne demek istediğini merak etmiş olabilirsiniz. Hiç de saçma bir söz değildir bu ve yaşlı bir insan olarak yaşamınızı dikkatle plânlayarak Whitman'ın hiç de yanlış bir şey söylememiş olduğunu anlayabilirsiniz.

KUSURLARIMIZ

Söylediğimiz her şey her yaşlı insanı kapsayacak değildir. Yaşlılar türlü türlü olur ve yaşlılığı kabulleniş türleri de bir bakıma gördükleri eğitime, bağlı oldukları dine, ırklarına, ya da milliyetlerine, ailelerine, eski ya da yapmakta oldukları işe, ilgi alanlarına ve daha birçok şeye göre değişir. Bizim önerilerimiz de her zaman geçerli değildir. Bilimsel bir eser değildir bu kitap. Daha çok dostça öğütlerden ibarettir. Shakespeare'in *V. Henry* oyunundaki prologda, sahnenin sınırlılığını belirtmek için seyircilerden «Noksanlarımızı düş gücünüzle tamamlayınız» diye rica edilir. Biz de sizden, söylemek istediklerimizi, yaşantınıza en iyi uyacak biçimde ele almanızı isteyeceğiz. Böyle yaparken bazı eksiklerinizi bizim düşüncelerimizle tamamlayabilirsiniz.

Johnson'un çok ün kazanan bir sözünü ele alır Boswell: «Yoksulluğun kötü birşey olmadığını göstermek için yapılan tartışmalar, onun gerçekten büyük bir kötülük olduğu kuşkusunu uyandırmıştır. Büyük bir varlıkla çok mutlu yaşayabileceğinize sizi inandırmaya çalışacak insanları hiçbir zaman bulamazsınız.» Johnson bu kitap için de ay-

nı kavramda bir şey söyleyebilirdi. Yaşlılığın tadını çıkarabileceğinize sizi inandırmaya çalışırken biz de yaşlılığı büyük bir kötülük olarak göstermiyor muyuz? Gençken mutlu olabileceğinizi kanıtlamak için elbette çok kitap yazılmamıştır. Aksine, Wordsworth'ün dediği gibi:

Hayatta olmak mutluluktu o şafak vakti
ama genç olmak, cennetin tâ kendisi!

Buna karşın gençlerin de kendilerine göre sorunları vardır. Birçok kimse size gençliklerinde çok mutsuz olduklarını söyleyecektir. Gerçekten de on beş ile yirmi dört yaşları arasında şaşılacak kadar çok insan intihar etmektedir.

Gene de insanın gençken mutlu olması belki daha kolaydır. Browning'in Haham Ben Ezra'sı ne yazık ki haksızdı; «yaşamın sonu» dediği yaşlılık «başlangıcın amacı olan» kısım *değil*dir. Yaşlanmak için yaşamayız ve gençlerin «yaşlanmak en iyisi» diye beklemesi büyük bir yanlış olurdu. Ama, biraz daha düşünmek sıkıntısına katlanırsak, gelecekten tad alınabilir.

İKİNCİ BÖLÜM
yaşlılık konusunda bir şeyler yapmak

Psikologlar yaşlılar için neyin değişik olduğunu bulmaya çalışmışlardır. Mülâkatlar yapmışlar, anketler ve ayrıntılı listeler hazırlamışlar, deneyler yönetmişlerdir. Bunların sonunda da, sözgelimi yaşlıların kendilerini nasıl gördüklerini, yaşlılık hakkında ne hissettiklerini, gençlerden daha yavaş mı öğrendiklerini, ya da daha çabuk mu unuttuklarını öğrenmişlerdir. Bu tür çalışmalar, bir kişinin birkaç yaşlıyı tanımasından çok daha geniş kapsamlı ve daha yararlı olmaktadır. Ama ne yazık ki yaşlıların neyi *neden* yaptıklarını, ya da başka bir şey yapmaya nasıl özendirilecekleri konusunda ne bir fikir, ne de pratik bir öğüt vermektedirler.

Eğer yaşamın tadı karakterin özelliklerine, ya da düşünce biçimleri gibi şeylere dayanıyorsa; gençken yaşamdan tad alanlar sonraları neden almıyorlar? Bu soruya bazan «gelişme»yle ilgili yanıtlar verilmektedir. İnsanların yaptıkları şeylerin yaşları ve yaşamın hangi aşamasına ulaştıklarıyla ilgili olduğu söylenmektedir. Özellikle çocukları bu yöntemle ele almak uygun olacaktır. Çocukların kullandığı cümleler ve bu cümlelerdeki kavramların tıpkı bir bitkinin ilkiz sürmesi gibi belirli za-

man aşamalarında olduğu söylenir. Çocukların aynı zamanda doğal olarak narsist, yani kendilerine hayran, ya da negatif oldukları dönemlerden geçtikleri de ileri sürülmektedir. Bu belki doğrudur ama ne gibi yararlı şeyler yapılabileceği önerilmemiştir. Sorunlu bir çocuğun ailesine, çocuğun daha az sorunlu bir döneme ulaşıncaya kadar beklemelerini söylemek pek yararlı olmamaktadır. Aynı biçimde, yaşlılığı bir dönem olarak kabul etmek de düşünülebilecek cesaret verici bir yöntem değildir. Yaşlı insanlar sadece daha gelişerek sorunlarını çözemezler. Olgunlaşmak iyi bir şeydir ama ne yazık ki olgunluk çağında kalamıyoruz. «Olgun bir yaşlılık»tan söz etmek avutucu bir davranıştır. Gelişmenin durmasının çok iyi olacağı birkaç yıl önce olgunduk. Yaşlılığın doğal bir şey olduğunu söyleyerek yaşlı insanlara yaşlılığı hoş göstermek için çaba harcanır bazan. Ama büyük ısı farkları, bunaltıcı çalışma, vb. gibi sevinerek kaçtığımız birçok doğal şeyler vardır. Bizi yaşlılığın tadını çıkarmaktan alakoyacak hiçbir doğal neden yoktur.

Yaşlılık, kaçınılmaz fizyolojik bir olgudur. Yaşlandıkça bedenlerimiz değişmekte ve her zaman olduğu gibi kötüye gitmektedir. Ama bu değişme belirli bir hızla olmamaktadır ve dikkate alınacak tek şey değildir. Eğer yaşamımızın dönemleri sadece zamanla sınırlı kalsaydı, yönü değiştirmek için bir gençlik çeşmesi bulmak zorunda kalacaktık ama eğer sorunlarımızın çoğunun başka kaynakları varsa, mucizeler beklememiz gerekmez.

Yılları sayacağımıza, değişik yaşlarda o yaşlara özgü neler yapılabileceğini kararlaştırarak yaşlar arasında daha yararlı bir ayırım yapabiliriz. Shakespeare *Nasıl İsterseniz* oyununda «Inga di-

yor ve kusuyor» diye bebekle başlar. Sonra okul çocuğuna gelir sıra «Salyangoz gibi sürünüyor / Öylesine isteksiz okula.» Daha sonra da âşık «İç çekiyor» asker «Şöhretin anlamsız gösterişini arıyor»; bu arada yaşlı insan «Akıllıca söylenmiş atasözleri ve modern örneklerle dolu.» Derken sıra elbette «Hırıldıyor / Ve kendi sesiyle soluk alıyor» olana erişir ve sonra «İkinci çocukluk ve sadece unutulma / Dişsiz, gözsüz, duygusuz», sonunda da «hiçbir şeysiz.»

Bununla birlikte çeşitli kimseler bazı şeyleri değişik kronolojik zamanlarda yaparlar. Daha küçüklüklerinde erişkinler gibi davranmaya zorlanmış ve «vaktinden önce yaşlanmış» çocuklar ya da «genç omuzlarda yaşlı kafalar» taşıyan pırıl pırıl gençler tanımışızdır hepimiz. Bunun gibi, çok uzun süre çocuk gibi davranılmış insanlar da görmüşüzdür. Fizyolojik yaşlanmanın çizdiği sınırlar içinde bize olanların ve bunun sonucu olarak yaptıklarımızla biz de ya genç, ya da yaşlı gibi davranır ve hissederiz. Yargıç Oliver Wendell Holmes'un ileri sürdüğü gibi «Yetmiş yaşında genç kalmak, kırk yaşında yaşlanmaktan çok daha keyifli ve umut vericidir.» İnsan kırk yaşındayken yaptıklarını yapabiliyorsa, yetmiş yaşında olmayı hiç umursamaz.

SONUÇ KONUSU

Evrimci aydın psikologlar konuyu sadece yaşla ilgili olarak görmezler. Onlar için gelişen, insanların yaşadığı dünyadır. İnsanlar yaşlandıkça bazı şeyleri farklı şekillerde yaparlar, çünkü farklı şeyler olmaktadır kendilerine. Ağzından sözlerin bir

bitkinin filiz sürmesi gibi çıktığı söylenen çocuk eğer tek başına bırakılsaydı hiçbir zaman konuşmayı öğrenemezdi. Gelişen, çocuğun söylediklerini gittikçe karışık biçimlerde yanıtlayan toplumdur. Eğer belirli bir kültürdeki büyükler o yaştaki çocukları olumsuzluğu besleyen yollarla eğitirlerse, belirli bir yaşın belirli bir kültürdeki özelliğidir olumsuzluk. Freud cinsel gelişmeye büyük önem vermiştir ve elbette fizyolojik cinsel değişmeler vardır ama insanların cinsel açıdan ne gibi davranışlarda bulundukları büyük ölçüde içinde yaşadıkları dünyayla ilgilidir.

İnsanların dünyalarından nasıl etkilendikleri bu kitabın dayandığı bilimsel çözümlemenin konusudur. Biz bu çözümlemeyi (tâbir caizse izin istemeden) terimlerini değil ilkelerini ödünç alarak kullanacağız. Bunun, yaşlılığın tadını çıkarmakta çok katkısı vardır ve ele aldığımız amaç için günlük konuşma diliyle yetinilecektir.

Önemli bir nokta, sonuçların oynadığı roldür. Yaptıklarımızı, yaptıktan sonra ne olacağı için yaparız. Bazı şeyler, eğer yapmazsak, tatsız sonuçlar doğuracaktır anlamında «yapılması gereklidir.» Yani, ya ilâcımızı *alacağız,* ya da başağrısı ve acı çekeceğiz. Ya vergimizi *ödeyeceğiz,* ya da para cezası verecek, aksi halde hapse gireceğiz. Ya hoşlanmadığımız insanlarla *konuşacağız,* ya da ne soğuk adam denilmesine razı olacağız. Ya bir yığın form *dolduracağız,* ya da ilâç masraflarını alamayacağız. Sonucun ne olduğunu ya deneyler, ya bu deneyleri geçirmiş, ya da bilgi verilmiş olanların söylediklerinden öğreneceğiz.

Öte yandan, yaptığımız zaman hoş sonuçlar doğuyor anlamında «yapmak istediğimiz» şeyler

vardır. Acıktığımız zaman yemek yemek *isteriz.* Çok sevilen bir televizyon dizisini seyretmek *isteriz.* Yani, sonuçları ya deneyerek,. ya da başkalarının söylediklerinden öğreniriz.

Yaşlılığın tadından söz ederken, aynı zamanda, yapmaktan *hoşlandığımız,* ya da *hoşlanmadığımız* şeylerden de söz etmek istiyoruz. Hoşlanmak, bir şeyi yaparken niçin yaptığımızdan
ne olacağına dayanır. Yapmak *zorunda* olduğumuz bazı şeyleri yapmaktan da hoşlanabileceğimiz gibi, *yapmak* istediğimiz bazı şeyleri yapmaktan hoşlanmayabiliriz de. Genellikle yaşamımızı kazanmak zorundayız ama eğer talihimiz varsa bu kazancı elde etmek için yaptığımızdan hoşlanabiliriz. Kilo vermek isteriz ama kilo vermenin gerektirdiği beden hareketlerinden, ya da sınırlayıcı perhizden hoşlanmayız.

Her zaman yapmak istediğimiz şeyi yapmamızı sağlayacak biçimde problemleri düzene sokmak herhalde pek olası değildir. Yapılması gereken bazı şeyler olacaktır. Ama yaptığımız şey ne olursa olsun, yapmayı istesek de istemesek de, hoşlandığımız bir şeye çevirebiliriz. «*Yaşlılığın tadına varmak*»*tan amaçladığımız da budur.* Bundan sonra, yaşlı insanların dünyasını değiştirme konusunda çareler göstereceğiz. Öyle ki, yapmak istedikleri şeyleri daha çok yapabilsinler ve yaptıkları şey ne olursa olsun daha çok sevsinler.

BİZİ DİNLERSENİZ

Size, yaşlılığı daha tad alınır hale getireceğine inandığımız bazı çarelerden söz ederken, pek dik-

tatörce davrandığımızı sanabilirsiniz. «Şunu yapın», ya da «Şunu yapmayın» diyoruz. Ama bunları sadece bir garson kızın «Afiyet olsun», ya da (iyi bir bahşiş verdiğiniz) taksi şoförünün «İyi günler» demesi gibi bir hava içinde söylüyoruz. Ne biz, ne de onlar emir veriyoruz. Dileklerimizi belirtiyoruz. Kadın garson yiyeceklerinizden tad almanızı diliyor. Taksi şoförü de gününüzü iyi geçirmenizi.

Gene de siz bu tür sözleri öğüt veriliyormuş gibi kabullenebilir ve kolay öğüt dinleyen bir kimse olmayabilirsiniz. Geçmişte dinlediğiniz öğütler belki sadece öğütü verenin işine yaramıştır, ya da kötü öğütlerdi. Eğer sorun buysa, aşağıdaki gibi bir sonucun ortaya çıkacağını umabiliriz:

Kitabı okuyacaksınız. İleri sürdüğümüz fikirlerin bir iki tanesine aklınız yatabilir. Bunları deneyecek, gerçekten yapmaya değer bularak yapmayı sürdüreceksiniz. Bu arada başka bir şey olmuştur: İleri sürdüğümüz öbür fikirlerden bazılarını da denemeye eğilim göstereceksiniz. Sonuç gene olumluysa kartopu büyüyecektir. Sonunda şartlarınıza uygun düşen her şeyi deneyecek ve biz yaşlılığın tadını çıkarmanıza yardımcı olmak konusunda elimizden gelen her şeyi yapmış olacağız. O zaman, eğer yaşamınıza burnumuzu sokmuşsak, bunu sizin yararınız için yapmış olduğumuzu kabul edeceğinizi umarız.

Özellikle şunu belirtelim ki, yaşlılığın tadını çıkarmak için kendinizi zorlamayı istemiyoruz sizden. Hoşunuza gidecek biçimde davranmaya *yatkın* olmalısınız. Bu yatkınlığı ortaya çıkarmak, genellikle iki adım atmayı gerekli kılacaktır. En çok hoşunuza gidecek olan adım ikincisidir. İlk adım,

ikinciyi kolaylaştıracak olan adımdır. Sözgelimi, can sıkıntısı sorununuzu başka tür müzik, kitap, uğraş alanı, ya da spor gibi bir şeyle ilgilenmeye başlarsanız çözeceksiniz. Böyle bir ilgi alanını oluşturmak için atılacak belirli adımlar vardır ama siz bu adımları atmaya yatkın olmayabilirsiniz. Başlangıçların tamamlanması olan ilk adımın zevk alınacak bir şey olduğunu kanıtlamayı umuyoruz size. Başka bir deyimle, yalnız yaşlılığın tadını çıkarmakla kalmayacak, yaşaminızı düzenlemekten öyle zevk alacaksınız ki bu iş de hoşunuza gidecektir.

Eğer sağlığınız yerinde değilse yaşamdan tad almak hiçbir yaşta kolay değildir. Eğer sorunuz sağlıksa, yardımı başka yerde arayacaksınız. Şunu belirtelim ki, yaşamın tadını çıkarmak için sağlıklı olmak ne denli önemliyse, sağlık için de yaşamdan tad alabilmek o denli önemlidir. Sağlık, «yaşamak isteği»nize yardımcı olur. Bundan başka, söyleyeceklerimiz hiç değilse ilâçlarınızı vaktinde almanıza, başka bir deyimle, doktorunuzun öğütlerini dinlemenize yardımcı olacaktır.

Her derde deva bir ilâç sunmuyoruz size. Her yaştaki insan için ama özellikle yaşlılar için yaşamdan tad almak külçeler halinde altın çıkarmak değildir. Gram gram elde edilecektir bu. Bıkmadan usanmadan altın arayacak olanlar, arama zahmetine değer miktarda altın elde ederler.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
dünya ile ilişkiyi kesmemek

Bir söz vardır, 'yaşlılığın nasıl bir şey olduğunu öğrenmek istiyorsanız gözlük camlarınızı kirletmelisiniz, kulaklarınıza pamuk tıkamalısınız, ayaklarınıza çok büyük gelen ayakkabılar, ellerinize de eldivenler giyip her zamanki gibi geçirmeye çalışmalısınız gününüzü', der. Yaşlandığımız sürece duyularımızın keskinliğinin azalacağı, adalelerimizin gücünün zayıflayacağı kesindir. Sonuç, daha sürdürebilecek kadar gençken aynı nedenle atletizmi bırakan atletler için çok dikkat çekicidir. Hepimiz yapmaktan hoşlandığımız şeylerin çoğunun gittikçe zorlaştığını görürüz. Ama atletler gibi bunları bırakmamıza gerek yoktur.

Yaşlılığın bazı noksanları çeşitli yollardan dengelenebilir. Gözlükler ve işitme aygıtları bu dengeyi sağlar. Ama aynı zamanda, noksanlarımıza karşın akıllıca davranmamıza uygun olarak gelişmiş bir dünyanın nimetlerinden de yararlanabiliriz. Yardımcı şartlar yeni şeyler değildir. Yataklardan daha güvenli olduğu için yanları yüksek karyolalar, çocuklara göre sandalyeler ve masalar, kolay kullanılabilecek kaplar ve kaşıklarla bu yardımcı şartları çocuklar için sağlamışızdır. Yaşlıların ise, içinde daha rahat yaşayabilmelerini, dola-

yısıyla daha çok tad alabilmelerini sağlayacak biçimde düzenlenmiş bir dünyadan yararlanmaları için çocukluk günlerine dönmelerine gerek yoktur.

GÖRME GÜCÜ

Altmış beş yaşın üstündeki insanların yarıdan fazlasının önemlice görme bozuklukları vardır. Uygun gözlükler elbette esastır ve telâş etmeden kullanılmalıdır. Okurken, ışığın iyi gelmesi için başınızı rahatsız edici bir açıda tutmadığınıza emin olmalısınız. Ayaklıklı bir lâmbaya takılacak büyük bir büyülteç harfleri büyütecek ve yardımcı bir flöresan lamba da gerekli ışığı sağlayacaktır. Okurken büyük bir el büyülteci kullanılabilir. Başka zamanlar da katlanabilir bir cep, ya da çanta büyülteci yaralı olur. Bir cep, ya da çanta feneriyle karanlık lokantalarda yemek listelerini okuyabilir, ya da karanlık yerlerde dolaşabilirsiniz. Her zaman gittiğiniz kütüphanelerde büyük harfli kitaplar olabileceği gibi bazı gazete ve dergilerin büyük harfli baskıları da vardır.

Eğer gözleriniz ışık değişikliğine ağır uyum sağlıyorsa, kolay takıp çıkarabileceğiniz koyu renk gözlükler bulundurun yanınızda. Bunları sokakta kullanmanız ve karanlık bir mağazaya, ya da lokantaya girerken çıkarmanız, yolunuzu çok daha kolay bulmanızı sağlayacak, ona buna çarpmanızı önleyecektir.

Eğer periferik (çevresel) görüşünüz zayıflamışsa, yeni şekillerde bakmayı öğrenin. Caddede karşıdan karşıya geçerken yolun sağının ve solunun vaktiyle baktığınızdan daha arkalarına ve yanlış

yoldan gelen bir bisikletlinin, (ya da sağlık yürüyüşü yapan birisinin) size çarpmasını önlemek içinse yolun her iki yönüne bakın. Başkalarına bakın ve onları birer yol gösterici olarak kullanın. Eğer alçaklığın ne oranda olduğunu kolaylıkla tahmin edemiyorsanız, yaklaşırken kenar taşlarının ve basamakların nasıl bir değişiklik gösterdiğine dikkat etmeyi öğrenin. Böylece, adımınızı atmadan önce bunların ne yükseklikte olduğuna dair bir fikir edinebilirsiniz. Glokoma (gözde karasu hastalığı)'da olduğu gibi görüş alanınızın bir bölümünü yitirmişseniz, kör alanın aldatıcı etkisini unutmayın. Baktığınız şeyin tamamını gerçekten görmeyecek, boşlukların farkında olmayacaksınız. Düşürdüğünüz, ya da yitirdiğiniz bir şeyi ararken, gözden geçirdiğiniz yerin her yanına dikkatle ve düzenli bir biçimde bakın.

Bu tutum, körlerin ister istemez yaptıkları gibi yaşamınızı kolaylaştırmaya yardımcı olacaktır. Eğer görme gücünüz gerçekten çok zayıfsa — özellikle iyi göremeyeceğiniz için sizi tedirgin edecek şeyler başta olmak üzere — ihtiyacınız olmayan şeylerden kurtulun. Dolapları ve kitap raflarını boşaltın. Bulması güç, ya da sık sık gereksinme duyulan şeylerin üstüne küçük, parlak kırmızı ve elle farkedilebilecek biçimde olan işaretler koyun. İyi görememekten doğacak üzüntü verici sonuçlardan elden geldiğince kaçının. Son evlilik yıldönümünüzde armağan edilen su bardakları çok güzel — kristali temiz, biçimleri gözalıcıdır. Ama hepsi de kağıt inceliğinde ve dipleri küçüktür. Hafif bir dokunuş devirecektir. Almak üzere elinizi uzatırken yerini yanlış bellemiş olmak, ya da bardağa değdiğini size ulaştırmakta parmak uçlarınız başarılı

olamazsa sonuç aynıdır. Geniş dipli ağır bir su bardağı çözümleyecektir bu sorunu.

İŞİTMEK

Altmış yaşın üstündeki insanların aşağı yukarı üçte biri işitmekte zorluk çeker. İşitme aygıtı kullanma alışkanlığı gözlüğe oranla çok yavaş olmuştur. Belki bu aygıtı ilk kullananlar özellikle çok ağır işiten kimselerdi ve dolayısıyla başkaları her zaman uzak durmuşlardı onlardan. Yapımcılar özellikle aygıtın görünmezliğine önem vermişlerdir. Aygıt ya gözlük kollarından birinin şakağa rastlayan bölümüne konmakta, ya da kulağın ardına ve içine konacak kadar küçük yapılmaktadır. Sonuç olarak ses ayarı yapmak zorlaşmış ve başka kolaylıklar feda edilmiştir. Mikrofon ve amplifikatörün cepte taşındığı ve kulakla bağlantının bir kordonla sağlandığı eski tip işitme aygıtları için söylenecek çok şey vardır. Onların daha büyük pilleri vardı ve aygıt çalıştırılmaya başlandıktan kısa bir süre sonra ses azalmazdı ve ses ayarı yapmak kolaydı. Gürültülü bir yerde konuşana doğru uzatılabilirdi. Böyle bir aygıtın özel bir sese göre ayar edilmesi için kalın ve tiz ses kontrollu olarak yapılmamasına bir neden yoktur. Üstelik, göze çarpan bir işitme aygıtı başkalarını, aygıtı kullananlarla daha anlaşılır biçimde konuşmaya yöneltir.

Çok şükür pikapınızın, ya da radyonuzun sesini dilediğiniz kadar yükseltebilirsiniz ve böyle yaptığınız zaman kulaklıklarınız komşularınızı korur. Aynı amaçla küçük bir kulaklık televizyon alıcısına takılabilir ve siz ses ayar kordonunu ikiye ayı-

rarak her iki kulağınızla da dinleyebilirsiniz. Bazı televizyon alıcılarının ağır işitenler için ayrıntılı eklentileri vardır. (Yalnız dikkat edin bir zamanlar kulaklıktan dinlemeye alışık olduğunuz ses tonuna pek fazla kaptırmayın kendinizi. Kulaklarınız daha da kötü olur.)

Kulaklık kullanıyorsanız, ne denli gürültülü çalarsa çalsın telefonu, ya da kapı zilini ne yazık ki duymayabilirsiniz. Telefon, ya da kapı çalındığı zaman yanacak bir ışık uyarabilir sizi. Kapıda insan olduğu zaman havlayıp kapıya koşan, telefon çaldığı zaman da aynı şeyleri yapmak üzere eğitilmiş bir yavru köpek de yardımcı olur size.

Bazı noksanlıkların işe yaradığı da olur. Bir işitme aygıtı, televizyona olduğu gibi tüm dünyaya da gönlünüzce davranmak olanağını sağlar size — reklamlarda ve dinlemek istemediğiniz şeylerde kapatırsınız.

Epey zaman önce *Yorker*'de yayınlanmış bir karikatürü, işitme aygıtını kapattığı için kocasını suçlayan opera locasındaki ağırbaşlı, yaşlı bir kadını canlandırmıştı.

