

## GELENEKSEL MÜZİĞİMİZİN İNSAN SAĞLIĞI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ VE MÜZİKLE TEDAVİ

ÜNAL, Funda Sevilay  
TÜRKİYE/TURЦИЯ

### ÖZET

Müzik insanın yaşamının her döneminde iç içe olduğu bir olgudur. İşitme yeteneği kazanıldığı andan itibaren yaşama giren müzik, ana kucığında, beşikte, evde, sokakta, okulda, taşıt araçlarında radyo televizyonlarda, sinema ve tiyatrolarda, konser salonlarında, tören ve toplantılarda insanın yanı başında yer alır- onu etkiler. Fark edilmese bile yaşamın bir parçasıdır, doğal bir unsurdur.

Müzik evrensel bir fenomendir. Dil, din, ırk, cinsiyet ve millet kavramı olmadan, her yaştan ve kültürden insana hitap eder. Hayatımızın içine girdiğinde, bir şekilde duygularımızı, düşünce ve davranışlarımızı olumlu yada olumsuz şekilde etkiler.

Türklerde müzik çok çeşitli amaçlar için kullanılmış, yeri geldiğinde güç veren, yeri geldiğinde sakinleştiren, yeri geldiğinde tedavi eden ve topluluklarda birlik duygusunu artıran bir özellik olmuştur.

Bir müzik eserinin aynı kişi üzerinde farklı zamanlarda, farklı etkilere sahip olduğu bilimsel bir tespittir. Yani “müziğin oluşturduğu fiziksel tepki, çevresel faktörler, kişinin duygu-durum-zaman ve mekan gibi kavramlardan etkilenir ve bunlara bağlı olarak ta değişiklik gösterir” gerçeği kabul edilirse; uygun yöntemler ve doğru uygulayıcılarla “müzikle tedavi-terapi” dikkatle izlenmesi ve üstünde durulması gereken bir konudur.

**Anahtar Kelimeler:** Müzik, sağlık, terapi.

### ABSTRACT

#### **Musical Therapy and Positive Effects of our Traditional Music**

Music is a concept that has a considerable importance in every phase of our life. From the day we gain our hearing ability, music enters into our life, stands beside and affects us while we are in our mother's arms, in the cradle, at home, on the street, at school, in the car; we hear it on the radio, on TV, in movies, in theatres, at the concert halls, in meetings or ceremonies. Even if we don't realize it, it's a part of our life, as a part of the nature.

Music is a universal phenomenon. It addresses to everyone regardless of your language, religion, race, sex, nationality, age or culture. As it enters into our life, somehow it affects our emotions, thoughts and actions in a positive or negative manner.

Turks have used music for various reasons: sometimes to get stronger, sometimes to be calmer, sometimes to heal and most importantly, for unity of people.

It's a scientific fact that a musical piece affects a person in different ways at different times. So accepting the fact that "physical reactions created by the music are effected by the conditions we are in—emotions, time and space—and vary according to these factors", we should give careful attention to musical therapy by using appropriate means and the right treatment.

**Key Words:** Music, health, therapy.

---

Seslerin insan üzerindeki etkisi, ilk çağlardan bu yana bilinen bir gerçektir. Bu konuda ilk sistemli fikri ileri sürenlerin yaklaşık 2500 yıl önce Yunanlı Pythagoras ve Çinli filozof Konfüçyüs olduğunu biliyoruz. Bu filozoflar, seslerin insan duyguları üzerindeki etkisinden bahsetmişlerdir. Yine Yunan filozofu Eflatun da insan ruhunun müzikle dinlendirilmesi gerektiğini savunmuştur. (1) ([www.koprudergisi.com](http://www.koprudergisi.com))

İnsan sadece bedenden oluşmaz. Hem bedeni hem de ruhu olan sosyal bir varlıktır. Dolayısıyla bir insanın sağlıklı olması hem bedenen hem ruhen hem de sosyal açıdan sağlıklı olması demektir. Dünya sağlık örgütünün kuruluş yasasında yer alan açıklamada Sağlık şu şekilde tanımlanmıştır: "Sağlık sadece hastalık ve sakatlık durumunun olmayışı değil, beden-en-ruhen ve sosyal bakımdan tam bir iyilik hâlidir." (2) (Örter, 2005; 22)

İşte müzik de evrensel bir fenomen olup, tüm insanlık tarihinde olduğu gibi, günümüzde de birçoğumuz için yaşamımızın ayrılmaz bir parçası olmuş; dil, din, ırk, cinsiyet ve millet kavramı olmadan her yaştan ve her kültürden insana hitap edebilen ve tüm sanat dalları içinde kişileri özellikle duygusal açıdan etkileyebilen, tesir gücü en etkili bir sanat dalı olarak yerini almıştır.

