

Zamanın Ötesinde Sakinlik: Yaşlanmanın Güzelliği

Beyond Time Calmness: The Beauties of Aging

Schmid, W. (2014). *Sakin olmak: Yaşlanırken kazandıklarımız*. İletişim. 120 s.

Ezgican Meral¹ 

Anahtar Kelimeler: yaşlanma, yaşlanma algısı, sakinlik, sakinliğin adımları

Keywords: aging, perception of aging, calmness, steps to calmness

Yaşam, türlü meşguliyetler içerisinde akıp giderken, neredeyse hiçbirimiz yaşlanma sürecinin yaklaşıyor olduğuna dair düşünmeyiz. Hatta çoğumuz bundan olmaması gereken bir şeymişçesine kaçma halindeyizdir. Ta ki, bedenimiz ve düşüncelerimiz bize artık bunun zamanının geldiğini hatırlatmaya başlayana dek. O zamana kadar yaşlanmaya ilişkin fikirlerimiz yalnızca gözlemlerden ibarettir. Bu gözlemler doğrultusunda yaşlılık ve yaşlanma sürecini değerlendirebiliriz ancak bu gerçekten başımıza gelene kadar tam olarak nasıl bir süreç olduğunu ve bize nasıl hissettireceğini bilmemiz mümkün değildir. Bu süreçte ne yapmamız gerekir? Ne yaparsak yaşlılığı daha iyi geçiririz veya ne yapmazsak bizim için daha kolay geçer? Yaşamımızın sonu yaklaşırken hayatımızı en dolu ve aktif olarak nasıl sürdürebileceğimize ilişkin sorular zihnimizi meşgul edebilir. Peki ya sakinlik ve sükûnet? Bu kavramlar üzerine bu zamana kadar hiç düşünmüş müyüzdür?

Wilhelm Schmid, *Sakin Olmak* kitabı ile, yaşarken ve yaşlanırken sükûnete ve sakinliğe giden yolu en yalın ve akıcı hâlde karşımıza çıkartıyor. Bir başucu kitabı olma niteliği taşıyan bu kitapta yazar, “Sükûnete giden 10 Adım”ı bulmamızda rehberlik ederek hayat boyu tekrar açıp hatırlamamız gereken anekdotlar sunuyor. Kitapta

¹ Sorumlu yazar: Ezgican Meral (Arş. Gör.), Maltepe Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Psikoloji (İngilizce) Bölümü, İstanbul, Türkiye. E-posta: ezgicanmeral@maltepe.edu.tr, ORCID: 0000-0003-2498-3905

Atfı: Meral, E. (2024). Zamanın ötesinde sakinlik: yaşlanmanın güzelliği [W. Schmid’in “Sakin Olmak: Yaşlanırken Kazandıklarımız” adlı eserinin değerlendirmesi]. *Senectus*, 2(1), 131-133. <https://doi.org/10.26650/senectus.2024.2.1.0028>

sükûnete giden ilk adım olan “Yaşamın devreleri üzerine düşünmek” bölümünde yazar, yaşamımızdaki devrelerin değişebileceğinden ve bunların birbiriyle aynı olmayacağını kabul ederek bu duruma uyum sağlayabilmekten bahsetmektedir. Yaşamın yaşlanma evresinin özelliklerine ilişkin bilgi edinip beraberinde gelen bütün olumlu ve olumsuz durumlara anlayış gösterebilmek sakinliğe giden ikinci adım olarak karşımıza çıkar. Üçüncü adım, yaşamı olduğu yerde, onu kolaylaştıran alışkanlıklarla sürdürebilmektir. Mutluluğun ve yaşamdaki hazların farkında olmak ve bir bilinç halinde tecrübe edebilmek, sakinliğin dördüncü adımıdır. Yaşam boyu karşılaştığımız zorluklarla başa çıkabilmek için kabullenme gücünü artırmak, beşinci adımdır. Bu yoldaki altıncı adım, yakınlık hissetmek için temas arayışıdır. Sevgi ve arkadaşlık gibi bir ağa bağlı kalabilmek yaşlanmaya giderken sakin kalabilmenin yedinci adımıdır. Kendini dinleyebilmek ve kendinle ilgili düşünebilmek, sekizinci adımı oluşturur. Son iki adım ise ölüm ve sonrası ile ilgili olanlardır. Dokuzuncu adımda yazar, ölüm ile ilişki kurup onunla yaşayabilmeyi öğrenmekten bahseder. Sükûnete giden yoldaki son adım ise yaşamı bir sonu olduğunu düşünerek yaşamının ötesinde, açılan sonsuz bir boyut olarak düşünebilmektedir. Yazar kitabın son adımı: “Tüm yaşamın ölümle sona ermediğine güvenip kendini bırakmaktır mesele, sadece yaşadığımız hayat mevcut biçimiyle sona eriyor, başka bir yaşam için varlık uykusunda dinlenmeye çekiliyor” (s. 102) sözleri ile yaşamı ve ruhu enerji metaforu üzerinden bizlere aktararak, asla tükenmeyeceği ve dönüştürülebileceği vurgusu ile bölümü sonlandırıyor.

Schmid, sakinliğe giden yoldaki adımları aslında bir nevi yaşamımızın kronolojik yapısına göre vermektedir. Değişimin farkına varmak, bunu kabullenmek, bu kabullenişle birlikte sevgi ve mutluluğun bilincine varabilmek ve kendini dinleyip sona yaklaşırken ölümün varlığıyla birlikte yaşayabilmeyi öğrenip yaşadığımız hayatın değerini bilerek “yaşadım” diyebilmekten bahsediyor. Bütün bu adımlar birbirini takip eden ahenkli bir sıra ile sade ve anlaşılır bir şekilde okuyucuya sunuluyor.

