



# Covenant & Conversation



Jonathan Sacks  
THE RABBI SACKS LEGACY

VAYİGAŞ • וַיִּגַּשׁ

MANEVİYAT ÜZERİNE ETÜTLER

BASED ON THE TEACHINGS AND WRITINGS OF RABBI LORD JONATHAN SACKS 7"צ

Covenant & Conversation yazılarına sağladıkları ve Harry (Chaim) Schimmel'in anısına adanan cömert sponsorlukları için Schimmel Ailesi'ne teşekkürlerimizle.

"R. Chaim Schimmel'in Tora'sını, onunla ilk karşılaştığım zamandan beri severim. Sadece yüzeysel gerçekle değil, altta yatan daha derin gerçeğe olan bağlantısıyla da ilgilenmeye gayret eder. 60 yıldır kendisine eşlik eden olağanüstü eşi Anna'yla birlikte, aile, cemaat ve Tora sevgisine adanmış bir yaşam inşa ettiler. Ortaya koydukları örnek yaşamla beni fazlasıyla etkilemiş müstesna bir çift."

- Rabi Sacks

## Yeniden Çerçeveleme

• Bu özet, Rabi Sacks'ın bu haftaki Covenant & Conversation yazısından uyarlanmıştır. Bu yazıya aşağıdaki adresten erişilebilir: <https://www.rabbisacks.org/covenant-conversation/vayigash/reframing/>

Viktor Frankl, psikoterapist olarak yaptığı çalışmasının bir parçası olarak daha sonraları ünlü olmasına yol açacak temel keşifte bulunduğu zaman Auschwitz'deydi. İnsanlara yaşama isteğini veren etken, gerçekleştirmeleri gereken, ama henüz tamamlamadıkları ve gelecekte yapmaları için kendilerini bekleyen bir görevleri, başarmaları gereken bir misyonları olduğuna dair inanç olmuştu. Frankl, "Asıl önemli olan şeyin bizim yaşamdan ne beklediğimiz değil, yaşamın bizden ne beklediği olduğunu" keşfetmişti.

Bunun gerektirdiği zihinsel değişim, özellikle de bilişsel davranışçı terapide, yeniden çerçeveleme olarak bilinmeye başlamıştır. Tıpkı bir tablonun, farklı bir çerçeve içine yerleştirildiği zaman farklı görünebilmesi gibi, aynısı hayat için de doğrudur. Gerçekler değişmez, ama bizim onları algılama şeklimiz değişir. Şahsen Frankl, kendisini her gün sanki bir üniversitedeymiş ve toplama kampının psikolojisi üzerine bir ders veriyormuş gibi görerek Auschwitz'de hayatta kalabildiğini yazar. Başına gelmekte olan her şey, zihnin bu tek hareketiyle, bu ders sırasında vurgulamak istediği noktalara dair örneklerden oluşan bir diziye dönüşmüştü. Sonraları şöyle yazacaktı:

"Bu yöntemle, her nasılsa, durumun üzerine – anın eziyetlerinin üzerine – yükselmeyi başardım ve onları, sanki çoktan geçmişe aitlermiş gibi gözlemlemeye başladım."

**Yeniden çerçeveleme, bize şunu söyler: Her ne kadar kendimizi içinde bulduğumuz koşulları her zaman değiştiremesek de, onlara bakış şeklimizi değiştirebiliriz ve bunun ta kendisi, hissetme şeklimizi değiştirir.**

Yine de, bu çağdaş keşif aslında yeni değil, eski bir keşfin tekrarıdır; çünkü tarihteki ilk büyük yeniden

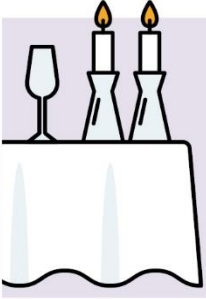
çerçeveleyici, bu ve sıradaki *peras*alarda göreceğimiz üzere, Yosef'ti. Gelin bir özet yapalım: Yosef, kardeşleri tarafından köleliğe satılmıştı. On üç yıl boyunca özgürlüğünü kaybetmiş, babasından ve ailesinden yirmi iki yıl ayrı bırakılmıştı. Şayet kardeşlerine karşı bir güvenmişlik duygusu ve bir intikam arzusu hissetseydi bu gayet anlaşılır bir şey olurdu. Ama işte, Yosef bu gibi duyguların üzerine yükselmiş ve bunu tam da, deneyimlerini farklı bir çerçevenin içine kaydırarak yapmıştı.

