

Rhee Kun Hoo

EĞER 100
YAŞINA KADAR
YAŞAYACAKSAN
EN AZINDAN
MUTLU OLMASINI
BİL

UZUN
VE KEYİFLİ
BİR YAŞAM
İÇİN
DERSLER



Remzi Kitabevi

RHEE KUN HOO 1935 yılında Japonya'nın Kore'yi işgal ettiği dönemde doğdu. Elli yıllık kariyeri boyunca psikiyatr olarak çalıştı ve Ewha Kadınlar Üniversitesi'nde ders verdi. Güney Kore'de ruh sağlığı alanında yaptığı değerli katkılarla vizyon sahibi biri olarak kabul edilmektedir. Ülkesinde ilk kez 'açık koğuş sistemi' ve 'psikodrama terapisi' yöntemlerini psikiyatri merkezlerine tanıtan kişidir. Ayrıca Kore Nöropsikiyatri Derneği (KNPA) başkanlığı görevinde bulundu. Emekliliğinden sonra eşiyle birlikte ebeveynlik, danışmanlık, ilişki tavsiyeleri ve emeklilik sonrası, anlamlı ve dengeli bir yaşam sürme gibi konularda rehberlik etmeye başladılar. Bugüne değin ondan çok kitap yazan Rhee'nin ilk deneme kitabı olan *Son Güniıme Kadar Hayatın Tadını Çıkarmak İstiyorum* (Galleon, 2013), 800.000'den çok kopya sattı.

RHEE KUN HOO

***Eğer 100 Yaşına Kadar
Yaşayacaksan En Azından
Mutlu Olmasını Bil***

Uzun ve Keyifli Bir Yaşam İçin Dersler

Türkçesi
Erol Erduran



Remzi Kitabevi

Orijinal adı: *If You Live to One Hundred, You Might As Well Be Happy: Lessons For a Long and Joyful Life*:

Telif Hakkı © Rhee Kun Hoo, 2024

İlk olarak Eğer 100 Yaşına Kadar Yaşayacaksan En Azından Mutlu Olmasını Bil: Uzun ve Keyifli Bir Yaşam İçin Dersler adıyla Kore’de 2024 yılında Rider tarafından yayımlandı. Rider, Ebury Publishing’in bir markasıdır. Ebury Publishing, Penguin Random House şirketler grubunun bir parçasıdır.

Her hakkı saklıdır. Bu yapıtın aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, telif hakkı sahibinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz. Bu kitabın hiçbir bölümü, yapay zekâ teknolojileri veya sistemlerinin eğitimi amacıyla hiçbir şekilde kullanılamaz ya da çoğaltılamaz. Bu eser, metin ve veri madenciliğinden muaftır (AB Direktifi (EU) 2019/790, Madde 4(3)).

Kitabın yayın hakları Anatolialit Agency aracılığıyla alınmıştır.

Türkçe çeviri © Remzi Kitabevi, 2025
Bu kitabın Türkçe çevirisi, Suphil Lee Park’ın İngilizce çevirisinden yapılmıştır.

Düzeltili: Öner Ciravoğlu
Kapak düzeni: Ömer Erduran

ISBN 978-975-14-2248-4

BİRİNCİ BASIM: Eylül 2025

Kitabın basımı 2000 adet yapılmıştır.

Remzi Kitabevi A.Ş., Akmerkez E3-14, 34337 Etiler-İstanbul
Sertifika No: 10705
Tel (212) 282 2080 Faks (212) 282 2090
www.remzi.com.tr post@remzi.com.tr

Baskı ve cilt: Seçil Ofset, 100. Yıl Mah. Matbaacılar Sitesi
4. Cad. No. 77, Bağcılar-İstanbul
Sertifika No: 44903 / Tel (212) 629 0615

