

## SEVİNÇ (Reşat ÖNDER)

### A- Tarifi

**Sevinç** (Os. Surûr, meşerret, neş'e; İng. Joy; Fr. Joie) **Hoşnut edici yaşantıların ortaya çıkardığı ve türlü dış belirtileri olan doyurucu bir coşku**.<sup>1</sup> Hoş yaşantıların ortaya çıkardığı, hareket, mimik, jest, konuşma ve düşünceye yansıyan doyurucu, rahatlatıcı bir duygu durumudur; şeklinde de tarif edilir.<sup>2</sup> İnsan çok istediği bir nesneye, varlığa yada duruma kavuşunca meydana gelir.<sup>3</sup>

Kendine mahsus şiddeti olan<sup>4</sup> insanları birbirine en çok yaklaştıran duygu sevinçtir. Sevinç yalnızlığa katlanamaz.<sup>5</sup> Sevinç paylaşım ister. "Sevinç paylaşıldıkça büyür, keder paylaşıldıkça küçülür" atasözü güzel bir anlatma biçimidir.

### B- Sevincin Fizyolojisi

Duygular ve heyecanlar sıkı sıkıya kişiliğin özüne bağlı olduğu için tek tek insanların özel nitelikleri değildir; her insanda az çok karşımıza çıkarlar.<sup>6</sup> Heyecanlar, bir bakıma çok yeğin, kısa süreli duygulardır.<sup>7</sup> Kendini bedende göstermeyen bir heyecan yoktur (James).<sup>8</sup> Heyecanlanmalar özellikle gözyaşı bezleri üzerine, kadınların memeleri üzerine ve böbrekleri üzerine etkide bulunur ve bu gibi etkilere de bu organlar fazla ifrazatta bulunmakla cevap verirler.<sup>9</sup> Bundan dolayı aşırı sevinç içinde olan insanların gözyaşlarına hepimiz tanık olmuşuzdur.

Faal sevinçte soluk verme solunmaya eşittir. Solunma katsayısı, faal sevinçte maksimum, melankolide minimumdur. Taşkın arasında bulunur.<sup>10</sup> Sevinç veya keder gibi heyecanları haz ve elem duygularından ayırmak güçtür. Bunlar arasında ufak tefek farklar vardır.<sup>11</sup> Diğer yandan faal kederin fizyolojik tasviri bazı yönlerden faal sevinç tasvirine benzeyecektir.<sup>12</sup>

---

<sup>1</sup> HANÇERLİOĞLU, Felsefe, a.e., "sevinç" mad.

<sup>2</sup> KÖKNEL, a.g.e., s.72.

<sup>3</sup> TÛTÛNCÛ, a.g.m., D.E.Û. İ.F.D. c.IV, s.272.

<sup>4</sup> TÛTÛNCÛ, a.m., D.E.Û. İ.F.D. sayı 4, s.272.

<sup>5</sup> ADLER, a.g.e., s.432.

<sup>6</sup> ADLER, a.e., s.420.

<sup>7</sup> BAYMUR, a.g.e., s. 58.

<sup>8</sup> GUILLAUME, a.g.e., s.82.

<sup>9</sup> SUNAR, a.g.m., A.Û.İ.F.D, c. XXIII,s.185.

<sup>10</sup> GUILLAUME, a.g.e., s.72.

<sup>11</sup> GUILLAUME, a.e., s.71.

<sup>12</sup> GUILLAUME, a.e., s.72.



- a. soluk alma
- b. soluk verme

Şekil: (1) G. Dumas'a göre sevinçte solunum.<sup>13</sup>

Sağlıktan, dinlenmeden, besiden, yapma uyarıcılardan gelen menşei fizyolojik iyimserlik, düşünceyi sevinç konularına yöneltmekle gecikmez; menşei mide, yürek veya sinir olan kötümserlik veya iç sıkıntısı, düşünceyi kederli şeylere götürür.<sup>14</sup> **Sevinç, insanların mutluluk ve iyimserliklerinin bir göstergesi olan heyecan çeşididir.** Normal seyretmesi her heyecan çeşidinde olduğu gibi en ideal olandır. Yine de sevincin aşırı durumu insan fizyolojisi ve psikolojisi üzerinde en az tahribi olandır. Aşırı sevinç, bazen üzücü sonuçlara götürdüğü bilinmektedir.

