

ÖMÜR ATLASI

SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ SOSYAL HİZMET BÖLÜMÜ - 2025



Ticari Amaç Taşımamaktadır.

ÖMÜR ATLASI

Yıl : 2025

SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
SOSYAL HİZMET BÖLÜMÜ

Hazırlayanlar
Esengül ÖZER
Hilal DENİZ
İrem METİN
Halide Yelda TANKA

İÇİNDEKİLER

Editörden

1

2

Yaşlılık ve Demografik Dönüşüm
Dr. Öğr. Üyesi Tahsin Barış DEĞER

Yaş Değil, Yaşama Katılım Belirler: Aktif Yaşlanmanın Gücü
Dr. Sezen SONER AYKUT

4

6

Röportaj Halit ŞAHİN

Röportaj Orhan ÖZKAN

10

13

Röportaj Ömer ŞAHİNTÜRK

Yaşlı Nüfusun Yoğun Olduğu Bir Şehirde
Belediyecilik Deneyimi : Çankırı Örneği

17

19

Kişisel Deneme Yazısı : Artık Hayaller Yaşlanmasın

Mısralarla Gençleşen Adam

20

22

Büyüyünce Büyük Bir Ressam Olacam

Merakı Hiç Yaşlanmayan Adam

22

23

Boş Vakte Yer Bırakmayan Bir Ömür

Bulmaca

24

25

Tutum Ölçeği

Bir Ömürden Cümleler

26

27

Aktif Yaşlanmanın Önündeki Engeller

Teşekkür

28



Esengül ÖZER

“Yaş sadece bir rakamdır” demek kolay. Biz bu dergide, bu cümleyi romantik bir temenninin ötesine taşıyarak, karşılığı olan bir gerçekliğe dönüştürmek istedik. Türkiye’de ve dünyada hızla artan yaşlı nüfusu bir istatistik olarak değil; toplumsal hayatın aktif, üretken ve canlı bir öznesi olarak ele alıyoruz. Çünkü yaşlanma, yaşamdan çekilmenin değil; deneyimle güçlenmenin mümkün olduğu birevredir.

Bu yazıyı okurken kendinize şu soruyu sormanızı isteriz:

Yaş almak bizi hayattan uzaklaştırır mı, yoksa deneyimlerimizle yeni alanlar mı açar?

Bugün karşı karşıya olduğumuz temel mesele yaş almak değil; yaş alan bireyleri hayatın dışına iten bakış açısıdır.

Bu dergide; yetmişli yaşlarında üniversite sıralarına yeniden oturan bir öğrenciyle, kültürel bir geleneği yaşatmaya devam eden bir Yâran ekibi üyesiyle, üretmekten vazgeçmeyen bir sanatçıyla buluşacaksınız. Tüm bu örnekler, aktif yaşlanmanın yalnızca bir söylem değil; hayatın içinde gerçek karşılığı olan bir yaklaşım olduğunu gösteriyor.

Bizim için yaşlılık; bilgi, birikim ve deneyimin toplumsal yaşama aktarıldığı güçlü bir evredir. Bu nedenle büyüklerimizi evle sınırlandırılmış bir yaşamın değil; sosyal, üretken ve anlamlı bir hayatın doğal öznesi olarak görüyoruz.

Aktif yaşlanma yalnızca bireysel bir çaba değil, aynı zamanda toplumsal bir sorumluluktur. Yaş alan bireylere “aktif” olmaları önerilirken; kentler, sosyal yaşam ve gündelik düzen buna alan açmıyorsa bu beklenti gerçekçi değildir. Aktif yaşlanma, bireylerin kişisel gayretinden çok; yerel yönetimlerin, toplumsal yapıların ve yaşamı birlikte kurduğumuz tüm sistemlerin sorumluluk almasıyla mümkün olabilir.

Bu sorumluluk bilinciyle hazırlanan bu dergi, aktif, üretken ve anlamlı bir yaşamın her yaşta mümkün olabileceğini göstermeyi amaçlıyor.

Bugünün büyüklerine saygı, yarının yaşlılarına umut olsun.

YAŞLILIK ve DEMOGRAFİK DÖNÜŞÜM

Dr. Öğr. Üyesi Tahsin Barış DEĞER
Gerontoloji Bölümü

Yaşlılık; yetişkinlik yıllarından sonra gelen, kalıtsal özellikler ile yaşam tarzının birlikte oluşturduğu, yaşanılan çevre ile etkileşimin doruk noktaya vardığı, çeşitli biyolojik ve psikososyal değişimlerin yaşandığı bir dönem olarak tanımlanabilir. Kronolojik olarak yaşlılık döneminin başlangıcı 65 yaş olarak kabul edilmektedir. Ancak başlangıç yaşı ülkeler ve toplumlar arasında farklılık göstermektedir. 60 yaş ve üzerinde olmak kimi toplumlarda yaşlı olarak nitelendirilirken, kimi toplumlarda bu sınır 70 veya 75 yaşına kadar çıkabilmektedir. Nitekim Gerontoloji biliminde 65-74 yaş arasının "genç yaşlı", 75-84 yaş arasının "yaşlı", 85 yaş ve üzerinin ise "ileri yaşlı" olarak nitelendirildiği bilinmektedir.



Yaşlanmanın bir sonucu olarak, fiziksel sağlıkta düşüş, sosyal ve psikolojik değişimler görülebilir. Ancak, bu değişimler kişiden kişiye ve yaşam tarzına bağlı olarak farklılık gösterir. Yaşlılık dönemi, bazı insanlar için emekli olma ve daha az aktif bir yaşam tarzına geçiş anlamına gelebilirken, diğerleri için ise aktif ve dolu dolu bir yaşam sürdürme fırsatıdır.

Tüm dünyada ve ülkemizde son yıllarda yaşanan en önemli demografik değişim nüfusun yaşlanmasıdır. Tıp ve teknoloji alanındaki gelişmeler ölüm oranlarını azaltmakta, doğum oranlarının da azalmasıyla beraber toplumda genel nüfus içerisindeki yaşlı nüfus oranı giderek artmaktadır. 1990 yılında dünyada 328 milyon olan yaşlı sayısı günümüzde 700 milyonu geçmiş, 2050 yılında ise 1,5 milyarı aşacağı bildirilmektedir. Dünya ile paralel olarak ülkemizde de yaşlı nüfus hızla artış göstermekte, hatta ülkemizdeki bu artış hızı gelişmiş ülkelerin birçoğundan daha hızlı seyretmektedir. TÜİK verilerine göre bugün itibarıyla Türkiye'de 65 yaş ve üzeri nüfusun ülkenin toplam nüfusuna oranı %10,6 iken, bu oranın 2080 yılında %33,4 olacağı öngörülmektedir. Bu veriler önümüzdeki elli yıl içerisinde ülkemizde yaşayan her üç kişiden birinin yaşlı olacağı anlamına gelmektedir. Bu bilgiler yaşlılara yönelik sosyal ve sağlık hizmetlerine olan ihtiyacın artacağını ve bu ihtiyaçları karşılayabilecek politikalara hazırlanmamız gerektiğini bize bildirmektedir.

Nüfusun yaşlanması, ortalama yaşam süresinin artması, 85 yaş ve üzeri nüfusun toplam nüfus içerisindeki oranının günümüzde artması ve projeksiyonlara göre gelecekte de artacak olması yaşlılık dönemini tekrar tanımlamak ihtiyacını doğurmaktadır. Çocukluk ve gençlik yıllarının ilk 25 yılı aldığı, 60 yaşında emekli olan ve 90 yaşına kadar yaşayan bir insanın 35 yıl yetişkinlik, 30 yıl yaşlılık dönemlerinde geçtiğini düşündüğümüzde yaşamın bu dönemi çok daha önem kazanmaktadır. Üstelik yetişkinlik yıllarında insanlar; iş bulma, iş kurma, kariyer peşinde koşma veya ailesi ve çocuklarının geçimlerini sağlamakla meşguldürler, ancak yaşlılık döneminde insanlar emekli olmakta ve daha fazla boş zamana sahip olmaktadır. Bu dönemde çocukların eğitim, çalışma, evlilik gibi nedenlerle evden ayrılmalarıyla birlikte bireyler bir boşluğa düşmekte ve yaşamın bu uzun döneminde sağlıklı ve kaliteli yaşam, ekonomik yeterlilik, yaşam memnuniyeti, meşguliyet, psikolojik iyi olma kavramları daha fazla ön plana çıkmaktadır.

TÜİK verilerine göre Çankırı ilinde 2024 yılı itibarıyla 65 yaş ve üstü nüfusun toplam nüfusa oranı %17,1 olarak bildirilmektedir. Bu oran Türkiye yaşlı oranının (%10,6) çok üstündedir ve bu oranla Çankırı Türkiye'nin en yaşlı 5. kentidir. Bu nedenle yaşlılara yönelik yapılacak her türlü hizmet kentimiz açısından daha da önem arz etmektedir. Çankırı Karatekin Üniversitesi bünyesinde bir Gerontoloji Bölümünün var olması bu anlamda çok kıymetlidir. Yakın zamanda Çankırı Valiliği ve Çankırı Karatekin Üniversitesi ortak protokolüyle kentimiz özelinde gerçekleştirilen bir saha araştırması bulunmaktadır. Bu araştırmayla yaşlılarımızın ihtiyaçları belirlenmiş ve yerel sosyal politikalar önerilmiştir.

Demografik yaşlanmanın sosyal, kültürel, psikolojik ve ekonomik getirilerinin dikkate alınması, sosyal politikaların kalıcı, etkili ve gerçekçi çözümler üretmesi bakımından gereklidir. Yaşlıların temel gereksinimlerinin karşılanmasına ve sosyal sorunlarının çözümüne yönelik politikalar gün geçtikçe önem kazanmaktadır. Yaşlıların yaşam koşullarının iyileştirilmesine yönelik adımlar atmak, sağlığın korunmasına hizmet edecek aktiviteler düzenlemek, sosyal ilişkilerinin sürekliliği ve gelişmesini sağlayacak alanlar oluşturmak, eğitim olanaklarına erişim sağlamak merkezi yönetim, yerel yönetim, üniversiteler ve sivil toplum örgütlerinin ortak sorumluluğudur.

TÜİK verilerine göre Çankırı ilinde 2024 yılı itibarıyla 65 yaş ve üstü nüfusun toplam nüfusa oranı %17,1 olarak bildirilmektedir. Bu oran Türkiye yaşlı oranının (%10,6) çok üstündedir ve bu oranla Çankırı Türkiye'nin en yaşlı 5. kentidir. Bu nedenle yaşlılara yönelik yapılacak her türlü hizmet kentimiz açısından daha da önem arz etmektedir. Çankırı Karatekin Üniversitesi bünyesinde bir Gerontoloji Bölümünün var olması bu anlamda çok kıymetlidir. Yakın zamanda Çankırı Valiliği ve Çankırı Karatekin Üniversitesi ortak protokolüyle kentimiz özelinde gerçekleştirilen bir saha araştırması bulunmaktadır. Bu araştırmayla yaşlılarımızın ihtiyaçları belirlenmiş ve yerel sosyal politikalar önerilmiştir.

Yakın bir gelecekte ülkemizde yaşayan her üç kişiden birinin yaşlı olacağı, yaşlı sayısının çocuk sayısını geçeceği, ekonominin yaşlılara göre şekilleneceği, üretilen mal ve hizmetlerde yaşlıların ihtiyaçlarının ön planda olacağı, anaokulları ve kreşlerin yerine yaşlı bakım evlerinin daha fazla açılacağı yıllara yaklaşmaktayız. Bu durumda bizlere düşen Gerontolojik bilgi ışığında sorumluluklarımızın farkında olmamızdır.

Herkese sağlıklı ve aktif bir yaşlılık dileklerimizle...