İçindekiler

Önsöz	7
-------	---

Bölüm 1: Yaşlanma Sürecinin Kaçınılmaz Gerçekleri

1. Yaşlanmaktan Kimse Hoşlanmaz	15
2. Artık Kabul Edelim, Giderek Daha Sağlıklı Olmuyoruz	25
3. Aile Bağları Gerçeği	30
4. Çocuklarınız Ebeveynleriniz Olur	34
5. İyi Bir Dinleyici Olma Zamanı	40

Bölüm 2: Arkanda Pişmanlık Bırakma

1. Hayat Bir Şeyleri Ertelemek İçin Çok Kısa	53
2. İş-Yaşam Dengesi	61
3. Ebeveynliğin Kendine Özgü Zorlukları	67
4. Ebeveynlerinizi Tanıyın	76
5. Pişmanlıklar Sadece Daha Fazla Pişmanlık Doğurur	82

Bölüm 3: Ömür Boyu Mutluluğun Anahtarları

1. Ödememiz Gereken Bedel	93
2. Affetmenin Mutluluğu	98
3. İyi Arkadaş Bulmak O Kadar da Zor Değil	104
4. Güvenli Limanınızı Bulun	110
5. Hayattaki En İyi Arkadaşım	116

6. Kuşaklar Arasındaki Uçuruma Köprü Kurun	122
7. Ebeveynlerinizi Oldukları Gibi Kabul Edin	129

Bölüm 4: Yaşlanmanın İyi Tarafı

1. Bu Sizin Altın Çağınız	137
2. Ailenizle Bir Arada Yaşamak İçin En İyi Zaman	143
3. Gelecek Yeni Kuşakla Başlar	149
4. Siz Kelimenin Tam Anlamıyla Yaşayan Bir Mucizesiniz	155
5. Her Günü Bir Kutlama Günü Yapabilirsin	158
6. Kendi Değerlerinizi Bulma Özgürlüğü	162
7. Sevdiğiniz Bir Şeyi Zevk İçin Yapmanın Mutluluğu	166

Bölüm 5: Bugünden Başlayarak

Mutlu Yaşamının Yolu

1. Kaçınılmaz Misafirle Barışmak	173
2. Hayat Arkadaşınızın Değerini Bilin	178
3. Daha Az Bilmenin Keyfini Yaşayın	184
4. Dünya Küçük, Çok Küçük Bir Yer	188
5. Zorlukları Birlikte Aşabiliriz	193
6. Basit ve Sade Yaşayın	198
7. Pes Etmemek	208
8. Sıradan Mutlulukları Asla Küçümsemeyin	214
9. Hayat Son Sayfasına Kadar Okunması Gereken Bir Hikâyedir	219

Önsöz

Bu yıl seksen yedi yaşıma girdim. Şimdi beni gören herkes artık yaşlı olduğumu söyleyebilir. Yürürken, sanki çok zamanım varmış gibi ağır ve yavaş adımlar atıyorum; kambur duruyorum ve saçlarım bariz bir şekilde beyazlaşmış.

Sekiz yıl önce evde alt katta yürürken ayağım kaydı ve başımı çarptım. Düştüğüm anda bunun benim sonum olacağı aklımdan geçti. Neyse ki bir ay hastanede kaldıktan sonra iyileştim. Yine de her zaman pusuda bekleyen ölümü o olaydan sonra eskisinden daha yakın hissediyorum.

Montaigne ölümle tanışmanın, onu kabullenip onunla barışmanın insanı özgürleştireceğini yazmıştı ama ben hâlâ ölüm düşüncesine alışamıyorum ve ürkütücü buluyorum.⁽¹⁾ Ancak şimdi artık ölümün hayatımın kaçınılmaz bir parçası olduğunu anlıyorum ve elimden geldiğince bu değiştirilemez kadere karşı ölçüde huzur bulmaya çalışıyorum. Her sabah, gözlerim kapalı, o gün ne yapacağımı ve kiminle buluşacağımı düşünüyorum. Ve gün boyu bir işten diğerine koştururken, ölümle ilgili düşünceler sessizleşiyor ve beni şimdilik yalnız bırakıyor. Bu huzur anları için ne kadar teşekkür etsem azdır.

