



Acar Baltas

-
Psikoloji
-

Hayatın Hakkını Vermek



Sağlıklı, Uzun ve
Mutlu Yaşamak



Prof. Dr. Acar Baltaş, Türkiye’de geniş kitlelere, psikolojinin insan ihtiyaçları ve iş hayatının sorunları için bir çözüm olduğunu gösteren öncülerden biridir. Stres ve beden dili kavramlarını Prof. Dr. Zuhul Baltaş’la birlikte Türkiye’ye tanıtmıştır. Ortaöğrenimini İstanbul Erkek Lisesi’nde, yükseköğrenimini İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü’nde tamamlayan Acar Baltaş, doktora çalışmasını Cerrahpaşa Tıp Fakültesi’nde Nöroloji Anabilim Dalı’nda yüksek beyin fonksiyonları konusunda yapmıştır. 1981’de klinik nörofizyoloji alanında Tıp Bilimleri Doktoru (M. Sc. Dr.), 1986 yılında Uygulamalı Psikoloji Doçenti, 1996 yılında da Profesör unvanını almıştır. 1977-1997 yılları arasında Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Nöroloji Anabilim Dalı’nda çalışmıştır.

1983’ten bu yana iletişim ve tıbbi psikoloji alanındaki bilgilerini iş hayatının ihtiyaçlarıyla bağdaştırarak seminerler vermekte, uygulamalar yapmakta ve kitaplar yazmaktadır.

1996-1999 yılları arasında Türk A Milli Futbol Takımı’nın, 2002-2003 sezonunda Galatasaray Futbol Takımı’nın psikolojik danışmanlığını yapmış ve bu görevi 2005 yılında yine Türk A Milli Futbol Takımı’yla sürdürmüştür. Sekiz yıl süreyle Türk Silahlı Kuvvetleri Harp Akademisi’nde kurmay subaylara ve terfi eden generallere kişilik ve liderlik psikolojisi üzerine dersler verdi.

Çocukluk ve gençliğinde yüzme, sutopu ve futbol sporlarıyla ilgilenmiş; 17 yaşında Hipodrom’da çalışmaya başlamış; otel resepsiyonistliği, takdimcilik, *disc jockey*’lik, turizm rehberliği ve öğretmenlik yaparak hayatın farklı cephelerini tanımış; sıradan gibi gözüken işleri yapanların emeğine sayđı göstermeyi öğrenmiştir.

Prof. Dr. Zuhul Baltaş’la evli ve iki ocuk babasıdır.

Hayatın Hakkını Vermek

Sağlıklı, Uzun ve Mutlu Yaşamak

HAYATIN HAKKINI VERMEK
Sağlıklı, Uzun ve Mutlu Yaşamamak

Yazan: Acar Baltaş

Editör: Sıla Arlı

Yayın hakları: © Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.ř.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

1. baskı / Aralık 2020 / ISBN 978-605-09-7911-4

Sertifika no: 11940

Kapak tasarımı: Serçin Çabuk

Baskı: Mega Basım Yayın San. ve Tic. A.ř.

Cihangir Mah. Güvercin Cad. No: 3/1

Baha İş Merkezi. A Blok Kat: 2

34310 Haramidere-İstanbul

Tel. (212) 412 17 00

Sertifika no: 12026

Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.ř.

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 şişli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

Hayatın Hakkını Vermek

Sağlıklı, Uzun ve Mutlu Yaşamak

Acar Baltaş

Acar Kaya, Lyo, Sydney
ve yaşadıkları hayatın hakkını vermek için gayret edenlere...