YAŞ DEĞİL, YAŞAMA KATILIM BELİRLER: AKTİF YAŞLANMANIN GÜCÜ

*Dr. Sezen SONER AYKUT
Sosyal Hizmet Bölümü*

Yaşlılık çoğu zaman zihinlerimizde tek bir görüntüyle canlanmaktadır: hareket kabiliyetini kaybetmiş, sürekli yardıma ihtiyaç duyan, çevresindekilere bağımlı ve sağlık sorunlarıyla çevrili bir yaşam. Oysa bu bakış açısı, yaşlılığı yalnızca zayıflık ve yoksunlukla özdeşleştiren dar ve olumsuz yargılarla kalıplaşmış bir çerçevedir. Toplumsal algıda kökleşmiş olan “pasif – bağımlı – hasta” tanımlamaları, yaşlı bireylerin kapasitesini görünmez kılıp onları sanki toplumsal yaşamın dışına itilmesi gereken kişiler ve toplumun üzerindeki ekstra yük olarak konumlandırmaktadır. Bu yaklaşım sadece incitici değil; aynı zamanda yaşlı bireylerin sahip olduğu potansiyeli gölgede bırakan, yaşlılığı yanlış ve eksik bir bakış açısıyla değerlendirmemize yol açan bir algıdır. Çünkü yaşlanmak, insanın değer üretme kapasitesinin bittiği bir eşik değil, yaşam deneyiminin daha da derinleştiği bir dönemdir.

Yaşlılığı yalnızca sorunlarla ilişkilendiren dar yaklaşımın aksine bu dönemi; katılımın, üretmenin ve hayata bağlı kalmanın yaşamla kurulan yeni ilişki biçimleriyle devam edebildiği bir süreç olarak değerlendirmek gerekmektedir. Günlük rutinler, mesleki roller ve yaşamın hızı değişse bile bireyin dünya ile kurduğu bağ bitmemekte; sadece başka bir şekle bürünmektedir. Bu nedenle yaşlılık, “hayattan çekilme süreci” değil, yaşamla ilişkiyi yeniden kurma fırsatı olarak değerlendirilmelidir. Tam da bu noktada, yaşlı bireylerin edilgen bir konumda değil, toplumsal yaşamın öznesi olarak görülmeye ihtiyaçları vardır. Çünkü güç, her zaman gençlikte değil; çoğu zaman birikmiş yaşam deneyiminde saklıdır.



Aktif yaşlanma yaklaşımı, yaşlılığı yalnızca biyolojik bir süreç olarak değil; bireyin sağlığı, toplumsal katılımı, üretkenliği ve yaşamla kurduğu bağın bütüncül biçimde ele alındığı bir dönem olarak değerlendirmeyi gerektirmektedir. Bu bakış açısına göre yaşlanmak, kişinin toplumla olan ilişkisini kaybetmesi değil; bu ilişkinin yeni yollarla sürdürülmesi, yeni bağlantılar kurulmasıdır. Dolayısıyla aktif yaşlanma; sosyal yaşama katılımın sürmesi, karar süreçlerinde görünür olma, öğrenmenin devam etmesi, üretkenliğin farklı biçimlerde de olsa varlığını koruması ve bireyin kendini değerli hissettiği yaşam alanlarının desteklenmesi anlamına gelmektedir. Yaşlı birey yalnızca “yardım alan”, korunmaya muhtaç edilgen bir figür değildir. Bu tür bir yaklaşım hem insani hem de sosyal açıdan toplumsal bağlamda ciddi bir eksiklik yaratmaktadır. Aktif yaşlanma perspektifi, yaşlı bireyi topluma katkı sunan, deneyimiyle güç veren,

Geleneksel aile yapısının dönüşmesi, göç, kentleşme ve yaşam temposunun hızlanması; yaşlı bireylerin yalnızlaşma riskini ve sosyal katılım alanlarının daralmasını beraberinde getirmektedir. Buna ek olarak yaş ayrımcılığı, dijital beceri ve erişim sorunları ile kamusal yaşamda görünürlük eksikliği, aktif yaşlanmayı destekleyen mekanizmaların yeterince gelişmemesine yol açmaktadır. Ancak öte yandan güçlü bir dayanışma kültürü, aile bağları, gönüllülük ve kuşaklar arası etkileşime yönelik potansiyel, Türkiye açısından önemli bir fırsat sunmaktadır. Bu nedenle ülkemizde aktif yaşlanma yaklaşımı hem mevcut riskleri dikkate alan hem de toplumsal dayanışma geleneğini güçlendiren politikalarla desteklendiğinde çok daha yaşanabilir bir yaşlılık deneyiminin mümkün olduğu görülmektedir.

bilgi ve birikimiyle sosyal yaşamı zenginleştiren özne olarak konumlandırırmaktadır. Sosyal ilişkilerin sürmesi, gönüllülük faaliyetlerine katılım, kuşaklar arası etkileşim, kültürel ve toplumsal üretim süreçlerinde yer alma gibi olanaklar hem bireysel iyi oluşu desteklemekte hem de toplumun dayanışma kültürünü güçlendirmektedir. Kısacası aktif yaşlanma, yaşlılığı yeniden tanımlamakta, yaşlı bireylerin toplumsal katılımlarını ve onurlu bir yaşam sürmelerini desteklemektedir.

Ülkemizde yaşlılık deneyimi hem güçlü yönleri hem de önemli sınırlılıkları bir arada barındıran bir yapıya sahiptir. Geleneksel aile yapısının dönüşmesi, göç, kentleşme ve yaşam temposunun hızlanması; yaşlı bireylerin yalnızlaşma riskini ve sosyal katılım alanlarının daralmasını beraberinde getirmektedir. Buna ek olarak yaş ayrımcılığı, dijital beceri ve erişim sorunları ile kamusal yaşamda görünürlük eksikliği, aktif yaşlanmayı destekleyen mekanizmaların yeterince gelişmemesine yol açmaktadır. Ancak öte yandan güçlü bir dayanışma kültürü, aile bağları, gönüllülük ve kuşaklar arası etkileşime yönelik potansiyel, Türkiye açısından önemli bir fırsat sunmaktadır. Bu nedenle ülkemizde aktif yaşlanma yaklaşımı hem mevcut riskleri dikkate alan hem de toplumsal dayanışma geleneğini güçlendiren politikalarla desteklendiğinde çok daha yaşanabilir bir yaşlılık deneyiminin mümkün olduğu görülmektedir.

Unutmayalım ki yaşlanmak kaçınılmaz bir süreçtir; ancak nasıl bir yaşlılık yaşayacağımız, toplumun hangi değerleri benimsediği ve hangi politikaları geliştirdiğiyle yakından ilişkilidir. Aktif yaşlanma, yaşlıları sadece korunacak kişiler olarak değil; onuru, katılım hakkı ve toplumsal varlığı desteklenmesi gereken bireyler olarak görmemizi sağlamaktadır. Bu nedenle daha kapsayıcı bir toplumsal yapı, yaşlılarla birlikte düşünmeyi, onlarla birlikte üretmeyi ve karar süreçlerine dahil etmeyi gerektirmektedir. Sosyal hizmet açısından bakıldığında ise görev; acıma temelli bir korunmadan öte, hak temelli, güçlendirici ve katılımcı bir perspektifi savunmaktır. Bizler, Çankırı Karatekin Üniversitesi'nde bu bilinçle yetişen, yarının yaşlılık deneyimini şekillendirecek nesiliz. Dolayısıyla yaşlılığı edilgen bir bekleyiş değil, anlamlı ve onurlu bir yaşam evresi olarak var etmek, yalnızca yaşlılar için değil, aslında hepimiz için bir sorumluluktur.

Her yaşta güçlü, her yaşta aktif, her yaşta hayata dahil...

Yaşın değil, yaşamın konuşulduğu bir gelecek dileğiyle...

Halit ŞAHİN

RÖPORTAJ
Esengül ÖZER

“Doğada bile bir ağaç kuruyacağı zaman en güzel meyvelerini verir. Sanatçı da yaş aldıkça daha güçlü, daha anlamlı eserler üretmek istiyor”

Mesafelere aldırmadan çıktığımız bu yolda, Halit Şahin hocamızın köy evindeki Şirin Atölyesi'ne konuk olduk. Samimi, içten ve keyifli bir söyleşide; sanata, üretime ve yaşama dair iz bırakan bir buluşma gerçekleştirdik. Sanatı bir yaşam felsefesi olarak benimseyen hocamızla...

-Hocam öncelikle, biraz kendinizden bahseder misiniz? Halit Şahin kimdir?

Ben Mersin ili Mut ilçesine bağlı Çatılı Köyü'nde doğdum. İlk ve orta öğrenimimi tamamladıktan sonra İzmir Buca Eğitim Enstitüsü Resim Bölümü'nden mezun oldum.

Henüz lise birinci sınıftayken kendime ait bir resim, tabela ve heykel atölyesi açmıştım. Yani sanat ve çalışma hayatına erken yaşta başladım. O günden beri de kendi atölyemde heykeller ve resimler yapıyorum.



Mezun olduktan sonra; Giresun Espiye'de, Konya Kulu'da ve Çankırı Kurşunlu'daki liselerde resim öğretmenliği yaptım. Ardından Eskişehir Anadolu Üniversitesi'nde lisans eğitimimi tamamladım. 1992 yılında girdiğim müfettişlik sınavını birincilik ile kazanarak Ankara Eğitim Bilimleri Fakültesi'ni bitirdim. Çeşitli illerde görev yaptıktan sonra emekliye ayrıldım.

2011 yılından bu yana Mersin Sanat Merkezi adı altında bir sanat merkezim var. Yediden yetmişe her yaşta kursiyeri sanatla

buluşturuyoruz. Kurduğum bu atölyede resim ve heykel alanında eğitimler veriyorum.

Bir süredir doğduğum köye yerleştim. Burada toprakla da uğraşıyorum ama atölyemi de benimle birlikte buraya getirdim. Sanat çalışmalarımı burada da aynı hızla sürdürüyorum. Yakın zamanda, yeni bir kişisel sergi açmayı planlıyorum.

-Güne başlarken sizi harekete geçiren ve üretmeye devam etmenizi sağlayan temel motivasyonunuz nedir?

Çocukluğumdan beri resim yapıyorum. Resim yapmadığımda içimde bir eksiklik hissediyorum. Sanat benim için sadece üretmek değil; aynı zamanda stresimi atan, beni iyileştiren bir alan. Sanatla iç içe olduğumda olumsuzlukları unutuyor, zevkle çalışıyorum.

Sanat ortamlarında bir araya geldiğimizde farklı siyasi görüşlerden, farklı düşüncelerden insanlar oluyor ama kimse kimsenin **ideolojisiyle ilgilenmiyor**. Sevgi, saygı ve pozitif bir bakış var. Bu ortam bana çok iyi geliyor.

Sanatın insanı insan yapan bir tarafı var; her şeyin ötesinde önce insan olmayı hatırlatıyor.

-Yaş aldıkça sanata ve yaratıcı sürecinize bakışınızda ne gibi değişimler gözlemlediniz? Sanatla uğraşan yaşlı bireylerde hayata tutunma biçiminde ne tür değişimler gözlemliyorsunuz?

Gençliğimde daha çok çevremden öğrendiklerimle, o an gördüklerimle çalışıyordum. Yaş aldıkça tecrübe artıyor; insan daha fazla insanla, daha farklı sanatçılarla tanışıyor. Her karşılaşma dünya görüşünü değiştiriyor. **Zamanla daha evrensel, daha toplumsal bakmaya başlıyorsun.**

Sanatta ve hayatta bu böyle. **Doğada bile bir ağaç kuruyacağı zaman en güzel meyvelerini verir.** Sanatçı da yaş aldıkça daha güçlü, daha anlamlı eserler üretmek istiyor. **Çünkü insan öldükten sonra yaşamak istiyorsa geride bir eser bırakmalı.**

Ben de yaş aldıkça bu düşünceyle daha çok üretmek istiyorum. Yetmiş yaşındayım; köyümün girişine, iki buçuk metrenin üzerinde bir Atatürk heykeli yapmayı planlıyorum. Benden köyüme bir hatıra kalsın istiyorum. Köyüme gelen biri **'Bu köyden bir ressam, bir heykeltıraş çıkmış'** desin istiyorum. Ayrıca köyümde bir müze kurmayı, eserlerimi orada toplamayı ve kitaplarımdan bir kütüphane oluşturmayı düşünüyorum. Bunlar gençken aklıma gelmeyen şeylerdi. Yaş aldıkça insan, hem yaşarken hem de sonrasında iz bırakma isteğini daha çok hissediyor. **Atölyemize gelen birçok kursiyer emeklilerden oluşuyor.** Emeklilikten sonra pek çok insan zamanını kahvehanelerde ya da pasif alanlarda geçiriyor ama bize gelenler böyle bir hayatı kabul etmiyor. Sanata tutunmak istiyorlar. Sanatla uğraştıkça daha huzurlu oluyorlar, hayattan daha fazla zevk aldıklarını söylüyorlar. Hâlâ arayıp **'Hocam, atölyede geçirdiğimiz zamanlarda bakış açımız değişmişti,** gerçekten kaliteli zaman geçiriyorduk' diyenler var.