Kaynaklar ilkel toplumlarda müziği yapan müzisyenin, aynı zamanda tedavi edici özellikleri olduğuna inanılan hekim ve dini törenlerin vazgeçilmez bir unsuru olduğunu göstermektedir. Müzisyenler, dini duyguların kuvvetlendirilmesinde olduğu kadar; insanları gerek ritim-müzik ve dansla vecd hâline getirerek; gerekse bunlar yardımıyla bir hipnoz hâli oluşturarak etkilemişler ve kitlelere zaman zaman yön vermişlerdir.

Zamanla modern hekimliğin ortaya çıkması, teşhis ve tedavi metodlarının ilmi temellere oturması ve tedavi metodlarının daha belirginlik kazanması, yavaş yavaş büyücü- şaman hekimlerini sahneden silmiştir. Fakat onların kullandıkları yöntemler tamamen terk edilmemiş, bilakis modern tıpla müzik iç içe bir önem ve anlam kazanarak tedavide kullanılmış ve hâlen de kullanılmaktadır. (3) (Ak, 1997; 3)

MÖ III. yüzyıla kadar öne çıkan 3 çeşit tedavi ediciden bahsedilir. Büyücü, rahip ve hekim... Her ne kadar bilinen tarihin ilk kabileleri ruhlarla meşgul olsalar bile, bu üç tedavi edicinin izni olmaksızın hareket etmiyorlardı. Kötü ruhların hastalık etkeni olduğuna inanıyorlardı ama tedavinin de ancak bu konuda bilgili kişiler tarafından yapılabileceğini düşünüyorlardı. Bunun için hastalıkların tedavisi için gereken ilaç-su ve otlar ancak sihirbaz hekim tarafından kullanılabilirdi. Yine bu hekimlerin uygun gördüğü ritim, müzik ve dansla kötü ruhlar uzaklaştırılmaya çalıştırılıyordu. Bu manada şimdiki reçete sistemine benzer bir sistem uygulanıyordu. Monoton bir ritim eşliğinde kötü ruhun hareketlerine göre hızlı, yavaş, sert veya yumuşak melodiler ile ikna ve etki edici sözlerden oluşan şarkılar- o zamanki müzikle tedavinin aslını teşkil ediyordu. (4) (Ak, 1997)

Orta Asya Türklerinde –İslam medeniyetinde– Selçuklu ve Osmanlılarda müziğin insan sağlığına etkisi ve müzikle tedavinin önemi anlaşılmış, ve birçok kişi, bilim adamı bu konuda çalışmalar, deneyler yapmış; özellikle musikinin diğer bilimlerle ilişkilerini araştırıp- ortaya koymuştur.

İslam medeniyeti tarihinde özellikle tasavvuf ekolü mensupları musiki ile önemli ölçüde ilgilenmiş, ruhsal yönden faydasına inanmış ve bunu savunmuşlardır. (5) (www.somuncubaba.com)

Bu araştırmaları yapan en önemli isimler: Gevrekzade Hasan Efendi (17. yy.), Ebu Nasr Farabi (870-950), İbn-i Sina (980-1037), Şuuri Hasan Efendi (ölümü 1693), Zekeriya Er Razi (854-932), Yakup El Kındi (801-865)'dir.

