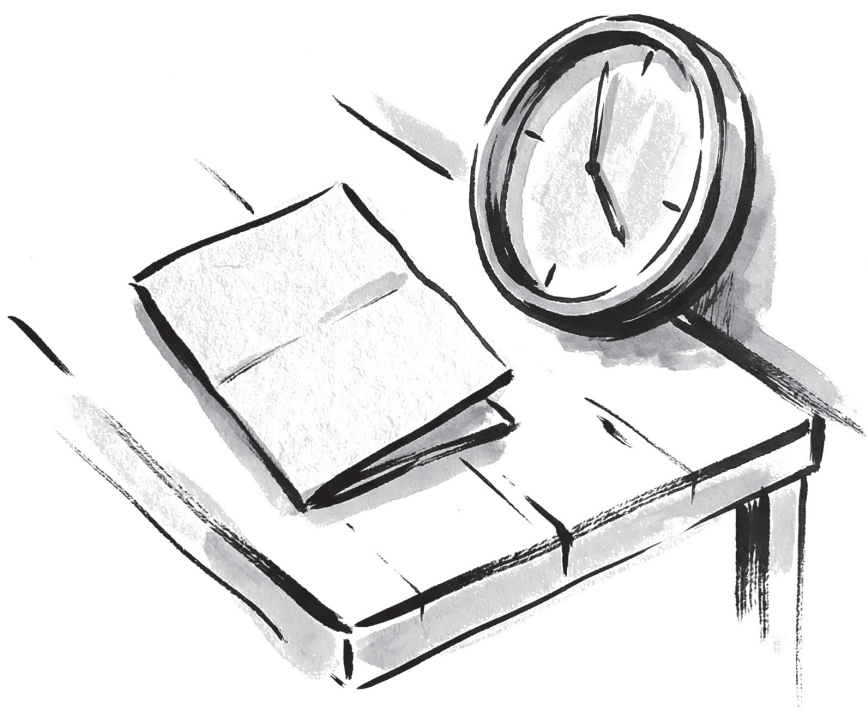


# İÇİNDEKİLER



|                                                                         |     |
|-------------------------------------------------------------------------|-----|
| ZAMANA BIRAKILMIŞ BİR NOT .....                                         | 9   |
| ARDIMDAN AĞLAYIN, YANIMDA DEĞİL!.....                                   | 15  |
| HER ŞEY BEŞAMEL SOSLU MAKARNA İLE BAŞLADI .....                         | 19  |
| İNKÂR: İNSAN GERÇEĞİ NEREYE KOYACAĞINI<br>BİLEMEYİNCE .....             | 29  |
| ÖFKE: ACININ YÖN ARADIĞI YER .....                                      | 35  |
| KABULLENMEYE YAKLAŞIRKEN: ACININ SESSİZ<br>ÖĞRETMENLİĞİ .....           | 43  |
| HASTALIKTAN ÇIKARDIĞIM DÖRT DERS.....                                   | 55  |
| İYİ NİYETLİ CÜMLELERİN GÖRÜNMEYEN YARALARI .....                        | 63  |
| KEFARET DUYGUSUNUN İYİLEŞTİRİCİLİĞİ.....                                | 73  |
| ADIM DEĞİŞTİ .....                                                      | 79  |
| RUTİN RAHMETTİR .....                                                   | 85  |
| HASTALIĞIN EN ZOR EVRESİ: .....                                         | 91  |
| KABUL ACIYA DAYANABİLMEK.....                                           | 99  |
| HASTALIKTAN ÖNCESİ / HASTALIKTAN SONRASI .....                          | 103 |
| EVLİLİĞİN SINANDIĞI YER .....                                           | 109 |
| DUA KUMBARASI .....                                                     | 113 |
| HASTANIN DUASI .....                                                    | 119 |
| SON SÖZ NİYETİNE... ..                                                  | 121 |
| BU KİTAPTA GEÇEN BAZI KELİMELEİNİN<br>ANLAMLARINI MERAK EDİYORSAN... .. | 125 |



# Zamana Birakılmış Bir Not

Bu kitabı yazmaya karar verdiğimde niyetim hastalığımı anlatmak değildi.

Ne yaşadıklarımı dramatize etmek ne de acıyı merkeze koymak istedim.

Asıl derdim, hastalıkla birlikte bana açılan o sessiz farkındalık kapılarını başkalarına da aralamaktı.

