

MUSTAFA GÖÇEN

YAŞAM  
GURMELERİNDEN  
BİTMEYEN  
GENÇLİK SIRLARI

YAŞ YETMİŞ YOLUN YARISI  
ÇÜNKÜ GERÇEK YAŞAM OTUZBEŞ DE BAŞLAR



DESTEK YAYINEVİ: 290  
EDEBİYAT: 87

**MUSTAFA GÖÇEN /**  
**YAŞAM GURMELERİNDEN BİTMEYEN GENÇLİK SIRLARI**

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, telif hakkı sahibinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

*Genel Yayın Yönetmeni:* Ertürk Akşun  
*Editör:* Ayten Koçal  
*Kapak Tasarım:* İlknur Muştı / [www.ilknurmustu.com](http://www.ilknurmustu.com)  
*Sayfa Düzeni:* Cansu Poroy

Destek Yayınları: Aralık 2012  
Yayıncı Sertifika No: 13226

ISBN 978-605-4607-89-1

© Destek Yayınevi  
İnönü Cad. 33/4 Gümüşsuyu Beyoğlu / İstanbul  
Tel:(0212) 252 22 42  
Fax:(0212) 252 22 43  
[www.destekyayinlari.com](http://www.destekyayinlari.com)  
[info@destekyayinlari.com](mailto:info@destekyayinlari.com)  
[facebook.com/ DestekYayinevi](https://www.facebook.com/DestekYayinevi)  
[twitter.com/destekyayinlari](https://twitter.com/destekyayinlari)

İnkılap Kitabevi Baskı Tesisleri  
Matbaa Sertifika No: 10614  
Çobançeşme Mah. Altay Sk. No: 8  
Yenibosna – Bahçelievler / İstanbul  
Tel: (0212) 496 11 11

MUSTAFA GÖÇEN

YAŞAM  
GURMELERİNDEN  
BİTMEYEN  
GENÇLİK SIRLARI

YAŞ YETMİŞ YOLUN YARISI  
ÇÜNKÜ GERÇEK YAŞAM OTUZBEŞ DE BAŞLAR



*Kapak fotoğrafları Okşan Mete imzalıdır.*

[www.oksanmete.com](http://www.oksanmete.com)

## İÇİNDEKİLER

ALİ TANRIYAR (98, TIP DOKTORU - ESKİ BAKAN) .....	45
ALİ YILDIRIM (103, EMEKLİ İMAM) .....	49
ALTAY EROL (83, MİMAR).....	53
ARA GÜLER (84, FOTOĞRAF SANATÇISI) .....	62
AYDIN BOYSAN (91, MİMAR).....	68
PROF. AYŞE BAYSAL (82, BESLENME UZMANI) .....	76
PROF. BAHATTİN BAYSAL (90, ÖĞRETİM ÜYESİ).....	85
BEYTİ GÜLER (83, RESTORAN İŞLETMECİSİ).....	88
PROF. BOZKURT GÜVENÇ (86, ÖĞRETİM ÜYESİ).....	95
CAHİT KAYRA (95, YAZAR - ESKİ BAKAN).....	101

CİHAN ULUSOY (102, EMEKLİ ÖĞRETMEN) .....	110
CUMA YAŞAR (95, MİLLİ PİYANGO BAYİİ).....	115
PROF. DOĞAN KUBAN (86, SANAT TARİHÇİSİ) .....	119
EKREM MÖRÖY (87, ESKİ MUHTAR) .....	126
PROF. ERDOĞAN YALAV (84, GENEL CERRAH).....	133
HAKKI DEVRİM (83, GAZETECİ) .....	137
HALDUN DORMEN (84, TİYATROCU) .....	143
PROF. HALİL İNALCIK (96, TARİHÇİ) .....	151
HALİT KIVANÇ (86, TELEVİZYONCU).....	158
HALİT NARİN (82, İŞADAMI).....	166
HASAN ÇIKAR (82, EMAM BAŞKANI).....	175
HAYDAR DÜMEN (82, PSİKIYATRİST).....	181
HAYRETTİN KARACA (90, TEMA VAKFI ONURSAL BAŞKANI).....	191

