

Şefkat



Hayati HÖKELEKLİ*

Şefkat nedir?

Şefkat, çevresindeki insanları kabullenme, onlarla yakından ilgilenme, onlara sevecenlik ve sempati ile yönelmedir. Başkasını koruma, himaye altında bulundurmaktır. Dolayısıyla, çevresindeki insanların iyi özelliklere sahip olmalarını arzu edip, onları felakete sürükleyecek yanlış işlerden ve kötü davranışlardan koruma isteği de şefkat duygu ve düşüncesinden kaynaklanır.



Şefkatten ve otoriteden yoksun olmak yüzünden ahlâk dışı birçok davranışlar meydana gelir. Günümüzde çocuk ve gençlerde görülen davranış sapmalarının altında işte bu şefkat değerinden yeterince beslenememe eksikliği vardır. Anne-baba şefkatinden mahrum kalan çocuklar bugün, her zamankinden daha çok görülmektedir. Boşanmaların artmasıyla pek çok çocuğun parçalanmış ailelerde hayatını sürdürme durumunda olması, çok hızlı bir hayat temposu içerisinde anne babaların kendi iş ve geçimleriyle son derece meşgul olmaları, haz ve eğlence kültürüne düşkünlüğün baskın bir hal alması gibi durumlar nedeniyle çocuklar, şefkatle okşayan bir ele, sevgi ile bakan gözlere ve iyi telkinler yapan büyüklere kavuşamadıkları için, kendi ızdıraplarıyla baş başa kalmaktadırlar. Onlar kötü kimselerle arkadaşlık yapmakta, hayatın sertliklerine ve kötülüklerine karşı kayıtsız ve duygusuz bir hale gelmektedirler. İnsanlara ve hayvanlara karşı insafsız, merhametsiz ve zalimce davranışların, yıkıcı ve saldırgan ve acımasız eğilimlerin tohumları çoğunlukla ailede yaşanan yanlış ve kusurlu ilişkilere bağlı olarak atılmaktadır. Birçok acımasız katil ve serserinin hayat hikâyelerine bakıldığında zaman, onların şefkat ve merhametin yaşanmadığı bir ortamda büyüdükleri görülür.

Şefkat, kendini ve diğer insanları kabullenmenin ayrılmaz bir parçasıdır. Şefkat, her türlü hakkın ötesinde herkese hak etmediği ama onu aydınlatan sevgiyi verir; açıklanamayan ama borçlu olunan, karşılıksız ama gerekli bir lütuf gibi aydınlatır bu sevgi bizi. Şefkat duygusal olgunluğun son ifadesidir. Kişi, ken-

* Prof. Dr., Uludağ
Üniversitesi İlahiyat Fakültesi
Din Psikolojisi Bilim dalı.
hhokelekli@uludag.edu.tr



dini anlamının en derin noktalarına ve zirvesine, ancak şefkat sayesinde ulaşabilir.

Şefkatin psikolojik anlamı

Şefkati genellikle yumuşak ya da hassasiyetle ele alınacak bir şey olarak kabul ederiz. Şefkat bazen bu bağlamda bulunur, fakat gerçekte çok daha güçlü bir psikolojik anlamı vardır. Şefkatli olmak için kişi sevgi, nefret, keyif, korku, acı gibi her duygunun etkisini kabul etmeli, bu duyguları anlayışla karşılamalı, yeterince içine sindirip hazmedebilmeli ve anlamını kabul edebilmelidir ki, böyle bir duyguyu yaşayan kişi ile duygusal bir bağ içine girebilsin. Öfkenin zarar verici yönüyle, dehşetin yürekleri paramparça eden etkisiyle, sevginin en yumuşak dokunuşlarıyla yüzleşmek ve bu yüzleşmenin ardından, duyguların kabulü ve onları yaşayanları kavramak anlamına gelen bütün bu duyguları geniş bir bağlamda kucaklamak sevginin en güç yanısıdır.

