

## Müziğin İnsan Sağlığı Üzerindeki Yeri Ve Önemi

Ülkü Akkuş<sup>a</sup>

**Özet:** Bu makalede müziğin insan üzerindeki etkileri incelenmiş ve bu yönüyle müziğin insan sağlığında iyileşmeye yardımcı bir araç olarak kullanılabileceği ele alınmıştır.

**Anahtar Sözcükler:** Müzik, etki, insan, sağlık.

**Abstract:** In this article, the effects of music on human health are studied and analyzed music as a means that would help to cure people.

**Key Words:** Music, effect, human, health.

**Sanat:** Bireylerin ve kitlelerin duygusal ve düşünsel anlatım biçimidir. (Kadir KARKIN)

“Tüm sanat yapıları gerçek hayatın birer kopyasıdır. Sanatçıda var olan psikolojik kuvvetler, yapıtın oluşumunda büyük bir rol oynar. Ancak herhangi bir müzik yapıtı için realitenin kopyası olduğunu söylemek çok güçtür.” (B. GREBENE, Müzikle Tedavi, s.55,56)

Müzik tüm sanat dalları içerisinde gerek soyut anlatımı gerek iç yapısı ile benliğimizde çok daha belirgin bir etkiye sahiptir. Bu etkiyi Hegel şöyle tanımlamaktadır: “... Müzik bir anlamda bilincimizi tutsak eder ve bilincimizin kapsamı bu ses akımı tarafından sürüklenir, dış dünya ile olan ilişkiler tamamen kesilir, kişi hayal ve anılarından kurulu bir dünyada yaşar.”

Müziğin gizemli yapısı, hem anlaşılmasını güçlendirmekte, hem de tüm sanat dalları içinde onu farklı bir yere oturtmaktadır. Nitekim binlerce yıldır filozofların müziğin gizemini çözme uğraşları bunu doğrular niteliktedir.

Müzik sanatı son derece karmaşık bir yapıya sahiptir. Nicolai Hartmann müzikte iki varlık alanından söz etmektedir: “Bir maddi yapı, öte yanda bir irreel, tinsel yapı...” burada reel tabakayı, müzikal bir eserde ton yani ses tabakası olarak, irreel tabakayı da yine müzikle bir eserde bir duygu ve anlam yapısı olarak ele almaktadır.

Hartmann, özellikle irreel varlık alanını açıklarken, dinleyenin müzikal bir kompozisyonda derin bir etki ile kavrandığı bir iç tabakadan söz eder. Tüm sanat dalları içinde farklı bir etkiye sahip olan müzik, duyanın titreşime geçtiği

---

<sup>a</sup> Öğr.Gör. İnönü Üniversitesi, Güzel Sanatlar Fakültesi, Malatya

andan itibaren tüm canlı sistem üzerinde kendini göstermeye başlar. Herhangi bir halk türküsünden, evrensel müziğe; slov bir eserden, hareketli bir caza kadar müziğin her türü dinleyicide olağanüstü etkiler yaratmaktadır.

Müzikteki etkiyi irreal tabaka içinde değerlendiren Hartmann, bunu şöyle ifade etmektedir: “Bu tabaka, ruhları etkiler, gün ışığına çıkarır ve onları ifade eder, böylece de dinleyenin karanlık ben-derinliğinden, orada gizli olan şeyi ortaya çıkarır.”

Binlerce yıl önce Pisagor, müziği aritmetik ve gökbilimde varolan evrensel uyumun anlatımı olarak açıklamıştır. Müzik ve insan ilişkisini Ali Uçan, “İnsan müziğin; müzik, insanın özü. İnsan yaşamında ‘müzik olgusunun’ gizi işte bu özde saklı!” şeklinde açıklamaktadır. Belki de yapısındaki bu giz, gerek fizyolojimiz, gerek psikolojimiz üzerinde müziğin etkileri alanında yapılan tüm çalışmaları öyle bir noktada yetersiz bırakmaktadır.

