



# Londra'dan Mektup

D i d e m C r o s b y

## Yaşamın Hızına Yetişmek

Hızlı yaşa genç öl... Bu çok yaygın söyleyişe kulak asıp da genç ölmek istemeyenlere tavsiyede bulunacak olsak, hızlı yaşamının ne demek olduğunu tanımlamamız gerekir. Yaşamın temposunun gün geçtikçe hızlanıp hızlanmadığını ölçmek için de yine aynı tanıma gereksinimimiz var. 1930'ların başında bir röportaj sırasında Albert Einstein'ın, yaşam temposunun çok arttığından, sokaktaki insanın gazete başlıklarını bile okuyacak zamanının kalmadığından yakındığı söylenir: "Birkaç yıl önce insanların durup düşünecek zamanları vardı, ama şimdi (1930'larda) isteseler de durup düşünecek zamanları yok." Einstein'a göre insanların bilime ilgisizliğinin kökeninde yatan, bilimi anlamak için gereken zamanı ayıramamalarıydı. Söylentiye göre Einstein yavaşlamamızın kaçınılmaz olduğunu iddia ediyordu o günlerde. Oysa 1930'lardan bu yana yaşamın temposunun daha da hızlandığını söylemek hiç de yanlış olmaz; en azından algımız bu sonuçta ulaştırıyor bizi. Geçtiğimiz ay sonuçları açıklanan ve İngiliz Kültür İşbirliğiyle Hertfordshire Üniversitesi Profesörü Richard Wiseman liderliğinde gerçekleştirilen bir çalışmaya göre algımız bizi yanıltmıyor! Kentlerde yaşam temposu 1990'ların başından bu yana %10 hızlanmış durumda.

Elbette zaman unsuru, yaşamın temposunu belirleme çabamızın merkezinde yer alıyor. Herhangi bir kültürde yaşamın hızını tanımlayacak olsak işimiz daha kolay olabilirdi. Oysa her kültüre uyarlanabilecek bir tanımlama ortaya atmak hiç de kolay değil. Acaba yaşamın temposu kültürden kültüre fark gösteriyor mu? Hangi kültürde yaşam en hızlı? Yaşamın temposu, yaşam kalitesini nasıl etkiliyor? İşte 90'lı yılların başında bu soruları yanıtlamak üzere yola çıkan Prof Robert Levine (California Eyalet Üniversitesi) yaşamın hızını belirlemede üç unsuru gözetmiş: 1) yürüme hızı - şehir merkezlerinde yayaaların yaklaşık 20 metre mesafeyi ne kadar zamanda yürüdükleri; 2) çalışma hızı - postane çalışanlarının müşterilerine pulu ne kadar zamanda sattıkları; 3) halka açık yerlerdeki saatlerin doğruluğu. Levine'in sonuçlarına göre o günlerde Japonya en hızlı yaşam temposuna sahipti. İsviçre'nin başı çektiği dokuz Avrupa ülkesi de Japonya'yı izliyordu.

Levine'in, öğrencilerinin de yardımıyla 31 ülkenin en az bir büyük kentinde gerçekleştirdiği çalışmayı Wiseman yaklaşık yirmi yıl sonra tekrarladı. Bu kez amaç, yürüme hızından hareketle geçen süre içerisinde kentlerde yaşam temposunun nasıl değiştiğini bulmaktı.



Bunu öğrenmek için on yıl öncesiyle aynı yöntem kullanıldı. Bir önceki çalışmada yer alan 16 kentte, bireylerin aynı mesafeyi ne kadar süre içinde yürüdükleri karşılaştırıldı. İngiliz Kültür İşbirliğiyle bu kez 32 kentte aynı gün içinde aynı yerel saatle, 11:30 -14.00 arasında, gerçekleştirilen çalışmada cep telefonlarıyla meşgul olmayan, poşet taşımayan ve tek başlarına yürüyen 35 kadın ve 35 erkeğin yürüyüş hızı gizlice ölçüldü. Ne yazık ki Türkiye'den bir kent yok listede. İngiliz Kültür Araştırmacıları kentin işlek bir caddesinin geniş ve düz bir kaldırımında ölçümlerini aldılar. Sonuçlara göre, yayaalar bu mesafeyi on yıl önce ortalama 13,76 saniyede, ancak bu kez 12,49 saniye içinde katetmişler. Bu da yaklaşık %10 oranında hızlandıkları anlamına geliyor.

