

## GÜLMEK NEDİR ?

Erdoğan SAKMAN

**G**ülmek bir reflekstir. Gerçi bu sözcüğün anlamını bugün bile çok değişik biçimde tanımlayan ruhbilimciler vardır ama refleks: para atıldığı zaman çalışıp belli nesneyi karşılık olarak veren makinenin hareketiyle açıklanabilir. Genel olarak, belli bir etkileme, bilinen bir tepkiyi doğuruyorsa, bu oluşuma refleks denir.

Gülme, yüzdeki onbeş kasın birbiriyle uyumlu bir biçimde gerilmesi sonucu oluşur. Ağz kenarları geri çekilir ve az da olsa yukarı kalkar. Üst dudak gerilir ve dişlerimiz görülür. Ağzın iki yanında burun kanatlarından başlayan derin çizgiler belirir. Gözaltı derisi buruşur ve gözler daha aydınlanır. Nefes alma sıklaşır.

Üst dudacı kaldıran kasın (Zygomatic major) elektrikle etkilenmesi sonucu da gülme oluşmaktadır. Çocukları gıdıklayan ve isterikleri telkin yoluyla uyaran araştırmacıların çektikleri filmlerde çeşitli derecede gülme belirtileri saptanmıştır. Bunlar, gülmenin refleks olduğunun kanıtlarıdır. Ama, refleksler boşlukta oluşmazlar. Az ya da çok sinirsel düzenle ilişkilidirler.

İnsan, diğer canlılardan ayırdedilebilen duruma geldiği çok eski zamanlarda vahşi ve acımasız bir çevrede yaşıyordu. Hem hayvanlardan ve doğal etkilere hem diğer insanlardan korunmak zorundaydı. Yaşamını sürdürülebilmek için iki ayrı sinirsel düzen geliştirdi. Bunlardan biri aklın denetiminde olan Beyinsel Sinir Düzenidir (Systema nervosum corticalis). Yaratıcılık ve uygulama anlarında beynimiz (Cortex cerebialis) görevdedir. İkinci düzen, olağan vücut işlevlerini yürüten Özerk Sinirsel Düzenidir (Systema nervosum autonomicum). Güçlüklerle karşılaşılan durumlarda bu düzen kendiliğinden ayarlamalar yaparak yaşamın sürdürülmesini sağlar. İki bölümü vardır: birincisi Pasarempatik Sinir Düzeni (Systema nervosum parasympatheticum), diğeri Sempatik Sinir Düzeni (Systema nervosum sympatheticum). Vücutta dengeyi sağlamak için bu sinirsel düzenler birbirlerinin tersi yönde çalışırlar. Sempatik düzen güç harcar,

işlevi, kalp atışlarını hızlandırmak, kan basıncını çoğaltmak ve solumayı çabuklaştırmaktır. Parasempatik düzen, güç koruyucudur. Kalbi yavaşlatır, kan basıncını düşürür, soluk almayı olağan düzeyine indirger.

Bir güçlük veya sorunla karşılaşıncı üstünlük Sempatik düzene geçer. Sanki her güçlük ve her sorun kaçmayı ya da döğüşmeyi gerektiriyormuş gibi vücudu uyarır. Halbuki bu kararı beynin düşünen bölümünün vermesi gerekir. Bir kumandanın orduyu savaşa hazırlaması gibi vücudu hazırol durumuna geçirir. Bu amaçla vücut, büyük güç kullanır. Karaciğerden gelen glikoz kana verilir ve soluklanma artar. Aynı zamanda kalp atışları hızlanır ve kan basıncı yükselir. Bu faaliyetlerle kaslara gereken gıda bol bol verilmiş olur. Kan, o anda işlevi olmayan mide ve cilt gibi yerlerden alınarak beyin ve kaslara aktarılır. Yüzün sararması ve cildin kuruması bundandır. Sindirim yavaşlamış hatta durmuştur. Tükürük bezleri artık çalışmaz. Bunlar savaş durumuna geçmiş vücut için gereksiz sayılır. Güç harcaması arttığından vücut ısısı yükselir ve terleme başlar. Ama vücudun soğuma ihtiyacını karşılamak için bütün kıllar ve tüyler diken diken olur. Hatta kanın pıhtılaşma özelliği belirebilecek kanamaları önlemek için çoğalır.