İlk bölümde bahsettiği “yaşamın çeyrekleri” kısmı ile yazar dikkat çekici bir giriş yapıyor. Yaşamı bir gün üzerinden ele alması, sabahın ilk saatlerinden başlayarak önümüzde sonsuz fırsat ve saat var gibi görünse de sonunda günün son saatlerine geleceğimizi fark ettirmesi kitabın en etkileyici kısımlarından biri olarak karşımıza çıkıyor. Ardından sükûnete giden her bir adımdan bahsettiği bölümlerde samimi ve hayatın içinden kelimeler seçmiş oluşu da kitabı okurken sanki bir sohbet içerisinde olduğumuz hissini uyandırıyor. Yazar modern yaşamda “konfor alanı” olarak belirtebileceğimiz alışkanlıkları, yaşlanma sürecindeki huzuru ararken en önemli araçlar olarak ele alarak bakış açımızı değiştiriyor. Alıştığımız şeylerden hiçbirini yapmadığımızı düşündüğümüz hipotetik bir günü düşündüğü bölümde bunun ne kadar yorucu ve stresli bir gün olacağının farkına varmamızı sağlıyor. Gençken kolay olan bu durum, yaşımız ilerledikçe zorlaşır ve günlük alışkanlıklarımızda bulduğumuz huzurun değerini ve konforunu anlamaya başlarız.

Kitabın bir bölümünde ise yazar *boş zaman hazzı* 'ndan bahsediyor ve yaşlılığı hayat boyu içinde bulunduğumuz meşguliyetlerden dolayı tadına varamadığımız boş zamanın artık tam anlamıyla yaşama zamanı olarak tarif ediyor. Bir amaç olmadan, sadece keyif almak için ayırdığımız zamanların artması sükûnetin önemli bir diğer adımı olarak güzel bir hatırlatmadır. Yazarın da dediği gibi: “İnsanın edilgin kalma hakkı, yaşlılıkta olmayacaksa başka ne zaman tanınacaktır?” (s. 51).

Elbette ki her şey kolay olmayacaktır bu süreçte. Yaşlanmanın doğalında getirdiği bazı fizyolojik sorunlarla başa çıkabilmek gerekecektir. İşte bu noktada yazar bu kabulleniş için çok önemli iki olgu ile yol haritasına devam ediyor: “Temas” ve “sevgi”. İnsanın sevme, sevilme ve bunu hissetme ihtiyacı bebeklikten ölüme kadar devam etmektedir. Yaşlanmanın beraberinde getirdiği zorluklarla en iyi baş etme yolu da bir sosyal ağımızın olması ve sevgiyi hissedebilmemizden geçiyor. Yazar, bu serüvende bize yol arkadaşlığı edecek insanların olmasının sükûnete giden yoldaki en büyük destek olduğunu bize bir kez daha anımsatıyor. Devam eden süreçlerde, zaman ilerledikçe artık kendimizi dinleme ve yaptıklarımızı, yaşadıklarımızı yorumlama ve değerlendirme zamanımız gelmiştir. Bu süreçten “şen bir sükûnet” (s. 84) olarak bahseder yazar; yaşanılanları kabul etmek ve olurlarına bırakmanın verdiği huzurdur bu aslında. Bu noktadan sonrası artık ölüm ile ilişki kurmak ve onu düşünmenin zamanıdır. Ölümün varlığını hep bildiğimizi ama nasıl ve ne zaman olacağını bilmediğimizi söyler. Son iki bölümü ölümü kabullenme, ölümden korkmak yerine nasıl bir hayat yaşadığımızı odaklanıp yaşadığımız, bizi biz yapan her şeye minnet duymaya yaptığı vurgu ile bitirirken, okuyucuda mutlak bir huzur hissi bırakıyor. Sanırım kitabın en çarpıcı noktalarından biri yüzleşmekten korktuğumuz ölüm kavramını bize bir bitişten ziyade, bu dünyadaki varoluşumuzun bir kanıtı olarak sunması diyebilirim.

Yazarın bu kitabı altmışlı yaşlarının başında yazması da aslında herkes gibi onun da bu süreci yaşamaya başlamasıyla beraber üzerine derinlemesine düşündüğünü göstermektedir. Yaşlanırken sakinliğe ve sükûnete giden yoldaki kazandıklarımızı, yaş almış bir yazarın doğrudan deneyimleri ile okuma fırsatı sunan gerçek bir yol gösterici ve yolculuk kitabı *Sakin Olmak*. Her bir bölümde ve adımda yazarın okuyucuda dikkat çekmek istediği cümlelerin işaretlenmiş olması ile de tekrar dönüp baktığımızda bu adımlara dair hatırlanması gerekenleri okuyucuya sunmuş oluyor. Kitapta pek çok dikkat çekmeye değer cümle olmasıyla birlikte, en belirgin ve bir o kadar da sade olan şu cümleyi vurgulamak isterim:

“Yaşam, kötü kahve içilmeyecek kadar kısadır.” (s. 46).

Sakin Olmak, sükûnete giden yolda güzel kokulu ve lezzetli kahveler içebileceğim sakin, huzurlu ve “İyi ki yaşadım!” diyebileceğim bir hayat serüveninin ihtimali ennasında hep başucumda yer alacaktır.