Tarihsel geçmişte müziğin insan sağlığı üzerindeki etkisiyle ilgili bazı örnekler vermek gerekirse:

Önemli İslam bilginlerinden Yakup El Kındi'nin komşularından biri eli açık bir tüccarmış ve bütün işlerini oğlu idare edermiş. Ancak bu komşu Kındiyi sevmez ve daima onunla dalga geçermiş. Bir gün tacirin oğlu çok hastalanmış ve bitkisel hayata girmiş. Bu arada tacirin bütün işleri bozulmuş, hesaplar birbirine karışır olmuş. Gencin tedavisi için başvurmadık kapı kalmamış ve deva bulunamamış. Sonunda bilge ve filozof olan Kındi ye başvurulmuş. Kındi tacirin kendisi hakkındaki olumsuz düşüncelerine rağmen tedavi talebini kabul etmiş, hastayı görüp-nabız yoklamış ve musikide hünerli birkaç öğrencisini çağırılmış. Bu kişiler bilhassa ud çalmakla mahirlermiş ve insanı hem mahzun eden, hem de ruhlara kuvvet veren nağmeleri biliyorlarmış. Kendi öğrencilerine ne çalacaklarını söylemiş ve hastanın sürekli olarak nabzını tutmuş. İlerleyen dakikalarda hastanın nabzı artmış, nefesi canlanmış ve kımıldayıp babasıyla yavaşça konuşmaya bile başlamış. Fakat bir müddet sonra hasta eski hâline geri dönmüş. Kındi “hasta son gayretini göstermiştir, fazlasına imkân yok, ömrü tamamdır.” demiş. (6) (Ak, 1997)

Dünyaca ünlü Türk bilgini Farabî de müziğin insan bedenine ve ruhuna etkilerini incelemiş, ve bu arada da kanun sazını icat etmiştir. Musiki biliminde,

musiki icrasında, tıpta, astronomide ve fizik biliminde engin bir birikime sahip olan Farabi, bu bilimlerin her biriyle ilişkisini araştırmış, musikinin güldürme, ağlatma ve uyutma etkilerini ortaya çıkarmıştır. **Musiki-ul Kebir** adlı eserinde ise makamların psikolojik etkilerini bir cetvel hâlinde göstermiştir. Hatta makamların günün hangi saatinde insanlara iyi geleceğini, etkili olacağını belirtmiştir. (7) (Yiğitbaş, 1972)

Farabi'nin kitabındaki Türk Müziği makamlarından oluşan bu örneklerin bazılarını vermek gerekirse:

**Rast makamı:** İnsana neşe ve huzur duygusu verir. Güneş 2 mızrak boyu yükselince iyi gelir.

**Rehavî Makamı:** İnsana sonsuzluk düşüncesi verir. İmsak vaktinde etkilidir.

**Hüseynî Makamı:** Barış ve sakinlik verir. Sabahleyin etkilidir.

**Uşşak Makamı:** Gülme duygusu verir.Öğle vakti etkilidir.

**İsfahan Makamı:** Hareket kabiliyeti ve güven hissi verir.Gün batarken etkilidir.

**Hicaz Makamı:** Tevazu ve alçak gönüllülük uyandırır.İkinci vakti etkilidir.

Bu örnekleri çoğaltmak mümkündür. Ama en çarpıcı örnek de sanırım bu gün dahi camilerde ezan okunurken, o vakte uygun makamı tercih etme geleneğinin devam etmesidir. Sabah vaktinde saba, öğle uşşak, ikinci de hicaz, akşam irak ya da segâh, yatsıda ise rast ve benzeri makamlarda ezan okunmasıdır.

Türk İslam tarihinin büyük isimlerinden İbn-i Sina da musikinin insan bedenine olan etkisini incelemiş, sık sık Farabi'ye başvurmuş, müzik ve notaların insanın ruh hâlindeki iniş ve çıkışları temsil ettiğini tespit etmiştir. Ona göre müziği bize hoş gösteren işitme gücümüz değil, o besteden çeşitli telkinler çıkaran idrak yeteneğimizdir, yani müziğin bizde uyandırdığı duygudur. (8) (Musik-i İbn-i Sina, 2004)

1693'te öldüğü bilinen Osmanlı şair hekimlerinden Şuuri Hasan Efendi de Tadil-i Emcize adlı eserinde, musikimizdeki makamların insanlar üzerindeki etkisinden bahsetmiş (9) (Ünal, 1998) hatta daha da özgüleştirecek;

Âlimler üzerinde, Rast makamı ve benzerleri,

Yöneticiler üzerinde, İsfahan makamı ve benzerleri,

Dervişler için, Hicaz makamı ve benzerleri,

Sufiler içinse, Rehavi makamı ve benzerleri etkili olur demiştir. Ayrıca Şuuri kitabında, müzik bilmeyen hekimin, tanı ve tedavide başarılı olamayacağını öne sürmüştür. (10) (Uygun, 237-240).