Şefkatli olmak demek, tutkuyu, başkalarının tutkularını, kendi içinde ortaya çıkan tutkuyu yaşamak demektir. Şefkat, duyguyu bir izleyici gibi dışarıdan gözlemek değil, ona katılmak, duygusal bir beraberliğe girmek demektir. Şefkat, duyguyu isteyerek yüklenmek, onu karşılayacak ve gerçekleştirecek güce sahip olmak demektir. Şefkat öfkeden daha güçlüdür, sevgiden ve korkudan daha kuvvetlidir. Şefkat insan olarak kişinin gücünün ölçüsünü gösterir. Şefkat zayıfların duygusu değildir. O, güçlülerin zor elde ettikleri bir haldir.

Şefkatli insan, bir kişinin zor zamanlarında yanına sadece iyi kalpli bir şekilde giden insan değildir. Sever, ancak aynı zamanda nefret de eder. Cesareti vardır, aynı zamanda korkusu da. Keyif alır, aynı zamanda acı çeker. Şefkatli insan, sadece tatlı duygular taşımaz, hayatın güçlüklerini ve acı yönlerini de yaşar. Şefkatin sınırı insan duygularının sınırıdır.

Kızgınlık, şefkatin tanımlanmasına bir örnek vermek için kullanılabilir. Öfkeli birine karşı şefkat göstermek, kişinin bu öfkenin anlamının içine girmeye kendisine izin vermesi demektir. Öfkeli kişiye şefkat göstermek, kişinin diğer kişi kadar öfkelenmesi demek değildir. Eğer şefkat gösteren kişi de öfkelenirse, o da o öfke içinde kaybolup gidecek ve içinde şefkat göstermeye hiç yer bulamayacaktır. Ayrıca, şefkat göstermek, ne öfkeli birisi için üzüntü duymak (kişi üzülebilir fakat bu şefkat için temel unsur değildir), ne de öfke için üzüntü duymaktır (öfkenin acınacak bir durum olduğunu hissedebilir fakat bu şefkat değildir). Şefkatin öfkeyle ilgisi yönüyle birincil unsuru, onun etkisini hissederek anlamını hazmetmektir. Bu, kişinin öfke duygusunu görmezden gelmesi ya da öfkeli kişinin öfkesini hemen onaylaması veya öfkeli kişiyle birlikte karşı tarafa hemen saldırması anlamına gelmez. Kişi, başlı başına ayrı bir birey olarak, yukarıda sözü edildiği şekilde davranabilir ya da davranmaz. Öfkeli birisine şefkat göstermek demek, duygusal bir şekilde, öfkenin doğasını bilmek demektir.

Öfkeli birine şefkat göstermek, kişinin öfke konusunda ve öfke deneyiminde kendi kapasitesini kullanması anlamına gelir. Kişi öfkeyi, bir tür duygudaşlık yolu ile, öfkenin ezası ve cezası, verdiği acı, zorlayıcı yapısı, ele geçirdiği kişiyi çaresiz bırakması, kişide yol açtığı patlama ve zarar verme güdüsü ile, kişinin kendisinden nefret etmesi ve öfkeden kaynaklanan acı çekmesi ve suçluluk duyması ile anlar. Öfkeli birisine şefkat göstermek demek, onu bu kadar öfkeleniren şeyin ne olabileceği anlamına dahil olmak demektir. O an için gerçeğin ve öfke durumunun bir çeşit kabulü anlamına gelir.

Keyifli ya da üzüntülü birine karşı şefkat hisset-



Şefkatli olmak demek, tutkuyu, başkalarının tutkularını, kendi içinde ortaya çıkan tutkuyu yaşamak demektir. Şefkat, duyguyu bir izleyici gibi dışarıdan gözlemek değil, ona katılmak, duygusal bir beraberliğe girmek demektir. Şefkat, duyguyu isteyerek yüklenmek, onu karşılayacak ve gerçekleştirecek güce sahip olmak demektir.



mek için kişi, bu duyguların ne içerdiğini ve bu duyguların, onları yaşayanlar için ne anlam ifade ettiklerini anlamak için, keyif ya da üzüntü için kendi kapasitesini kullanmalıdır. Korkmuş, yalnız ya da cinsel olarak uyarılmış veya aç, kıskanç, şüpheli ya da melankolik bir ruh hali içinde bulunan kişiye şefkat hissetmek için, kişi bu duyguların, durumların ve ruh hallerinin ne anlama geldiğini anlamak için kendi iç dünyasına başvurabilmelidir.