Başkalarıyla konuşmak, çeşitli yollarla daha kolaylaştırılabilir. Yeter ki iyi işitmediğinizi bilsinler. Bunu söyleyin onlara ve hatırlatmak için elinizi kulağınızın arkasına koyun. Kendiniz yüksek sesle konuşun. Siz kendi sesinizi biraz da kafanızdaki kemik titreşimleri aracılığıyla duyuyorsunuz ve o bakımdan gerektiğinden daha alçak sesle konuşuyorsunuz. O zaman başkaları fif gelen aynı tonda konuşuyorlar. Arkadaşlarınızla konuşurken birden sesinizi yükseltirseniz onların da aynı şeyi yaptıklarını göreceksiniz.

İyi işitmiyorsanız, ne söylendiğini çıkarabilmek

için genellikle bir iki saniye bir duraksama geçirirsiniz. Söylenen şey bir bilmece olur. Siz bilmeceyi çözmeye uğraşırken doğru-dürüst bir fikir ileri süremezsiniz. O zaman bir an tam anlamıyla dilsiz kesilirsiniz. Eğer bilmeceyi çözmekte başarılı olamamışsanız durum daha da kötüleşecektir, çünkü ne söylendiğini sormak için çok geç kalınmıştır. Eğer yarım-yamalak bir şey söylerseniz, herkes öğrenecektir söyleneni anlamadığınızı. İşitmediğiniz halde işitmiş gibi davranmak tehlikelidir. Söylenen her garip şeyi kabul etmiş olursunuz. Az önce işittiğinizi sandığınız şeyi tekrarlamak ve doğru olup olmadığını sormak özellikle kötüdür, çünkü tekrarınız konunun çok dışında kalacak ve düşüncesiz kimselerin kahkahalarıyla karşılanacaktır. Bu sorunun çözümü umut etmeyi aklınızdan çıkarmaktır. Doğru işittiğinizden eminseniz hemen cevap verin. Emin değilseniz hemen «Ne dedin?» diye sorun. Sorununuzu bilen ve anlamadığınız, ya da yanlış anladığınız sözü hemen tekrarlayan kişi büyük bir yardımcıdır — ve yardımcı olmak için özendirilmelidir.

İşitmekten sıkıntı çektiğiniz şeyleri işitmeye çalışmaktan vazgeçin. İşitmek için kendinizi zorladığınız bir televizyon programında söylenen şeyden belki hiç hoşlanmamaktasınız. Başkaları belki hoşlanmaktadırlar (özellikle kahkahalarla gülenler) ama bu sizin programı seyretmeniz için bir neden değildir. Başka bir şeyle oyalayın kendinizi.

Söyledikleri şeyleri anlamakta güçlük çektiğiniz kimselerle konuşmayı sürdürmeyin. Konuşmayı kesmek için uygun nedenler vardır: «Korkarım aynı dalga boyunda yayın yapmıyoruz.» Düşüncesiz insanların sanki siz orada değilmişsiniz gibi kendi

aralarında konuşmaya başlamaları kesin bir davranışta bulunmayı gerektirir. Elinize bir kitap almak ya da odadan çıkmakla gruptan koptuğunuzu belli edin. Sağır birisiyle konuştuklarını herkese belli eden kimselere karşı daha sert davranın.

İnsanlar sizin ağır işittiğinizi unutabilir ve sizle başka bir odadan, ya da uzaktan konuşurlar. Onların sesini işitebilir ama ne dediklerini anlamazsınız. O zaman kalkıp yanlarına gitmek ve ne dediklerini sormak zahmetine katlanırsanız, sprunuzu anlamayacaklar ve sizle uzaktan konuşmayı sürdüreceklerdir. Sorunun çözümü onlarla olan ilişkinize bağlıdır. Eğer bu insanlara ihtiyacınız varsa yanlarına gidin, eğer onların size ihtiyaçları varsa bırakın gereken adımları onlar atsın.

Canınızı sıkıyorlar, ya da yoruyorlar diye başkalarıyla karşılaşacağınız yerlerden uzak durursanız çok yalnız kalabilirsiniz. Pek kolay olmamakla birlikte yapabileceğiniz bir şey de daha çok sizin konuşmanızdır. Konuşma konusunu eğer siz seçtinizse ana sözcükler yabancınız olmayacak ve onların söylediklerini anlamakta daha az zorluk çekeceksiniz. Başka bir deyimle, artık iyi dinleyemiyorsanız, konuşan siz olun.

Hem gözlerinizden, hem de kulaklarınızdan zorunuz varsa, sorunlar bazan bir katından daha da artmış olur. Yanınızda bir başkasının olduğunu farkedince şaşırıp kalırsınız. Düşünceli dostlar kapıyı vurmak, ya da size karşınızdan yaklaşmak suretiyle, yanınıza gelmekte olduklarını belirtmeye kendilerini alıştırabilirler. Onlardan böyle yapmalarını isteyin. Zaman zaman şaşırtıcı bir durum önlenemez. Bu kitabın yazarlarından B. F. Skinner'in şöyle bir anısı vardır:

Northeastern Üniversitesi'nde bir konuşma yapmıştım. Konuşmadan sonra bölümün başkanı beni ve bazı öğrencileri evine akşam yemeğine buyur etti. Salonun oldukça karanlık bir yerinde oturduğumu farkettim. Başkan'ın Çinli olan eşi kucağıma bir tabak bıraktı. Tabaktaki oldukça kalın, koyu kahverengi böreği göstererek birşey söyledi. Ben onun ne dediğini işitmemiş olduğumu anlayıncaya kadar da yanımdan uzaklaştı. Çatal ve bıçakla böreğe saldırdım. Böreğin, Çin yemeklerinde daima hoşuma gitmiş olan ve nasıl yapıldığını hep merak ettiğim gevrek bir kabuğu vardı. Yanımda oturan genç kadının kendi böreğinin kabuğunu soyduğunu farkedinceye kadar ben kendiminkini yemiş bitirmiştim. Kabuğuyla filan yediğim şey katı bir yumurtadan başka bir şey değildi.

Bu gibi durumlarda yapılacak tek şey, işi şakaya boğmaktır.

TAD VE KOKU ALMAK

Eğer talihiniz yoksa, yiyecek şeyler artık eskisi gibi tad vermeyecektir. Yedikleriniz belki eskisinden daha az lezzetli olacak ve siz onları yemeye daha az istek duyacaksınız. Ağzınızda daha az tükürük olacak ve yutmakta zorluk çekeceksiniz. Bu durum yiyeceği daha çok çiğnemenize yardımcı olacak ve yerken bir şey içmenizi gerektirecektir. Kuru bir ağız, dişçinizin sizi uyaracağı gibi, dişleriniz için kötüdür. Eğer boğazınızın kuruluğu sesinizi etkilemeye başlarsa şekersiz nane, ya da boğaz pastili deneyin.

Koku almaktaki yetersizlik, kirliliği gittikçe artan dünyamızda bir nimettir ama, tehlikeli sızıntı ve duman kokusunu alamamak da tehlikeli olabilir. Bir duman dedektörü size güvence sağlayabilir. Duyarlılığınızın azaldığını bildiğiniz için, başkalarıyla ilişkilerinizi etkileyebilecek olan, giysilerinizdeki ve yaşam alanınızdaki kokular konusunda bir kat daha dikkatli olmayı isteyeceksiniz.

DOKUNMA

Parmak uçlarının duyarlığı azalır. Bir kabı tutar ama ne denli sıkı tuttuğunuzu bilemeden elinizden düşürürsünüz. Normalden daha ağır tabak, bardak, kap-kacak, bıçak ve çatal kullanmak daha kolay olacaktır. Bir kitabın sayfalarını çevirmede, özellikle kağıt inceyse güçlük çekebilir ve sayfaları atlayabilirsiniz. O bakımdan, sayfa numaralarına bakmak yardımcı olur ve bir alışkanlık haline gelebilir. Eski ve yeni faturaları birbirinden ayırmak için sıra numaralarına dikkat etmek zorundasınızdır artık.

DENGE

Size duruşunuzun düz olup olmadığını ve nasıl hareket ettiğinizi haber veren duyu organlarınız da zayıflayabilir. Ani bir hareket yaparken sendeleyebilirsiniz. Eğer gözleriniz iyi görmüyorsa, ya da düşmek üzereyken kendinize hakim olmak için yeterince hızlı davranamıyorsanız tehlike daha da çoktur. Bunu önlemenin en kolay yolu daha yavaş

hareket etmektir. Hiç değilse çok vaktiniz vardır yaşlılıkta. Yürüyüşe çıktığınız zaman, topal değilseniz bile, bir baston size yardımcı olacaktır. (Londra'da alış-veriş ederken baston satın almak isterseniz 'yürüme değneği' deyin satıcıya. Yalnız değnek derseniz sizi öğretim gereçleri satan bir dükkâna gönderirler). Hafif, göze hoş görünen bir baston iyi bir yardımcı olabilir size. Kalın tabanlı ayakkabılar giyer ve buz tutmuş bir yolda yürüyeceksenız ayakkabınıza kramponlar iliştirirseniz daha güven içinde olacak ve kazaları önleyeceksiniz.

Bu önerilerin bazıları açıkça üzücüdür belki ama yaşlıların bunları her zaman uygulamadıkları ve bu yüzden sonucun üzücü olduğu da meydandadır. Tek bir değişiklik büyük bir fark değildir ama küçük bilgilerin dikkatle ele alınmasıyla yalnız yaşamınızın ne denli iyileştiğini değil, daha iyileştirmekten sizin de ne denli tad aldığınızı görerek şaşıracaksınız.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM
geçmişle bağları koparmamak
hatırlamak

Yaşlandıkça duyu organlarımız ve adalelerimiz gücünü yitirdiği gibi, bunları kullanmamızı sağlayan organ da gücünü yitirir. Sinir sisteminde meydana gelen değişiklikler, yüzyıllardır yaşlılar için neden unutkan, şaşkın, akılsız ve karamsar dendiğini açıklar herhalde. Bu bozukluklar için gözlük, ya da tekerlekli koltuklar yoktur ama dikkatle düzenlenmiş bir çevre, bozuklukları daha az üzüntü veren bir hale getirebilir.

Unutmak belki en belirgin aksaklıktır. Bu da en çok çocukken yapmayı öğrendiğimiz bir şeyi yapmaya çalışırken ortaya çıkar — şapka yapmak için bir kağıt parçasını katlamak, ya da kedi beşiği için sicimden ilk şekli yapmak gibi. Başarı sağlayamayınca «Hatırlayamıyorum» deriz. Son derece kesin bir ifadedir bu. Oysa sadece kağıt ve sicim oyuncakların yapılış sırası hatırlanmamaktadır. Aynı şekilde, bir şiiri hatırlamaya çalışırken sözcükler, bir müzik aletinde ezbere bir şey çalmaya uğraşırken notalar akla gelmiyordur. Sözcükler, notalar ihtimal ki hâlâ yerindedir ve değişik şartlarda geri gelebilecektir. İnsanlar hipnoz (suni uyutma) yoluyla yaşamlarının başlarındaki en ufak ayrıntıları hatırlamışlardır ve hemen hemen

herkes, hiçbir neden yokken, çok eskiden olmuş, gülünç denecek kadar önemsiz bir şeyi hatırlama deneyi geçirmiştir. İstendiği zaman belki hatırlanmayacaktı ama işte akla gelivermişti.

İstenilen davranışları, sözcükleri, ya da notaları hızlı bir başlangıçla çoğu kez hatırlarız. Kayıp bölüm ortaya çıkıncaya kadar, ona uzanan basamakları teker teker çıkarız. Böylece, kâğıt şapkayı yaptığımız, şiiri öğrendiğimiz, ya da parçayı çaldığımız bütünün büyük bölümünü biraraya getiririz ve geri kalan kendiliğinden ortaya çıkar. Noksan bir basamağı hatırlamaya çalışmak genellikle, belleğin deposunda arama yapmak diye tanımlanır ama kuşku götürür bir tanımlamadır bu. Ne aradığımızı bilmezsek, basamakları nasıl elde edebiliriz? En iyisi, bunu, daha kolay hatırlamamıza yarayacak, elden geldiği kadar iyi bir ortam yaratmaktır.

AD UNUTMAK

Ad unutmak özellikle çok kolaydır ve unuttuğunuz da özellikle çok kolay belli olur. Adın daha kolay aklınıza gelmesini sağlamak için o kişi, ya da şeyi hatırlatan şeyleri aklınızdan geçirin. Sonra acele etmeden, ağır ağır alfabedeki harfleri tekrar edin ve adı söylemeye çalışın. Bazan bunu ne çabuk yaptığınızı görüp şaşıracaksınız. Bazan da çok yaklaştığınız halde sonunu getiremediğiniz için üzüleceksiniz ve sonra da aradığınız adın ertesi sabah pat diye kendiliğinden aklınıza geldiğini görüp şaşıracaksınız.

Birisini başkasına tanıştırırken alfabedeki

harfleri sıralamaya vaktiniz yoktur elbette. O bakımdan, başka manevralara gereksinmeniz olacaktır. *Mnemonik* sistemler(*) adların akla gelmesi için, ek çareler sağlar ama, bunlar ancak bir adı hatırlamak isteyeceğinizi *önceden* bilirseniz işe yarar.

Tanıştırma yaparken bir adı hatırlayamamak çok sıkıntı verici bir şeydir ve sorunun bir parçası da duyulan sıkıntıdır. Lafın sonunu getirememek sıkıntısı içinde olan kekemelerin de sorunudur bu. Tanıştırma yaparken ad unutabiliriz çünkü o adı unutmaktan korkmaktayızdır. Adını unuttuğumuz kimseye eğer o sırada daha az bakıyorsak, unutmaktan korkmuş olmak daha başka sakıncalar da doğuracaktır. Proust'un belirttiği gibi durumun çok önemsiz bir özelliği, hatırlamayı sağlayacaktır ama biz karşımızdaki insanı iyice görmediğimiz için o insan hakkında çağırışım yapabilecek bazı ayrıntıları kaçırmamız adı hatırlayamamıza neden olacaktır. Oysa bu ayrıntılar durumu mümkün olduğu kadar tatsız sonuçlardan kurtarmakta yardımcı olur genellikle.

Eğer göreceğiniz insanlara adlarıyla hitap etmek zorunda olacağınızı önceden biliyorsanız, çeşitli yollardan bunu yapabilme şansınızı arttırabilirsiniz. Sözgelimi bir arkadaşınızı kulüp yemeğine götürmeden önce üyelerin adları yazılı listeyi okuyarak ihtiyacınız olacak adları gözden geçirin. Ya da, kulübe gelir gelmez gördüğünüz kimselerin adlarını hatırlamaya başlayın, tanıtmalar yapılmadan önce.

Unutkanlığı iyi niyetle kabullenmek tek çıkar

(*) Belleği geliştirme tekniği.

yoldur. Her zaman yaşınızı bahane edebilirsiniz. Adını unuttuğunuz dostunuza, unuttuğunuz adların «her zaman en çok hatırlamak istediğiniz adlar olduğunu» söyleyerek onu sevindirebilirsiniz. (Eğer sizce önemli olan insanların adlarını unutmamak konusunda daha çok tedirgin oluyorsanız doğrudur bu). Ya da bir tezgâhtar sorduğu zaman kendi adınızı unuttuğunuz günü hatırlayın.

Bir koca, ya da eşi gibi yakınınız olan birisinin yardımıyla başka bir strateji de uygulanabilir. Bir toplantıda eşler genellikle ayrı ayrı topluluklara yönelirler. Bu topluluklar bir rastlantı sonucu karşılaşırlarsa tanıştırma gerekebilir. Sizin gruptan birisi yanınıza gelirse onunla el sıkışın ve kocanıza, ya da karınıza dönerek: «Tabii tanıyorsun,» deyin. Bunun üzerine koca, ya da eşi hemen yeni gelene elini uzatıp: «Elbette» der. «Nasılsınız?» İkisinin daha önce tanışmış olmalarının mümkün olduğu hallerde bu karşılaşma yeni bir durum yaratacaktır. Erkek, ya da kadın pek eski olmayan önceki tanışmayı unutmuş görünmek istemeyecekler ve bellek sorunu çıkacaktır ortaya. Bu tür tanıştırmalar daha çok resmidir ve sıkıntı verici bir durumdan kaçınmakla hiçbir şey yitirilmiş olmaz. «Nasılsınız?» sorusuna, gerçekten üzgün olduğunuz halde «İyiyim, teşekkür ederim» diye cevap vermek hiç de dürüst olmayan bir davranış değildir. Öbür insanı, üzüntünüze ortak olmak külfetinden kurtarmaktasınız.

Yararlı başka bir manevra da, uzun süredir görmediğiniz birisine elinizi uzatırken adınızı söylemektir. Kibarca bir davranıştır bu ve karşılığını yine bir davranışla görebilirsiniz.

Elbette bir kelime, ya da bir isimden daha fazlasını unutmaktasınız. Zaman zaman benzerini söylemek yararlı olabilir ama eğer benzeri uyuyorsa. Bir yetkiliye karşı bir nezaket konuşması yapmanız, ya da bağlılığınızı belirten birkaç söz söylemeniz istenir. Siz de söyleyeceğiniz şeyleri aklınızdan geçirmek için kısa bir süre isteyebilirsiniz. ulusal marşınızı başkalarıyla birlikte söylerken bir yeri unutursanız, dudaklarınızı uygun biçimde oynatmakla yetinebilirsiniz ama bir maç başlamadan önce marşı tek başınıza söylemeniz istenirse bu yöntem işe yaramaz. Yurtsever hiçbir kimse yazılı kağıttan söylemez ulusal marşını. O bakımdan dikkatli bir prova gereklidir.

Söylemek istediğiniz bir şeyi unutmak ise özel bir durumdur. Bir konuşma sırasında başkasının konuşmasını bitirmesini terbiyeli terbiyeli beklersiniz. Ama bir de bakarsınız ki sizin söyleyeceğiniz o akıllıca söz uçup gitmiştir kafanızdan. Hele başkaları sizin bir şey söylemek üzere hazırlanmış olduğunuzu farketmişlerse, durum özellikle şaşırtıcı olur. Bunun bir çaresi, söylemeye hazırlandığınız şeyi, sıra size gelinceye kadar tekrarlamak; başka bir çare, yaşlılığınızın ayrıcalığına sığınarak konuşanın sözünü kesmek; bir başka çare de not tutmaktır (bu not, konuşan kişinin söylemekte olduğu şey olabilir).

Aynı sorun siz konuşurken ve konudan ayrılmışken başınıza gelebilir. Konudan ayrılmış olarak sözlerinizi bitirirsiniz. Bu kez de konudan neden ayrılmış olduğunuzu, ya da ayrılırken nerede kaldığınızı hatırlayamazsınız. Çaresi sadece konudan

ayrılmamak — yani, kendi sözünüzü kesmemektir. Genellikle uzun bir cümle neden olur bu duruma, ve cümlenin başı akılda kalmayacak kadar uzaklaştığı için söylemekte olduğunuz şeyin sonu gramer bakımından başıyla bağdaşmaz. Bu tıpkı kalkıp başka bir odaya gitmeye ve oraya niçin geldiğinizi unutmaya benzer. Böyle bir şey — her yaşta — özellikle iyi bilmediğiniz bir dilde konuşurken başa gelebilir. Bu durumlarda, karışık cümleler kurmaya kalkışmak yanlıştır. Basit cümlelerle yetinmek lâzımdır. Yaşlılıkta, kendi dilinizle konuşurken bile aynı yöntemi uygulamak doğrudur.

NE YAPACAĞINI UNUTMAK

Evden çıkmadan on dakika önce radyoda bir hava raporu duyarsınız: Siz eve dönmeden önce yağmur yağması olasıdır. Yanınıza şemsiye almayı düşünürsünüz. (Bu cümle tam anlamıyla amacı belirtmektedir: Bir şemsiye alma davranışı gelmiştir aklınıza). Ama siz henüz bu davranışı yapmaya hazır değilsinizdir ve on dakika sonra şemsiyesiz olarak çıkarsınız evden. Bunun çaresi, davranışta bulunmak fikri aklınıza gelir gelmez gerekeni yapmaktır. Şemsiyeyi kapı topuzuna asınız, ya da torbanızın, yoksa çantanızın sapına geçiriniz, ya da başka bir yolla yanınıza alma girişiminde bulununuz. Böyle bir strateji, hemen yapılamayacak başka şeyleri hatırlatmak için de uygundur. Gece yarısı, Vergi Dairesi'ne taksit ödeme zamanı olduğu gelir aklınıza. Ertesi gün taksidi yatırmayı unutursunuz. Böyle bir şeyi mümkün olduğu kadar aklınıza geldiği zaman yapın; yataktan kalkın ve vergi

tahakkuk formlarını kahvaltı masasının üstüne koyun.

Aklınıza iyi bir fikir geldiği, sonra unuttuğunuz zaman da aynı sorunlar doğar. Eğer fikirler hep böyle gece yarısı geliyorsa aklınıza, yatağınızın başucunda bir bloknot, ya da bir teyp bulundurun. Eğer yalnız yatmıyorsanız minik ampullü bir kalem. Başka zamanlar aklınıza gelen şeyleri de bir cep defteri, ya da teyple unutulmaktan kurtarabilirsiniz. Strateji her yaştaki, insan, özellikle yaşlılar için çok yardımcıdır. Yaşamı çok daha fazla işe yarar, dolayısıyla da zevk alınır hale getirebilir. Bellek yerine ajanda.

ZAMANINDA YAPILMASI GEREKEN ŞEYLERİ UNUTMAK

Başımız ağrıdığı zaman aspirin almayı pek unutmayız ama yüksek tansiyon gibi kolay farkedilmeyen bir şey söz konusu olduğu zaman bir hap yutmayı genellikle unuturuz. Bu iki durum arasındaki fark nedir? Aspirini iki nedenden ötürü alırız: Başağrısı aspirin almamızı «hatırlatır» ve aldığımız zaman oldukça çabuk sonuca ulaşırız — başağrısı geçer. Ama yüksek tansiyonda, ya da bunun için alınacak ilâçta yukarıda sözünü ettiğimiz etkilerin hiçbiri yoktur. Eğer gereklí hapı belirli zamanlarda almak zorundaysak genellikle iki şeye ihtiyacımız vardır: Bir hatırlatıcıya ve sonucu güçlendirecek bir şeye.

Diyelim ki hapı günde iki kez alacaksınız — sabah ve akşam. Günün bu vaktinde genellikle yaptığınız bir şeyi düşünün — diyelim ki diş fır-

çalamayı. Küçük bir hap torbasını lastik bir bantla diş fırçasının sapına iliştirin. Fırçayı kullanmak için hap torbasını çıkarırken hap almayı hatırlayacaksınız. Eğer son derece tertipsiz bir kimse değilseniz, herhalde her gün birçok şeyi düzenli bir biçimde yapıyorsunuzdur — yemek, saç taramak, giyinmek ve soyunmak gibi. Alışkanlık haline getirmiş olduğunuz bu davranışları başka şeyleri size hatırlatmak konusunda çalar saat gibi kullanabilirsiniz.

Sonucu güçlendirmek için, bir şeyi vaktinde yapmayı hatırlamaktaki başarınızın kaydını tutmaya çalışın. Bir günlükle kalın uçlu bir yazı kalemi satın alın. Diyelim ki günde dört kez gözlerinize damla damlatacaksınız. Gözlerinize her damla damlatışınızda günlükteki o günle ilgili boşluğun dörtte birini karalayın. Eğer unutmamışsanız, o günün sonunda günlükteki boşluk tam anlamıyla karalanmış olacaktır. Günler geçtikçe günlüğün simsiyah karalanmış olduğunu görecek ve kendinizi kutlayacak, karalamayı sürdürmek konusunda daha istekli olacaksınız.

Eğer doktorunuz her gün belirli bir mesafeyi yürümenizi önermişse, ne kadar yürüdüğünüzü büyük bir doğrulukla belirten, cepte taşınan, ya da elbiseye iğnelenen saat biçiminde küçük bir gereç olan bir pedometre satın alın. Bir mesafe seçin ve hedefinize her gün ne kadar yaklaştığınızı belirtmek için günlükteki beyazlığı bir ölçüde karalayın. Aynı şeyi, ne süre bindiğinizi belirtmek olanağı varsa sabit bir bisikletle de yapabilirsiniz. Sağlığınızı korumuş, doktorunuzun ve dostlarınızın takdirini kazanmış olmanız (tadında bırakılmış olmak şartıyla ele alınacak çok güzel bir konuşma konusu-

dur bu) ulaştığınız rekoru korumaya, ya da geliştirmeye iteleyecektir sizi.

BİR ŞEYİ NEREYE KOYDUĞUNUZU UNUTMAK

«Gözlüğüm nerede?»

«Otomobilin yedek anahtarları nerede?»

Bunları koymuş olabileceğiniz binlerce yer vardır ve artık eskisi gibi iyi göremiyorsanız bulmanız çok daha güçleşecektir. Gözlüğünüzü bulmak için gözlüğünüze ihtiyacınız vardır ve gözlüğünüzü takmış olsanız bile anahtarları görmekte zorluk çekeceksiniz. Karanlık bir yere soktuğunuz parmaklarınızın da değdiği şeyi belirlemesi eskiden olduğu gibi kolay olmayacaktır. Körlerden ders alın: Tek çare, «her şey için belirli bir yer ve her şeyin kendi yerinde olmasıdır.

