

COVENANT & CONVERSATION



RABİ LORD JONATHAN SACKS ל"צ" İLE
ETİK ÜZERİNE DENEMELER



Covenant & Conversation yazılarına yönelik cömert sponsorlukları için Wohl Legacy'ye teşekkürlerimizle

Öfke Yönetimi

Hukat

Bazıları vardır, der Talmud, dünyalarını bir anda elde ederler ve başkaları vardır, onu bir anda kaybederler. İkinci gruba dair hiçbir örnek, bu haftaki *peraşada* yer alan ünlü olaydan daha dikkat çekici ve hayret verici değildir. Halk su istemiştir. Tanrı, Moşe'ye asasını almasını, kayaya konuşmasını ve oradan su çıkacağını söyler. Sonra olaylar şöyle gelişir:

Moşe ve Aaron toplumu kayalığın önüne topladılar. [Moşe] onlara “Şimdi dinleyin asiler!” dedi, “Size bu kayalıktan mı su çıkaralım?” [Ardından] Moşe kolunu kaldırdı ve kayalığa asasıyla iki kez vurdu. Bol miktarda su çıktı ve hem cemaat içti hem de sürüleri.

Ama *A-Şem*, Moşe ve Aaron'a “Madem Beni Bene-Yisrael'in gözleri önünde kutsal olarak onurlandıracak şekilde Bana güvenmediniz,” dedi, “öyleyse, bu toplumu, kendilerine verdiğim Ülke'ye [siz] getirmeyeceksiniz!” (Bamidbar 20:10-12)

“Bu Tora'nın karşılığı bu mu?” demek geliyor içimizden. Moşe böyle bir cezayı hak edecek ne günah işlemiştir? Önceki yıllarda, Moşe'nin aslında günah işlemediği ve ceza da almadığı yönündeki görüşümü ifade etmiştim. Mesele basitçe her neslin kendi liderlerine ihtiyacı olmasıydı. Moşe, Bene Yisrael'i Mısır'dan çıkarmaya kabil olan doğru – ve aslına bakılırsa tek – liderdi. Ama şimdi yeni nesli Vaat Edilmiş Topraklara götürmek için başka türden bir lidere, başka tarzda bir liderliğe ihtiyaç vardı.

Ancak bu yılın yazı dizisinin ana teması çerçevesinde Tora'daki etik konusunu ele aldığımız için, burada farklı bir açıklamaya odaklanmak daha uygun görünmektedir: Rambam'ın, Mişna'nın Pirke Avot, yani Atalarımızın Ahlak Öğretileri kısmı hakkındaki

açıklamalarına yazdığı önsözü oluşturan *Şemona Perakim*'de ("Sekiz Bölüm") verdiği açıklama.

Bu bölümler içinde Rambam, Yahudilik hakkında, Yahudiliği duygusal zekâya¹ yönelik bir eğitim olarak gören şaşırı derecede çağdaş bir anlatım öne sürer. Sağlıklı duygular, iyi ve mutlu bir yaşam için elzemdir, ama mizaç bizim seçtiğimiz bir şey değildir. Bazı insanlar diğerlerine göre sadece tabiatları öyle olduğu için, daha sabırlı veya sakin veya cömert veya iyimserdir. Bir dönem, İngilizcede duygular için "passions" sözcüğü kullanılırdı ki bu, "passive" (pasif) ile aynı kökten gelen bir sözcük olarak, duyguların, bizim seçtiğimiz tepkiler olmaktan çok, tesadüfen başımıza gelen şeyler olduğuna işaret eder. Buna rağmen, Rambam, yeterli eğitimle, yıkıcı hislerimize üstün gelebileceğimize ve duygusal yaşamımızı yeniden yapılandırabileceğimize inanıyordu.