HULUSİ ÖZDEMİR	
(85, EMEKLİ TÜCCAR) .....	196
HÜSEYİN HÜSNÜ TEKİŞİK	
(85, EMEKLİ ÖĞRETMEN).....	204
HÜSNÜ BAYKARA	
(100, RESSAM - MÜZİSYEN).....	212
İBRAHİM BALABAN	
(91, RESSAM) .....	219
PROF. İLHAN BAŞGÖZ	
(91, FOKLOR ARAŞTIRMACISI-YAZAR).....	227
İSMET BOZDAĞ	
(96, ARAŞTIRMACI TARİHÇİ) .....	236
İSMET KÜR	
(98, YAZAR).....	243
İSMET SEZGİN	
(84, SİYASETÇİ ESKİ BAKAN).....	251
LEYLA UMAR	
(83, GAZETECİ) .....	259
MEHMET BAŞMAN	
(82, İŞADAMI).....	266
MEHMET ÖZGÜL	
(95, İŞADAMI).....	273
PROF. MİNE EROL	
(84, TARİHÇİ) .....	280
MUAZZEZ İLMİYE ÇIĞ	
(99, SÜMEROLOG, YAZAR).....	288

MÜZEYYEN GÖÇEN	
(82, EV HANIMI).....	294
NAZMİYE KORKMAZLAR	
(95, ANADOLUHİSARI ESKİ MUHTARI) .....	298
DR. NİLÜFER GÜRSOY	
(91, ESKİ SİYASETÇİ).....	307
PROF. DR. NİMET ÖZGÜÇ	
(96, ARKEOLOG) .....	316
DR. NÜZHET ZİYAL	
(90).....	325
PROF. DR. ÖZCAN KÖKNEL	
(85, PSİKIYATRİST).....	332
DR. RATİP KAZANCIGİL	
(92).....	340
SAADET BERNA	
(94, EMEKLİ BAŞÖĞRETMEN).....	348
ŞÛLE FÛSUN ERKUN	
(87, YAZAR).....	356
PROF. TALAT HALMAN	
(81, ESKİ BAKAN – DEKAN).....	364
TALİP APAYDIN	
(86, YAZAR).....	375
TURGUT ÖZAKMAN	
(82, YAZAR) .....	382



## ÖNSÖZ

Ben bu kitabı yazmaya, geçen sene Kurban Bayramı'nda, annemin yanındayken yaptığım bir sohbette karar verdim.

Annem 82 yaşında, gayet, sağlıklı, mutlu, güler yüz-lü... “Anne, torunun olacak ve 25-30 sene sonra onların nikâhında beraber olacağız. Kendini ona göre planla. 112 yaşında nikâh töreninde olacağız. Sen kendi yaşamını 125 yılına göre planla” dedim. “Ayrıca evlatlarının ve torunları-nın senin güler yüzüne, tatlı gülüşüne ihtiyaçları var. Hiçbir evladın senin yanında olduğu kadar hiçbir yerde bu kadar huzurlu olamıyor” diye sohbet ettik.

Annem, “Aman oğlum, 112 yaş çok fazla. 95 olsa neyse” gibi bir serzenişte bulundu. Peki, bunu neye göre yaptı? An-nesi, bizim anneannemiz o yaşlarda vefat etti, onun için.

Ben tabii ki kabul etmedim.

Anneannemin vefatından sonra 15 yıl geçti. Şartlar da değişti, hayat daha kontrol edilebilir oldu. 115 yaşında şim-dilik anlaştık.

Size annemden bahsetmek istiyorum. Güler yüzlü, huzur dolu, sabırlı bir insan. İlkokul mezunu. Hayatında hiç bilgi-sayar vs. kullanmamış.

Gene geçen Ramazan Bayramı'nda torunu Amerika'ya üniversite eğitimi için gitti. Çok özlüyor. Ben anneme bilgi-

sayar aldım, hediye ettim. İnternet bağlantısı için flaş kartını alıp skype bağlantısını kurdum. Kendisine “Kullanabilirsin, torununla görüntülü sohbet edebilirsin. Arada bizler ve istediğin kişilerle de görüşebilirsin” dedim. Bir kere nasıl bağlandığını gösterdim. Ertesi sabah baktım, skype’den beni arıyor. İnanamadım, şaşırđım. Kendisi bir güzel bağlanmış, konuşmayı becermiş. Böyle bir istek olunca insan her şeyi başarır, bir kez daha anladım.

Hiçbir şey, hiçbir öğrenim hiçbir zaman için geç değildir.

