

Yaşlandıkça Hayatın Neden Çabuk Geçtiğine Dair Bir Deneme

Aylin Görgün Baran
Hacettepe Üniversitesi, Sosyoloji Bölümü, Ankara
abaran@hacettepe.edu.tr
ORCID ID: 0000-0003-4221-1941

Geliş Tarihi: 18.10.2017 Revize Tarihi: 05.12.2017 Kabul Tarihi: 22.12.2017

ÖZ

Bir kitap başlığı olan yaşlandıkça hayat neden çabuk geçer (2012) ifadesi, yazar Douwe DRAAISMA'a aittir. Yazar zaman üzerinden ilerleyen yılların insan yaşamından neleri alıp götürdüğü, neleri ömrüne kattığı meselesini kendine dert edinmiş ve şu soruları sormuştur. Yakın geçmişimizde anılarımızı doğru düzgün hatırlayamazken, nasıl olup da eski anılarımızı daha dün olmuşçasına net bir şekilde hatırlarız? Belleğin zaman algısı üzerindeki etkisi nedir? Çocukluğumuz ve gençliğimizde uzun bir süre gibi gelen bir ay, bir yıl yaş aldıkça söz konusu bu süreler nasıl olup da biz anlamadan geçip gitmiştir? Bu yanılsamalar bazen saniye ve dakikaları alırken bazen günler, bazen yıllar, bazen insan ömrünün uzun dönemlerini kapsar. Ama saat ve takvim ölçüsüne göre uzunlukları ne olursa olsun hepsi şu ortak özelliğe sahiptir: hepsi de zaman deneyimimiz ile bilincimizde olup bitenleri birbirine bağlar. Bu çalışmanın özünü yaş aldıkça yılların akıp gitmesi karşısında hissettiğimiz “yaşamı kaçırmaya duygusunu sorgulamak” oluşturmaktadır. Oysa yaşlanma aynı zamanda bir bilgelik durumudur. O halde yapılması gereken, yaş aldıkça zamanın hızlanmasını değil, geçmişimizdeki deneyimlerimizi hatırlayıp, halen neyi üretip üretmediğimizin muhasebesini yapmanın yaşam için daha anlamlı olacağı konusunu sürekli canlı tutmak olmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Yaşlanma, yaşamın anlamı, bilgelik, yaşam sanatı, bellek, zaman

An Essay on Why Life Speeds up as You Get Older

ABSTRACT

The phrase of a book title “why life speeds up as you get older” belongs to Douwe DRAAISMA. The author concerns about what passing years make away off and what contribute to human life and asks those questions. While we cannot remember memories of the recent past, how can we remember the older memories as if they happened as recently as yesterday? What is the impact of memory on time perception? While one month is perceived as a longer time when we are child and young, how do we perceive that time is passing speed when we get older? While such illusions sometimes take only seconds and minutes, they sometimes include days, years and longer periods of human life. But regardless their length according to the clock and calendar measure, they all have a common characteristic: all connect our time experience to our conscious. The main theme of this study is to question the ‘feeling of missing the life’ when the years are passing and people are getting older. However, aging is wisdom at the same time. And so, the past experiences, instead of speeding time, should be reminded and it should be considered what can be produced or not in order to make life more meaningful when getting older.

Keywords: Aging, meaning of life, wisdom, memory, hourglass, time perception, time.

Giriş

Yaşlanmanın bir süreç olduğu yaşlılığın ise hali hazırdaki duruma gönderme yaptığı bilindiğine göre, yaş alma sürecinin her bir aşaması insan yaşamında bir durak oluşturur ve bu durakların farklı özellikleri bireysel ve toplumsal deneyimlerle birleşerek kişinin benliğini, kimliğini ortaya koyar. Bu duraklarda biz insanlar acaba her seferinde yaşamak güzeldir, ifadesini ya da anlayışını hiç düşünüyor muyuz? Çoğumuzun bu soruya verdiği yanıtın hayır olduğunu duyar gibiyim. Dolayısıyla gündelik yaşamın rutin pratikleri bizlerin bu tür sorgulamaları yapmamıza izin vermediği gibi bu konuyu sürekli gündeme getirmenin de işimize gelmediğinin hakkını teslim etmek gerekir. Oysa sorgulamak ve her yaşı kendi güzelliğinde yaşamak varken bu kaçış niye?

Öte yandan hayatın yerine getirilmesi gereken bir vazife olduğu ve bu hayatı doğrudan bireyin tercih etmediği başkalarının isteği ile dünyaya geldiğimizi belirten Schopenhauer (2008, s.13-29) şunları dile getirir; bir kere dünyaya geldikten sonra acı ve ıstıraplı yaşamdan kaçış söz konusu değildir, öyle ise yaşamı yaşamak gerek, ama nasıl? Mevcudiyetimizin bir gerekçesi olarak yaşamayı benimseyip anlamlandırmak ve yaşamın bize sunduğu imkanları kabul etmek suretiyle. Varoluşumuz insansal ve tarihsel olaylarla içiçe geçmiştir. Bu nedenle her daim yaşamı anlamlandırmak gerekli. Konumuz

yaşlanma olunca yaşlı bireylerin de yaşamı anlamlandırmaları ve onların bilgece düşünüp güçlü davranmaları gerektiğini hafızalarda canlı tutmalarıdır (Yıldırım ve Abukan, 2015).

Eagleton (2013; s.123-125) bunun çok meşakkatli bir yol olduğunu kolayca verilecek bir yanıtının bulunmadığı dolayısıyla hayatın anlamı konusunda bir uzlaşmaya varılamadığını (ayrıca varılması gerekir mi, diye sorduğunu) ancak uğrunda çaba harcanan şeyin birbirine hem rakip olan hem de birbiriyle uyumlu olan iki kavramın sevgi ve mutluluk olduğunu belirtir. Yaşamın akışı içerisinde mutluluğa dayalı bir çabanın bir yaşam mücadelesi oluşturduğunu vurgular. Aristoteles'in (Eagleton, 2013, s.111) mutluluğu yaşam kalitesi olarak algıladığı ve bu iki kavramı eş anlamlı olarak gördüğünü vurgulayan Eagleton, "mutluluk, olduğumuz bir şey olduğu kadar yaptığımız bir şeydir de" diyerek açıklar. Bu noktadan hareketle yaş aldıkça insanın yaşamını anlamlandırması kendi gerçekliği içerisinde yaşamının anlamını rasyonelleştirmesiyle ilgili olduğunu söyleyebiliriz. Bu durumun özne olan insanın kendi gerçekliğini inşa etmesi demektir. Bunun için bu makale okuyucularına bunun farkındalığını kazandırmayı da amaçlamaktadır.