İçindekiler

Teşekkür	13
Ölçekler hakkında	14
Hayatın hakkını vermek: İki farklı zirve yolculuğu.....	15
Uzun yaşam	21
1. Uzun ve sağlıklı yaşamak.....	30
2. Yaşlanmadan uzun yaşamak hayali	41
3. Uzun yaşamak mutlu eder mi?.....	45
4. Kişilik ve hayat süresi	49
5. Çocukluk, erken okul dönemi ve uzun yaşam	71
6. İyimserlik ve felaket tellallığı	79
7. İlişki ağı, yakın arkadaşlıklar ve sosyal hayatın gücü.....	91
8. Aşk, evlilik ve boşanma	101
9. Hayvan beslemek hayat süresinde etkili mi?.....	116
10. Bedensel aktivite, fizik egzersiz ve uzun yaşam	126
11. İş hayatında başarı ve doyum	135
12. Ölümden sonra hayat: Din-inanç ve sağlık.....	146
Mutluluk.....	161
Yaşanabilirlik.....	167
1. Dış koşullar mutluluğu ne kadar etkiler?	167
2. Yaşadığımız şehir ve mutluluk	178
3. Sosyal çevre ve mutluluk.....	186
4. Evimiz ve mutluluk.....	190
5. İş ortamı ve mutluluk.....	198

Yararlılık.....	203
1. Mutluluk ekonomisi.....	203
2. Parayla satın alınamayan mutluluk.....	207
3. Mutluluk ve refah.....	213
4. Mutluluk ve yardımseverlik.....	216
5. İş-özel yaşam dengesi ve mutluluk.....	219
6. Yürekten adanma.....	223
Beceriler.....	229
1. İç dünyamız ve mutluluk.....	229
2. Mutluluk ve iyimserlik.....	233
3. Mutlu insanların özellikleri.....	238
4. Özgüven-özsaygı ikilemi.....	245
5. Psikolojik sermaye.....	253
Sahip olduklarımız.....	262
1. Olumsuz duygular ve mutluluk.....	262
2. Neden mutsuz oluruz?.....	274
3. İş hayatında doyum ve özel hayatta mutluluk.....	283
4. Çocuklarımızı nasıl mutsuz ediyoruz?.....	290
5. Haz dolu bir hayat mı, anlamlı bir hayat mı?.....	295
İyilik hali.....	300
1. İyilik haline derinlemesine bir bakış.....	300
2. Psikolojik ve sosyolojik iyilik hali: Ödömoni.....	310
Hayatın neresindesiniz?.....	316
Kaynaklar ve notlar.....	328

Teşekkür

Okuyucuyla buluşan bir kitap, sadece yazarın değil birçok kişinin emeği ve katkısıyla meydana geliyor. Bu kitabın taşıdığı fikirler çok sayıda bilim insanının yıllarını verdikleri çalışmalardan ilhamla hayat buldu. Akademik yardımcım Handan Odaman Uşaklıgil, çağdaş araştırmaların derlenmesine, kaynak bölümlerin düzene sokulmasına ve “mutluluk” kavramının, bu konudaki araştırmaların büyükbabası sayılan Ruut Veenhoven yaklaşımı çerçevesinde yapılandırılmasına, böylece kitabın bilimsel derinliğine katkı sağladı. Ayrıca kitabın ilk taslağını okuyarak içeriğin zenginleşmesine yardım etti.

Toplumsal değerlendirmelerin sadece Batı kaynaklarıyla sınırlı olmaması için TÜİK verilerinden yararlandık. Ancak Bekir Ağırdir ve yardımcısı Erman Bakırcı'nın cömert katkılarıyla KONDA'nın Barometre sonuçlarını eklememiz ve Türkiye'yle ilgili güvenilir ve güncel veriler sunmamız mümkün oldu. Dr. Uğur Tuzlacı, kitabın “Uzun Yaşam” kısmını dikkat ve özenle okuyarak değerli katkılar yaptı. Arkasında büyük emek olan bilimsel çalışmalarını cömertçe paylaşan, PERMA ölçeği için İbrahim Demirci, Halil Ekşi, Duygu Dinçer ve Selamiş Kardaş; Otantik Mutluluk Ölçeği için Esat Şanlı, Seher B. Çelik ve Cem Gençoğlu; Oxford Mutluluk Ölçeği kısa formu için Tayfun Doğan ve Nesrin A. Çötök okuyucunun kendisini değerlendirmesine yardımcı oldular.

Bu, benim Doğan Kitap'taki ilk kitabım. Genel Müdür Gülgün Çarkoğlu'nun yakın ilgisi ve ısrarı olmasa bu gerçekleşmeyecekti. Editör Sila Arlı'nın özeni ve katkıları sayesinde elinizdeki kitap son şeklini aldı. Grafik tasarımcı Serçin Çabuk kapağı kitabın ruhuna uygun bir tasarımla hazırladı.