Gene bir müteahhit arkadaşım, İstanbul’da valiliğe ait bir iş alıp huzurevi inşa ediyordu. Galiba 1990’lı yıllardı. Amerika’da bir huzurevini ziyaretini anlatmıştı bana. Çok etkilendiğim bir anısını sizlerle paylaşmak istedim. 84 ve 86 yaşlarında iki bayan şan dersleri almaya başlamışlar. 3 ay sonra da konser vereceklermiş. Sadece üçer şarkılık bir repertuar ve onların ne kadar mutlu olduklarını, heyecanlarını nasıl paylaştıklarını anlattığında ben de çok heyecanlandım. Benim için de güzel ve heyecan verici bir örnekti.

Öğrenmenin yaşı hiçbir zaman yok. Yeter ki iste, arzu et, hayal et...

100 yaşında, Ankara’da oturan ve hâlâ dans hocalığı yapan, 4 katlı evinde asansör olmayıp günde en az 5 kere inip çıkan Hüsnü Bey’e ne demeli?

104 yaşında hâlâ haftada 3 gün Fatih’te bir camide vaaz veren Ali Yıldırım Hoca bıyıklarını kesiyor, neden biliyor musunuz? Simsiyah... Herkes boyadığını zannedecek diye.

Bizlere ilham veren, istendiğinde yapılabildiğini bizlere anlatmak için sanki görev verilmiş gibi davranan daha nice büyüklerimiz.

Türkiye’de veya yurtdışında yaşayan, dünyayı yöneten, güldüren, 100 yaşında damat, 90 yaşında gelin olan o güzelim insanlar.

Bu yazıları yazarken bile nasıl heyecanlanıyorum bir bilseniz.

Hiçbir kişi yaşamına süre biçmemeli. Mühim olan yaşadığımız süre içinde zaman tahdidi koymadan sağlıklı, huzurlu ve mutlu yaşamak... Çok veya az önemli değil bence. Ama neden süre koyalım? Gidebildiği, bedenimiz elverdiği sürece bırakın yaşayalım.

Gene aklıma geldi; 20 yaşında, Ankara’da üniversite öğrencisi idim. Annem babam o zamanlar 40-45 yaşlarında idi. Kendi kendime, “Allahım, 58 yaşına kadar sağlıklı ve mutlu yaşayayım başka bir şey istemem” demiştim... Ama şimdi 59 yaşındayım. Gayet sağlıklı ve yaşama doyamayan, 70 yaşın hakikaten yaşamın yarısı olduğuna inanan bir kişiyim. Etrafımdaki birçok arkadaşımın, “Mustafa, 50’yi devirdik 60’lara geliyoruz. Daha kaç baharımız var?” demeleri beni hep üzdü. Karamsarlığa ne gerek var? Daha yolun yarısına gelmemişiz. Hele 70’i bir devirelim, ondan sonrasını planlayalım dedim hep. Belki bu kitabı biraz da onlar için yazmak istedim.

Bizi bütün planlayan beynimiz ve onun neler neler öğrendiği.

İnsanın bütün rahatsızlıklarının beyindeki algılamalardan oluştuğunu 10 sene önce öğrendim. Vücudun ağrı hastalık haritası ve ona sebep olan negatif düşüncelerin neler olduğuna dair bir sürü çalışma var. Bütün bunların hepsi vallahi billahi doğru. Boynumuzdan sağ omzumuzda uzanan bölgede bir ağrı hissederseniz klima, soğuk algınlığı vs. hiçbir

şey değil. Sadece bizim başkalarına olan kızgınlığımız olunca bu bölgede ağrı oluşuyor. Ağrıyan yeri tutun ve sizi kim üzdü de böyle bir ağrı oluştu diye düşünün. Bulacaksınız o kişiyi ve hemen o kişiyi affedin. Ne yapalım, o öyle öğrenmiş, öyle doğru olduğunu sanıyor; beni üzeceğini bilse öyle davranmaz, deyin. Kişiyi affedin. Göreceksiniz, 2 saniyede ağrı kalmayacak!

Sol boyun ve omuz ise kendinize kızdığınız zaman oluşan ağrı. Neden öyle yaptım, üzdüm. Yapmamalıydım, öyle davranmamalıydım o kişiye diye üzüldüğünüzde hemen sol boyun omuz kısmında bir ağrı oluşuyor. Kendinizi affedin, o kişiden içinizden mümkünse kendisine özür dileyin. Veya kendinizi haklı gördüğünüz, bir daha başka türlü davranacağınızı düşündüğünüzde göreceksiniz ağrı hemen geçecek.

