

# Kaliteli Yaşamda Yaşlılarımızla İletişim Sanatı

– S. COŞKUNER · 24 Nisan 2014

## KALİTELİ YAŞAMDA YAŞLILARIMIZLA İLETİŞİM SANATI

Hepimizin çok iyi bildiği hayati bir gerçek vardır. Bütün canlılar doğar, büyür, gelişir, olgunlaşır ve mutlaka bir gün ölürlür. Orta yaştaki insanların günün birinde anne-babalarının veya nine-dedelerinin yaşlılıkları ve ölümleriyle karşılaşmaları mukadderdir. Uzunca bir ömür sürenlerin, ölüm öncesi yaşlılık süreçlerinde onların çocuklarına, yakınlarına veya diğer bütün daha genç olanlara düşen çok önemli görevler bulunmaktadır.

İnsanlar belirli bir yaştan sonra gençliklerini yavaş yavaş kaybederek, yaşlılık emareleri göstermeye başlarlar. Hele hele gençliğini yüksek kaliteli yaşamayanların yaşlılık sürecine daha erken yakalanmaları doğaldır.

Yaşlanan insanların akıl ve bedenlerinin güç ve melekeleri sürekli azalma eğilimindedir. Bu süreç kişinin kaliteli yaşam hırsızlarıyla kucak kucağa yaşaması halinde daha da hızlanması kaçınılmazdır.

Yaşlılarımızın bedensel ve ruhsal yaşlanması sonucu kulakları az duymaya, hareketleri zayıflamaya, bildiklerini unutmaya ve daha da hassaslaşmaya başlarlar.

Bilerek veya bilmeyerek hatalar yaparlar. Kendileriyle yeteri kadar ilgilenilmediği hissine kapılırlar.

Yüksek tecrübe ve donanımlarından daha fazla ve hakkıyla yararlanılmadığını zannederler.

Evhamlanarak çeşit çeşit hastalıklar üretebilirler. Hastalandıkları zaman kendileriyle daha çok ilgilenileceğini varsayarak, sürekli nazlanabilirler.

Torunların kuşak farklılıklarından dolayı, yaptıkları normal eylemler, yaşlılara uçuk, gereksiz veya şımarık gelebilir. Torunların ebeveynleri tarafından yeterince terbiye edilemediği, terbiye konusunda kendilerine fazlaca yetki verilmediği evhamına kapılabilirler.

Gençlerin herhangi bir büyük karar verirken, büyüklere danışmaya gerek duymadıkları hallerde, büyükler kendilerinin saf dışı bırakıldığı duygusuna kapılabilirler.

Yaşlıların ruhsal ve bedensel yetenek ve melekelerinin gerilemesi sonucu yaptıkları hatalar, çocukları tarafından kasıtlı yapıldığı şeklinde yorumlanarak, büyüğe tartışma cephesi açma ile sonuçlanabilir.

Yaşlılar, kendilerinin tecrübeli olduğunun bilincinde olarak önemli kararların kendilerinin vermesi gerektiği konusunda iddiacı olurken; gençlerin, artık karar mekanizmasının kendilerine geçtiği, yaşlıların yeni gelişme ve ilerlemeler karşısında yetersiz kaldıkları varsayımı ile hareket etmeleri, çatışmaların en büyük kaynağını oluşturur.

Yaşlıların yetenekleri ve melekelerinin zayıflaması, sona doğru yaklaşılması, günahların çokluğunun hesabının yaklaşması, yatağa düştüğü zaman çocukların bakmayacağı endişesi, onların üzülmelerine, duygulanmalarına, endişelenmelerine, telaş ve panik yapmalarına sebep olabileceği için, hata yapma ihtimalleri daha da artabilecektir.

Kulaklarının az duymasından dolayı çocukların veya gençlerin seslerini duyurabilmeleri için daha yüksek sesle bağırma ve azarlanma olarak algılayabileceklerdir. Kulakları duymasa dahi gözleri görüyorsa, muhatapın beden dilinin olumsuzluğunu rahatlıkla okuyabileceklerdir. Bu durum karşısında

aşğılandıkları, azarlandıkları, değersizleştirdikleri, eleştirildikleri, en kötüsü de iteklendikleri hislerine kapılmaları kaçınılmaz olacaktır.

O HALDE NE YAPMALIYIZ?

Öncelikle bizlerin de yaşlanacağını asla unutmamalıyız. Kişinin ne ekerse onu biçeceği mukadder olduğu için, yaşlılıkta kalbimizin kırılmamasını istiyorsak, asla hiçbir yaşının kalbini (sebepten ne olursa olsun) kırmamalıyız.

Onlara karşı olabildiğince kibar, nazik, nezaketli, tatlı dilli, güler yüzlü, tebessümlü ve değer verici bir şekilde iletişim kurmalıyız.

Onların bize anlamsız ve tutarsız gelen davranışları karşısında dahi, olağanüstü sabırlı, sükunetli, iyi niyetli ve hakkıyla empati yaparak anlayışlı davranmamız gerekmektedir.