Vücut gerçekten savaşmak veya ölmek ya da önemli derecede yaralanmamak için kaçmak durumundaysa, bütün bu çabalar gereklidir. Oluşan güç döğüş veya kaçış sırasında kullanılacaktır. Tehlike veya sorunlu durum geçtikten sonra vücudu olağan duruma Parasempatik Düzen getirir. Kalbi yavaşlatır, kan basıncını azaltır, sindirimi başlatır ve cildimizden çekilen kanı geri gönderir. Sempatik düzen vücudu kısa sürede hazırol durumuna geçirir ama Parasempatik Düzen oluşan gücün harcanmasını beklemek zorundadır.

Ta taş devrinden bugüne, insanda bulunan Sempatik Sinir Düzeni her zorunlu durumda bütün vücudu ayağa kaldırır. Eğer savaşacak veya kaçacak bir durum yoksa, kaslara toplanan büyük

gücün kullanılması ve bundan sonra Parasempatik düzenin denge işine girişmesi olanaksızdır. Kavga edecek duruma gelenlerin kısa sürede yatışmalarının nedeni, harekete geçen gücü kullanmamış olmalarıdır. İnsan bir sorun karşısında dayken sanki taş devri olayları yaşıyormuş gibi Sempatik Sinirsel Düzeni harekete geçer. Oluşan güç, aklın kullandığına oranla çok büyüktür. Sorun çözüldüğü anda biriken gücün pek az bir bölümü kullanılmıştır. Vücudun yeniden denge durumuna gelmesi için fazla gücün harcanması gerekir ki bu, vücudun diğer bölümleri uyarılmadan en kolay gülme ile sağlanır. Neden gülme denilen refleksle bu güç boşalımı sağlanır? Vurucu bölümlerdeki gücü kaslar çeşitli hareketlerle harcamak zorundadırlar. Kullanmazlarsa, titremeler ve sarsılmalar görülür. Birbiriyle bir an kapışan fakat çevredekilerin ayırdığı döğüşçülerin geçirdikleri fiziksel sarsıntıların nedeni, biriken gücün boşaltılmamış olmasındandır. "Hızını alamadı" deyimi bu durumu vurgular. Harcanmayan gücün vücudu en az yoran bir düzenle atılması zorunludur. Aksi takdirde, kişiler daha çok sarsılırlar. Yumruğunu hedefine oturtmayan veya havaya yumruk sallayan daha çok yorulur çünkü, bu hareket vücudu aslında gereksiz, başka hareketler yapmaya zorlar. Vücudun olabildiğince az hareketle biriken gücü boşalttığı düzen, yüzdeki onbeş kas ve bunlara eşlik eden kesik kesik solumalar ile oluşturduğu karın hareketleridir. Bunlar gülme olgusunun dış belirtileridir.

O halde, gülme; güç veya sorunlu bir durumu çözdükten sonra güç durum nedeniyle Sempatik düzenin kendiliğinden geliştirdiği ama kullanmadığı fazla gücün boşalımı sırasında vücudun aldığı görünüşüdür. Olağan yaşamın sürdürüldüğü mutlu durumun belirtisidir.

Ana memesinden doyararak ayrılan bebekler güler. Hatta uykuda güldükleri sık sık görülür. Buz üzerinde ayağı kayarak düşene ve kimi vücut çarpıklıklarına gülünür. Elindeki problemi çözen kişi, çalışmaları işe yarar sonuç veren mucit aynı belirtileri şu veya bu derecede gösterirler.

Gülmek, yaşantının gerginliklerinden kurtararak boşalımı mı sağlar? Yoksa başkalarından üstün (falan havuç kadar burnu var benimki hokka gibi) olduğunu farkedeni mi güler? Kuşkusuz gülünmeyen daha bir çok boşalimler vardır. Ama akıl kullanmanın söz konusu olduğu durumlarda gülünüyorsa, ana memesinden doyararak ayrılan bebeğin gülümsemesine, akli kullanmanın sonucu denilebilir mi?

Bu sorular düşünülürldüğünde varılacak sonuç, gülmenin akıl ile, idrak ile ilişkili olduğudur. Bu,

kimi boşalimların, işemek ve bağırsakları boşaltmak gibi, neden gülme oluşturmadıklarını açıklamaktadır.

Ana memesinden gülererek ayrılan bebeklerin karın doymak ile akılları arasında ilişki olmasa, yarı doyan bir bebeğin zorla memeden ayrıldığında ağlaması, açıklanamaz. Ana memesinden iyice doyararak ayrılan bebek, açlık veya yarı doymalık sorunu ile karşı karşıya değildir. Sempatik düzenin uyarısıyla giriştiği uğraş sonuçlanmış ve kullanmadığı fazla gücü gülererek boşaltma aşamasına gelmiştir. Aslında, doyuma ulaşmak (tatmin olmak) istenmeyen veya sorunlu bir durumdan, arzulanan bir duruma ulaşmaktan başka nedir? Peki, bebek bile aklını kullanabiliyorsa, uykusundaki gülümsemeleri nasıl açıklayabilir? Gene aklını kullanmakta mıdır?