Sanat insanı diri tutuyor. Nasıl anne-baba çocuk sahibi olduğunda büyük bir mutluluk yaşıyorsa, sanatla uğraşan insan da ürettikçe benzer bir mutluluk hissediyor. Yaş ilerledikçe bu duygu daha da güçleniyor.

Sanat sayesinde yaşlı bireyler sadece vakit geçirmiyor; üreterek, anlamlı bir bağ kurarak hayata tutunuyorlar.



-Kendi yaşam pratiğinize baktığınızda, aktif yaşlanmayı nasıl deneyimlediğinizi düşünüyorsunuz?

Hayatıma baktığımda aktif yaşlanmayı üretmeye devam ederek yaşadığımı düşünüyorum. Resim ve heykel yapıyorum, her seferinde daha iyi, daha anlamlı eserler üretmeye çalışıyorum. **Bundan 15-20 yıl önce resimden para kazanmak önemliydi, bugün ise geride bir eser, bir anı bırakmak istiyorum.**

İnsan yaş aldıkça daha aktif olmak istiyor.



Eserlerimin görülmesini, bilinmesini, insanlara ulaşmasını istiyorum. Bu yüzden sergiler açmak, etkinlikler yapmak için köyümde ve çevremde girişimlerde bulunuyorum. Valiyi, kaymakamı ziyaret ediyorum; geçenlerde köyümde bir film gecesi düzenlemek için talepte bulundum. Aslında hem kendim hem de köyüm için bir mücadele veriyorum. Bir aydın olarak öncülük etmek, çevreme fayda sağlamak istiyorum. **Para odağından uzaklaşıp daha çok üretmeye, daha fazla insana dokunmaya çalışıyorum. Benim için aktif yaşlanmak tam olarak bu.**

-Sanat farklı kuşaklar arasında bir köprü kurabilir mi? Bu konuda sizi en çok etkileyen bir gözleminiz oldu mu? Her yaştan öğrencilerle çalışmanın üretkenliğinize ve yaratıcılığınıza katkısı nedir?

Sanat kuşaklar arasında en güçlü köprülerden biri. Resim, müzik, edebiyat sayesinde geçmişle bugün yan yana yaşayabiliyor. Bugün 21. yüzyıldayız ama Yunus Emre'yle, Mevlana'yla, Karacaoğlu'la hâlâ bağ kurabiliyoruz. Osman Hamdi Bey hayatta değil ama eserleriyle bugün bizimle yaşıyor. Bu bence kuşaklar arasında kurulan bir gönül bağıdır.

Bunu kendi hayatımda da görüyorum. Yetmiş yaşındayım, torunum yedi yaşında. Beş yaşından beri resim yapıyor, benimle birlikte galerilere gidiyor, ressamlarla sohbet ediyor. Bir gün bana 'Dede, biz seninle birlikte bir sergi açalım' dedi. Şu anda onun yaptığı resimleri biriktiriyorum. Bir gün torunumla beraber 7 den 70 resim sergisi açacağız.

Bir de müfettişlik yaptığım dönemde yaşadığım bir anım var. Köylerde yaz Kur'an kurslarını ziyaret ederdik. Çocuklar müfettişlerin isimlerini bilmezdi ama beni tanırlardı. Çünkü sınıfta tahtaya Atatürk resmi çizer, altına imzama atardım. O resimler çocukların hafızasında kalıyordu. Bunlar bana sanatın kuşaklar arasında gerçekten güçlü ve kalıcı bir bağ kurduğunu gösterdi.

Farklı yaş gruplarıyla çalışmak beni besliyor. Okullardan proje kapsamında gelen öğrencilerle bunu görüyorum. Her çocuk okuma yazma bilmeden önce resim yapmayı biliyor; çiziyor, karalıyor ve duygularını resimle anlatıyor.

Çocukların söyleyemediklerini resimle anlatmaları benim için çok önemli. Ben onlara sanatın teknik tarafını öğretiyorum ama onlar bana fikir olarak çok şey katıyor. Yeteneği olan çocukları nasıl yönlendirebiliriz, nasıl bir eğitim vermeliyiz gibi düşünceler bu çalışmalar sırasında ortaya çıkıyor. Bazen çocukların aklına gelen şeyler bizim hiç düşünmediğimiz fikirler oluyor. Resimle anlatım çocukların dünyasını anlamamızı sağlıyor. Karşılıklı bir iletişim ve alışveriş oluşuyor.

-Sanatın yaşlı bireylerin hayata tutunmasında nasıl bir rol oynadığını düşünüyorsunuz? Yaşlı bireylerle çalışırken fark ettiğiniz en temel ihtiyaç nedir?

Huzurevinde açılan bir resim kursu, normal bir atölyede açılan kurstan çok farklı oluyor. Normal atölyelerde insanlar resim yapmayı boş zamanlarını değerlendirmek olarak görürken, huzurevindeki yaşlılar sanatla hayata tutunduklarını söylüyor. **“Her**



Yaşlı bireylerle çalışırken en temel ihtiyaçlarının sağlıklı zaman geçirmek olduğunu fark ettim. Bir şeylerle uğraştıklarında kendi yaşlılarıyla bir araya geldiklerinde; kulüplerde sanatla ve sohbetle hayata karıştıklarında gerçekten canlanıyorlar. Zamanı geçirmeye değil, yaşamaya ihtiyaçları var.

şeyimi unuttum, derdimi unuttum, yalnızlığımı unuttum” diyorlar. Denetimlerde huzurevlerinde yapılan projelerde resim ve ebru kursları açılmasını özellikle öneriyordum. **Gittiğim yerlerde kimsesi olmayan, ziyaretine geleni olmayan insanlar görüyordum.** Buna rağmen resim yapan yaşlıların mutlu olduğunu gözlemliyordum. **“Tuval benim arkadaşım oldu, fırça benim dostum oldu”** diyorlardı. **Sanat, oradaki insanların yalnızlığını unutturan ve onlara yaşam hissi veren bir alan haline geliyor.**

Aslında yaşlı bireylerle çalışırken en temel ihtiyaçlarının sağlıklı zaman geçirmek olduğunu fark ettim. Bir şeylerle uğraştıklarında kendi yaşlılarıyla bir araya geldiklerinde; kulüplerde sanatla ve sohbetle hayata karıştıklarında gerçekten canlanıyorlar. Zamanı geçirmeye değil, yaşamaya ihtiyaçları var. Elbette bu herkes için kolay değil. Ama bu merkezler de tam olarak bunun mümkün olması için çalışıyoruz.

-Bugünden geçmişe baktığınızda kaliteli yaşlanmak sizin için hangi unsurlardan oluşuyor?

Arkadaşlarıma, meslektaşlarıma baktığımda ben hayatı daha çok yönlü yaşadığımı düşünüyorum. Sporla ilgilendim, sanatın içinde oldum ve hâlâ içindeyim. Okullarda tiyatrolar yaptım, şarkılar söyledim, sahneye çıktım, birçok etkinliğe katıldım. Kendimi çok strese sokmamaya çalıştım. **Kısa sürede toparlanabilen bir psikolojiye sahip oldum.** İnsan ilişkilerim de hep güçlüydü. Benim için kaliteli yaşlanma biraz da bunların toplamı.

-Bugünün gençlerine yaş almakla ilgili vermek istediğiniz mesaj ne olurdu?

Yaşlanmaktan korkmasınlar. Aktif yaşlanmanın önemini iyi anlasınlar. Geleceği düşünürken kendilerine örnek aldıkları insanları iyi seçsinler.

Ben şu an 70 yaşındayım. Nasıl bir 80 yaş geçirmek istiyorsam, bugün ona göre yaşamaya çalışıyorum. Geçen gün yeni aldığım motosikletimi ufak bir arıza için tamirciye götürmüştüm beni motosikletin üzerinde gören bir genç gelip yaşımı sordu. Yetmiş deyince şaşırıldı. **“Ben yetmiş yaşında birinin motor sürebileceğini hiç düşünmemiştim,”** dedi.

Ardından şunu ekledi: Bu benim bakış açımı çok değiştirdi. Hep elliden sonra motor süremem diyordum ama seni gördükten sonra sürebileceğimi düşünüyorum.”

İşte tam bu yüzden, bugünün gençlerine söylemek istediğim şu: Her yaşın bir güzelliği var. **Yaşlanmaktan değil, hayatın içinden çekilmekten korksunlar.**



Halit ŞAHİN hocamızın dergimiz için hazırladığı karikatür çalışması

Orhan ÖZKAN Hocamız

“Yârana yeni katılan gençleri gördükçe yaşlanmak yerine aşı olmuş gibi gittikçe gençleşiyorsunuz.”



-Okuyucularımızın sizi tanıması adına kendinizden kısaca bahsedermisiniz?

Ne zamandır Yâran kültürünün içindesiniz?

Ben emekli öğretmen Orhan Özkan. Çankırı ili Yapraklı doğumluyum, 72 yaşındayım. İlk, orta ve lise tahsilimi Çankırı'da tamamladıktan sonra kısmet oldu Ankara İlahiyat Fakültesi'ni bitirdim. Döndükten sonra öğretmen olarak göreve başladım.

Öğretmenliğin yanında müdür muavinliği, müdürlük ve şube müdürlüğü gibi görevlerde bulundum. Meslek hayatım boyunca Çankırı geleneklerini ve Yâran kültürünü konu alan dört eser kaleme aldım.

Otuz bir sene öğretmenlik, otuz beş sene Yâranda baş ağalık yaptım. Yani uzun yıllardır Yâran kültürünün içindeyim. Şu anda Çankırı'da benden eskisi yoktur diyebilirim.

-Yâran kültürü ile ilk karşılaşmanız nasıl oldu?

Malum Yâran kültürü Çankırı'da bir gelenektir. Özellikle tanımından anlaşılacağı gibi, çırağın kalfasından ve ustasından dinleyerek, uygulayarak yetiştirilmesini sağlayan, Esnaf Yonca Teşkilatı yani esnaf kültürüdür. İşin özünde bir disiplin okuludur.

1967 yılında Çankırı Valiliği'nin yıllık yazılırken öğretmenlerim yıllık yazıyorlardı. Ben de köyleri çok iyi bilirim; hele hele köylerde olan düğünler, şenlikler, Yâran şenliklerinde bulunuruz, demek ki onlardan da bir şeyler kapmışız. Edebiyat öğretmenim bana bu kültürle alakalı soru sorduğunda, “hocam bulunmadım ama abilerimden, ablalarımından gördüm” diyerek anlattım. Daha sonra nasip oldu Yâran kültürüne katıldım. Yani tanışmam lise yıllarına dayanır.

Üniversiteye başladığımda hafta sonları başağadan izin alarak bir kaç arkadaşımı getirir, onları da Yâran kültürüyle tanıştırdım. Bugüne kadar bu kültürle tanışıp beğenmedim diyen çıkmadı.

-Yâran kültürünün içinde yer almış olmak günlük yaşamınıza nasıl bir hareketlilik ve sorumluluk katıyor?

O hareketlilik hep var. Bizde yâranlık, baş ağalık bitmez. Yâran kültüründe hiçbir zaman dargınlık olmaz, o yüzden selamlaşmak çok önemlidir. Selamlaşmak gönülleri ve kalpleri birbirine yaklaştırır. Yolda kim görse 'Merhaba baş ağam' der, biz de 'Merhaba yâran ağam' deriz.

Yâranlarda 'ocak yakmak' deyimi vardır. Ocak yakmak ne demek? O haftaki misafiri sen ağırlyyorsun. Baş ağalar, yârânın durumunu bilir ve ocak yakan yâran zorlanıyorsa, kimseye belli etmeden çavuş aracılığıyla yârânın ihtiyaçlarını karşılar. Baş ağalar, yârânların aileleriyle ilgili sorunları bilir, çağırır ve konuşur. Aile sağlığının devamı için en güzel çalışmayı gene baş ağalar yapar.

Yâran ağaların küçük hataları olabilir; bu durumda mahkeme kurulur ve hatalı olan yâran hatasını düzeltereğine söz verir. Buradaki en büyük detay, baş ağanın kurala göre hareket etmesi ve yârânın iyiliği için çalışmasıdır; asla kötülüğü için çalışmaz.