Vücudun muhtelif bölümlerindeki bütün ağrıların sebepleri benzer düşüncelerden. Beliniz mi ağrıdı, birisinin yükü size ağır gelmiştir. Birisi sizi aşırı derecede üzümüştür. Düşünün, kişiyi de bulacaksınız. O kişi ile içinizden konuşun. Yükü omzunuzdan atmayı deneyin. Gene ağrınız geçecektir.

Tabii bazı ağrıların benzer bir sürü sebebi olabilir, hepsini birer birer çözdüğünüzde gittikçe azalacağını göreceksiniz.

Zaten bu anlattıklarımı yapmanın kimseye faydadan başka bir zararı yok ki...

Kendinizi yorgun hissettiğiniz, moralinizin bozuk olduğu bir zamanda aniden karşınıza çok sevdiğiniz, beklemediğiniz bir sevdiğiniz çıkıyor. Ne oluyor o zaman? Heyecanlanıyor, mutlu oluyorsunuz ve bütün vücudunuz pozitif yönde değişiyor. Peki, ne oldu da mutlu oldunuz? Sadece bir olay

gelişti, duygular açığa çıktı. Bunu her zaman olmuş gibi yapabilir insan. Hissedilen her duygu davranışları da o yönde değiştiriyor.

Genel durum enerjinizi bir kumanda panelinde kontrol ettiğinizi düşünün bir an. Kumanda paneli 1 ila 10 arasında skalalara bölünmüş olsun.

Şimdi hissedin, enerji modunuz o anda kaç? Kendinizi yorgun hissediyorsanız 4 civarında olabilir. Bunu hissedin. Sonra elinizdeki kontrol panel düğmesini yarım değer yükseltmeye başlayın, değer 4,5 olduğunu düşünün. Göreceksiniz, enerjiniz de gerçekten yükselmeye başlayacak. 6 yapın yeter. Bence isterseniz 7'ye de çıkarabilirsiniz.

Düşünce bizim duygularımızı yönlendiriyor.

Deneyin, hissedeceksiniz...

Bu kitapla bildiğim, öğrendiğim deneyimlerimin bazılarını sizlerle paylaşarak yaşamımızı daha mutlu, daha güzel hale getirmemize katkı sağlamasını arzu ettim.

Bizim nesil, rahmetli Cahit Sıtkı Tarancı'nın "Yaş 35, yolun yarısı. Dante gibi ortasındayız ömrün..." diye başlayan o muhteşem şiiri ile büyüdük ve sonucunda "Yaş 70, iş bitmiş" insanı olduk.

Ama bu şiir 1940'lı yıllarda yazılmış ve o zaman insanın ortalama ömrü 34 imiş.

Yani şair, o yıllar için önemli bir şey yapmış ve insanı ömrünün iki katına motive etmiş. Ama artık insanın ortalama ömrü günümüzde 76, hatta Japonya'da 86 ve daha da artmakta.

Tecrübeli kişilerin topluma yararlı hale geldikleri bir yaşta, sadece düşünce ve beyinlerini öyle şartlandırdıkları için

kendilerini soyutlayıp ölümünü bekler hale gelerek sevdiklerini üzme hakları olmadığını düşünürüm.

Bunu hatırlatmak amacıyla bu konuda kendimce araştırmaya başladım ve etrafımdan hep pozitif destek gördüm.

Herkes bu araştırmanın içeriğini merakla beklediğini ifade ederek beni de heyecanlandırdı.

Bu defa yaş 35, yolun yarısı yerine...

Yaş 70, yolun yarısı felsefesini geliştirerek o içerikte bir kitap yazmaya karar verdim.

Bu felsefeme uygun yaşayan ve toplumumuzda tanınan, bizlere heyecan veren, kişilik ve yaşamlarıyla örnek olacak deneyimli 48 kişi ile röportaj yaparak yaşam felsefelerini elimden geldiğince sizlere de aktarmak istedim.

Bizim derdimiz sadece yaşlı insanlara ulaşmak değildi. Elbette yaşlı olacaktı ama aynı zamanda “yaşlanmamış gibi” de olacaktı. Yani elden ayaktan düşmemiş, hayatın içinde var olmaya, hatta üretmeye devam eden, sağlıkları yerinde olan tecrübeli insanlardı bunlar.

Hepsine şükranlarımı sunuyorum.

Böylece açık yüreklilik ve samimiyetle yaptığımız sohbetlerden çok değerli yaşam örnekleri ve çeşitlilikleri oluştu.

Yaşları 80-90 ve 100'ün üzerinde olup hâlâ dimdik ayakta duran, üreten, sağlıklı, mutlu kişiler hepsi.