Aklın uykuda kullanıldığını gösteren pek çok örnek verilebilir. Fakat, problemi uykuda çözdüğünü kendisi anlatanlardan biri POİNCARE dir. Fuks dönüşümlerini yarı uyur haldeyken bulmuştur. Bunlar, değişik görünen büyüklüklerin gerçekte aynı şeyin farklı ifadeleri olduklarını göstermek için kullanılırlar. KEKULE, bileşiklerin moleküllerinin dörtgen, beşgen, v.b., biçimdeki açık yapılarını rüyasında, kuyruklarını ısırarak yılanlara benzeterek elde etmiştir. Yani, gözleri açık akıl yürütmeye nasıl olağan ise, bilinçaltı da gerekli ve yeterli verilerle yüklenince sorunları kendiliğinden çözebilmektedir. Yoksa "istihareye yatmak" başkaca nasıl yorumlanabilir?

Kuşkusuz buzda kaymadan yürümek çözülmesi gerekli bir sorundur. Çünkü, insanın yapısı buz üzerinde yürümeye elverişli değildir. Düşmek, temel amaç yaşamayı tehlikeye atacağı için çaresi bulunmalı yani sorun, kişinin içinde bulunduğu koşullara uygun olarak çözülmelidir. Buz üzerinde düşenleri görmek, bu sorunu çözemediklerine tanık olmaktır. Bunu algılayan Sempatik düzen kendiliğinden vücudu uyarır. Çözümü önceki deneylerinden bilen kişi böylece oluşturduğu fazla gücü kullanmak zorunda kalır ve güler.

Kambura gülmek veya olağandışı büyük burunlara gülümsemek, istenen bir durumda olduğunun farkına varmaktadır. İstenen, toplumun çoğunluğunun olağan saydığı fiziksel durumdur. Bir şeyin istenen olması, istenmeyen bir durumun söz konusu edilebileceğini gösterir. İstenen ve istenmeyen durumlar da birlikte bir sorun tanımlarlar. Kamburu görür görmez sorunu farkedenden Sempatik düzen vücudu uyarır ve savaş gücü oluşturur. Çok kısa bir süre sonra sorun olmadığı anlaşılır fakat aşırı gücün harcanması gerekir. Kişi bunu en kolay yoldan ve kendiliğinden

den yapar, güler.

Palyaçoya neden gülünür? Palyaçonun gülünen hemen her hareketini ele almak yerine, ilk göze çarpan giyiniş biçimine neden gülündüğünü açıklamak yeterli olacaktır. Gözleri boyanarak büyütülmüş, kendi kaş ve kirpikleri daha irileriyle örtülü, saçları orta kısımdan yol verir gibi kazınmış, dudakları hepgüler, elmacık kemikleri buradadır anlamında al al, pantolonu iki kişilik ve belki altmış numara ayakkabılı palyaçoya görüldüğü anda gülünür. Çevreden alınan benzer algılamaların sayısı arttıkça bellekteki izleri daha da derinleşir. Geçen araç sayısının artmasıyla yoldaki izlerin derinleşmesi gibi bu algılamalar, alışılanlar, en iyi bellenenler olur. Seyirci olağan kişi ve gıysilere alışmıştır. Olağandışı görüntüler, sorunlu bir durum varmış gibi seyirciyi uyarır. Çünkü beyinde hazır çözüm kalıbı yoktur. Sempatik düzen hareketi geçer ve gerekmeyen aşırı güç oluşur. Bu durumda bile palyaçonun güç olabilecek hareketleri yapabilmesi hatta düşüş ve kalkışları alışılmışın da ötesinde bir kolaylıkla becermesi, izlenenlerin sorun olmadığını gösterir. Böylece, gereksiz uyarılan vücut oluşturduğu gücü gülme olarak boşaltmak zorunda kalır.

Yetişkinleri taklit eden çocuklara, erkek gıysisindeki kadınlara ve kadın kılığındaki erkeklere de aynı nedenle gülünür.

Yoksa, gülme şaşırmanın veya şaşırtmanın bir sonucu mudur? Bir durum karşısında şaşırarak, ne yapacağını, ne söyleyeceğini bilmemek veya bilinenlerden birine karar verememek anlamında alınabilir. Bu gibilerin durumu, görenlere, seyredenlere gülünç gelebilir. Buz üzerinde ayağı kayıp düşen ağzı purlu besili kalantora neden gülünüyorsa, kararsıza da aynı nedenle gülünür.

