

HÜZÜN (Reşat ÖNDER)

A- Tarifi

Keder, sevdiği bir kimseyi yada bir şeyi yitiren bir insanın bir türlü kendini avutamaması halinde ortaya çıkan bir duygudur. Öteki duygular gibi kederde bir hoşnutsuzluk yada zayıflık duygusunu telafi eder ve daha iyi bir duruma ulaşma çabasına yol açar. Bu bakımdan bir öfke nöbetinin taşıdığı değeri taşımaktadır. Aradaki fark, kederin başka bir uyarımın sonucu olması, farklı bir tavırla belirlenmesi ve değişik bir yöntem kullanmasıdır. Başka duygularda olduğu gibi üstün olma çabasına burada da rastlanır; şu var ki, öfkeli bir insan kendi değerini yükseltmeye, kendisine karşı çıkan insanın değerini ise küçültmeye çalışmaktadır ve öfkesi kendisine karşı koyan kimseye yönelmiştir. Keder ise, ruhsal alanda tam içine kapanmaya yol açmakta ve bu da daha sonra kederli bir insanın kendi değerini yükseltmesini ve belli bir tatmin duymasını mümkün kılan dışı doğru bir açılmanın ön şartını oluşturmaktadır.¹ Kıskanmak, hoşlanmak, ve kederlenmek gibi **iç yaşantıların en önemli niteliği öznel oluşudur.**²

1- Hüznün Türleri

Hüznün genellikle insanları birbirinden uzaklaştıran bir heyecan çeşididir. Çünkü, fizyolojik ve psikolojik bir çökkünlük insanı sarmıştır. Sempatı, tebessüm, sıcak ilgi ve empati gibi olumlu yönler askıya alınmış, kederli kişi elem yüklü fantezileriyle uğraş vermekte yada insanı sıkı ağlayışları ve yakınmaları öne çıkmıştır. Peki kederlenmenin sebepleri nelerdir? Hangi temel unsurlar kişiyi bu sevimsiz konuma düşürmüştür; gerçekten ilgi beklerken itici hale getirmiştir? İşte, bu sorulara vereceğimiz cevaplar hüznün türlerini oluşturduğu kanaatindeyiz. İleride bu görüş ayrıca delillendirileceğinden burada ayrıntılarına girmeyeceğiz. Hüznün türleri dörttür:

a)İnsanın kişiliğini ve özünü rahatsız eden olumsuzlukların, kaynağı ne olursa olsun dıştan gelmesiyle oluşan psikolojik çökkünlük halidir. Kur'an terminolojisinde buna **hüzn** () denir.

b)İnsanın dış dünyadan aldığı yada beklediği, benini rahatlatan, ruhunu aydınlatan şeylerin kesintiye uğraması, kesilmesi halinde ortaya çıkan psikolojik bir bunalım halidir. Bir başka deyişle ümitsizliğe düşme, kararın erimesidir. Kur'an bu kelimeyi ayrı bir konuda kullanmakla beraber bu manayı çağırıştırır. Bu **keder** () dir. Keder, hüznün en ağır biçimidir. insanı dış dünya ile ilişkisini koparıp intihara kadar götürür. Bu tipler, kendileri intihara giderken, sevdiklerindeki beraberinde olmasını ister. Çocuklarıyla intihar eden anneler buna en güzel örnektir. Tedavisi ümit aşılmasıdır.

¹ ADLER, a.g.e., s.172.

² BALTAŞ, Zuhâl; BALTAŞ, Acar; Bedenin Dili, 2.baskı, Remzi Kitabevi, 1992, s.17.

c) İnsanın sergilediği yanlışların kişiliğini, benini rahatsız etmesidir. Bireyin kendi kendini kontrol etmesiyle oluşan bir vicdan azabıdır. Bu yapılan yanlışlık ister kendine, ister çenresine yapmış olsun değişmez. Kur'an bu tür olgulara **ğamm** () demektedir.

d) İnsanın kendinden kaynaklanan yada dıştan gelen olumsuzlukları önlemedeki yetersizliğinden doğan güvensizlik halinin yarattığı iç sıkışması halidir. Kur'an'da **ğill** () olarak geçmektedir. Türkçemizde tasa³ olarak kullanılmaktadır.