**Cavit Sunar**, "*Beynimizin Ruhsal Mucizeleri*" adlı makalesinde: "Şiddetli bir heyecan kalbin hareketini artırabildiği gibi, tersine durdurabilir de. Halk dilinde buna (inme) derler. İnmeden maksat kalbin durmasıdır. Fakat, bundan (felç) anlaşılmalıdır. Çünkü, bu heyecan önemli sinirlerle etkisini kalpte gösteriyor ve kalbin hareketini durduruyor. Kalp durunca dimağa da kan gönderemeyeceğinden, dimağ fiilleri de duruyor"<sup>15</sup> diyor. Bu ifadeler aşırı sevinçten kaynaklanan ölümleri de hatırlatıyor.

Tebessüm, gülme sevincin yüze yansımasıdır. Bunu maksatlı olanlarla karıştırmamak gerekir. sevinçli insanın gözleri berraktır. İnsanların mutluluklarını sırf gözlerinden anlamakta mümkündür.

Sevinç heyecanını yaşayan bir çocuğun tüm tavrı en sade, yaşına göre en güzel ama en ilkel biçimindedir. Buna tanık olmamız yoktur.

### C-Sevincin Gelişimi Ve Etkisi

Bu heyecanın iyi gelişmesi halinde hayatta karşılaşılabilecek engelleme, mahrumiyet, hayal kırıklıkları gibi durumlara çok daha sıhhatli ve başarılı bir intibak sağlayabilir. Bu heyecanın kaynağı iyimser olmaktır. Diğer bir deyişle hayata ve hayatın ürettiklerine iyimser bakmak ve kendini dirençli güçlü hissedip zorluklarla başa çıkmanın zevkine ulaşabilmektir.

Psikolog **Alfred Adler** insanları, karşılaşılmış oldukları güçlükleri ele alış şekillerine göre iyimser ve kötümserler diye bir sınıflama getirir. İyimserler hakkında şu tespitlerde bulunur: "Bunlar her türlü güçlüğe karşı kolayca karşı koyabilirler ve güçlükleri çok fazla önemsemmezler. Kendilerine güvenleri vardır ve hayata karşı kolayca mutlu bir tavır takınabilirler. Hayattan çok fazla şey

<sup>13</sup> GUILLAUME, a.e., s.74.

<sup>14</sup> GUILLAUME, a.e., s.81.

<sup>15</sup> SUNAR, a.g.m., A.Ü.İ.F.D., c. XXIII,s.184-185.

beklemezler, çünkü kendilerini iyi bir şekilde değerlendirirler, ve kendilerini önemsiz yada ihmal edilmiş bir kimse olarak görmezler. Böylece hayatta karşılaşmış oldukları güçlükleri yalnızca kendilerinin zayıf ve güçsüz olduklarına inanmalarını haklı gösterecek yeni kanıtlar olarak gören başka tipten insanlarla karşılaştırıldıklarında, bu iyimser kimseler güçlükler daha kolay katlanabilirler. Daha güç durumlarla karşılaştıkları zaman ise, hataları düzeltmenin her zaman mümkün olduğunu düşünürler.”<sup>16</sup>

“Bilhassa mutedil olan ve sevinçli yaşayışlara imkan veren neş’e duygusu, hayati devam ettirmek ve daha verimli çalışmayı temin etmek için muhtaç olunan enerjiyi vermesi bakımından çok önemlidir.”<sup>17</sup>

Mutlu insanlar bize daha kolay yaklaşırlar ve biz onları duygusal yönden daha sempatik buluruz.<sup>18</sup> Her zaman gamlı-kederli bir halde yaşayan kişilerle sohbet edip yakın olmak insana keder ve gam geçirir. Tıpkı bunun gibi huya bağlı olarak neşeli olan kişilerle arkadaşlık edip sohbette bulunmak da insanın kederlerini giderir ve genişlik, ferahlık sağlar.<sup>19</sup> Bir insana elini uzatmak demektir bu. Bir insandan ötekine geçen bir ısı dalgası gibidir. Bütün birleştirici unsurlar bu duyguda toplanmıştır... Gerçekten de, güçlükleri yenebilecek en iyi davranış biçimi, mutlu bir tavır takınmaktır. Gülmek de insanı rahatlatacak ve ona serbestçe hareket etme imkanını verecek bir güç sağladığı için, mutlulukla el ele gitmekte ve mutluluk duygusunu en iyi ifade edecek bir davranış olmaktadır. İnsanın kendi benliğini aşmasını mümkün kılmakta ve başkalarının sempatisini çekmektedir.”<sup>20</sup>

