



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

Şükranın Gücü

Ekev

1990'lu yılların başlarında çağdaş zamanların en büyük tıbbi araştırma çalışmalarından biri gerçekleştirilmişti. Zaman içinde bu araştırma “Rahibe Çalışması” olarak anılmaya başladı. Hepsi Birleşik Devletler’deki Notre Dame Okul Hemşireleri mensubu olan yedi yüz kadar Amerikalı rahibe, şahsi kayıtlarının, yaşlanma ve Alzheimer Hastalığı sürecini araştıran bir araştırma ekibinin erişimine açılmasını kabul etti. Araştırmanın başlangıcında, katılımcılar 75 ila 102 yaşları arasındaydı.¹

Bu araştırma, alışılmadık şekilde, uzun bir dönemi kapsamaktaydı ve bu kapsamı sağlayan, altmış yıl öncesinde Baş Rahibe’nin, yine aynı rahibelerden, hayatlarının kısa bir otobiyografik anlatımını ve manastıra girme sebeplerini yazmalarını istemiş olmasıydı. Bu belgeler şimdi araştırmacılar tarafından, başka şeylerin arasında pozitif ve negatif duyguların kaydedilmesi amacıyla özel olarak geliştirilmiş bir kodlama sistemi kullanılarak analiz edilmekteydi. Rahibelerin mevcut sağlık durumlarını yıllık bazda değerlendirmek suretiyle, araştırmacılar, onların 1930’daki ruh hallerinin, bunun altmış yıl kadar sonrasındaki sağlıklarını etkileyip etkilemediğini test edebilmekteydiler. Bu altmış yıllık süreç içinde rahibeler çok benzer bir yaşam tarzına sahip olduklarından, duygusal tavırlarla sağlık arasındaki ilişkiye dair hipotezlerin test edilmesi için ideal bir grup teşkil ediyorlardı.

2001 yılında yayımlanan sonuçlar hayret vericiydi.² Rahibeler otobiyografik notlarında ne kadar çok pozitif duygu – örneğin memnuniyet, şükran, mutluluk, sevgi ve ümit – ifade ettilerse,

¹ Bkz. Robert Emmons, *Thanks!: How the New Science of Gratitude Can Make You Happier* [Teşekkürler!: Yeni Şükran Bilimi Sizi Nasıl Daha Mutlu Yapabilir?], Boston: Houghton Mifflin, 2007.

² Deborah D. Danner, David A. Snowdon ve Wallace V. Friesen, "Positive Emotions in Early Life and Longevity: Findings from the Nun Study" [Hayatın İlk Evrelerinde Pozitif Duygular ve Uzun Ömür: Rahibe Çalışması’ndan Bulgular], *Journal of Personality and Social Psychology* 80.5 (2001), s. 804-13.

altmış yıl sonrasında hayatta ve iyi durumda olma olasılıkları da o kadar yüksekti. Beklenen yaşam süresi açısından yedi yılı bulan bir fark söz konusuydu. Bu bulgu o kadar dikkate değerkdi ki, o zamandan bu yana geçen zaman içinde, Emmons'un "şükran araştırması" adını verdiğı yeni bir araştırma alanının ortaya çıkmasına ve yine, duyguların fiziksel sağlık üzerindeki etkilerine dair anlayışımızın derinleşmesine yol açmıştır.

Tıbbın şimdilerde bireyler hakkında bildiklerini, Moşe asırlar önce uluslar hakkında bilmekteydi. Şükran, minnettarlık – *akarāt a-tov*³ – kavramı, Moşe'nin, Bene Yisrael ve onların Vaat Edilmiş Topraklar'daki geleceğı hakkında söyleyeceklerinin kalbinde yer almaktadır. Minnettarlık, çölde oldukları dönemde Bene Yisrael'in pek de kuvvetli bir özelliğı olmamıştır. Yiyecek ve su eksikliğinden, *mandan*, et ve sebze eksikliğinden, Mısır'dan çıktıkları aşamada Mısırlılar karşısında yüzleştikleri tehlikelerden ve Ülke'ye girmek üzere oldukları aşamada burasının mevcut sakinlerinden yakınmışlardır. Zorlu zamanlar sırasında minnettarlık eksikliğinden muzdariptiler. Ama Moşe bundan da büyük bir tehlike olacağını söylemiştir. Bu tehlike, iyi ve rahat zamanlarda gösterecekleri bir şükran eksikliğiydi. Moşe'nin uyarısı şöyleydi:

