

## Müziğin Çocuklar ve Yaşlılar Üzerindeki Etkileri

Yeşim Alkaya Yener \*

### Özet

Müzik, insanın zihinsel ve ruhi gelişimi, kültürel olgunluğu ve uygarca yaşamı için büyük önem taşımaktadır. Müziği algılayabilmek ve ondan zevk alabilmek, insanoğlunun duyularından biri olan işitme duyusunun gelişiminin mucizevi bir sonucudur. Klasik batı ve klasik Türk müziğinin gerek çocuklar gerekse yaşlılar üzerindeki olumlu ve uyarıcı etkileri bu yazıda ele alınmıştır.

Müziği, çocuklara erken yaşta tanıtır, bu alışkanlığın hayatları boyunca devam ettirilmesine ortam hazırlamalıdır. Bir müzik enstrümanı çalmasını öğrenmeleri, çocuklara sayısız yararlar sağlar. Zekâlarını geliştirmenin yanı sıra, onlara disiplinli olma, hızlı problem çözme ve her konuda sistematik çalışma alışkanlıkları kazandırır. Müziğin insan beyni üzerindeki etkileri ve faydaları her geçen gün daha fazla dikkat çekmektedir. Örneğin, müziğin etkisiyle beynimizin salgıladığı endorfin hormonunun, ağrı ve stresi azalttığı ve yaşlanma sürecini yavaşlattığı bilinmektedir.

Anne karnındaki bir bebeğe klasik müzik dinletmemiz yararlı olduğu kadar, yaşlılarımıza toplumda fırsatlar yaratıp, çeşitli yollarla onlara müziği ulaştırmamız da o derece önemlidir. Müzik ile uğraşan yaşlılarda, çaresizlik ve depresyon duygularının azaldığı tespit edilmiştir. Ülkemizde, çocuklarımız ve yaşlılarımızın mutlulukları ve ruh sağlıkları için, daha fazla müzik dinletileri ve etkinlikleri sunmalıyız.

**Anahtar Sözcükler:** Müzik, Sağlık, Çocuklar, Yaşlılar

## The Effects of Music on Children and the Elders

### Abstract

Music is necessary for one's inner development, cultural maturity and for a civilized life. Being able to perceive and get pleasure out of music is the miraculous result of the evolution of human hearing. The positive and stimulating effects of the classical music on children and the elders will be covered in this essay.

We need to introduce the classical music to our children at an earlier age and help them make the classical music a part of their life. We need to encourage our children to listen to the classical music and ignite in them the love of music in general. There are many benefits of playing an instrument for our children. Besides improving their intelligence, it helps them gain self-discipline, self confidence and systematic studying habits as well as helping them sharpen the skills for fast problem solving. The effects and the benefits of music on human brain are receiving more and more attention every day. For instance, endorphin that is released by the brain with the effect of music is known to relieve pain, lower stress levels and slow down the aging process of our body.

If it is important for us to establish a connection with our unborn baby through music, it should be also important for us to provide opportunities in society to serve musical experiences to our elders. The elders, who are involved in music, are relieved of the feelings of despair and depression. For the happiness and mental health of our children and elders, we need to provide them with more musical events and concerts in our country.

**Keywords:** Music, Health, Children, Elders

\* Doç. Dr. Hacettepe Üniversitesi Ankara Devlet Konservatuvarı, Piyano Ana Sanat Dalı Öğretim Üyesi, e-posta: yealka@hotmail.com

## Müziğin Çocuklar ve Yaşlılar Üzerindeki Etkileri

Müzik, insanın zihinsel ve ruhi gelişimi, kültürel olgunluğu ve uygarca yaşamı için büyük önem taşımaktadır. Beyin ve müzik arasındaki ilişki güçlü olduğundan, insanın duyduğu müziğe anında tepki vermesi çok doğal bir reaksiyondur. Araştırmacılar, klasik batı ve klasik Türk müziğinin, insan beyni üzerindeki olumlu etkileri nedeniyle, beyin aktivitelerini belirgin bir şekilde arttırdığını saptamıştır.

Almanya'da Friedrich Schiller Üniversitesi'nde yürütülmüş araştırmalar neticesinde profesyonel ve amatör olarak müzikle uğraşan insanların beyinlerinin daha büyük olduğu belirlenmiştir. Düzenli olarak müzik aleti çalmanın beyin görme, duyma, hareket etme ve koordinasyonla ilgili bölümlerinin büyümesini sağladığı tespit edilmiştir.

