

Gülmek Sana Yakışıyor!



Gülmeyi seviyoruz. Gülümsüyoruz, kıkırdıyoruz, sırtıyoruz, yeri gelince kahkahalar atıyoruz. Espriler, fıkralar, mizah yazıları yaşantımızda önemli bir yer tutuyor. Birbirinden farklı da olsa herkesin güldüğü, gülmekten hoşlandığı bir şeyler var. Gülmek bizi insan yapan temel özelliklerden biri. Peki, gülme nedir? İnsanlar neden ve ne zaman gülerler? Neden kimi insanlar bir olay ya da duruma çok güler de, kimileri küçük bir tebessümle yetinir? Hiç düşündünüz mi, güldüğümüz zaman vücudumuzda neler olur?

Gülmek her insanın yaptığı bir eylem. Bebekliğin erken safhalarından itibaren gülüyoruz. Bebekler henüz ko-

nuşmayı öğrenmeden çok önce gülmeye başlıyorlar. Ne var ki, kimsenin gülüşü birbirine benzemiyor. Hem bu kadar ortak hem bu kadar benzersiz bir eylem gülmek. Gülüşlerin melodisi ve ritmi var, üstelik bunlar neredeyse bir parmak izi gibi herkesin kendine özgü bir nitelikte.

Erkek ve kadınlarda gülme olayı sırasında diyafram farklı hızlarda titreşiyor. Erkeklerin diyaframı saniyede 280, kadınlarınkiyse yaklaşık 500 kere titreşiyor. Bize çok komik gelen bir olayda soluğumuz ağızımızdan öylesine hızlı çıkıyor ki bu konuda eğitilmiş opera sanatçıları bile çıkardığımız sesleri çıkarmakta zorluk çekiyorlar. Kahkahalarla gülme sırasında insanda görülen en

belirgin şey diyaframın titreşmesi. Bunun yanında kalp atışlarımız hızlanıyor, göz bebeklerimiz büyüyor ve parmak uçlarımız nemleniyor. Bedenimizin kahkaha sırasındaki davranışları bunlarla da sınırlı değil. Gülerken bacak kasları, bazen de idrar kesesi kasları gevşiyor, soluğumuz kesilinceye kadar gülüyoruz. Bir sonraki "ha ha ha" için derin bir nefes almamız gerekiyor.



Her insanın kişiliği birbirinden farklı. Bu nedenle de çeşitli durumlarda çeşitli şeylere gülüyoruz. Güldüğümüz şeylerin başında elbette komik şeyler geliyor. Komik şeyler sözle ifade edilen ya da davranışlara dökülen şeyler olabilir. Sözelimi fıkralar ya da palyaçolar gibi komik davranışlı kişiler bizi güldürebilir. Kimi zaman da bize tuhaf gelen şeylere güleriz. Bunun nedeni alışık olmadığımız şeylere şaşırmaımızdır. Bizi şaşırtan şeylerin bazıları hoşumuza gider ve gülmemize sebep olur.



Gülmenin nedenleri kimi zaman da fizikseldir. Sözgelimi, gıdıklandığımızda güleriz. Başka biri bizi gıdıkladığında gülmemize karşın, kendi kendimizi gıdıklamak sonucunda gülmek pek de mümkün değil. Biliminsanları bunun, başkaları bizi gıdıklarken oluşan tepkileri bilemediğimiz için şaşırma unsurunun da devrede olduğunu söylüyorlar. Kendimizi gıdıklarken peşinden ne geleceğini bildiğimiz için bu hareketler bizi pek de güldürmüyor. Bebekler onlara "cee" yapıldığında gülerler. Bir tehlikeyle karşılaşmamızın ardından, kendimizi yeniden güvende hissederek rahatlar ve güleriz. Gülme bizdeki olumlu duyguların artmasına, olumsuz duyguların azalmasına neden oluyor. Zevk aldığımız bir oyuna katıldığımızda ya da sevdiğimiz biriyle karşılaştığımızda gülüyoruz.

Gülmenin özelliklerinden biri de bir toplulukla beraber gerçekleştirildiğinde daha güçlü olması. Gülmeyi başkalarıyla paylaşmak dostça ve toplumsal bir davranış. Gülmenin bir topluluk içinde kimi zaman bulaşıcı olabileceği biliniyor. İnsanlar genelde arkadaşlarıyla birlikteyken, tek başlarına güldüklerinden daha çok gülüyorlar. Bazen neden güldüğümüzü bilmeden, çevremizdekilerin gülüşlerine katılır kıkırdamaya başlarız. Bu, komik olana gülmekten öte, kendimizi iyi ve güvende hissetmemizin getirdiği bir rahatlama kaynağıdır. Bu, komik olana gülmekten öte, kendimizi iyi ve güvende hissetmemizin getirdiği bir rahatlama kaynağıdır.

Gülmenin insan sağlığına yararlı olduğu da biliniyor. Morali düzgün, neşesi yerinde, gülen hastalar, diğer hastalara oranla daha hızlı iyileşiyorlar. Bu anlamda gülmek büyük bir sağaltıcı güce sahip diyebiliriz. Eskiden gülmenin yalnızca insanlara özgü bir davranış olduğu düşünülürdü. Hay-

vanlar üzerinde yapılan araştırmalar gösteriyor ki, memeliler arasında gülmek olarak niteleyebileceğimiz davranışlara sıklıkla rastlanıyor. Bu da bize gülmenin aslında doğada var olan bir davranış olduğunu bir kez daha gösteriyor. Gülmek belki de dünyayla paylaştığımız ortak bir dil.

Ünlü bir söz, "eğer gülersen dünya da seninle birlikte güler" diyor. Arkadaşlarımızla birlikte hoşça vakit geçiriyorken gülmemiz kadar doğal bir şey yok. Siz de küçük bir gözlem yapın ve çevrenizdeki insanların ne zaman, nelere güldüğünü izleyin. İnsanlarla bir gülümsemeyi paylaşmak, o an kendinizi çiçekler açan bir bahçede gibi hissetmenizi sağlayacak.

Gökhan Tok