Dikkatle sakladığınız şeyleri bulmak özellikle güçtür. Birisinin dediği gibi, hazineyi sakladığı yeri kimse unutmaz. Yaşlıların çoğu bunun gerçek olmasını isterdi. Bir aylığına bir yere gideceksiniz, evde de çalınmasını istemediğiniz birkaç değerli şey var. Bunları bankaya götürüp bir kasaya koymaktansa evin bodrumunda, ya da tavanarasında eski kutular, bavullar, elbiseler, kitaplar ve eşyalar arasına ustaca gizliyorsunuz. Hiçbir hırsızın tüm bu eski-püskü şeyleri karıştırmak için zaman harcamayacağından eminsiniz. Geri döndüğünüz zaman o değerli şeyleri sonunda koymaya karar verdiğiniz yeri hatırlamadığınız için, bulmakta hırsızın harcamayacağından emin olduğunuz zaman kadar kendinizin zaman harcadığınızı görürsünüz.

(Kaldı ki tecrübeli hırsızlar tecrübesiz kimselerin buraya kimse bakmaz dedikleri yeri kesinlikle bilirler). Hazineyi sakladığı yeri kimse unutmaz diyen kişi, korsanlar için söylemiş olsa gerek bu sözü ama korsanlar unutmanın tehlikesini bilirlerdi ve haritalar çizerlerdi. Eğer böyle yapmamış olsalardı gömülmüş hazineler için bunca şey anlatılmazdı. Siz de hazinenizin yerini belirten bir harita çizerek ve onu kolay bulabileceğiniz bir yere koyarak sorunu çözümleyebilirsiniz. İşin en kötü yanı bir hazine saklamış olduğunuzu unutmaktır. Yanınızda bulundurmak istediğinizden biraz fazla paranız vardır. Evde, meydanda da bırakmak istemiyorsunuz. Raftaki bir kitabın içine koyuyorsunuz. Yıllarca sonra bir sahafta kitap karıştıran birisi bu parayı bulur, adınızı öğrenmek için kitabın kapağına bakar ve size rahmet okur. Unutmanın ne kadar kolay olduğunu unutmayın.

RANDEVULARI UNUTMAK

Bir dostla birlikte yemek yemek, televizyonda özel bir program seyretmek gibi hoşlandığınız şeylerin çoğu günün, haftanın, ya da ayın belirli bir gününe rastlar. Eğer hatırlayamazsak, bunların tadını çıkaramayız. Sorun da budur. Bir akıl defteri, ya da günlük, bu işi çözümler ama ancak (1) gerekli notları tutmayı ve (2) bunlara bakmayı unutmazsak. Bir günlüğün uygun biçimde kullanılması, yaşamdan tad alınmasına büyük ölçüde katkıda bulunabilir ama yaşlı kimselerin çoğu günlük kullanmayı zor bulur.

Bu zorluğu hafifletmek için, reklam kuruluş-

larının genellikle dağıttıkları cinsten büyük bir duvar günlüğüyle başlayın işe. Günlüğü, banyonuzun duvarı gibi her zaman görebileceğiniz bir yere asın. Daima görmek, oraya işlediğiniz notların gözünüze çarpmasını ve daha başka notlar tutmayı düşünmenizi sağlayacaktır. O zaman, yalnız verilmiş kesin sözleri değil, sırası geldiği zaman yararlanmak üzere başka şeyleri de not etmek isteği duyduğunuzu göreceksiniz. Sizi bekleyen dolu saat ve günlere şöyle bir göz atmak, yaşamınıza daha bir düzen katmaya itecektir sizi. Cepte taşınır bir randevu defteri tutacak kadar alışkanlık elde ettiğiniz zaman, daha tad alınır bir yaşama doğru büyük bir adım atmış olacaksınız.

Televizyonda özel bir program seyretmek, belirli bir zamanda bir dostu görmek, donmuş yiyeceği fırına koymadan bir saat önce buz dolabından çıkarmak gibi yapmak istediğiniz ve günün belirli bir saatinde yapılması gereken şey için günlük yeterli olmayacak, size zamanı haber verecek bir gereç çözümleyecektir sorunu. Bildiğimiz elektrikli bir çalar saat bunun için yeterlidir. (Eğer becerikli bir insansanız, zamanı belirlemek için kullanılan kurma vidasını daha kolay çevirmek üzere büyütebilirsiniz — sözgelimi bir damla yapıştırıcıyla kurma vidasına küçük bir madeni para yapıştırmak bu işi görür.) Kısa zaman süreleri ve daha fazla dakiklik için bir mutfak saati kullanın. Bu işlemleri iki önemli sonuç izler: Unutmadığınız şeylerden hoşlanacaksınız ve hoşlanma vaktinin gelmesini beklerken daha rahat olacaksınız. Gençler de unutur ve henüz gençken bu hali düzeltici yöntemler geliştirirlerse tadını çıkarabilecekleri bir yaşlılığa doğru büyük bir adım atmış olurlar.

BEŞİNCİ BÖLÜM
iyi düşünebilmek

Laurel'le Hardy bir otel aramaktadır. Hardy bir polis görür ve Laurel'e, gidip polisten yardım istemesini söyler. Laurel polisin yanına gider ve:

«Nerede bir polis bulabileceğimi söyler misiniz bana?» der.

Çoğumuz böyle budalaca şeyler yapmışızdır. Bir arkadaşımızla bir sözcüğün anlamı konusunda tartışır ve sözlüğe bakmaya karar veririz. Sözlüğü kitaplıktan alırken konuşmamızı da sürdürür, sonra sözlükte «sözlük» sözcüğüne baktığımızı görürüz. Ya da okumayı bırakır, kahvemizi içer, sonra da boş kahve fincanını kitaplığa bırakarak, kitabı yıkamak üzere mutfağa gideriz.

Bu, yaşlı insanlara 'her şeyi yüzüne gözüne bulaştırır ve ne yapacağı belli olmaz' ününü kazandıran bir davranış türüdür.

Dogberry, *Kuru Gürültü*'de «Yaşlılığın girdiği yerden akıl çıkar» der. Bu, yaşlıları, akıllarını yitirdiklerini, ya da bunadıklarını düşünmeye sürükleyen davranış türüdür. Ama insanlar her yaşta, bazan felaketle sonuçlanan bu tür bir davranışta bulunabilirler. Yeni evli, henüz yirmili yaşlarda bir kadın tanırız ki, kocasının çamaşırhaneden gelen gömleklerinin yakalarındaki kartonları çıkarıp dik-

katle çamaşır çekmecesine koyuyor, gömlekleri de çöpe atıyordu. Bu yaşlarda bu tür davranışlar insanı Freud'u düşünmeye zorlar. Yaşlılık ise daha kabul edilebilir bir açıklamadır.

Tek başınıza, ya da anlayışlı (özellikle aynı dertleri paylaşan) bir arkadaşla birlikte yaşıyorsanız karmakarışık bir yaşamdan hoşlanabilirsiniz ama eğer başkalarıyla beraberseniz böyle bir karışıklık genellikle sıkıntı verir. Ana sorun, unutmaktakinin aynı gibidir. Bir şey yapmaya kalkarsınız ama kalkış nedeni zayıflamaya başlar ve yerini saçma bir şeye bırakır. Laurel polisin yanına gittiği zaman «otel»den çok «polis» demeye eğilimi vardı. Sözlük elinizdeyken «sözlük», üstünde durduğunuz sözcükten daha güçlüdür. Konuşurken de olur böyle bir şey. Söylemek üzere olduğunuz şeyi unutmakla kalmaz, araya bir şey girer ve ne söyleyeceğinizi unutursunuz. Sonunda da dağıtırsınız. Franklin, *Otobiyografi*'sinde «Konunun dışına çıktığım konuşmalarım yaşlandığımı hatırlatıyor bana» der.

Eğer dava özeti kaleme alan bir avukat, vaaz hazırlayan bir din adamı, yasa tasarısı planlayan bir milletvekili, ortaklara rapor hazırlayan bir şirket yöneticisi, deneyini açıklayan bir bilim adamı, kitap eleştirisi hazırlayan bir kulüp üyesi, genel bir toplantıda yapacağı konuşmayı hazırlayan saygıdeğer bir yurttaş, ya da bir öykü, bir roman üzerinde çalışan bir yazarsanız düşünmek işinizin bir parçasıdır ve iyi düşünememek çok pahalıya mal olabilir. Özel stratejilere ihtiyaç vardır.

Bir konu çerçevesinde ele alınan yazı, bir cümleler dizisidir. Bu cümleler, konuyu ilk düşündüğünüz zamanki gibi sıralanmıştır. (Bu kitap sadece

«Şöyle otur da yaşlılığın tadını çıkarmak konusunda bir şeyler söyle» isteğine yanıt olarak söylemiş olabileceğimiz şeylerin bir sıralanışı değildir.) Yazınıza, elbette söylemek istediğiniz bir iki şeyle başlarsınız. Bunlar en kısa zamanda kağıda geçirmek, sadece tesbit etmekle kalmayacak, daha sonraki düşüncelere bir dayanak noktası olacaktır. Bir raporun parçaları, ya da bir kitabın bölümleri için fikir vermek için kümelenecektir. Bazıları ilk fırsatta ele alınabilecek, bir kısmı da okuyucu konuya hazır edilinceye kadar bekleyecektir. Eğer bunları numaralarsanız, tekrar tekrar kolayca sıralayabilirsiniz. Birinci bölüm «1», bölümün öbür parçaları «1.1», «1.2», ara bölümler de «1.11», «1.12» vb. diye işaretlenebilir. Sıralamayı geliştirmek için başka bir yol bulduğunuz zaman sayılar değiştirilebilir. İlgili notlar, kupürler ve metinden parçalar uygun biçimde numaralanıp dosyalanabilir. Bazı yazarlar her düşünce için bir fihrist kartı kullanır. Bu kartlara her zaman yenileri eklenebilir ve sonunda kartlar mantıklı biçimde sıralanabilir. Çalışmanız ilerlerken gelişen bir fihrist, *Neydi* bu konuyla ilgili şeyler? gibi sorularınızı yanıtlamakta size yardımcı olacaktır. Belki bir zamanlar böyle bir şeyi kafanızda yapabiliyordunuz ama gene de o zaman bedeninizin başka bölümlerini kullanarak az önce ileri sürdüğümüz gibi bir kayıt tutsaydınız belki daha iyi olurdu. Artık her şeyi düşünüp bir *sonuç* çıkarmak için çok daha fazla — dünya kadar — nedeniniz var.

İYİ DÜŞÜNEBİLME ORTAMINA GİRMEK

İyi düşünebilmeye kendinizi çeşitli yollarda hazırlayabilirsiniz. Birçok insanlar bu tür ciddi düşünme zamanını, akla gelebilecek en kötü durumda oldukları bir zamana, günün en sonuna bırakmaya yatkındırlar. Bu yanlıştır. Diyelim ki bir konser piyanistisiniz ve ertesi akşam ünlü bir senfoni orkestrasıyla bir konçerto çalacaksınız. Sahneye çıkarken mümkün olan en iyi ruh hali içinde olacağınızdan nasıl emin olabilirsiniz? O günü çok iyi programlayacaksınız. Az yiyeceksiniz. Sizi yorgun düşürmeyecek kadar bir çalışma yapacaksınız. Dinleneceksiniz. Hafif bir roman okumak gibi, aklınızı başka bir şeye çekecek hoş bir oyalanma bulacaksınız. Sonuç olarak da sahneye çıktığınız zaman konseri en iyi biçimde verecek durumda olacaksınız.

Bir sorun üzerinde iyi düşünebilmek, iyi piyano çalmak kadar güçtür. Aynı biçimde bir hazırlık gereklidir. Her yaşta gereklidir bu ama özellikle yaşlandığınız ve söylemeyi, ya da yapmayı öğrendiğiniz şey daha az kolaylıkla söylenebilir ve yapılabilir halde geldiği zaman gereklidir. Ancak uzun bir hatırlama çabasından sonra hatırlayabildiğiniz bir isim gibi fikirler oradadır ama eskisi gibi kolayca akla gelmemektedir. Kendinizi, düşünmeye hazır hale getirmek sorunu çözmez ama çözmeyi kolaylaştırır.

Daha yavaş düşünmek yardımcı olur. Yaşlıların genellikle uzun zamanları olduğu için yavaşlık bir engel değildir. Yaşlı bir düşünürün olması gerektiği gibi yavaş olmayı öğrenmeniz, aceleci

gençler üzerinde bir üstünlük sağlayacaktır size. Ölçülü bir yavaşlık her yaş için önerilir bir tutumdur. Anaokulundan beri bize «dur ve düşün» denilmiştir ve *Romeo ile Juliet*'te «çok hızlı olan da geç gelir çok yavaş olan gibi» sözleri okumuş olabiliriz.

DÜŞÜNCELERİNİZİ TOPARLAMAK

Fikirler, aklın bir ağacındaki dilediğiniz zaman koparabileceğiniz olgun yemişler gibi sarkmaz. Çeşitli yerlerde, çeşitli zamanlarda gelir size ve kullanacağınız zaman kadar kalacak bir biçime sokulmaları gerekir. Unutkanlığı en azına indirecek stratejiler burada da yararlıdır — yatağınızın başucunda bir not defteri, ya da teyp (eğer yalnız yatmıyorsanız minik ampullü kalemi unutmayın), cep defteri, ya da yürürken, araba kullanırken, işe gidip gelirken yanınızda taşıdığınız küçük teyp. Bunlar daha sonra yazı masanızda düşündüğünüz fikirleri toparlamanıza yardım ederler.

Toparladığınız fikirleri biraraya getirdiğiniz zaman, bunlar ayrı ayrı aklınıza geldiği vakit görememiş olacağınız bağlantıyı görmeye başlayacaksınız. Bir mektup, bir vaaz, bir rapor, bir nutuk, bir makale, ya da bir öyküdeki fikirler bir kazıda bulunan vazo parçaları gibidir. Eğer parçalar yerlerine konacak sırayı izleyerek ortaya çıksalardı olağanüstü bir kazı olurdu bu. Fikirleri, ileri sürüldükleri sırayı izleyerek gelselerdi, olağanüstü bir düşünür olurdu o kişi de.

Konuşma yeteneğini yitirmiş olanlar için ne

koltuk değnekleri işe yarar, ne de tekerlekli koltuklar; ama dolma kalem, kurşun kalem, kağıt, iyi bir yazı makinesi ya da bilgi işlem makinesi, diktafon, ortaya çıkan çalışmaları dosyalamayı ve gerektiği zaman hemen bulmayı sağlayacak bir yöntemi el altında bulundurmak işe yarar. Zihni çelmeden rahatça düşünme olanağını sağlayacak bir yer önemlidir. Zihni başka şeylere çeken ortamlar özellikle can sıkıcıdır, çünkü düşündüğümüz şeyler çok çabuk uzaklaşır bizden. (Telefona cevap vermek için kalktığımız zaman kitap yerine çay fincanını kitap rafına koymamız çok daha olasıdır.) Bu yanlış davranışlara dalgın dahilerde çok rastlanması güven vericidir. Bir fabrikada pazartesi sabahı işçilerin iş yerlerinde olmamaları gibi aklın yerinde olmaması da büyük çoğunlukla dikkati dağıtan bir ortam yüzündendir.

Dikkatin dağılması başka zamanlarda işe yarayabilir. Çok meşgul olduğumuz bir konudan bizi uzaklaştıran bir toplulukta genellikle daha iyi düşünürüz. Yalnızken hiç aklımıza gelmeyecek şeyler söyleriz koyulaşan bir tartışmada. Yaşlıların özel bir talihsizlikleri vardır; uygun arkadaş topluluklarından genellikle yoksundurlar. Emekli öğretmenler artık öğrencileriyle konuşamamaktadır. Emekli bilim adamları artık çalışmalarını meslektaşlarıyla tartışmamaktadır. Emekli iş adamları artık ortaklarıyla iş konuşmaları yapamamaktadır. Yaşlı insanlar genellikle kendi ilgi alanlarını paylaşmayan insanlar arasında bulur kendilerini. Bu durum ikişer kişilik gruplar oluşturmaya yarar. Böylece kafanızı çalıştırabilir ve en önemlisi, kafanıza olan güveni koruyabilirsiniz.

Kekelemek, ya da unutmak korkusu gibi, iyi

düşünemediğiniz korkusu da işleri daha kötü yapabilir. Düşünme gücünüzü geliştirmek için yapacağınız her şey, dolayısıyla güven kazanma duygusuyla bağdaşacaktır.

DİNLENDİRİCİ DÜŞÜNME

Yaşlılık biraz da yorgunluk gibidir ama gevşeyerek, ya da tatil yaparak gideremezsiniz. Yaşlılık, artı yorgunluk özellikle can sıkıcıdır ama yarısı giderilebilir. Sıkıntı veren yorgunluk türüne, belki de beden uğraşını izleyen yorgunlukla ilgisi yok denecek kadar az olduğu için, kafa yorgunluğu denir. Bedensel anlamda hiç yorgun değilizdir ama yaptığımız işten gene de — genellikle artık bunaldım dedirtecek kadar — bıkmışızdır.

Bedence yorgun olduğumuzu genellikle bilir ve dinlenmek isteriz ama çoğu kez farkında olmadığımız için kafa yorgunluğu pahalıya oturur. Yararlı birkaç belirti artık düşünmeyi bırakıp gevşememizi haber verir bize. Gariptir ama bu fikir Adolph Hitler'in de aklına gelmiştir. Şimdi Harvard kütüphanesinde(*) olan, ele geçmiş belgelere göre, İkinci Dünya Savaşı'nın sonuna doğru Hitler, Almanya'daki hayatta kalabilmiş birkaç sosyal bilimciye insanların neden kötü kararlar verdiklerini araştırmalarını emretmiş. Bilginler, insanların kafa bakımından yorgun oldukları zaman böyle yaptıklarını bildirmişler. Hitler bunun üzerine kafa

(*) William Lederer'in Nieman Vakfı'na verdiği yayınlanmamış bir raporunda belirtilmiştir.

yorgunluğu belirtileri konusunda bir liste hazırlamalarını söylemiş bilginlere ve bu belirtileri gösteren her generalin kısa bir tatil yapmasını emretmiş. Dünya için büyük bir talih eseri olarak Hitler kendisini bu zorunluğun dışında tutmuş ve kötü kararlar vermeyi sürdürmüştür. Listede ileri sürülen belirtiler arasında, kendi yorgunluğunuzu teşhis etmenizde size yardımcı olabilecekler vardır: Gittikçe artan saygısızca davranışlar ve küfürbazlık, kendi hatalarınızdan başkalarını sorumlu tutmak eğilimi, kararları ertelemek, kendiniz için üzülmek, beden hareketi yapmaktan ya da gevşemekten kaçınmak, ya çok ya da az yemek. Yardımcı başka bir belirti de lafın arkasını getirmekte sıkıntıya düşmektir. Eski saz şairleri, daha sonrakinin ne olduğunu düşünmek için kendilerine vakit bırakan belirli dizilerden oluşmuş türküler söylerlerdi. Biz de yorulduğumuz zaman aynı etkide olan cümlelere başvururuz. «Unutmamak lâzımdır ki...», ya da «Şimdi başka bir sorunu ele alalım...» diyerek söylemeye değer bir şey buluncaya kadar dinleyicilerin ilgisini üstümüzde tutabiliriz.

Yorulduğumuz zaman yanlış şeyler söyleriz. Bunların en göze çarpanları da, doğru sözcüklerle benzerliği olan, ya da başka bir biçimde onları andıran yanlış sözcüklerdir. Yanlış şeyler aynı zamanda klişe haline gelmiş sözler, kötü düzenlenmiş cümleler, başkalarından kapılmış laflar ve ünlülerden vecizelerdir. Bunlar yorulduğumuz zaman serpilip gelişir ve ancak yorgunluktan kaçındığımız zaman kaçınabiliriz bunlardan. Birçok insan yaşlılığa yorgun olarak girdiğine göre, özel tedbir almaya daha çok gereksinmesi vardır.

Boş zamanlarımızda yorgunluktan kurtuluruz

ama kurtuluşumuzun süresi boş zamanımızda ne yaptığımıza bağlıdır. Eğer boş zamanımızı yorgun düşürücü uğraşlarla geçiriyorsak iyi düşünebilmemiz pek olası değildir. Yunanlıların — *eutrapelia* — dedikleri, boş zamanın verimli bir biçimde kullanılışını içeren yararlı bir sözcükleri vardı. Eğer sorunlarınızı çözmek konusunda kararlıysanız, çözemediğiniz zaman ne yapacağınızı dikkatle seçmelisiniz. Belki çözümü güç bilmeceleri, satrancı, ya da akla yönelik başka oyunları seviyorsunuzdur. Bunlardan hoşlanabilirsiniz ama yorgun düşürürler sizi. Bırakın bu tür uğraşları. Alışkanlıklarınızı dinlendirin ve dedektif öyküleri okuyun, ya da bir zamanlar süprüntü diye suçladığınız bazı televizyon programlarını seyredin.

YARATICI OLMAK

Gençlik günlerini geçirmiş olanların artık söyleyecek bir şeyleri kalmadığı ileri sürülmüştür genellikle. Jorge Luis Borges «Kendi kendimi çalmaktan başka ne yapabilirim yetmiş bir yaşında» diye feryat etmiştir. Söylenecek en kolay şeyler, başkalarının ya da kendimizin daha önce söyledikleri şeylerdir ve eğer şimdi söyleyeceğimiz şey daha önce söylediğimize çok benziyorsa, tekrar ederiz. Yaşlanan bir bilginin en cesaret kırıcı deneylerinden biri, az önce ileri sürdüğü — çok önemli ve çok güzel belirtilmiş — hususun gene kendisi tarafından çok zaman önce yayınlanmış olduğunu farketmesidir.

Eskiden, şimdi olduğundan çok değer verilmiş düşüncelere kendimizi adamış olduğumuz için ge-

ne eskisi gibi düşünmeyi sürdürmeye yatkınızdır. Yaşlı bilginlerin, fen adamlarının, filozofların, politikacıların ve daha başkalarının böyle davranmalarının tek nedeni yeni görüşler edinmenin, geçmişin bir hatasını kabul etmek, dolayısıyla da ünlerini, değerlerini yitirmeyi kabul etmek gibi anlaşılacağı düşüncesi yüzündedir. Onun için, gençken benimsemiş oldukları görüşleri savunmayı sürdürürler genellikle. Bu tür bir durum herkes için sözkonusudur. Düşünce değişikliği genellikle bir hatayı kabul etmek gibi görünür ama eski düşünce biçimi pekala doğru olabilirdi zamanında.

Yaşlıları, yaratıcı olmayı sürdürebileceklerine inandırmak için ünlü örnekler ileri sürmek adettir. Michelangelo 89 yaşına kadar yaşadı ve son demine kadar resim yapmayı sürdürdü. Verdi, *Falstaff*'ı seksen yaşındayken yazdı vb. Ama yaş sözkonusu olmadan pek az insan böylesine yaratıcı olur. Francis Bacon «Genç erkeklerin yaratıcı gücü yaşlılardan daha canlıdır ve hayal daha iyi akar beyinlerine» derken gerçeğe daha yakındı belki. Harvey C. Lehman, klasik çalışması *Yaş ve Başarı*'da yıllar geçtikçe bu düşüncenin değer kazandığını kanıtladı. 18. Yüzyıl'da insanların en verimli oldukları yılların 40'lı yaşlarda, ama 19. ve 20. Yüzyıllarda 30'lu yaşlarda olduğunu ortaya koydu. «Yaşam uzarken, yaşamın en yaratıcı devresi kısaldı» diye yazdı.

Eğer Lehman aynı zamanda, yaşlılığın birçok alanda belirli bir yaratıcılık dirilişi içinde olduğunu ortaya çıkarmasaydı, yukarıda sözünü ettiğimiz husus yaşlılar için hiç de cesaretlendirici olmayacaktı. Sözgelimi Lehman'ın üstün nitelikte lirik şiirlerin yazılış grafiği 25 - 29 yaşları arasında bir

zirve gösteriyor ama bir zirve de 80 - 84 yaşları arasında gösteriyor. Yetmiş yazarın «En etkili» kitapları grafiği 35 - 43 yaşları arasında bir zirve gösteriyor ama bir zirve de 60 - 64 arasında gösteriyor. Louvre'daki önemli resimlerden çoğu 30'lu yaşlarda olan sanatçılar tarafından yapıldığı gibi, çoğu da 70'li yaşlarda olanlar tarafından yapılmıştır. Oda müziğinin büyük bir bölümü kırkına gelmiş besteciler tarafından yazılmıştır ama gene büyük bir bölümü de yetmişli yaşların başında olan besteciler tarafından meydana getirilmiştir. Filozoflar özellikle 35 - 40 yaşları arasında verimli olmuş görünmektedirler ama sekseni geçtikten sonra da verimliliklerini sürdürmüşlerdir.