Klasik batı ve klasik Türk müziğinin gerek çocuklar gerekse yaşlılar üzerinde olumlu ve uyarıcı etkilerini bu yazıda belirtmek istiyorum. Yapılan deneyler, klasik müziğin insanlar üzerindeki olumlu etkilerinin, bitkiler için de geçerli olduğunu saptamıştır. Ayrı odalara yerleştirilmiş, eşit miktarda ışık ve su verilmiş aynı türdeki bitkilerin sürekli müzik ortamında tutulduğunda çıkan sonuç oldukça ilginçtir. Klasik müzik ortamındaki bitkiler son derece hızlı büyüyüp çiçek açarken, diğer tür müzik çalınan odalardaki bitkilerin, tomurcuk vermediği gibi, bazılarının öldüğü tespit edilmiştir. Bu da bize herhangi bir müziğin değil, ancak doğru tür müziğin yararlı olabileceğini kanıtlamaktadır. Avrupa'da, bitkilerde olduğu gibi, hayvanlara da yumurta ve süt verimlerini arttırmak amacıyla klasik müzik dinletildiği bilinmektedir.

## Çocuklarda Müziğin Etkisi

Çocukların müzikle tanışması anne karnında başlayabilmektedir. Sürekli dinlediği ninni veya ezgiyi doğum sonrasında duyan bebeklerin bunu anımsadığı, kalp atışlarının yavaşlayarak düzenli hale geldiği, sakinleşerek, daha olumlu ve uyumlu oldukları saptanmıştır (Bales, 1998). Anne sesiyle seslendirilen bu basit ezgiler ve ninniler bile, bebeklerin beyinlerinin gelişimine yardımcı olmakta, milyonlarca pırlı, pırlı taze hücrelerin bağlantılar kurmasına zemin hazırlamakta ve sonraki yaşamlarının şekillenmesinde çok büyük roller

üstlenmektedir. Daha anne karnındayken, bebeğe dinlettiğimiz klasik müziğin onun gelişimine büyük katkılar sağladığı birçok bilim adamı tarafından kanıtlanmıştır.

"Müzik ruhun gıdasıdır" sözünün çok doğru ve bilimsel bir ifade olduğunu söyleyen Prof. Dr. Erol Belgin, müziğin estetik uyarıları beyine gönderdiğini, beyine giden seslerin olağanüstü hareketlilik sağladığını ve beynimizin doğal bir kimyasalı olan endorfin ve diğer bazı hormonların salgılanması ile damarların genişlediğini, tansiyonun düştüğünü, bunun da vücuda rahatlık, güzel duygular, zindelik ve heyecan verdiğini belirtiyor. Ayrıca, klasik müzik dinleyerek büyüyen bir bebeğin IQ'sunun diğerlerinden 5 puan daha fazla olduğu gerçeğinin altını çiziyor (Belgin, 2010).

Bebeklere Bach, Mozart ve Beethoven gibi bestecilerin eserlerinin dinletilmesinin, onların zeka ve fiziksel gelişimine büyük ölçüde yardımcı olduğu öne sürülmektedir (Bales, 1998). Müzik dinlerken bebekler hareket ederek kas gelişimlerini hızlandırmaktadırlar. Bebeklere periyodik olarak dinletilen özel olarak seçilmiş klasik müziklerin, onların daha çabuk büyümelerini sağladığı, olumlu duygularla stresten daha hızlı arındırdığı, ritim, müzik hafızası ve dil gelişimlerine pozitif yönde etki yaptığı saptanmıştır. Bales'e göre, bebeklerin anne karnında iken duydukları bu zengin ve karmaşık melodileri, daha sonra tanıyıp anımsadıkları kanıtlanmıştır.

Müzik, çocukların dünyasına ne kadar çok girerse, ileriki yaşantılarında da o kadar çok duyarlı, hassas ve bilinçli yetişkinler olacaklardır. Bilindiği gibi çocuklarda kişilik ve yetenekler 0-3 yaşlarında çok hızlı gelişmektedir. Bu gruptaki çocukların eğitimlerine özenle seçilmiş klasik müzikleri dinleterek ve birlikte şarkılar söyleyerek başlanabilir. Uszler (1991) müzikle uğraşmanın çocuklarda öğrenme fonksiyonlarına yardımcı olduğunu ve erken yaşta müzik eğitimine başlayan çocukların ise ileriki yıllarda karmaşık ve çok yönlü problemleri diğerlerine göre daha

rahat ve daha az stresle çözüme yeteneğine sahip olduklarını belirtmektedir.