Yiyip doycak, iyi evler inşa edip oturacaksın. Sığırın ve davarın bollaşacak, gümüşün ve altının artacak. Sana ait her şey artacak. [Bunlar olduğunda] Kalbin kibirlenip de seni Mısır'dan, kölelik evinden çıkaran Tanrı'n A-Şem'i unutma... İçinden "Bana bu büyük serveti kuvvetim ve kol gücüm sağladı" demek sana cazip gelebilir. Ama Tanrı'n A-Şem'i hatırla; atalarına yemin etmiş olduğu antlaşmasını yerine getirmek üzere sana büyük işler yapacak kuvveti veren O'dur... (Devarim 8:12-18)

Halkın başına gelebilecek en berbat şey, diye uyarmaktaydı Moşe, ülkeye nasıl geldiklerini, Tanrı'nın burayı atalarına vaat etmiş olduğunu ve kendilerini kölelikten özgürlüğe çıkararak, çölde geçen kırk yıl süresince onları geçindirmiş olduğunu unutmaları olacaktı. Ulusun tarihinin halkın ruhlarına kazınması, bu tarihin yıllık bayramlar döngüsü ile yeniden yaşanacak olması ve ulusun, bir ulus olarak, başarılarını asla kendisine atfetmeyip – "Bana bu büyük serveti kuvvetim ve kol gücüm sağladı" – zaferlerini ve aslına bakılırsa varlığının ta kendisini, her zaman kendisinden daha yüksek bir etkene – Tanrı'ya – bağlaması gerektiğı fikri, devrim niteliğindeydi. Devarim kitabındaki baskın tema budur ve kitap boyunca sürekli olarak yankılanmaktadır.

Rahibe Çalışması'nın yayımlanmasından ve onun ilham verdiğı daha ileri araştırmalardan sonra, artık bir şükran tavrı geliştirmenin çok yönlü etkileri hakkında bilgi sahibiyiz. Bu tavır fiziksel sağlığı ve hastalığa karşı bağışıklığı geliştirmektedir. Şükran duygusuna sahip insanlar, düzenli egzersizler yapmaya ve tıbbi kontrollerini düzenli olarak gerçekleştirmeye daha yatkın olmaktadır. Minnettarlık; küskünlük, hüsrân ve pişmanlık gibi zehirli duyguları azaltmakta ve depresyon olasılığını düşürmektedir. İnsanların, intikâm aramak suretiyle negatif deneyimlere aşırı tepki vermekten kaçınmalarına yardımcı olmaktadır. Hatta insanların daha iyi uyumasını bile sağlamaktadır. Kişinin özsaygısını güçlendirmekte, başkalarını edinim veya başarıları nedeniyle kıskanma olasılığını düşürmektedir. Şükran duygusuna sahip insanlar, daha iyi ilişkilere sahip olma eğilimi göstermektedir. "Teşekkür ederim" demek, arkadaşlıkları kuvvetlendirmekte ve çalışanlardan daha iyi performans elde etmeyi sağlamaktadır. Ayrıca esneklik ve dayanıklılığı güçlendirmekte de başlıca faktörlerden biridir. Vietnam Savaş Gazileri arasında gerçekleştirilen bir araştırma, daha yüksek şükran düzeylerine sahip olanların, Post Travmatik Stres Bozukluğu'ndan daha az etkilendiklerini tespit etmiştir. Minnettarlık duymamızı sağlayacak çok şeyimiz vardır ve