Bu kişilerle yolum kesiştiği için kendimi şanslı sayıyorum ve onlara hem kendim hem de okuyucu adına içtenlikle teşekkür ediyorum.

Ölçekler hakkında

Kitapta yer alan kendini değerlendirme ölçeklerinden:

Yaşam Memnuniyeti, Duygusal Denge, İçe-dışa Dönüklük, İhtiyatlılık, Eğitim Deneyimi, Felaket Tellallığı, Sosyal Destek Ağı, İş Tutkusu ve Başarı, Dindarlık ölçekleri, Howard S. Friedman ve Leslie R. Martin'in *Longevity Project* kitabından, bazı maddelerinde değişiklik ve eklemeler yapılarak alınmıştır. Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmamış olan bu ölçekler okuyucunun kendisini değerlendirmesi amacını taşımaktadır.

Hayat Yönelimi Ölçeği, Scheier ve arkadaşlarının "Optimism, Coping and Health"; Evlilik Doyumu ölçeği Ward ve arkadaşlarının "Satisfaction with Married Life (SWML)" ölçeğinden alınmıştır.

Uzlaşılabilirlik ve Deneyim İhtiyacı ölçekleri Baltaş Kişilik Envanteri'nde yer alan benzer maddelerden oluşturulmuştur.

PERMA, Otantik Mutluluk, Oxford Mutluluk ölçeklerine de metin içinde belirtildiği gibi Türkiye için uyarlamalarını yapan değerli akademisyenlerin izniyle kitapta yer verilmiştir.

Hayatın hakkını vermek: İki farklı zirve yolculuğu

Dünyanın en yüksek noktası Himalayalar'ın Everest tepesidir. Yerel dilde adı "Evrenin Tanrıçası" olan ve insan fizyolojisinin sınırı olan 8.848 metre yükseklikteki Everest zirvesine 18 farklı yoldan ve kırk günlük bir yolculukla varılır. Bu yolculuğun maliyeti 30-60 bin Amerikan doları arasında değişir. Kolayca anlaşılacağı gibi, bu serüvene atılmayı hayatlarının hedefine koyanlar, uzun yıllar para biriktirerek ve kendilerini bedensel olarak en üst düzeyde zinde tutarak hazırlanırlar. Daha sonra uygun hava koşullarını kollayarak kırk gün sürecek tırmanışa başlarlar. Yükseklik arttıkça oksijen azaldığından daha fazla yorgunluk hissederler. Amansız doğa koşulları ve çetin parkur nedeniyle tükenme noktasında, daha önceki tırmanışlarda ölenlerin cesetlerinin yanından geçerek yollarına devam ederler. Zirveye varanların yaptığı eylem ise değişmez. Şanslı olanlar, parlak gökyüzünün aydınlığında arka planda farklı dağ zirvelerinin görüldüğü; aynı ölçüde şanslı olmayanlar da sisler içinde kendilerinin bile zorlukla seçildiği bir fotoğraf çektirirler. Çünkü tıpkı gerçek hayatta olduğu gibi zirvede yaşanmaz. Zirve hem dardır, hem rahatsızdır hem de yeterli oksijene sahip değildir. Ardından yine kırk gün sürecek iniş yolculuğu başlar. Birçok ölümlü kaza, yorgunluk ve zirveye varmış olmanın getirdiği gevşeme nedeniyle, dönüş yolunda meydana gelir. Nihayet aşağıya yorgun ve mutlu olarak varanların hemen hepsinin dudaklarından benzer sözler dökülür: "Bu, sanıldığı gibi fiziksel ve bedensel bir mücadele değil, esas olarak zihinsel ve duygu-

sal bir mücadeleydi. Bu yolculuk beni değiştirdi, dönüştürdü... Ben artık eski ben değilim". Daha sonra bu tırmanışı yapanların bir kısmı motivasyonel konuşmacı olur, bazıları anılarını yazar, ancak hemen hepsi hayatları boyunca bir toplulukta deneyimlerini dinlemek isteyenlere yaşadıklarını anlatır. Bu insanlar doğal olarak yıllar içinde sahip oldukları fiziksel zindeliklerini kaybederler ancak kazandıkları zihinsel ve duygusal zindelik, hayatlarının sonuna kadar onlara eşlik eder.