Erken yaşta müzik enstrümanı çalan çocukların IQ oranının daha yüksek olup, beynin bazı bölgelerinin diğer çocuklara göre daha fazla geliştiği, okulda başarı oranlarının, özellikle matematik ve okuma alanlarında, daha yüksek olduğu saptanmıştır (Uszler, Gordon ve Smith, 2000). Bu yaşlardaki çocuklara müzikteki ritimleri uygulamalı öğretmek, anlatmaktan daha kolaydır. Dolayısıyla çocuklar duyduğunu yinelerken müzik hafızasını ve müzik kulağını geliştirmeye başlayacaktır. Alet üzerinde ezberleyeceği küçük melodiler ise, fiziksel koordinasyon yanında, zihinsel koordinasyonunu hızlandıracaktır. Bir enstrüman çalmak, satranç oyunundaki gibi ileri hamleleri öngörmek ve önceden plan kurma becerisi gerektirdiğinden, zihnin sürekli çalışması ve gelişmesini sağlamaktadır. Çocuklar için nota okumak ikinci bir dil öğrenmekten farksızdır. Çocukların 3 yaşa kadar üç dili aynı anda kolaylıkla öğrenme kapasitesine sahip olduğu dikkate alınırsa, müzik dilini de yeni bir dil gibi kolaylıkla öğrenebilmeleri doğaldır.

Enstrüman çalmak çocuklarda, uzun süreli, önemli yararlar ve etkiler bırakmaktadır. Araştırmalara göre sadece 6 ay piyano çalışmış bir öğrenci, çözümü zor bilmeceleri diğer çocuklardan %30 oranında daha çabuk çözebilmektedir (Bales,1998). Çocuğun bir enstrüman çalması şart değilse de, bunu başarması, kendisini ifade edebilmesi ve beceri kazanması açısından çok yararlıdır. Her çocuk farklı kapasite ve yeteneklere sahiptir. Kiminin yeteneği ve ilgi alanı daha karmaşık müzik aletleri çalmaya ve

bireysel dersler alabilmeye olanak vermekte, kimininki ise daha basit seviyede enstrüman çalmaya ve daha sosyal paylaşımına izin veren toplu derslere uygun olmaktadır.

Kulak, eğitildikçe gelişen ve alıştığı tür sesi dinlemeyi seven bir organdır. Dolayısıyla çocukların doğru ve yapıcı tür müzikle erken yaşta tanışmış olmaları önemlidir. Müziği hayatlarının bir parçası olarak yaşayan çocukların, kendileri ve çevresiyle daha uyumlu ve sosyal kişiler olacakları doğaldır.

Müzik ayrıca, otistik çocukların tedavi ve eğitiminde de etkili bir rol oynamaktadır. Nöroloji uzmanı Dr. Mehmet Yavuz' a göre, müzikle tedavi ile otizm, psikolojik çocuk hastalıkları ve geriatri gibi çeşitli psikolojik ve organik temelli hastalıklarda olumlu değişimler ve iyileşmeler sağlanmaktadır.

### Yaşlılarda Müziğin Etkisi

Klasik müzik formunun, diğer müzik türlerinden daha karmaşık olan matematiksel yapısı, sadece çocuklarda değil, her insanda ve özellikle de yaşlılarda çok olumlu etkiler yaratmaktadır. Bu nedenle, müziğin yaşlılar üzerindeki etki ve faydaları gittikçe artan bir hızla dikkate alınmaktadır. Uzmanlara göre, beynimizin salgıladığı endorfin hormonunun aynı zamanda ağrıyı ve stresi azalttığı ve yaşlanma sürecini yavaşlattığı artık daha iyi bilinmektedir. *Journal of Advanced Nursing*'deki bir makalede, bir hafta süreyle, her gün bir saat müzik dinleyen 60 hastanın kronik ağrılarının %21 oranında azaldığı bildirilmiştir.

Dr. Frederick Tims (1999) raporunda "yaşlıların müzikle ilgilenmelerinin onları daha sağlıklı kıldığını" belirtmiştir. Müzik derslerinden sonra yaşlıların yalnızlık, panik atak ve depresyon gibi şikâyetlerinde büyük ölçüde azalma görülmüştür. Dr. Tims, yine aynı raporda, müzik seanslarından sonra vücuttaki bazı salgı bezlerinin daha fazla hormon ürettiklerini belirtmiştir.

