

Musikî ve Sağlık

Musikînin sağlık üzerindeki etkisi, asırlardır insanların ve bilim adamlarının ilgisini çekmiş ve araştırma konusu olmuştur. Asırlar boyunca süren bu araştırmalar ve günümüzde modern tıbbın ortaya koyduğu bilimsel çalışmalar, musikînin insan sağlığı üzerinde etkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu konu üzerinde nazari ve ameli çalışmalar bütün dünyada devam etmektedir.

İyi yapılan ve icra edilen, insan ruhunu okşayan, saran musikî eserlerinin, insan sağlığı üzerindeki olumlu etkilerini kullanarak musikî ile tedavi yöntemleri ortaya konmuş ve bu alanda çalışmalar yapılmıştır. Musikî ile tedavinin tarihi pek eski dönemlere dayanmaktadır. Eski kutsal metinlerde Hz. Davud Peygamberin daha çocuk yaşta güzel sesi ile üne kavuştuğu ve Mezmur okuyarak bir tür saz olan mizmar çaldığı bilinmektedir. Eski Yunan düşünürleri, musikînin ahlak üzerindeki olumlu ve olumsuz (kötü musikînin olumsuz etkisinin olduğu da bilimsel bir gerçektir.) etkilerini açıklamışlardır.

Eski Yunan'da nitelikli musikînin icrası devletin görevleri arasında sayılırdı. İyi yapılmış besteler kutsal sayılırdı. Bu besteler üzerinde en küçük bir değişiklik yapılmasına izin verilmezdi. Musikî hayatın her alanında büyük bir etkiye sahipti. Nitelikli bir musikînin devlet eliyle korunması ve kullanılmasının, günümüzde müzik kültürümüzün yozlaştırılmaması için çalışan bizlere, bu konuda sorumluluk sahibi kimselere ve ülke idaresinde olanlara önemli mesajlar vermesi gerektiğini hatırlatmak istiyorum.

M.Ö. 6. asırda yaşayan büyük Yunan filozofu ve matematikçisi Pythagoras musikî alanında

yaptığı bilimsel çalışmalar yanında umutsuzluğa düşen kimseleri veya çabuk öfkelenen insanları belirli melodilerle tedavi yöntemlerini araştırmıştır. Bu yöndeki çalışmaları, Hippocrates ve Aristoteles de yapmıştır. Yapılan araştırmalar, Eski Roma, Mısır, Mezopotamya, Hint uygarlıklarıyla, Çin ve Japon kültürlerinde de musikinin tedavi edici yönü üzerinde çalışmalar yapıldığını ortaya koymuştur. Örneğin ünlü Çin bilgini Konfüçyüs, musikiye eğitim ve ahlak aracı olarak büyük önem vermiş, musikinin olumlu etkisinden yararlanmak için çalışmalar yapmıştır. Konfüçyüs'e göre musikî insanlar arası ilişkileri düzeltir, gözleri parlak, kulakları keskin kılar. Kanın hareketini teskin eder. Şu meşhur vecizenin sahibi de Konfüçyüs'tür: *"Bir milletin müziği bozulduysa, ondan önce o milletin çok şeyinin bozulduğuna hükmetmek gerekir."* O, bu sözü ile musikî ile ahlak ve milli kimlik arasındaki ilişkinin önemine işaret etmektedir.

