

Sayı / Number : 1 (1)	2026
ISSN:	utabilim@gmail.com

Deneme / Essay

YAS

YAZ*

Herkese merhaba. Ben Yaz. Soyadı kullanmayı pek sevmediğimden beni sadece Yaz olarak bilin istedim. Bundan sonra Genç Bakış Dergisi 'nde sizlerle buluşacağım. Bu ay ilk sayımız olduğundan benim için özel bir konuyu sizlerle paylaşmak istedim. Başlıkta da dediğim gibi konumuz Yas.

Nefes al ve yaşadığın şeyleri kabullen. Kabulleniş hem bir bitiş hem de bir başlangıçtır. Nasıl cümle ama.. Annemin kaybından sonra bu cümleyi kurabilmek yaklaşık bir buçuk yılımı aldı. Bu arada son dönemde çok değer verdiğim birini daha kaybettim.

Ben Yaz. Hayatımın bu hikâyesi annemin ölümüyle başladı. Daha da öncesi rüzgarlı ve yağmurlu bir yarı aralık ayında yani 15 Aralık gününde. O günden sonra öncesinde yaşadıklarım bir hiç gibi geldi gözümün önüne. 15 Aralık, yılın hiçbir bir önemi yok. O tarihe gelebilmek için günler saymış, hatta son 15 günü sanki onunla son günlerimmiş gibi daha sık kayıt altına almıştım. Çok daha geriye gidersek o tarih benim için 10 aylık bekleyişimin sonuydu. Annem, sol gözü için görme oranı neredeyse sıfıra gelince nihayet ameliyat olmaya ikna olmuş ve zorlu yollardan geçerek hayat karşıma ameliyat tarihi olarak 15 Aralık'ı çıkarmıştı. Fakat bir yerde de okuduğum gibi ***'Hayat, siz planlar yaparken başınıza gelenlerdir..'*** tam da böyle olmuştu. Ben o gün kesin annem ameliyat olacak derken önce yolda ameliyat iptal olduğunu öğrenmiş ardından bir otobüs durağında annemin gözlerimin önünde bayılışını izlemiştim. Sonrası koşturmaca ve hayatımda hiç aklıma gelmeyen

* 7oku_yaz instagram hesabı.

şeyin başıma gelişi..Yaş yirmilerde giderken kendi kendime ‘*Yirmili yaşlar, henüz yoğun bakıma girmek için çok erken*’ demişim. Evet, 44 günlük umutlu ama içten içe de sonunun ölümle biteceğini bildiğim ve 4 defa girdiğim yoğun bakım süreci 29 Ocak’ta son buldu. Umarım kimsenin yoğun bakıma yolu düşmez. Yıl daha henüz yeni başlamış, anladım ki ölümün zamanı yok. Annem 30 Kasım da altmış yaşını doldurmuştu. Anladım ki ölümün yaşı da yok ve ekrandan/ komşudan görüldüğü gibi değil. Anneannem, babaannem, amcalar ve babamın babası ben çok küçükken annemin babası ise ben henüz onlu yaşlardayken ölmüştü. Açıkçası ölümü sadece annemin öğrettiği kadar biliyordum. Annem, her bayramdan önceki arife günlerinde veya kandillerde bana ‘*Ölmüşlerimiz var, anneannelere Kur an oku kızım*’ derdi. Ben de onun sözünü dinler ve okurdum. Aslında böylece ölümü bana aşlamıştı. Ama hiç evden birinin bedenini hiç dönmeyeceği yere gitmesinin ne demek olduğundan bahsetmemişti. *Yani yastan. Öte yandan yedi yaşında annesini kaybeden annem için yas tarifi olmayan bir yumruyu yüreğinde. Ben de hayatımın geri kalanında yas sürecine girmiş biri olarak bu süreçten geçenlerin yalnız olmadığını bilmeleri adına hikâyemi sizlerle paylaşmak istedim. Peki, bu zamana kadar neleri fark ettim?*

Yas, kelime anlamı olarak: Kişinin sevdiği birini ya da hayatını etkileyecek bir şeyi kaybetmesi sonucu verdiği doğal ve duygusal tepkiler bütünüdür. Yas süreci kişinin kayba uyum sağlamak için geçirdiği evreleri kapsar.

