

İhtiyarlık ya da yaşlılık gibi değişik gruplara üye olmam için davetler geliyor ama kabul etmiyorum. İnsanlar yaşlılığı doğum yılına bakarak belirliyorlar ama bu doğru değildir ya da belirleme kriterlerinden bir tanesidir, başkaları da vardır.

Ülkelere göre değişmekle birlikte genellikle 65 yaşından sonra yaşlı sayılıyorsunuz. Bazılarında bu sınır 68'e kadar çıkabiliyor.

Bu genel bir belirlemedir ve kişiye özel başka belirlemeler de vardır.

İkinci kriter; ağırlıkla geçmişte mi yoksa gelecekte mi yaşıyorsunuzdur.

Geçmişten tümüyle kopmak mümkün olmamakla birlikte gelecek için planlarınız ağır basıyorsa ve bunları yapabilmek için çalışıyorsanız, ikinci yaşlılık kriterine uymuyorsunuz demektir. Yaşlılıkta ağır basan geçmiştir, insan gelecekte çok geçmişte yaşıyorsa eğer, yaşlanmış demektir. Bu durum bazen 50'li yaşlarda da ortaya çıkabilir ki ülkemizde sıkça görülmektedir. "Benden geçti artık" anlayışı yaşlılığın önemli söylemlerinden birisidir. Gelecekte yaşamak sizin için bitmiştir ya da gelecekle ilgili ancak yerine getiremeyeceğinizi bildiğiniz hayaller kurarsınız. İstersiniz ama yapamayacağınızı da bilirsiniz.

Her istediğinizi yapamazsınız, burası açıktır; burada önemli olan gelecek ile ilgili planlarınızı diyelim yüzde 70 oranında yapabileceğinize inanmanız ve bunu pratikte göstermenizdir.

Üçüncü kriter, zihin sağlığıdır. Hafızanız ve öğrenme kapasiteniz önemli oranda gerilemişse, yaşlanmışsınız demektir ve bunun için de mutlaka 60 yaşını aşmak gerekmez.

Dördüncü kriter, beden sağlığıdır. Bedeniniz iflas etmeye yaklaştığını gösteren belirtiler

veriyorsa, kaç yaşında olursanız olun yaşlanmışsınız demektir. Ağırlıklı olarak gelecekte yaşayabilmek sadece zihinle değil aynı zamanda bedenle de mümkündür. Beden iflas etmeye yaklaşmışsa, zihinsel durumunuz önemini kaybeder. Çoğu insan bütün dikkatini zihin üzerinde toplar ve bedene önem vermez, halbuki bedenden ayrı zihin yoktur. Beden organlar ve etten ibaret değildir, bedenin zihni vardır, beden öğrenebilir, kendine göre düşünebilir ve zihni de kuvvetle etkiler. Türkçede de yayınlanan zihin-bağırsak ilişkisi kitabını okumanızı öneririm. Bağırsaklar “ikinci zihin” olarak kabul edilir.

Nietzsche 19. yüzyılın sonlarında yayınlanan **Zerdüşt Böyle Dedi** kitabında anlamı yıllar sonra çözülebilecek bir belirleme yapar:

“Bedeninde senin, seçkin bilgiliğinden daha çok akıl vardır.”

Burada abartma olmakla birlikte bedenin bilgisine ve düşünme kapasitesine bildiğim kadarıyla ilk dikkat çeken Nietzsche olmuştur.

Konuya bu yönden baktığınız zaman yaş olarak (70) sadece ilk kritere uyuyorum, diğerlerine uymuyorum.

Yaşı ileri arkadaşların kendilerini ispat kapsamındaki söylemlerini garip buluyorum. “Biz daha genciz” gibi... 40 yaşında olmadığınızı sizler de biliyorsunuz, ek olarak bu belirlemeler konuşulmaz, yapılır. Geleceğe yönelik amaçlarınız varsa, yapabildiğinizi gösterirsiniz ve böylece kişisel reklamın ilerisine geçmiş olursunuz. Yapabilmek size de iyi gelecektir çünkü beden sağlığı insan psikolojisine doğrudan bağlıdır. Ne kadar iyi olduğunuzu ilan etmezsiniz, yaparsınız. Şu veya bu amacınız ne ise artık, ona uygun olarak yaparsınız ve bu yaptığınızı başkalarının anlaması da gerekli değildir; bunu en başta kendinizin görmesi gerekir.

İnsanlara laf yetiştirmeyin, yapın...

Yazıyı bitirirken yaşlıları özellikle tehdit ettiği söylenen korona virüsüyle ilgili değişik kereler yazdığım belirlemeyi tekrarlayayım: bu virüs şu veya bu zamanda insanların en az yüzde 70'ine bulaşacaktır. Virüs almak bir şeydir, hasta olmak başka bir şeydir, bu nedenle ölmek daha

başka bir şeydir. Eğer yıllardan beri aldığınız yaşla birlikte bedeninize özen göstermemişseniz, virüs aldığınızda ağır hasta olmanız ihtimali de yükselir.

Çoğu insan yıllarca 30-40 yaşlarında olduğunu sanır, ta ki beden çökünceye kadar...

80'in üzerinde olup da virüsü atlatıp iyi olan insanlar da var ve yaşlılık kriterinde sadece yaşa bakıyorsanız, şaşırmanız da normaldir.