III. Selim zamanında hekimbaşılık yapan Gevrekzade Hasan Efendi tarafından yazılan **Necidet'ül Fikriye ve Tedbir-i Veladet'ül Bikriyye** adlı iki eserde de, özellikle makamların hangi hastalıklara iyi geldiği yazılmıştır:

**Rast Makamı:** Felçle birlikte gelen hastalıklara etkilidir,

**İsfahan Makamı:** Zihin açıklığı verir, ateşli hastalıklardan korur.

**Zirefgend Makamı:** Felç, sırt ve eklem ağrılarında iyidir.

**Zengile Makamı:** Kalp hastalıkları ve mide yanmalarında etkilidir.

**Hicaz Makamı:** İdrar zorluğunda kullanılır.

**Uşşak Makamı:** Çocuklarda ferahlık yaratır, yetişkinlerde ayak ağrılarında etkilidir.

**Neva Makamı:** Kötü fikirleri, sakinlik veren duygulara dönüştüren bir makamdır.

Müziğin insan sağlığı üzerindeki etkilerini perçinlemek için tarihsel birkaç örnek de verebiliriz:

Kanunî Sultan Süleyman'a 1. Françoise bir bölük müzisyen grubu hediye etmiştir. Karakterindeki sertliğin, müziğin bağısladığı etki ile yumuşadığını gören Kanuni bu durum karşısında endişe duyduğu için, müzisyenlerin hepsini geri göndermiştir. (11) (İ. Françoise)

Ayrıca Büyük İskender müzikten çok etkilenirmiş. Hatta bir gün Antijenid ile Temate adındaki iki meşhur flütçü, savaş ve mücadele için bestelenmiş şarkıları flütleriyle çalmaya başlamışlardır. Bu çalınan müzik İskender' in kahramanlık duygularını ve doğal olarak kan dökücülüğünü şiddetlendirmiş. Sonra bu hareketlerinden dolayı müthiş bir cezaya da uğrayabileceklerini anlayan müzisyenler, hemen nağmeyi değiştirip, insanın hiddetini giderebilecek bazı güzel ve hoş parçalar çalarak, İskender'in tehlikeli olabilecek şiddetini teskin etmeyi başarmışlardır. ( 12) (Colombe, 35)

İşte bu tarihsel süreçte, müzikten etkilenme ve müzikle tedavi konusu önemini hiç yitirmemiş ve Türk-İslam medeniyetinde müzikle tedavi hasta haneleri kurulmuştur.

Kısaca bundan bahsetmek gerekirse, Nurettin Zengin'in 1154 yılında Şam'ı almasından sonra inşa edilen hasta hanede akıl ve ruh hastaları için ayrı bir yer yapılmıştır ve tedavide müzikten yararlanılmıştır... Amasya Darüşşifası ya da Bimarhanesi, ki burası bütün dünyada akıl hastalarının müzik ve su sesiyle iyileştirildiği ilk yerdir... Kayseri Gevrek Nesibe Tıp Medresesi, Divriği Ulu Camii ve Darüşşifası, Süleymaniye Tıp Medresesi ve Şifa hanesi, Fatih Darüşşifası, Edirne II. Beyazıt Darüşşifası ve Enderun Hasta hanesini sayabiliriz... Özellikle Edirne II. Beyazıt Darüşşifası Mimar Hayrettin'in eseridir ve bu hastahänenin akustiği, özellikle müzik tedavi yapılacağı düşünülerek yapılmıştır. Hatta 1653 yılında Edirne'yi ziyaret eden Evliya Çelebi buradan bahsetmiştir. Seyahatnamesinde Darüşşifada özellikle akıl hastaları için sümbül, lale, reyhan gibi çiçeklerin kokularından yararlanmanın yanı sıra, hastalara rahatsızlıklarına göre keklik, sülün, güvercin, ördek eti yediriliyor ve keman, santur, ud, ney gibi enstrüman çalan sazendelerle, şarkı söyleyenler, yani hanendeler görev yapıyordu.