İslâm medeniyeti tarihinde, musikinin sağlığa, insan psikolojisine etkileri üzerinde önemli bilimsel çalışmalara imza atan bilginler vardır. Bu bilginlerin birçoğu musikinin hem nazariyesi ile hem de icrası ile ilgilenmişlerdir. Büyük İslâm bilgini ve hekimi Ebubekir er-Râzî, (ö. 932) Fârâbî (ö. 950) ve İbn-i Sina (ö. 1037) bu isimlerden sadece birkaçıdır. Ebubekir er-Râzî *"Melankolik hasta, balık tutma veya avlanma gibi eğlenceli işlerden biri ile uğraşmalıdır. Mümkünse çeşitli oyunlara alıştırılmalı, huyunu ve davranışlarını beğendiği kimse ile buluşup görüşmeli, dostluk kurmalıdır. Musikî öğrenmeli, öğretmeli, özellikle güzel sesle okunan şarkılar dinlemelidir."* sözü ile güzel sesin ve musikinin önemine işaret etmiştir. Fârâbî de yazdığı muhteşem eseri *"Kitâbu'l-Musîka'l-Kebîr"* inde daha ziyade musikinin matematiği ve ses fiziği ile ilgili bilgiler verse de musikinin insan psikolojisi üzerindeki etkilerine de yer vermiş ve musikinin tedavi edici özelliğine işaret etmiştir. İbn Sina ise *"Kitabu's-Şifa"* adlı eserinin bir bölümünü musikîye ayırmış ve musikinin tıpta oynadığı rolü şu sözleri ile ifade etmiştir: *"Tedavinin en iyi ve en etkili yollarından biri hastanın akli ve ruhi güçlerini artırmak, ona hastalıkla daha iyi mücadele için cesaret vermek, hastanın çevresini sevimli hale getirmek, ona en iyi musikîyi dinletmek ve onu sevdiği insanlarla bir araya getirmektir."* Selçuklularda ve Osmanlılarda musikî ile tedavi büyük ölçüde bu üç büyük bilginin ortaya koydukları temel ilke-



ler üzerinde geliştirilmiştir. İslâm bilginlerinin bu görüşlerinin ortak noktası musikînin tedavi sürecinde insana moral psikolojik destek verdiği yönündedir. Zira tedavide hastaların psikolojik durumlarının iyileştirilmesi hastalıkla mücadelede önemli bir etkidir.

İslâm bilginlerinin teorik çalışmalarını değerlendiren eslafımız musikîyi hastalıkların tedavisinde asırlar önce kullanmışlardır. *Akıl hastalarının Avrupa'da tıbbi tedaviye layık görülmeyip yakıldığı bir devirde, musikî ile ruhî ve diğer hastalıklara müptela olanların tedavisi için planlanan Edirne'deki II. Bayezid Hastanesi asırlar sonra yapılan hastane mimarilerine ışık tutmuştur.* Bu hastanede hastalara

musikînin nasıl icra edildiği Evliya Çelebi tarafından detaylı bir şekilde anlatılmaktadır. Bunun gibi Şam, Amasya, Sivas, Kayseri ve Bursa gibi önemli merkezlerde hastaneler bünyesinde musikî ile terapi seansları icra edilmiştir.

Bu noktada vurgulanması gereken önemli bir nokta şudur: İslâm Medeniyeti tarihinde özellikle tasavvuf ekolü mensupları musikî ile önemli ölçüde ilgilenmiş, ruhsal yönden faydasına inanmış ve bunu savunmuşlardır. Günümüzde de birçok tarikat bünyesinde musikînin yaygın bir şekilde kullanılması bunun açık bir göstergesidir.

Günümüzdeki çalışmalara geçmeden önce hangi hastalıklar için hangi makamın daha etkili oldu-

ğunu kısaca hatırlatmak istiyorum. Tarih boyunca bu konuda yapılan çalışmalar; Rast makamının felçlilere, Irak'ın sersemlik ve çarpıntıya, Rehavî'nin baş ağrısına, Büzürk'ün ateşli hastalıklara, Zengüle'nin kalp hastalıklarına, Hicaz'ın idrar zorluğuna, Buselik'in kulunca ve bel ağrılarına, Uşşâk'ın kalp ve mide hastalıklarına ve sıtmaya iyi geldiğini ortaya koymuştur.