Yaşam temposunda en fazla artışın gözleendiği bölge Uzak Doğu olmuş. Artış Singapur'da %30, Çin'in Guangzhou kentinde %20, Londra'da %10, New York'daysa %7 olarak belirlenmiş. Tempo bakımından başı çeken Singapur'u sırasıyla Kopenhag ve Madrid izliyor. Ardından Çin'in Guangzhou kenti, İrlanda'da Dublin ve Brezilya'da Curitiba geliyor. Bu, 1990'lı yılların başlangıcına göre belirgin bir değişim demek. Yaşamın temposu yalnızca Batı Avrupa ülkelerinde hızlı değil artık! Ancak varılan sonuç hızlı yürümenin sağlık için zararlı olduğu yanlışına yol açmasın!

Wiseman, bu basit ölçümün bireylere ve kentte yaşama ilişkin bilgi sağladığını ifade ediyor. Yürüyüş hızının yaşam temposuyla doğrudan ilişkisi olduğu görüşü, sosyolog ve psikologlar arasında uzun zamandır yaygın. 1970 yılında New York Eyalet Üniversitesi'nden S. Milgram tarafından Science dergisinde yayımlanan makale, kasabalarla kentlerde yaşayan insanların yürüyüş hızlarındaki farkı yaşam temposuna bağlıyordu. Bu, çalışma-

lardan yalnızca biriydi. 1980'lerde benzer çalışmalarda artış görüldü.

Wiseman'a göre hızlı yürüyen kişiler büyük olasılıkla hızlı da konuşuyor, hızlı yiyor, sürekli saatlerine bakıyor ve sabırsız davranıyorlar. Bu kişiler yerinde duramaz, trafikte sıkışmayı sevmez ve kuyruklarda beklemesiz. Aileleri ve arkadaşları için zaman ayırmazlar. Büyük olasılıkla elektronik mesajları da sık sık kullanırlar. Artan yaşam temposuna teknolojinin etkisi elbette yadsınmaz. Hemen hepimiz cep telefonları ve elektronik mesajlar sayesinde birbirimizle anında iletişime geçebiliyoruz. Mesajımıza 'upuzun' bir yirmi dakika içinde yanıt almadıysak meraklanıyoruz.

Sürekli olarak acele içinde yaşamın sağlığı olumsuz etkisi olduğu daha önceki çalışmalarla gösterilmiş. Sürekli acele eden, acele ettiği için de hızlı yürüyen kişilerin kalp krizi geçirme riskleri ortalamanın üstünde. İnsanların yaşam temposu arttıkça stres düzeyleri de artıyor. Kendilerine bakmıyorlar, doğru düzgün yemiyorlar, egzersize zaman ayırmıyorlar ve hatta sigara içmeye başlıyorlar. 2025 yılında dünya çapında yetişkin nüfusun yarısının yüksek tansiyondan ve buna bağlı kalp hastalıklarından yakınıyor olacağı tahmin ediliyor.

Wiseman bazılarının stresli ortamlarda serpilebildiğini, ama çoğumuzun yavaşlaması gerektiğini söylüyor. Kent yaşamının artan temposuyla yavaşlamamızı zorlaştırıyor. Tarihte ilk kez dünya nüfusunun çoğunluğu kentlerde yaşıyor. Bu da dünya nüfusunun çoğunluğunun 'hızlı yaşamayı' sürdürüleceğine işaret ediyor. Araştırmalara göre kentlerde yaşayan birey sayısı arttıkça, o kentteki yaşam temposu da artıyor. Ancak Hollandalı araştırmacı Manfred Garhammer'a göre bu durum, yaşamdan aldığımız hazı ve mutluluğumuzu etkilemiyor.