Genel olarak, Rambam, tıpkı Aristo gibi, duygusal zekânın, aşırılık ile yetersizlik, çok fazla ile çok az arasında bir denge tutturmakta yattığı görüşündeydi. Çok fazla korku beni bir ödle yapar; çok azı, beni tedbirsiz ve gözü kara hale getirerek gereksiz riskler almama yol açar. Orta yol, cesarettir. Ancak, der Rambam, bu konuda iki istisna vardır: gurur ve öfke. Küçük bir gurur bile çok fazladır (bazı Hahamlar "sekizde birin sekizde biri" önerisinde bulunmuşlardır). Benzer şekilde azıcık bir öfke bile yanlıştır.

İşte, der Rambam, Moşe'nin cezalandırılmasının sebebi budur. Moşe, "Şimdi dinleyin asiler" dediği zaman halk karşısında itidalini kaybettiği için cezalandırılmıştır. Şüphesiz, Moşe'nin öfkelenmesi – veya en azından öfkelenmiş görüldüğü – başka olaylar da olmuştur. Altın Buzağı günahı karşısındaki, İki Levha'yı paramparça etmeyi de içeren tepkisinin sulhsever veya dingin bir davranış olduğunu söylemek zordur. Ancak o olay farklıdır. Bene Yisrael orada bir günah işlemişlerdi. Bizzat Tanrı, halkı imha etme tehdidinden bahsetmişti. Moşe'nin, çılgınca davranan, kontrolden çıkmış haldeki bir halkın içinde düzeni tekrar sağlamak üzere kararlı bir şekilde ve yeterli kuvvet kullanımıyla hareket etmesi gerekiyordu.

Ancak burada halk günah işlemiş değildir. Susamıştır. Suya gereksinimi vardır. Tanrı onlara kızgın değildir. Moşe'nin itidalini kaybederek davranması dolayısıyla yanlıştır, der Rambam. Elbette öfke hepimizin yatkın olduğu bir şeydir. Ancak Moşe bir liderdi ve bir liderin, rol modeli olması gerekir. Moşe'in, kendisinden daha düşük düzeydeki birinin belki de çok daha hafifçe cezalandırılacağı bir başarısızlık için bu denli ağır bir şekilde cezalandırılmasının sebebi budur.

Bunun yanında, der Rambam, Moşe, itidalini kaybetmekle, halka saygı göstermekte başarısız olmuş ve olasılıkla onların moralini de bozmuştur. Moşe'nin Tanrı'nın elçisi olduğunu bilen halk, şayet Moşe onlara öfkeliyse, Tanrı'nın da kendilerine öfkeli olduğu sonucuna varmış olabilir. Oysa onlar su istemekten öte bir şey yapmamışlardır. Halka Tanrı'nın onlara karşı öfkeli olduğu izlenimini vermek, Tanrı'nın İsmi'ni kutsal kılmakta başarısız olmak anlamına geliyordu. Böylece, bir anlık öfke, Moşe'yi kendisi için mutlaka çok kıymetli olan bir ödülde – halka Yarden'in ötesine ve Vaat Edilmiş Toprakların içine doğru

¹ Bu terim Peter Salovey ve John Mayer tarafından literature dâhil edilmiştir. Bkz. Peter Salovey, Marc A. Brackett ve John D. Mayer, *Emotional Intelligence: Key Readings on the Mayer and Salovey Model* [*Duygusal Zekâ: Mayer ve Salovey Modeli Üzerinde Anahtar Okumalar*] (Port Chester, NY: Dude Pub., 2004). Terim daha sonraları Daniel Goleman tarafından, örneğin kitabı *Emotional Intelligence* (New York: Bantam, 1995) [*Duygusal Zekâ* (Varlık, 2019)] içinde popülerleştirilmiştir.

liderlik etmek suretiyle eserinin doruk noktasına ulaştığını görmekten – mahrum bırakmaya yetmiştir.