Çünkü insan, çoğu gerçeği sağlıklıyken erteliyor.

Koşarken görmüyor.

Güçlüyken fark etmiyor.

Hayat akarken “Sonra düşünürüm” diyerek geçip gidiyor.

Hastalık ise insanı durduruyor.

Susturuyor.

Ve hiç kaçamayacağı sorularla baş başa bırakıyor.

Bu süreç bana çok şey fark ettirdi:

Hayata, evliliğe, çocuklara, zamana, insan ilişkilerine ve kendime dair...

Daha önce bildiğimi sandığım ama aslında yüzeyinden tanıdığım pek çok hakikat, bu dönemde içime indi.

Rabbimin, "imanın kursaklarından aşağı inmesi" olarak tanımladığı süreci iliklerime kadar hissettim.

Bilmek ayrıymış, yaşamak çok ayrı; terennüm ettim.

Hamdım, yandım, piştim...

Acı, öğretici bir dil konuşuyor. Ama o dili herkesin öğrenmesi gerekmiyor.

İstedim ki; benim hastalık sürecinde deneyimleyerek, bedel ödeyerek öğrendiğim bu farkındalıklar başkalarına sağlıklı zamanlarında ulaşsın.

İstedim ki birileri bu satırları okurken, henüz imtihan gelmeden bazı duraklarda durabilsin. Belki biraz yavaşlasın. Belki bir kelimeyi daha yumuşak söylesin. Belki yanında duran insanın kıymetini daha derinden hissetsin.

Çünkü insan ömrü, her şeyi bizzat yaşayarak öğrenecek kadar uzun değil.

Bazı dersler başkasının tecrübesinden alınabilirse o imtihan belki bize hiç gelmez...

Ya da geldiğinde, insan hazırlıksız yakalanmaz.

“Söz uçar, yazı kalır” denir.

Ben de zamana bir not düşmek istedim.

Bugünün telaşına, yarının belirsizliğine, insanın kendi kendine verdiği sözlere karşı sessiz ama kalıcı bir not...

Bu kitabın satırları bir iddiada bulunmuyor,  
bir tanıklığı aktarıyor.

“Bunu mutlaka böyle yapın” demiyor.

Sadece şunun altını çiziyor: “Ben böyle fark ettim.”

Bu yolculukta yanımda olan, beni ayakta tutan  
herkese teşekkür borcum var.

En başta, eşime, Neşe’me...

Korkularımı büyütmeden benimle birlikte taşıdığı,  
güçlü olmamı beklemeden zayıf hâlimde yanımda  
kaldığı için...

Çocuklarıma...

Beni güçlü sanmaya devam ederken bana güç veren,  
varlıklarıyla hayata tutunma sebebimi her gün  
yeniden hatırlatan evlatlarıma...

Kanımdan olmayan ama canımdan olan kardeşlerime...  
İsmail ve Hatice Kübra Tongar'a...  
Sadece sözleriyle değil; varlıklarıyla, duruşlarıyla,  
omzuma koydukları görünmez ellerle bu süreci taşınır  
kıldıkları için...

Tüm itirazlarıma aldırmadan beni yaka paça evden alıp  
hastaneye götüren...  
Ve bu ısrarları sayesinde hastalığımı erken teşhis  
etmemizi sağlayan Müslüm Yasin'e ve Fikret'e...

Kapımı, telefonumu, kalbimi her gün yine, yeniden,  
defalarca çalan, arayan, soran, dualar gönderen;  
tanıdığım ve tanımadığım tüm dostlarıma, kardeşlerime,  
aileme... Duanın ne bereketli bir sığınak olduğunu bana  
her "âmin"de tekrar tekrar hatırlattıkları için...

Bu kitabın hayata geçmesine emek veren  
Aile Yayınları ekibine...  
Bu satırların dosya olmaktan çıkıp bir kitaba dönüşmesi  
için gösterdikleri özen, sabır ve yürek için...

Ve elbette Rabbime...

Hastalık sürecimi uyanmaya, fark etme yolculuğuna, sabır idmanına, şükür sağanağına çevirerek beni evirip çevirdiği, “adam” olmam, “insan” olmam için bana fırsatlar verdiği için sayısız hamd, sayısız şükür, binler teşekkür ederim.

Eğer bu kitap, bir kişinin bile hayatında küçük bir farkındalık oluştursa...