(1) Michel de Montaigne, *That to Study Philosophy isto Learn to Die* (Felsefe Çalışmak Ölmeyi Öğrenmektir), (1580).

Geçirdiğim kazadan bu yana, kalan tek sağlam gözüm de dâhil olmak üzere görme yetimi yavaş yavaş kaybediyorum. Yaşlılıkta, dünyaya bağlı kalmak için her zaman bilgisayara güvendim: çevrimiçi dersler dinledim, sanal topluluk etkinliklerine katıldım ve arkadaşlarımla konuştum. Ama artık kendi başıma bilgisayarı bile kullanamıyorum.

Üzerinde çalışmam gereken sipariş edilmiş bir yığın metin varken torunlarıma başvurdum. Sözlerimi onlara dikte ettirerek yazılarıma devam etmemde bana yardımcı olmalarını istedim ve onlar da bu görevi bir tür yarı zamanlı iş olarak memnuniyetle üstlendiler. Torunlarımla paylaştığım anlar, kısmi körlüğümün ortaya çıkardığı sorunla başa çıkmama yardımcı oluyor. Sağlığınıza kaybetmek acı verici olabilir, ancak bu durumda ‘öyle bile olsa’ demeye karar verseniz ve gerçekten çaba göstererseniz, işin hâlâ bir ya da iki çözüm yolunu bulursunuz. Eski bir Kore atasözündeki gibi, “Dişleriniz yoksa, damağınızı kullanmayı öğrenirsiniz.”

Gençliğimde, çok çalışmanın ve güçlü bir iradenin çoğu hayali gerçeğe dönüştürebileceğine inanırdım. Ancak yaklaşık bir asır sonra artık dünyamızın mantıksız ve saçma olduğunu biliyorum. Yalnızca çalışarak çok şey elde edilemiyor ve hiçbir şey sonsuza kadar var olmuyor. Bu nedenle, hayatın hayal kırıcı olaylarla dolu olduğunu söyleyebilirsiniz. Hayat, varlığınızın tüm zayıflıklarını öğrenme sürecidir.

Ama her kötü durumun içinde bir umut ışığı vardır. Hayatın getirdiği derin acılar, onun en küçük zevkleriyle de iyileştirilebilir. Koreli ünlü yazar ve aktivist Şin Young Bok bir keresinde şöyle demişti: “Yok olmayı isteyecek kadar yıkıcı bir kederin içinde debelenseniz bile, hayatın en büyük gizemlerinden biri, böylesi bir kederin çoğu zaman hayal edebileceğiniz en küçük

zevklerle yatıştırılabileceğidir. Derin bir keder uçurumuna katlanmak ve üstesinden gelmek için aynı ölçekte bir sevince ihtiyaç yoktur.”⁽²⁾

Gençliğinin yirmi yılını hapishanede geçiren bu büyük Koreli yazarla kendimi kıyaslamaya elbette kalkışacak değilim ama aslında ben de aynı şekilde hissediyorum. Dolu dolu yaşanan her günün sürpriz mutlulukları, geride kalan onca yıl boyunca üzerime çöken kayıp ve çaresizlik duygularını bastırmaya yardımcı oluyor. Bu yüzden diyorum ki, insan mutlu yaşamayı *seçmeli*. Bu küçük neşe ve kahkaha anlarını yakınınızda tuttuğunuz sürece onlara kolayca ulaşabilir ve zor zamanları atlatabilirsiniz.