şimdi bir de řu görüntüyü gözünüzün önüne getirin: Zirveye bir helikopter yaklaşıyor. Tam zirve noktasına ulaşamasa da yakınlarda bir yere iniyor. İçinden çıkan bir kişi, helikopterden inmesine yardım edenlerle birlikte, birkaç dakikalık bir yürüyüşten sonra zirve noktasına ulaşıyor ve resim ektiriyor. Sonra çevresindekilerin alkışları arasında tekrar helikoptere binip uzaklaşıyor.

Bir zaman sonra bu iki kişinin yolları keşişiyor, birbirlerine veya başkalarına zirve resimlerini gösteriyorlar. Bu iki insanın aynı deneyime sahip olduklarını ve aynı etkiyi yarattıklarını düşünebilir misiniz?

Değerli okur, insanların sahip oldukları diplomalar zirve fotoğrafı gibidir. Yaşam başarısını belirleyen, eldeki fotoğraf değil yapılan yolculuktur. Bu yolculuğu yaparken yaşanan başarısızlıklar, bunları aşmak için verilen mücadele, gösterilen yılmazlık, dayanıklılık, gelişen beceriler ve bütün bunların sonunda kazanılmış olan yeterlilik duygusunun getirdiği, hak edilmiş olan başarıdır.

Değişen değerler

Türkiye 1980'li yıllardan sonra fazlasıyla Amerikan kültürünün etkisi altına girdi ve bir anlamda Amerikanlaştı. Yüzyıllar boyu üç kıtaya egemen olan Osmanlı İmparatorluğu'nun birikiminden, Cumhuriyet dönemiyle evrensel değerlerle bütünleşen ve azınlıklarla zenginleşen kültüründen ko-ptu. Erdem biriktirmekten mal ve para biriktirmeye geçti. Geçmişte mahrumiyet bölgelerinde görev yapmak, karanlığa ışık götürmek anlamına

gelirken, bugün fırsatını bulup oralardan uzaklaşmak önem kazandı. Bedelli askerlik yapmak gururla dile getirilir oldu ve bunun yurttaşlık bilincini ortadan kaldırdığını kimse fark etmedi. Kalkan şehit cenazelerinin hep “ekmeğin fiyatını bilenler” olmasını kimse yadırgamadı.

Başkalarının yararını gözetmek önemli olmaktan çıktı, kendi çıkarını toplumun çıkarının üzerinde tutmak doğallaştı. Özur dilemek erdemken, bugün ne pahasına olursa olsun bağırarak haklı çıkmaya çalışmak doğru sayıldı. Zayıf olanın yanında yer almak, onun için gözyaşı dökmek ve onu korumak makbul sayılırken, bugün güçlüden yana olmak, işine geleni, kendi görüşüne uyanı doğru ve adil kabul etmek doğal sayılır hale geldi.

Tarihimiz cesaret, kahramanlık ve fedakârlıklarla dolu olduğu halde, yeni koronavirüs karşısında beklenen kurallara uymak ve bunun için küçük fedakârlıklar yapmak, özgürlüğe müdahale sayıldı. Kurtuluş Savaşı vermiş bir ülke, yurttaşlık bilincini yitirdi. Kısacası değerler değişti. Sorumluluk anlayışının yerini hak aldı. Başka bir deyişle, sorumluluk sahibi olmaya gerek duymadan “haklarımız” olduğuna inanmaya başladık.

Olmak yerine görünmek, göstermek ve gösteriş yapmak önem kazandı. “İmaj oluşturmak” bir iş alanı oldu. Kalıcı olmak değil, güncel olmak değer kazandı ve böylece derinliğin yerini yüzeysellik aldı. İnanç ve bilginin insanların farklı ihtiyaçlarına hizmet etmesi gerekirken, bilginin yerini inanç aldı. Bunun sonucunda medyumlar ve astrologlar ana akım medyada baş köşeleri işgal etmeye ve kanaat önderi sayılmaya başladılar.