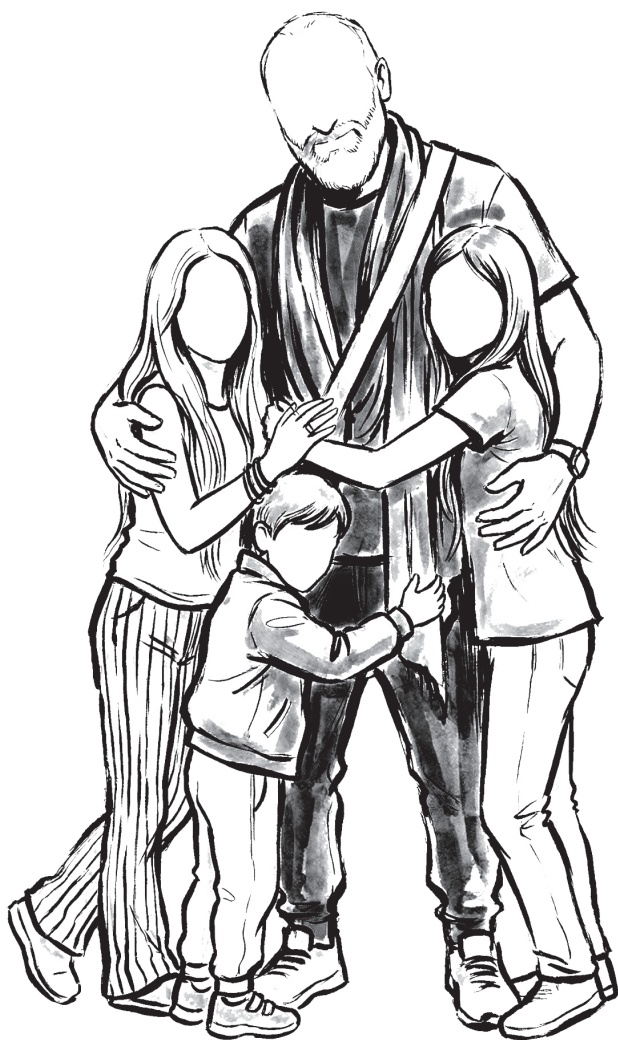
Eğer bir insan, bu satırlar sayesinde bazı şeyleri daha erken fark ederse...

Eğer bir imtihan, bu farkındalıkla biraz daha hafifler de günün sonunda dudaklardan “Allah razı olsun bu kitabın yazarından” cümleleri dökülürse...

Ne mutlu bana.

Çünkü bu kitap, tam olarak bunun için yazıldı.

*Engin Uzun*  
*İstanbul, Ocak 2026*



## Ardımdan Ağlayın, Yanımda Değil!

İnsanın başına gelecek olan şeyler, nedense hep “başkalarının hikâyesi” gibi duruyor. Bana değil, bir başkasına ait. Benim payıma düşen sadece yorgunluk, biraz stres, biraz uykusuzluk olabilirdi. O yüzden pankreasımda başlayan o sızıyı, basit bir pankreatite yordum.

“Geçer” dedim.

“Bir şey değil” dedim.

Doktora gitmeyi düşündüm ama sonra vazgeçtim. Kaçtım.

Kaçmak bazen cesaret gibi görünür insana.

Oysa sadece ertelemektir.

Ağrı ise ertelenmeyi sevmez.

Geceleri uykumdan uyandırmaya başladığında hâlâ kendimle pazarlık yapıyordum.

Bir baba pazarlığıydı bu.

Üç çocuğu olan bir adamın pazarlığı.

Dokuz yaşında bir oğlum var. Beni hâlâ dünyanın en güçlü adamı sanıyor.

On üç yaşında bir kızım var; gözlerime bakarak bir şeylerin yolunda gitmediğini anlayacak kadar büyük ama bunu dillendirmeye cesareti yok.

On dokuz yaşında bir kızım var; suskunluğumdan korkuyu sezebilecek kadar olgun.

İşte bu yüzden gitmedim doktora.

Gitmeyerek onları koruduğumu sandım.

Ama ağrı dayanılmaz bir hâl alınca insanın bütün inkâr mekanizmaları çöküyor. Bedeni ikna edemiyorsun.

O, kararını çoktan vermiş oluyor. Bir sabah aynaya baktım. Yüzümde benden olmayan bir ifade vardı. İşte o gün gittim doktora...