2013 yılında ilk kitabımı Güney Kore’de yayınladığımdan bu yana okurlarımla iletişim kurmak için epey fırsatım oldu. Pek çok okur, emeklilik sonrası yetmişli yaşlarımda çok satan bir yazar olunca bu başarı öykümle ilgileniyorlar ve dünya görüşümü öğrenmek istiyorlardı. Bunu şöyle ifade edebilirim: eğlenmek ve sağlıklı yaşlanmak. Bana en sık sorulan sorulardan biri de, “Nasıl oluyor da bu kadar çok eğlenmeyi başarabiliyorsunuz?” oluyor. Onlara hep aynı cevabı veriyorum: “Ben ne zaman *eğlendiğimi* söyledim ki? Sadece eğlenmek *istediğimi* söyledim.”

Sevgili okurum, benim hayatım pek de kolay olmadı. Gençliğimde geçimimi sağlamak için gece gündüz çalıştım ve yetiştirilmesi gereken dört çocuk varken kendimi hapishanede ve daha sonra orduda bulduğumda, krizlerle başa çıkmak zorunda kaldım. Bir psikiyatr olarak yetişkinlik hayatımın çoğunu Güney Kore’nin yeni yeni gelişmekte olan ruh sağlığı sisteminin koşullarını iyileştirmeye çalışarak ve bu yolda irili ufaklı zorluklar-

(2) Shin Young Bok, *Thoughts from Behind Bars* (Demir Parmaklıklar Ardından Düşünceler), 1998.

la karşılaşarak geçirdim. Sonuç olarak, benimki sıradan bir hayattı, biteviye günler ve yaşamın beklenmedik zorlukları birbirini izliyordu. Şimdi, yaşlılıkta, yedi farklı sağlık sorunuyla mücadele ediyorum, böyle bir durumda ne kadar eğlenebilirim ki?

Ama her zaman içinde bulunduğum durum ne olursa olsun, ondan bir eğlence çıkarmaya ve bunu bir oyun hâline getirmeye çalıştım. Geleneksel anlamda eğlenceli bir hayatım olmamış olabilir ama inatla, azimle ve vazgeçmeden mutluluğu arıyorum.

Bazı okurlar bana bu kadar uzun bir süre bir değil, bir sürü göreve—gönüllü çalışmaya, araştırma ve incelemeye, doğa yürüyüşleri yapmaya ve yazarlığa—nasıl tükenmeden kendimi adayabildiğimi sordular. Aslında böyle bir planım yoktu. Öyle olsaydı, uzun süre dayanamazdım. Tüm bunları dilediğim süre boyunca ve sadece keyif almak için yapacaktım; beklenenin aksine tükenmemiş olmamın anahtarı da buydu. Ulaşılamayan büyük zevkler, büyük hayal kırıklıklarına dönüşürler. Ama sıradan bir hazzı bulmak kolaydır ve bu sıradan küçük hazların birikimi eninde sonunda büyük bir mutluluğa dönüşebilir.

Elli yılı aşkın bir süredir bir psikiyatr olarak ruh sağlığı hastalarını tedavi ederken ve üniversitede tıp öğrencilerine ders verirken hep şu soruyu araştırdım: Bize bu kadar duygusal, psikolojik acı çektiren şey nedir? Deneyimlerime göre bunun iki ana nedeni var. Biri geçmişle ilgili pişmanlık, diğeri gelecekle ilgili kaygı. Her ikisi de kaçınılmazdır elbette, ancak her ikisinin de ölçülü olması gerekir. Pişmanlığınız ne kadar çok olursa olsun geçmiş değiştirilemez ve endişeniz ne kadar çok olursa olsun gelecekte kaçınılmaz. Daha da kötüsü, bu ikisi şu anda, şu anki yaşamınızda bulabileceğiniz neşeyi yavaş yavaş yok etmeye devam edecektir.