İçinde yaşamak zorunda olduğumuz madde dünyasında medeniyeti amaçlayarak yarattığımız teknoloji ile daha rahat, daha güzel yaşamak adına, geldiğimiz bugünkü noktada ilginç bir çelişkiyle karşılaşmaktayız. Yaşamın her alanında sunulan sınırsız bir konforun içinde boğulan birey ve içinde preslenmiş bir ruh.

Günlük hayatın koşulları içinde preslenmiş ruh, ancak müziğin kollarında çıkış bulabilecek ve müzikal seslerin içinde kendi konforunu yaratacaktır.

Müziğin insan ruhu üzerindeki olumlu etkisi binlerce yıldır insanları farklı arayışlara sevk etmiş ve bu özelliğinden dolayı fiziksel ve özellikle ruhsal rahatsızlıklarda tedavi amaçlı kullanımını sağlamıştır. Müziğin tedavi amaçlı kullanılması tarihte antik dönemlere kadar uzanmaktadır.

Müzik soyut bir sanattır. Her dinleyen üzerinde değişik etkiler yaratmaktadır. Farklı psikolojilere sahip bireylerin aynı müziğe karşı reaksiyonları da buna paralel olarak birbirinden farklı olacaktır. Bu nedenle tedavide kullanılan müziğin çeşidi son derece önemlidir. Yumuşak, sakin bir A. Vivaldi müziği, herhangi bir hastaya şifa verirken, bir diğer hastayı olumsuz etkileyebilir. Ancak müziğin çeşidi kadar, kullanılan çalgı da son derece önemlidir.

### **1. Müzik ve Müziğin İnsan Üzerindeki Etkileri:**

Müzik, tüm benliğimizi saran, zihnimizi boşaltan, bedenimizi harekete geçiren en güzel duyguları hissettirerek anılarımızı canlandıran, bulunduğumuz ortamdan hayallerden örülmüş bir dünyanın kapısını aralayan, büyüyle bizi çözen ancak evren gibi çözülemeyen sırlarla dolu bir yaşamdır.

Evrenin sırlarını, yaşamın iniş çıkışlarını, doğanın güzelliklerini, canlıların tınısını, vücudun ritmini, sevgilinin aşkını, bebeğin sevgisini, ananın şefkatini, çocuğun masumiyetini, çiçeklerin rengini, okyanusun derinliğini, dağların heybetini, akarsuyun şiddetini, denizin dinginliğini, sayılabilenin tekrarını, tüm bunların armonisini ve Tanrının gücünü taşır içinde müzik...

“Müzik bizde güzel duygular uyandırmasının yanı sıra, ruha hayat veren sihirli bir dokunuşa da sahiptir.... Çünkü müziğin ritmi, kalp atışlarını düzenleyerek, o kişinin bedensel, ruhsal ve zihinsel açıdan sağlığa kavuşmasını sağlar.” (Sufi Inayat KHAN, Müzik, İnsan ve Evren Arasındaki Köprü, Türkçesi: Kaan H. Ökten-Tuğrul Ökten, İstanbul, Arıtan Yayınevi, Eylül 1994, s.67,68)

Öyle ki “Müzik aynı anda pek çok motif yaratır. Müzik tonlarının yapısı ve tasarımı bedenimizi ve çevremizi etkilerken değişen armonileri ve akortları da hislerimize egemen olur.” (Don CAMPBELL, Mozart Etkisi, Türkçesi: Feryal Çubukçu, İstanbul, Kuraldışı Yayıncılık, 2002, s.104)

“Pek çoğumuz ne gibi etkisi olduğunun bütünüyle farkında olmadan müzik dinleriz. Bazen uyarıcıdır, kimi zaman da fazlasıyla uyarıcı, hatta rahatsız edici olabilir. Tepkimiz her ne olursa olsun, müzik zihinsel ve fiziksel etkiler yaratır. Müzikle nasıl iyileştireceğimizi anlamak için önce müziğin neler yaptığıyla daha yakından ilgilenmeliyiz. Bu bilgiyi edindikten sonra, müzik yeteneğimiz hangi düzeyde olursa olsun, istediğimiz belli etkileri yaratmak için ‘ses kanallarımızı’ televizyon kanallarını değiştirir gibi kolayca değiştirebiliriz.” (A.g.k., s.84)