B- Hüznün Fizyolojisi

Bedenimiz iç dünyamızı saran bir eldivendir ve varlığımızın dünyaya açılışıdır. Bu varlık ancak bilinçli bir duyarlılıkla kavranabilir.⁴ Gerçek duygu ve düşüncelerimizi kelimelerin arkasına gizlemek belki mümkündür ama, beden dilimizi gizlememiz çok kere mümkün değildir. Duygu ve düşüncelerin anlaşılması da kelimeler değil, beden esastır.⁵

Keder (büyük bitkinlik, çökük, eğik duruş, düşük omuz ve eller, donuk yüz ifadesi, ten ve bakış hareketsizliği, ağırlaşmış solunma ve kan dolaşımı, atar damar tansiyonunun düşmesi, kasıl ve pişik süre durum gibi) çökkün şekli alabildiği gibi (fiziksel ve psişik taşkınlık, bağırmlar, ağlamalar, iniltiiler, solunum ve kan dolaşımının daha büyük bir etkinliği gibi) şekilde de olur. Buna göre **faal kederin** fizyolojik tasviri bazı yönlerden **faal sevinç** tasvirine benzeyecektir. Bunun tersine olarak pasif keder tasviri, bazı yönlerden sakin, kendinden geçmiş insanda görülen sevinç tasvirini hatırlatacaktır. Bununla beraber manevi kederin tesiri altında kalan insan, aslında bir çökkünlük ve yorgunluktan kurtulamaz.⁶ Keder duygusu, sözgelişi, yemek yemek istememe şeklinde ortaya çıkabilir ve böylece kederli bir insan gerçekten zayıflar ve tam bir "kederli tablo" yaratır.⁷

C- Hüznün Gizlenmesi

İnsanı saran, sarmalayan; fizyolojisini ve psikolojisini harekete geçiren bir heyecanın gizlenmesi kolay değildir. Belki de hiç yoktur. Aşırı çökkünlük ya da taşkınlık önlenerek hafifletilebilir. Bu hafifletme irade ve zihin faaliyetinin henüz dejenere olmadan mümkündür. Yoksa şiddetli bir hüznün bireyin iç

³ HANÇERLİOĞLU, Ruhbilim, a.g.e., Haz mad.

⁴ BALTAŞ, a.g.e., s.11.

⁵ BALTAŞ, a.e., s.13.

⁶ GUILLAUME, a.g.e., s.72.

⁷ ADLER, a.g.e., s.428.

dünyasına çökmüşse zihni artık saçma, kötümser fantezilerle karamış, fizyolojisi ise iç çöküşü tercüme etmektedir.

Hüzün bir iç yaşantıdır ve en önemli özelliği öznel oluşudur.⁸ Bir nevi manevi hastalıktır.⁹ **Melankolik** kimse, gerçek veya uydurma her türlü konudan kederlenir, taşkın heyecanlı kimse başına gelen her şeyden memnun olur. Bunların hepsi heyecanlarına mânâ verirler, onlara mantıklı nedenler ararlar ve nihayet onları da bulurlar; fakat, bu görüşteki nedenleri, gerçekte neticelerden ibarettir.¹⁰

D- Hüznün Tedavisi

Bir kimseye bir hüznün nasıl giderileceğini öğretmek şüphesiz ki zaman ve sabır meselesidir.¹¹ **İbn Miskeveyh** bu bağlamda şunları ifade etmektedir:

“Üzüntü ruhi bir acıdır. Bu, sevilen bir şeyin kaybedilmesi veya istenilen bir şeyin elde edilmemesi sonucu ortaya çıkar. Üzüntünün sebebi, maddi varlıklara ve bedeni isteklere gösterilen hırs ve aç gözlülük, kaybedilen veya elde edilemeyen şeylere duyulan hasrettir.”