Bazı geceler kendinizi yatakta endişe ve pişmanlık içinde bir yandan öbür yana dönerken buluyorsanız, bunu hayatınızı olduğu gibi kabul etmeniz gerektiğinin bir işareti olarak düşünün. Pişmanlıklarla da mutlulukla da dolu olsa, bu hayat sizin hayatınız, size ait. Şimdiye kadar yaptığınız hatalarla ilgili olarak artık ne yapılabilir ki? En nihayet siz elinizden gelenin en iyisini yapmadınız mı? Kendi sırtınızı sıvazlamanın ve kendinize iyi iş çıkardığınızı, her şeyin yolunda gittiğini söylemenin zamanı geldi. Ne kadar hazırlıklı olduğunuzu düşünürseniz düşünün, önünüzdeki kaçınılmaz yaşlanma ve kayıp sürecinden kaçamazsınız. Evet, gelecekte sizi bekleyen şeylere hazırlanmak önemlidir, ancak gergin zihninizi rahatlatmayı öğrenemezseniz, şu anda bulabileceğiniz neşeyi kaçırsınız.

Bilmemek korku doğurur, bilmek ise cesaret verir. Bu, hayatın o büyük resmi için de geçerlidir. Hayat hakkında ne kadar çok şey öğrenirseniz, hayatın sana getireceklerine o kadar hazırlıklı olursunuz. Eğer şu anda öğrenme sürecinden geçiyorsanız, umarım kitabım size bir nebze olsun yardımcı olur. Ve geriye dönüp baktığınızda—tıpkı benim fark ettiğim gibi—hayatı aslında kendine özgü bazı kurallara göre yaşadığınızı, yaşam tarzınızdan belli kalıpların ortaya çıktığını da görebilirsiniz.

Bu elbette sadece benim kişisel hikâyem ve burada ayrıntıların göz ardı edip aşırı genelleme yapmak için bulunmuyorum. Diğelim, bu kitabın siz okurlarımın hayatlarına yön verecek ilkeleleri keşfetmesi için bir başlangıç noktası olmasıdır. Çünkü tüm yaşamınız boyunca biriktirdiğiniz ve her birimize özgü bu kurallar, hayatın zorluklarını aşmak için sahip olduğunuz en iyi araçlardır—bunca zamandır farkında olmadan geliştirdiğiniz araçlar.

BÖLÜM 1

Yaşlanma Sürecinin Kaçınılmaz Gerçekleri



Yaşlanmaktan Kimse Hoşlanmaz

Hayatı aşağı yukarı beş evreye ayırırız: bebeklik, ergenlik, genç yetişkinlik, orta yaş ve yaşlılık. Bir sonraki evreye her geçiş, karşılaşılabilecek kaçınılmaz belirsizlikler nedeniyle endişeli ve sancılıdır. Dolayısıyla biz hayatın bu dönüm noktalarında geçiş ritüelleri oluşturmuşuzdur. Yeni bir sosyal statüye geçişinizi topluma duyurmak ve bu süreçte yaşadığınız kaygıyla yüzleşip onu kabullenmek için geçmişte yapılan başlıca geçiş ritüelleri: on sekizinci doğum günleri, düğünler ve cenazelerdi. Ancak bugün üniversiteye kabul edilmek veya ilk ciddi bir işe girmek de önemli geçiş ritüelleri arasına katılmış olabilir.

Bir an durup yaşlılar için herhangi bir geçiş ritüeli olup olmadığını düşünelim. Benim aklıma gelen hiçbir şey yok. Eskiden ülkemiz insanları altmışıncı doğum gününü özel bir gün olarak kabul eder ve büyük bir olay hâline getirirlerdi, ancak şimdi doğrudan yetmişinci doğum gününe atlıyoruz ve bunu kutlasak bile genelde oldukça sessiz, gösterişsiz bir kutlama yapıyoruz. Tüm bu değişiklikler, artık hangi yaşı ‘yaşlı’ olarak kabul etmemiz gerektiğine karar vermeyi karmaşık hâle getiriyor. Gördüğümüz gibi,

yaşlılık kavramı zamanla değişti ve bu da bende bir ölçüde bilişsel çelişkiye yol açtı.