YENİLİĞE ÖZENDİRMEK

Çocuklar bir bakıma orijinal ve yaratıcıdır, çünkü her yaptıkları kendileri için yenidir. Çevrelerindeki dünyanın yeni görüntüleri yeni davranışlar gerektirir. Büyüdükçe öğrenecekleri yenilikler azalır ve eski davranışlarına dönmeye başlarlar. Eğer bunlar iyi sonuç verirse orijinal olmaya gerek yoktur. Yaşlı insanlar bir sorunu eski yöntemlerle ele almaya ve daha az orijinal, ya da daha az yaratıcı olmaya başkalarından daha yatkındırlar, çünkü eski yöntemleri uzun süreden beri kullanmaktadırlar. Ama bazı sorunlar eski yöntemlerle çözümlenemez. (Değişiklik olmamasından ileri gelen can sıkıntısı bunlardan biridir.)

Yaratıcı şiirlerin, romanların, resimlerin, müziğin kaynağı, türlerin kaynağı gibidir. Tıpkı genetik değişmelerin, belki de rastgele, türlerin ya-

şamaları için sonuçlarına göre seçilmeleri gibi; şiirlerdeki, romanlardaki, resimlerdeki değişmeler de, gelişim süreci içinde yazarda, ressamda, ya da bestecide yaptıkları etkilere göre seçilmiştir. Yaratıcı insanlar (1) değişiklikleri çalışmalarında nasıl destekleyeceklerini ve (2) hangi değişiklikleri seçip hangilerini bir kenara bırakacaklarını bilirler. Ünleri okuyucularının, seyircilerinin, ya da dinleyicilerinin onların seçtikleriyle uyum sağlamalarına bağlıdır. Eğer büyük bir çoğunluk kabul ederse, yapıtları uluslararası bir nitelik kazanır.

İSTEYEREK DEĞİŞİKLİKLER YAPMAK

Orijinal olmanın bir yolu, meydana getirdiğiniz şeylerin yapımında isteyerek değişiklikler uygulamaktır. Tartışılmaz «gerçekleri» tam tersine çevirmeye çalışın ve ne olacağını bekleyin. Eğer bunu belli bir davranışın izlemesi gerektiği kanısındaysanız, bu gerek meydana gelmeyince ne olacağını görün. Eğer hep aynı yönde gitme alışkanlığındaysanız başka bir yönü deneyin. Eğer ne sonuç vereceğini görmek isterseniz, eskiden yapmayı öğrenmiş olduğunuz şeyleri aynı şekilde yapmaktan özellikle kaçının. Değişiklikler ne denli abartmalı olursa olsun, yapılmaya değer olduklarını kanıtlayanlar kazanabilir. Reklamcılık merkezi Madison Avenue'nun eski klişesini biraz değiştirelim: Düşüncelerinizi bayrak direğine çekin, bakın *siz* de selamlayacak mısınız?

ALTINCI BÖLÜM
boş durmamak

Çoğu kişiler için yaşlılık emeklilikle başlar. Bu görüş kişiye göre değiştiği için, yaşlılığın ertelenmesi olası görünebilir. Ama ertelenmiş emeklilik herkese uygun gelecek bir çözüm değildir. Tersine, çoğu insan elinden geldiği kadar çabuk emekli olur. Böyle yapmaya her zaman özendirilirler. Sosyal Güvenlik'in böyle bir etkisi vardır ve çalışmaya daha çok ihtiyaçları olan gençlere bırakılması gereken işleri ellerinde tuttukları söylenmiş olabilir yaşlılara. İşe yeni girenlere eskilere olduğu kadar çok ödeme yapılmayacağı için sanayiler bazan emekliliği çekici hale getirmek için bazı çarelere başvururlar. (Bazı sanayi kollarında yaşlı işçiler, işverenin aradaki süre farkından ve daha sonraki emeklilik düzenlemelerinden yararlanması için işlerinden erken ayrılmaya ve ellerinden geldiği kadar uzun süre işsizlik sigortasından yararlanmaya özendirilir. Böylece uzatılan yaşlılıkta erken emeklilik, yaşlılığın tadını çıkarma sorununu çok daha ağırlaştırır.)

Emeklilik modern bir düşüncedir. Son zamanlara kadar insanlar yaşlandıkça eskiden beri yapmakta oldukları şeyleri daha az yapmaya başlarlar, ya da daha kolay işlere yönelirdi. 1870 yılında

Amerika'da altmış beş yaşın üstündeki insanların ancak dörtte biri çalışmıyordu. Yüz yıl sonra bu oran dörtte üç oldu. Amerikalı kadınlar da daha erken «emekli» oluyor. Ailelerin birarada yaşadıkları günlerde son çocuk da evden uzaklaştığı zaman ana-babalar altmışlarında olabiliyordu. Bugün ise kırk beşten fazla olmayabilir bu. Yaşlılık böyle erken başlayınca uzun sürüyor.

Hareketli bir yaşam sürdürenler ve işlerini sevenler, hak edilmiş bir dinlenme olarak düşünürler emekliliği. Yaşam düzenleri daha gençliklerinde kurulmuştur — gece dinlenirler, her hafta sonu eğlenirler, her yıl tatil yaparlar. Bu düzene uyan dolu bir yaşamdan çekilmeyi düşünmek kolaydır ama dinlenme insanı kendine getirir; daha çabuk dinlenmeye başlamak için iş yaşamından çekilenler kendilerini yeniden çalışma yaşamına dönmek için çok istekli ama iş bulamaz halde görürler.

Başkalarıysa elden geldiğince erken iş yaşamından çekilirler, çünkü işlerini sevmemişlerdir. Ne yapmaları gerekiyorsa onu yapmışlar ve işi sürdürmek için zorlayıcı bir neden kalmayınca büyük bir sevinçle işi bırakmışlardır. Yaşamın sancıları dinmiştir artık; emeklilik bir kurtuluştur. Ama çok geçmeden anlarlar ki, gerçekten hoşlandıkları bir şeyden kaçmışlardır. İşleri onların evden çıkmalarını, başka insanlarla tanışmalarını sağlıyordu ve şimdi tüm ağırlığıyla omuzlarına çöken boş zamanı dolduruyordu. Bir zamanlar özlemle düşündükleri golfü oynuyorlar, daha çok televizyon seyrediyorlar, arkadaşlarını daha çok görüyorlar ama gene de boş zamanları kalmakta ve can sıkıntısı üzücü olmaktadır. Çoğu insanlar için *dolce far niente* kısa bir tatil için geçerlidir ama anlarlar ki, insa-

nın geri kalan ömrü için «hiçbir şey yapmamak tatlı *değil*»dir. Küçük çocukların, kendilerini tedirgin eden şeyi kavramada olağanüstü bir iç sezişleri vardır: «Canım sıkılıyor» diye yakınırlar.

İnsanların toplayıcılık ve avcılık döneminin yerini tarım ve hayvanların ehlileştirilmesi döneminin alması ve gelişmiş usullerle yapılan üretimin artmasıyla binlerce yıl önce büyük ölçüde boş zaman yaratılmıştır. O zamandan beri vardır bu sorun. Icatların sağladığı yararlara karşın iş tasarruffuna yol açan gereç ve şartlar konuyu daha da kötüleştirmiştir. Varlıklı insanlar tarih boyunca kumara, ağır sporlara, yiyeceğe, alkol ve ilâç tüketimine yönelmişlerdir. Boş zamanı değerlendirmek, kurumlaşmış insanlarla ortahalli insanların da sorunudur ve bunlar varlıklı insanlardan çok seyrek daha iyi değerlendirmektedirler boş zamanlarını. Boş zaman bakımından yaşlılık varlık ve yokluk gibidir. Bu soruna bir çözüm var mıdır?

ÇALIŞMANIN İYİ YANI NEDİR?

«Bütün işler» demiştir Carlyle, «örneğin pamuk ipliği eğirmek bile soyludur; iş, kendi başına soyludur.» Bu iddianın günümüzde pek değeri kalmamıştır. Yoksullara ödenen düşük ücretleri haklı kılmak için varlıklıların kullandıkları bir araç olan Protestanlık ahlakının başka yanlarıla birlikte bu da unutuldu. Alışılagelmiş «yüksek», «onurlu», ya da «yüce» anlamındaki *soylu* deyimi, işe uygulanamayacak garip bir sözcük oldu. Buna karşın, işi bırakmış olanlara baktığımız zaman bu sözcüğün bir anlamı olması gerektiğini görüyoruz.

İşin uzun vadeli sonuçlarıyla (ücretler gibi) hemen alınan sonuçları arasında önemli bir fark vardır. İkinciler daha hoşumuza gider. Aradaki farkı görmek için iş başındaki bir zanaatkarı alalım ele. Kendi gereksinmesi için, ya da satmak üzere bir mobilya yaptı diyelim. Ancak iş bittiği zaman kendini gösterir sonuç. Sonucun çalışma biçimi, ya da zanaatkarın çalışırken duyduğu zevkle çok az ilişkisi vardır. Zanaatkar için önemli olan bir tahta parçasının torna tezgahında, ya da bıçakla oyulurken aldığı biçim; ya da iki ayrı parçanın birleşirkenki uyumu; zımparalandıktan, cilalanıp parlatıldıktan sonraki dış görünüşüdür. Kısa sürede alınan bu sonuçlar zanaatkarın her davranışını belirler ve onu çalışırken mutlu edebilir.

İnsanların makaleler, öyküler, şiirler, oyunlar ve kitaplar yazmaları da aynı nedenlere dayanır. Bir kitap tamamlandığı zaman iyi satış yapabilir, çok beğenilebilir, yazarını üne kavuşturabilir ama yazıldığı sürece önemli olan cümlelerin niteliği, yazarın söylemek istediği şeyi belirtip belirtemediği, birbirleriyle uyum sağlayıp sağlamadığıdır. Bu, resim ve beste yapmak için de sözkonusudur. Bitmiş bir çalışmanın uzun vadeli sonucu başka şey; fırçanın tuvale değdiği, ya da bir cümlenin yazı makinesi tuşlarında denendiği zaman ne olacağı başka şeydir.

Uzun vadeyle kısa zamanda alınan sonuçlar arasındaki fark bütün oyunların ve sporların can damarıdır. Golf oyuncuları topları öyle sürerler ve topu hedef çukuruna doğru öyle vururlar ki, oyun bittiği zaman ya çok az sayı yapmış olurlar, ya da rakiplerini yenerler. Ama bir golf oyuncusunun iyi, ya da zevk alarak oynayıp oynamadığı; topun

yeterli ya da yetersiz bir mesafeye gidip gitmemesi, doğru ya da yanlış bir yön izleyip izlememesi ve sonuç olarak da çukura girip girmemesiyle ilgilidir. Bir topun hareketini sopanın kullanılışıyla kontrol etmek, golf oyununda kazanmaktan çok daha keyif vericidir.

Kısa sürede alınan sonuçlar bir işin «soylu» yanı ve yapılacak bir iş olmadığı zaman genellikle yokluğu duyulan yanıdır. Yaşlı kimselere, «harekete özendirmeleri olmadığı» için hareketsiz kalıyorlar denmesi, kısa süreli sonuçların gerçek rolünün yanlış anlaşılması yüzündendir. Bu söz, yaşlı insanların yaşadıkları dünyada değil, kendilerinde bir şeyin ters gittiği düşüncesini vermektedir. Noksan olan — işte, ya da oyunda — insanları meşgul eden sonuç biçimleri, dolayısıyla da «harekete özendirme»dir.

Bir zamanlar yapmaktan tad aldığımız şeylerin çoğunu artık yapamamaktan duyduğumuz üzüntünün acısı, bir bakıma, bir kentten başka bir kente göçerken duyduğumuz acı gibidir. Eski kentte yapmış olduğumuz şeyler, yenisinde artık yapılamayacaktır. Aynı süpermarkete, aynı komşu evine gidemeyeceğiz, aynı postacıya merhaba diyemeyeceğiz, köpeğimizi aynı sokaklarda gezdiremeyeceğiz. Eskiden tad aldığımız şeylerin çoğu artık yapılabilir değildir. Bunların verdiği acı, ölen birisinin kaybı gibidir. Birlikte yapmaktan hoşlandığımız şeyleri artık o insanla yapamayacağızdır. Emekli olduğumuz zaman bir kenti, ya da eski bir dostu özlediğimiz gibi özleriz işimizi.

MEŞGUL OLMAMIZI ÖNLEYEN BAZI ENGELLER

Eğer başkaları, çok iyi niyetlerle de olsa, bizim için bir şeyler yapmaya başlarlarsa, kendimizi meşgul etmemiz güçleşir. Yardım etmek ancak yardıma muhtaç olanlar için yararlıdır. Geri kalanlar ise hareket etmek fırsatından yoksun bırakılmış olurlar. (Atasözünün aksine, gerçekten merhametli bir Tanrı, kendilerine yardımcı olanlara yardım etmez, başarabilmenin tadından yoksun bırakmaz onları. Paltomuzu tutan iyi niyetli bir dostumuz, pek az kullanılan bir iki adalemizi hareket ettirmek fırsatından yoksun bırakır bizi. Arabasını durdurup bizi yanına alan bir dostumuz, sağlıklı bir yürüyüşün geri kalan bölümünü elimizden almış olur. Alış-verişimizi bizim yerimize kendileri yapanlar, bizi eve bağlı hale getirirler. Bir yardımı geri çevirmek güçtür, çünkü kabullenmek kolaydır ve gönül kırmaz ama bize gerçekten yardım etmek isteyen dostlar bazı şeyleri kendimizin yapmayı yeğlediğimizi bilirlerse sevineceklerdir.

(Yardım etmemek güçtür. Küçük bir çocuğun ayakkabı bağlarını bağlamaya çalıştığını ve uğraştıkça hırslandığını görürüz. O zaman bağları biz bağlarız ve onu ayakkabı bağlarını bağlamayı öğrenmek fırsatından yoksun bırakırız. Yaşlılar hem aynı türden, açığa vurulmamış yardım isteği ilham ederler insana, hem de bu durumdan çok acı çekerler. Sağlık yurtları bu tür, istenmemiş yardımlarda bulunarak yaşlıların ölümünü tam anlamıyla çabuklaştırır. Duyulan şefkatten yapılmaz her zaman bu yardım. Yaşlı kimselere yapılacak yardım her şeyden önce kolaydır, daha çabuk yapılır ve

yapmak istedikleri şeyi kendilerinin yapmasına razı olmaktan daha ucuza gelir.)

Elbette, vaktiyle yaptığımız her şeyi yapmayı sürdüremeyiz. İstediğimiz kadar yaşlılığın biyolojik kusurlarını düzeltmiş olalım, ne kadar gereç kullanırsak kullanalım, ya da çevremizdeki şartlar ne kadar bize yardımcı olabilecek biçimde düzenlenmiş olursa olsun, gene de bir zamanlar çok iyi yaptığımız şeylerin hazılarında başarılı olmayabiliriz. Bulwer Lytton'la aynı düşüncede olmak aşırılıktır:

Yoktur
başaramamak *diye bir sözcük*
gençliğin sözlüğünde.

Genç insanlar da zaman zaman başarısızlığa uğrarlar ama yaşlanınca daha bir sıklaşır bu hal. Bunun doğal etkisi sadece, başarıyla yapamadığımız şeyi yapmaktan vazgeçmektir ama onun yerine yapacak başka bir şey bulamazsak, tad alacağımız hiçbir şeyimiz kalmayacaktır.

Meşgul olmak, hiç dinlenmemek demek değildir. Dinlenmek de sıkılmamak demek değildir. Tersine, yapabileceğimiz en hoş şeydir — yeter ki ihtiyacımız olsun. Can sıkıntısından hiçbir şey yapmamak demek, hiçbir şey yapmayı istememek demektir.

BOŞUNA UĞRAŞLAR

Yapacak bir şey bulmaya çalışmaktansa, artık tad almadığınız, eski sonuç;ları pek elde edememekle birlikte yapmayı sürdürdüğünüz bir şeyi

yapmaktan vazgeçmek isterseniz zaman zaman. Bu tutum saçma görünebilir ama açıklaması yapılabilir. Sonuç almak gittikçe seyrekleşmeye başladığı zaman olur bu. Doğal bir örnek, balığı gittikçe azalan bir alabalık ırmağında balık avlamaktır. Balığın bir daha vurması için balıkçı bekler de bekler. Eğer ırmakta ilk balık avına gittiği zaman şimdi olduğu gibi çok az balık tutmuş olsaydı bir daha gitmezdi oraya. (Arthur Miller'in, *Satıcının Ölümü*'ndeki Willy Loman avlanacak bir balık bırakmamıştı bölgesinde.) Başka bir örnek de, çabuk gelen bir talihle «oltaya takılan balık» ve artık kurtulamayan kumarbazın dramıdır. Bunun basit bir açıklaması, çok yaptığınız bir şeyi, daha işe yararken öğrenmiş olmanızdır. Eğer şimdiki sonuçlara alıcı gözle bakarsanız, ilginizi başka şeylere çevirebilirsiniz.

Sırf öyle olmanız gerektiği kanısıyla (ya da öyle yapmanız gerektiğini ileri süren bir kitap okumuşsanız) bir şeylerle meşgul olmak pek yararlı olacağa benzemez. Boş durduğunuz için kendinizi suçlu hissetmekten kaçmaktansa, yapmakta olduğunuz şeyden daha iyi sonuç almaya bakmalısınız. Yaptığınız şeyden mutlaka zevk alacağım diye uğraşmaktansa, daha çok seveceğiniz bir şey bulmaya uğraşın. Biraz zaman alabilir bu. Şimdi ne yapmaktan hoşlandığınızı biliyorsunuz ama onu başarıyla yapmış olsaydınız ne yapmak isteyeceğinizi bilemeyecektiniz.

EMEKLİLİKTEN EMEKLİ OLMAK

Yaşlılığın azalan beceri ve gücüne ayak uydurmak için en iyi çare yavaşlamak ve her gün daha

az çalışmaktır. Yavaşlamak her zaman güçtür. Çalışma hızınız, sizin gençken öğrendiğiniz şeylerden biridir. Artık sizin için doğru olmayabilir ama değişmek güçtür. Her zaman yaptığınız bir işi yaparken, birkaç dakika çok yavaş hareket etmeye çalışın. Eğer hayvanat bahçesinde bir tembel hayvan(*) görmüşseniz, onu kendinize örnek alın. Bazı şeyleri biraz başka türlü yapmakta olduğunuzu göreceksiniz. Daha akla yakın bir hıza döndüğünüz zaman yardımcı olacaktır size bu.

Eğer hemen emekli olmaya zorlanmışsanız, aynı işi başka bir yerde sürdürmek çarelerini arayın. (Geçim konusu üstünde durmayın. Bir ülkenin zenginliği vatandaşlarının verimliliğine dayanır ve bir ülke bu verimliliğe katkıda bulunabilecek kimselerin engellenmesiyle yoksullaşır. İşsizlik sorununun yaşlı insanların kişisel özverileriyle çözümlenmeye ihtiyacı yoktur. Onlar işsizler arasındadır ve öbür işsizler sorunlarını nasıl çözümlüyorlarsa, onlar da öyle çözümlemelidirler.) Eğer daha fazla çalışmaya gücünüz yetmediği için emekli olmuşsanız bile hâlâ başkalarına bir şeyler öğretebilirsiniz. Bir beyzbol oyuncusu yönetici olur; bir futbol oyuncusu teknik direktör olur; bir iş adamı da danışman...

Eğer geçmişte yaptığınız gibi bir iş bulamazsanız yeni bir iş deneyin. İlk ağızda hoşunuza giden bir iş olmayabilir bu. Birçok insan, hoşlanabileceklerini umdukları ama hoşlanmadıkları iş dalları seçtikleri için mutsuz yaşamlar sürmüşlerdir. Birçokları, hoşlandıklarını anlamaya fırsat kalma-

(*) Amerika'da yaşayan, dallara asılı durup çok yavaş hareket eden bir hayvan, *sloth*.

dan, ilerisi olan işleri bırakmışlardır. Eski işiniz hoşunuza gitmemişti belki ilk başladığınızda ama işi kavrayınca hoşlanmaya başladınız. Yapabileceğiniz bir iş arayın. İşi iyi yapmaya başlar başlamaz sevmeye de başlayacaksınız. Eğer aksilikler, ya da başarısızlıklardan üzülen bir insansanız yavaştan başlayın çalışmaya. Eğer sizi pek zora koşmayan ve günde bir iki saatinizden fazlasını almayan yeni bir işi deniyorsanız, daha uzun süre ve daha sıkı çalışmaya başladığınızı görerek şaşıracaksınız.

İşi öğrenmeniz çok zamanınızı alıyorsa cesaretiniz kırılmasın. Eskiden yaptığınız şeyleri öğrenmeliyiz elbette ama, her yaş için geçerlidir bu. Usta eğiticiler yaşlı köpeklere birçok yeni hüner-ler öğretmiştir.

YAPILACAK ŞEYLER

Birçok şefkat ve hayır kuruluşları, gönüllü olarak yapacağınız yardımlardan büyük hoşnutluk duyacaklardır. Başladığınız zaman özel bir ilgi duymasanız bile bir süre sonra onların amaçlarıyla iyiden iyiye ilgilenmeye başlamış bulabilirsiniz kendinizi. Size açık olan ve zamanla alışabileceğiniz bir alan da politikadır ABD Ulusal seçimlerinde oy kullananların aşağı yukarı üçte biri şimdi altmış beşin üstündedir ve sözgelimi — daha geliştirilmiş sağlık kontrolları, yeterli Sosyal Güvenlik ve daha iyi iskan — gibi yaşlıların mutluluğunu büyük ölçüde etkileyecek sonuçlar elde edebilirler. Ciddi bir özürü olanlara yardım etmek için son zamanlarda çok şey yapılmıştır ve trafiğin yoğun olmadığı saatlerde araçlarda parasız yolculuk ve

parasız eğitim fırsatları gibi yaşlılar için daha çok şeyler de yapılabilir. Gazete yazarlarına, ya da meclis üyelerine mektuplar yazarak alçakgönüllü bir biçimde bu değişiklikler için çalışabilirsiniz. Sizin konularınıza ilgi gösteren adayları destekleyebilirsiniz. Yetenek ve bilginize göre seçim zamanı sağa-sola telefon edebilir, zarflar gönderebilir, semtinizdeki evleri dolaşabilirsiniz. Yaşlıların örgütlü siyasal gücü her yıl daha büyüyecek ve siz bu büyümenin bir parçası olmak isteyeceksiniz. Böyle yapmakla iki türlü kazancınız olacak: Kendinizi meşgul edecek ve sağlanmasına yardımcı olduğunuz değişikliklerden hoşlanacaksınız.

Sırf zevk için, ya da yaşlılığın sorunlarına karşılıklı öğütlerde bulunmak için toplanan bölgesel bir grup kurabilir, ya da böyle bir gruba katılabilirsiniz. Amerikan Emekliler Derneği gibi ulusal bir kuruluşa katılabilir ve bu kuruluşu geliştirebilirsiniz. Dünyadaki yaşlı insanların bir çoğunun durumunu geliştirecek uluslararası bir kuruluşun meydana getirilmesi çok uzak değildir. Büyük sayıda yaşlı insanın sosyal güvenlik, enflasyon, sağlık sigortası ve iskân açısından durumunu geliştirecek yasa tasarıları hazırlayan, ya da bu tasarıları destekleyen adayları faal biçimde destekleyebilirsiniz.

Yaşlılığın tüm sorunları içinde, yaşlılığın erken planlamasından en kârlı çıkacak olan, bir şeylerle meşgul olmak düşüncesidir. Emekliliğe; hakedilmiş bir dinlenme, ya da ağır işten kaçış diye bakmaktansa, bunun nasıl bir şey olacağını bilin. Kendinize bir uğraş seçerken, bunun sizi kesin bir duraklamaya götürmek yerine yavaşlatıp yavaşlatmayacağını düşünün. Yaşlılığın değişik-

likler isteyeceğini dikkate almanız, amatörce bir uğraş seçmeyi, bir iş seçmekten daha kolaylaştırır. Eğer seçiminizi yapmışsanız, bu seçimi, yaşlandığınız zaman da sizi canlı kılmaya yardımcı olacak biçimde değiştirmeye vaktiniz vardır.

YEDİNCİ BÖLÜM
iyi bir gün geçirmek

Yaşlılık genellikle yaşadığımız yerde ve nasıl yaşayış tarzımızda değişiklik demektir. Belki daha küçük bir eve taşınırız, belki kırsal bir yere, ya da havası ılıman olan bir yere göçeriz. Çocuklarımıza daha yakın (ya da daha uzak) oluruz, özellikle hoşlandığımız şeylere yakın, ya da daha ucuz yerlere gideriz. Göçüp göçmemeyi düşünmek, emekli olup olmamayı düşünmek gibidir: Göçmeden önceki yaşantımızı, göçtükten sonra ne olacağından daha fazla biliriz. Ne biçim yeni dostlar edineceğiz? Şimdi hoşlandığımız şeylerin kaçından vazgeçeceğiz? Verilecek kararın üzücü sonuçları olabilir. Yaşlı bir çift, yalnız olmadıklarının güvencesi içinde cesaretle yeni bir dünyaya göçerler ve çok geçmeden çiftin hayatta kalan eşi kendini yapayalnız bulur.