³ Ç.N. Yapılan iyiliğı tanımak ve kabul etmek.

bunları hatırlamak, bir işi kaybetmekten bir yakınımızı kaybetmeye kadar birçok acı verici deneyimi atlatmakta bize yardımcı olur.⁴

Yahudi duası, şükran konusunda sürekli bir seminer niteliğindedir. *Birhot a-Şahar*, yani her gün sabah dualarının öncesinde söylediğimiz ‘Seher Berahaları’, yaşamın ta kendisi için bir şükran şarkısıdır: insan bedeni, fiziksel dünya, üzerinde durabildiğimiz toprak ve görmemizi sağlayan gözler vb. için Tanrı’ya şükranlarımızı sunarız. Her sabah söylediğimiz ilk sözcükler – *Mode Ani*, ‘teşekkür ederim’ – her güne teşekkür ederek başladığımız anlamına gelmektedir.

Şükran aynı zamanda Amida’nın büyüleyici bir özelliğinin de altında yatmaktadır. Duayı yöneten kişi (*hazan*) Amida’yı yüksek sesle tekrarladığı zaman, *Keduşa*’ya verdiğimiz cevaplar ve her *berahan*ın ardından Amen demek haricinde sessiz kalırız. Bunun tek bir istisnası vardır: *Hazan*, *Modim Anahnu Lah*, “Sana şükranlarımızı sunuyoruz” sözlerini söylediği sırada cemaat de *Modim de-Rabanan* olarak bilinen paralel bir metni okur. Amida’nın diğer her *berahası* için, *hazan*ın sözlerini Amen demek suretiyle onaylamak yeterlidir. Bunun tek istisnası *Modim*, “şükranlarımızı sunuyoruz” *berahası*dır. Rabi Eliyau Spira (1660-1712), eseri *Eliyau Raba*’da⁵ bunu şöyle açıklar: Teşekkür etme işini, bizim adımıza yapması için başka birine devredemeyiz. Teşekkür doğrudan bizden gelmelidir.

Minnettarlığın özünün bir parçası da, hayatımızda iyi olan şeylerin tek sorumlusunun biz olmadığımız gerçeğini tanımaktır. Egoist kişi, der André Comte-Sponville, “nankördür, çünkü başkalarına olan borcunu kabullenmeyi sevmez ve minnettarlık da bu kabullenmenin ta kendisidir.”⁶ La Rochefoucauld bunu daha keskin bir ifadeyle dile getirmiştir: “Gurur, borçlu olmayı reddeder; kendini sevmekse, ödemeyi.”⁷ Minnettarlığın, tevazu ile içsel bir bağlantısı vardır. Kim olduğumuzu ve sahip olduklarımızı, başkalarına – ve her şeyin üzerinde Tanrı’ya – borçlu olduğumuz gerçeğini tanır. Comte-Sponville ekler: “Şükranla kabil olmayanlar boşu boşuna yaşarlar; asla tatmin veya mutlu olmazlar, asla potansiyellerini gerçekleştirme duygusunu tadamazlar: Seneca’nın ifadesiyle, yaşamazlar; yaşamaya hazırlanırlar.”⁸

Her ne kadar kadirşinas olmak için dindar olmanız şart değilse de, evrenin Yaradan’ı, tarihin şekillendiricisi ve yaşam kanunlarının yazarı olarak Tanrı’ya inanmakta, şükran duygumuza yön veren ve onu kolaylaştıran bir şeyler vardır. Sebepsiz yere meydana gelivermiş ve hem bize hem de kaderimize karşı kayıtsız olan bir evrene minnettarlık duymak zordur. Teşekkürlerimize kuvvet ve odak noktası veren, tam da, kişisel bir Tanrı’ya olan inancımızdır.