Her zaman kendime örnek aldığım ve oldukça yakın olduğum bir profesör vardı. Emekli olduktan sonra, rutin sağlık kontrolleri için çalıştığım üniversite hastanesine sık sık gelirdi. Bir gün hastanenin danışma masasından yükselen sesler duydum. İlk başta bunun hoşnutsuz bir hastayla ilgili küçük bir sorun olduğunu düşünerek geçiştirdim, ancak sesler yükselince aceleyle ofisimden çıktım. Şaşkınlık içinde, emekli profesörü bir danışma görevlisine bağırırken buldum. Onu alıp ofisime götürdüm ve ne olduğunu sordum. Anlaşılan o ki, onu tanımayan görevlinin kendisine yeterince saygı göstermediğini düşünüyordu.

“Ben bu üniversitenin bir onursal profesörüyüm . . .”

Elbette, öğretmenlikten emekli olup okuldan ayrıldığınızda, sizi tanıyan insan sayısı giderek azalacaktır. Her okul birkaç yılda bir yeni öğrencilerle dolu bambaşka bir yer hâline gelir; bu nedenle, onursal ve saygın bir profesör de olsa, emekli bir profesörü kim hatırlar? Üstelik onun üniversitenin tıp fakültesi kadrosundan bile olmadığından tamamen farklı bir bölümde olduğundan söz etmiyorum bile—o görevliyi kim gerçekten suçlayabilir ki?

Benim emekli profesörüm, kendisinin değişen rolünü ve dünyadaki yerini kabullenmekte zorlanıyor olmalıydı. Bir insan olarak da derin hayranlık duyduğum saygın bir akademisyenin bu beklenmedik davranışı beni şaşırtmıştı. Artık tanınmıyor olmanın, böylesine değerli bir insanda bile ne kadar büyük bir etki yarattığını görmek yaşlılığa geçişin bize getirdiği zorlukların yadsınamaz bir kanıtı değil miydi? Tam da o gün, emekliliğime az bir zaman kala, Rhee Kun Hoo adında, profesörlük ve doktor-

luk unvanları elinden alınmış yaşlı bir adam gibi yaşamaya karar verdim. Bu bir çeşit yaşlanma eğitimiydi.

Alıştırma yapacağım yer olarak metroyu seçtim. Her şeyden önce, metro yolcuları tümüyle beni tanımayan insanlardı, bu yüzden hakkımda ne düşündüklerini o kadar da önemsemeyecektim. Ayrıca ülkemizin yaşlılara yer verme kültüründen dolayı, insanların beni ne kadar yaşlı olarak gördüklerini doğru bir şekilde anlayabilecektim. Metroda yaşlılar için ayrılmış koltuklardan kaçındım ve bilerek normal koltukların yanında durdum. Trafiğin yoğun olduğu bir saat değildi, bu yüzden sadece birkaç kişi yer bulamamış ve ayakta duruyordu. Etrafıma bir göz attım ve muhtemelen trendeki en yaşlı kişinin ben olduğumu anladım. Tam önümde genç bir adam oturuyordu ve alışlageldiği üzere ayağa kalkıp yerine oturmamı isteyip istemeyeceğini merak ediyordum. Ama birkaç durak boyunca yerinden kıpırdamadı. Hatta bakışlarımdan kaçmak istercesine gözlerini kapattı, bu da bende garip bir meydan okuma hissi uyandırdı: Pekâlâ bakalım ne kadar dayanacaksınız!