Müziğin etkilerini tıbbi açıdan değerlendiren Dr. Grebene konuyu şöyle ifade etmiştir: “Müziğin insan organizmasını etkileyen çok açık ve belirli bir psikofizyolojisi vardır. Bundan ötürü ruhsal tedaviler arasında yer alması pek tabiidir. Müzik sağlam ve normal insanların ruhlarına olduğu gibi bunalımlı ve problemlili ruhlarla da hitabeden ve ruhsal sıkıntılara ve hatta bazı fizik bozukluklara karşı kullanılan bir tedavi metodu değerini almıştır. Fakat bunlar

arasında en çok ruh hekimliği yararlanmaktadır. Zira müzikal parçalar bütün şekilleriyle her şeyden önce insanın affektif (duygusal) hayatını etkiler.” (B. GREBENE, Müzikle Tedavi, s.VII.)

“Hintli düşünörlere göre, müziğin üç temel ögesi vardır: Şarkı söyleme, enstrüman çalma ve raks etme. Her üç öge de, kendilerine ritmi ve tonu temel almışlardır. Müziğin etkisi kendisini, vücut ritmini ayarlayarak, kişiyi çalınan eserle bütünleştiren bir güç olarak ortaya koyar.” (Sufi Inayat KHAN, Müzik, İnsan ve Evren Arasındaki Köprü, Türkçesi: Kaan H. Ökten-Tuğrul Ökten, İstanbul, Arıtan Yayınevi, Eylül 1994, s.152,153) Evrenin ve doğanın bir parçası olan insan kendinde ve yaşamda mevcut her şeyin varlığını da müzikte bulmaktadır. İşte insanın müzikten etkilenmesinin nedeni de bu noktada gizlidir. Bu yüzden her ne şekilde olursa olsun kişinin kendinde zaten varolanın etkisidir bu.

## 2. Müziğin İyileştirici Gücü ve İnsan Sağlığında Kullanımı:

Don Champbell iyileşmeyi, zihin ve beden, duygular ve ruh arasında denge sağlama sanatı olarak yorumlanmaktadır. Sufi I. KHAN için ise sağlıklı olmak, mükemmel bir ritim ve ton haliyle eş anlamlıdır.

Müziğin insan ruhundaki olumlu etkilerinden dolayı müzikten insan sağlığında faydalanılmıştır.

İşte müziğin bazı iyileştirici etkileri:

Müzik nahoş sesleri ve hisleri örter, nefes alış verişini etkiler, kalp atışını, nabızı ve kan basıncını etkiler, kas gerilimini azaltır, beden hareketlerini ve eşgüdümü geliştirir, beden ısını etkiler, endorfin düzeyini yükseltebilir ve strese bağlı hormonları düzenleyebilir.

Bu örnekler bedenin kendiliğinden geliştirdiği iyileştirme sistemlerinde ve hayatın daha güçlü ritimlerine yeniden döndürmede müziğin gücünü bize gösterir.” (Don CAMPBELL, Mozart Etkisi, Türkçesi: Feryal Çubukçu, İstanbul, Kuraldışı Yayıncılık, 2002, s.)

Fizyolojik ve Psikolojik Rahatsızlıklarda Müziğin İyileştirici Rolü İle Buna Bağlı Olarak Kullanılan Müzik Çeşitleri ve Çalgılar:

D. Champbell’e göre iyileştirmek sadece yaşanan an içinde varolmak değil, uyum ve denge içinde bir bütün olmak demektir. Bununla birlikte,

iyileştirmenin her zaman tedavi etmekle eş anlamlı olmadığını belirtmek gerekir.

