

YAŞLILIĞIN YOL HARİTASI

Bilge Yaşlanma Modeli

MUSTAFA CENGİZ ÇÖPELLİ

Hipokrat
Yayıncılık

© 2024 Yaşlılığın Yol Haritası

ISBN: 978-625-6429-98-7

Tüm hakları saklıdır. 5846 ve 2936 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri yasası gereği; bu kitabın basım, yayın ve satış hakları Hipokrat Yayınevi'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Kitap içinde kullanılan resim ve bilgilerin sorumluluğu kitabın yazarına aittir.

Yazar

Mustafa Cengiz Çöpelli

www.bilgeyaslanma.com
mustafacengizcopelli@gmail.com

Yayına hazırlayan : Aslıhan Cengiz Ateş
Düzenleme : Elif Topaloğlu
Kapak : Aslıhan Cengiz Ateş

Yayıncı

Hipokrat Yayınevi

Grafik-Tasarım

Hipokrat Grafik Tasarım

Baskı - Cilt

Ankara Özgür Matbaacılık Basım Yayın Dağ. San. Tic. A.Ş.
1250 Cadde No: 25 Ostim OSB Yenimahalle / Ankara

Hipokrat
Yayıncılık

Süleyman Sırrı Cad. No:16/2 Sıhhiye
Tel: (0312) 433 03 05 - 15 ANKARA
www.hipokratkitabevi.com



YAŞLILIKTA Yeniden Yapılanma Üretkenlik Liderlik

Önsöz

Doğanın en güzel manzarasını görebilmek için, en yüksek tepeye tırmanmanız gerekir. Yerden yükseldikçe bakış açınız genişler, manzaranın daha büyük bölümünü ve güzelliklerin daha fazlasını görebilirsiniz. Gördüklerinizle yetinebilir, geri dönebilir ya da orada durabilirsiniz. Ancak en güzel manzarayı göremezsiniz. En güzelini görebilmek istiyorsanız zirveye ulaşıncaya kadar yükselmeniz, yükselmeniz gerekir. İnsanın yaşamak, sevmek, öğrenmek ve bir iz bırakmaktan ibaret olan yaşam senaryosunda da böyledir. İyiyi, güzeli, daha güzeli yaşayabilmek için sürekli çaba harcamak, seviyeyi yükseltmek gerekir.

Burada anlatacağımın çoğunu biliyorsunuz. Ancak, yaşlılıkta planlamanın yararlarını, sonucu düşünerek ve görerek seçim yapmanın etkilerini fark ettirmeye çalışıyorum. Bir yaşlılık modeli geliştirdim ve modele Bilge Yaşlanma Modeli adını verdim. Bu model, bir yaşlının yaşam yolculuğunda Bilgi Çağı kurallarına göre kendi iç dinamiği ile ve kendi etki alanından hareketle neler yapması gerektiğini ortaya koyuyor. Kitapta sizlere bir de harita sundum: *Yaşlılığın Yol Haritası*. Bence kitabı okurken bu haritanın neresinde olduğunuza karar vererseniz kendiniz için iyi bir değerlendirmeye sahip olursunuz.

Kitabı üç bölümde ele aldım. Birinci bölümde, Bilgi Çağında yaşlılık ve yeniden yapılanmayı inceledim. İkinci bölümü dört boyutta yenilenme çalışmalarına ayırdım. Özellikle egzersiz ve sporda yaşlılara uygun çalışma önerileri getirdim. Birinci bölümde ne yapacağımızı, ikinci bölümde nasıl yapacağımızı anlattım. Son bölümde de, ilham kaynağı olduğum ve kuruluşunda yer almaktan gurur duyduğum 60+ Tazelenme Üniversitesi'nin kuruluş öyküsü ile ileri yaşlıların barınma ve yaşamı sürdürme modeli olarak geliştirdiğim Bilge Yaşlılar Sitesi'ni anlattım. Okuryazar olan

herkesi okuyucu kitlesi olarak seçtiğim için okuyucunun rahatlıkla anlayabileceği bir dil kullanmaya çalıştım. Anlatıma kendimi de katarak “biz” sözcüğünü daha çok kullandım. Konuları, karşılıklarını bulabildiğim oranda Türkçe sözcüklerle anlatmaya çalıştım.