“Dünya nimetlerinden elde ettiği şeylerin yanında sürekli olarak kalacağını düşünen veya kaybettiği her şeyin mutlaka kendi mülkiyetine geri döneceğini sanan kimse, bunları yitirince üzülür. Eğer insan kendisine karşı adaletli olur ve dünyadaki bütün şeylerin sâbit ve sürekli olmadığını, sürekli ve sabit olanın akıl aleminde olduğunu bilirse, ne imkansız olanı ümit eder, ne de onun ardından gider. Böyle bir şeye ümit bağlamayınca, bu dünyada arzu ettiği şeylerin kaybolmasından dolayı üzülmez. Çabalarını temiz amaçlara yöneltir, sevilen kalıcı şeyleri aramakla yetinir. Tabiatında kalıcılık ve süreklilik bulunmayan şeylerden yüz çevirir.....Fakat imkansız olanı isteyen kimse büyük bir hayal kırıklığına uğrar. Hayal kırıklığına uğrayan kimse sürekli olarak üzgün olur ve üzgün olan kimse ise mutsuz olur.”

“Tersine iyi alışkanlığın bilincine varan, elde ettiği şeylerle memnun olan ve bir şey kaybedince üzülmeyen kimse de, daima sevinçli ve mutlu bir kişidir.”¹²

E- Hüzünlü İnsanların Hayat İle İlişkisi

Hüzün insanları birbirinden uzaklaştıran bir heyecan çeşidi olduğunu belirtmiştik. Hüzün bir iç daralması ve kararmasıdır. Bu olumsuz öznel yaşantı,

⁸ BALTAŞ, a.g.e., s.17.

⁹ GUILLAUME, a.g.e., s.85.

¹⁰ GUILLAUME, a.e., s.81.

¹¹ COLE-MORGAN, a.g.e., s.102.

¹² İBN MİSKEVEYH, Ahlakı Olgunlaştırma, 1.baskı, (çev:Abdülkadir Şener, Cihad Tunç, İsmet Kayaoğlu), Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları: 528, Ankara, 1983, s.194-195.

insanların algıladıklarının bir sonucudur. **Psikolog Baltaş “Bedenin Dili”** adlı eserinde algıyı şöyle yorumluyor: “ Biz kendimizi ve çevremizi ancak kendi bedenimizle algılayabiliriz. Sinir sistemi ve duyu organları çevreden aldıkları uyarıları beyne gönderirler. Bu uyarılar beyinde iki yönlü değerlendirilir. Birincisi yaşantının kendisini, ikincisi de bu yaşantının hoş veya nahış olarak değerlendirilmesidir. Bu değerlendirilmeleri kullanarak dünyaya karşı kendi ihtiyaçlarımız doğrultusunda bir tavır alırız.¹³

Tavırlarımız; algılarımızın bir neticesidir. Netice olarak sergilenen davranışlarımız karşısında olumlu veya olumsuz bütün etkiler de algılarımızı etkilemektedir. Diğer bir deyişle bu, içten dışa, dıştan içe sürekli bir etkiler hareketinin varlığını gösterir. Bu bağlamda **A. Adler**'in insanların paradigmasını esas alarak sempatik ve karamsar tip diye insanları ele alırken karamsar tipler hakkında şu tespitlerde bulunuyor:

“Sempatik tipin tam tersine, her zaman neşe kaçıran ve bozgunculuk eden tiplerin bulunduğunu da görürüz. Bu gibi kimseler, dünyayı çeşitli acılar ve ıstıraplarla dolu bir hüznün diyarı olarak tanımlarlar. Bazıları bütün hayatları boyunca sanki dünya yıkılmış da altında kalmış gibidirler. En ufak bir güçlüğe gerektiğinden çok büyütürler, geleceği karanlık ve kasvetli görürler. Bu tip insanlar, başkalarının mutlu olduğu bir durumda **Kassandra**'nın yapabileceği cinsten iç karartan kehanetlerle onların mutluluğunu bozmak için ellerinden geleni yaparlar. Her bakımdan kötümserdirler. Yakın çevrelerinden birinin mutlu olduğunu gördükleri zaman rahatsız olurlar ve olayın karanlık bir yanını bulmaya çalışırlar. Bunu yalnızca sözleri ile değil bir takım bozgun davranışları ile de yaparlar; böylece başkalarının mutlu olarak yaşamasını ve insanlık âlemine katılmış olmanın verdiği zevkten pay almasını engellemiş olurlar.”¹⁴