Şefkat ve başkalarını anlama

Böylece denebilir ki, kendini ve başkalarını anlama ile şefkat çok yakından ilintilidir. Öncelikle, bir başkasını anlamak için, sadece onun ne düşündüğünü değil, ne hissettiğini de anlamalıyız. Zihinde olanı anlamak yeterli değildir. Kalbinde olanı anlamak da çok önemlidir. İkincisi, kişinin kendini anlaması için de duygularıyla barışık olması gerekir. Kişinin kendi duygularıyla barışık olmaksızın, başkalarının kalbinde olanı anlaması da mümkün değildir.

Bir başkasının öfkesini anlayacaksam, önce kendi öfkemle yüz yüze gelmeli, onu tatmalı, onunla barışmalı ve kelimenin en derin duygusal bağlamdaki anlamıyla onu bilmeliyim. Eğer içimdeki öfke, derhal bir suçluluk duygusuyla perdelenirse ve öfkeyi hissetmem için kendime izin vermemden önce onu bir şekilde yargılasam öfkemi bilmem mümkün olmaz. Öfkemi bilmek için kendimi, kızgın olma hakkına sahip ve kızgınlığına saygı duyulması gereken, o an için, kızgın birisi olarak kabul etmeliyim. Kızgınlığım konusunda çok farklı şeyler düşünebilirim, belki pişmanlık duyabilirim, kendimi aptalca hissedebilirim ya da öfkelenme-

de acele davrandığımı düşünebilirim. Sonradan aklıma gelen bir düşünce olarak da, az kızgınlık duyduğumda bile, kendini kızabilen birisi olarak kabul eden birine göre, çok fazla kızgınlık gösterdiğimi hissedebilirim. Bu görüşler önemli olmakla birlikte, ikinci dereceden önem taşımaktadırlar. Şefkatin temel öneme sahip hususu duygunun bizzat içine girebilmedir.

Kişi bir duyguya girerse ve bu anlamda kendi duygularının etkisini hissetme, bilme ve kabul etme arayışı içinde olursa, kişi kendisine karşı şefkatlidir. Bu, başkalarına şefkat göstermek için de gereken en temel durumdur. Örneğin, ben kendimi zaman zaman korkan birisi ya da bir zamanlar çok korkmuş bir çocuk olduğumu kabul etmezsem, bir başkasının korkusuna da şefkatle yaklaşamam.

Şefkat ve keyif ilişkisi

Genellikle, -şefkat gösterme ve hoşnut olma durumu arasında bir ilişki kurmamıza karşın- şefkatin bir başka duygu olan keyifli olma duygusu ile bağlantısına da kısaca bakalım. Kişi bu duygu için kendi kapasitesini kullanır, bu duyguyu yaşadıkça, bu duyguyu hak edip kendisinde sevinç ve keyif duyma hakkı olduğunu bilerek onunla barışık oldukça, keyifli olma bağlamında şefkatli olabilir. Kişinin kendisi keyifli değilse, keyfi paylaşamaz. Kişinin parası ya da gücü olursa, tabii ki, başkalarının keyif aldığı durumlara ya da araçlara sahip olmak için pek çok şey yapabilir. Fakat bu şefkatle aynı şey değildir. Keyifli birisine karşı -gerek bir başkası gerekse kişinin kendisi olsun- şefkatli olmak kendini kabul etmenin en üst derecesini gösterir. Ve belki de kişinin kendini gerçekleştirmesinin son noktası olarak alınabilir.



Kendisini kabul eden kişi, kendi iç dünyasında neler olup bitişinin anlamını ve etkisini anlama arayışı içinde olan ve başkalarının başına gelene de tepki veren kişidir. Bir başkasını sevmek için kişinin kendisinden nefret etmesi gerekmez. Tam tersine, kişinin kendisinden nefreti başkalarından nefretiyle ilgilidir; kişi sağlıklı bir şekilde kendisini sevmedikçe başkalarını da sevemez.