Müzikle tedavi yöntemi, bazı hastane ve okullarda da kullanılmakta, hatta uyuşturucu bağımlılığı, kanser, yüksek tansiyon, astım, migren ve ülser gibi hastalıkların tedavisinde ve özürülülerde de bu yöntemin kullanımı yaygınlaşmaktadır (Balch,1997, s.559). Tedavi olan kişinin müzik yeteneğinin olup olmaması, sonuca ulaşmak için, önem taşımamaktadır. Bu tedavinin amacı, hastaların iletişim kurabilmelerini ve kendilerine güven kazanmalarını sağlamak; konsantre olabilmek ve kendilerini ifade etme yeteneğini geliştirmelerine yardımcı olmaktır. Özellikle daha pozitif atmosfer ve sakin müzikler dinletildiğinde, hastaların da olumlu reaksiyonlar verdiği gözlenmiştir (Clair, 2008).

Müziğin sosyal ve duygusal yönlerden etkileme gücünün yanı sıra, yapısında bulunan ve belirli kurallara göre oluşturulmuş formu, notaların

birbiri ile olan matematiksel ilişkileri ve mantığı gibi unsurları, müzik terapisi alan hastaların beyin jimnastiği yapmalarını sağlamakta ve zihinsel zindeliklerini korumalarında yardımcı olmaktadır. "Müziğin yaşı yoktur" sözünü unutmamak gereklidir. Duygularımızı sesimizle veya enstrümanlar aracılığıyla ifade etmek, düşünüldüğünden daha karmaşık bir olaydır. Ancak, bunu başarmanın büyük güçlüğüne rağmen, insan her yaşta, hatta yaşlılıkta bile, müziğe başlayabilir. Müziğin yarar ve etkileri kanıtlandıkça, son zamanlarda özellikle Amerika'da, müzikle ilgilenmeye ileri yaşlarda başlayanlar için, yayınlanan müzik başlangıç metotlarının sayılarında büyük bir artış görülmüştür.

Müzik yaşlılarda bağımsızlık hissini arttırır. Bağımsızlık hissi ise, kişinin kendine güvenini arttırmada önemli bir etkidir. Bu da yaşlıların, çaresizlik ve depresyon gibi duygularla daha iyi baş etmelerini sağlar (Clair, 2008). Yaşlılar, yakınlarını kaybettiklerinde kendi hastalıkları ile uğraştıkları dönemlerde depresyona daha çabuk girerler. Kendilerini çevrelerinden izole edebilir başlarını öne eğerek ve çevreleriyle çok az göz kontağı kurup konuşmayabilirler. Müzikli bir ortamda bu kişiler umut ve cesaretle başlarını kaldırıp çevreleriyle ilgilenmeye başlarlar. Müzikle tedavi programıyla yaşlılar, hareket etme yeteneğini arttırır: müzikteki ritim, armoni veya bilinen melodilerin uyarıları, onları hareket etmeye yönlendirir. Müzikle hareket tedavisinin, felç ve parkinson hastalıklarının fizik tedavilerinde de uygulandığı bilinmektedir (Clair, 2008). Yaşlılarda, koro içinde gurup olarak şarkı söylemek, dudak kaslarının daha fazla hareket etmesini, dolayısıyla konuşma sıkıntılarını gidermeye yardımcı olurken, bireysel ve grup müzik dersleri almak ve müzik eşliğinde fiziksel hareket yapmak gibi aktiviteler çok yararlı olmaktadır. Müziğin tedavi edici gücü, duygusal ve strese dayalı problemleri olan yaşlılarda da, gerginlik ve sinirlilik halini azaltmaktadır.

Sadece müzik değil, doğadaki sesler de uzun yıllardan beri değişik toplumlar tarafından tedavi amacıyla kullanılmıştır. Akan suların, şelalelerin ve kuşların sesleri, psikoterapistler tarafından kullanılmıştır. Bu sesler stresi gidermekte ve depresyonun azalmasına yardımcı olmaktadır. Herkes doğadaki bu

seslerden, profesyonel bir destek olmaksızın, yararlanabilir. Yumuşak ve sakin melodiler veya doğa sesleri gevşeme teknikleriyle kullanıldığında, mevcut stresi önemli ölçüde azaltıp, adaleleri gevşetir ve uyumlu bir atmosfer yaratır. Bu huzur verici sesler, vücudun ürettiği ve ağrı kesici etkiye sahip olan endorfin hormonunun salgılanmasını sağlayarak vücuttaki ağrıyı kontrol etmektedir.