Yâran kültürünün içindeyseniz, sokaktaki selamlaşmadan, yâran arkadaşınızın iş yerini kaçta açıp kapattığına, yardımlaşmadan, aile hayatına, adalet ve iyiliğe kadar pek çok konuda sorumlu oluyorsunuz. Sözüň özü; hareketlilik ve sorumluluk, Yâran kültürüne katıldığınız günden itibaren hayatınızın parçası oluyor

Aktif yaşlanma dediğimde aklıma ilk yaşlılığı kabul etmemek geliyor. Hâlâ konuşabiliyorum, söylediklerimi anlayabiliyorum; karşımdaki konuştuğunda ne dediğini anlayabiliyorum. Sevgi ve saygı çerçevesinde bunları biliyorsan, bana yaşlı diyemez hiç kimse.

-Yâran kültüründe karşılaştığınız en ilginç ve unutamadığınız deneyim nedir?

Yâran kültüründe şöyle bir gelenek var: Beyaz ve siyah kese. Beyaz kese, esnafın veya toptancının sana bana ödediği borçların toplandığı kesedir. Siyah kese ise ödenmeyen, protesto olan senetler ve ceza alan yâranların cezası karşılığı toplanan paraların olduğu kesedir.

Mesela yâran bir suç işler; küfür eder veya benzer bir hata yapar. Baş ağa cezayı keser, yâranın gücünü bildiği için ona göre miktarı belirler ve "bu keseye atılacak" der. Bu paralar kesede birikir, yıl sonunda açılır ve birikmiş para ortaya koyulur. Baş ağalar mahallenin fakir fukarasını, yardıma muhtaç insanlarını da bilir. Hangi saat olursa olsun, çavuşa iki yâran arkadaşını alarak toplanan parayla erzak almasını söyler. Gece yarısı da olsa esnaf iş yerini açar ve erzaklar alınır. Sonra çavuş ve yanındakiler, köyün veya mahallenin muhtaç olan kişisine bu poşetleri götürür.

Hiç unutmuyorum, kocası ve kayınbabası öldükten sonra yalnız kalan bir gelin vardı. Yâran baş ağanın emriyle, o torbaları alıyor ve gece yarısı kadının kapısını çalıyor. İçeriden ses gelene kadar bekliyor; sesi duyunca torbaları kapıya bırakıyor ve hiç arkasına bakmadan devam ediyor. Kadın içeriden çıkıyor ve biliyor ki erzaklar mutlaka yârandan geliyor; ama Orhan'dan mı, Metin'den mi, kimden geldiğini bilmiyor. Karşılık beklemeden

yardım etmek... Bu çok değerli ve benim en unutamadığım deneyimlerden biridir.

-Topluluk aktiviteleriniz uzun vadede yaşam tarzınızı ve yaşlanma sürecinizi nasıl şekillendiriyor?

Her sene yâran ekibine gençler katılıyor, yani çıraklar. Öyle ilginç ki baş ağaların hizmetlisi olan çavuş, birisi içeri girdiği anda 'Son sekiz!' diye bağırır. Bu çırak olan sekiz kişi hemen koşar; paltomu çıkartacak, yemek sofrası mı kuracak ya da kaldırılacak, boşlar mı götürülecek... Her hizmeti o gençler yapar.

O gençleri gördükçe yaşlanmak yerine aşı olmuş gibi gittikçe gençleşiyorsunuz. Yâranda olmak, hem hareketli kalmayı sağlıyor hem de yaşam tarzınıza gençlik enerjisi katıyor.

-Gençlerin Yâran kültürüne ilgisini ve sahip çıkışını nasıl değerlendiriyorsunuz?

Emeklilikten önce ki son beş yılımda, Çankırı Ticaret Lisesi'nde öğretmenlik yaptım. Gittiğim her okulda öğrencilerden bir kız bir erkek ekip yetiştirmeyi severdim. Niye? Çünkü dışarıdan misafir gelir, "Hocam misafirler var" denir, çocuklar toplanır, yere kilim serilir, gösteri yapılır. Hem kültürümüzü tanıtırız hem geleni hoş ederiz.

İdarecilikte geçirdiğim 18 yılda ise sınıf öğretmeni arkadaşlara hep şunu söylerdim: "Sınıfınızın en yaramaz





öğrencilerinin isimlerini yazıp getirin. Belirlenince çocukları toplarım derim "Hepiniz yâran olacaksınız, ben başınızda olacağım" O çocuklar için yâran olmak bir sosyal faaliyet olur, bir disiplin olur.

Hiç unutmuyorum; bir gün yağmur bastırdı, okula geciktim. Müdür dedi ki: "Hocam sizi tebrik edeceğim " Meğer bizim küçük yâranlar yağmurda kantine gelen ürünleri yirmi kişi elden ele taşımışlar. Çavuş demiş ki: "Hocam biz yâranız. Yâran bunu böyle bırakmaz."

O yaşta, o havada bunu yapıyorlarsa bu iş tamamdır. Yâranım diyebilmek, gencin davranışını da duruşunu da değiştiriyor.

-Yıllar boyunca kazandığınız tecrübelerden gençlere aktarmak istediğiniz en değerli ders nedir?

Samimi, içten arkadaşlık yaparak bu tür topluluklarda bulunmalarını, özellikle büyüklerinden örnek alarak kendilerini yoğurmaya çalışmalarını tavsiye ederim. Çünkü yâranda yalan olmaz; en azından yalancılığı önler, anaya, babaya, aileye, arkadaşaya saygıyı ve sevgiyi öğrenmenin yolu yârandan geçer.

-“Aktif yaşlanma” dediğinizde aklınıza ilk ne geliyor?

Aktif yaşlanma dediğimde aklıma ilk yaşlılığı kabul etmemek geliyor. Hâlâ konuşabiliyorum, söylediklerimi anlayabiliyorum; karşımdaki konuştuğunda ne dediğini anlayabiliyorum. Sevgi ve saygı çerçevesinde bunları biliyorsan, bana yaşlı diyemez hiç kimse.

Bu kültüre katılanların enerjisi ve samimiyeti bitmez. Sadece kendine değil, ailesine ve çevresine de mutlaka yardımcı olur, yol gösterir. Toplantılara, dernek faaliyetlerine, düğünlere katılır; cenazelerde bulunur. Yâran düğününe kendisi yapar, cenazesinde kendisi kaldırır ve 'ben yoruludum' kelimesi ağzından hiç çıkmaz.

- Çankırı'da yaşlıların sosyal hayata katılması sizce kolay mı, zor mu? Neden?

Yaşlı dediğimiz kişiler çoğu zaman hayattan bıkmış gibi.. Karatekin'de parkımız var; sadece parkta gelir, oturur, giderler. Ama sohbet, çeşitli aktiviteler olsun, katılmayı istemiyorlar. Nedense bu insanın kendi içinden gelen bir özellik. 'Ben bunu yapamam' diyorlar. Ama bana sorarsanız, herkes bunu yapar; 90 yaşını geçmiş olsa bile yapabilir. Çünkü yapılmaz değil.

Dinleyecek, anlayacak, anlatacak aşamaya getirirseniz, onu bir daha tutamazsınız; her işe katılır, her şeyi yapar. Kişinin kendi isteğine bağlı. Hiçbir şey bilmeseyse bile, yaşadıklarından bir kesiti bir gence anlatması büyük bir ders olur. Hem kendini aktifleştirir, mutlu olur, hem de konuştuğu genç mutlu olur. Ben onun için yaşlıların sosyal hayata katılımının zor olduğunu kabul etmiyorum.

- Bugünün gençlerine, yaşlanmadan önce mutlaka yapmalarını tavsiye ettiğiniz şey nedir?

Bu tür sosyal faaliyetlere mutlaka katılmalarını tavsiye ederim. Mesela bir düğüne, bir eğlenceye, bir cenazeye katılsınlar; oradaki özellikleri görsünler, öğrensinler. Bu, ileride kendilerine çok büyük yol gösterici olur.

Yan yana oturursun, yanındaki arkadaşının söylediği bir cümle, belki o an kafanı meşgul eden bir olayı çözer. En önemlisi aktifliktir. Ahilik ve Yâran dediğiniz şey boşuna kurulmamıştır; gençleri hayata alıştırmak için, çıraqları, kalfaları hayata hazırlamak için vardır. O yüzden gençler mutlaka bu kültürlerin içinde yer almalıdır diye düşünüyorum.

Ömer ŞAHİNTÜRK

RÖPORTAJ
Esengül ÖZER

-Okuyucularımızın sizi daha yakından tanıması için kısaca kendinizden bahseder misiniz?

Teşekkür ederim. Adım, Ömer Şahintürk. 1953 doğumluyum, 1970 yılında lise, 1976 yılında ise üniversiteyi yüksek mühendis olarak tamamladım. Mezuniyetimden sonra kamu ve özel sektörde çeşitli görevlerde bulundum. 2014 yılında emekli olarak kamu görevimden ayrıldıktan sonra özel sektörde farklı şirketlerde çalışmalarımı sürdürüyorum. Mesleki bilgi ve tecrübelerimi, bilimsel aktivitelerle ve çalışma hayatımla mümkün olduğunca canlı tutmaya özen gösteriyorum.

-Günüünüzü nasıl planlıyorsunuz ve enerjinizi yüksek tutmak için benimsediğiniz alışkanlık veya ritüeller var mı?

Olabildiğince erken kalkıyorum. Deyim yerindeyse, yaşadığım sürece çok az zaman diliminde güneş üzerime doğmuştur; genelde güneş doğmadan kalkan bir insanım. Akşamları da 22.30'dan sonra ayakta olmamaya özen gösteriyorum. Günümü çok yazılı planlamam ama kafamda mutlaka planlarım; bir sonraki yapacağım işi düşünür, hazırlarım. Mesela, bir yazı yazacaksam onu önceden kafamda yazarım, hazırlarım, sonra yazıya dökerim.

İş hayatımda da yoğun çalışma dönemlerim oldu ve o dönemlerden kalan bir alışkanlığım var. Planladığım işi gün içinde bitirmeye özen gösteririm, “bunu yarın yaparım” demem. Market alışverişinden, kitap okumaya, çalışacağım konuya kadar her işi aksatmadan yapmaya çalışırım. Kendimce bir düzen ve disiplin oluşturdum. Boş durmayı zaten sevmiyorum. Enerjimi korumak için gün içinde aktif kalmaya özen gösteriyorum.

-72 yaşında üniversiteye geri dönme kararını hangi düşünce ateşledi ve sizi öğrenme yolunda en çok motive eden şey neydi?

Teşekkür ederim. Tabii ki üniversite hayatını söyleyemem; çünkü bizim üniversite yıllarımız Türkiye'deki siyasi olayların çok yoğun olduğu bir döneme, 68 kuşağının ikinci versiyonuna denk geldi, ancak lise yıllarımdan beri düzenli çalışan, sınıf içinde ve bulunduğum ortamlarda kendini iyi bir öğrenci olarak gören biriydim. Okumaya karşı her zaman bir merakım vardı ve hâlâ okuyan bir insanım. Bu alışkanlığımda eşimin payı çok büyüktür. Yaklaşık otuz, otuz beş yıldır bu alışkanlığı onun sayesinde pekiştirdim. Okuma, merak etme, analiz etme ve sentez yapma alışkanlığım oluştu. Bu nedenle zaman zaman “Keşke üniversitede tekrar öğrenci olsam” düşüncesi hep içimde vardı.

Lise yıllarımda özellikle tarih okumayı çok istiyordum; fakat bunu hayata geçirebilecek imkân bana verilmedi. Tarihe dair pek çok kitap okudum, merak ettim; ancak bunun tek başına yeterli olmadığını gördüm. Tarih, sistematik bir eğitim gerektiriyor; zaman ve mekân içinde sıralı bir olaylar zinciri olduğu için örgün bir eğitimle öğrenilmesi gerektiğine inanıyorum.

Bu düşüncemi yıllar içinde zaman zaman dile getirdim. Pandemi döneminde bunu hayata geçirmek istedim; ancak 65 yaş üzeri kısıtlamalar nedeniyle hiçbir şey yapamaz hale geldik. O dönemde kendi kendime şunu söyledim: İlk fırsatta üniversite sınavına girecek, kazanacak ve okuyacağım. Bu isteğim önceden ertelenmiş olsa da artık hayata geçirdim ve devam ediyorum.