Hastane koridorlarında yürürken, insanın zihni garip çalışıyor.

"En kötü ne olabilir?" diye soruyorsun ama cevabı duymak istemiyorsun.

Ben de istemedim.

Pankreas kanseri kelimeleri söylendiğinde, sesler bir anda uzaklaştı. Doktorun dudakları hareket ediyordu ama cümleler bana ulaşmıyordu. Sanki dünya camın arkasındaydı. Ben ise içeride, yalnız...

İlk düşündüğüm şey kendim olmadım. Hiç olmadım.  
Oğlum geldi aklıma. Bir gün büyüdüğünde  
"Babam nerede?" diye sormasından korktum.  
Kızlarım geldi aklıma. Hayatın onlara acıyı  
çok erken öğretmesinden korktum.

Ve sonra kendime kızdım.  
"Güçlü ol," dedim. "Sen onların babasisin."

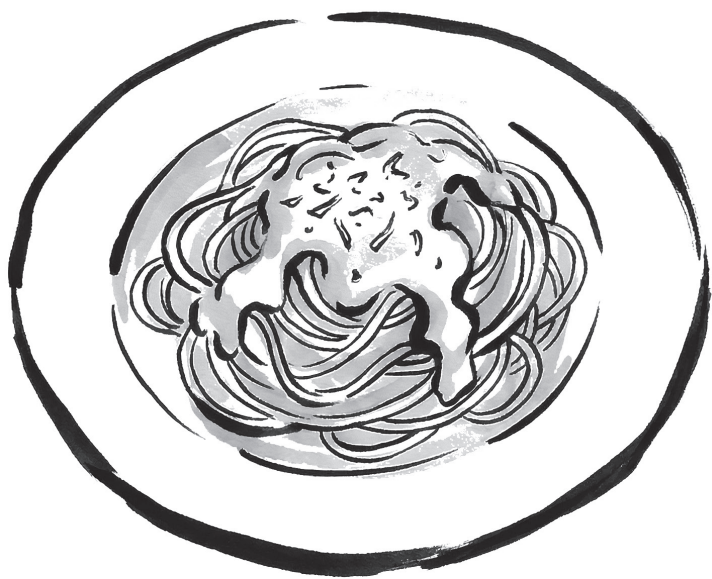
Ama kimse şunu söylemiyor insana:  
Baba olmak, korkmamayı değil; korkuna rağmen  
ayakta kalmayı gerektirir.

Bu satırları yazarken hâlâ ağrılarım var.  
Ama artık kaçmıyorum.  
Kendimden, hastalığımdan, korkumdan...

Bir şey öğrendim:  
İnsan ağlamayı bile erteleyebiliyor.  
Ama bazen ağlamamak, daha çok yoruyor.

Eğer bir gün bu satırları okuyan olursa  
şunu bilsin isterim:  
Ben güçlü görünmeye çalışmadım.  
Sadece çocuklarımın önünde yıkılmamaya çalıştım.

Ve eğer ağlayacaksanız...  
Lütfen ardımdan ağlayın.  
Benim yanımdayken değil.



# Her Şey Beşamel Soslu Makarna ile Başladı

Her şey beşamel soslu makarna ile başladı.  
Bunu ilk söylediğimde ben bile cümlenin ağırlığını  
fark etmemiştim. Oysa insanın hayatını ikiye bölen  
şeyler çoğu zaman böyle başlar.  
Büyük cümlelerle değil; mutfaktan gelen sıradan  
bir kokuyla, akşamüstü dile gelmiş basit bir ricayla.

Rahmetli annemi akciğer kanserinden kaybetmiştim.  
O günden sonra içimde hep aynı soru dolaşıp durdu:  
"Bir gün bana da böyle bir şey olursa ben ne yaparım?"  
Merak ediyordum ama sorumun cevabını böyle almak  
istemezdim.

Bir pazartesi günüydü. Karnım acıkmıştı.  
Eşime, "Neşe'm, bir beşamel soslu makarna yap da  
yiyelim" dedim.

Yedim... Kısa bir süre sonra hayatımda daha önce  
hiç yaşamadığım bir hâl başladı.  
Midede bir yanma... Sonra bir kavrulma hissi...  
Ardından bulantı.

Aslında mideyle ilgili süregelen bir rahatsızlığım vardı.  
Ama ben kendimi fazla dinleyen biri değilim.