Hahamlarımız öfkeye yönelik eleştirilerinde sözlerini sakınmamışlardır. Bugün yaşasalardı, öfke yönetimi adı verilen çağdaş kavramı tümüyle onaylardı. Öfkeyi hiç sevmezlerdi ve en keskin eleştirilerinden bazılarını özellikle öfkeye ayırmışlardı.

“Öfkesini kontrol edemeyen kişinin hayatı hayat değildir” demişlerdi (*Pesahim* 113b). Reş Lakiş şöyle demişti: “Bir kişi öfkelendiği zaman, eğer bilgeyse, bilgeliği kendisini terk eder; eğer peygamberse, peygamberliği kendisini terk eder” (*Pesahim* 66b). Rambam, bir insanın, öfkelendiği zaman, sanki bir putperest haline gelmiş gibi olduğunu söylemiştir (*İlhot Deot* 2:3).

Öfke hakkında tehlikeli olan şey, kontrolümüzü kaybetmemize yol açmasıdır. Öfke, insan beyninin, dikkatle düşündüğümüz ve tercihlerimizi rasyonel gerekçelerle yaptığımız zaman kullandığımız sinirsel devreleri atlatan en ilkel kısmını faaliyete geçirir. Hiddete kapıldığımız sırada bir adım geri atıp eylemlerimizin olası sonuçlarını tartma kabiliyetini kaybederiz. Bu da, tek bir asabiyet anında, hayatımızın geri kalanı boyunca pişmanlık duyabileceğimiz şeyler yapmamıza veya söylememize yol açabilir.

Bu nedenle, Rambam, öfke söz konusu olduğunda “orta yol” diye bir şey olmadığına hükmetmiştir (*İlhot Deot* 2:3). Bunun yerine, her türlü koşul altında öfkeden kaçınmamız gerekir. Aksi yönde aşırıya gitmemiz gerekir. Öfke için haklı gerekçelerin olduğu bir durumda bile ondan kaçınmamız gerekir. Sanki öfkeliymişiz gibi görünmemizi gerektiren bazı zamanlar olabilir. Bene Yisrael’i Altın Buzağı’ya taparken gördüğü ve taş Levhaları kırdığı zaman Moşe’nin yaptığı da buydu. Yine de, dışarıya karşı öfke gösterisinde bulunduğumuz zaman bile, der Rambam, içimizde sakin olmamız gerekir.

Orhot Tsadikim (15. yüzyılda yaşamış bir otorite), öfkenin kişisel ilişkileri mahvettiğine işaret eder.² Çabuk öfkelenen insanlar başkalarını korkuturlar ve o başkaları da bu nedenle onlara yaklaşımdan kaçınırlar. Öfke, affedicilik, şefkat, empati ve duyarlılık gibi olumlu duyguları uzaklaştırır. Bu da, asabi insanların, sonunda yalnız, uzak durulan, hüsrana uğramış kişiler olarak kalmalarıyla sonuçlanır. Huysuz insanlar, huysuzluklarından başka hiçbir şey elde edemez (*Kiduşin* 40b). Diğer her şeyi kaybederler.

Tahrik karşısında sabırlı davranmanın klasik rol modeli Hillel’dir. Talmud bir keresinde iki kişinin aralarında iddiaya girerek “Kim Hillel’i öfkelenendirirse, dört yüz zuz alacak” dediğini anlatır. Biri “Ben gidip onu tahrik edeceğim” der. O gün *Erev Şabat*’tır ve Hillel saçlarını yıkamaktadır. Adam Hillel’in evinin kapısında durup seslenir: “Hillel burada mı? Hillel burada mı?” Hillel kendisini kurulayıp dışarı gelir ve “Evet oğlum, isteğin nedir?” diye sorar.

“Bir sorum var” der adam.

“Sor evladım” diye cevap verir Hillel.

“Babillilerin kafaları neden toparlak?” diye sorar adam.

“İyi bir soru sordun, evladım” der Hillel. “Bunun sebebi, usta ebelere sahip olmamalarıdır.”