Bu konuda Kongar (2012, s.142-143), yaşlanma süreci ömrümüzden geçen yılların bizi bir çeşit bu dünyadan arındırma yoluna soktuğunu ve vicdanımızın güçlenmesine işaret ettiğini dolayısıyla bu durumun bizi daha insan yapan bir konuma götürdüğünü belirtmektedir. Bu konum, insanın rasyonaliteden ayrılıp duygusallaştığı biçiminde yorumlanmamalıdır. Çünkü rasyonalite ve duygusallık birbiri içerisine geçmiş, ilişkisel bir özellik gösterir. Yıllar geçtikçe insan olma adına o kadar çok deneyim yaşamış oluruz ki, gözümüzde şan, şöhret, para gibi dünyasal nesnelere bir anda önemini yitirir ve geçip giden hayatın sona geldiği hissini yaşamamıza neden olur. Kongar şöyle devam ediyor;

"Yaşlılığın güzelliği" ise, pek çok gencin yaşadığı, daha doğrusu o anda yaşadığı ama sizin "o anda" yaşamadığınız "durumları" daha önce yaşamış olmanın keyfidir" bu keyif size sonsuz ufuklar açar. Her an genç olabilir, genç gibi duyar, düşünür, hatta yaşayabilirsiniz. Bunun için belleğinizde çok canlı olan anılarınızı yeniden yaşamayı yeter. Gençleri daha iyi anlayabilirsiniz. Onlarla kendileri gibi bir dost olabilirsiniz. Böylece siz de gençleşebilirsiniz (Kongar, 2012, s. 143).

Kongar'ın bu açıklamaları, insanın yaşamını bilgelik düzeyinde inşasından başka bir şey değildir. Yaşlanmanın güzelliği karşısında geçmişteki yaşananların yitirilip hayıflanmasıyla ilgili bir süre geçirmek yerine yaşanmış deneyimlerden kaynaklanan bir bilgelik durumunu ön plana çıkarmanın yerinde olacaktır. Yaşlanma öyle bir süreçtir ki, hayatta uzun yıllar geçirmenin (70-80 ve belki üzeri) de bir şans olduğu, bu yaşlara ulaşmadan hayatını erken yaşlarda kaybeden insanların varlığı dikkate alınır ise daha anlamlı gelecektir.

Bu bağlamda makalede öncelikle filozofların görüşlerinden yola çıkarak zaman algısı üzerinde durulacak, daha sonra belleğin geçmişimizi nasıl şekillendirdiği konusu tartışılacak, ardından Jean-Marie Guyau'nun kum saati ve iç optik metaforlarının dışında zaman sürecinde yaşlanmayı anlatırken kullanılan üç farklı metafor (teleskop bakış, hatırlama efekti ve psikolojik saatler) daha açıklanacak, yaşamı bilgelik sanatı olarak gören yazarların görüşlerine değinilecek ve sonuçta zamanın hızlı akışında rol oynayan yaşlanma algısının taşıdığı "öznellik" vurgulanacaktır.

Zaman Algısı Nedir?

Felsefeciler, zamanın gözle görülmeyen, elle tutulmayan bir şey olduğundan söz ederler. Ancak duyularımızla algıladığımız bir şey olduğunu belirtirler. Zamanı bir nesne gibi ölçebileceğimizi söylemek, zamanın bir doğa nesnesi gibi muamele görmesi demektir. Bu durumda zaman ölçülmez. Ama saat dediğimiz mekanizmalar zamanı ölçmezler mi? Kuşkusuz saatleri, bir şeyleri ölçmek için kullanırız. Ancak bu ölçtüğümüz şey o görünmeyen zaman değil, alabildiğine somut olan bir durumdur. Örneğin, bir çalışma gününün uzunluğu, ay tutulmasının süresi, bir koşucunun 100 metre yarışındaki hızı gibi. Newton zamanı, olayları birlikte görme biçimi olarak tanımlarken Descartes'de zaman insan aklının bir ürünü, deneyimin ön koşulu olarak her türlü deneylerden önce gelen anlamında kullanır. Kant'ta ise zaman ve mekanı a priori yani her türlü deney öncesi bir sentezin temsilcisi olarak

kurgulanır. Ancak Kant'ın zaman algısı, doğuşla gelen deneyimden başka bir şey olmayan, insan doğasının mutlak, değişmez bir parçası olarak görülür (Ellias, 2000: 13-17; Gökberk, 1988, s.398-400). Öte yandan Schompenhauer'de (2008, s. 11), zamanın tüm algılarımızın a priori olarak vurgularken yaşamın akışını Kantçı bakıştan değerlendirir.

Descartes ve Kant'ın tanımlarında zaman doğa verisini apriori olarak temsil etmektedir. Temel fark ise Descartes'da nesnel, insan bilincinden tamamen bağımsız var olan bir doğal veriyken, Kant'ta öznel bir karakter taşımakta ve insanın doğasına doğuştan sonra yerleşmiş öznel bir tasarım olarak kabul edilmesidir. Böylece zamanın nesnelci ve öznelci anlayışlara sahip olduğu tezi bilgi felsefesinin temel sorusu olarak varlığını sürdürmektedir (Ellias, 2000:12-17; Yıldırım, 1983, s.16). Bu konuda Mengüşoğlu'dan bir aktarma yapan Demirdöven'e (2001, s. 403) göre, zamanın bir fiziksel-kozmetik yönü bir de antropolojik yönü bulunmaktadır. Biz bu fiziksel-kozmetik yönünü Descartes'a ve antropolojik yönü ise Kant'a bağlayabiliriz. Çünkü fiziksel-kozmetik yön tek boyutludur ne bir başlangıcı ne bir sonu vardır, sürekli akar. Antropolojik yön ise insanın yaşadıkları ile ilgilidir. Böylece kozmik yön ile antropolojik yön ilişkisel bir biçimde "zaman" olarak yerini alır, bir ve tek oluş ilkesi çerçevesinde hareket ettiğini bize gösterir.