Püritenler – İbrani Kutsal Kitabı’na doymuş Calvinciler – tarafından kurulmuş olan Birleşik Devletler’in, Amerikan tarihinde Tanrı’nın mevcudiyetini tanıyan bir Şükran Günü’ne sahip olması bir tesadüf değildir. 3 Ekim 1863’te, İç Savaş’ın en sıcak anlarında Abraham Lincoln bir Şükran Bildirgesi yayınlamış ve her ne kadar ulus kendisiyle savaş halinde ise de, hâlâ her iki tarafın şükran ifade edebileceği nimetler – verimli bir hasat, yabancı işgalinden bağımsızlık vb. – olduğu için Tanrı’ya teşekkür ederek şöyle devam etmişti:

⁴ Bu paragraftaki materyalin büyük kısmı, <http://greatergood.berkeley.edu> sitesinde, Greater Good: The Science of a Meaningful Life başlığı altında yayımlanmış yazılarda bulunabilir.

⁵ Eliyau Raba, Orach Hayim 127:1.

⁶ André Comte-Sponville, *A Small Treatise on the Great Virtues: The Uses of Philosophy in Everyday Life*, New York: Holt, 2001, s. 133 [*Büyük Erdemler Risalesi* (İletişim, 2020)].

⁷ A.g.e., s. 135.

⁸ A.g.e., s. 137.

Bu büyük şeyleri ne herhangi bir insani fikir akıl etti ne de herhangi bir faninin eli gerçekleştirdi. Bunlar, bir yandan günahlarımız nedeniyle bize karşı öfkeyle davranırken, yine de merhameti hatırına getiren Yüce Tanrı'nın lütufkâr armağanlarıdır... Bu nedenle Birleşik Devletler'in her kesimindeki vatandaşlarımı... önümüzdeki Kasım ayının son Perşembe gününü, Göklerde barınan lütufkâr Babamıza bir Şükran ve Övgü günü olarak ayırmaya ve kutlamaya davet ediyorum. Ve onları, bir yandan Kendisi'ne bu gibi eşsiz kurtuluşlar ve nimetler nedeniyle hak ettiği sıfatları sunarlarken, aynı zamanda, ulusal sapkınlık ve itaatsizliğimiz için mütevazı bir tövbekârlık içinde, O'nun, kaçınılmaz bir şekilde müdahil olduğumuz bu içler acısı iç çekişme sırasında dular, yetimler, matem tutanlar veya acı çekenler haline gelmiş olan herkese yönelik hassas şefkatine övgüler sunmaya ve ulusun yaralarını iyileştirmek ve onu Tanrısal amaçlara uygun olacak en kısa zamanda, barış, uyum, sükûnet ve Birlikten tam olarak faydalanmanın tekrar mümkün olacağı ortama iade etmek üzere Her Şeye Kadir El'in müdahalesi için tutkulu bir şekilde yalvarmaya davet ediyorum.

Günümüzde, İsrail'de veya Birleşik Devletler'de veya aslına bakılırsa herhangi bir yerde yapılacak böylesi bir beyan, ulusları birbirinden bu kadar ayıran yaraları iyileştirmek için kim bilir ne büyük etkilere sahip olurdu? Şükran, bireyler için olduğu kadar toplumlar için de önemlidir. Bizi dargınlıklardan ve gücün getirdiği kibirden korur. Bize, başkalarına ve bizden daha büyük bir Kuvvet'e ne kadar bağımlı olduğumuzu hatırlatır. Bireyler için olduğu gibi, uluslar için de: şükran; mutluluk ve sağlık için elzemdir.



ŞABAT SOFRASI İÇİN SORULAR

1. Rabi Sacks, neyin Devarim'de baskım bir tema olduğuna işaret etmektedir? Bu konuda aklınıza gelen örnekler var mı?
2. Ne kadar sıklıkla ve kime teşekkür etmemiz gerekir?
3. Sizce Abraham Lincoln'un ki gibi bir bildirge günümüzde nasıl karşılanırdı?