**“İlk gün ne yapacaksın?” diye sorduklarıda dedim ki;
“Sınıfa oturacağım, ben de sizin gibi bir öğrenciyim
diyeceğim.” Öyle yaptım; hiçbir sıkıntı yaşanmadı.**

Bu süreçte en büyük desteği eşimden aldım. Ev içindeki pek çok sorumluluğu üstlendi; bana “çalışırsan yaparsın” dedi. Çünkü üniversite sınavlarının bugünkü sistemi, bizim alışık olmadığımız bir yapıydı. Sadece bilgi değil, sistemi kavrama gerektiriyordu ve bu da zaman aldı. Çevremizin desteğiyle çalıştım ve bunu gerçekleştirdim.

-Üniversitedeki ilk dersinize girdiğinizde, sıralara oturduğunuzda, neler hissettiniz ve sınıf arkadaşlarımız ile hocalarımızın ilk tepkileri nasıldı?

İlk derse girmeden önce kayıt öncesi danışman hocamız ile tanışma fırsatım oldu. Onun akabinde, yaş almış bir öğrenciyi merak etmesi sebebiyle sayın Rektör Hocamızla tanıştık. Sınıfa geldiğimde neredeyse hiçbir tepkiyle karşılaşmadım; “Bu hoca mı, yanlış mı geldi?” gibi tepkiler olmadı. Tahmin ediyorum ortama yayılan bilginin etkisi oldu.

Arkadaşlar kendilerini çok rahat hissettiler, ben de onlardan biri gibi hareket ettim. Başta keşke daha evvel yapsaydım diye düşündüm, ama çabuk geçti. Öğrenci arkadaşlarımla üzerinde ötekileştirici bir izlenim oluşur mu diye düşündüm, ama hiç öyle bir şey olmadı. Sıcak ve samimi karşıladılar, ben de onlara ayak uydurdum.

Hocalarımız konuştuğu zaman onlar hep 18–20 yaşındaki öğrencilere konuşuyor; biz olunca başka bir kontrol mekanizması oluşabileceğini gördüm. Rektör hocamızla görüşmemde de şunu söyledim: Eğer öğrenciler veya öğretim görevlileri rahatsız olursa okula gelmem, okumam. Kimsenin zamanından veya psikolojisinden çılmak gibi bir lüksüm olamaz.

**“Ya işim olduğu
için okuyorum, çok
işim var benim,
dedim, Ben bir yerde
babayım, bir yerde
eşim, bir yerde
dedeyim öbür tarafta
bir şirkette ciddi
manada görevleri
olan kişiyim, sivil
toplum örgütlerinde
görev yapan biriyim.
Benim çok işim
olduğu için bir de
bunu yapayım, bir de
bunu deneyeyim”**

Amacım, öğrenip daha iyi anlatabilmek. Bu nedenle öğretim üyeleri kısa sürede alıştı. Ben zaten alışmak için gelmiştim. Evde oğlum da sordu: “İlk gün ne yapacaksın?” dedim ki, “Sınıfa oturacağım, ben de sizin gibi bir öğrenciyim diyeceğim.” Öyle yaptım; hiçbir sıkıntı yaşanmadı. Çankırı’da kendi bölümümle ilgili öğretim üyeleri de çok sıcak karşıladılar. Bu durum hoşlarına gitti; arkadaşlarımla da gurur duydular. Öğretim görevlileri, öğrencilik hayatımın onlar için de güzel bir tecrübe olduğundan bahsettiler. Ben de onların işlerini kolaylaştıracak şekilde hareket ettim; tarih anlatırken, kendi deneyimimden örnekler vererek katkı sağladım.

-Kuşak farkını düşündüğünüzde uyum sürecinde yaşadığınız en ilginç ya da sizi gülümseten olay neydi?

‘Ben bir yerde babayım, bir yerde eşim, bir yerde dedeyim..’

Kuşak farkını düşündüğümde beni gülümseten olay bazı esprili arkadaşların “Hiç mi işin yok? Bu saatten sonra üniversite okuyacaksın” dedikleri zamandı.

“Ya işim olduğu için okuyorum, çok işim var benim, dedim, Ben bir yerde babayım, bir yerde eşim, bir yerde dedeyim öbür tarafta bir şirkette ciddi manada görevleri olan kişiyim, sivil toplum örgütlerinde görev yapan biriyim. Benim çok işim olduğu için bir de bunu yapayım, bir de bunu deneyeyim” diyerek onları da yüreklendirdim. İnsanlar bazen “çok zamanım dolu”

derler ya, ben o kişilerin çoğunu takip ettim. Emin olun zamanlarının dörtte üçü boş. Dolu zaman görmemişler, bu durum gülümsetti beni.

Hoşuma giden bir şey de; hani bizim geleneğimizde asansörde yaşlı veya büyük olanlara yer verilir, sırada öncelik tanınır ya da kafeteryada “sen amca öne geç” denir. Ama bunu yapmadılar, çok memnun oldum. Bunun anlamı, geleneklerimizin bozulduğu değil; asla öyle bir şey yok, gençliği çok yetkin görüyorum, bunda da iddialıyım.

Bunu yapmalarının nedeni beni kendileri gibi kabul etmiş olmaları. “Bu insan buraya öğrenci olmak için gelmiş, kurallara uyacak” demek. Asansörde veya sırada kural dışı davranmadılar. Beni kendileri gibi kabul ettiklerini görmek çok hoşuma gitti, çok mutlu oldum. Her seferinde; “Ne kadar iyi, gençler, demek ki beni özümsemişler” dedim. Bunu rahatlıkla söyleyebilirim.

-Önceki üniversite deneyiminizle kıyasladığınızda bu yeni deneyimin size artıları nelerdir?

Önceki üniversite deneyimimle kıyasladığımda, bu yeni deneyim bana birçok artı kazandırdı. İlk okuduğum üniversitede amaç daha çok bir an önce öğrenip mezun olmak ve hayata atılmaktı. O dönem üniversitenin son yılları, yeni kampüs inşaatı gibi çeşitli zorluklarla geçti.

Buraya geldiğimde ise, böyle eksiklikler veya yaşam zorlukları olur mu diye düşündüm, ama hiç öyle bir şey görmedim.

Önceki üniversitem teknik ağırlıklıydı; mühendislik temelli bir yapıya sahipti. Orada kendinizi özgün bir şekilde ifade etme imkânınız çok sınırlıydı. Konu teknik olduğu için, öğretim süreci tek yönlüydü: öğretici dersini verir, öğrenci dinlerdi. Diyalog ya da karşılıklı öğrenme pek mümkün olmazdı.

Şimdi bulunduğum sosyal bölümde ise, öğretim yaklaşımı tamamen farklı. Buradaki hocalar, “biz de sizden öğrenelim, karşılıklı öğrenelim” anlayışını benimsemiş. Bu, beni ilk başta şaşırttı çünkü alışık olduğum tek monologlu sistemden çok farklıydı. Derslerde hocayı dinlemeye çalışıyor ve söylediklerini değerlendiriyorum. Doğru olmayabilir, ama yine de fikirlerimizi paylaşabiliyoruz. Bu süreç, soru sormaktan veya kendi yorumlarımızı eklemekten çekinmememiz gerektiğini gösteriyor.

Teknik üniversitelerde böyle bir yaklaşım görmek imkânsız. Orada öğrenci bir şeyi anlamadıysa, hoca “dersime tekrar gel, öğrenirsin” der ve yoluna devam ederdi. Burada ise diyalog ön planda; öğretim üyeleri, anlatımlarını öğrenci soruları ve katkılarıyla şekillendiriyor. Bu, eğitim sisteminin monologdan diyaloga doğru olması gerektiğini bana gösterdi ve bu yaklaşımın doğru olduğunu deneyimleyerek gördüm.

Bizim üniversite yıllarımızda sosyal bölümlerde de fikir sabitliği vardı; hocalar öğrencilerin kendi bakış açılarına yakın düşünmesini ister veya farklı görüşler sınıfta kargaşa yaratır diye çekinirlerdi. Bugün ise farklı inanç ve düşüncelerden gelen öğrenciler bir arada kaynaşabiliyor,



Toplumda kırılması gereken en büyük ön yargı şudur: “Yaşlandın, emekli oldun, artık işe yaramazsın.” İnsanları böyle düşünerek kenara iterseniz, işte o zaman onları yaşlandırırsınız.

sınıf içi ayrışmalar minimize edilmiş durumda. Bu, eğitim kalitesini artırıyor, özgür düşünceyi teşvik ediyor ve öğrencilerin kendilerini daha rahat ifade edebileceği bir ortam sağlıyor.

-Gençlerle aynı sınıfta olmak ve kuşak farkı; iletişim ve öğrenme bakış açınızı nasıl etkiledi sizce kuşaklararası iletişimde en önemli köprü nedir?

Gençlerle aynı sınıfta olmak ve kuşak farkını deneyimlemek, iletişim ve öğrenme bakış açımı oldukça etkiledi. Kuşaklararası iletişimde en önemli köprünün, insanların birbirini anlaması, dinlemesi ve birbirlerinden yararlanabileceğine dair umudu taşıması olduğunu düşünüyorum. Eğer gençler ilgilenmiyor, anlamıyor veya kendi fikirlerinin doğru olduğunu düşünüyorlar gibi bir önyargıyla başlarsanız, iletişim zaten baştan zorlaşır. Ben böyle yaklaşmadım.

Çevremde üniversitede okuyan gençler ve yakınlarım var. Onları gözlemlediğimde, gençlerin çok iyi analiz yaptıklarını ve özgüvenlerinin yüksek olduğunu görüyorum. Bu özgüven hak edilmemiş bir özgüven değil; gençler farklı kaynaklardan araştırıyor, öğreniyor ve bilgiye hızlı erişebiliyorlar.

Üniversitede gözlemlediğim bir diğer güzel durum ise yardımlaşma kültürü. Öğrenciler aldıkları bilgiyi, notları ve kaynakları birbirleriyle paylaşıyor. Eskiden bizim zamanımızda, not almak zordu;

insanlar notlarını paylaşmak yerine kendi avantajlarını koruyordu. Bugün ise gençler “hep birlikte iyi olalım, kaliteli eğitim alalım” anlayışıyla hareket ediyor ve birbirlerine destek oluyorlar.

Bu nedenle gençlerle diyalog kurmak çok kolay. Onlarla birlikte derslere katıldığınızda, sıraya oturup birbirinizi anlamaya çalıştığınızda, ukalalık etmeden, samimi ve işbirlikçi bir ortam oluşuyor. Bu deneyim bana çok değerli geliyor.

-Toplumda yaşlanmaya dair hangi ön yargıların kırılması gerektiğine inanıyorsunuz?

Toplumda kırılması gereken en büyük ön yargı şudur: “Yaşlandın, emekli oldun, artık işe yaramazsın.” İnsanları böyle düşünerek kenara iterseniz, işte o zaman onları yaşlandırırsınız. Yaş almak biyolojik bir süreç ama insanı yaşlı yapan, toplumsal olarak ayrıştırılmasıdır. Emekli oldun diye kenara koymak, küçümsemek, görmezden gelmek hastalıklara ve durağanlığa sebep olur.

Yaşlılar her zaman değerli, tecrübeleri çok kıymetli. Mesela ben çocukken dedemden Balkan Harbi'ni, Kurtuluş Savaşı'nı dinlerdim. Şimdi düşünüyorum, keşke o anları kaydetseydik, yazsaydık, çünkü bu deneyimler paha biçilemez. İşte gençlerin de bundan faydalanması lazım.

Yaşlıların da biraz anlayışlı olması gerekiyor. Yeni nesli anlamalı ve onlara uçma fırsatı vermeliler. Gençlerle iletişimi doğru kurmazlarsa, onlardan alacakları cevap, kendi yaşlanmalarına sebep olur. Onları anlamaya çalışmalı, dinlemeli ve onlara alan açmalı. “Bunlar anlamıyor” ya da “çok saygısızlar” dememeliler. Ama gençlerle birlikte olurlarsa, onlarla frekanslarını yakalarlarsa, dinamik kalabilirler. Gençler de onları değerli görür ve “iyi ki varsınız” derler. İşin sırrı budur: gençlerle birlikte olmak, paylaşmak, dinlemek ve onlara alan vermektir bu şekilde yaşlanmazlar.

-Sizin yolunuzdan gitmek isteyen gençlere ne söylemek istersiniz?