“Ondördüncü yüzyılda Fransa’nın meşhur doktorlarından Fodéré şöyle diyor: ‘Müzik iki bakış açısından dikkate alınmalıdır:

- Yorgunluktan kurtulmak ve eğlenme amacıyla
- Etkileyici ve teskin edici ilaç olarak.” (A. Şahin AK, Müzikle Tedavi, s.36)

Müziğin etkisi hem kişilerin yapısına hem de seçilen müziğin ve çalgıların çeşidine bağlı olarak değişmektedir. Doktor H.S.K.’ya göre:

- Müzik ne kadar basit olursa ruhun o oranda doğal göstergesi olur ve az okumuş, az görmüş kimseler üzerinde o oranda fazla etkisi olur.
- Müzik kişinin etkilenme yeteneğiyle uygun olmalıdır.
- Müzik etkisi kendisini yavaş yavaş hissettirmelidir.dolayısıyla bir melankolik için müzik önce adagio’dan başlamalı, sonra andante, arkasından da allegro’ya geçmelidir. Öfkeli bir karakter için hareketler aksi yönde uygulanmalıdır.
- Müzik aletleri uygulanan tedavi amacına göre seçilmelidir. Trombon, trompet gibi enstrümanlar bir melankoliği daha fazla melankolik yapar, halbuki flavta (bir çeşit flüt) veya rebab onun için uygun olur.

Örneğin “Gregoryen ilahileri ferahlık hissi yaratmak için nefes alıp vermenin doğal ritmini kullanır. Sessizce çalışmak ve meditasyon yapmak için harikadır, stresi de azaltırken daha yavaş olan Barok müziği (Bach, Handel, Vivaldi, Corelli) bir istikrar, düzen, tahmin edilebilirlik, emniyet hissi verir ve çalışma için zihinsel açıdan uyarıcı bir ortam yaratır.” (Don CAMPBELL, Mozart Etkisi, Türkçesi: Feryal Çubukçu, İstanbul, Kuraldışı Yayıncılık, 2002, s.101)

Bugün depresyondan şizofreniye, uykusuzluktan Alzheimer’a, Anesteziden hamilelik ve doğuma, kan dolaşımından kansere kadar birçok hastalıkta müziğin etkileri araştırılmış ve iyileşmeye yardımcı olduğu görülmüştür.

## SONUÇ

Evrenin ve doğanın bir parçası olan insan kendinde ve yaşamda mevcut her şeyin varlığını da müzikte bulmaktadır. İnsanın müzikten etkilenmesinin nedeni de budur. Bu yüzden insan yaşamının her kesitinde müzikten yararlanılmaktadır.

Müziğin etkileyici özelliğinden dolayı psikolojik ve fizyolojik rahatsızlıklarda iyileştirici araç olarak da kullanılmaktadır. Ancak müziğin iyileştirici özelliğinden yararlanırken, seçilen müziğin çeşidi ve çalgıların, kişilerin ve rahatsızlıkların özelliklerine uygun olmasına özen gösterilmelidir.

Sonuç olarak; müziğin insan üzerindeki olumlu etkilerinden dolayı, rahatlatıcı ve sakinleştirici yönüyle de müzikten insan sağlığında yararlanılmaktadır. Fakat müzik tek başına tedavi edici olarak düşünülmemeli, hastalıklarda kişilerin ruhsal yapısını onararak esas tedaviye yardımcı bir araç olarak ele alınmalıdır.

### Kaynakça

- GREBENE, B., **Müzikle Tedavi**, Ankara, 1978.  
KHAN, S.I., Müzik, **İnsan ve Evren Arasındaki Köprü**, İstanbul, 1994.  
CAMPBELL, D., **Mozart Etkisi**, İstanbul, 2002.  
AK, A.Ş., **Avrupa ve Türk-İslam Medeniyetinde Müzikle Tedavi Tarihi Gelişimi ve Uygulamaları**, Konya, 1997.