Onlara anlatılanları veya tarif edilenleri hemen anlayamayacakları varsayılarak, sabırla tekrar tekrar anlatmalıyız. Zira onlar bizim üzüleceğimizi veya kızacağımızı varsayarak anlamadan anlam diyebileceklerini asla unutmamalıyız.

Onların yaşlanması, kulağının az duyması, hareketlerinin kısıtlı olması sebebiyle, hassas ve duygusal olduklarını unutmadan, aynı bir bebek gibi duyarlı, hassas, sabırlı, güleryüzlü, nezaketli, naif bir şekilde iletişim kurma zorunluluğumuz olmalıdır.

Özellikle hareket kabiliyetleri olmadığı zamanlarda, akli melekelerini kullanamadığı zamanlarda, onların bir büyük ve deneyim kütüğü olduğu unutulmaları ve her zamankinden daha fazla değer vererek, üzerlerine titrememiz gerekmektedir. Özellikle bir koltuk ve divana oturtularak saatlerce iletişimi kesip yalnız bırakmak, onları öteleştirmekten ve kendimize karşı kinleştirmekten başka bir işe yaramaz. Alacağımız her türlü önemli kararlarımızda onların görüşüne de başvurarak, onların tecrübe ve donanımlarından faydalanmalıyız. Bu davranış onlara değer verdiğimizizi ve ilgilendiğimizi göstereceği için büyükleri mutlu edecektir.

Onların yanında asla ve asla karı-koca tartışması veya Allah korusun kavgası yapılmamalıdır. (Esasında onların yanında değil, hiçbir yerde kavga yapılmamalıdır).

Onlara karşı sevgi ve saygı sunumu açıktan, sürekli, dokunarak, samimi, istikrarlı ve devamlı yapılmalıdır. Maddi ve manevi bir destek verdiği zaman önünde kırık takla atıp, veremediği zaman surat asmak, onlara yapılabilecek en büyük zulümdür.

Bakıma muhtaç hale geldikleri zaman, sen bak ben bak, gibi tartışmalarla onlar pinpon topuna döndürülmemelidir. Parayı kime yedirdiysen o baksın, bugüne kadar kim ile ilgilendiysen yine o seninle ilgilensin gibi, güya haklı olduğumuzu varsaydığımız uygulamalara asla yer verilmemelidir.

Her kardeşten 1 ay duracak diye, sırası gelen kardeşin özel durumu ve imkanları incelenmeden ayın 30 unda kapısının önünde yaşlıyı bırakmak, onu sağ iken öldürmekle eşdeğerdir.

Onların yaptığı sözde kaptisler, olumsuz beden dilleri, ses yükseltmeleri, darılmaları, hislenmeleri, duygusallaşmaları, konuşma hataları, döküp saçmaları, yanlış uygulamaları, bizleri çileden çıkaracak sorunlar olmamalıdır. Aksine bu yaşlılık ürünlerinden kendimize sayısız ders ve tecrübeler çıkarabilmeyi alışkanlıklarımız içine sokmamız gerekmektedir.

Onların akıllarına gelemeyecek ama mutlu olmalarını sağlayacak düşünce ve eylemleri bizler uygulamaya koyarak, onları mutlu etmenin yollarını üretmemiz gerekmektedir. Onlar bize yük olurlar

varsayımı ile en sevdiği eylemleri dahi istemekten çekinebilirler.

Bize hoş gelen onlara boş ve anlamsız gelebilir. Bu konuda çok iyi empati yapmalı veya onlara alternatifler sunarak kararlarını kolaylaştırmalıyız.

Onlara asla ve asla; “sizlerin dönemi bitti”, “siz ne anlarsınız”, “devir değişti”, “artık bizi dinlemelisiniz”, “sen anlamazsın” vb. gibi, bilgiçlik taslayan, aşağılayan, küçük düşüren, adam yerine koymayan, değersizleştiren ve ukalalık örneği olan yaklaşımları yapanlar, yaşlanınca başına gelen olumsuzluklardan asal şikayet etme hakları olmayacaktır.

Seksen yaşını geçtikleri anda bir sabi çocuk olacakları asla unutulmamalı, bir bebeğe nasıl sabır ediliyorsa, onlara daha fazlasıyla sabır edilmelidir.

Onların yüzde yüz kabul olacak olan dualarını samimiyetle, ihlasla ve duyarlılıkla alabilmek için, aynı anda da yaratıcımızın rızasını hakkıyla kazanabilmek için, karşılıksız olarak her türlü bilgi, donanım ve hünerimizi onlara saygı ve sevgi ile sunmamızın bir evlatlık vazifesi olduğunu asla unutmamalıyız.

Aniden aramızdan kayboluvereceğini hiçbir zaman unutmadan, keşke ve eyvahlara muhtaç olmadan zamanında sorumluluk ve görevlerimizin bilincinde olarak gereklerin yapılmasını sağlamalıyız. Zira onlar giderse bir daha bize şans vermek üzere geri dönme imkanları yok...

Selam, sevgi ve dualarımla... Allah'a (CC) emanet olunuz.

24 Nisan 2014. Perşembe Saat: 9.00 ANTALYA

Yrd.Doç.Dr. Süleyman COŞKUNER