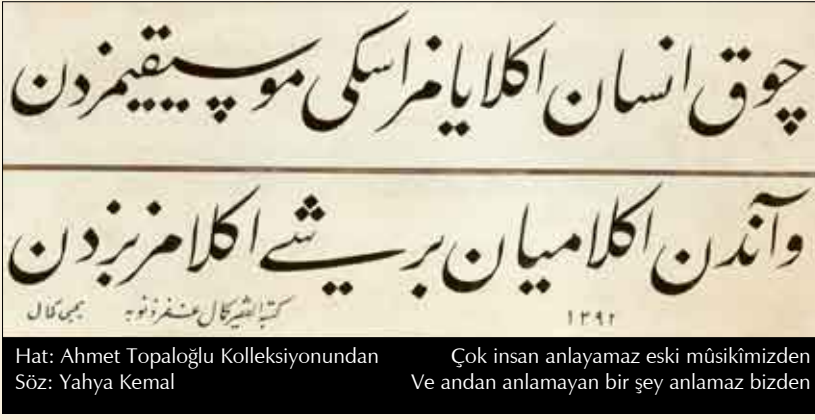
Günümüzde musikî ile tedavi birçok ülkede tıp fakülteleri bünyesinde uygulanmaktadır. *Dünyaca ünlü kalp cerrahı Mehmet Öz ölüm korkusu yüzünden kalp ameliyatlarında ölüm vakalarının çokluğunu belirtirken eski Türklerin müzik terapisi uygulamalarının örnek melodilerinden hazırlanmış CD'ler dinletilmesiyle ölüm vakalarının azaldığını ve tedavide başarı sağlandığını söylemektedir.*

Ülkemizde Türk Musikîsini Araştırma ve Tanıtma Grubu (TÜMATA) musikî ile tedavi yöntemleri üzerindeki çalışmalarını psikiyatristler desteği ile sürdürmektedir. Yard. Doç. Dr. Rahmi Oruç Güvenç'in organize ettiği bu grup, yurt içinde ve yurt dışında konser ve seminerlerle musikînin şifa veren yanını dünyaya tanıtmaya çalışmaktadır. Yine Türk Tedavi Musikîsini Uygulama ve Araştırma Grubu (TÜTEM) İTÜ Konservatuvar bölümü mezunu ve "Türk Tedavi Musikîsini" alanında uzmanlaşmış akademisyenlerden oluşuyor. Psikiyatrist ve aynı zamanda müzisyen Dr. Adnan Çoban koordinatörlüğünde ve Prof. Dr. Nevzat Tarhan'ın desteğiyle müzik eşliğinde tedavi seansları uygulanmaktadır. Adnan Çoban, şizofreni hastalarından bir koro kurmuş konserler vermiştir. Kendisi, koro faaliyetinden önce, koristlerinin



Minyatür: A. Süheyl Ünver

İbn-i Sînâ



Hat: Ahmet Topaloğlu Koleksiyonundan
Söz: Yahya Kemal

Çok insan anlayamaz eski müsikimizden
Ve andan anlamayan bir şey anlamaz bizden

iki büklüm durduğunu ve sürekli yere baktığını ancak çalışmalar sonucu 400 kişiye konser verir hale gelmelerini müthiş bir gelişme olarak nitelemektedir. Kendisinin "Müzikterapi" adlı bir de kitabı mevcuttur. Merhum Prof. Dr. Ayhan Songar'ın Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı bünyesinde kurduğu Etnomüzikoloji Merkezi'ndeki müzikle terapi faaliyetleri öğrencileri tarafından devam ettirilmektedir.

Yapılan bütün çalışmalar, nitelikli musikinin insan ruh ve beden sağlığı üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir. Bu durum kaçınılmaz olarak, şiddet ve şehvete yönelten, maneviyat ve sağlıktan uzak müziklerin insanın beden ve ruh sağlığına zarar vereceği sonucunu doğurmaktadır. Oruç Güvenç sık sık; günümüzdeki yüksek volümlü elektronik müzik, arabesk ve taverna müzik akımlarının insanda hem ruhi, hem de fiziksel olarak menfi tesirler meydana getirdiğini vurgulamaktadır. Dolayısıyla günümüzde kendisine ve kültürüne yoz bir neslin nereden ve nasıl neşet ettiğini anlamak zor değildir. Bir ülkede hakim olan musikî, ülke insanının kültürüne, tabiatına ters ise, doğru musikinin dinletilmesi ve öğretilmesi konusunda bir şeyler yapılmıyorsa Konfüçyüs'ün yukarıda

zikrettiğimiz sözündeki mukadder sonun vukuu kaçınılmazdır.