Sabırla, bıkmadan, usanmadan inandığın yoldan devam edeceksin. Hiçbir şeyden usanmayacaksın, hiçbir şekilde bıkmayacaksın. Yapamam diye bir şey yok; sabırla devam edeceksin, yeter ki azmet. Çok ileri yaştaki insanların çok iyi resim yaptığını, müzik aleti çaldığını, eğitim aldığında çok iyi yüzme öğrendiğini gördüm. Bunların altyapısında da ne gördüm; sabretmek, eğitim almak ve pes etmemek. Ben bunu şöyle bir ilke ile tağlandırıyorum: nefes alıyorsam, dünyada yaşıyorsam, her şeye çözüm bulunur. Yeter ki azmini kaybetme. Nefes aldığın sürece her şeyin çaresi var, her şeyin başarılması için yol açık. Yaparsın, yeter ki azmet...

Yaşlı Nüfusun Yoğun Olduğu Bir Şehirde Belediyecilik Deneyimi: Çankırı Örneği

Düzenleyen : Esengül ÖZER

Yaşlı nüfusun yoğun olduğu Çankırı'da belediyenin yaşlılara yönelik hizmetleri; başvuru süreçleri, aktif saha çalışmaları ve doğrudan temas üzerinden yürütülmektedir. Bu uygulamalar, yaşlılara ulaşmanın yalnızca hizmet sunmakla değil, iletişimi sürdürmekle mümkün olduğunu göstermektedir.

Bu yazı, Çankırı Belediyesi Kültür, Sanat ve Sosyal İşler birimiyle yapılan görüşmede paylaşılan bilgiler doğrultusunda hazırlanmıştır.

Yaşlı Nüfusun Yoğun Olduğu Bir Kent: Çankırı

Çankırı, yaşlı nüfusun yoğun olduğu şehirlerden biridir. Anadolu'nun muhafazakâr ve mütevazı yapısının hâkim olduğu kentte, yaşlı bireyler toplumsal yaşamın önemli bir parçasını oluşturmaktadır. Bu demografik yapı, belediyenin yaşlılara yönelik hizmetlerini planlarken yaşlı nüfusun ihtiyaçlarını merkeze alan bir yaklaşım benimsemesini gerekli kılmaktadır.

Yaşlılar Belediyeye Nasıl Ulaşıyor? İletişim ve Geri Bildirim Mekanizmaları

Çankırı'da yaşlılara yönelik hizmetler hem doğrudan başvurular hem de aktif saha çalışmaları yoluyla yürütülmektedir. Yaşlı bireyler belediyeye kendileri ulaşabildiği gibi, çocukları aracılığıyla yapılan başvurular da bulunmaktadır. Bunun yanında belediyeye bağlı saha ekipleri kapı kapı gezerek ihtiyaç sahibi yaşlı bireyleri yerinde tespit etmektedir.



Gelen talepler doğrultusunda ekipler ev ziyaretleri yapmakta, gerekli kontrolleri gerçekleştirmekte ve durum tespiti yapmaktadır. Bu süreçte yalnızca talep edilen hizmet değil, yaşlı bireylerin genel durumu ve başka ihtiyaçlarının olup olmadığı da değerlendirilmektedir.

Yaşlılara Yönelik Hizmetlerin Genel Çerçevesi

Belediye tarafından 65 yaş üstü vatandaşlara yönelik ücretsiz şehir içi ulaşım hizmeti sunulmakta, belediyeye ait otobüslerde yaşlı bireyler için ayrılmış alanlar bulunmaktadır. Yaşlılar Haftası kapsamında çeşitli etkinlikler düzenlenmekte, huzurevi ziyaretleri yapılmakta ve yaşlı koordinasyon merkezleri aracılığıyla çalışmalar yürütülmektedir.

Çankırı'da yaşlı nüfusun yoğun olması nedeniyle belediye yaklaşık 480 haneye evde temizlik hizmeti sunmaktadır. Hizmetler yaş, engel durumu ve bireyin ihtiyaçlarına göre planlanmakta; bazı hanelere aylık, bazı hanelere ise iki aylık periyotlarla gidilmektedir. Bunun yanında berber hizmeti ve yemek hizmeti de sağlanmaktadır.





Ramazan ayında ise özellikle 65 yaş üstü ve engelli, kendi işini kendi yapamayacak durumda olan vatandaşlara yönelik yemek hizmeti verilmektedir. İftar çadırına gelebilen yaşlılar burada ağırlandmakta, çadıra gelemeyenlerin yemekleri ise evlerine ulaştırılmaktadır.

Sahadan Bir Anı: Şaşırtan Bir Talep

Sahadan aktarılan anılar arasında en şaşırtıcı taleplerden biri, bir yaşlı vatandaşın “beni evlendirin” şeklindeki isteği olmuştur. Başka bir ihtiyacı olup olmadığı sorulduğunda dile getirilen bu talep, yaşlı bireylerin yalnızlık duygusunun bazen ne kadar görünmez olabildiğini

göstermesi açısından unutulmaz bir örnek olarak aktarılmaktadır.

Ev ziyaretlerinden biri sırasında, yaşlı bir çiftin oğlu ile yapılan telefon görüşmesinde yaşananların hâlâ unutulmadığı ifade edilmektedir. Görüşme sırasında yaşlı çiftin oğlu, şehir dışında yaşadığı için anne ve babasıyla yeterince ilgilenemediğini, sık sık yanlarına gelemediğini ve bu durumun kendisinde ciddi bir vicdan yükü oluşturduğunu dile getirmiştir. Belediyenin anne ve babasına düzenli olarak sunduğu yemek ve temizlik hizmetleri sayesinde içinin rahatladığını belirten vatandaş, bu desteğin kendisi için büyük bir anlam taşıdığını ifade etmiş ve konuşma sırasında duygulanarak ağlamıştır.

Doğrudan Temasın Kazandırdığı Farkındalıklar

Yaşlılarla kurulan doğrudan temasın, hizmet sunumunun ötesinde bir anlam taşıdığı ifade edilmektedir. Belediyeye yalnızca hizmet talebiyle değil, sohbet etmek için bile başvuran yaşlıların olması, iletişimin sürekliliğinin ne kadar önemli olduğunu ortaya koymaktadır.

Bu deneyimlerin, yaşlılık sürecine dair bakışı derinleştirdiği; yaşlı bireylerin en temel beklentilerinden birinin unutulmamak ve hatırlanmak olduğu yönünde güçlü bir farkındalık oluşturduğu belirtilmektedir.

Hizmet Sürekliliği ve Geleceğe Yönelik Adımlar

Yaşlı bireylerle kurulan bu doğrudan temasın, hizmetlerin niteliğini ve sürekliliğini güçlendirdiği ifade edilmektedir. Belediyenin yalnızca mevcut ihtiyaçlara yanıt vermekle kalmayıp, yaşlıların bir araya gelerek vakit geçirebilecekleri sosyal alanları artırmaya yönelik yeni çalışmalar üzerinde de durduğu belirtilmiştir. Bu kapsamda, ilerleyen süreçte hayata geçirilmesi planlanan yeni uygulamalara ilişkin hazırlıkların sürdüğü ve yaşlılara yönelik hizmetlerin çeşitlendirilmesine dair müjdeler verilmektedir.

Sonuç;

Çankırı'daki belediyecilik deneyimi, mevcut hizmetlerin ötesinde, yaşlıların yaşamına dokunmayı ve onları sosyal olarak desteklemeyi amaçlamakta; bu yaklaşım, ilerleyen dönemde daha aktif bir yaşlılık ortamı yaratma potansiyelini göstermektedir.



Kaynak : Kullanılan Fotoğraflar Çankırı Belediyesi Resmi Sitesinden Alınmıştır.

<https://cankiri.bel.tr/proje/cankirida-ulu-cinarlar-sosyal-hayata-bir-tik-ile-yakinlasacak/95>

ARTIK HAYALLER YAŞLANMASIN

Kişisel Deneme Yazısı • Esengül ÖZER

İnsanın yaşaması için umuda ihtiyacı vardır. Bu umudu besleyen en güçlü araç, hayal kurmaktır. Umut ve hayal birbirine tutunarak insanı yarınlara taşır.

Hayal kurmak her yaşta güzeldir. Bebeklikten yaşlılığa ulaşan bu yolculuğun her evresinde farklı hayallerin heveslisi olur insan.

İlk hayallerimizi aslında çocuklukta kurarız; bu dönemde kurulan hayaller sınırsız ve özgürdür. Görünmez olmak, uçmak, zamanı durdurmak, gizli hazineler bulmak, süper kahraman olmak ya da bir çikolata fabrikasında yaşamak... Zihnimizde ulaşılmaz bir dünya yaratır.

Gençlikte kurulan hayaller, çocukluğtakine göre biraz daha gerçekçi ama hala büyük ve heyecan vericidir; evrilir, değişir ve romantikleşir. Farklı ülkeleri gezmek, kendi arabana sahip olmak, iyi bir üniversiteye gitmek, düşleri süsleyen bir meslek, geceleri uyutmayan bir aşk... Hepsi, geleceğe dair umutlarımızı şekillendirir.

Yaşlılık, hayatın deneyim, huzur ve yavaşlama dönemi olarak nitelendirilebilir. Bu dönemde rahat bir yaşam sürmek, torunlarla vakit geçirmek, küçük bir köy evi edinmek, kitap okumak, bahçeyle ilgilenmek ve hayatını huzur içinde tamamlamak gibi arzular ön plana çıkar. Ayrıca sevdiklerine tecrübelerini aktarmak, topluma katkıda bulunmak ve ruhsal olarak tatmin olmak da yaşlılık hayallerinin önemli parçalarıdır. Yani hayallerde zamanla birlikte yaş almıştır.

"Yaş alan insanların hayalleri artık büyük ve ulaşılmaz değildir; ancak gerçekleşmesi sevdiklerinin desteğine bağlıdır. Samimi bir gülümseme, hoş bir sohbet, birlikte içilen bir çay, kalabalık bir bayram günü ziyareti... Onların kalan hayatını huzurla geçirmeleri için sevdiklerinin varlığına ihtiyaçları vardır. Bu küçük istekleri geciktirmemek, onların yalnızlığını büyütmemek ve yaş alan hayallerin eşlikçisi olmak değerlidir.

"Hayaller, yaşanılan anların içinde saklıdır. Büyüklerimizin 'Artık hayaller de yaşlandı' demesine izin vermeyelim. Onların umutlarını, küçük sevinçlerini ve bekleyen hayallerini birlikte yaşatalım. Hayalleri yaşlandırmayalım; onlara yaş aldirmaya özen gösterelim.

"Yaş alan insanların hayalleri artık büyük ve ulaşılmaz değildir; ancak gerçekleşmesi sevdiklerinin desteğine bağlıdır. Samimi bir gülümseme, hoş bir sohbet, birlikte içilen bir çay, kalabalık bir bayram günü ziyareti... Onların kalan hayatını huzurla geçirmeleri için sevdiklerinin varlığına ihtiyaçları vardır.

Bu küçük istekleri geciktirmemek, onların yalnızlığını büyütmemek ve yaş alan hayallerin eşlikçisi olmak değerlidir.

MISRALARLA GENÇLEŞEN ADAM

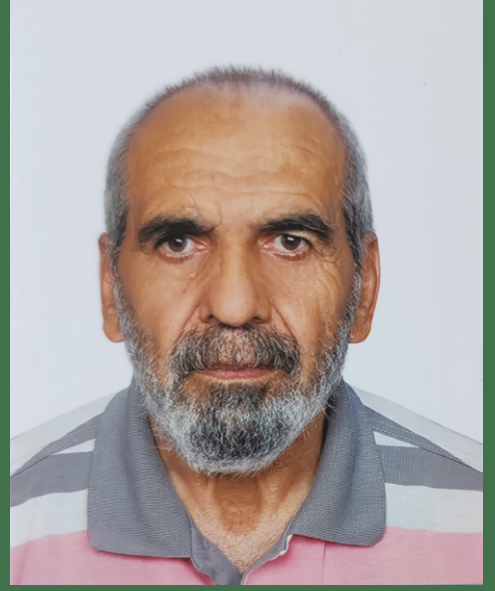
Burhan KARADAĞ

72 yaşında koca yürekli bir adam. Onunla konuşurken, aktif yaşlanmanın sadece bedenle değil, zihinle de ilgili olduğunu hatırlıyoruz. Resmi eğitim yolculuğu ortaokul birinci sınıfta yarım kalmış olsa da üretme ve öğrenme hevesi hiç kesintiye uğramamış. “İlkokuldan beri yazıyorum,” diyor; şiir, şarkı sözü ve roman denemeleriyle geçen uzun bir üretim sürecinden söz ediyor.