**Yosef tüm geçmişini yeniden çerçevelemişti.**

Artık kendisini kardeşlerinin kötülük ettiği bir adam olarak görmüyordu. Kendisini, Tanrı tarafından hayat kurtarıcı bir misyonla görevlendirilmiş bir adam olarak görmeye başlamıştı. Başına gelmiş olan her şey, hayattaki amacını gerçekleştirebilmesi için – bir kıtlık döneminde tüm bir nüfusu açlıktan kurtarmak ve kendi ailesine güvenli bir liman tedarik etmek için – gerekliydi.

Bu tek yeniden çerçeveleme eylemi, Yosef'in yakıcı bir öfke ve adaletsizlik duygusu olmadan yaşamasına olanak sağlamıştır. Ona, kardeşlerini affetme ve onlarla uzlaşma kabiliyetini tanımıştır. Geçmiş hakkındaki negatif duygu enerjilerini, geleceğe odaklanan bir dikkate dönüştürmüştür. Yosef, bilmeden, çağdaş dünyada psikoterapi alanındaki en büyük gelişmelerden birinin öncüsü haline gelmiştir. Yeniden çerçevelemenin gücünü göstermiştir. **Geçmişini değiştiremeyiz. Ama geçmiş hakkındaki düşünme şeklimizi değiştirmekle, geleceği değiştirebiliriz.**

Hangi durumun içinde olursak olalım, onu yeni bir çerçeve içine oturtmakla, tüm tepkimizi değiştirebiliriz ve bu bize, hayatta kalma gücünü, sebat etme cesaretini ve karanlığın uzak ucunda, yeni ve daha iyi bir günün ışığına çıkmak için gereken direnci verecektir.



## Şabat Sofrasında

1. Sizce, kardeşlerini affetmek Yosef için zor olmuş mudur? Bunu yapmak onun için neden önemliydi?
2. Hayatınızın, kendisine anlam veren bir görev ve amacı olduğuna inanıyor musunuz?
3. Başınıza gelmiş, ama geriye baktığınızda yeniden çerçevelenebilecek kötü bir şey hatırlıyor musunuz? Yeniden çerçeveleme size nasıl yardımcı olmaktadır?



## A STORY FOR SHABBAT



# Güzel Şarkılar Olacak mı?

Sarah Hass Robinson

Rabi Sacks sık sık “Egzersiz insan bedeni için neyse, dua da insan ruhu için odur” derdi.

Rabi Sacks'ın gerek New York'taki cemaatim gerekse de şahsım üzerindeki etkisini düşündüğümde, benim için her zaman öne çıkan bir hikâye var. 2010 baharının bir Şabat sabahıydı ve Rabi Sacks ile eşi Elaine, New York'taydılar. Lincoln Square'deki cemaatimizi ziyaret etmeyi planlıyorlardı.

Sinagogun, duaların başlangıcını işaretleyen sabah saat 9'dan çok önce tıklım tıklım dolu olacağının bilinciyle, kocam ve ben, Broadway'dan sinagoga kadar olan kısa yürüyüşte kendisine eşlik etmek üzere erkenden Rabi Sacks'ın oteline uğradık. Bize “Güzel şarkılar olacak mı?” diye sordu.

Rabi Sacks, her bireyin sinagogdan kendisini mutlu ve manen yükselmiş bir halde çıkmasına, orada bulunan herkesle birlik içinde olduğunu hissetmesine ve bu Şabat sabahı için kendilerinden daha büyük bir bütünün bir parçası haline gelmesine önem veriyordu.

Şahsen, bu denli arzuladığı birleştirici gücü, kendi vereceği vaazın sağlayacağını farz ediyordum. Ve o konuştuğu zaman tabii ki hepimiz dinledik. Ancak katılan herkesin nitelikli bir deneyim yaşamasına verdiği önem, onu, her bireyin şahsen aktif bir şekilde bir şeyler yapmasını sağlayacak fırsatların üzerine odaklanmaya sevk etmişti. Dua ile geçirilen bir sabahın beraberinde getirdiği zorlukların bilincinde olduğu ve her bireyin deneyiminin güçlü ve manen yükseltici nitelikte olmasını tutkuyla arzu ettiği için, Rabi Sacks, günün manevi potansiyelini tam olarak gerçeğe dönüştürmenin anahtarı olarak, duada toplu halde şarkıların söylenmesi konusuna odaklanmıştı. Tıpkı egzersiz gibi, dua da bizi manevi yönden sağlıklı tutar, pratik gerektirir ve büyük bir sevinç potansiyeli içerir. Rabi Sacks'ın *tefilaya* yönelik bu yaklaşımı, o gün Lincoln Square'in çatısını yükseltmişti ve aynı şekilde, hayat yolculuğumda beni teşvik etmeye de devam ediyor.