Gerçekten milletimiz bugün kendi musikisinden yoksun kalmıştır. Kendi kültürel değerlerinden ve müziğinden uzaklaştıkça da hayatı anlamsızlaşmış, ruhsuzlaşmış, monotonlaşmış ve keyifsizleşmiştir. Birçok insani değer kaybolmuş ve kaybolmak üzeredir. Bunda sanattan, estetikten ve musikiden uzak kalışımızın etkisi büyüktür. Dini kültürden, sanatı ahlaktan ayıramayız. Kültür ve sanatımız dinimizden güç alıyor. Dini değerlerimiz sanat, edebiyat ve kültürel eserlerimizle korunuyor. Kültür ve sanatından bihaber bir dindar düşünebilir miyiz? Evet yara kanıyor ve kan kaybediyoruz. Kan kaybettikçe de yabancı kültürlerin saldırılarına karşı kültür bünyemiz dirençsiz kalıyor.

Bu vahim durumu ortadan kaldırmak için neler yapabiliriz? Öncelikle dilimizi korumamız, onun kısırlaştırılmasına engel olmamız gerekmektedir. Bunun için bizler dilimizi iyi öğrenmeli ve iyi kullanmalıyız. Çünkü dil bozulursa toplumun düşünme yeteneğinde, duyu dünyasında, iletişiminde, hoşgörü ve tevazu anlayışında, müzikal başarısında bir gerileme ve çöküş yaşanacaktır. Bir Dede Efendi, bir Yesari Asım Arsoy şar-

kısının sözleri ile günümüz müzik piyasasındaki eserlerin sözlerini bir kağıda yazıp eş zamanlı olarak okumayı tavsiye ediyorum.

Konudan fazla uzaklaşmamak için kısaca, ilgililere şu soruları sorarak bitirmek istiyorum:

Sözleri şiddet dolu ve dinleyenleri şehvete yönelten, yüksek volümlü, bol gürültülü elektronik müzikleri yaygınlaştırarak ruhen sağlam bir nesil nasıl yetiştirebiliriz?

Kendi öz musikimizi ülke insanına öğretmek ve dinletmek için bu işin sevdalıları ve ülkenin istikbalinden sorumluluk duyanlar ne kadar çalışmaktalar? Ülkemizin ileri gelenlerine bu defalarca hatırlatılmasına rağmen bir kez de biz söyleyelim. Büyüklerimizin cenaze merasimlerinde Chopin'in cenaze marşını çalmak zorunda mıyız? Okullarımızın zillerinden milyonlarca yavrumuzun belleklerine önemli Türk Musikisi ezgilerini kaydedemez miydik?

Çocuklarımıza dinlettiğimiz müziğin ne olduğuna bakıyor muyuz? Onları bu konuda doğru yönlendirebiliyor muyuz? Bestekârlarımızı yeterince tanıtılabiliyor muyuz? Asırlardır ülkemiz başta olmak üzere bütün İslâm dünyasının büyük bir vecd ile okuduğu Segâh Tekbir ve Salât-ı Ümmiyye'nin büyük bestekârını (Buhûrizâde Mustafa İtrî Efendi) yavrularımıza öğretmedik. Daha ne söylenir bilmem.

Bir ilçede on okula bir müzik öğretmeninin düştüğü ülkemizde çocuklarımıza hangi müziği ne kadar öğreteceğiz?

Soralım, düşünelim ve artık bir şeyler yapalım.