Müzik terapi ya da müzikle tedavi metodlarının uygulaması ilk olarak II. Dünya savaşından sonra müzik araştırmaları merkezinde ve Walter Reed hapishanesinin bir bölümünde başlamıştır. Yakın tarihte ise müzikle tedaviyi kliniğe ilk sokmak isteyenlerden bir, tanınmış nörolog Pinell'dir. 1789'da Fransa da Pinell'e ihtilal komitesi tarafından 50 akıl hastası teslim edilmiş ve Pinell'de bu kişilerde moral tedavisi için müziği kullanmış ve komiteye bunun yararlarını gösterip müziğin resmen tedavi amaçlı kullanılmasını sağlamıştır.

1920'de ise Amerika'da Dr. Van De Wall, Penissilvanya ve Newyork eyaletlerinin hastahane ve hapishanelerinde müziğin insan ruhu üzerindeki etkilerini araştırmış, insan üzerindeki yatıştırıcı ya da tetikleyici etkisini bilimsel deneylerle ispatlamıştır.

Altshuler adında doktor, 1947 den beri müzikle tedaviyi Michigan Devlet hasta hanesinde program içine sokmuş ve daha sonra bu tedavi yöntemlerini birçok doktor, değişik hasta hanelerde program içine alıp kullanmıştır.

İnsanların hayatlarındaki faktörler ruh hâllerinde etkili oluyor... Müzik de bu faktörlerden biridir. Doğru müzik tercihiyle insanın kendisini iyi hissetmesini sağlayan müzik, bu noktada önem kazanır. (13) (www.maksimum.com)

**Son olarak** müzikle tedavinin tanımına ve uygulama alanlarına değinmek istiyorum.

Müzikal seslerin ve melodilerin fizyolojik, psikolojik etkilerini, çeşitli ruhsal bozukluklara göre ayarlamak suretiyle uygulanan tedavi şekline “ müzik terapi” diyoruz. (14) (Songar, 1978)

Tıpta iyi bilinir ki bir tedavi, öncelikle iyi veri toplamayı gerektirir. Müzikle tedavide bu gereklidir. Önce kişiyi tanır ve sonra tedavi hedefleri ve kullanılacak nesnelere belirlenir. Burada psikiyatr, psikolog, fizyoterapistler, öğretmenler, meşguliyet terapistleri, aileler ve doktorlar çalışır. Öncelikle uygulama ekibinin ve uygun ortamın oluşması sağlanır ve aşama aşama ilerlenir. (15) (Çoban, 2005; 253, 254)

Bu aşamalarda kişiyi müzikle tedaviye sevk etme, ilk seans, değerlendirme, amaçlar, hedefler, gözlem, tedavi stratejileri, müzikle tedavi planı, planı uygulama ve sonlandırma vardır. Müzikle tedavinin alanına fiziksel ve ruhsal rahatsızlıkların gittiğini tekrar etmekte fayda var. Günümüzde bu tedavinin kullanıldığı alanlar başında şunlar gelmektedir:

Çocuklarda, özellikle zekâ geriliği olanlarda, uyum yetenekleri ve motivasyon düzeylerinde dikkat problemleri ve hafıza bozukluğu olanlarda, hiperaktiflerde, öğrenme bozukluklarında, otistik rahatsızlıklarda, psikiyatri kökenli bazı hastalıklarda; özellikle depresyon, şizofreni, panik ataklar ve takıntı hastalıklarında, yeme bozukluklarında, madde bağımlısı olanlarda, yaşlılarda ve alzheimer hastalarında...

Öncelikle değişik testlerle müzikle tedavi uygulanacak kişinin müziğe ve sese karşı duyarlılığı ölçülür, zihinsel kapasitesine bakılır, işitme yoluyla öğrenmeye yatkınlığı değerlendirilir. Duyguları, düşünceleri ifade etme ve iletişim zorluğu varsa, uyum problemi varsa, bilinen tedavi yöntemleri yetersiz ve tehlikeliyse ve eldeki veriler müzikle tedavinin başarılı olacağını ortaya koyuyorsa tedavi başlar.

Yine testler ve sorgulamayla en etkili müzik bulunur ve yetkili kişiler tarafından bu süreç gözlemlenir.