Neşeli bir görünüşü olan, her zaman sıkıntılı yada endişeli bir halde dolaşıp durmayan, dertlerini her önüne gelene açmayan insanlar vardır. Başkaları ile birlikte buldukları zaman neş’elerini onlara da geçirebilen ve hayatı daha güzel, daha anlamlı, bir hale getiren insanlardır bunlar. Yalnızca davranışlarından değil başlarına yaklaşma ve konuşma biçimlerinden, başkalarının menfaatini kollamaya dikkat etmelerinden, aynı zamanda dış görünüşlerinden, kılık-kıyafetlerinden, el-kol hareketlerinden, mutlu ruh hallerinden ve gülüşlerinden bunların iyi insanlar olduklarını sezme mümkündür.<sup>21</sup>

Kısaca, sevinç, insanları birbirine en çok yaklaştıran, kişinin ruh haline hatta fizyolojisine canlılık getiren bir heyecan çeşididir. Buna rağmen bazı olumsuzlukları taşıması ve kötüye kullanılması mümkündür.

## **D-Sevinçte Zihinsel Fonksiyonlar**

---

<sup>16</sup> ADLER, a.g.e., s.306-307.

<sup>17</sup> TÛTÛNCÛ, a.g.m., D.E.Û. İ.F.D. c.IV, s.273.

<sup>18</sup> ADLER, a.g.e., s.403.

<sup>19</sup> RIFAT, Ahmet; Tasvîr-i Ahlâk (Ahlak Sözlüğü), Tercüman Gaz. (1001 temel eser) Yay., s.36.

<sup>20</sup> ADLER, a.g.e., s.432-433.

<sup>21</sup> ADLER, a.e., s.403.

Sevinç heyecanının, insan üzerine fizyolojik ve psikolojik tahribi en az olan bir heyecan olduğunu belirtmiştik. İnsanları birbirine en çok yaklaştıran, yaşamı manalandıran bir heyecan çeşidi olduğunu, ancak insanı üzen bazı olumsuzlukları yaratabileceğini vurgulamıştık. Burada aşırı sevincin zihin üzerine etkisine değineceğiz. Zihinsel işlevlerin yozlaşması, kişinin tavır ve davranışlarının kontrolsüz hale gelmesi, ilkelleşmesi demektir. Buda insanlar arası ilişkilerde ciddi rahatsızlıklar doğurur. Bugün içinde yaşadığımız uygarlık şartları, bir çok duygusal tepkilerin baskı altına alınmasına yol açmaktadır. Medeni hayatta öfke, sevinç, kıskançlık gibi duyguların aşırı şekilde açığa vurulması hoş karşılanmaz. Duygusal hassasiyet makbul sayılmakta beraber hislerin itidal ile ifadesi istenir.<sup>22</sup> İnsan heyecanlarına hakim olmayı, bunları belli şekillerde ifade etmeyi bulunduğu topluma, aldığı eğitime ve zeka seviyesine göre ayarlar.<sup>23</sup>

Duygular, çok yeğün olduğu zaman, çalışmalarımızı aksatır, uyumumuzu zorlaştırabilir. Organizmayı psikolojik ve fizyolojik yönden bütünüyle sarsan bir heyecan hali, yapıcı faaliyete izin vermez.<sup>24</sup> Doğru, kesin ve objektif algılamayı çok kere engeller. Bu yüzden çok heyecana kapılmış kişilerin mahkemelerde tanıklığı makbul değildir. Ana-babanın çocuklarının kusurlarını göremeyeceği sık sık tekrarlanan bir gerçektir. Doktorlar kendi yakınlarına teşhis koymazlar. Aşırı particiler, memleket olaylarını gerçekte olduğu gibi kavrayamazlar. Bir insan çok sevdiği bir kimseyi tam objektif olarak değerlendiremez. **Bir insan sevdiklerinin kusurlarını, sevmediklerinin ise iyi taraflarını görmekte zorluk çeker.**<sup>25</sup>

Çoğunlukla şiddetli duygular olumsuz davranışlara yol açarlar.<sup>26</sup> Örneğin; bir seçim sonrası kazanan partinin mensuplarının veya bir maç sonrası kazanan takımın taraftarlarını aşırı sevinç taşkınlıklardan doğan üzücü olaylar bunlardandır. Ayrıca her heyecan kanağanlığı kolaylaştırır; harp sırasında en doğruya benzemez hikayeler itibara mazhar oluyordu . Halk kitleleri kanağandır.<sup>27</sup> Bundan dolayı gurup ve toplulukların provake edilmeleri çok kolaydır.