Öte yandan bu noktada Newton'un "mutlak zaman" kavramı yerini Einstein'de "görelî zaman" anlayışına bırakırken, zamanın bu nesnel ve öznel konumu bir kez daha sorgulanır hale gelmiştir (Yıldırım, 1983, s.172-173). Zaman dediğimiz şey kültüre ve kişilere göre değişkendir, yani antropolojiktir. İnsanın başarılarının ve tarihi olayların izlerini taşır. Böylece zaman geçmiş, bugün ve gelecek kavramlarıyla somutlaşmakta ve insan, antropolojik-tarihi zamanı inşa ederek, kendi dünyasının oluşlarına rehberlik edecek biçime dönüştürür. Bu kapsamda zaman kavramının merkezinde bugün yer alır ve bugün, insansal oluşların zamanı olarak nitelenir yani insan bugünde yaşar (Demirdöven, 2001, s. 404). Böylece geçmişi de geleceği de bugüne taşıyarak ve bugünü de içine katarak yaşarız. O halde zaman bir oluş olarak nesnel ve öznel yönüyle ilişkisel bir giriftlikte akıp gitmektedir.

Her bir insanın bilgiye katkısı ne olursa olsun ve ne kadar yenilik getirirse getirsin herkes istisnasız daha önce mevcut bilgi birikiminden hareket ederek onu çoğaltır. Zamana ilişkin bilgilerimiz için de bu öyledir. Örneğin ileri modern toplumlarda bir yetişkin bireyin yaşını bilmesi normal olarak görülürken daha az karmaşık ilişkileri olan eski toplumlarda ve pre-kapitalist dönemde (bazen günümüzün gelişmemiş bölgelerinde) kaç yaşında olduğunu bilmeyen insanların var olduğunun bilinmesi bize şaşırtıcı gelebilir. Bu durum insan topluluğunun mevcut bilgi olanakları ve stokunda bir takvim bulunmuyorsa o topluluktaki kişilerin geçen yılların sayısını belirleyebilmeleri mümkün değildir. Dolayısıyla gerek saat gerekse takvimin gösterdiği zaman, insanlar arası ilişkileri düzenlemesi bakımından bir araç işlevi görür. Aynı ölçüm araçlarına sahip olan toplumlarda insanlar yaşlandıkça yılların, günlerin ve saatlerin baskısını daha çok hissederler. Bu hissediş insanda ikinci bir doğa oluşturur ve zaman itiraz edilmeyen, boyun eğilen bir kader olarak görünür, algılanır, hale gelir (Ellias, 2000: 18-19). Oysa modernleşmeyle birlikte zaman, yapısal dolayısıyla nesnel bir anlama dönüşür. Ancak bu nesnelliliğin bir inşacılık olduğun da altı çizilmelidir. Nihayetinde tüm üretim işlerinin belli bir takvime ve saate dayalı olması ekonomik sisteminin işleyişi ile alakalıdır. Böylece hayatın ritmi saatin tik-takları ve takvimin günlük yaprakları (yine 24 saat) ile ölçülmektedir.

Draaisma, zamanın içini doldurmanın insanın elinde olan bir şey olduğuna ve kişinin inşasıyla ilgili olduğuna göndermede bulunur. Ona göre, zamanın perspektifini uzatmak istiyorsanız ve buna olanağınız var ise içini binlerce yeni şeylerle doldurabilirsiniz, der ve şöyle devam eder: Heyecan verici bir seyahate çıkın çevrenizdeki dünyaya yeni hayat nefesi vererek kendinizi yenileyin, geriye dönüp baktığınızda yol boyunca sıralanan olayların ve kat ettiğiniz mesafelerin zihninizde üst üste yığıldığını, görünür dünyanın bütün bu parçalarının uzun bir sıra oluşturduğunu ve yerinde bir ifadeyle söylendiği gibi ömrünüze ömür kattığını fark edersiniz (Draaisma, 2012, s. 228).

Saatler sohbetle sarmalandığı süre, zaman hızla akar ama insan farkında olamaz. Ama yalnızsak ya da uzakta olan ve sürekli beklenen birinin gelmemesi karşısında ortaya çıkaran kaygı, bir saatin tik-taklarının sıklığı geçmez bilmeyen bir algı yaratır. Dolayısıyla dostlar arasında olduğumuz saatleri beklenen birinin gelmemesi ile karşılaştırsak bu durumda zamanı sayamayacağımız bütün dakikalara

böler, daha doğrusu bu dakikalarla çarpar, yani uzatır (Draaisma, 2012, s. 226). Bekleme anı insan için geçmek bilmediğinden dostlar arasındaki zamana göre çarpan etkisi yaratır. Bu demektir ki, dostluk arkadaşlık ortamında paylaşılan tatlı sohbet anları, zamanın nasıl geçtiğini bize hissettirmekten yalnızlık ve endişelenmek zamanın bir o kadar uzun geçmesine yol açar. Schopenhauer'ın da (2008, s. 15) ifade ettiği gibi saatler ne kadar güzel ve eğlenceli geçirilirse zaman o kadar çabuk tükenir ama ne kadar acı ve sıkıntılı geçirilirse o ölçüde uzar. Bu noktada sahip olunan şeyin zevk değil, acı olduğu ve acının varlığı ise bizzat kendini hissettirdiği için zamanın uzaması söz konusu olur. Bu bağlamda zaman duygularımızla algıladığımız ve öznellik taşıyan bir şeydir, diyebiliriz.

Belleğin “Geçmiş” Şekillendirme Durumu

Belleğin bizatihi kendisi yaşadıklarımızdan oluşan bir inşa sürecidir. Çünkü geçmiş, Assmann'e göre (2015, s. 282), bir keşifler ve yaşanmışlıklar bütünüdür. Artık o geride kalmıştır ve bir daha aynı şekilde devam etmeyecektir, ifadesini kullanarak her hatırlayışta farklı inşaların olabileceğine dikkat çeker. Halbwaches (2016), ise zihni kuşatan tüm bilgilerin ya da şemaların toplumsal olduğunu vurgularken toplumda yaşlılığa dair oluşan kültürün sosyalleşme sürecinde öğrenildiğinden ve kuşaktan kuşağa aktarıldığından söz eder. Özellikle belleğin oluşumu geçirilen yılların insansal ve tarihsel olayları ile ilgili olduğu gibi sonraki yıllarda geçmişin hatırlanması yoluyla da ilgilidir. Bu yaşanmışlıklar kodlar olarak zihne kaydedilirken, bellek de bunları depolar ve muhafaza eder. Bu bakımdan bellek bir çeşit bilgi yığınıdır, insanın bilgi ambarı ya da arşivi gibidir. Yaşantıyı stoklar ve uygun olsun olmasın belli durumlarda hatırlar ya da bu bilgiler bir şekilde geri gelir. Tabiri caiz ise çağırışmalar yoluyla insan heybesinden bilgileri çıkarır, yeniden hatırlama mod'una geçer. Hatta bu bilgileri yeniden yorumlar, inşa eder, aktarır ve paylaşır.

