

Sevincin Fizyolojisi (Reşat ÖNDER)

Duygular ve heyecanlar sıkı sıkıya kişiliğin özüne bağlı olduğu için tek tek insanların özel nitelikleri değildir; her insanda az çok karşımıza çıkarlar.¹ Heyecanlar, bir bakıma çok yeğin, kısa süreli duygulardır.² Kendini bedende göstermeyen bir heyecan yoktur (James).³ 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.⁴ 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.⁵ Sevinç veya keder gibi heyecanları haz ve elem duygularından ayırmak güçtür. Bunlar arasında ufak tefek farklar vardır.⁶ Diğer yandan faal kederin fizyolojik tasviri bazı yönlerden faal sevinç tasvirine benzeyecektir.⁷



a. soluk alma
b. soluk verme

Şekil: (1) G. Dumas'a göre sevinçte solunum.⁸

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.⁹ **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

¹ ADLER, a.e., s.420.

² BAYMUR, a.g.e., s. 58.

³ GUILLAUME, a.g.e., s.82.

⁴ SUNAR, a.g.m., A.Ü.İ.F.D, c. XXIII,s.185.

⁵ GUILLAUME, a.g.e., s.72.

⁶ GUILLAUME, a.e., s.71.

⁷ GUILLAUME, a.e., s.72.

⁸ GUILLAUME, a.e., s.74.

⁹ GUILLAUME, a.e., s.81.

gönderemeyeceğinden, dimağ fiilleri de duruyor”¹⁰ diyor. Bu ifadeler aşırı sevinçten kaynaklanan ölümleri de hatırlatıyor.

Tebessüm, gülme sevincin yüze yansımalarıdır. 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 olmayanımız yoktur.

¹⁰ SUNAR, a.g.m., A.Ü.İ.F.D., c. XXIII,s.184-185.