Şefkatli olmak, diğer şeyler arasında duyguyu kendini gerçekleştirme noktasında ele aldığımız anlamına gelir. Duyguyu bu yönden ele aldığımızda genellikle düşündüğümüzden çok farklı bir bakışımız vardır demektir. Basitçe, kişinin sevebilmesi için nefretten kurtulması gerektiğini söyleyebiliriz. Fakat sevmek, nefret yetisinden vazgeçmek değildir. Çünkü en çok seven aynı zamanda en çok nefret edendir. Sevgiyi devre dışı bırakan durum, eğer varsa korkudur: Kişiyi sevmekten, nefret etmekten, sevinmekten ya da kişi, kendisi olduğunda ortaya çıkan tüm duyguları kullanmaktan uzak tutan korku.

Eğer yeterince cesareti olsa kişinin korkmayacağı ileri sürülebilir. Fakat cesaret, korkunun olmadığı anlamına gelmez: kendisiyle yüzleşme cesaretine sahip olan kişi, korkutucu şeylerle yüzleşme cüretini de gösterecektir. Bunun gibi, keyifli olmak üzüntüyü dışlamak anlamına gelmez.. Çünkü çok sevinç duyabilen kendisini acıya en fazla maruz bırakandır. Keyifle kendini gerçekleştirme şansını kullanan kişi, aynı zamanda hayal kırıklığına uğrama riskini de almaktadır. Fakat, keyfin yerini üzüntü alırsa, kendisi olma cesaretine sahip kişi, hiçbir şey hissetmemek yerine, daha çok üzüntüyü hissedecektir. Keyifli ya da üzüntülü hissetme durumuna en uzak olan şey hiçbir şey hissetmeme durumudur.

Kendini sevmek ve başkalarını sevmek

Şefkat kavramı, kişinin kendisi ve başkaları için sevgi duyması ile ilintilidir. Şefkat, kişinin kendini de başkalarını da kabul etmesi anlamını en derin manada taşır. Kendisini tam olarak kabul edebilen

kişi, başkalarını da tam olarak kabul eden kişidir. Kendisini kabul eden kişi, kendi iç dünyasında neler olup bitişinin anlamını ve etkisini anlama arayışı içinde olan ve başkalarının başına gelene de tepki veren kişidir. Bir başkasını sevmek için kişinin kendisinden nefret etmesi gerekmez. Tam tersine, kişinin kendisinden nefreti başkalarından nefretiyle ilgilidir; kişi sağlıklı bir şekilde kendisini sevmedikçe başkalarını da sevemez.

Birçok insan, kişinin ancak kendisini inkâr ederek başkalarına hizmet edebileceği görüşüne sahiptir. Bazıları, gerçekten kendini adanmış bir öğretmenin, hiçbir şey almaksızın hep kendinden bir şeyler vermesi gerektiğini düşünmektedir. Kendileri için hiçbir şey talep etmeksizin sürekli başkalarına yardım eden kimseler vardır. Kendilerinin de rahat etmeye hakları olduğunu düşünmeksizin şiddetli rahatsızlıklara katlanan öğretmenler vardır. Kendilerinin aptallık yapma hakları olmaksızın etraflarındaki aptallara memnuniyetle katlanmaları gerektiğine inananlar vardır. Kendilerinin kızgınlık duyma hakları olmaksızın başkalarının öfke ve kızgınlıklarını göğüslemeleri gerektiğine inanan öğretmenler vardır. Kendileri için tutkuyla sevgi arayışına girmeksizin, başkalarından sevgi beklemeksizin, bütün varlıklara karşı sevgi göstermeleri gerektiğine inananlar bulunmaktadır.

Başkalarına bir şeyler verip, onlara ulaşmaya çalışırken, kendisiyle bir türlü karşı karşıya gelmeyen, kendi duygularını yaşamayan bir öğretmen asil olabilir, fakat kendi bütün potansiyelini gerçekleştirememektedir. Yolun yarısında durmaktadır. Kendini kurban etmek şefkat göstermek değildir. Kişi kaygıdan kaçmak, suçunu telafi etmek için, kendisini başkalarına zorlantılı bir şekilde adaya-

bilir. Kişinin başkaları adına gerçekleştirdiği çabaların gerçekten işe yaraması için, iyi kalpli bir insanın davranışlarından daha fazlasını yapması gerekir. Anlayışlı, kabul eden ve şefkatli birisi olması gerekir.