Yazarken kelimelerin peşini bırakmıyor. Şiirlerinde eksik bulduğu her anlam için Türkçe sözlüğe başvuruyor; yazdığı bir romanda Alman bir karakter yer aldığı için bu kez Almanca sözlük açıyor. “Öğrenmenin yaşı yok,” diyor, “ihtiyaç olunca insan yabancı dili de öğreniyor.”

Şiir onun için bir hobi değil; zihni diri tutan, yaşamla bağ kurmasını sağlayan bir alan. Zaman zaman yazdıklarını kitaplaştırmamanın ya da şarkı sözlerini sanatçılara ulaştırmanın mümkün olmamasının umutsuzluk yarattığını söylüyor. Buna bir de üzücü bir felakette eserlerinin büyük kısmını kaybetmiş olması da ekleniyor. Ancak tüm bu olumsuzluklara rağmen üretmekten vazgeçmiyor. “Kalem elimde olduğu sürece hayattayım,” diye ekliyor.

İlhamın dışarıdan gelmediğine inanıyor. Ona göre ilham, yaş aldıkça tükenen değil; deneyimle derinleşen bir kaynak. Yazdıklarının bir gün hak ettiği değeri bulacağına olan inancı, aktif kalmanın ve üretmenin yaşamın her döneminde mümkün olduğunun canlı bir örneği olarak karşımıza çıkıyor.



GÜLOM

*Beni bırakıp da yollara gönül dağlama
Bitecek bu hasretlik karalar bağlama
Üzülmeye gücünme hadi hadi ağlama
Al yanaklarını sil, sil Gülüm*

*Bilirim günler geçmekte ağır ağır
Neylersin sevdiğim biraz daha sabır
Bir gün biter elbet bu sonsuz kahr
Neşeyle sevgiyle dol, dol Gülüm*

*Oysa gönlü ne karalılar var
Yüreği aşk ile yaralılar var
Konuşan nice sevdalılar var
Aç o gözlerini gül, gül Gülüm*

*Sen benim her şeyim tahtıma ece
Seni Unutmak mı bu nasıl hece
Silinmez bu sevgi bin senelerce
Ne bu, ne şu, yalnız sen, sen Gülüm*

*Bu yıl da geçmeden canım bahar
Alır beni sana götürür yollar
Sarılır bir daha ayrılmaz kollar
Şimdiden hayallerle dal, dal Gülüm*

Burhan KARADAĞ (münhasıran)

AŞKIN DOLU KALBİMDE

Aşkın dolu kalbimde
Nasıl çarpıyor dinle
Ne günler var geride
Ömrüm geçsin seninle

Aman Güneş Doğmasın
Sakın Sabah Olmasın

Aşktır dilde hecemiz
Çözüldü bilmecemiz
Böyle geçsin neşemiz
Bitmesin bu gecemiz

Aman Güneş Doğmasın
Sakın sabah olmasın

Aşkın dolu kalbinde
Nasıl çarpıyor dinle
Ne günler var geride
Ömrüm geçsin seninle

Aman Güneş Doğmasın
Sakın sabah olmasın

Bugün bize yar geldi
Neşe sevinç getirdi
Ne çok ümitler verdi
Aşk bize sevdirdi

Aman Güneş Doğmasın
Sakın sabah olmasın

Aşkın dolu kalbimde
Nasıl çarpıyor dinle
Ne günler var geride
Ömrüm geçsin seninle

Aman Güneş Doğmasın
Sakın sabah olmasın

Burhan KARADAĞ (şarkı sözü)
Münhasıran



NAİL ETSİN

Kara gözlerinde ki bebeği
Kopardım dalındaki çiçeği
Yüce Mevlam
Koklamayı bana Nail Etsin.

Güllük gülistanlık oldu her yer
Onun cemali dünyalara değer
Ulu Rabbim
Gülüüp sevmeyi bana Nail Etsin.

Şah değildim konaklarda
Yanıp gezdim sahralarda
Yüce Mevlam
Yürümeyi bana Nail Etsin.

Haramdan kaçıp helal yemeyi
İyi bir kapı açıp yüz görmeyi
Ulu Rabbim
Şuh bakmayı bana Nail Etsin.

Burhan KARADAĞ (münhasıran)

Büyüyünce Büyük Bir Ressam Olacam!

Ali Bülent DERELİ

Ali Bülent Dereli Hocamız, gençliğinde kazandığı Güzel Sanatlar Akademisi'ne gidemediğinde içinde büyük bir ukde kaldığını anlatıyor; fakat yıllar sonra o eksiklik, ona bambaşka bir kapı açtı. İleri yaşında yetenek sınavını kazanarak yeniden üniversite sıralarına döndüğünde eli titriyordu; fakat her titreme, yıllardır bastırıldığı cesaretin geri dönüş işaretiydi.

Bir gün yaptığı tabloya hayranlıkla bakıp yüzüne dönen genç bir öğrencinin şaşkınlığı ise içindeki ateşi tamamen uyandırdı. O gence ışık ve gölgeyi öğretirken, kendi karanlıklarını da aydınlattığını fark etti.

Bugün durmadan üretmesinin temel nedeni, hayatını yönlendiren şu söz: 'İki günü birbirine eşit olan ziyandadır' bu sözü pusula edinen Ali Bülent Hoca için sanat, hayattayken bırakılabilecek en gerçek iz.

Gençlere ise tek bir tavsiyesi var: Üretmeye gençken başla; yaşlılığında nefesin değil, eserlerin konuşsun.



Merakı Hiç Yaşlanmayan Adam

Hasan METİN



Kalecik'in "Radyocu Hasan"ı, 1950 doğumlu Hasan Metin, çocukluğundan beri eline geçen her cihazı söküp takan merakıyla 1966'da yatılı radyo-televizyon çıraklık okuluna gönderildi. İlçenin ilk tamircisini açtığı anda teknolojinin hızına yetişmeyi değil, onunla birlikte koşmayı seçti; bataryalı radyolardan plakçılara, siyah-beyaz ekranlardan kumandalı sistemlere kadar her yeniliği kendi çabasıyla öğrenirken, Halk Eğitim Merkezinde açtığı kurslarla bu bilgisini gençlere de aktararak ilçenin ilk usta öğreticilerinden biri oldu. Emeklilik ise onda bir durak olmadı; bugün 70'lerini geçmiş olmasına rağmen evinin bir köşesini küçük bir atölye gibi kullanıyor, gelen her bozuk cihazı "ben bunu çözerim" diyerek ele alıyor. Onun için yaş almak, üretmeye ara vermek değil; merakını canlı tutarak hayatla bağını her gün yeniden kurmanın adı.

Boş Vakte Yer Bırakmayan Bir Ömür

İsmail ÇUBUKÇU

Meslek liselerinde uzun yıllar öğretmenlik yapan emekli eğitimci, çalışma hayatı bittikten sonra köşesine çekilmek yerine yıllardır içinde taşıdığı merakları yeniden canlandırdı. Önce bir tespih makinesi edindi ve kendi tespihini üretmeye başladı, musiki korolarında tambur çaldı. Ardından gençlik yıllarında gönlüne düşen Hüsn-i hat sanatına döndü.

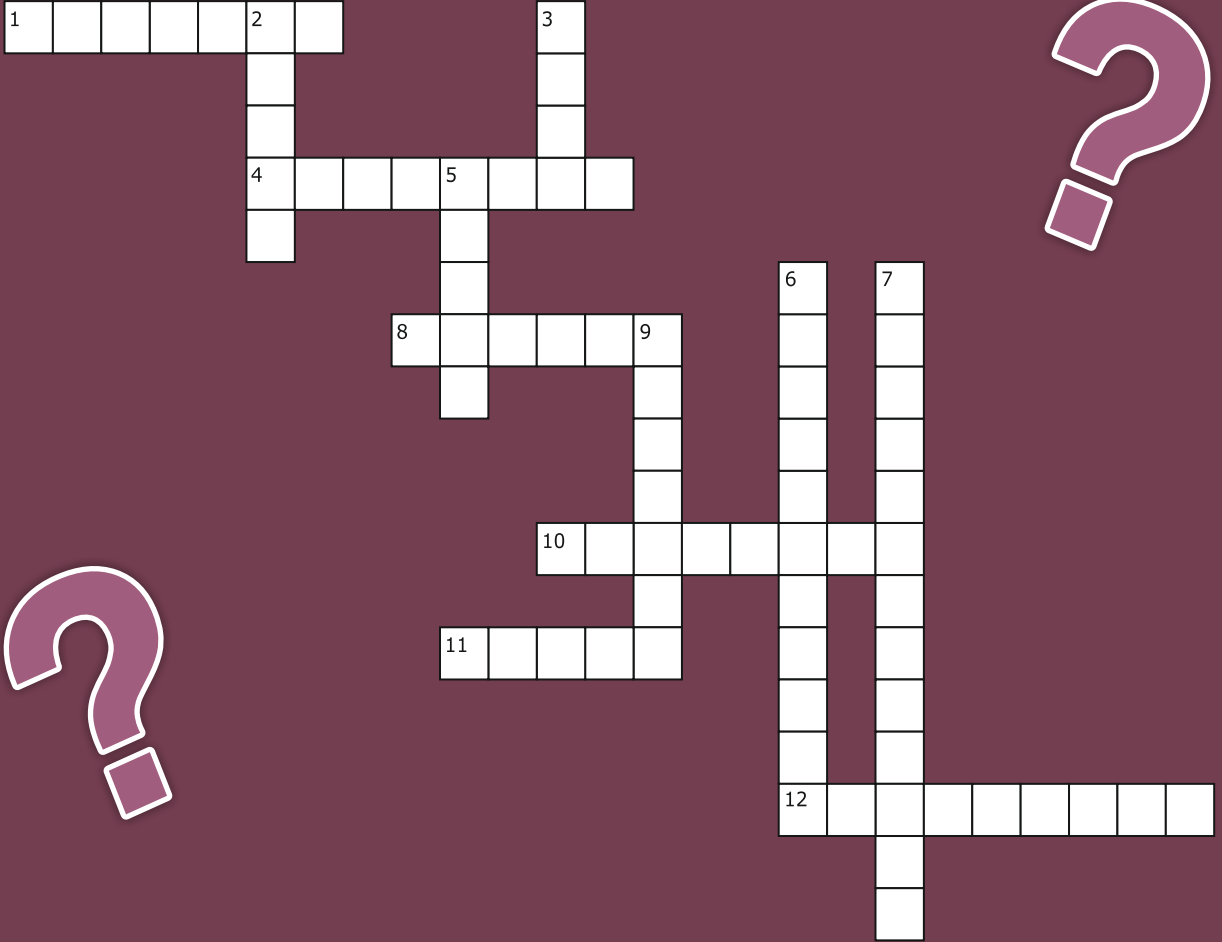
Çankırı'da açılan kursta 50-60 kişiyle başlayan yolculuk zamanla iki kişiye indi, sonra bir tek kendisi kaldı. Yine de bırakmadı. Yıllardır çevrimiçi dersler alarak kendini geliştirmeyi sürdürüyor; “öğrenmenin yaşı yoktur” sözünü hayatıyla doğruluyor.

Bugün hiçbir maddi karşılık beklemeden gençlere ve meraklılara hat öğretmeye devam ediyor. Kapıdan içeri bakıp “Burada bir şey yokmuş” deyip çıkanlara aldırıyor; çünkü o oda, dışarıdan boş görünse de büyük bir emeğin, sabrın ve ustalığın mekânı.

Ona göre aktif yaşlanma, süslü bir kavram değil. Her sabah yeniden öğrenmeye niyet etmek, üretmeye devam etmek ve bir gencin elindeki kalemin heyecanını görmek demek. Yıllar geçse de kendini yaşlı hissetmemesinin nedeni de bu: Öğreterek gençleşiyor.



BULMACA



SORULAR

1. Kişinin kendi değerini tanıma, anlama ve bu değerini kabul ederek kendisini onurlandırabilme yeteneği.
2. Korku, çekinme ve kuşku duymadan inanma ve bağlanma duygusu.
3. Kişinin işi, meslek çalışması, asıl uğraşı dışında, dinlendirici bir iş olarak yaptığı, oyalayıcı şey.
4. Fiziksel olarak aktif olup kalp atışının dinlenme halinden yüksek seviyelere çıkması halidir.
5. Bolluk ve rahatlık içinde yaşama.
6. Toplumun sahip olduğu ilgili norm ve kuralların bireye öğretilmesi sürecidir.
7. İnsanların duygusal, toplumsal ve fiziksel doyumuna ve hayatlarındaki gündelik işlerini kendi başlarına yerine getirebilme.
8. Bireyin fiziksel, sosyal ve ruhsal yönden tam bir iyilik durumunda olması.
9. İnsanların yaşamlarını etkileyen toplumsal, siyasal ve ekonomik gelişmelere dair söz sahibi olmaları açısından temel bir insan hakkıdır.
10. Bilge olma durumu ve niteliği.
11. Doğumla ölüm arasında yaşanan süre, ömür, hayat.
12. Hayatlarını çalışarak sürdüren kişilerin yaşlılık dolayısıyla çalışamayacağı varsayılab planlı bir şekilde çalışmayı bırakmalarıyla başlayan durumlarına verilen isimdir.