Nerede yaşarsak yaşayalım, kendimizi köşe-bucağa daha çok gömülmüş bulabiliriz. Emeklilik evden çıkma nedenlerini elimizden almış ve rahatça dolaşabilmemiz güçleşmiştir. Evde oturmayı zevkli hale getirecek bir şeyin yapılması lazımdır.

ZEVKLİ BİR YAŞAM ALANI

Nerede yaşarsanız yaşayın, geniş kapsamlı bir sadeleştirme çok yararlı olur. Taşınmak böyle bir sadeleştirmeyi, genellikle kolaylaştırır ama eğer aynı evde kalmayı düşünüyorsanız çok tedbirli davranmanız gerekecektir. Yaşlılık hakkında bir kitap yazmış olan Psikolog G. Stanley Hall, emekli olduğu zaman tavanarasından bodruma kadar evin her yanını dolaşarak istemediği her şeyi yokettiğini söylemiştir. Bu işleme verdiği ad şudur: «işe yaramaz şeylerden kurtulmak.» Eve gösterilmiş olan özen, dayanılmaz bir yük olabilir. Thoreau'nun, evin sahibi erkek değil, erkeğin sahibi evdir demekle neyi amaçladığını anlamaya başlarsınız. Eğer daha küçük bir eve geçemiyorsanız, hiç değilse oturduğunuz evi daha rahat yaşanır bir hale getirebilirsiniz.

Birçok şeyi elden çıkarma zamanı gelmiş olabilir — ihtiyaç duymadığınız şeyleri dostlara, ya da hayır cemiyetlerine (bağışlar vergiden düşürüldüğü için özellikle yardım derneklerine) ve bazı özel şeyleri de kendilerine bırakacağınız özel kimselere. (Eğer öteberinizi koyduğunuz yer büyükse, birçok şeyleri miras olarak kendinize bırakmış olduğunuzu göreceksiniz — o sırada yararlı olmadığı için bir kenara bırakılmış olan ama son beş yıl içinde pekala yararlı olabilecek bir doğum günü armağanı gibi.)

Shakespeare şöyle söz etmişti Kleopatra'dan : «Ne yaş yitirir gücünü onun, ne de alışkanlıklar yıpratır / Sınırsız değişkenliğini.» Kleopatra yaşa bir fırsat tanıyacak kadar uzun yaşamadı ama sizin için böyle bir fırsat var. Siz belki biraz acı çektiniz gücünüzü yitirmekten ama yıpranma büyük ölçüde önlenebilirdi. Alışkanlıklar gerçekten acımasızdır. Her yaşta yaşamınızı yıpratır. Alışık olduğumuz şeyleri yapmaya yatkınızdır, çünkü bunu başarıyla yapmışızdır ama tekdüzelikten acı çekeriz.

Bir ev ustalıkla planlanmış ve döşenmiş değilse tekdüze olur. Her gün aynıdır. Değişiklik noksanlığı bir umursamazlık sonucu olabilir. Her gün aynı müzik parçasını çalmazsınız da, neden aynı tabloları yıllarca duvarlarınızda tutarsınız? O tabloları bakmak için asmışsınızdır oralara ama talihiniz varsa uzun süreden beri bakmamaktasınız. Bakmaktan hoşlanmadığınız tabloları duvara asmakta ne anlam var öyleyse?

Eğer tablolara bakmanın tadını yeniden elde etmek istiyorsanız, işte size yapmaya değer bir deneme. Çok güzel reprodüksiyon albümleri vardır, her zaman büyük indirimlerle satılır. Bunlardan hoşunuza giden bir tanesini satın alın. Bir sayfasını çıkarıp, gün boyunca ara-sıra göreceğiniz bir yere — sözgelimi, destek vurarak yemek masasının üstüne koyun. Her gün, ya da her hafta resmi değiştirin. Eğer her resmin bakılmaya değer olduğunu gittikçe keşfederseniz, ki edeceksiniz, o zaman duvarlarınız için bunların daha büyüklerini almayı ve sık sık değiştirmeyi düşünebi-

lirsiniz. Dinlemekte olduğunuz müziği elbette kolayca değiştirirsiniz. İyi bir radyo, ya da pikap bunun çaresine bakar.

Yaşlıların yeni yaşam biçimlerini öğrenmekte sıkıntı çekmelerinin bir nedeni vardır. Söylediklerimiz anlaşıldığı sürece aynı dili konuşmayı sürdürürüz. Başka bir dilin konuşulduğu bir ülkeye göçtüğümüz zaman da ya dilimizi konuşan başkalarını bulmak, ya da yeni bir dil öğrenmek zorunda kalırız. Aynı şekilde, hep aynı çeşit elbiseleri giyer, benzer semtlerde oturur, aynı şeyleri konuşur ve aynı şeyleri yaparız. Yaşlılığa göçtüğümüz ve bunların çoğunu iyi yapamadığımız zaman ya aynı derdi paylaşan başka yaşlılarla birlikte olmalıyız, ya da yeni yaşam yolları öğrenmeliyiz. Ama nasıl başvurulacak başka bir dilimiz olmadığı için ilk dilimizi daha kolay öğrenmişsek, başka bir yaşam biçimimiz olmadığı için ilk yaşam biçimimizi de daha kolay öğrenmişizdir. Gençlerin elinde bir tercih olasılığı yoktur. Ama yeni bir şey deneyip başarılı olamayan yaşlılar kolayca eski yöntemlere dönebilirler.

CAN SIKINTISINDAN KURTULMAK

Eğer ufak-tefek sıkıntılardan kaçabilirseniz, yaşlılığın tadına daha çabuk varabilirsiniz. Sıkıntılar genellikle farkına varılamayacak kadar sinsi sinsi içimize işlediği için sözünü ediyorum bunun. Duygularınız körleşmektedir. Yatak yavaş yavaş biçim değiştirir ve yatışınız gittikçe rahatsız bir hal alır. Bu rahatsızlığı yakınmadan kabullenmek bel-

ki sevindirici bir uyum sağlar duruma ama, ihtiyacınıza daha uygun yeni bir yatak büyük bir fark meydana getirebilir. Eğer çok sevdiğiniz koltuğunuzda artık eskisi kadar rahat edemiyorsanız, yeni bir koltuk sevindirici olur. Görme gücünüz değiştikçe yoğun parlak ışık acı verebilir. Mum ışığı eskiye duyulan özlemin tadını yitireceği için kullanılmamalıdır. Çok parlak olmayan bir okuma ışığı sevindirici bir sürpriz olabilir.

Gücünüzü birden kullanmanızı gerektirici davranışlarda bulunmak iyi değildir. Kapılar ve çekmeceler sıkışıp kalmamalıdır. Eğer bir omuz askısı eklemezseniz ağır bir torba, ya da evrak çantası taşımak mafsal ağrısı yapar. Sizce bir sakıncası yoksa, alışverişe giderken tekerlekli küçük bir taşıma aracı kullanın. Evde sık sık kullandığınız şeyleri el altında bulundurun. Garajınız varsa bir kapı açma düzeni kurdurun. Karları temizlemeniz gerekiyorsa ya küçük bir kürek kullanın ve yavaş iş görün, ya da bir kar temizleme gereci satın alın.

Yaşlı insanlar sıcak bir oda ister. Birlikte yaşadıkları gençler ise bu sıcaklıktan bunalır. Bir hal çaresi kalın giyinmektir. Sıcak tutan yeni tür iç çamaşırlarını denemek yararlı olur. Elektrik battaniyesi geceleri bu sorunu halleder. Gündüzleri de koltukta otururken ayaklarınız üşürse bir elektrik ısıtma yastığı kullanabilirsiniz. Bu öğütlerin kulak ardı edilmesi şaşırtıcıdır.

Giyim alışkanlığınızı değiştirmek için Florida ya da California'ya göçmenize gerek yoktur. Eğer her zaman giydiklerinizden daha rahat ve daha kullanılışlı elbiseler ve ayakkabılar varsa neden almayasınız onlardan?

Gürültü ve kirlilik gittikçe ağırlaşan sorunlardır. Çoğu kimselerin bunlara alışmaları bir çözüm yoludur belki. Başka bir çözüm yolu da banliyölere, ya da kırsal bölgelere göçmektir ama pahalıya oturur. Daha ucuz hal çareleri vardır. Kulak tıkaçları (eczanelerden sağlanabilecek yumuşak, pamuklu balmumu) sokaktan, komşunun radyo, ya da televizyonundan gelen sesi bastıracaktır. Havayı tazeleyici gereçler, bütünüyle ortadan kaldırmasa bile önler hoş olmayan kokuları. Sabun, mobilya cilası ve deterjan yapımcılarının evinizde nasıl bir koku olacağına karar vermelerini istemeyebilirsiniz. Sağlık tesisatının bulunmamasından ötürü büyük ölçüde meydana gelen kötü kokular için eski günlerde insanlar çareyi güçlü güzel kokularda ve tütsülerde aramışlardı. Sorununuzu bu yolla çözümlerseniz, üstesinden gelebilirsiniz eleştirilerin.

GÜVENLIK

Yaralanmalar yaşamın tadına burunlarını sokarlar ve yaşlandığımız zaman daha da artarlar, çünkü en çok bizim başımıza gelir bu hal. Gücünü yitirmiş adalelerle, göz zayıflığı birleşerek düşmemiz ve düşerken de toparlanamamamız tehlikesini arttırır. Caddede karşıdan karşıya geçerken yanlış yoldan gelen bisikletliyi artık eskisi gibi görmeyebilir ve uyarı sesini işitmeyebiliriz. Dur, bak ve dinle klişesi yardımcı olacaktır size. Eğer görme, ya da işitme arızasıyla gelmiş olsaydık dünyaya, daha çocukken görmeyi ve işitmeyi öğrenmiş olurduk ama öğrenmek için gene de geç kalınmış değildir.

Yararlı bir strateji, ev içi güvenliğini geliştirmektir. Tüm halıların kauçuk tabanlı olmasını ve ortalık yerlerde takılıp düşebileceğiniz elektrik kabloları bulunmamasını sağlayın. Koltuklar rahat oturup kalkılabilir olmalı. Bazı yaşlılar gibi karyoladan düşecek gibi oluyorsanız, kenarına parmaklık koydurun. Merdivenlerin parmaklıklı olmalarını sağlayın. Banyo teknesinin kenarına koydurulacak bir parmaklık tam anlamıyla bir cankurtaran olabilir. Eğer sağlamsa ve kolay uzanılabilir bir yerdeyse duş perdesi rayına tutunarak, zor bir adıma çalışan bir bale dansçısı gibi her seferinde ve kesinlikle aynı biçimde girip çıkın banyo teknesine. Yıllarca birçok şeyi yeterli derecede güvenli biçimlerde yaptınız ama artık yeni usuller öğrenmenin zamanıdır.

Evinizde kendinizi güvende hissederseniz, yaşamdan daha çok tad alacaksınız. Bunun için de güvenli kılın evinizi. Kapıya takılacak büyükçe bir sürgü güven vericidir. Pencere kilitleri kolay takılır. Acil bir durumda yardım istemeniz sözkonusuysa sürgüyü bir yana bırakıp, güvenilir birisine kapının anahtarını verin. Yardım istemek için kolay bir yöntem önemlidir.

Güven içindeki bir ev sağlık dışında, iyi bir gece uykusuna da olumlu katkıda bulunur. Eğer uyurken davetsiz bir konuğun geldiğini duyamamaktan korkuyorsanız bir hırsız alarmı yerleştirin eve. Davetsiz konuğu korkutmaktan başka sizi de hemen uyandıracaktır. Bu alarmlar ucuz olduğu gibi o şekilde yerleştirilebilir ki, yataktan çıkmadan önce susturabilirsiniz. Evinizin büyüklüğüne uygun irilikte bir köpek de bakım zahmetine değer.

Eğer sokakta soyulmaktan korkuyorsanız, bilinen şu öğüte uyun: Yalnız aydınlık caddelerde, yanınızda tanıdıklar olmasını yeğleyerek yürüyün ve kapı girişlerinden uzak durun. Yitirmek istemediğiniz şeylerden mümkün olduğu kadar az bulundurun yanınızda. Eğer torbanızı, ya da evrak çantanızı elinizden kapmışlarsa, asılıp kolunuzu çıkartmaktansa bırakın gitsin. Üstünlüğün sizi çarpanda olduğunu unutmayın; başka bir gün daha soyulacak kadar yaşamak istiyorsanız ses etmeyin. Polis karakolununun, bölgenizde kendinizi nasıl koruyacağınız konusunda size önereceği başka şeyler de olabilir.

YAŞAMINIZI PROGRAMLAMAK

Emeklilikle birlikte günlük yaşamınızın düzeni de değişecektir. Eğer tek başınıza yaşıyorsanız, istediğiniz zaman kalkmak, bütün gün sırtınızda pijamayla oturmak ve ne zaman acıkırsanız o zaman bir şey yemek isteyebilirsiniz. Haftanın günleri, daha uzun hafta sonlarına dönüşmüştür. Eğer başkasıyla birlikte yaşıyorsanız, yaşantınıza bir düzen vermek zorunda kalabilirsiniz ama insanlar *iki kişi* olarak da düzensizliğe düşebilirler.

Düzenli bir günlük yaşam için söylenecek çok şey vardır. Bu düzenin sağlığınız üzerinde olumlu bir etkisi olabilir. Sürekli olarak dünyanın dört bir yanını dolaşan insanlar yaşam düzenlerinin altüst olduğundan yakınırlar. İyi bir programla ne zaman ne yapılacağı konularında kararlar vermenize gerek kalmaz ve hoşlandığınız faaliyetleri de fazla gecikmeden sık sık ertelemekten kurtulursunuz.

Bazı yaşlılar, gençken uyguladıkları programlara sadık kalmak isterler ama bazılarının da yeni programlar yapmaları gerekir. Bizim bir arkadaşımız, sabahları yatağını toplamadan odadan çıkmaz. Bir başka arkadaşımız da sabit bisikletinde belirli bir mesafe süresi kadar pedal çevirmeden kahvaltı etmez. Bu stratejiler insanı yeni ve genellikle tekrarlanmış kararlar vermekten kurtarır.

Çok sevilen bir televizyon programı günün belirli bir saatini, çalışma devrelerini, bir idman süresini kendisine bağlamaya mecbur eder insanı ve böylece bir dinlenme halkası oluşturur. Eğer Rex Stout'un dedektif romanlarını okumuşsanız, Nero Wolfe'u bir örnek olarak alabilirsiniz kendinize: Üzerinde çalıştığı konu ne denli acele olursa olsun belirli bir saatini orkideleriyle geçirir. Düşünmek, okumak, mektup yazmak, ev işleriyle ilgilenmek ve yaşamınızı sürdürmekteki başarınızı gözden geçirmek (program üzerinde çalışmak, yararlı şeyler yemek; doktorun ve belki bizim öğütlerimizi uygulamak) için belirli saatler ayırmış olmayı yararlı bulabilirsiniz.

GIDA REJİMİ VE İDMAN

Yerinde uygulanan bir gıda rejimi ve idman uzun ve sağlıklı, dolayısıyla da tad alınır bir yaşama yardımcı olur. Ne yiyeceğini, ne kadar idman yapacağını en iyi doktorunuz söyler size ama, ne yazık ki ne yapacağınızı bilmek muhakkak yapacağınız anlamına gelmez. Not tutmak yardımcı olabilir. Bir günlüğün her günkü bölümünde he-

defleri belirtip her gün hedefinize ne denli yaklaştığınızı not edin. Yürümekten tad aldığınız bir yer, ya da evden çıkmak için bir neden bulun. Bir kadın tanırız ki yalnız o güne yetecek kadar alış-veriş yapar bakkaldan. Böylece, canı çekmediği zaman da evden çıkmaya «mecbur» eder kendini. Yolda hoş durumlarla karşılaşır ve eve döndüğü zaman hep memnundur sokağa çıkmış olmaktan.

BOŞ ZAMAN

Ne denli hoş ve rahat bir yaşam düzeni kurmuş olursak olalım, ya da tam tersi; *ne* yaptığımız özellikle önemlidir yaşamın tadını çıkarmak için. Yaşamın ikinci yarısındaki mutluluğun her şeyden çok, boş zamanımızı nasıl geçirdiğimize bağlı olduğu söylenir.

Yaşlıların bir şeyler yapmak için çok zamanları vardır ama yapacak şey bulmak da genellikle zordur. Zaman öldürmek için söylenecek şey yok gibidir. Thoreau, sonsuzluğu yaralamadan zamanı öldüremeyeceğimizi ileri sürmüştür. Bu söz ister doğru, ister yanlış olsun, muhakkak olan bir şey varsa, tadını çıkaracağımız süreyi kısaltmaktan başka bir şeye yaramaz zaman öldürmek. Vaktimizi *değerlendirmek* için çareler bulmaya ihtiyacımız vardır. Bunların çoğu paraya dayanır elbette ama varlıklı kimselerin bu sorunu hiçbir zaman çok başarılı bir biçimde çözümleyemediklerini belirtmek teselli edicidir. Hatta boş zamanlarda yapılabilecek şeylerin çok daha fazlasını yaptıkları halde belirgin bir mutluluğa erişememişlerdir. Oysa sınırlı kaynaklarla çok şey yapılabilir.

Eğer bir zamanlar bir müzik aleti çalmış, şiir ya da öyküler yazmış, resim yapmış, ya da pul toplamışsanız; bunları yeniden yapmaya çalışın. Bölge kitaplıklarının çoğunda kitaptan çok, başka şeyler vardır. İnsanın aklına gelmeyecek kadar çok yapılacak şeylerle doludur buraları. Bir radyo, dinlenecek müzik bulma sorununu çözer elbette ama sizin radyonuz hoşlandığınız müzik türünü yayınlayan istasyonu almıyorsa, alan başka bir radyo edinebilirsiniz. Eğer artık iyi işitmiyorsanız, okumaya, ya da görsel sanata dönün. Eğer iyi görmüyorsanız, müziğe.

Eğer yeniden ele alacağınız hiçbir şey yoksa, yeni bir şey öğrenin. Birçok kentlerde büyükler için mükemmel eğitim programları, televizyonun halk saatlerinde resim, heykel, iğne işi ve başka sanatları öğreten programlar olabilir. Başka programlarda da boğazına düşkün bir insanı nasıl memnun edeceğinizi ve memnun edilmeyi bekleyen bir yemek düşkünü olmayı, ne tür bitkiler yetiştirilebileceğini, sahip olduğunuzu hiç aklınızdan geçirmediğiniz bir tarım yeteneğinin nasıl elde edilebileceğini öğrenebilirsiniz. (Güneş görmeyen bir pencere için özel bir yapay ışık kullanabilirsiniz.) Bu tür şeyleri hiç yapmamışsanız, keşfedecek daha bir yığın şeyiniz olduğu için şanslısınız. Hayvanlar alemi ilginçtir. Bir kuş, ya da kavanoz içinde bir mercan balığı fazla bakım istemez ve bir yolculuğa çıktığınız zaman komşuya bırakılabilir. Daha iddialı bir biyoloji dünyası — sözgelimi bir karınca kolonisi — çok ilgi çekici olabilir. Kedi, ya da köpek daha zahmetlidir ama can yoldaşı olurlar.

Başka türlü bir günlük yaşam sürdürmeyi de-

neyin. Bir iki hafta için başka gazeteler, ya da dergiler ve başka tür kitaplar okuyun. Başka televizyon programları seyredin ve başka radyo istasyonları dinleyin. Başka yerlere giderek başka insanlar görün. Belki yapacak yeni şeyler bulacaksınız ve ayrıca, bu yenilik de zahmete değebilir. Hevesli bir araştırmacı bile olabilirsiniz.

KUMAR OYNAMAK

Biraz heyecan duymak için birçok yaşlı insan kumara başvurur. Bingoyla geçen bir akşam, devlet piyangosu, ya da sayı oyunu için haftalık bir bilet, arasıra bir at yarışı müşterek bahsi — bunlar insanların hoşlandıkları şeylerdir elbette; ve herhangi bir kumar türü şimdi bir bakıma sizin de arasında olduğunuz, yapacak bir şeyi bulunmayan insanlar için her zaman bir özellik olmuştur.

Bununla beraber, kaybı göze alacak kadar bahislere girip parasal gücünüzün sınırları içinde kalmak şartıyla, yaşamın tadına katkıda bulunur kumar. Olasılıkları her zaman gözönünde bulundurun. Devlet piyangoları kötü bir bahistir. Topladıkları paranın gülünç denecek kadar küçük bir bölümünü geri verir. At yarışındaki olasılıklar biraz daha iyidir. Rulet, oyun oynanan yer için az bir para keser ama arkadaşlarınızla kağıt oynadığınız, ya da bir futbol bahsine tutuştuğunuz zaman bir şey kesilmez.

İnsanlar kazandıkları için kumar oynamazlar. Kumar oynadıkları süre içinde hemen hemen her zaman kaybederler. (Eğer kârlar bahse tutuşanlara gitseydi kimse bingo salonları, gazinolar açmaz,

sayı oyunları, at yarışları, ya da devlet piyangoları düzenlemezdi.) Bununla beraber insanlar sonuçların önceden bilinmemesi yüzünden kumar oynarlar ve oyunun heyecanından zevk alırlar. Bu önceden bilinmeme hali gençliğinizde zar oyunlarını, tek başına oynanan oyunları ve lise futbol maçlarını heyecanlı kılmıştır. .

Önceden bilinmeyen sonuçlardan zevk almanın daha güvenli yolları vardır. Futbol, basketbol, tenis, ve öbür sporlar şaşılacak kadar çok sayıda seyirciyi televizyon ekranları başında toplar, çünkü sonuç önceden bilinmez. Bir futbol karşılaşması, içine para atılan otomatik büfe gibidir. Eğer sonuçta ufak bir kazanç da olursa, maçlar daha heyecan verir elbette.

Eğer televizyonda hiç spor karşılaşması seyretmemişseniz, seyredenlerin kendilerinden geçişleri sizi şaşırtabilir — hele topun alan dışına çıkmasını, kale direklerinin arasından geçmesini, basketteye da golf oyununda olduğu gibi çukura girmesini böylesine umursayanları biraz da hor görebilirsiniz. Ama kıskanmaz mısınız onları? Katılmak istemez misiniz? Bu tür bir sporu genellikle: «Seveceğimi sanmıyorum» diye yanıtlarız. Ama sizin ekranda ilk ağızda gördüğünüz, o işin meraklılarının gördükleri değildir. Onlar oyunu ve oyundaki her davranışın önemini bilirler. Eğer siz de iyi bir spikeri birkaç saat dinler ve olup bitenlerin ne olduğunu anlarsanız, siz de onların gördüklerini göreceksiniz. O zaman siz de maçtan tad almaya başlayacak ve maçın sonucunun önceden bilinmemesinin tutkusuna kapılmış olanların heyecanını paylaşacaksınız.

Televizyon dizi filmleri seyircilerini de biraz

hor görebilirsiniz. Eğer siz hiç dizi film seyretmemişseniz, kısa bir örnek seyretmeniz bir anlam ifade etmeyecektir. Ama unutmayın ki, bir diziyi izleyenlerin gördüklerini siz görmemektesiniz. Ancak diziden birkaç bölüm seyrettikten sonra ne olup bittiğini anlayacak ve beklenmeyen heyecan verici sürpriz için hazırlanacaksınız. Dickens'in, Trollope'un ve daha başkalarının romanları önce fasiküller halinde yayınlanmıştı ve eğer siz *David Copperfield*'in sadece bir fasikülünü örnek alsaydınız çok olasıdır ki romanı sevmeyecektiniz.

Ucuzla iyi edebiyat arasındaki fark büyük ölçüde heyecanlı olayların dağılışındadır. Komik bir resimli tefrika her dört resimden sonra gülmeyi sağlar. Ucuz edebiyatta da hemen hemen her sayfada uluorta ilginçlikte bir olay yer alır. İyi edebiyattan tad almayı öğrendiğiniz zaman, kendinizi hazırladığınız seyrek ama çok daha etkileyici olayların yüzüsuyu hürmetine, başlıbaşına bir ilginçliği olmayan uzun parçaları da okursunuz. Bir strip, ya da ucuz bir romanı sevip sevmeyeceğinizi keşfetmek uzun zaman almaz ama iyi edebiyattan, sanattan ve müzikten zevk almayı öğrenmek için kendinize süre tanıyın. İyi nedenlerden ötürü iyi denmiştir onlara.

SEKİZİNCİ BÖLÜM
iyi ilişkiler kurmak

Rochefoucauld şöyle demiştir: «Vaktiyle iyi huylu birer insan olan yaşlıların en tehlikeli zaafları artık öyle olmadıklarını unutmalarıdır.» Yaşlılığın klasik sorununun sadece özel bir durumudur bu: genç ve başarılı olduğumuz zamanlar yapmayı öğrendiğimiz şeyleri yapmayı sürdürürüz. Tıpkı görmek ve işitmek, hızlı ve becerikli davranmak ve rahat düşünmek yeteneklerimiz azalmış olabileceği gibi başkalarıyla ilişkilerimiz de bozulmuş olabilir. Rochefoucauld'un dediği gibi bu çok tehlikeli bir değişikliktir, çünkü yeterince farkında olamayız.