Kederli insan durmadan şikâyet eder ve bu yüzden başka insanlarla çatışır. İnsan tabiatında keder ne kadar tabii bir şey olursa olsun, bunun aşırı bir hal alması topluma karşı takınılan düşmanca bir tavır dile getirmektedir.¹⁵ Bazen hüznü kişi, hüznünü istismar aracı yaparak yakınlarına yük olmaktadır.¹⁶

F-Hüzünde Zihinsel Fonksiyonlar

“Heyecanın etkisi eylem için olduğu kadar, düşünce içinde felce uğraticı olabilir. Heyecan zihinde boşluk doğurur; insan ne söyleyeceğini ne de yapacağını bilir. Artık düşünemez, somut durumda artık açıkça göremez, söylenilen sözleri anlamaz olur; diğer bazı hallerde de yalnız düşüncenin işleyişinde bir ağırlaşma, bir durgunluk vardır, heyecanlı insanın görünüşü çoğu zaman bir budalanıncini andırır, böyle bir kimse insana bir zihni iktidarsızlık

¹³ BALTAŞ, a.g.e., s.11-12.

¹⁴ ADLER, a.g.e., s.404-405.

¹⁵ ADLER, a.e., s.426.

¹⁶ ADLER, a.e., s.426.

intibamını verir... Zihin boşalması, zihni pasiflik ve dalgınlıkla beraber görülen tasasız sevinçler vardır. Vecd halindeki insan, düşüncesinde kolaylık ve yüksek bir açıklık bulunduğu ve bu halde iken derin bir düşünce faaliyetinde bulunduğu düşünebilir. Fakat bu izlenime müsmir hiçbir işin, verimli hiçbir faaliyetin tekabülü etmediği, hatta bu düşünce konusunun bile zihinden uzaklaşmış olduğu muhakkak gibidir. Buna karşılık, gerçek zihin faaliyeti eseri gösteren kederler vardır. Örneğin; keder verici bir konu üzerinde şiddetli ve derin düşünce, vicdan azabı, olabilecek olan veya olması gereken şeye aklın takılıp kalması, pratik problemleri çözmek için yorucu çaba, vs. gibi. Fakat heyecan ister taşkın, ister sönük olsun, onun yarattığı zihni faaliyet hiçbir zaman normal faaliyetin aynı değildir. Onda daima aksiyon ve düşüncenin iradeli kontrolünün azalması görülür.¹⁷

İrade, kişinin bir hareketi isteyerek yapmasını veya yapmamasını emreden güç¹⁸ olduğuna göre iradeli kontrolün azalması kişinin kontrolsüz davranışlar sergilediğini gösterir. Bu kişiler arası ilişkilerde kaos demektir.

İrادی bir hareketin dört aşaması vardır: a-Amaç, b-Düşünme ve muhakeme etme, c-Seçim ve karar, d-Davranıştır.¹⁹ Bu aşamaların gerçekleşebilmesi, duyguların sağlam olmasına ve zihin faaliyetinin normal çalışmasına bağlıdır.

Melankolik, mistik perseküsyon ve sanrı deliri geçirenlerin çoğu şiddetli hüznü yaşayanlardır. Taşkın davranışlar gibi göze batmayan diğer bir deyişle medyatik olmayan ruh hastalıkları, ortaya konan kısmı sadece küpten sızanıdır.

¹⁷ GUILLAUME, a.g.e., s.78.

¹⁸ PEKER, Hüseyin; Din Psikolojisi, Sönmez Matbaa ve Yayınevi, Samsun,1993, s.81.

¹⁹ PEKER, a.e., s.81.