Not : Bulmacanın cevapları arka kapak içindedir.

TUTUM ÖLÇEĞİ	1: Hiç Katılmıyorum	2: Katılmıyorum	3: Kararsızım	4: Katılıyorum	5 : Kesinlikle Katılıyorum
Çevremdeki neşeli ve aktif yaşlı bireylerin yaşam tarzı, benim de gelecekteki yaşlılık dönemime dair olumlu bir hedef belirlememi sağlar.					
Yaşlı bireylerin topluma katkıda bulunma ve üretken olma arzusunun, yaşlarından bağımsız olarak değerli olduğunu düşünüyorum.					
Yaşlılıkta da öğrenmeye, gezmeye veya kişisel gelişimine devam eden birini gördüğümde, yaşı bir sınırlayıcı olmadığına olan inancım pekişir.					
Yaşlı bireylerle sohbet etmekten ve onlarla vakit geçirmekten keyif alırım.					
Yaşlı birinin neşeli ve hayata bağlı olduğunu görmek, benim de moralimi yükseltir.					
Aktif yaşlanan bir yaşlının hobilerine, ilgi alanlarına ve kişisel gelişimine devam etme isteğini olumlu buluyorum.					
Yaşlı bireylerle kurulan sohbetlerdeki dürüstlük, derinlik ve içtenlik, beni yüzeysel konuşmalardan daha çok mutlu ediyor.					
Bir yaşlının toplumsal bir projede gönüllü olarak görev alması, sadece zaman geçirmekten ibaret değil, aynı zamanda o projenin başarısı için kritik öneme sahiptir.					
Farklı kuşakların (genç ve yaşlı) birlikte spor, sanat veya gönüllülük gibi aktivitelere katılması, her iki grubun da ruh sağlığını ve motivasyonunu artırır.					
Aktif olarak hobilerine devam eden ve hayattan keyif alan yaşlı bir bireyle vakit geçirmek, benim de kendi yaşam enerjimi ve motivasyonumu artırır					

Puan Aralıklarına Göre Analiz

Elde ettiğiniz toplam puana göre, yaşlı bireylere ve aktif yaşlanmaya yönelik tutumunuzu aşağıdaki üç ana kategoriye ayırarak analiz edebiliriz.

1. Düşük Uyum (10 - 23 Puan Aralığı)

Bu puan aralığı, aktif yaşlanma modeline ve yaşlı bireylerle etkileşime yönelik tutumunuzun geliştirilmeye ihtiyacı olduğunu gösterir.

Yaşlı bireylerin topluma katkı değerini veya onların kişisel gelişim çabalarını tam olarak takdir etmiyor, hatta yaşlılığı daha çok pasiflik ve toplumsal yaşamdan kopuşla ilişkilendiriyor olabilirsiniz. Bu düşük puan, yaşlı bireylerle sohbet etmekten ve vakit geçirmekten keyif almama veya onların neşeli ve hayata bağlı olmasının moralinizi yükseltmediği anlamına gelebilir. Bu durum, kişisel yaşlanma sürecinize dair kaygılarınızı veya toplumdaki yaygın "yaş ayrımcılığı" yansıtabilir.

2. Orta Uyum (24 - 36 Puan Aralığı)

Bu puan aralığı, yaşlı bireylere karşı genel olarak olumlu bir bakış açısına sahip olduğunuzu, ancak bazı konularda kararsızlık veya mesafe bulunduğunu gösterir.

Yaşlı bireylerin topluma katkısını ve kişisel gelişim

çabalarını takdir ediyorsunuz ve onların moralini yüksek görmekten olumlu etkileniyorsunuz. Ancak, bazı ifadelerde kararsız kalmış veya tam olarak katılamamış olmanız, yaşlılıkla ilgili bilinçli veya bilinçaltı bazı kalıp yargılara sahip olabileceğinizi veya yaşlı bireylerle yeterince derin bir etkileşim kurma fırsatı bulamadığınızı işaret edebilir. Özellikle dürüst ve derin sohbetlerin keyfi gibi konularda tam bir katılımcı değilseniz, etkileşimlerinizin daha yüzeysel kalıyor olması muhtemeldir.

3. Yüksek Uyum (37 - 50 Puan Aralığı)

Bu puan aralığı, aktif yaşlanma ve yaşlı bireylerle etkileşim konusunda oldukça yüksek bir uyum ve olumlu tutuma sahip olduğunuzu gösterir.

Yaşlılığı, kaçınılması gereken bir durumdan ziyade, büyüme ve devam eden üretkenlik potansiyeli olan doğal bir yaşam evresi olarak görüyorsunuz. Yaşlı bireylerle vakit geçirmekten, onların deneyimlerinden öğrenmekten ve topluma katkıda bulunma çabalarını desteklemekten keyif alıyorsunuz. Onların neşeli ve aktif yaşam tarzını kendinize bir hedef olarak belirleyebiliyor ve yaşı bir sınırlayıcı olmadığına dair güçlü bir inanca sahipsiniz. Bu tutum, hem kendi gelecekteki yaşlanma sürecinizi daha sağlıklı ve mutlu geçirmenize hem de kuşaklararası iletişimin güçlenmesine önemli katkılar sağlar.

Bir ömürden;

Bu sayfadaki cümleler öğüt vermek için değil, yaşanmışlıkların yerine bıraktığı izleri paylaşmak için yer aldı.

**Güzel bir insan ol;
hiçbir şey yapmasan
bile adın bir yerlerde
iyi anılsın.
(65 yaş)**

**Vaktinizi boşa
geçirmeyin,
kaliteli zaman
geçirmek mümkün.
(72 yaş)**

**Eğitim, okul
kapısında değil,
hayatın her
aşamasında
devam eder.
(76 yaş)**

**Zorluklarla
karşılaştığınızda
pes etmemeli,
umudunuzu
kaybetmemelisiniz.
(68 yaş)**

**Dürüstlük ilkesi
hayatınızın
en sağlam
temeli haline gelsin.
(71 yaş)**

**Akıl ve mantık
pusulanız olsun; hayat
yolculuğunuzda
daima kendinize en
hayırlı, en doğru ve
erdemli istikameti
seçin.
(66 yaş)**

**İnsanlar her zaman
yeni şeyler duyuyor,
öğreniyor;
eğer duyduğunuzu
saklarsanız bilgi olur,
saklamazsanız
hiç olur.
(75 yaş)**

**Gençler önce
kendinize inanın ve
çok çalışın.
Başarının çalışarak
elde edileceğini bilin.
(69 yaş)**

**Bir konuda ne kadar
çok alternatif
üretirseniz
o kadar az hata
yaparsınız.
(67 yaş)**

AKTİF YAŞLANMANIN ÖNÜNDEKİ ENGELLER

Esengül ÖZER

Yaşlı bireyin kendini değerli hissettiği, hayata katılabildiği ve mutlu olabildiği bir yaşam sürdürebilmesi, aile içinde var olabilmekten, toplumda kabul görmekten ve sistem tarafından desteklenmekten geçer.

Yaşlı nüfus oranının hızla yükseldiği bir dönemde, aktif yaşlanmanın mümkün olduğunu göstermek amacıyla hazırladığımız bu dergide; üreten, hayata katılan, sosyal ilişkilerini sürdüren ve kendi yaşam alanını kurabilmiş yaşlı örneklerine yer verdik. Ancak bu güzel örneklerin yanında, herkes için aynı ölçüde mümkün olmayan bir gerçeğin de varlığını fark ettik. Aktif yaşlanma, her yaşlı tarafından aynı koşullarda deneyimlenemez, Her birey aynı ekonomik, sosyal ve mekansal imkanlara sahip değildir. Bu nedenle aktif yaşlanma, bireysel bir mesele olmaktan çok; sistemin sunduğu olanaklarla doğrudan ilişkilidir.

Bu bağlamda, aktif yaşlanmanın koşullarını daha iyi gösterebilmek için farklı toplumsal yapılarda yaşlılık deneyimlerini karşılaştırmak anlamlıdır. Bazı ülkelerde yaşlılık, bireylerin sosyal hayata katılımını sürdürdüğü ve kültürel-toplumsal etkinliklere erişebildiği bir dönem olarak desteklenmektedir. Bu durum, güçlü sosyal politikalar, ekonomik güvence ve yaşlı dostu kent uygulamalarıyla doğrudan ilişkilidir. Türkiye'de ise yaşlılık çoğu zaman geçim kaygısı, sosyal hayattan çekilme ve mekansal kısıtlılıklarla deneyimlenir.

Yaşamının büyük bölümünü çalışarak geçirmiş, kendine ayıracak zamanı ve maddi kaynağı sınırlı kalmış; emekli maaşı temel

ihtiyaçlarını dahi karşılamakta zorlanan bir birey için “aktif yaşlanma” beklentisi çoğu zaman gerçekçi değildir. Bu noktada aktif yaşlanmayı yalnızca bireysel istek ve çaba üzerinden değerlendirmek, yapısal eşitsizlikleri görmezden gelen iyimser bir yaklaşım olmaktan öteye geçmez. Yaşlı bireyin kendini değerli hissettiği, hayata katılabildiği ve mutlu olabildiği bir yaşam sürdürebilmesi, aile içinde var olabilmekten, toplumda kabul görmekten ve sistem tarafından desteklenmekten geçer.

Sonuç olarak aktif yaşlanmak; devletin sosyal politikaları, yerel yönetimlerin hizmetleri, sosyal hizmet sisteminin kapsayıcılığı, sivil toplum çalışmaları, toplumun yaşlıya bakışı ve kişinin kendi kişisel çabası dahil tüm sistemlerin ortak çalışmasıyla mümkün olabilir. Bu dergiyle amacımız çözümler sunmak değil; aktif yaşlanmanın güzel örneklerini görünür kılarak, uygun koşullar sağlandığında aktif bir hayat geçirilebileceğini ve herkes için eşit koşulların önemini dürüstçe hatırlatmaktır.

Aynı zamanda bu çalışmanın, yalnızca bu konuyla sınırlı kalmayarak; derginin devamını getirmeye hevesli olan arkadaşlarımız için sorgulayan, gerçekçi ve cesur bir öncü olmasını temenni ediyoruz.

Burada kalmasın...

TEŞEKKÜR

Aktif yaşlanmayı merkeze alan bu derginin ortaya çıkması, pek çok kişinin emeği ve inancıyla mümkün oldu.

Bu sürecin başlangıcında, proje ödeviyle bize bu dergiyi hazırlama fikrini kazandıran ve yolumuzu açan değerli hocamız Halime Miray SÜMER DODUR'a teşekkür borçluyuz.

Derginin ilk çıkış noktasından itibaren desteğini esirgemeyen ve yazısıyla katkı sunan

Tahsin Barış DEĞER hocamıza ve yoğun programına rağmen bize vakit ayırarak dergimize yazısıyla katkıda bulunan Sezen SONER AYKUT hocamıza içtenlikle teşekkür ederiz.

Ayrıca, dergimizin oluşum sürecinde fikirleriyle katkı sunan Meral BOZKURT'a, bu süreçte verdikleri destek ve anlayış için ailelerimize, dergimizin içeriğinde hikâyeleri ve tecrübeleriyle yer alma nezaketinde bulunan, uzakta ya da yakında olmalarına bakmaksızın vakit ayırarak katkı sunan çok değerli aktif büyüklerimize emekleri ve paylaşımları için minnettarız. Sizlerin katkıları, bu dergiyi yalnızca zenginleştirmekle kalmadı; onu anlam ve güç kattı.

Bulmaca Cevapları

1 - Özsaygı 2 - Güven 3 - Hobi 4 - Egzersiz 5 - Refah 6 - Sosyalleşme
7- Yaşam Kalitesi 8 - Sağlık 9- Katılım 10- Bilgelik 11 - Yaşam 12 - Emeklilik



T.C.
ÇANKIRI KARATEKİN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