Hatırlama durumu, bireyin yaşlandıkça kendini daha çok açığa çıkarır. İnsan bu yaşadıklarını hatıralar aracılığı ile yeniden inşa eder. Çünkü genel olarak yaşlı bireyin bunları hatırlamak için zamanı boldur. Bazen bu hatırlamalar insanı bunaltır, hatta üzer bazen de insanın yüzünde hoş bir tebessüm uyandırır. Bu durum şu anı yaşamak yerine anı yalnızca geçmişle yaşamak anlamına gelir. İnsan bu durumdan çıkamadığı sürece geçmişe takılır, yaşamın hızla aktığını ve daha geride yaşayacağı yılların azaldığını hissetmeye başlar. İşte bilgelik, tam da bu noktada kendini belli eder. Böylesine bir hissin yarattığı kaygı, birçok düşünürün zamanın ne olduğu ve yaşamın anlamı konusunda kafa yormasına neden olur.

Jean-Marie Guyau bu düşünürlerden biridir. Ona göre (2012), geçen zamanın hızı tıpkı bir kum saatine benzer. Kum saati metaforunu kullanarak yaşlandıkça zamanın ne kadar hızlı geçtiğini anlatmak ister. Böylece kum saati ile insanın belleğinde muhafaza edilen bilgilerin hatıralar üzerinden açığa çıkarıldığına ve hayata kattığına göndermede bulunur. Saatin üst kısmındaki tepecikten kum eksildikçe alt kısmına o kadar kum dolar. Kum saatinin her çevrilisinde geçen zaman tekrar elde edilir. Çalıştırmak için yalnızca bir el hareketi yeterlidir, ama biriken kumlar ne kadar sıklıkla aktarılırsa zaman o oranda hızlı geçer. Bunun nasıl olduğunua değinen Guyau'a göre, kum saatlerinde akan kum tanecikleri her defasında sürtünerek birbirinin yüzeylerini parlatır. Parlaklık aynı zamanda bir kayganlık yaratır. Sonunda bir kaptan ötekine neredeyse birbirine hiç sürtünmeden geçen kumlar ve her defasında saatin ince yeri olan belini/boynunu da bir parça genişletir. Kum saati ne kadar eskirse o kadar hızlı akar. Böylece kum saati fark edilmese bile belli bir zaman aralığını daha kısa ölçer. Bu durum bir ölçüm hatasına neden olur. Dolayısıyla insanlar da yaşam akışında kum saatine benzer, bellek o kadar çok dolmuştur ki, bir o kadar hatıra birikmiştir. Kum saatinin boynu gibi insanın yaşam aralığı da genişlediği için sonraki yıllar daha hızlı geçer hissini verir, ta ki insan için yaşam süresi dolana kadar. Bu bakımdan insanın belleği de zamanla izlenimlerle doldukça dolar ve her seferinde hatıraların canlanmasına yol açar. Bu canlanma insan belleğinin hatıralarını yaşadığı tecrübeleriyle birlikte yeniden üretilmesine ve aynı zamanda geçmişin şimdiye taşınmasına neden olur.

Öte yandan Guyau'nun kum saati metaforunun dışında, Draaisma'nın (2012, s. 235) vurguladığı üzere zaman sürecinde yaşanmayı anlatan üç farklı metafor daha vardır. Bunlar 1) teleskop bakışı, 2) hatırlama efekti ve 3) psikolojik saatler olarak ifade edilir. Bu metaforları sırasıyla görmeye çalışalım:

Teleskop bakışı

Teleskop bakışı perspektif olarak uzak mekanları yakınlaştırırken zamanı kısaltıp hızın artması hissini uyandırır ama uzak mekana uzak mercekle bakıldığında uzaklığın verdiği derinlik nedeniyle zamanın uzaması ve hızın yavaşlaması duygusunu verir. Bu durum yaşlanma açısından da böyledir. Geçmiş merceğe altına büyütülmüş halde gözden geçirmek zaman mesafesinin kısalmasına böylece söz konusu dönemin çok uzunmuş gibi görünmesine neden olur (Draaisma 2012, s.235). Çünkü yaşlıların yaşam deneyimi gençlere göre daha fazla olduğundan uzun bir dönem algısı oluşur- Oysa gençlerin yaşam deneyimi sayısı az olduğu için gençlerde kısa bir dönemin algısı oluşur ve onlara göre zaman çok yavaş geçiyor, görünür.

Teleskop bakış kavramının Guyau'nun iç optik bakışı kavramıyla örtüştüğü anlaşılmaktadır. Guyau, "Zaman Kavramının Doğuşu" adlı kitabında zaman, perspektif bakıştan gözlemleyen kişiye görünen haliyle uzaydır yani uzamdır. Ona göre zaman deyimi içsel bir durum olarak bir iç optik vakasıdır. Belleğimiz zamanla ilgili deneyimlerimizi bir ressamın mekanı perspektiften yararlanarak düzenlediği gibi düzenler. Anılar bilimcimize derinlik kazandırır, zamanı genişletir. Rüya imgeleri arasında fark edilmez geçişler sırasında olduğu gibi belleğimizdeki düzen bozulur bozulmaz zaman duygumuzu yitiririz. Guyau, anlık bir uykuya dalan bir kişinin arkadaşları tarafından uyandırıldığında bu kısa sürede bu kişi belki uzun bir seyahate çıktığını ve bu yolculukta çok farklı yerler gördüğünü ve yaşadığı öznel deneyimler yoluyla saatlerdir rüya gördüğünü zanneder. Bunun nedenini Guyau'ya göre, yaşadığımız süre ve tempomuz duyum ve fikirlerimizin yoğunluğuna, değişimine, sayısına, birbirini takip etme hızına, onlara gösterdiğimiz dikkate, onları belleğe depolamak için gösterdiğimiz çabaya ve içimizde uyanmasına neden oldukları duygu ve çağrışımlara bağlıdır. Öte yandan kişisel algılarımızda yaşadığımız yoğunluk da süre tahmini konusunda bizi yanıltabilir. Bizi çok etkilemiş olan yaşadığımız bir olayı düşünürken o olayla aramızdaki zaman farkını pek önemsemeyiz. Cümleye, "hatırlıyorum daha dün olmuş gibi" diyerek başladığımızda, zamanın ne kadar yakın tarih olduğunu hissederiz. Bunlar psikolojik duruma nüfuz eden ve istesek de zihnimizden çıkaramadığımız anılardır. Bu tür travmatik olaylar şimdiki zamandan bakıldığında "karşıdan karşıya bir taş atımı" kadar ki mesafedeymiş gibi kısa görünür. Örneğin, ikili ilişkilerde yaşadığımız sorunlu olayların çözümüne ilişkin bekleşler gerginlik yaratır ve bu bekleş o anda sonsuza kadar uzun gelebilir. Ama vakit geldiğinde ise dört gözle beklediğimiz bir olay çabucak geçip gider. Dolayısıyla önceki dönemle oluşturduğu zıtlık nedeniyle zaman hızlanır. Belleğin süre ve tempo değerlendirmesinde rol oynuyor olması, şimdiki deneyimimizde geçmişin bulunabileceği anlamına gelir. Bu durum aynı zamanda psikolojik yanılama olarak da nitelenir (Draaisma, 2012, s. 224). Bu bağlamda Guyau'un iç optik meselesi aynı zamanda psikolojik öznel bakışı ile olan ilişkisini de ortaya koyar.