Sadece bu kitapta yer alan değil, kendilerini yakından tanıdığımız binlerce kişi var.

Yaşlandıkça değil, yaşadıkça gençleşen.

Bütün bu kitapta yer alan röportajları yaparak kişilerin yaşam enerjilerini aktarmak, onların felsefelerini, yaşama dair yaptıklarını, tavsiye niteliğinde benimsediklerini ve

kendi kişisel tecrübelerimi sizlere aktarmak ve edindiğim bilgileri sizlerle paylaşmak istedim.

Kendime defalarca, “Neden böyle bir kitap yazmak istiyorsun?” diye sordum.

Çünkü sadece öğrendiklerimi ve faydalı olabileceğini düşündüğüm deneyimlerimi paylaşmak arzusu, mutluluk paylaşınca çok daha güzel hissediliyor.

Yaş 70, yapacak en güzel şeyler şimdi başlıyor.

Tarihte de bu düşüncemize örnek çok fazla kişi var.

Mimar Sinan Süleymaniye Camisi’ni bitirdiğinde 70 yaşını geçmişti. Selimiye Camisi’ni tamamladığında ise 86 yaşında idi. 1489-1588. Tam 99 yıllık bir yaşam süresince 440 adet ölümsüz eser bıraktı.

Nobel ödüllü Alman doktor Albert Schweitzer, 88 yaşına rağmen Afrika hastanelerinde durmaksızın çalışarak ameliyat yapıyordu.

Galileo, ayın günlük ve aylık çizimlerini yaparken 73 yaşında idi.

Goethe, en büyük eseri Faust’u 82 yaşında bitirmişti.

Charlie Chaplin, 76 yaşında film yönetmenliği yaparak hâlâ işinin başında idi.

Ressam Titian, *Lepanto Savaşı* adlı ünlü tablosunu 98 yaşında tamamladı.

Picasso, en güzel eserlerini 90 yaşında yaptı.

Dört defa İngiltere başbakanlığı yapan Glastone, son kez göreve geldiğinde 83 yaşında idi.

Şu andaki İngiltere Kraliçesi de 86 yaşında ve dünyayı yönetiyor. Kocasını Philip ise 90 yaşını geçti.

Geçmişte ve günümüzde buna benzer birçok güzel örnekleri verebiliriz. Bunları görüp düşünmek bizlere motivasyon ve güç veriyor. Hatta geleceğimize daha olumlu bakmamızı sağlıyor.

Ayrıca Prof. Talat Halman, yaptığımız söyleşide bize günümüzden çok güzel örnekler verdi. Bunları da burada sizlerle paylaşmak istedim.

“70’e varanlar çoğu zaman şunu keşfederler ki; yaş 70, yeni bir kudretmiş. Lichtenstein adlı bir tıp profesörü vardı. Columbia Üniversitesi’nden yaş haddi dolayısıyla 70 yaşında emekli olduğunda New York Üniversitesi Tıp Fakültesi’nde sözleşmeli olarak öğretim üyeliğine başladı. 100 yaşında görevinin başındaydı. Büyük bir tören yaptılar. 104 yaşında çalışıyordu, araştırma yapıyordu. Öldüğü gün hâlâ ders veriyordu.

Amerikalı komedyen George Burns, 92 yaşındayken, beş yıl sonra Paris’in ünlü salonu Olympia’da temsiller vermek üzere sözleşme imzalamış. Sormuşlar: ‘Bu haber doğru mu? Beş yıl sonra böyle bir etkinlik yapacak mısınız?’ Gülümseyerek demiş ki: ‘Ben yapacağım ama bilmem Olympia o zamana kadar dayanır mı?’

Birkaç yıl önce ABD’de Ray Crist isimli bir üniversite hocası, 104 yaşında okuldan ayrıldı ama akademik çalışmalarını evde sürdüreceğini söyledi. Bitkilerin zehirli metalleri emerek toprağı nasıl temizlediğı üzerine incelemelerine devam etti. Sonra dedi ki: ‘İnsanın bir misyonu varsa bunu mutlaka sürdürmeli.’ Buna rağmen yaşlıları bağışlamayanlar yeryüzünde çoğunlukta. Oysa yüzlerin en güzellerinden, en nurlularından pek çoğu aksaçlılarda, çizgili çehrelerdedir. Hücrelerimiz bizi karanlık bir hücreye kapatmamalı. İra-