Sana karşı dürüst olacağım, okurum, yaşlılar ve engelliler için ayrılmış koltuklardan genellikle hep uzak durdum. Buraları her zaman gerçekten ihtiyacı olanlar için ayrılmış yerler olarak gördüm. Ve hiçbir zaman sırf yaşımdan dolayı, gerçekten engelleyici fiziksel sorunlarım olmadan metroda oturmaya hakkım olduğunu düşünmedim ve Tanrı biliyor, bana ya da genel olarak yaşlılara yerlerini teklif eden insanlar söz konusu olduğunda da aynı şeyi düşündüm. Ancak, dışarıda yaşlı bir vatandaş olarak bana nasıl davranılacağını görmeye karar verdiğimde, bu genç adamın davranışları beni rahatsız etmeye başladı. Gideceğim yere kadar gözlerim hançer gibi ona saplanmış bir şekilde genç adamın önünde durdum.

Bu şoke edici bir ilk deneyimdi, ancak fikrimi tek bir deneyime dayanarak oluşturmazdım, bu yüzden başka bir trene bindim. Bu sefer bir lise öğrencisi hemen ayağa fırladı.

“Büyükbaba, lütfen benim yerime oturun.”

Ve bu sefer yine şoke oldum. Ne, Büyükbaba mı? Kendimi bana yer vermeyen o genç adama kızdığım kadar kızgın buldum. Garip bir şekilde liseliye, “Bir sonraki durakta ineceğim, o yüzden böyle iyiyim,” dedim.

Sonra, gideceğim yer orası olmadığı halde, aceleyle bir sonraki durakta indim. Kendi kendime mırıldandım: “Ne riyakârlık! Bana bir yaşlı gibi davranılmasını istiyorum ama bana büyükbaba denmesinden nefret ediyorum!”

O güne kadar kendimi hep yaşı, hiyerarşiyi ya da makamı umursamayan rahat bir insan olarak görmüştüm. Her zaman otoriter olmayan bir baba, arkadaş canlısı bir son sınıf öğrencisi ve mütevazı bir doktor değil miydim? Yine de burada, bana yaşma uygun davranmadıklarını düşündüğüm bu yabancılara kıızıyordum. Bu acı gerçek karşısında utançtan yanaklarımın alev alev yandığını hissettim. Tüm haklarını talep eden ama sorumluluklarından kaçan ergen bir çocuktan farkım yoktu—yaşlılığıma saygı gösterilmesini istiyor ama yaşlı bir adam gibi muamele görmek istemiyordum. Ne çifte standart! O günden başlayarak bu zihniyetimi değiştirmeye çaba sarf ettim. Her şeyden önce, emekliliğimin gelmek üzere olduğu şu günlerde ‘Büyükbaba’ benim için son derece uygun bir unvandı. Güney Kore’de belli bir yaştan üzerindeki erkeklere bu saygılı ve dostane ifadeyle hitap edilmesi gelenekseldir. Burada insanlar birbirlerine—özellikle resmi ilişkilerde—genellikle ya mesleki unvanları ya da yaş gruplarına göre hitap ederler. Benden daha genç olanlar için doğal olarak Doktor olmasam bile Büyükbaba olurdum. Öyle de ol-

*“Hayat, biz onu nasıl şekillendirirsek olur;
her zaman öyle olmuştur, her zaman da
öyle olacaktır.”*

Güney Koreli bir psikiyatrist olan Rhee Kun Hoo
danışmanlık ve yaşam koçluğu da yapmış,
kitapları çok satan bir yazardır.

Yazar, *Eğer 100 Yaşına Kadar Yaşayacaksan
En Azından Mutlu Olmasını Bil* adlı bu kitabında
yaşamın kaçınılmaz gerçeklerini anlatıyor,
sıradan mutlulukların asla küçümsenmemesinin
önemini vurguluyor.

Hayatınıza sahip çıkıp her gününüzü kalbinizin
gerçekten istediği şeyin peşinden koşarak
geçirdiğinizde hayal kırıklığına uğramayacaksınız.
Hayat, müthiş bir yolculuk olacak.

www.remzi.com.tr

ISBN 978-975-14-2248-4



9 789751 422484

KDV'den muaf