Kişinin incinmiş birisine en iyi şekilde yardım edebilmesi için, kendi duygu dünyasında incinmiş olmanın ne anlama geldiğinin farkında olması gerekir. Kişinin, bir başkasının sevgiye açlığını, kabul görme arzusunu, dostluk için ne kadar aç olduğunu anlayabilmesi için, kendisi dünyasında bu duyguları tecrübe etmiş olması gerekir. Şefkat gerçekten dünyada büyük bir güçtür. Şefkatli davranış gerçekte bir gücün kullanılışı, biriken bir dostluk stokudur. İnsanları en iyi idare edenler, başkalarını karşı sevgi, şefkat ve merhamet duyanlardır.

Şefkat bir ihsan değil, gönlün nezaketi, cömertliğidir. İnsanlar ellerindeki parayı rahatça verebilirler; çünkü para cüzdandan çıkan bir şeydir. Ama şefkati kendileri için saklarlar, çünkü şefkat gönülden gelmektedir. Para veriyormuş gibi şefkat göstermenin pek önemi yoktur. Bu biçimde gösterilen şefkat çoğu zaman başkalarına yarar kadar zarar da verebilir. Ancak gösterilen gerçek sempatinin ve isteyerek yapılan yardımın kötü sonuç vermesine imkân yoktur.

Kişinin kendisini ve kendi duygularını kabul etmeden mahrumiyet söz konusu olduğunda, verme süreci sağlıklı bir zorlantı durumu olabilir. Kişi, başkasının almaya istekli oluşu gibi, daima vermeye de tutkulu olabilir ve herkes için güdüler aynı özelliği gösterir. O an için alıcı konumundaki kişi için, karşısındakinin zorlantılı verışı memnuniyet verici olabilir, fakat uzun vadede değildir. Bu durum, bazen çocukların büyüklere verdikleri tepkiler gözlemlendiğinde görülebilir. Bir büyük, elinde oyuncaklarla gelir. Çocuklarla onların istedikleri oyunları oynar. Her istediklerini öylesine yerine getiri ki, tahammülü ve sabrı sınırsız gibi görünür. Fakat bir süre sonra çocuklar ondan sıkılırlar; sıkıcıdır artık. Ona içi dolu torba gibi bakarlar. Sonra bir başkası gelir. Onun derdi sadece başkalarına iyilik yapmak değildir. Çocukların oyununa da katılır, onun da ne oynayacağına ve nasıl oynayacağına dair kendi düşünceleri vardır. Zaman zaman



sabrı azalır, kızar ve çeşitli zamanlarda duyguları ortaya çıkar. Fakat bir şekilde ortaya çıkan bir kıvılcımı vardır. Çocuklar ona kızarlar ama gene de geri gelmesini arzu ederler. İçlerinden birinin bir derdi olduğu zaman, alabildiğine cömert olup onlara oyuncaklar getirene değil bu kişiye giderler. Çünkü birisi hesapsız cömertliğini getirmiştir, diğeri ise kendisini. ■

Kaynakça

- Ahmet Rifat, Tasvîr-i Ahlâk (bas .haz. H. Algül), İstanbul: Tercüman 1001 Temel Eser, ts.
- Compte- Sponville, André, Büyük Erdemler Risalesi (çev. I. Ergüder), İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları, 2004.
- Jersild, Arthur T., Öğretmenin Kendisiyle Yüzleştiği An (çev. A. Kaplan), İstanbul: Dem Yayınları, 2005.
- Kandemir, M.Yaşar, Örneklerle İslâm Ahlâkı, İstanbul: Nesil Yayınları, 2.bas., 1980.
- Kınalızâde Ali Efendi, Ahlâk-ı Alâ'î, 8.Bas. (haz. H. Algül) İstanbul: Tercüman 1001 Temel Eser, ts.
- Öymen, M. Münir Raşit, Psikoloji,Sosyoloji ve Pedagoji Açısından Ahlâk Eğitimi ve Ahlâkın Testle Ölçülmesi, 3. bas., İstanbul: Murat Matbaacılık, 1975.