Şaşırarak, "bunu hiç bekleliyordum" anlamındaysa, beklenmeyen sözün, davranışın veya düşüncenin derde deva olduğu kabul ediliyor demektir. Ya da "bunu hiç bekleliyordum" diyenin işine gelmeyen bir söz, bir hareket yapılmıştır. Kim, kendisine yararlı görmediği şeyle, sorun olmadığına karar verebilir? Rahatlar ve gergirleştiren gücü boşaltarak kahkaha atar veya güler? Ama, düşünmediği bir çarenin işe yaradığını anladığında güler. Bu, ilk bakışta sorun olan, güçlük gösteren bir durumun üstesinden gelinebileceğini gösterir. Vücut, hazır ol durumunu bırakmak zorundadır ki bu gülme ile sonuçlanır. Güldüren; ne yapacağını, ne söyleyeceğini bilmemek değil, görülemeyen çözümün bulunması, akıl edilmesidir. Gülen kişi çözümü kabul ettiğinden gerginlikten kurtulur ve biriken gereksiz gücü boşaltır.

Şaşırarak, "hayran olmak" anlamında da alınabilir. Hayranlık, iki nesne ya da durum arasındaki farkı görmektir. Bu farkı görmek ya birinden diğerine nasıl ulaşılacağını bilmek ya da birine ulaşıldığı için diğerinin verdiği gerginlikten kurtulmaktır. Her ikisinde de istenmeyen veya değiştirilmesi arzulan durum yani sorun ortadan kalkmıştır. Sorunlu durum Sempatik düzeni uyardığı ve böylece vücudun vurucu uçlarında güç oluşturduğu için, vücut bu gücü boşaltmak zorundadır. Bunun için, kullanılmayan güç kan ile akciğerlere taşınır. Orada oksijenle karşılaşır ve yanar. Yanmalar olurken ağız açılır ve göğüs sık sık kalkıp iner. Bu etkiyle göbük az çok sarsılır; kişi güler.

O halde, gülmek; sorunlu bir durum nedeniyle uyarılan ilkel Sempatik Sinirsel Düzen oluşturduğu gücün boşaltılması belirtisidir. Sorunlu durumun üstesinden gelindiğini, gelinebileceğini veya sorun olmadığını akıl etmek, mutluluğa, amaç duruma ya da istenene ulaşmaktır. Sonuç durumu yaratan yani sorunu çözen, gülmenin çekirdeğidir. Gülmeyi, sorun çözüm İLKE ve YÖNTEMLERİ, sağlar.

Anlatan veya yazanın çabası, bu ilke ve yöntemleri aktarmak mıdır? Hayır. Bunları kullanmadan zaten bir sorun çözemeyiz veya güldüremez. Kurgu veya gerçek aktarılan sorunlu durumun nasıl üstesinden geldiğini okur görmelidir. Çözümü bulmayı veya üstesinden gelmeyi sağlayan da akıldır. Aklı kullanmak, eldekilerden yararlanıp eksik bilgileri üretmektir. Bunun da aracı, Sorun Çözüm Yöntemleridir. Bunlar, konudan konuya, kişiden kişiye değişmezler.

Sorun çözemeyen (kimi durumlarda sonuca ulaştıracak deneyimleri aktarmayan) veya belli bir sorunu işe yarar biçimde aydınlatmayan (sorunu yararlı bir açıdan ele alıp çözüm yöntemlerinden birinin uygulanmasına olanak vermeyen) bir anlatımın kişi hele toplum için ne yünden değeri olabilir? Göle maya tutturmaya çalışan Hoca'ya gülenler, çözümü bildikleri için (sonuç alınmayacağına bilmek de çözümdür) keyiflidirler. Bir an için sorunlu durumla karşılaşan vücut uyarılıp gereksiz savaş gücü oluşturur. Fakat, beyinde biriken ve modelleşmiş sayısız deneyimlerden mayalamayı, anında bulup çıkararak akıl, karşılaştırmayı yapıp sorun olmadığına karar verir. Bunu alan Parasempatik Sinirsel Düzen, gereksiz oluşan gücü gülere boşaltır.