En önemlisi de, utanç duyulacak şeyler değişti. Fakirlik; aptallık, beceriksizlik ve tembellik sayılmaya başladı. Bu duruma yol açan fırsat eşitsizliği ve gelir dağılımındaki adaletsizlik bütünüyle görmezden gelindi. Birçok özel üniversite, sınavları daha kolay yapması için hocalara telkinde bulunmayı iş hayatının gereği kabul etti. Bu öğrencilerin ödev ve tezlerini ücret karşılığı yapan internet siteleri kârlı bir iş alanı haline geldi.

Olgunluk yolculuğu, kişinin hayatı boyunca sorumluluk üstlenmesi ve bunun için hazzını ertelemesiyle gerçekleştirilir. Oysa günümüzde insanların varlık nedenleri, haz ve anında doyum el-

de etmeye dönüşmüş durumda. Böylece duygu tatminine dayalı, dürtü temelli bir hayat, norm oldu. Oysa insanlar şunun farkında değiller: Hazza dayalı bir hayatın hikâyesi olmaz. Konfor ve varlık içinde yaşanan bir hayat, kişiye potansiyelini tanıma, onu geliştirme ve gerçekleştirme imkânı vermez. Bu değerlendirmenin geçerliliğini sınamak için çevreye bakmak yeterlidir.

Para, sevgi, itibar ve saygı her insanın ihtiyaç duyduğu şeylerdir ancak bunlara emek vermek ve bunları hak etmek gerekir. Üretmek çaba gerektirir, oysa tüketmek haz verir ve zahmetsizdir. Üretmeden tüketmek hakkını kendinde görmek büyük çoğunlukla hayal kırıklığı yaratır. Bir hayatın içinde acı, üzüntü, hayal kırıklığı ve başarısızlık yoksa o hayat mantar gibi, kof bir hayattır. Bir hayatı anlamlı kılan, aşılan engellerdir. Bu engelleri aşmak için verilen mücadele, kişinin kulak vermesi ve saygı duyulmaya değer bir hayat hikâyesi oluşturmasına imkân verir. Hz. Mevlânâ'nın dediği gibi, "Ayağına batan dikenler, aradığın gülün habercisi olabilir". Çünkü gerçek anlamda deneyim, istediğimiz şeyin istemediğimiz gibi olması sonucunda kazanılır.

"Tek ve biricik olmak..."

Her insan tek ve biriciktir. Her insan gerçekten bir mucizedir. Milyarlarca spermden birinin, belirli bir anda yumurtayla buluşması ve insanın olduğu kişi olma olasılığı, dokuz trilyonda bir ihtimaldir ve bu, bir insana Milli Piyango'dan dokuz defa büyük ikramiye çıkması mertebesinde bir mucizedir. Ancak tek ve biricik olmak, doğal olarak her şeye sahip olmak hakkını insana vermez.

Çocuklar uzmanların önerilerine uyan ebeveynleri tarafından tek, biricik ve harika olduklarına inandırılıyorlar. Bunun sonucunda da her şeyi yapabileceklerine, her şey olabileceklerine ve en kötüsü her şeye hakları olduğuna inanıyorlar. Ancak sahip olmak istediklerini hak etmeleri gerektiğini düşünmek bile istemiyorlar. Hayatın, içinde yer alan ödüllerin, zorluklar ve engeller aşılarak elde edilecek bir yolculuk olduğunu kabul etmek işlerine gelmiyor. Edinilmiş bir diplomanın onlara bütün kapı-

ları açması ve dünya nimetlerinin kendiliğinden ayakları altına serilmesi gerektiğine inanıyorlar. Böylece dünya, sorumluluk almadıkları halde, başarının ödülleri hak ettiğine inanan insanlarla doluyor.