Sevincin bile sonu çoğu zaman faydasız ve asabî bir taşkınlıktır.<sup>28</sup> Prof. Dr. **Özcan Köknel**, “*Alkolden Eroine Kişilikten Kaçış*” adlı yapıtında şöyle anlatmaktadır: “Duygulanım yaşantısı, aşırı, ölçüsüz, gereksiz neş’e ve sevinç durumuyla dikkati çeker: çoğunlukla aşırı ve marazi neş’e durumu biçiminde ortaya çıkar. Marazi neş’e (euphoria) elverişsiz koşullarda bile insanın kendisini çok güçlü, mutlu, rahat, sevinçli olarak değerlendirmesi, bu durumunu sürekli olarak düşünce ve hareketleriyle dışarıya yansıtmasıdır. Alkol, uyuşturucu ve

---

<sup>22</sup> BAYMUR, a.g.e., s. 65.

<sup>23</sup> BAYMUR, a.e., s. 64.

<sup>24</sup> BAYMUR, a.e., s. 65.

<sup>25</sup> BAYMUR, a.e., s. 118.

<sup>26</sup> KÖKNEL, a.g.e., s.19.

<sup>27</sup> GUILLAUME, a.g.e., s.276.

<sup>28</sup> GUILLAUME, a.e., s.85.

uyarıcı maddeleri kullanmaya yeni başlayanlar balayı dönemi adı verilen ve kısa süren marazi neş'e durumu yaşarlar.<sup>29</sup> Hıfz-ı sıhhat (sağlığı koruma) bilginleri aşırı derecede sevincin tehlikeli olduğunu bildirmişlerdir. Yunan hekimlerinden bazıları ve diğer bazı filozoflar, sevinç hastalığına yakalayıp ölen kişilerden söz etmişlerdir.<sup>30</sup>

## E- Sevincin Kötüye Kullanılması

Gülme ve mutluluk bile kişisel gayeler için kötüye kullanılabilir. Böylece bir önemsizlik ve anlamsızlık duygusuna kendini kaptırmaktan korkan bir hasta, müthiş bir deprem haberini sevinçle karşılamıştır. Üzgün olduğu zamanlar kendini güçsüz hissetmektedir. Bunun için kederden kaçmakta ve bunun tersi olan bir duyguya, sevince ulaşmaya çalışmaktadır. Mutluluğun kötüye kullanıldığı durumlardan biri de başkasının acısına sevinmektedir. Gereksiz yerlerde ve zamanlarda ortaya çıkan, sosyal duyguyu inkar eden yada büsbütün ortadan kaldıran bir sevinç, insanları birbirinden uzaklaştıran bir duygudan ve başka insanlardan üstün olmak için kullanılan bir araçtan başka bir şey değildir.<sup>31</sup>

Dostoyevski şöyle demiştir: “Bir insanın karakterini can sıkıcı psikolojik çözümlerinden çok, gülüşünden anlamak mümkündür”. Gülme insanlar arası ilişkilere yol açtığı gibi, insanlar arası ilişkileri bozmaya da neden olabilir. Başkasının acısına gülenlerin gülüşlerindeki saldırgan ifadeyi hepimiz fark etmişizdir.<sup>32</sup>

Gülümseme, yüz sinirinin mutedil bir elektrik uyarısıyla da husule getirilebilen bir refleks ifadedir. Bu hayatın ilk aylarındaki fizyolojik rahatlık hallerinde görülür; fakat, gülümseme, eğitimin tesiri altında, hem fiziksel görünüşleri, hem de ifade ettikleri incelikleri bakımından farklı olan (iyiliksever, şeytanlık dolu, muvafakat eden, küçük gören, hakir bulan, alaylı gülümseme gibi) bir çok çeşitli şekil kazanır. Bunların şekil ve kullanışları, eğitimimizi yaptığımız çevre içinde gelenek vasıtasıyla tespit edilmiştir. Her ne kadar mimik (nezaket gülümsemesi gibi) heyecansız yapma bir hal alabilirse de genel olarak, gerçek duyguların ritüel ve kanunlaşmış bir şekilde bir ifadesi olarak kalır.<sup>33</sup> Anlaşılan, gülümseme, şekil itibariyle çok farklı mesaj içeren, istismara müsait bir yüz ifadesidir.

---

<sup>29</sup> HANÇERLİOĞLU, Ruhbilim, a.g.e., “Haz” mad.

<sup>30</sup> RIFAT, a.g.e., s.273.

<sup>31</sup> ADLER, a.g.e., s.433.

<sup>32</sup> ADLER, a.e., s.404.

<sup>33</sup> GUILLAUME, a.g.e., s.76.