

## Sevincin Gelişimi Ve Etkisi (Reşat ÖNDER)

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 güçlüğü karşı kolayca karşı koyabilirler ve güçlükleri çok fazla önemsemezler. Kendilerine güvenleri vardır ve hayata karşı kolayca mutlu bir tavır takınabilirler. Hayattan çok fazla şey beklemezler, çünkü kendilerini iyi bir şekilde değerlendirirler, ve kendilerini önemsiz yada ihmal edilmiş bir kimse olarak görmezler. Böylece hayatta karşılaşılmış oldukları güçlükleri yalnızca kendilerinin zayıf ve güçsüz olduklarına inanmalarını haklı gösterecek yeni kanıtlar olarak gören başka tipten insanlarla karşılaştırıldıklarında, bu iyimser kimseler güçlüklerle daha kolay katlanabilirler. Daha güç durumlarla karşılaştıkları zaman ise, hataları düzeltilmenin her zaman mümkün olduğunu düşünürler.”<sup>1</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>2</sup>

Mutlu insanlar bize daha kolay yaklaşırlar ve biz onları duygusal yönden daha sempatik buluruz.<sup>3</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>4</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>5</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

<sup>1</sup> ADLER, a.g.e., s.306-307.

<sup>2</sup> TÜTÜNCÜ, a.g.m., D.E.Ü. İ.F.D. c.IV, s.273.

<sup>3</sup> ADLER, a.g.e., s.403.

<sup>4</sup> RIFAT, Ahmet; Tasvîr-i Ahlâk (Ahlak Sözlüğü), Tercüman Gaz. (1001 temel eser) Yay., s.36.

<sup>5</sup> ADLER, a.g.e., s.432-433.

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 sezmek mümkündür.<sup>6</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.

---

<sup>6</sup> ADLER, a.e., s.403.