Perspektif, çizimindeki mekânsal ilişkiler, hayatımızdaki uzun dönemlere ilişkin değerlendirmeler için de geçerlidir. Bu çizimde nasıl ki dikkat çekici nesnelere başlangıç noktasıyla bitiş noktası arasına yerleştirildiğinde, aradaki mesafe bize olduğundan daha fazlaymiş gibi geliyorsa, dikkat çekici ve çeşitli olaylarla dolu geçen bu mesafe, boş ve monoton geçen bir yıldan daha hızlı ama daha kısalmış gibi gelebilir. Gençlik yılları yaşlılar açısından bu nedenle uzun, yaşlılık yılları da bu nedenle yaşlılara kısalmış gibi gelir. Genç olmanın getirdiği yeni-yeni deneyimlerin kazanılması ve bunların sayısı ile farklılığının artması gençliğin uzun, bu kriterler yaşlanmayla birlikte azalmaya başladıkça yaşamın kısalması söz konusu olur. Bu kapsamda Guyau şunları dile getiriyor:

"..yaşlılık klasik tiyatrunun değişmez sahnesine benzer. Bazen tüm faaliyetler tek bir olgu etrafında toplanır, bu tam bir zaman, yer ve hareket birliğini içerirken bazen de zaman, yer ve hareket yokluğu söz konusu olur. Haftalar, aylar birbirine benzer, hayatın monotonluğu sürer gider. Bütün bu imgeler tek bir imgede bütünleşir. Muhayyilede zaman kısalır. Keza arzu da kısalır. Hayatımızın sonuna yaklaştıkça "her yıl bir yıl geçti! Ne oldu bu zaman içinde? Neler hissettim, gördüm, neler geçti elimde? Geride kalan üç yüz altmış beş gün nasıl oluyor da birkaç aydan uzun değilmiş gibi geliyor bana, der dururuz." (Draaisma, 2012, s. 225).

Bu bağlamda zamanın perspektifinin uzun olmasını istiyorsak ve buna da imkanınız varsa içini bizi heyecandıran binlerce yeni şeylerle doldurabilir, bilgece davranabiliriz.

Hatırlama Efektı

İnsan yaşamında önemli duraklar bulunur. Shum (Draaisma, 2012, s.236-237), bu duraklardan birine hatırlama efekti adını vermektedir. Hatırlama efektinin işleyişi, herhangi bir olayı hatırlamadığımız zaman devreye girer. Bu olayı hatırlamak için bellekteki bilgiler oradan oraya uçuşur ve bize zamansal nirengi noktaları olarak farklı çağrışımlar yapar, şu büyük savaştan önce ya da şu tarihteki depremden sonra gibi. İşte bunlara hatırlama efektleri adı verilir. Eğer zaman nişanları (durakları) çağrışım ağlarını tanzim ediyorsa aynı zamanda anıları canlandırabilmeleri gerekir. Bu durumda zaman nişanlarının sayısı ile anıların yokluğu arasında bir bağlantı olmalıdır. İlk yaptığımız ya da karşılaştığımız olaylar tipik zaman nişanlarıdır. Hepsi de hatırlama efektine çok katkısı olan anılardır. Bu durumda zaman nişanı dönem ve tarihleri belirlemekle kalmaz yaşlılıkta hülyalara, dalıp gitmelere neden olur. Gençlik yıllarında zaman nişanları fazla iken orta yaşlarda bu nişanlar azaldıkça bir boşluk oluşur ve zaman öznel olarak hızlanır. Bu noktada gençlikte anıların canlı ve coşkulu olduğu, daha sonraki yıllarda tekipleşip rutin bir hal aldığı sonucuna ulaşılır (Draaisma, 2012: s.237).

Psikolojik Saatler

İnsan vücudunuzun kendine özgü bir saati vardır. Nefes alış-verişi kan basıncı, nabız, hormon salgısı, hücre bölünmesi, uyku, metabolizma, vücut sıcaklığı gibi bu süreçlerin devinimleri söz konusudur. Bu devinimler hayatımıza ritim ve ahenk sağlarlar. Yani bütün fizyolojik süreçler kendilerine özgü bir dönemselliğe sahiptir. Bu süreçleri saat olarak nitelemek yerine onları birer metafor olarak düşünebiliriz. Acaba vücudumuz bir ana saat tarafından idare edilen standart bir zamanla mı yönetiliyor, sorusunu sorabiliriz. Biyolojik saatler biz yaşlandıkça hızlanır mı, yavaşlar mı? Bu sorunun yanıtı biyolojik saatimizin hızlanması anlamına gelir. Çünkü yaş aldıkça biyolojik organizmanın hücre ve organları da eskimeye, eski canlılık ve dinamikliğini yitirmeye başlar (Cangöz, 2008). Bu durumda biyolojik saat hızlanır.

İnsan bir şeyle meşgul olduğunda ya da Schopenhauer'un dediği gibi hoşça geçirilen bir günün ardından zamanın daha çabuk geçtiği sonucuna ulaşabiliriz. Öyle görünüyor ki yaşlanınca yavaş çalışan saatler kullanmaya başlıyoruz. Saatin çarkları eskisinden daha düzensiz, bazen çok hızlı bazen çok yavaş çalışmıyor, yalnızca daha yavaş dönüyor ve bunu düzenli bir şekilde yapıyor. Yaşlılığımızda zaman tahmini yaparken tıpkı beli/boynu aşınmış antika kum saatinde olduğu gibi bir yaşlılık sabitini dikkate almamız gerekir (Draaisma, 2012: s.238-240).