Ülkemiz yirminci yüzyılın son çeyreğinden itibaren hızla yaşlanıyor ve bu yaşlanma önümüzdeki yıllarda hızlanarak sürecek. Yaşlı nüfusun artan sağlık, bakım, korunma ve barınma harcamalarının ülke yaşamını olumsuz etkilememesi için önlem alınması gerekir. Bu günleri gerçekleştiren ve geleceği gerçekleştirmek üzere görevini gençlere devreden yaşlıların, toplumda hak ettikleri yeri ve değeri elde edebilmeleri, yaşam standardını koruyabilmeleri, geliştirebilmeleri ve ömürlerini yaşam doyumu elde ederek sürdürebilmeleri için geniş kapsamlı bir hazırlık çalışması yapılması gerektiğini düşünüyorum. Bu alanda bilim insanları ve sivil toplum kuruluşları kapsamlı ve fedakârca çalışmalar yürütmekte ancak yaşlı nüfusun çok küçük bir bölümüne ulaşabilmektedirler.

Yaşlı nüfusun tamamına ulaşarak geleceğinin programlanması için aileden sorumlu bakanlığın koordinatörlüğünde devlet kurumları, yerel yönetimler, üniversiteler, sivil toplum kuruluşları bir araya gelerek, yaşlı temsilcilerinin de dahil edildiği geniş kapsamlı bir çalışma başlatılmalı; ortak bir noktada buluşarak hazırlık yapılmalı, bir yol haritası hazırlanmalı ve gelecekteki olası sorunlara çözümler bulunmalıdır. Bunları yapmadığımız zaman yaşlılığın sorunları büyür, büyür ve toplumun baş sorunu haline gelir. Ancak yaşlılık bir sorun değildir. Yapılması gereken, bir an önce bilim insanlarının rehberliğinde bu çalışmaya başlamaktır. Toplumsal yaşlanma hafife alınamayacak kadar büyük ve önemli bir konudur. Hiçbir siyasal, inançsal, etnik, kurumsal yapı tek başına toplumsal yaşlanmanın ortaya çıkaracağı sorunların üstesinden gelemez. Bu alanda bütün paydaşlar işbirliği içinde ortak çalışmalar yapabilirse yaşlanan Türkiye'mizin geleceğine önemli bir yatırım yapılmış olur.

Teşekkür

Yaşamımda en çok sevdim. Bana sevmeyi öğrettiler. Doğal olarak sevmeyi bilirim sadece, nefret etmeyi değil. Ben bir dost, bir arkadaşım. Kardeşim, ağabeyim, babayım, dedeyim, eşim. Hep iyi bir insan olmaya çalıştım ve hayat karşıma hep iyi insanlar çıkardı. Hep hayal kurarak yaşadım. Gerçekleştirdiklerim, gerçekleştiremediklerim oldu. Bu kitabı yazma konusunda epeyce kararsızlık yaşadım. Yazmasaydım hevesim içimde kalacaktı ve yazdım.

Bu kitaba katkısı olan, teşekkür edeceğim o kadar çok insan var ki hangilerini yazacağımı bilemiyorum. Yine de bu kitabı yazmam için yüreklendiren Prof. Dr. Muammer Tuna'ya; katkılarından dolayı Tevfik Erođlu'na; kitabı okuyarak yazım hatalarını düzelten ve katkı sunan Elif Topaloğlu'na, Hüseyin Toptaş'a, Bekir Caner'e, kitabı düzenleyen ve yayına hazırlayan kızım Aslıhan'a, kitabımın yazım aşamasında bana sabır gösteren aileme, dostlarıma, arkadaşlarıma ve öğretmenlerime, katkılarından dolayı teşekkür ediyorum. Son olarak kitabımın basımını gerçekleştiren değerli yayıncı Ali Çelik ve Hipokrat Kitabevi ekibine teşekkür ederim.

Mustafa Cengiz Çöpelli

*Ömrünün kalanında mutlu olmak istiyorsan,
dolu dolu yaşamayı öğreneceksin.*

Güne erken başla mesela...

*Sabahın ilk ışıkları göz kapaklarına değdi mi,
soluğu tanyerinin karşısında al.*

Ve serinliğı içine çekerken aç yüreğinin kapaklarını.

Yüreğinin ateşini, doğan güneşle tutuştur.

O ateş, ısıtsın içindeki sevgiyi.

*Yayılsın sevgi her yanına dalga, dalga;
taşsın bedeninden dışarı.*

*Gözlerinden taşan sevgiyi, kuşun kanadına yükle; dostlarına,
sevdiklerine yolla.*

*Nefesinden taşan sevgiyi çiçeklere yükle; güller, karanfiller
açsın.*

Ağızından taşan sevgiyi sözcüklere yükle; şiirler, şarkılar olsun.

*Ve içinde kalan sevgiyi coşkuya dönüştür; çalı, çabala, bolluk,
bereket olsun.*

Bu huzurla uyu her gece yatağında.

Ve her sabah yüreğinin ateşini doğan güneşle tutuştur. M.C.Ç.