Onun için, önce bu değişikliğin bizde mi, yoksa yaşadığımız dünyada mı olduğunu sormalıyız kendimize. Diyelim ki bir zamanlar çok iyi konuşan bir kimseydiniz ama şimdi söyleyecek şeyler bulmakta güçlük çekiyorsunuz. Belki bu değişikliğin bir bölümü, artık sizin söylediklerinizle ilgilenmiyorlarsa, konuştuğunuz kimselerdedir. Artık dünyanız küçüldüğü için siz de daha az şeylerle ilgileniyor olabilirsiniz. Bundan başka daha çabuk da unutuyorsunuzdur. Sabah gazetesinde bir arkadaşınızı ilgilendirecek bir şey okuyorsunuz ama arkadaşınızı gördüğünüz zaman söylemeyi unutu-

yorsunuz. Bu gibi durumlarda hafıza yerine ajanda kullanmak her zaman kolay değildir. Gayet tabii ki gördüğünüz arkadaşlarınıza söylenecek şeyler için bir not defteri bulunduramazsınız yanınızda ama mektuplaştığınız arkadaşlar için böyle bir yola başvurabilirsiniz.

İYİ BİR ARKADAŞ OLMAK

Yaşam düzeninizdeki bir değişiklik, huyunuzun da değişip değişmediği konusunda bir fikir verebilir size. Sözgelimi, yaşlılığın sizin için güçlüklerinden biri, otomobil kullanmaktan vazgeçmek zorunda kalmanız olabilir. Eğer taliihiniz varsa şimdi başkaları götürecektir sizi gitmek istediğiniz yere. Ama bir yolcu olmayı öğrenmezseniz bu yardımı sürdürmeyebilirler. Herkes arka koltuk sürücüsü olmaktan yakınır ama hemen hemen kimse de bunu yapmaktan vazgeçmez. Trafiğin başka bir şeritte daha hızlı yol aldığını, dur lambasının iki saniye önce yeşile döndüğünü, ya da başka bir yolun belki daha kısa olabileceğini söylemekle yardımcı olduğunuzu sanabilirsiniz sürücüye ama sürücünüz genellikle teşekkür etmeyecektir size. Minnettar bir yolcu olarak dudaklarınıza yapıştırıcı bir bant koymanız önerisi hoşunuza gitmeyebilir ama hayal niteliğinde bir bant yardımcı olur. Belirli bir yol boyunca sürücüye kaç kez akıl verdiğinizi sayın ve sayılar yavaş yavaş azaldıkça kutlayın kendinizi. Daha rahat bir yolculuğa doğru bazı gelişmeler kaydetmek için, gideceği yere doğru yolunu sürdüren bir otobüste olduğunuza inandırmaya çalışın kendinizi.

Sizin için sesli araba sürmekten daha kötüsü sessiz sürmektir. Arka koltuk sürücüsü asıl sürücü için kötü, sessiz sürmek de sizin için kötüdür. Kesişen bir yoldan bir otomobilin gelmekte olduğunu görürsünüz ve ayaklarınızı döşeme kaplamasına dayarsınız. İlerideki yeşil ışık siz oraya varmadan kırmızıya dönüşebilir ve siz ya hayalinizdeki bir gaz pedalına basarsınız, ya da otomobilin hızlanmasını *dilersiniz*. Durumun fizyolojik etkisi sizde bir stres, ya da gerilim yaratabilir. Bu stres gerçektir — ve tehlikelidir. Yaşlanma sorununu klasik bir örneğidir bu : Siz araba kullanırken haklı olarak gözlerinizi yoldan ayırmazdınız ama eskiden önemli olan bir şey artık gereksiz olmuştur. Şimdi artık gözlerinizi yolun dışında tutmak için aynı oranda iyi bir nedeniniz vardır.

Sesli ve sessiz araba sürme sorunlarını çözmenin yolu da budur. *Yolun ilerisine bakmaktan vazgeçin*. Önünden geçtiğiniz şeye bakın. Kent dışındaysanız mevsimlerin değişişini, tarlaların ve ağaçların çeşitliliğini, bulutları inceleyin. Kentteyseniz yapıların mimarisine, insanların nasıl giyindiklerine, ne yaptıklarına dikkat edin. Eski bildik yerlerin birçok yeni yanlarını keşfettiğinizi göreceksiniz. Önünden geçtiğiniz görüntü tatsızlaşırsa, gözlerinizi indirip başka bir şey düşünün. Yola bakmaktan vazgeçmeyi öğrenmek uzun zamanınızı alabilir ama sonra bunun ne kadar kolay olduğunu, gördüğünüz şeylerden ne kadar hoşlandığınızı, yolculuğun sonunda da kendinizin (ve yol arkadaşınızın) ne kadar daha rahat etmiş olduğunuzu farkedeceksiniz.

Arka koltuk sürücüsü olarak yapılan araba gezintileri, özellikle yaşlılara yöneltilecek daha geniş

kapsamlı yakınmaların sadece bir örneğidir. Kendinizi o işi yapan kişi rolünden ağır ağır çektikçe, başkalarına ne yapacaklarını ve nasıl yapacaklarını söylemeyi daha çekici bulacaksınız. İstenmeyen öğüt çok seyrek yardımcı olur ve öğüt vereni çok seyrek olarak daha değerli bir arkadaş yapar.

SIKINTIDAN KAÇINMAK

İşitme, ya da görme zorlukları sosyal ilişkileri zedeler. Kalabalık bir caddede yürürken merhaba demek için zamanında tanımayabilirsiniz bir tanışınızı. Görüp de görmemiş gibi davranmaya oranla görmemek bağışlanabilir bir durum olduğu için, yanından geçtiğiniz insanların yüzlerine bakmamaya çaba harcamalısınız. Öte yandan, uzaktan-yakından tanıdığınız herkese selam vermeye kalkarsanız, bu kez de propaganda yapan bir politikacı yerine konmak tehlikesi vardır. Bir tanıdıkla karşılaştığınız zaman, size uzatılmış bir el olup olmadığına kesinlikle dikkat edin. Bir grup insanla loş bir ışıkta konuşurken kimin söz söylediğini ayırt etmeyebilirsiniz ve boş bulunduğunuz bir sırada gruptakilerden birinin özellikle size yönelik bir söz söylediğini kaçırabilirsiniz. Bu tür bir sosyal hatadan sıkıntı çeken biriyseniz, konuşmaları yakından izlemelisiniz.

Başkalarıyla birlikte yaptığınız şeylerin bazılarını yapmaktan artık tad almıyorsanız, bunları yapmamak konusunda bazı adımlar atmalısınız. Diyelim ki arkadaşlarınızla birlikte iyi aydınlatılmamış, gürültülü bir lokantaya gitmek konusundaki bir daveti kabul ettiniz. Eskiden grupla dışa-

rıda yemek yemekten hoşlanırdınız. Ama şimdi yemek listesini okumakta güçlük çekiyorsunuz; masanın öbür başındaki insanın size söylediklerinin bir kelimesini bile duymuyorsunuz ve tabağınız alındığı zaman masa örtüsüne yemek dökmüş olduğunuzu görüyorsunuz. Eğer bu lokanta ilk kez gittiğiniz bir yerse, bir daha kesinlikle gitmek istemeyeceksiniz. Bir tek hal çaresi vardır bunun: Başınıza gelen olay yüzünden kendinizi devamlı kontrol etmek zorunluğundan kaçının. Bir çağrı aldığınız zaman, kabul etmenin olası sonuçlarını düşünün. *Şimdiki halinizle* yapmaktan tad aldığınız şeylerle sınırlayın kendinizi. Onların hâlâ hoşlandıkları şeylerden sizin hoşlanmadığınızı unutan iyi niyetli arkadaşlarınıza karşı kesin kararlı olmak ihtiyacını duyabilirsiniz.

DOSTLUKLU KALMAK

Ya daha az sayıda oldukları, ya da görmek zor olduğu için eğer sadece birkaç arkadaşınızı görüyorsanız, eski arkadaşlarınızla ilişki kurmayı isteyebilirsiniz. Yıllardan beri haber almadığınız ve sizden haber alınca çok sevinecek arkadaşlarınız vardır belki, Eğer yazı yazmak zor gelmiyorsa, eski günlerde olduğu gibi onlara mektup yazabilir, ya da söz konusu bölge için konuşma ücreti çok değilse ve şehirlerarası ücreti karşılayabilecek durumdaysanız telefon edebilirsiniz. Teyple konuşmak ucuzdur. Kasetler mektup gibi gönderilebilir ve teybinize kaset koyup çıkarmak zor gelmiyorsa, dostunuzun banda alınmış mektubuna, zaman zaman ara verip cevap olarak göndereceğiniz kendi kasetinize yorumlarda bulunabilirsiniz.

(İki teyple — dilediğiniz kadar dinleyip cevap vererek ve sözünüz kesilmeden — keyifli bir sohbeti sürdürebilirsiniz.)

Kendi istekleriyle arkadaşlık kurmamış ama böyle bir arkadaşlığa itilmiş olanlar bu ilişkiyi sürdürmekte güçlük çekebilir. Emeklilik, birlikte geçirecekleri zamanı büyük ölçüde arttıracağı için böyle bir sorun karı-koca arasında bile doğabilir. Evinin, oraya ait olmayan birisi tarafından işgal edilmiş duygusuna kapılabilir kadın. Ama başka birisiyle rahatça yaşamak, yalnız yaşamaktan iyidir ve bunu olası kılmak için gösterilecek çabaya değer. Eğer tek başınıza yaşıyorsanız, başkasıyla birlikte yaşamaya çalışmak biraz cesareti gerektirir ama aradaki mesafe özellikle iyi ayarlanırsa bu cesareti göstermeye değer. Günümüzde şartlar değişti. Yaşlı bir erkekle yaşlı bir kadının toplum tarafından aforoz edilmeden birlikte yaşamaları garipsenmiyor artık. Bu insanların evlenmeyi istememelerinin tek nedeni, Sosyal Güvenliğin sağladığı yararları yitirmemektir. İlan vererek arkadaş aramak yadırganmıyor artık: «Altmış beş yaşın üstünde, Zen Budist, Bartok hayranı, kendine yeterli erkek bir dul ilgi alanları ortak, yaşama bağlı bir arkadaş arıyor. Amaç: Birlikte yaşama.»

GENÇLERLE İYİ GEÇİNMEK

Jonathan Swift, vardığı karara göre «yaşlandığı zaman, gençler gerçekten istemezlerse onlarla arkadaşlık» etmeyecekti. Bu iyi bir öğüttür ve bir kez daha bizim ana sorunumuzun kabul edilmesi-

dir : Biz, gençken yapmayı öğrendiğimiz şeyi yaparız. O zamanlar dünya da daha gençti. Şimdi sözünü ettiğimiz şeyler artık yeni değildir. Şakalarımız güzel olmaktan çıkmıştır. Gençlerle çokça birlikte olmazsak onları başarıyla taklit edemeyiz. Kimlik kartımızdaki doğum gününü kabul etmek ve yaşımızın gereğini yapmak en iyisidir. O zaman gençlerle de, yaşlılarla da birlikte olduğumuz zamanlar daha az hata yaparız.

Swift aynı zamanda «gençlerle çok ağırbaşlı olmayın, onların gençlik deliliklerini ve zaaflarını anlayışla karşılayın» diye bir hükme de varmıştır. Gariptir ki her kuşak kendisinden sonraki kuşağı «hayır gelmez» olarak düşünür. Bunun doğru olmadığı kesindir. Dünya kuşaklar boyunca vardır. Eleştirerek pek fazla değiştiremezsiniz genç insanları ve böyle yaparak iyi bir arkadaşlık kuramazsınız onlarla.

Zorunlu olarak bazı sınırlamalar koyacaksınız genç arkadaşlarınıza. Tenis, golf oynarken; ya da şöyle bir yürüyüşe çıktığınız zaman doğal olarak yavaş olmaya zorlayacaksınız onları. Ne siz, ne de arkadaşlarınız tam anlamıyla hoşnut kalacaksınız bu ortak girişimden. Bu sınırlamalar başka alanlarda bu denli belirgin olmayabilir ama şöyle bir karara varmak belki daha iyidir :

kandilimin yağı tükenip, genç ruhların
yanık fitil ucu olmaktansa
yaşamayayım daha iyi...(*)

Uzun süredir görmediğimiz bir dost, kuşkusuz, her gün gördüğümüz insanlardan çok daha fazla

(*) Shakespeare'in *Sonu İyi Olan Herşey İyidir* oyunundan.

değişmiş gibi gelir bize. Her gün gördüğümüz insanlardan biri de kendimizdir ve iyi bir talih eseri olarak ne kadar değiştiğimizin genellikle farkında olmayız. Hafif görünüş bozuklukları — yüzdeki kıllar, göze hoş görünmeyen bir leke — o kadar yavaş çıkar ki ortaya, pek seyrek farkına varırız. Ama başkaları hemen farkederler — özellikle gençler, ve biz bu bozuklukları daha az göze batıcı hale getirmedikçe kolay kolay aralarına gireme yiz onların, Yaşlılık belirtileridir bu bozukluklar ama öyle gurur duyarak göstereceğimiz türden değildirler. Hafif ışıkta çekilmiş bir fotoğraf yardımcı olabilir bize. Her gün aynada gördüğümüz yüzle kıyaslanınca, bir fotoğraf, uzun süredir görmediğimiz bir dost gibi gelir.

ÇOCUKLARLA İYİ GEÇİNMEK

İyi geçinmek zorunda olduğunuz çocuklar, sizin çocuklarınızsa sık sık güç sorunlarla karşılaşmanız gerekecektir. Onlarla onların oldukları evde, ya da onlara yakın mı oturuyorsunuz? Ya da onlar sizin evinizde mi yaşıyorlar? Gelişmiş ekonomik şartlar; aralarında birkaç büyükbaba, ya da büyükanne; bir amca, ya da dayı; bir hala, ya da teyze bulunan büyük ailenin parçalanmasına yol açmıştır. Eğer siz de bu geleneğin sürdürülmesi için direnmişseniz ve hâlâ çocuklarınızla birlikte yaşıyorsanız, sorunlar kendilerini gösterecektir. Arasıra gördüğümüz tanışlarla konuşurken aldığımız tavır ve kullandığımız ses tonuyla çok seyrek konuşuruz eşimizle, ana-babalarla, çocuklarla, ya da akraba

çocuklarıyla. Eğer çocuklarınızla birlikte yaşıyorsanız, arkadaş gözüyle bakmaya çalışın onlara.

Çocukları çok şımartan yaşlılar görmüş olmalı Swift. Kendisi de yaşlanınca «çocukları şımartmayacağını, ya da her istedikleri zaman yanına gelmelerine razı olmayacağını» söylerdi. Çocuklar günümüzde duygularını rahatlıkla belirtiyor. O bakımdan onların, ya da onların anne ve babalarının sizin yaptıklarınızı beğenip beğenmediklerini çabuk öğreneceksiniz. Ama çocuklar eğer sizle beraber olmaktan hoşlanıyorlarsa çok sevilir ve onlarla ilgilenmek büyükbaba, ya da büyükanne için bir uğraş olduğu gibi paraya, ya da yapacak bir şeye ihtiyacı olan yaşlı insanlar için bir ek iş de olabilir.

Siz çocukları seviyorsunuz diye onların da muhakkak sizi sevmelerini beklemeyin. Keskin burunları, gözleri ve kulakları vardır onların. Yaşlı insanları, her zaman gördükleri kimselerden çok farklı bulabilirler. Sizi sevmeyi öğrenmeleri için zamana ihtiyaçları vardır. Öğrenmeleri için siz de onlara yardımcı olmak isteyebilirsiniz. Televizyonun iyi programlarının bazıları size yararlı birer örnek olabilir. Sizin ve çocukların birçok şeyi birlikte yapabilmek gibi bir üstünlüğünüz vardır programın sunucusuna oranla. Dikkatle yapılan sicim oyunları, kağıt katlamaları ve sihirbazlık hünerlerinden oluşan küçük bir liste durumu geliştirecektir. Şakalar, şiirler ve kelime oyunları gençlerle olan ilişkilere tad katacaktır. Tahmin oyunları ve kolay iskambil oyunları da yardımcıdır. Güzel öyküler hiçbir zaman yeteri kadar anlatılmaz çok küçüklere. Eğer mümkünse eğitime yönelin — çocuklara kolay şiirler ve şarkılar öğretin. Hepsinden

çok, sermayenizi tüketmeyin ve çocuklar kendi aralarında oynayabiliyorlarsa onları yalnız bırakın. (Dünya değişiyor. Çocukları bekleyen günlere kendinizi hazırlayın.)

DOKUZUNCU BÖLÜM
kendimizi daha iyi hissetmek

Dünya ile daha iyi ilişkilerde bulunmak, unutkanlıktan ve iyi düşünememekten dolayı daha az acı çekmek, çalışmak ve vaktinizi daha ilginç biçimde geçirmek, daha hoş çevrelerde yaşamak ve dostlarınızla birlikte olmaktan daha zevk almak — hep *yaptığınız* şeyler bunlar. *Peki ya hisleriniz?* Yaşlıların hislerinin kuvvetli olmadığı söylenmişse de; öfke, kıskançlık, korku, üzüntü ve onlarsız olamayacağımız öbür hislerden yoksun oldukları yolunda söylenti yoktur. Ya hoşlandığımız duygular? Yaşlı insanların bu duygudan yoksun olmaları için bir neden var mıdır?

Eğer doktorunuza gidip kendinizi iyi hissetmediğinizi söyleseydiniz, o da «Kendinizi iyi hissetmeye bakın» deyip sizi evinize gönderseydi şaşırırdınız elbette. İşte birçok insanın başka tür duygulara davranışları böyledir. Dostlarınıza bunalım geçirdiğinizi söyleseniz, «Aldırma, keyfine bak» diyeceklerdir size. Havaalanına giderken havanın uçak yolculuğu için hiç de iyi olmadığını söyleseniz «Üzülmeyin» diyeceklerdir size. Birisi size «keyfine bak», ya da «üzülme» demek zahmetine katlandığı için daha keyifli, ya da daha az üzgün olacaksınız belki ama uyabileceğiniz türden buyruklar

değildir bunlar. Kitabımızın adı olan «Yaşlılığın Tadını Çıkarın» gibi dileklerdir ve gerçekleşmeleri için bir şey yapılmazsa pek yardımcı dilekler sayılmaz.

Doktorunuz size, kendinizi daha iyi hissetmeye bakın diyeceğine daha çok hareket etmenizi, yağlı yiyeceklerden kaçınmanızı, reçeteye uymanızı ve günde şu kadar hap almanızı söylemelidir. Bunlar hissetmek yerine yapılacak şeylerdir ama yaptıktan sonra kendinizi daha iyi hissetmeniz olasılığı vardır. Önemli olan kendinizi *nasıl* hissettiğiniz değil, *ne* hissettiğinizdir. Daha iyi hissedecek bir bedene nasıl sahip olacağınızı söylemiştir size doktorunuz. Böyle bir şey başka hisler için de sözkonusudur. Size ilk kez «Yaşlılığın tadını çıkarın» dediğimiz zaman şöyle bir cevap vermeyi istemiş olabilirsiniz: «Eğer yaşlılığı tatlılaştırabilirseniz tadını çıkarırım». Doktor gibi biz de size nasıl hissedeceğinizi söylemenin ötesine geçmeliyiz. Hissedileni nasıl değiştireceğinizi söylemeliyiz.

Doktor size hasta olduğunuz zaman bile kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlayan bir ilaç verirken doğrudan doğruya duygulara yönelmektedir. Yaşamları kötü durumunu korusa bile kendilerini daha iyi hissedebilmeleri için modern insanlar her yıl milyarlarca hap yutar. Aynı nedenden ötürü ve bir doktorun yardımı olmadan içkiye, marihuanaya, kokaine ve eroine vururlar kendilerini. Siz de pekala böyle yapabilirsiniz ama kendinizi nasıl hissettiğinizi değil de *ne hissettiğinizi* değiştirmek daha iyi bir tedbirdir. Aspirinin, başağrısının nedenini iyi etmeden başağrısını iyi etmesi gibi, kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlayan ilaçlar da, kendinizi kötü hissetmenize neden olan şartlara

karşı saldırıya geçmenizi önler. Hissettiğiniz şeyi geliştirerek kendinizi daha iyi hissedebilirsiniz.

Bunalım iyi bir örnektir buna. Altmış beş yaşın üstünde olanlarda en çok görülen zihinsel bozukluğun bunalım olduğu söylenir. Eğer geçirdiğiniz bunalım bedensel bir hastalıktan kaynaklanıyorsa bakım görmelisiniz ama daha önce de sözünü ettiğimiz gibi, zevk aldığımız şeylerin çoğunu yapamamaktan ötürü de bunalım geçirebilirsiniz. Belki insanlarla konuşmaktan hoşlanıyordunuz ama şimdi konuşabileceğiniz kimse yoktur. Belki kırsal yerlerden hoşlanıyordunuz ama şimdi şehre tıkılıp kaldınız. Valium alıp tek başınıza şehirde oturmaktansa konuşacak birilerini bulmanın, ya da kırsal bölgeye gitmenin yolunu aramak daha iyi olacaktır.

Yaptığınız, ya da yapmakta başarılı olamadığınız çeşitli şeylerle ilgili duygularınızın bazılarını daha önceki bölümlerde ele almıştık — çeşitli şeyleri başka türlü yaparak genellikle değiştirilebilen duygular. Yaşamınızı sürdürdüğünüz çevrede rahat davranamıyorsanız (üçüncü bölüm), kendinizi sersemlemiş, ya da kaybolmuş hissedebilirsiniz. O çevreyle ilişkilerinizi sürdürebilecek yeni yeni yollar bulur, ya da daha az tedirgin edici bir dünya yaratırsanız, kendinizi daha iyi hissedeceksiniz. Eğer birçok şeyi unutuyor ve iyi düşünemiyorsanız (dört ve beşinci bölümler), sıkıntı çekebilir, ya da kendinizi aptallaşmış hissedebilirsiniz. Birisinin «Aptallık etme» sözünün size yararı olmaz. Çok daha rahat davranabileceğiniz bir dünya bulmalı, ya da yaratmalısınız. Eğer yapacak hiçbir şeyiniz yoksa (altıncı ve yedinci bölümler), kendinizi keyifsiz ve üzgün hissedebilirsiniz ama sadece

hareketli ve keyifli hissetmeye çalışmakla bir şey halletmiş olmazsınız; yapacak ilginç şeyler bulmalısınız. Eğer kolayca dostluk kuramıyorsanız (sekizinci bölüm), kendinizi yalnız, ya da istenmeyen birisiymiş gibi hissedebilirsiniz ama sadece dostluklu davranmaya çalışarak bir sonuca varamazsınız. Bunun en açık çözüm yolu daha sevilebilir bir insan olmaya çalışmak, ya da sizi olduğunuz gibi sevecek dostlar bulmaktır. Tüm bu örneklerde görülmektedir ki, ne hissedildiğini değiştirmekle hislerinizi değiştirmektesiniz. Bu da ancak ne hissedildiğinden sorumlu şartları değiştirmekle olasıdır.

Yaşlı insanlar, sözünü ettiğimiz şartlarla yakın ilgisi olmayan hislerle de tedirgin olurlar çoğunlukla. İşte size birkaç örnek :

ÖFKE

Öfkenin bir türü de başarısızlıktan kaynaklanır. İpliği iğneye geçiremediğiniz için, ya da ne kadar iyi kapatmış olursanız olun damlamayı sürdüren musluk sizi öfkelendirir. Öfke bir yarar sağlamaz. Ne ipliği iğneye geçirir, ne de musluğun damlamasını durdurur. En iyisi bir iplik-geçirten, ya da daha büyük gözlü bir iğne bulmak ve musluğa yeni bir conta koymaktır. Bunlar zahmeti belirgin önerilerdir ama anlatmak istedikleri asıl neden hiç de belirgin değildir. Öfkenizle güreş tutmayın. Nedenini gözden geçirerek kontrol altına alın. Eğer mal sahibine kızgınsanız onu sevmek için çaba harcamayın. Ya aranızdaki sorunu çözün, ya da oradan taşının. (Yatıştırıcı bir ilaç yar-

dımcı olabilir ama sorunu daha iyi bir yoldan çözümlemenizi önler.) Eğer her zamankinden daha sık öfkeleniyorsanız, nedeni belki de sorunlarınızın çözümünün daha zor olmasıdır. Eğer nedenlerini bilirseniz çözümleri daha kolaylaşır — ama yaşlı bir insanın öfkeli davranışıyla değil, bu insanın yaşadığı çevrenin gerektirdiği davranışla.

Gençler vaktiyle yasak edilen şekillerde eğlendikleri için yaşlılar bazan haset duyarlar onlara, bazan da öfkelenirler. Gençlerin yeni ayrıcalıklarından tad almak için biraz geç kalmıştır yaşlılar. O bakımdan yaşlılığın ayrıcalıklarından tad almak için yeni yollar bulmalıdırlar. Bunu başardıkları zaman, yaşın sağladığı bazı ayrıcalıklardan ötürü gençlerin kendilerini kıskandıklarını bile göreceklerdir.