Bu üç unsur bir araya getirilip yaşlandıkça yılların hızlanması konusuyla ilgili ikna edici bir açıklamaya dönüştürülmesi mümkün gibi gözüküyor. Özellikle hatırlama efekti ile psikolojik saatlerimizin yavaşlaması konularına güvenebiliriz. Zihnimizde belleğimizin dolu olan bir kısmı ile adeta kaçınılmaz biçimde olayları değil de onların tekrarlarını kaydeden kısmı arasında bir karşılaştırma yapabiliriz. İçimizdeki birçok organik metronomun yavaşlamasıyla birlikte dış dünya bize hızlanmış gibi gelebilir.

Yaş Alma ve Bilgece Yaşama

İnsanın hayattaki temel amacı acılardan uzaklaşıp mutluluğa koşmak olmaktadır. Aslında bu ikili karşıtlık yaşamın mücadelesi olarak da değerlendirilmektedir. Bu durumda yaşamın hızlı geçtiği hususunu gündelik problem haline getirmek yerine onu lehimize döndürmenin elimizde olduğunu bilmemiz gerekir. Bireylerin sahip oldukları bilginin, bilgece yaşlanma üzerinde etkili olduğu öne sürülmektedir. Bu noktada geçmişte sürekli tekrar tekrar yaşarken aslında belleğe de her tekrarı depolarız. Şunu demek istiyorum ki, bugün geçmişten bir kısım hatıraları dillendirerek, yaşamak her defasında aynı ölçüde olmamakta ve her seferinde farklı inşalar söz konusu olmaktadır. Topdemir de (2010) bilge insanı, bilme edimini gerçekleştiren kişi olarak tanımlarken aynı zamanda bu bilme ediminin bilgelik olarak yaşlı bireyin de edinimi biçiminde düşünmek gerekir. Demirdöven (2001: s. 405) ise Epiktetos'tan alıntı yaparak insanları tedirgin eden olup biten değil, olup biten hakkında düşündükleridir, der. Diğer bir ifade ile neyi düşünüyor ve düşündüğümüz şey hakkında tedirgin oluyor isek, bunu biz inşa ediyoruz, demektir. Bu noktada yaşlanan bireyi tedirgin eden olgu ölüm düşüncesidir. Yaşlı birey ya bu düşüncüyü kabul edip bilgece yaşamayı ya da bu konudan uzaklaşarak kaçmayı

yeğleyebilir. Ancak kaçış başka sıkıntıları da beraberinde getireceği için kabullenerek ve müzakere ederek bugünü yaşamaya çalışmanın bir bilgelik sanatı olduğunu ifade eder.

İnsanın yaşamında birçok bilgi çeşidi vardır ve bu bilgi çeşitlerini kendi durumuna göre kullanır. Bu noktada teorik bilgi, pratik yaşam bilgisi ve üretici bilgi olarak üç farklı bilgi türünden yola çıkarak bilgelik konusuna değinen Erçetin'in (2007) belirttiği gibi, teorik yaşam bilgisi insansal ve tarihsel olaylara ilişkin belli dönemleri, bu döneme özgü fiziksel, zihinsel sosyal ve duygusal özellikleri bilmeyi gerektirmektedir. Teorik bilgi türü, eğitim sürecinin farklı aşamalarında öğrenilmekte ve bu farklı aşamalarda taşıdıkları anlamlara göre farklılaşarak insan yaşamını kolaylaştırmaktadır. Pratik yaşam bilgisi, öğrenilmiş olan teorik bilginin eylemlere dönüştürülerek kullanılmasıdır. Üretici yaşam bilgisi ise başkalarına yararlı olmak adına var olan bilgilerin duyarlı ve samimi bir biçimde paylaşılması için üretilen bilgiyi nitelendirmektedir. Bu anlamda bilge yaşlılardan var olan teorik bilgilerini pratik yaşam bilgisine dönüştürmeleri ve yaşam boyu öğrenerek depoladıkları bilgilerini paylaşmaları beklenmekte ve aslında bugünü yaşarken geçmiş ile geleceği ilişkilendirmeyi içeren bilgiler üreterek yaşamaları istenmektedir. Öyle ise yaşlandıkça hayatın neden hızlı geçtiğini düşünmek ve bunu için içinden çıkılmaz bir dert haline getirmek yerine yaşamın sağladığı olanaklardan yararlanabilmeyi başarmak yaşlı birey için temel amaçlardan biri olmalıdır. Öte yandan yaşlılık performansını belirleyen temel etkenlerden biri olan yaşam olaylarının olumlu ve olumsuz olarak yaşanmasıdır. Olumsuz olarak nitelenen kayıplar, trafik kazaları, doğal afetler, savaşlar vb. gibi olaylar yaş alırken bilgeliğin gelişmesine katkı verir, onu pişirir ve ona hizmet eder. Yine olumlu olarak nitelenen yaşlıların yaşam öyküleri, bilişsel düzeylerinin yükselmesine yol açan yaşamları süresince deneyimledikleri olayların sayısı, yaşlıların problem çözme becerilerini geliştirdiğini, felsefi bakış kazanmalarına yol açtığını ve bu durumun bilgece bir davranış ve düşünce olduğunu belirtmektedirler (Schopenhauer, 2008; Yıldırım ve Abukan, 2015, s. 5;).