Adam oradan ayrılır, bir süre bekler ve sonra geri gelerek “Hillel burada mı? Hillel burada mı?” diye seslenir.

² *Orhot Tsadikim*, Şaar Kaas, “Öfke Kapısı”.

Tekrar, Hillel yıkanmasını keser, giyinir ve dışarı çıkarak, “Evet oğlum, isteğin nedir?” diye sorar.

“Başka bir sorum var.”

“Sor evladım.”

“Palmiralıların gözleri neden bulanık?”

Hillel cevap verir: “İyi bir soru sordun, evladım. Bunun sebebi, kumlu yerlerde yaşıyor olmalarıdır.”

Adam ayrılır, bekler ve üçüncü kez gelerek “Hillel burada mı? Hillel burada mı?” diye seslenir.

Yine, Hillel giyinip dışarı çıkar ve “Evet oğlum, isteğin nedir?” diye sorar.

“Başka bir sorum var.”

“Sor evladım.”

“Afrikalıların ayakları neden geniş?”

“İyi bir soru sordun, evladım. Bunun sebebi, sulak bataklıklarda yaşıyor olmalarıdır.”

“Soracak çok sorum var,” der adam, “ama öfkelenirsin diye endişeleniyorum.”

Hillel bunun üzerine oturur ve “Soracağın tüm soruları sor” der.

“Yisrael’in ‘nasi’si [lideri, başkanı] diye adlandırılan Hillel sen misin?”

“Evet” der Hillel.

“Öyleyse,” der adam, “Yisrael’de senin gibi çok kişi olmasın!”

“Neden, evladım?” diye sorar Hillel.

“Çünkü senin yüzünden dört yüz zuz kaybettim!”

“Ruh haline dikkat et,” der Hillel. “Hillel yüzünden dört yüz zuz ve üzerine dört yüz zuz daha kaybedebilirsin, ama Hillel itidalini kaybetmeyecektir.”³

Talmud’a göre (Eruvin 13b), Hahamlarımızın neredeyse tüm kanunlarda, Şamay değil de özellikle Hillel Okulu’nun görüşü doğrultusunda hükme varmaların ardındaki etkenlerden biri, Hillel’in tahrik karşısındaki bu sabır niteliği olmuştur.

Öfkeyi mağlup etmenin en iyi yolu, durmak, dikkatle düşünmek, ona kadar saymak ve derin derin nefes almaktır. Eğer gerekiyorsa, odadan çıkın, biraz yürüyüş yapın, meditasyona başvurun veya zehirli duygularınızı havalandırın. Lubaviç Rabilerinden biri hakkında anlatıldığına göre, kendisini ne zaman öfkeli hissetse Şulhan Aruh’u alıp bu koşullar altında öfkelenmeye izin verilip verilmediğine bakardı. Bu konudaki öğrenimini tamamladığı aşamada öfkesi dağılmış olurdu.

Ahlaki yaşam, öfkeyle boğuştuğumuz, ama asla kazanmasına izin vermediğimiz bir yaşamdır. Yahudiliğin hükmü basittir: ya biz öfkeyi mağlup ederiz ya da öfke bizi mağlup eder.

³ Şabat 30b-31a.



ŞABAT SOFRASI İÇİN SORULAR

1. Sizece öfkeye neden içsel bir duygu olarak değil, ama dışarı karşı bir gösteri olarak izin verilmiştir?
2. Bizzat Tanrı'nın halka öfkelendiği zamanlara ne demeli?
3. Öfkelendiğiniz zaman bununla başa çıkmak için hangi yöntemleri faydalı buluyorsunuz?



www.RabbiSacks.org     @RabbiSacks

The Rabbi Sacks Legacy Trust, PO Box 72007, London, NW6 6RW • +44 (0)20 7286 6391 • info@rabbisacks.org

© Rabbi Sacks • All rights reserved