İnsanın kendini çok dinlemesi, bazen işini zorlaştırıyor.

Çünkü dinledikçe ihtimaller çoğalıyor. İhtimaller  
çoğaldıkça da insanın içi daralıyor.

Ertesi gün kızlarımdan biri "Hadi baba, gel doktora  
gidelim" dedi.

Yedi yıldır birlikte çalıştığımız, güvendiğim bir  
doktorumuz vardı: Neslihan Abla.

Neslihan Abla'nın muayenehanesine gittik.  
Standart muayenesini yaptı.

Göbeğime bastırdı, bıraktı.  
"Var mı ağrı?" dedi.  
"Yok" dedim.

Bir daha bastırdı.  
Yine yok dedim.

Üçüncüde elini daha sert bastırıp hızlıca çekti.  
O an istemsizce, "Ah!" dedim.

İşte o an...  
Neslihan Abla alt dudağını ısırdı.

Hayatımda o dudak ısırma şeklini bir daha asla sıradan bir hareket olarak göremedim.

Çünkü o anın içinde kelimelerin ötesine taşmış bir telaş, bir korku, bir acı vardı.

Henüz söylenmemiş ama çoktan anlaşılmış bir şeydi o.

"Abla," dedim. "Kötü bir şey var değil mi?"

"Bu iyi bir ağrı değil" dedi.

Sonrası hızlandı.

Yedi-sekiz tüp kan alındı.

Ultrason.

Ardından ilaçlı tomografi.

Ben bu arada içimde tarif edemediğim bir sıkışmayla dolaşıyordum.

Midede başlayan şey artık zihne taşmıştı.

Kaçmak istiyordum ama nereye kaçılacağını bilmiyordum. Bazı durumlarda insanın kaçacak yeri olmaz; sadece bekler.

Endoskopi...

Kolonoskopi...

Gastroskopi...

Devlet hastanesi, süreci biraz ileri bir tarihe verdi.

"Nasıl olsa günü aldım" dedim kendi kendime.

Ama insan kendini kandırса bile içini kandıramıyor.

O günlerde fark ettim:  
Beden bazen konuşur.  
Ve insan konuşulanı duymamak için ne kadar uğraşırsa  
uğraşsın, ses gittikçe yükselir.

Henüz hiçbir şeyin adı konmamıştı.  
Ama hayat, usulca beni yakalamıştı.  
Ve belli ki kolay kolay bırakmaya hiç de niyeti yoktu.

Korktuğum tek bir ihtimal vardı:  
Pankreas kanseri!

O gün eve döndüğümde kimseye bir şey belli etmedim.  
İnsan bazen kötü bir ihtimali düşündüğünde,  
bırakın sevdiklerini kendinden bile saklamak istiyor.  
Söylerse gerçek olacak sanıyor.

Ama geceleri öyle olmuyor.  
Gündüz bastırılan her şey, gece yatağın kenarına  
oturuyor.  
Sessizce.  
Israrla...

Annem geldi aklıma.  
Akciğer kanseri.  
O sürecin başında da böyleydi.  
Önce "önemsiz" denmişti.  
Sonra "bir bakalım" a dönmüştü.

En son herkesin sessiz ıgıllklarını çoğaltan  
o kelime gelmişti:  
Kanser!

Ben de aynı sessizlikten geçiyor gibiydim.

Sonraki günler daha da hızlanarak akmaya devam  
ederken, içimin saati doktorun odasında durmuş  
gibiydi.

Kanser olma ihtimali gelmiş, ruhumun zembereğini orta  
yerinden kırıp geçmiş, bedenim hayatın içinde oradan  
oraya sürüklenedursun, ruhum doktorun alt dudağını  
endişeyle ısırıldığı o anın içinde pili bitmiş bir saat gibi  
öylece donmuş kalmıştı.

Bir yanda hastane koridorları, bir yanda zihnimde dönüp  
duran tek ihtimal.

Adını söylemekten korktuğum o hastalık.

Küçükken “Cin” dediğimizde, “Adını anma, anıldıkları  
yere gelirler. Üç harfli de” derlerdi bize.  
Kanser için de durum böyleymişçesine, insanların,  
kansere ilgili “ismi lazım değil”, “kötü hastalık”  
dediklerini duyuyor, herkesçe malum sessiz bir anlaşma  
gibi ben de adını anmayarak hastalığı kendimden uzak  
tutmaya çalışıyordum.