• Sarah Hass Robinson, Yeshiva University, Wurzweiler Sosyal Hizmetler Okulu'nda öğretim görevlisi ve Lincoln Square Sinagogu'nda Rabanit görevlerini yürütmektedir.



## A CLOSER LOOK

• Sarah Hass Robinson, Rabi Sacks'ın **Mikets** yazısı hakkındaki kendi düşüncelerini paylaşıyor.

### Rabi Sacks'ın bu haftaki yazısında çok beğendiğiniz bir cümle var mı?

Evet, var! Bu haftaki yazıdan favori alıntı şu olsa gerek: **“Geçmiş değiştiremeyiz. Ama geçmiş hakkındaki düşünme şeklimizi değiştirmekle, geleceği değiştirebiliriz.”**

Bir psikoterapist olarak, insanların, geçmişte acı verici bir şekilde yaşadıkları deneyimlere kendi anılarında geri dönme ve onlara yeni bir anlam yüklemek kabiliyetlerini görmek bana inanılmaz bir kuvvet katıyor. Birçok kez bu kabiliyet, insanı, kendisini daha çok takdir etme ve başka insanlarla olan etkileşimlerinde kendisini daha rahat hissetme fırsatlarına açık hale getirebilmektedir. Bebeğiyle kurduğu bağın ne kadar etkili olduğu konusunda endişe duyan yeni bir anne, bebeğin başkalarıyla olan deneyimlerini bir rekabet olarak görmek yerine, bu deneyimin zenginliğine odaklanmayı öğrenebilir. Hayatlarında otorite konumundaki bir kişinin kötü davranışına maruz kalmış bir çocuk veya yetişkin, “Bu benim suçum değildi” sonucuna varabilir ve bu deneyimine bir cevap olarak ortaya çıkabilen ve hayatta ilerlemesine ket vuran suçluluk duygusunu bertaraf edebilir. İnsanın dil ve tahayyül becerileri gerçekten de süper güçlerdir!

### Bu haftaki *perashayı* okuyan gençler için başlıca ders ne olabilir?

Eğer gelecek nesil için bir mesaj düşünmem gerekseydi, bu, Yosef'in, içinde bulunduğu koşulları yeniden çerçevelemesinin, onun “yakıcı bir öfke ve adaletsizlik duygusu olmadan yaşamasına olanak sağladığı” fikrine bir



## TORAH TRIVIA

**S:** Tora'da bir insanın başka birinin boynunda veya omuzlarında ağladığı üç yer vardır. Bunları sayabilir misiniz?

**C:** Bunların her üçü de Bereşit kitabında bulunabilir:

1. Esav, Vayışlah *perasha*sında Yaakov'un boynuna sarılmıştır (bkz. Bereşit 33:4).
2. Yosef ve Binyamin, bu haftaki *perasha*da nihayet kavuşmalarının ardından birbirinin omzuna düşmüştür (Bereşit 45:14).
3. Yeniden bir araya geldikleri zaman Yosef de Yaakov'un boynuna sarılmıştır (Bereşit 46:29).

cevap olurdu.

Bu duyguların her ikisi de, tıpkı Yosef'in, Mısır'da geçirdiği süre boyunca deneyimlediğini tahmin edebileceğimiz korku, keder, utanç ve ümitsizlik gibi, gerçek, doğru ve etkilidir. Ancak bu negatif ve inanılmaz derecede sıkıntı veren duyguları anlayışla kabul etmek, onların ipleri ele almasına izin vermemiz gerektiği anlamına geliyor değildir. Yeniden çerçeveleme; negatif duygusal deneyimleri yok saymayıp, onlara hak ettikleri saygıyı gösterme ve onların üzerinizde ne kadar etkiye sahip olmasına izin vermeye hazır olduğunuza karar vermek üzere disiplin ve özgüvene başvurma sürecidir. Bu, öğrenmesi kolay olmayan, ama hayat boyunca gerekli bir beceridir.

- David Woolf'un Torah IQ adlı çalışmasından uyarlanmıştır. Tora hakkında 1500 bilmece içeren bu çalışma dünyanın her yerinde Amazon'dan temin edilebilir.