Öte yandan yaşamın hızlı akmasını mesele edinen yaş alan bireyler için Cangöz (2008), yaşlanmanın bir kayıp değil, ayrıcalık olduğu gerçeğinden hareketle bilgelik durumunun varlığının önemine işaret etmektedir. Bu açıdan Cangöz, yaşlı bireyin gündelik yaşam problemleri karşısında geçirmiş olduğu yılların birikimine ilişkin deneyimleri sayesinde geniş ve kullanışlı çözümler üreten bir bilgi ve uygulama stokuna sahip olduklarından söz eder. Bu stok aslında geçirilen yılların deneyim bilgisinin ta kendisidir. Goldberg (Akt. Cangöz, 2008) yaşlanmayla beraber, biyolojik olarak beynin gerilemesi söz konusu olmakla birlikte güçlenmeyi sağlamak için zihni sürekli meşgul etmek gerektiğini ileri sürmektedir. Ona göre, yaş alma ile birlikte insanın bilgi birikimi artmakta ve bu şekilde yaş alma ile bilgelilik arasında bir ilişkinin olduğundan yola çıkarak bilgeliğin, gençlik yaşamının karşılığı olarak ödenen bir bedel haline dönüştüğü vurgulanmaktadır. Bu bakımdan bilgelik paha biçilmez bir beceri halini kazanmakta, yaşamı anlamlandıran meşguliyetler bulma ve paylaşma yoluyla bu beceri hali üretici bilgi bağlamında bilgelik olarak karşımıza çıkmaktadır. Netice itibarıyla teorik bilgi ve pratik yaşam bilgisinin birikiminin artması karşısında yaşlı bireyin, bu bilgileri başkalarıyla birlikte paylaşarak bugünü yaşayabileceği ve deneyim kazancının onu ayrıcalıklı hale getirdiğinden dolayı ölüm düşüncesine ilişkin korkusunu ve endişesini yenmesine neden olabileceği söylenebilir.

Sonuç

Şimdi neden insana, yaşlandıkça geride bıraktığı yaşam ona bu denli kısa görünür, sorumuzu netleştirebiliriz. Bu açıklamalar üzerinden giderek soruyu iki açıdan yanıtlayabiliriz ve öneri sunabiliriz.

Birincisi, yaşanmış yılların birikimsel deneyimin zenginliğini bilgece kullanmadığımız için yaşamın hızlı aktığını düşünürüz. Daha önce ifade edildiği gibi, hatırası kısa olan yaşama kısa gözüyle bakılır. Yaşamın hatıralarından önemsiz olan her şey ve hoş olmayanların çoğu unutulmuş böylece geriye çok az şey kalmıştır. Diğer bir biçimde ifade edersek nasıl ki zihnimiz genel olarak çok yetersizse belleğimiz de öyledir. Öğrenilen üzerinde alıştırmaya yapılmaz ve geçmiş olaylar üzerinde düşünülmezse ikisi de yavaş yavaş unutulmuşluğun uçurumuna düşerler. Oysa bunları unutmamak için bellekte tutacak biçimde her ikisini de hatırlama düzeyinde düşünmeliyiz. Bu şekilde önemsiz olanlar giderek daha çok çoğalacaktır, bu durum insanın hatırlama efektini harekete geçirerek zihni canlı tutacaktır.

Olaylar böylelikle belleğimizde yer ederken ilerleyen yılların kum tanecikleri gibi hızla akıp gittiğini ve depoyu doldurduğunu görürüz. Deponun dolması iyisiyle, kötüsüyle hayatın bir nevi yükü olarak görülür. Bu yük, insanı bir yandan hantallaştırırken diğer yandan ağırlaştırır, olgunlaştırır ve kısaca bilgece davranmayı sağlar. Tıpkı buğday başağının olgunlaştıkça, tanelerinin dolması ile başının eğilmeye yüz tutmasında olduğu gibi. Heybesine doldurduğu bu bilgi yükü, onun doygun bir davranışa sahip olduğuna göndermede bulunur. Yaşlı insan bu belleğin bilgisini, gelecekle bağlantısını kurarak bugüne taşırsa ve böylece bilgece kullanmayı başararsa hayata tutunmayı becerir ya da başarılı bir yaşlanma dönemi geçirir. O halde yaş aldıkça yaşamı anlamlı kılmak ve ilerleyen yılları akıl ve ruh sağlığı açısından başarılı geçirmek için yaşamı sanat haline getirmek ve bilgece davranmak gerekir. Bunun için ise insanlığa yararlı işlerle uğraşmak ve bedenimiz başta olmak üzere fiziksel, sosyal, ekonomik ve kültürel sermayemizi geliştirecek biçimde yatırımlarımızı gençlik yıllarından itibaren yapmak gerekir.

İkincisi ise biyolojik organizmanın yaşlandıkça niteliksel olarak fonksiyonlarını daha çabuk yitirmesi karşısında zamanın hızlı geçtiği düşüncesi hasıl olur. Aslında zaman açısından beynin ve diğer organların hücrelerinin hızla kayıplara uğradığı dikkate alınırsa biyolojik saatin hızlı aktığı söylenebilir. Zamanın hıza geçip gittiğine aşına olduğu bir yaşa ulaştıktan sonra insana on yıl kısa gelirken, 20 yaşındaki birine bir ömür gibi gelebilir. Kısacası herkes kendi kendisinin kıstasıdır. Dolayısıyla nesnel yavaşlama öznel hızlanmaya neden olur ve biyolojik saatlerimizin hızı bu süreçte rol oynar. Bu saatlerin çoğu genç bir vücutta yaşlı bir vücuttakinden daha hızlı çalışır. Yaşlarımızı psikolojik saatlerin devridaimiyle ifade edecek olsaydık uzun süredir genç, kısa bir süredir de yaşlı olduğumuzu söylememiz gerekirdi (Draaisma, 2012). Böylece makalenin başlangıcındaki sağ üst köşede Ellis'dan yapılan alıntıda olduğu gibi, bana zamanın ne olduğu sorulmadığı sürece zamanın ne olduğunu bilmiyorum; ama sorulduğunda da bilmiyorum, ifadesi bu psikolojik saatin öznelliğini açık olarak ortaya koyuyor. Aslında zaman aynı ama değişen insanın öznel algısından başka bir şey değil. Onun için yetişkinlik ile birlikte her yaşa ilişkin bilgelik, bilgece davranmak önem taşıyor.

Sonuç olarak hatırlama efekti ve psikolojik saatler bizleride bir zaman algısı oluşturmakta ve bu algı yaşa göre değişkenlik göstermektedir. Draaisma'ya (2012, s. 242-243) göre, çocukken günlerimizin neden yavaş, yaşlıyken neden hızlı geçtiğini bu örnek açıklıyordur belki de. Yani saat zamanını farkında olmadan psikolojik zamana göre okuyor olmamız ya da zamanı bizim inşa ediyor olmamız. Yani yaşlandıkça zamanı öznel algı ile inşa etmemizden kaynaklanıyor. Epiktetos'un dediği gibi, bizi, yaşadıklarımız değil, düşüncelerimizdir tedirgin eden (Demirdöven, 2001). Bu tedirgin edici düşüncelerden uzaklaşmak için özel sektörün, üniversitelerin, yerel yönetimlerin ve hükümetlerin yaşlı bireylerin zamanlarını değerlendirebilecekleri rekreasyon alanlarını yaygınlaştırmalarına, yaşlıları turizm olanaklarından yararlandırmalarına, onların zihinsel aktivasyonlarını geliştirici uygulama ve olanaklara kavuşturulmalarına, onlar için sağlık hizmetlerinin ucuzlatılmasına ve erişimlerinin hızlandırılmasına önem ve öncelik verecek politikaların hayata geçirilmesi önerilmektedir.