Durup dinlenmeye ve kendini dinlemeye imkân vermeyen telaşlı ve kalabalık hayatların gürültüsü, insanların birbirini dinlemesini ve hissetmesini engelliyor. İnsanların birbirini anlamasına imkân vermeyen bu telaş, ilişkileri ve bunu yaşayanları müthiş bir sığılğa ve yüzeyselliğe sürüklüyor. Böylece birbiriyle aynı şeyi giyip moda uydugunu, üstüne üstlük farklı olduğunu düşünen insanların yaşadığı çelişki gibi, biricik ve özel zannedilen tekdüze hayatlar yaşıyor. Bunun sonucunda kalabalıklar içinde içsel yalnızlığının üstesinden gelemeyen hayatlar, bunalmı içinde çözümlü "eller havaya" partilerinde, alışverişte, yemekte, dedikoduda, cinsellikte, madde kullanımında ve nihayetinde psikolog ve psikiyatr ofislerinde arıyor.

İnsanın ne istediğini bilmesi ve anlaması için içsesini duyması önemlidir. Yaşanan hızlı ve kalabalık hayatın yarattığı gürültü içsesi duymayı engeller. Bazen gürültü içinde duyulan fısıltılar da kişinin işine gelmediği için, kendini dışarının gürültüsüne atmasına ve yukardaki döngüyü yaşamasına neden olur.

Bütün bunlar için belirleyici olan, kişinin hayat yolculuğunda yaşadıklarıdır. Çünkü başarı varılan nokta değil, kişinin yaşanan güçlüklerden öğrendikleri, kendini ne kadar geliştirdiği ve zirve yolculuğu örneğinde olduğu gibi, elde ettiklerini hak etmek için verdiği mücadeledir.

Sonuç

Gelecekte ne olacağını merak edenlerin bugün yaptıklarına bakmalarında yarar vardır. Çünkü gelecekte ne olacağı, bugünün nasıl değerlendirildiğine bağlıdır. Hayat sanıldığı gibi olaylara bakarak anlaşılabilir çünkü olaylar daha önce yapılanların ve yapılmayanların sonucudur. Kişinin günlük etkinliği, hedefine dönük zaman kullanımı ve çaba içeriyorsa, hedefin gerçekleşme şansı yüksektir. Aksi takdirde hayal kırıklığına uğramak kaçınılmazdır.

“Uzun Yaşam” ve “Mutluluk” başlıklı iki kısımdan oluşan bu kitap, okuyucuya bilimsel verilerden yola çıkarak ölümden önce otopsi yapma imkânı sunuyor. Böylece ona, gelecekte ne ölçüde sağlıklı olacağını anlaması; hem bugünkü hem de gelecekteki yaşam doyumunu, hatta hayat süresini değerlendirmesi için çok sayıda ayna tutuyor.

“Hayatın Hakkını Vermek.”

Acar Baltaş

TEDx İzmir, 6 Ağustos 2020.



Hangi yaşıta olursak olalım, hepimiz hayatımızı ve kendimizi tamamlamaya çalışıyoruz. Çünkü anlam arayışındaki bir yaşam, her zaman yapım aşamasındadır.

Hayat akıp gidiyor.

Uzun yaşayalım ancak yaşlanmayalım istiyoruz.

Ne kadar uzun yaşarsak o kadar mutlu olacağımızı düşünüyoruz.

Hiç üzölmeyelim istiyoruz.

Hayatı keyif almak için yaşıyor ve haz alırsak mutlu olacağımızı sanıyoruz.

Hedefler belirliyor, adımlar atıyoruz.

Uzmanların görüşlerine kulak veriyor, bize söylenenleri uyguluyoruz ama kafamız karışıyor.

Yaşamaya değer bir hayat istiyor ancak nasıl olacağını tam bilemiyoruz.

Peki, yaptıklarımız uzun dönemli bilimsel araştırmaların bulgularıyla ne kadar örtüşüyor?

Bu kitap, okura eşlik ederek hayatını değerlendirme fırsatını ona vermeyi amaçlıyor. Acar Baltaş, bilimsel araştırmalardan yararlanarak genelgeçer kabulleri sorgularken uzun yaşam hakkındaki doğruları ve bireyi mutluluğa götüren ilkeleri geniş bir perspektifle ele alıyor.

Kapak Fotoğrafi: Gökhan Polat

tavsiye edilen
KDV'siz
satış fiyatı

₺ 49

Bu, bir
"kişisel gelişim"
kitabı değildir.

Sertifika no: 11940

ISBN 978-605-09-7911-4



9 786050 979114


Doğan
Kitap