Gölü mayalamak anlatımının okur veya dinleyicide oluşturduğu bu etkinin "Hoca'nın saflığı" biçiminde yorumlanmasına, Hoca, kesinlikle gülmüş olmalıdır. Çünkü sorun, inanılmaz dere-

cede büyük bir yarar sağlayacak ama başarısız da olabilecek bir durum karşısında ne yapılacağıdır. Her ay Millî Piyango bileti almak, gölü mayalamaktan başka nedir? Çocuklarına büyük emek ve para harcayanların durumu, gölü mayalamaktan daha umut verici midir? Bunlar gene de olasılıkları yüksek durumlardır. Fakat, Hoca diyor ki: hiç olası görünmese de, bir çanakçık maya özverisinde bulunmak, geleceğe dönük beklentiler için ne yapmalı sorusunun, cevabıdır. Belli büyük bir amacı gerçekleştirmek için ne yapacağınızı düşünüyorsanız, hiç bir şey yapmadan

hareketsiz durmayınız. Sonuç çok ümitsiz de görünse bir çanak mayayı gözden çıkarınız.

Bu, sorunlar karşısında, "boş durmamak" veya "harekete geçmek" ya da "bir şeyler yapmak" (gölü mayalamak anlamsızlığında bile olsa) ilkesidir. Hareket, yaşamın, yaratılışın temelidir. Harekete geçmeyi sağlayan, Sorun Çözüm İlke ve Yöntemleridir. Bunlar kişisel hatta ulusal deneyler sonucu kazanılabileceği gibi, sayısız olası durumları sevimli, sıcak ve anlaşılır bir ortamda ele alan gülmecelerden de öğrenilebilir yeter ki yol gösterilsin.

## GARCIA'YA MEKTUP

*İspanya ile Amerika arasında savaş başladığı zaman, Küba'da isyan bayrağını kaldıran asilerin başı ile derhal haberleşmeğe girişmek gerekiyordu. Garcia adını taşıyan bu adam, Küba'nın dağlarından birine sığınmıştı. Fakat yerinin nerede olduğunu bir bilen yoktu. Posta ve telgraf yolu ile haberleşmek olanaksızdı. Fakat, Amerika Cumhurbaşkanı'nun bu adamla haberleşerek yardımından faydalanması ve bu işi ivedilikle yapması gerekti.*

*Bu işi başarmanın çaresi neydi?*

*Birisi Cumhurbaşkanı'na şu fikri verdi:*

*— Rowan adlı bir adam var, Garcia'yı ancak o bulabilir.*

*Rowan derhal çağırılmış ve kendisine Garcia'ya yazılmış bir mektup verilmiştir.*

*Rowan'ın mektubu alarak, deriden bir keseye koyması, keseyi kalbinin üzerine yerleştirip dört gün sonra, geceleyin Küba kıyılarına yavaşması, ormanlara dalarak ve üç haftalık bir geziyi yaya yaparak Garcia'ya mektubu vermesi benim burada uzun uzadıya anlatmayacağım şeylerdir. Anlatmak istediğim nokta şudur:*

*Cumhurbaşkanı Mc. Kinley Rowan'a Garcia adına yazılan bir mektubu vermiş, Rowan mektubun nereye gideceğini sormadan almış ve götürmüştü. Bu adamın tuncdan heykeli yapılarak her okula konmalı. Çünkü gençlere gereken yalnız bilgi değildir, şunu bunu öğrenmek değildir. Irade sahibi olmak ve bu sayede emanete sadık olmak, derhal harekete geçmek, enerjilerini bir başarı üstünde toplamak ve yapılacak işi yapmak, yani verilen mektubu Garcia'ya götürmektir.*

*General Garcia ölmüştür. Fakat daha başka Garcia'lar var. Bir çok çalışan ellere gereksinimi olan bir işi yapmak isteyen bir insan yok ki, kendisine yardım edenlerin yozlaşmasından, beceriksizliğinden ve bir iş üzerinde bütün gücünü toplamak kayıtsızlığından acı acı yakınmasın.*

*Yarım yamalak yardım, sersemce dikkatsizlik, üzücü kayıtsızlık, isteksiz çalışma, her yerde hüküm süren kurallardır. Kendisine yardım için başkalarını okşamayan, yahut korkutmayan ya da rüşvet vermeyen kimse, bir iş başaramıyor. Bunları yapmadan başarıya ulaşmak ya bir mucizeye, ya da Allah'ın bir yardımcı meleğ göndermesine bağlıdır.*

*Aradan bir yüzyıla yakın zaman geçmesine rağmen hâlâ bütün dünya Garcia'ya mektup götürecektir adamı arıyor.*

DALE CARNEGIE'nin "GÜZEL SÖZ SÖYLEME" adlı kitabından