Kaynaklar

- Assmann, J. (2015). *Kültürel bellek. Eski yüksek kültürlerde yazı, hatırlama ve politik kimlik*, Çev. A. Tekin, İstanbul: Ayrıntı Yayınları
- Cangöz, B. (2008). Yaşlılık sadece kayıp mı? Bir ayrıcalık mı? *Türk Geriatri Dergisi*, 11(3), 143-150.
- Demirdöven, İ. (2001). Zaman ve yaşlılık. 1. *Ulusal Yaşlılık Kongresi Bildiri Kitabı*, Ankara: Yaşlı Sorunları Araştırma Derneği ve Ankara Yenimahalle Belediyesi İşbirliği Yayınları, 403-407.
- Draaisma, D. (2012). *Yaşlandıkça neden hayat çabuk geçer, belleğimiz geçmişimizi nasıl şekillendirir?* Çev. G. Koca., İstanbul: Metis Bilim.
- Eagleton, T. (2007). *Hayatın anlamı*, Çev. K. Tunca, İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Ellias, N. (2000). *Zaman üzerine*. Çev. V. Atayman, İstanbul: Ayrıntı Yay.
- Erçetin, Ş. Ş. (2007) Bilgece yaş almak. *Yaşlılık rehberi*, 24 Şubat 2013, http://www.aslili_rehberi.org/yapılan-diğer-araştırmalar/bilgece_yaşamak.aspx,
- Gökberk, M. (1985). *Felsefe Tarihi*, İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Halbwachs M. (2016). *Hafızanın toplumsal çerçeveleri*, (B. Uçar, Çev.). Ankara:Heretik Yayınları.
- Kongar, E. (2012). *Yaşamın anlamı*, Denemeler. İst.: Remzi Kitapevi. s. 135-143.
- Schopenhauer, A. (2008). *Hayatın anlamı*. Çev. A Aydoğan, Baskı 2., İstanbul: Say Yayıncılık.
- Topdemir, H.G.(2010). Sofos, sofist, filozof: Hayat ve bilgelik. *Hayat ve Felsefe Sempozyumu*, 4-6 Kasım 2010, Çankırı.
- Yıldırım, F. Ve Abukan, B. (2015). Yaşlılıkta bilgelik konusunda bir derleme. *Türk Psikoloji Yazıları*, 18 (35), 1-9
- Yıldırım, C. (1988). *Bilim tarihi*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Yıldırım, C. (1985). *Bilim felsefesi*. İstanbul: Remzi Kitapevi.

Extended Abstract

As it is known that aging is a process and old age refers to the current situation, each stage of growing older forms a station and the different features of these stations present the personality and identity of individual by combining with individual and social experiences. Do we, the people, ever think of the expression or understanding of life is beautiful each time at these stations? I seem to hear that majority of us say no to this question. Thereby, not only the routine practices of daily life do not allow us to make such questionings but also it should be given credit for that bringing this question up does not serve the purpose.

The phrase of a book title “why life speeds up as you get older” belongs to Douwe DRAAISMA (2012). The author aims to explain the speed of time as getting older by using hourglass metaphor. In this way, the author makes a reference to passing life of individual. For what vanishes from above piles up a new supply below. Every time the glass is turned upside down the reservoir of available time is restored. You have only to stretch out your arm. But no matter how often you can tap the new supply, time passes more and more quickly. In hourglasses the grains of sand increasingly rub one another smooth until finally they flow almost without friction from one bulb into the other, polishing the neck wider all the time. The older an hourglass the more quickly it runs. Unnoticed, the hourglass measures out ever-shorter hours. This chronometric imperfection hides a metaphor: ‘For man, too, the recurring years fly past more and more quickly, until finally the measure is full. Man, too, is increasingly permeated by impressions.’ We have not answered that question yet. Why the passing life is perceived so short time in the old age? It is said that there are two reasons for this. Firstly, we think that life passes speed since we do not wisely make use of the rich accumulated experience of spent years. As expressed above, the life including short memories is considered as a short life. Everything unimportant than memories of life and most of unpleasant memories are forgotten and consequently there are few memories left. In other words, memory is quite insufficient like mind in general. If the learnt things are not exercised and if the past events are not reconsidered, both are inevitably forgotten. However, we should reconsider both of them at the level of reminding in order not to forget them. By this way, the unimportant ones will gradually increase. For this reason, we more quickly remember the associative events called reminder effect. The reminded ones are subjected to a reconstruction process. Thus, we try to consider them through our subjective perceptions. Secondly, some cells and organs, particularly the brain, are biologically exposed to loss as people get older and this loss presents a rapid progress. But it can be said that the individuals perceive this loss through an illusion at perception level and consequently this loss includes psychological aspects and subjectivity.

While a person at the age of being familiar with speed passing of time perceives that ten years of time is shorter, another person at the age of 20 may perceive that amount of time is like a lifetime. In short, every individual has own criterion. And, like in old slide-rules, the calculation is based on the position of expatriate. Thereby, the objective slowdown causes to subjective speeding up and the speed of biological clock plays an important role during this process. Most of such clocks operate more speed in a young body compared to an old one. If we need to express our ages by means of recirculation of psychological clocks, we have to say that we are young for a longer time but we are old for a shorter time. Because of this reason, we remind our first years better than the late years of our lives. The longer we live, the fewer events seem important or important to reconsider. While the events are at the back of our minds, we see that the years pass quickly like the grains of sands and fill the bulb. This may explain why the days pass slowly when we are child while the days pass speed when we are old, and, perhaps, we perceive the time of clock with regard to psychological time without noticing (Draaisma, 2012). That is to say, it may cause from that we construct time through subjective perception as we get older. As stated by Epictetus, not experiences but thoughts disturb us (Demirdöven, 2001). It is recommended that the policies, which give importance and priority to increase the number of recreation fields for elders to make use of time, promote elders to take advantage of tourism opportunities, provide access for elders to applications and opportunities to develop their mental activities, provide cheaper health services and ensure speed access to health services, should be put into practice by private sector, universities, local administrations and governments in order to get away these disturbing thoughts.