CİNSEL AŞK

Romanlarda ve filmlerde bütün çıplaklığıyla anlatılan cinsel ilişkiler hemen hemen her zaman genç insanları içerir. Orta yaşın epeyce üstünde iki kişi arasındaki heyecanlı bir aşk sahnesi, seyredenlere ya olanaksız, ya da gülünç gelir. Bu sahneyi paylaşanların heyecanına inanmayı güç bulacakları için okuyucuları ve seyircileri heyecanlandırmayacaktır. Altın yıllar başka türlü altındır.

Yaşlıların cinsel ilişkilerinin nisbeten seyrek olması çok doğaldır. Artık doğum yapamayacak kadınlarla doğurtma gücü fazlasıyla rol oynamış erkekler için cinsel açıdan canlı olmayı isteyecek genetik sonuçlar tükenmiştir. Bununla beraber Hamlet'in, amcasıyla evlenen anasına söyledikle-

rinde anlatılan genel inancı her zaman için geçerli diye kabul edemeyiz:

Buna aşk diyemezsin, çünkü senin yaşında kandaki o kaynayış dinmiştir, sakinlemiştir ve hakkındaki kararı bekler.

Seks, yaşlı insanların, haklarında verilecek kararı bekleyecekleri bir şey değildir her zaman.

Bazı yardımlar gerekebilir. İlahiyat bilgini Paul Tillich, cinselliği geç yaşlara uzattığı takdirde pornografiye izin verilmesini savunmuştur. Hem yaşam artık heyecanını yitirmeye başladığı zaman heyecanlı kitaplar okur, heyecanlı filmler, oyunlar seyrederiz ve yaşam artık iyice tatsızlaşınca da neşeli kitaplar okur, neşeli filmler ve oyunlar seyrederiz. Yaşamımız artık cinselliğini yitirmeye başladı diye aşk kitapları okumamalı, aşk filmleri ve oyunları seyretmemeli miyiz? Okuduğumuz, ya da seyrettiğimiz insanlarla kendimizi bir tutmakla kalmaz, onların tepki gösterdikleri şeylere biz de kendimize göre tepki gösteririz. Hem başkaları heyecanlandıkları için hem de heyecanlarına neden olan şey için biz de heyecanlanırız. Onlarla birlikte ve onların güldükleri şeylere güler; onların cinsel heyecanlarını paylaşır ve onları heyecanlandıran şeylerle biz de cinsel açıdan heyecanlanırız. Elbette hepimiz aynı şeylerle heyecanlanır, eğlenir, ya da tahrik oluruz demek değildir bu. Eğer cinsellik konusuna karşı ilgimizi yitirmişsek, güçlü heyecanlardan uzak kaldığımız için başımızın daha az dertde girmesinin yararlılı olacağını iddia edebiliriz.

Sevgiye dayanan ilişkileri sürdürmekte yaşlılar muhakkak ki gençlere oranla daha başarılıdır. Genç bir çift boşandığı zaman hemen hemen kimse

üstünde durmaz bu boşanmanın. Oysa yaşlı bir çift boşanınca, bu evliliğin kaç yıl sürdüğünü anlatan öykülerle dolar gazeteler.

Farklı yaşlarda olan insanlar arasındaki sevgi ilişkilerine iyi gözle bakılmaması çok kötüdür. Karşılıklı olsa bile bu insanlar arasındaki aşkta neyin yanlış olduğunu anlamak güçtür. Muhakkak olan bir şey varsa, farklı yaşlarda olan insanlar arasındaki yakın ilişki, genellikle parasal olmak üzere başka nedenlere dayanır ama bunun toplum tarafından suçlanmasına fırsat verilmemelidir.

KORKU

Yaşlıların korkacakları çok şey vardır. Anlaşılacağı gibi bunlardan biri hastalıktır. Tutuklanmamız söz konusuysa, kapının her çalınışı tehlike işaretidir denir. Hastalık da kapının çalınışıdır. Hatta önemsiz belirtiler bile korkutucudur. Bildik bir adı unutmak bunamanın başlangıcı gibi görünebilir. (Gerçekten de altmış beş yaşın üstündeki insanların yüzde iki ile altısı bunaklık çeker.) Korku özellikle, gerçekten hasta olup olmadığınızı öğrenmekten koruyorsanız tehlikelidir. Ancak hastalığı teşhis ettirerek ve gerekirse çaresine bakarak korkudan kurtulabilirsiniz. Aynı şey parasal üzüntüler için de söz konusudur. Sürdürmekte olduğunuz yaşamınız için gerekli paranız olup olmadığını, ya da daha masrafsız yaşamanız gerektiğini öğrenmek; geleceği düşünüp üzüntü çekerek yaşamaktan daha iyidir.

KUŞKU

Eğer ağır işitiyorsanız, başkalarının sizden söz ettiklerini hayal edersiniz hemen. Eğer iyi görmüyorsanız, yaptığınız bir yanlışa birisinin güldüğünü sanırsınız hemen. Günlük yaşam üzücü olabilir. Garsonun getirdiği hesap pusulasında fazla şeyler yazılmışa benzemektedir ama seçmek güçtür, yakından incelemek de dikkat çeker. Eğer yanlışlıkla fazla para verirseniz, satıcı bundan yararlanabilir. («Size on dolar mı verdim, yirmi mi?») Bugüne kadar hiç kimse sizi daha az kuşkulu yapacak bir ilaç sürmemiştir piyasaya. Sürmüş olsaydı bile siz gene kuşku duyacaktınız o ilacı alıp almamak konusunda. Sizi herkese karşı tehlikeli derecede incinir hale getirecektir bu hal.

Yaşamınızın herhangi bir şekilde açıklığa kavuşması kesin bir çözümdür. Yolunuzu kendi hızınıza göre sürdürmekte direnin. Hızlı konuşandan kuşkulanmakta elbette haklısınız. Hafızanıza güvenmeyin. Eğer insanların sizden yararlanabilme fırsatlarını azaltırsanız, kuşkulanmaktan daha az tedirgin olacaksınız. (Yaşamınızdan ne kadar çok tad alırsanız, başkalarının sizin ardınızdan laf etmeleri fırsatı o kadar azalacaktır.)

ÇARESİZLİK

İnsanın bedensel işlevlerini kontrol etmeyi yitirmesi utandırıcı olabilir ve mümkün olan tüm önlemler alınmalıdır. Başka sıkılganlıklar, artık uygulanamayacak daha önceki alışkanlıkların kalıntıları olabilir. Bir zamanlar size yavaş olmanız söy-

lenmişti. Şimdi daha yavaş hareket ettiğiniz için başkaları sizi beklemek zorunda kalacaktır. Bir zamanlar size saygısız, ya da züppe olmamanız söylenmişti. Oysa şimdi birisinin size söz söylediğini duymadığınızı, ya da size uzatılan eli sıkmadığınızı farkediyorsunuz. Size kendi payınıza düşeni yapmanız öğretilmişti. Oysa şimdi başkaları kadar yapamıyorsunuz. Ama eski cezalandırıcı yöntemler artık söz konusu değildir. Dolayısıyla da bu durumlardan üzüntü duymanıza neden yoktur. Eğer gerekirse kusurlarınızı gizlemeye çalışın ama gene de bunları herkes tarafından hoşgörüyle karşılanması gereken bir çaresizlik belirtisi olarak kabul edin.

Bazı davranışları nasıl karşılamanız gerektiğine karar vermek kolay değildir. Otobüste size bırakılan yeri, ya da paketlerinizi taşımak için yardımı, caddede karşıdan karşıya geçerken girmeniz için uzatılan kolu hangi durumlarda kabul etmelisiniz? Birisinin size on yaşındaki bir çocukla konuşur gibi lütfedercesine ayrıntılı biçimde talimat, ya da bilgi vermesi karşısında nasıl davranmalısınız? Bunun gibi, iyi niyetli dostlarınızın anaokulu öğretmenlerini andıran yürekten cesaret verici biçimde «Ne *iyi*» (Elbette «Artık büyüyorsun maşallah» demeyi atlayarak) «Hiç yaşlanmıyorsun demeleriyle karşılaşırsanız yapacağınız pek bir şey yoktur. Belki biraz gerçek alçakgönüllülük bu utandırıcı davranışa yanıt olacaktır.

Bütün bu örneklerde insanların ne hissettikleri, ne yaptıklarıyla bunu hangi şartlar altında yaptıklarının ortak ürünüdür. Çaba harcayarak başka türlü hissetmeye çalışmak yerine buna neden olan şartları değiştirmekle ne hissedileceğini değiştirmek daha iyi olur.

ONUNCU BÖLÜM
"gerekli bir son" ölüm korkusu

İnsanlar bazan alay edercesine «Öbür türlüsünden daha iyidir» diyerek kendilerini mutsuz bir yaşlılığa mahkum ederler. Shakespeare «Ölçüye Ölçü» de şöyle belirtir bunu :

> *Yaşlılık, yoksulluk, acı ve tutuklulukla*
> *dolu olsa da doğa,*
> *usandırıcı ve en nefret ettirici yaşam*
> *bir cennettir ölüm korkusu karşısında.*

Bununla beraber, ölümden korkmanın yaşamı daha zevk alınır hale getirdiği kuşkuludur.

Sorunun büyüğü bilinmezliktir. Kendi ölümümüz, deneyle öğrendiğimiz şeylerden biri değildir. Başkalarının ölümünü görmüş olabiliriz ama başka bir şeydir bu. Başkalarının ölüm hakkında söylemiş oldukları şeyleri de duyduk, ya da okuduk ama onların verdikleri bilgi de bizimkilerden daha iyi değil.

Dinler, bilinmezliği çözümlemek için birçok yollar denemiştir. Budizm gibi bazılarında ölüm büyük gerçeğe ulaşmaktır. Yahudilik gibi bazılarında, insanın sonradan hiç değilse saygı duyulan anılarda yaşadığı bir sonuçtur sadece. Hıristiyanlık gibi gene bazılarında başka bir dünyadaki mahke-

mede cezaların ve ödüllerin verildiği karar günüdür ölüm. Dolayısıyla korku da değişmektedir. Söylendiğine göre Zen Budizm *samuraiyi* (*) büyük bir savaşçı yapmıştır. Çünkü bu inanış onu ölümden korkmaz hale getirmiştir. Başka bir dünyadaki geleceklerinden emin olan Hıristiyanlar özgürlüklerini paylaşabilirler ama, geleceklerinden, ya da kendilerine söylenenlerin gerçekliğinden emin olmayanlar korkak kalabilirler.

Eğer sizin dininiz, ya da felsefeniz size bir çözüm getirdiyse, burada söyleyeceklerimizin hiçbir önemi yoktur. Bununla beraber, ölüm korkusunun yaşamın tadını ciddi biçimde etkileyebileceği açısından bazı hususlara dikkati çekmek yerinde olabilir.

Ölümün biyolojisi çok basittir. İnsan vücudu büyük ölçüde kendisini yeniler ve oldukça dayanır ama gene de türlerin evrimi dikkate alınacak olursa o oranda da kısadır. Türler söz konusu olduğu sürece kişilerin yalnız çocuklarını dünyaya getirmek ve olanakların elverdiği kadar onları korumakla yükümlü oldukları yıllar kadar yaşamaları yeterlidir. Ondan sonra yararsızdırlar — eğer hâlâ üretmekte olanların ihtiyaç duydukları yeri işgal ediyorlar ve tüketiyorlarsa yararsızdan da kötüdürler.

İnsan türü, malın paylaşıldığı ve bilginin yayıldığı noktaya kadar geliştiği zaman başka bir rol düştü insanlara. Artık üretkenlikten çıkmış olanlar hâlâ üretmekte olanlara yardım edebilecekler, akıl verecekler, öğretecekler, başka türlü yardımlarda bulunabileceklerdi. İnsanın rolü türler-

(*) Eski Japon derebeylik sisteminde ikinci derecedeki soylu.

den çok kültürün evriminde çok daha önemli olmaya başladı. Bununla beraber, yaşamı uzatacak genetik değişiklik çeşidinin ortaya çıkmasına yardımcı olacak kültürün yararlarına yeteri kadar uzun süre ihtiyaç duyulmadı.

Bedenler yıpranır ve tadının en çok çıkarıldığı bir yaşlılık dönemi bile sona erer. Böyle olmadan önce birkaç pratik adım atılabilir. İyi hazırlanmış bir vasiyet, sahip olduğunuz şeylerin en uygun kişiye gideceğini bilmenin gönül rahatlığını verebilir size. İyi durumda olan organlarınızın başka birisinin bedenine nakledilmesini sağlayarak hiç değilse küçük bir parçanızın yaşamını uzatabilirsiniz.

Bu da yapıldıktan sonra artık en iyisi ölümü düşünmemektir. Franklin Delano Roosevelt'in söylemek istediği gibi, ölüm konusunda korkmamız gereken tek şey, ölüm korkusunun yaşamdan tad almamızı olanaksız kılacağıdır. Eğer ölümden sonra, bu dünyada yaptıklarınıza göre ödüllendirilecek, ya da cezalandırılacaksanız ve eğer bunlardan hangisinin olacağı konusunda kesin bir güvenceniz yoksa, bu yaşamdan belki daha az tad alacak olsanız bile «öleceğini unutma»maya *(memento mori)* kendinizi iyice hazırlamış olacaksınız. Eğer öte yandan Eski Ahid'in Vaiz bölümündeki «yemek, içmek ve neşeli olmaktan daha iyi bir şey yoktur» sözünü benimsiyorsanız, ölüm sorusunu yalnız gerektiği zaman yanıtlamaya bırakmayı isteyebilirsiniz.

..... gerekli bir son olan ölüm,
istesen de, istemesen de gelecektir.(*)

(*) Julius Cesar.

Yardımcı olabilecek stratejiler vardır. Korkuyu uyandıran ölümün kendisi değil, ölüm konusunda konuşmak ve düşünmektir ki, bir son verilebilir buna. Bir konuşmadan sıkıldığınız zaman konuyu değiştirirsiniz. Mırıldandığınız bir melodiden bıktığınız zaman başka bir melodi mırıldanırsınız. Eğer yeni konu eskisinden daha ilginç, ya da yeni melodi eskisinden daha güzelse değişikliği yapmak kolaydır. Aynı şekilde, dikkatinizi ölümden ayırabilirsiniz. Ne yazık ki yaşlı insanların günümüzde sahip oldukları bağımsızlık, onları başka yaşlı insanlarla beraber olmaya itmiştir. Büyükanne ve büyükbabalar çocukları ve torunlarıyla birlikte, ya da onlara yakın yaşadıkları zamanlar, sık sık daha genç bir yaşam yaşayan genç insanları görürlerdi. Şimdi Florida'da, ya da California'da, bakımevlerinde yalnız başka yaşlı insanlar görmekte ve sağlıkla ölüm konuşmaları başta gelen konular olmaktadır. Yaşlı insanlarla ölüm konusunda konuşmaktan kaçınmak hususunda kesin bir kararlılıkla birlikte zamanınızın bir bölümünü daha genç kimselerle geçirmek için yapabileceğiniz her şey değecektir.

Ölümü en çok, yapacak başka şeyimiz olmadığı zaman uzun uzun düşünürüz. Heyecanlı bir televizyon filmi seyreder, ya da çok ilgi duyduğumuz bir şeyi yaparken çok az düşünürüz. Yaşlılığı daha tad alınır bir hale getirmek için yaptığımız her şey, ölümden korkmakla geçirdiğimiz zamanı azaltır. Gözlerimizi ne kadar çok yaşama çevirirsek, o kadar az ölüme bakarız. (Bu bölümü özellikle kısa tuttuğumuza lütfen dikkat edin.)

Yaşamınızdan tad almayı gerçekten olanaksız buluyorsanız, bu kitabın sınırları dışına çıkmış olursunuz. Batı kültürlerinin henüz çözümleyemediği bir sorunla karşı karşıyasınız demektir. İçimizden pek azı başkalarına yük olmak ister, ya da acı içinde yaşamını sürdürür ama artık kendimize bakamıyorsak, ya da sağlıklı olmanın tadını çıkaramıyorsak yapabileceğimiz pek bir şey yoktur. Whitman'la birlikte «ölümün başucumuzdaki tatlı özgürlüğü» ne gözlerimizi dikip bakabiliriz ama sadece bakmak yasaldır. Birçok yaşlılar — ya kendileri açısından, ya da başkalarını düşünerek — gerçekten istemişlerdir ölmeyi ama toplum kolaylaştırmamıştır bunu. Eroin gibi, hastalığın ucunda sallananların acısını dindirmekle kalmayıp, yolun geri kalan tek bölümünde onların kendilerini daha iyi hissetmelerini sağlayan ilaçların kullanılmasına bile karşı çıkabilir toplum. Saygı duyulan birçok yaşlı insan o yolu seçtiği halde toplum genellikle dinsel nedenlerle intihara karşıdır. İntihar etmeleri için insanlara yardımcı olmak, hatta bu işin acısız nasıl yapılacağını açıklamak bile genellikle yasa dışı bir tutumdur. (İngiltere'de acısız ölümle ilgilenen bir dernek tarafından bir *Kendi Kendini Kurtarma Rehberi* hazırlanmış ama rehber yirmi beş yaşın üstünde olan üç aylık üyelere verilmiş, bunlar rehberi başkalarına vermemeleri için de uyarılmıştı. Aynı tür bir kitap Fransa'da kıyamet koparmıştır.) İnsanlar için kabul etmeyiz, ama insanca denilen bir davranışla yaşlı bir köpeği yok ederiz. Acı içinde, ya da başkalarına yük olarak yaşayan birçok yaşlı insan böylesine öldü-

rülmeyi yeğleyebilirdi. Yapılacak tek şey, o da etkisi kuşkulu olarak, sizle ilgilenenlerin sizi hayatta tutmak için hiçbir olağanüstü önlem almamalarını şart koşan bir vasiyetname hazırlamaktır hayattayken.

ON BİRİNCİ BÖLÜM
yaşlı insan rolü oynamak

Tüm dünya bir sahnedir ve Yaşlı Kişi rolüne çıkan ilk siz değilsiniz. Seyirci bu oyunu binlerce kez seyretmiştir ve sözlerinizi sizden iyi bilir. Oynamanız istenen rol gurur okşayıcı bir rol değildir. Sizden önce sahnenin döşemesini çiğnemiş olan Yaşlı İnsanlar aksi, cimri, kendilerini beğenmiş, can sıkıcı, istekleri hiç bitmeyen ve kibirli insanlardı. Hastalıklarından ve daha bir yığın şeyden yakınırlardı. Rolü o şekilde oynamanın ne kadar kolay olduğu sizi şaşırtacaktır. Seyirci böyle bir oynanış bekler ve yatma vaktinde masal dinleyen bir çocuk gibi, fazla değişiklik yapılmasını istemez. Büyük bir komedi artistinin her sözüne seyircilerin gülmesi gibi sizin basit bir davranışınızı kendilerine hiç yabancı olmayan ve elbette sevimsiz karakterin ustaca çizilmiş portresi olarak kabul edecektir.

Oynadığınız rolün gerçek kişiliğinizi yansıtması gerekeceği gibi bir sonuç çıkarmanız yanlış olur. Aynı durumlarla karşılaşan genç insanlar da yaşlılarla aynı özellikleri gösterirler ve eğer bazı özellikler yaşlıyı tam anlamıyla canlandırabiliyorsa, yaşlılara bu özellikleri veren şartların çok sık ve zorlayıcı olmasındandır. Konu pratik neden-

lerden ötürü önemlidir. Eğer cimrilik, kendini beğenme ve benzeri özellikler doğuştan varsa yaşlılıkta da var olacaklardır ve dolayısıyla elden bir şey gelmez; ama bunların sık sık ortaya çıkmaları yaşlılar dünyasının özel durumundan ise çözümü daha kolaydır. Eğer kendi karakterinizi sergilemiyorsanız, ama iyi bir karakter oyuncusu iseniz, başka şartlar altında başka bir rolü aynı inandırıcılıkla oynayabilirsiniz.

BİRKAÇ ÖRNEK

Yaşlı insanlar genellikle cimri olurlar. Genellikle gençlerden daha az bahşiş verirler belki. Fiatlardan daha çok yakınırlar, daha ucuz armağanlar verirler. Ama harcadıkları kadar kazanamamaktadırlar belki ve biriktirdikleri, ya da Sosyal Güvenlik parası olarak ellerine geçen tutar enflasyonla değer yitirmektedir. Aynı yiyecek için süpermarkette ödedikleri paranın, ya da aynı apartman dairesine verdikleri kiranın boyuna artması kendilerine zor gelmektedir. Cimriliğin başka bir nedeni de aynı şekilde bolluğa bağlanabilir. Fiatın uygun olup olmadığı, yaşlıların daha gençken öğrendikleri şeylerden biridir. Şimdi cimrilik diye kabul edilen bir davranış, alışkanlık haline geldiği ilk günlerde cimrilik sayılmayabilirdi. Yaşlıların modası geçmiş deyimler kullanmaları ve modası geçmeye yüz tutmuş biçimde giyinmeleri, vestiyerdeki adama başkaları bir dolar verirken yirmi beş sent vermeyi sürdürmeleri gibi. Bugün insana cimrilik sıfatını verdiren davranışlar bir alışkanlık olduğu günlerde cimrilik sayılmayabilirdi. Eğer Yaşlı A-

dam rolünü modern giysiler içinde oynamaya kalkarsanız, yeni sözler ve yeni sahne davranışları öğrenmelisiniz.

Yaşlılar genellikle sıkıcıdır. Her şeyden önce eski günlerden fazla söz ederler. Yaşlı insanlarla dostları gençken, o günler yeni günlerdi ve o günlerden bahsetmek güncel konuları konuşmaktı. Şimdi değindikleri şeyler ise genç dinleyicilerine tarihi olaylar gibi gelir. Çok iyi bir anlatıcı olmadığınız sürece genç dostlarınız, tarihi sizin kadar çekici bulmayacaktır. Konuları, bir zaman süresiyle sınırlandırmak iyi olur belki. Eski bir olayı anlatmanız istenmedikçe, on yıl öncesinden eski kişisel anılarınızdan söz etmeyin.

Yaşlılar, sık gördükleri insanlarla ortak yanları az olduğu için de sıkıcıdırlar. Gençken; ortak yanları, ortak ilgileri olanlardan seçerlerdi çoğu arkadaşlarını. İş yerlerinde iş arkadaşlarıyla ortak sorunları konuşurlardı. İlgi duydukları konulara yönelik kuruluşlara üye olurlardı. Ama emekli olup çocuklarıyla, yaşlılar bakımevinde ya da komşuları emlak komisyoncuları tarafından seçilmiş olan ılıman iklimli yerlerde yaşamlarını sürdürürken, yukarıda sözünü ettiğimiz fırsatları yitirirler. Çaresi, karşılıklı ilgi duyacakları şeyleri konuşabilecekleri kimseler bulmaktır.

Yaşlılar boyuna aynı şeylerden söz etmeye yatkın oldukları için de genellikle sıkıcıdır. (Swift'in vardığı sonuç şudur: «Aynı şeyleri aynı kimselere tekrar tekrar anlatmayın.») Yeni bir dinleyici buldukları zaman gençler de tekrar ederler güzel bir öyküyü ama yaşlılar güzel öykülerini çok daha fazla anlatmışlardır ve yeniden anlatmaları olasılığı vardır. Aynı dinleyiciye daha önce anlatmış ol-

duklarını unutmaları çok olasıdır. Herhangi bir şey size çok sevdiğiniz öykülerden birini hatırlattığı zaman sağlama gidin, daha önce anlatıp anlatmadığınızı sorun ve bunu gerçekten bilmek istediğinizi belirtin.

Yaşınıza duydukları saygıdan, size hiç de sıkıcı olmadığınız gibi yanlış bir rapor verenler tarafından sıkıcı olmaya itilmeniz çok kolaydır. Olumlu baş hareketleri ve gülüşmeler sizi devama iteler. Gerçek bir sahnede olsaydınız üstünüze yürürlerdi belki ama nazikçe sonuna kadar dinlerler sizi. Ancak öbür oyunda ilki kadar bir seyirci kalabalığı bulamazsınız. Yaşlılara gösterilen naziklik ve saygı sıkıntı verici başka bir özel duruma — sözü uzatmaya —yol açar. Gençler sizi geveze olmaya iteler. *Yaşlı bir insan olarak size gösterilen hoşgörüye hoşgörü gösterin.*

Yaşlılar hastalıklarından söz ettikleri zaman sıkıcı olur. Çoğu kez gençler de. Ameliyatlar ve son zamanlardaki tıbbi gelişmeler hayranlık uyandırıcıdır ama bunlardan yararlananlar için elbette. Ne kadar çok yaşarsanız bunları o kadar çok anlatırsınız. Hastalık konusunun bu denli sık gündeme gelmesinin bir başka nedeni daha vardır. İnsanlar hava durumundan her zaman önemli olduğu için değil, meydana gelen utandırıcı sessizliği gidermek üzere el altında bulunduğu için söz ederler. Yaşlı insanların hastalıkları her zaman genellikle sıkıntı vericidir ve hava durumundan söz edilmesi gibi sıkışık durumlarda işe yarar. «Nasılsınız?» sorusu onlara gösterilen ilgiyi belirtir.