Gözlemlenmede hastanın müzikli çalışmaya ya da dinlemeye katılım derecesi, eğlenme, öğretilenin takip edilmesi, duygusal davranışlar, ödevlere dikkat etme, sosyal etkileşime girme, dil ve konuşma becerileri gibi konulara dikkat edilir. (16) (Çoban, 2005; 283)

Tedavi boyunca uzmanların belirleyecekleri randevu zamanı, seansın süresi, tedavinin sınırlarını belirleme gibi başlıklar tedavinin başarısı için önemlidir. Ayrıca herhangi bir müzikle tedavi stratejisinin başarısı müziğe bağlı olduğu kadar, müzikle tedavi uzmanına da bağlıdır. Buna belirli bir felsefi yönelim, tedavi edicinin müzikal kabiliyeti, ve kendine has bir tedavi şekli oluşturabilmesi de etkendir. (17) (Çoban, 2005; 294)

**Sonuç olarak** otonom sinir sistemimize etkisi ispatlanan müziğin kişiye göre anlamını; kişinin hayata ve olaylara bakışını etkileyen ve çocuklukta oluşan bilişsel şemalar, kültürel bakış açısı, müzik eğitimi ve eğilimi, duygusal yaşantılar ve geçmişteki deneyimler gibi bir dizi faktör oluşturur. Yani müzikal tepki, birçok işlevsel sürece bağlı olarak işleyen karmaşık bir olgudur.

Bir müzik eserinin aynı kişi üzerinde farklı zamanlarda, farklı etkilere sebep olduğu bilimsel bir tespittir. Yani “müziğin oluşturduğu fiziksel tepki, çevresel faktörler, kişinin duygu durumu, zaman-mekan gibi kavramlardan etkilenir ve bunlara bağlı olarak ta değişiklik gösterir.” gerçeği kabul edilirse, uygun yöntemler ve doğru uygulayıcılarla “müzikle terapi” dikkatle izlenmesi gereken bir konudur.

Bizi en sağlıklı ruh hâline taşıyacak, yalnızca kendimize özgün doğru müziği bulabilmemiz ve ruhumuzu onunla buluşturabilmemiz dileğiyle...

## KAYNAKÇA

[http://www.koprudergisi.com/index.asp?Bolum=Eskisayilar, 79. Sayı.](http://www.koprudergisi.com/index.asp?Bolum=Eskisayilar,79.Say1)

**Müzik ile Terapi**, Hasan Cihat Örtter, Mephisto Yayınları, 2005, s. 22.

**Müzikle Tedavi**, Ahmet Şahin Ak, Öz Eğitim Basım Yayınevi, 1997, s. 3.

**Müzikle Tedavi Tarihi**, Ahmet Şahin Ak, Doktora Tezi, 1997.

[www.somuncubaba.com](http://www.somuncubaba.com), Dr. Fazlı Arslan-Ocak 2007-08-28.

**Müzikle Tedavi Tarihi**, Ahmet Şahin Ak, Doktora tezi, 1997.

**Musiki ile Tedavi**”, S. M. Yiğitbaş, Yelken Matbaası, 1972.

**Musiki-İbn-i Sina**, Litera Yayıncılık, 2004.

“Haşim Bey Mecmuası”, Mehmet Ünal, 1988.

“Safiyüddin Abdülmü’min Urmevî-**Kitab-ül Edvar**”ı, Mehmet Nuri Uygun, s. 237-240.

“M. Dela Foretin’in Muhtıralarından”, İ. Françoise, Fransa’nın İstanbul elçisi.

**Müziğin İnsan ve Hayvanlara Etkisi**, Casimire Colombe, Ötüken Yayınları, s. 35.

[www.maksimum.com](http://www.maksimum.com), Dr. Selahattin İçli ile müzik sohbetleri.

“Prof. Ayhan Songar’dan Konservatuvar Ders Notları-1978, Funda Sevilay Ünal.

**Müzik Terapi**, Dr. Adnan Çoban, Timaş Yayıncılık, 2005, s. 253-254.

**Müzik Terapi**, Dr. Adnan Çoban, Timaş Yayıncılık, 2005, s. 283.

**Müzik Terapi**, Dr. Adnan Çoban, Timaş Yayıncılık, 2005, s. 294.