Evet. İtiraf ediyorum hikâyemi anlatırken bahsetmesem de aramızda yaklaşık on yaş olan bir abi ve ablaya sahibim. Bu nedenle babamı da dahil edersek (76 yaşında) yas sürecinin farklı kişilerde, farklı yaş gruplarında ve farklı cinsiyetlerde nasıl ortaya çıkabileceğini gözlemlemem çok zor olmadı. Bu süreçte yani sadece bu yazının yayımlandığı güne kadar anneme yazmaya devam ettim. Yoğun bakımdayken kırk dört kısa ama bizim için uzun olan o günlere sanki o bir gün evimize gelecekmış gibi olanları anlattığım üç mektup sığdırdım. Sonrasında bir süre yazmamak için direnmedim desem yalan olur ama elden başka bir şey gelmiyor. Önce mektupları

toparlamayı düşündüm. Sonra ondan vazgeçip kalbimin sesini dinledim ve neden yazdığımı bilmeden yazdım. Ben genelde world e yazıyorum. Kısa kısıda defterime not alıyorum. İnsan bazen hiç dönemeyeceğini bilse de o kişiye bir şeyler anlatmak ister. Bunun en özel örneğini mezarlık ziyaretlerinde görebilirsiniz. Kendimden anladığım bazen neden yazdığınızı bilmeden sadece yazmak bile iyi gelir. Süreç içerisinde en azından hareket halinde olup iyi beslenmenizi söyleyecekler; Siz istediğiniz kadar iyi beslenin bedeniniz size bir noktada yas sürecinde yaşamanızın muhtemel olduğu o iyi hissetmeme halini gösterecektir. Örneğin hiç bu kadar döküldüğünü bilmediğim saçlarım hayatımda çok şükür her şeyin rutinde olduğu annemin ölümünden bir yıl sonra hiç olmadığı kadar dökülmüştü. Bir an daha ciddi bir hatsallığa yakalanmış olabilme ihtimalimi düşünmedim değil. Sizde bedeninizde aksi bir ağrı hissettiğinizde her zaman olduğu gibi doktora başvurun. Süreç içerisinde yaşadığınız her şeyin normal ve geçici olduğunu unutmayın. Yas sürecine girmiş herkesin kendine özel bir kırılma noktası vardır. Dürüst olmak gerekirse bir noktada yüksek sesle ağlamanız ve kendinizi boşaltmanız gerekecek. Çok normal. Duygularınızı yaşamaya izin verin. Başlarda gülmenin bile size ağır geldiğini zannedebilirsiniz. Acele etmeyin. Kendinize zaman tanıyın. Ben annemin cenazesinde ağlamadığım kadar bir fincan kırıldığında ağladığımı biliyorum. Çünkü o an şok içerisindeydim ve ilerleyen zamanda hayata devam ederken sanıyorum süreci aşmam biraz zaman aldı. Bir parça yürüyün, bir parça müzik dinleyin, bir parça film izleyin. Farklı etkinliklere gidin. Gerektiğinde duygularınızı fark edin oturun ağlayın ve kalkıp yolunuza devam edin. Yolun da yolculuğunda sahibi eninde sonunda siz oluyorsunuz. En başta söylediğim gibi kabulleniş hem bir bitiş ve hem de bir başlangıçtır. Her zaman sonsuz yeniden başlama hakkınız olduğunu hatırlayın. Hayatta yaşadığınız anlardan zevk almayı unutmadan dileğiyle..

Yol uzun yolculuk devam ediyor..

Hoşça kalın.. :)

Yas sürecinden geçen ve geçmeyen tüm okurlarımızı sevgiyle kucaklıyorum. Umarım bir parça olsun yaşadığımız her şeyin kendinize özgü olduğunu hatırlatabilmişimdir.

Konu ile ilgili görüşlerinizi ve deneyimlerinizi *7oku_yaz* instagram hesabımdan benimle paylaşırsanız sizi bekliyor olacağım..