Hastalık hakkında konuşmaktan kaçınmanın en iyi yolu elbette hasta olmamaktır ama bu da çok şey istemek olur. Gerekli olan, bu konuda ko-

nuşmamak için geçerli bir nedendir. Çektikleri büyük acıya rağmen yakınmayanların gösterdikleri yiğitlik biraz da üstünlük havası taşır. Ağrılardan, acılardan hiç söz etmeyen o ünlü yaşlı siz mi olacaksınız? Eğer olabilirseniz, yalnız en saygı gösterilen kişi olmakla kalmaz, genellikle iyi bir arkadaş olarak da karşılanırsınız.

Yaşlıların yüksekten atan kimseler oldukları söylenir genellikle. Çoğu uymaz şu sözlere :

... konuşma bir bunak, ya da bir aptal gibi
Yaşın büyük sözler etmek ayrıcalığına sığınıp,
Genç olup da ne yaptım, ya da ne yapardım
yaşlı olmasaydım.(*).

Yaşın göze çarpan kusurları süregelmekte olan başarısızlığın el altındaki bağışlatıcılarıdır ve bir daha yapmaları istenmeyeceği için eski başarılarıyla övünmek kolay olur yaşlılar için. Yaşlılığı başarıyla sürdürdüğünüzden pek fazla övünmeye kalkmazsanız, daha başarılı bir yaşlılık için çözüm olabilir bu.

Yaşlılar ahlak dersi vermeye yatkındırlar. Rochefoucauld bunun nedenini şöyle açıklar : «Yaşlılık, kötü örnekler veremeyeceği için iyi örnekler vermekle avunur.» Ama daha iyi bir neden vardır. Yaş «insanların yaptıkları yanlış, gene modası geçmiş yollardan işler yapmayı sürdürmeleridir. Gençliklerinde, yürürlükteki değerlere karşı çıkan çağdaşlarını doğru yola girmeleri için eleştirmişlerdi. Şimdi, hiç değilse gençlerde, eleştireni daha az hoşlanılan bir arkadaş olmak dışında, aynı temellere dayanan eleştirinin ya çok az etkisi olmakta, ya da

(*) «Kuru Gürültü»den (Shakespeare)

hiç olmamaktadır. Siz yaşamınızı kendi değer ölçülerinize göre sürdürseniz bile, gençlere, kendi değer ölçülerine göre yaşamaları hakkını tanımanız daha iyi olur.

ÖZETLE

Birisinin sözünü yanlış olarak tekrarlamak, yaşlılığın özelliklerinden biridir. Biz bu yöntemi özetlemede kullanacağız : yaşlılığı

İnsanların yaşlandığı, ama ne tanrısal, ne de somurtkan
İnsanların yaşlandığı, ama ne hilekar, ne de ukala
İnsanların yaşlandığı, ama ne zehir gibi dilli(*)

olan bir ülkeye dönüştürmemek için çok geç kalınmış değildir.

Eğer *karşı çıkabileceğiniz* bir zamanda erişmişseniz yaşlılığa, bu düşüncelerin sözkonusu olamayacağını sanabilirsiniz. Az da olsa bazı yaşlılar «Çok şükür artık insanlara sevimli görünmek zorunda olmayacağım» diye açığa vurmuşlardır duygularını. Ama tehlikeli bir tavırdır bu. 1960'larda gençler büyüklerine karşı bu tavrı takınmışlardır. Serseriler ve her şeye boş veren takımı ise binlerce yıldır herkese karşı. Nasıl bir yarar sağladığı kuşkuludur. Altmışların kültürü sürmedi. Serserilik ve boşverme de tutulmuyor. Pek az yaşlı insan «hoşlanılmayan kişi» olur başarıyla ama yalnız özel bir

(*) William Butler Yeats'den.

tür hoşlanılmazlıkta uzmanlaşmak şartıyla : Bunlar aksidir ama cimri değildir, ya da cimridir ama başka nedenlerden ötürü onlarla birlikte olmak zevktir. Yaşlılığın kendi bağışıklıkları vardır ama eleştirilen bağışıklık elbette bunlardan biri değildir.

Yaşlıların hoşa gitmeyen bazı özelliklerinin bu şekilde açıklanması onları bağışlatmak için değildir. Bu kitap boyunca söylemekte olduğumuz şey, Shakespeare'in tam anlamıyla belirtmediği, şudur : «Suç, aziz Brutus, ne bize hükmeden kaderimizde, ne de *bizdedir*. İçinde yaşadığımız dünyadadır.» Ama kusurlarımız için eleştiriden bağışlanmalıyız demek değildir bu. O zaman, bir gençlik suçu eğer daha önceki kötü bir çevreden kaynaklanıyorsa cezalandırılmamalıdır demek olur. Eleştiri ve cezalandırma insanları değiştirmek için başvurulan geleneksel çarelerdir ve daha iyi yollar bulununcaya kadar korunmalıdır — yani gençlerin çevreleri daha az yıkıcı oluncaya ve yaşlıların dünyaları büyük ölçüde geliştirilinceye kadar. Biz o dünyaya, yaşlı insanları eleştirilere karşı savunmak için değil, eleştiriyi gereksiz kılmak için nasıl değiştirilebileceğini görmek amacıyla baktık.

ON İKİNCİ BÖLÜM
büyük bir oyun "yaşlılığın ihtişamı ve tadı"

Birisi (Shakespeare değil), son perdesi kötü yazılmış bir oyun olduğunu söylemişti yaşamın.(*) Gerçekten büyük bir temsil vermek belki bu yüzden çok güçtür. Ustalıkla oynanan Yaşlı İnsan rolü sükun, akıl, özgürlük, ağırbaşlılık ve mizah duygusuyla belirtilir. Hemen hemen herkes yaşlı insanı böyle oynamak ister ama pek azı cesaret eder. O zaman da rolün kötü oynandığı duygusuna kapılır seyirci. Bunlar birkaç kural dışı yaşlının karakter özellikleri midir, yoksa kural dışı şartlarda herkesin mi? Eğer ikinci şık ise, Yaşlı İnsanı oynayan herkesin daha iyi bir oyun çıkarması için şartlar değiştirilemez mi?

SÜKUN

Yaşlı insanlar çoğunluğunun sükundan tad alabilmeleri için önce dünya sakin olmalıdır. Sakin bir dünya, bir şey yapmak ihtiyacını duymayacakları tek yer değildir. Daha az şey yapacaklar ama gene de yaptıklarından tad alacaklardır. Yaşlılık,

(*) Çiçero idi bu.

Emerson'un dediği gibi, yelkenleri toplama vaktidir ama tümüyle de kendini akıntıya bırakmak değildir.

Sükun bazan, yaşlı kimselerin kendi âlemlerinde sakin bir yaşam sürdürdüğü bir hal olarak düşünülür — anılarla yaşamak gibi. Onların yeniden yaşayacakları daha çok anıları ve daha çok zamanları vardır gençlere göre ama, bunlar anılardan hoşlanıp hoşlanmadıklarına göre değişir. Vicdan azabı, ya da pişmanlığa yönelik bir yaşlılık pek hoş olamaz. Leigh Hunt'ın belirttiği gibi, hatırlanmaya değer olanlar mutlu olaylardır :

Bezginim de, üzgünüm de,
Sağlık ve varlık unuttu beni de,
Yaşlanıyorum de
Ama Jenny'nin seni öptüğünü de söyle.

Ne var ki, böyle bir şeyi hatırlamak yaşlı insanların çoğunu uzun süre oyalamaz.

Yaşlılar, başarılı bir sonuca ulaştırdıkları tehlikeli işlerden ve kurdukları sıcak dostluklardan gurur duyacaklardır elbette. Bunlar gerçek *başarılar* — kendi yaptıkları şeylerdir. Ne yazık ki artık yapılamazlar. Yaşamış oldukları güzel yaşamı hatırlayarak yaşlı insanları yaşamlarından tad almaya zorlamak, canı sıkkın bir genç adama: «Seni mutlu etmeye yetip de artacak olan şu olanaklarına bak — seven bir eş, mutlu çocuklar, güzel bir ev, sıkıntısız bir geçim» diyerek yardım etmeyi istemek gibidir. Aksilik, o yaşlı adamın tüm bu söylenenleri arkada bırakmış olmasıdır. Onun şimdiki ihtiyacı, yapacak bir şey bulmaktır. Mutlu günlerinizi «sükun içinde hatırlayarak» biraz daha mutlu olmaya çalışmak, «Kendini buz tutmuş Kafkas-

lar'ın üstünde / elinde bir ateşle sanmak» için uğraşmaya benzer. Ne yazık ki» iyiyi hayal etmek / kötüyü daha çok düşünmekten başka bir şeye yaramaz.» (*)

Yakınmadan hareketsiz kalmak bazı sorunları çözer ama kesinlikle hiçbir şey yapmamak, donmak üzereyken uyumak gibidir. Eğer hareket edebilmenin bir yolunu bulursanız hayatta kalacaksınız. Belki sadece yaşamın çok sonlarında uzmanlaşıyorlardır yaşlılar sükun konusunda.

AKIL

Herkes erken yatıp, erken kalkmaz ama hemen hemen herkes sağlıklı, varlıklı ve akıllı olmak ister. (**) Biz sağlığı ve varlığı başkalarına bıraktık. Akıl için ne söyleyebiliriz? Elbette yaşlı insanlarda büyük çoğunlukla hayranlık duyulan niteliklerden biridir akıl; bir bakıma da sadece yaşlı oldukları için. Uzun süreden beri ortalardadırlar. «Dün doğmamışlar»dır. Mevsimler geçirmişler, ağaçlar gibi yaşlanmışlardır. «Yolu bilirler». Roma'nın yönetim kurulu «yaşlı» anlamına gelen *seneks*'ten ötürü *senatus* idi ve birçok dinler önemli mevkilerde olanlardan «Büyükler» diye söz ederler. Oy vermiş olduğunuz belediye meclisi üyelerine bir zamanlar yaşlılar deniyordu.

Ne yazık ki teknik gelişme yaşlı ve genç herkesi akıl küpü olarak hizmet vermek fırsatından

(*) Shakespeare'in «İkinci Richard» oyunundan.

(**) «Early to bed, early to rise, is the way to be healthy and wealthy and wise» özdeyişinden esinlenerek. (Ç.N)

yoksun bıraktı. Eflatun'un *Fedra*'sında Tamus alfabenin keşfinden yakınır. İnsanlar bundan sonra yalnız okudukları şeyleri bilecekler, der. İnsan soyu eğer kendini kişisel bilgiye bağlı tutsaydı pek uzağa gidemeyecekti ama bir bakıma bilgiyi hemen hemen tümüyle kafalardan çıkarıp kitaplara doldurdu — ve şimdi de elbette bilgisayarlara. Yazının, daha sonra da matbaanın icadından önce bilgi sözle ve daha çok da yaşlıdan gence aktarılırdı ama bu durum değişti. Gençler artık işlerini öğrenmek için yaşlı zanaatçılara değil, teknik okullara, ya da tarım liselerine gidiyor. Irklarının, ya da ulusun tarihini öğrenmek için saz şairlerini dinlemiyor, tarih okuyorlar. Bir zamanlar kutsal kişiler tarafından makamla söylenen dinin kutsal sözleri şimdi «kutsal yazılar»da bulunuyor — Gutenberg'den önce ve sonra kağıt tomarları ve kutsal kitaplar halinde. İnsanlara sadece kitaplardan sağlanamayacak bilgiler için başvuruluyor. Hastayken kitaba değil hekime başvururuz, keman öğrenmek için keman çalan birisine, resim yapmak için bir ressama, bir spor dalını öğrenmek için spor öğretmenine gideriz. Bazı yaşlı insanlar da, kitapların bütünüyle ele almadıkları dallarda uzmandırlar.

Torunlarınız bir meslek seçimi konusunda sizin düşüncelerinizi sormayacaklardır belki; eğitim, ya da meslek danışmanlarıyla konuşacaklardır. Garip görünüşlü eski telefonlar, kol çevrilerek çalıştırılan eski otomobiller, giyilen acaip giysiler, gülünç danslar gibi — gece televizyonlarında görülebilecek olan gençliğinizdeki yaşamın nasıl olduğunu bile sormayacaklardır size belki. Belki aile hakkında biraz bilgi, ya da basılmamış bazı halk

öyküleri anlatabileceksiniz ama dinleyenlerin sayısı çok az olacaktır.

Yaşlı insanlarda en değer verilen akıl yaşlılığın kendisidir. Özürlerinize karşın yaşamınızdan gerçekten tad alıyorsanız, kendinizi bir otorite olarak kabul edebilirsiniz. İnsanlar sırrınızı öğrenmek için size geleceklerdir, siz de bunu açığa vurmamak için cimrilik edeceksiniz.

ÖZGÜRLÜK

Yaşlılık; özgür olmak, diye açıklanmıştır. Yaşlıların, gençken başlarına çok iş açan güçlü duygulardan ve eski zorlayıcı sorumluluklarla ihtiraslardan özgür oldukları söylenir. Ama bu tür şeylerden fazla özgürlük de tehlikeli olabilir. Çiçero, yetkileri büyük ölçüde bırakmanın karşısındadır: «Yaşlılık yalnız kendini savunabildiği, haklarını koruduğu, kimseye köle olmadığı ve son nefese kadar hükümranlık alanına hakim olduğu sürece saygı görür.» Kıral Lear temel yanlışı keşfetmiştir. Kendini sokak ortasında bulmak istiyorsan krallığını çocuklarına devret. Böyle bir şey genellikle varlıklarını çocuklarına, ya da vakıflara devrederek sorumluluklardan kurtulma yolunu seçen varlıklı insanların, şirketlerinin yönetimini gençlere bırakan iş adamlarının, taze kanın lehine görevlerinden ayrılan politikacıların ve kendi alanlarındaki çalışmaları başkalarına bırakan bilim adamlarının, artistlerin, bestecilerin, yazarların da başlarına gelmiştir. Bunlar Lear gibi aşağılık bir karşılık görmemiş olabilirler ama ne kadar çabuk unutulduklarını görerek şaşırabilirler.

İnsanın birçok sorumluluklarından, büyük heyecanlardan, yıkıcı ihtiraslardan bir ölçüde özgür olunduğu zaman tadına varılabilir yaşlılığın.

AĞIRBAŞLILIK

Kötü bir yolda ciple giderken yakınmayan bir general ve dikkatsiz bir garson boynuna şampanyayı döktüğü zaman tepki göstermeyen bir kıraliçe, ağırbaşlığını koruduğu için hayranlık uyandırır. Bazı çok büyük sonuçlar, geçici şaşkınlıklara üstünlük sağlar. Yaşlı insanlar bir bakıma, her zaman içindeki kişiyi sıçratan ciplere binmekte ve üstlerine bir şeyler dökülmektedir. Bunlardan bazıları ağırbaşlılıklarını korumakta başarılı olur.

Yaşlı görünmek, yaşın saygısızlığı gibi gelir insana her zaman. Eğer bir zamanlar alımlı idiyseniz, insanların (özellikle karşı cinste olanların) sokakta ikinci kez bakmadan yanınızdan geçmeye başladıkları günleri hatırlayacaksınız. O bakımdan, yaşlıların olduklarından daha genç görünmeye çalışmaları şaşırtıcı değildir. Ama daha genç görünmeye çalışmak, su götürmez biçimde yaşlı göründüğünüz zaman gerçeği kabullenmeyi güçleştirir. Daha genç görünmek hiç değilse genellikle tehlikesizdir ama daha genç görünmeye *çalışmak* tehlikelidir. On yıl daha genç birisi gibi davranışlarla otobüse binmeye çalışmak, ağırbaşlılığı yitirmiş olmaktan da öte bir anlam taşır. Birisinin de dediği gibi, gençliğin bazı zevklerinden yaşlılıkta ancak ölüm pahasına tad alınabilir.

Artık iyice yaşlanmışsanız yapacağınız şey, ilgi çeken bir yaşlı olmaktır. Eğer takma saç kullan-

maya başladınızsa, sizin yaşınızdaki bir insanın saçına benzeyecek peruk seçin. En uygunu da gri, ya da beyazdır ve her elbise, ya da kravata uyar. Diş farklıdır. Diş hekimliğinin diş bozukluğunu giderme dalı yalnız gençler için değildir. Düzgün bir beden duruşta gittikçe sorun olmaya başlar ama genellikle bir şeyler yapabilirsiniz bu konuda. Mafsal iltihapları sizi kambur gibi durmaya zorlar ama kambur duruş çoğunlukla adalelerin gücünü yitirmesi yüzündendir. Omuzlar elden geldiğince dik tutulabilir ve sık sık dikkatle yapılan dikleşme sonunda kendiliğinden olmaya başlar.

Ne kadar yaşlı olursak olalım, genç göründüğümüz söylendiği zaman gururlanırız. Ama eskiden böyle değildi. On dört yaşındayken on altı yerine, on altı yaşındayken on sekiz yerine konduğumuz zaman belki sevinirdik ama yirmi yaş dolaylarında durum değişti. Yirmi beş yaşımıza geldiğimiz zaman otuz yerine, ya da altmış yaşındayken yetmiş yerine konmak gurur verici olmaktan çıktı. Eğer gerçekten memnunsanız yaşınızdan, daha genç göründüğünüz söylendiği zaman sevinmenin vefasızlık olduğunu kabul etmelisiniz. «Hiç yaşınızı göstermiyorsunuz» sözü bir iltifattır ama bunun doğru cevabı «Benim yaşımda olanlar böyle görünür»dür. Daha genç görünmeye çalışmak seyrek başarılı olur. Gizlendiğiniz yerden çıkıp görünmek, hareket etmek ve yaşınızı söylemek en iyisidir. Böyle yaparsanız ağırbaşlılığınızı korumuş olursunuz.

MİZAH DUYGUSU

Şaka gereçleri satan dükkanlardaki yeniliklerin kurbanları, beklenmedik sonuçları olan şeyler

yapmaya itilmişlerdir. Çakıldığı zaman ikiye ayrılır çakmak; üflenerek söndürülen mum yeniden yanar her söndürülüşünde. Bu tür hileler pek hoş şeyler değildir ama dünyanın yaşlılara oynadığı oyun da bu türdendir. Az aydınlatılmış bir lokantada arkadaşınızın masadan ayrıldığını farketmeden konuşup durursunuz. Bir konuşmaya katılırsınız, bir de bakarsınız ki konunun ne olduğunu tümüyle yanlış anlamışsınız. Başkaları yanlışlarınızı eğlenceli bulur. Siz de eğlenir misiniz?

Şakanın zerresini anlamayan (eğer biz de onlardansak, anlamadığımızın farkına varmayışızdır elbette) ve yaşamı sürekli bir şakadan biraz daha şakacı olarak kabul eden insanlar tanımışızdır. Mizah duygusu genetik bir özellik midir, yoksa küçükten alışılan bir şey midir? Konumuzla daha ilgili bir soru da, yaşlılıkta mizah duygusunu elde etmek için bir şey yapılıp yapılamayacağıdır. Her şeyin ters gittiği uzun bir günün akşamı eve gelir, karımıza ya da kocamıza o gün olup bitenleri ya bir yakınma, ya da gülünç bir olaylar dizisi halinde anlatırız. Sonuçlar arasında büyük fark vardır. Yakınırken işler daha ters gider. Ama gülünç olandaki mizah kötü bir günü hoş bir sonuca ulaştırır.

Her zaman söz konusu edildiği gibi gülünç dediğimiz şeyler sadece sevimsiz, ya da üzücü dediklerimizin daha yumuşak nüshalarıdır. Genç bir arkadaşın kıç üstü düşmesi, eğer kalça kemiğini kırmazsa, gülünç olabilir. İkinci dil olarak anadilinizi konuşan birisinin garip grameri eğlencelidir ama anlaşılmaz bir konuşma can sıkıcıdır. Ciddi olarak kabul edilmediği sürece nükteli bir söz hoş, aksi halde tahkirdir. Bir şeyin eğlenceliden sıkı-

cıya dönüştüğü nokta bunun nedenine bağlıdır. Eğer gülüyor idiyseniz gülmeyi sürdürmek daha kolaydır. Bunun içindir ki sözde eğlenceli bir televizyon programının seyircileri, reklamlarda yayınlanmasına izin verilmeyen malzemeyi kullanabilecek bir sunucu tarafından reklam saatinden önce gülmeye hazır bir havaya sokulur. İnsanları, yaşlılığı eğlenceli bulmaya hazırlamak kuşkusuz güçtür amâ yaşamlarına eğlenceli şeyler katılabilir. Eğlendirici kitaplar okumak, televizyonda eğlenceli programlar seyretmek, bir zamanlar daha neşeli olan arkadaşlarla daha çok vakit geçirmek — bütün bunlar, yaşlılığın sıkıntılarını dile getiren ölüm biyografileri, ya da üzücü öyküler okumaya tercih edilir.

Yaşlılığın gerçek zayıf noktaları ciddiyetle ele alınmalı ama, ne yapıp yapıp işin hoş yanını görmeyi sağlayacak yol geliştirilmelidir. Pek sıkıcı olmayan olayları deneyerek işe başlamanız iyi olur belki. Eğer başarı sağlayabilirseniz ve talihiniz varsa, önceleri daha da üzüntü verici bulduğunuz şeylere gülmeye başlayabilirsiniz.

İYİ BİR YAŞLILIK

Son perde yeniden ne kadar iyi yazılmış olursa olsun gene de herkes Yaşlı İnsanı şatafatla oynayamayacaktır. Yeterli denebilecek bir oyunla yetinmek zorunda kalabilirsiniz. İyi oynanan bir metinde sıkıntılardan, akla yakın bir özgürlükten, hoşlandığınız şeylerin çoğunu yapabilmek fırsatından ve hoşlanmadığınız şeyleri yapmaya daha az kafa yormaktan tad alacaksınız. Mizah duygusu, geri kalan sıkıntıların üstesinden gelecektir. Eğer

gençken kendinizi hazırlamışsanız yukarıda sözünü ettiğimiz şeylerin çoğunun üstesinden gelmek kolay olurdu; yaşlılığa korkulacak bir şey olarak değil, çözülecek bir sorun olarak bakmışsanız, hazırlıklı olmanız daha muhtemel olurdu.

BÜYÜK BİR OYUNU ALKIŞLAMAYA HAZIR MISINIZ?

On birinci bölümde, ahlak hocası, aksi ve cimri İhtiyar rolünü oynamayı kolaylaştıran koşulları inceledik. Bunu, bu tür karakter özelliklerinden dolayı yaşlı insanları bağışlatmak için değil, daha iyi bir oyun sergileyebilmek için şartların değiştirilip değiştirilemeyeceğini anlatmak için yaptık. Diyelim ki şimdi daha iyi bir metin yazıldığı için sakin, akıllı, özgür, ağırbaşlı ve mizah duygusuna sahip olmakla belirlenmiş bir yaşam sürdürenlerden birisiniz. Oyununuzu metne dayandırmakla kişisel yeteneklerinizi inkar etmiyor muyuz sizin? Her iki şekilde de sahip olabilir misiniz buna? Eğer suç sizde değil de, yaşadığınız dünyadaysa aziz Brutus, şerefi nerede bunun?

Üzülmenize gerek yok. Seyirci her zaman haini ıslıklar ve kahramanı alkışlar. Hangi şartlar içinde oynarsanız oynayın, takdir edileceksiniz. Takdir, toplumun büyük oyunlara güç kattığı yollardan biridir ve rol her zaman güzel bir oyun verecek kadar iyi de olsa, alkışlamaya devam edecektir.

Ve siz kendiniz; sakin, saygın ve tad alınır bir yaşam sürmenizi sağlayacak bir dünya yaratmışsanız — yalnız büyük oyununuz için değil, bu denli iyi oynanan bir son perde yazmış olduğunuz için de iki kat hayranlık uyandıracaksınız.

Skinner/Vaughan

Yaşlılığın Tadını Çıkarın

Yaşlılığın adı kötüye çıkmış bir kez. Sıkıntılı bir çöl ülkesi olarak tanımlanagelmiş hep, çağımızda giderek artan sayıda insanın yaşadığı bu diyar.

Oysa, insanın tadını çıkara çıkara, üretkenliğini sürdürerek yaşayabileceği bir dönem olabilir yaşlılık. Yaşlılık günlerini önceden biraz düşünmek ve planlamak; en önemlisi, yaşlılığa daha olumlu bir tavırla yaklaşmak, yaşlılık sorunları diye bilinen dertlere çare olabilir...

İşte, yirminci yüzyılın en önde gelen ruhbilimcilerinden olan ve ilerlemiş yaşına rağmen çalışmalarını sürdüren Profesör Burrhus Frederic Skinner, yaşlılık konusu üzerinde uzmanlaşan yardımcısı Margaret Vaughan ile hazırladığı bu kitapta, yaşlılığın sanıldığından çok daha neşeli ve canlı bir diyar olabileceğini gösteriyor, hem de çok basit ve pratik bazı önlemlerle...