Müziğin tedavi amaçlı kullanımı çok eskilere dayanmaktadır. Atalarımız da müziği pek çok hastalığı tedavi etmek amacı ile kullanmıştır. Tümata'nın (Türk Musikisini Araştırma ve Tanıtma Grubu) yaptığı araştırmaya göre, büyük Türk bilgini Farabi (870-950) musiki makamlarının ruha etkisini şöyle sınıflandırmıştır:

1. Rast makamı: İnsana neşe, huzur verir. Seher zamanlarında etkilidir.
2. Rehavi makamı: İnsana sonsuzluk fikri verir. Seher zamanlarında etkilidir.
3. Köçek makamı: İnsana hassasiyet, duyarlılık verir.
4. Büzürk makamı: İnsana çekinme, sakınma duygusu verir.
5. İsfahan makamı: İnsana hareket kabiliyeti ve güven hissi verir.
6. Neva makamı: İnsana lezzet ve ferahlık verir.
7. Uşak makamı: İnsana mutluluk verir. Gün batarken etkilidir.
8. Zirgüle makamı: İnsana uyku verir.
9. Saba makamı: İnsana cesaret, kuvvet, azim verir. Sabahtan öğleye kadar etkilidir.
10. Buselik makamı: İnsana kuvvet verir.
11. Hüseyini makamı: İnsana huzur ve rahatlık verir. Sabah saatlerinde etkilidir.
12. Hicaz makamı: İnsana alçak gönüllülük verir. Öğle ile ikinci vakitleri arasında etkilidir.
13. Nihavend Makamı: İnsana sakinlik ve huzur verir. Bu nedenle akıl hastalıklarının tedavisinde önem kazanmıştır. Öğleden sonra etkilidir.

Büyük İslam bilgini ve filozofu İbn-i Sina (980-1037), müzikle de ilgilenmiştir. Müziğin insan ruhu ve sağlığı üzerindeki yapıcı etkisini



şöyle tanımlamaktadır: “Tedavinin en iyi yollarından, en etkililerinden biri, hastanın akli ve ruhi güçlerini arttırmak, ona hastalıkla daha iyi mücadele için cesaret vermek, ona en iyi musikiyi dinletmek, onu sevdiği insanlarla bir araya getirmektir...”

### Tartışma

Beyin bilginin analizi, sentezi ve problem çözme gibi aktiviteler üzerinde çalışıldıkça, hücreler arası fiziksel bağlantıların kurulduğu bilinen bir gerçektir. Dolayısıyla, olaylar üzerinde düşünmek, problem çözmek veya enstrüman çalmak gibi birden fazla merkezin kompleks bir uyum içerisinde çalışmasını gerektiren aktiviteler üzerinde etkin bir şekilde çalışan beyin, somut bir biçimde gelişir. Zekâ, bilgi ve deneyimle gelişmektedir. Kaslar geliştikçe fiziksel eylemleri nasıl daha iyi yapabiliyorlarsa, beyin de, kendisine sunulan egzersizler yolu ile gelişerek, kullanım etkinliğini ve kapasitesini arttırmaktadır. Müzikle uğraşmak, yoğun beyin aktivitesi gerektirdiğinden, beyinin uyarılması ve gelişmesi için yapılabilecek yararlı egzersizlerin başında gelir.

Bu nedenle, hiç bir çocuk sessiz bir odada, müziksiz bir ortama terk edilmemelidir. Çocuklar kendi başlarına oynarken, onları emzirirken veya yemeklerini yedirirken kısacası her fırsatta, klasik müziğin onlara eşlik etmesini sağlamak, çocuğun beyin gelişimini olumlu yönde etkileyecek bir faktördür. Beyini olumlu uyaran doğru seçilmiş müzik eşliğinde günlük yaşamı renklendirilen çocuklar, daha sakin, uyumlu ve mutlu yapıda bireyler olacaklardır. Çocuğun beyin gelişiminin %80 ini tamamlayacağı 0-3 yaş arası ilk dönemde müzikle iletişiminin sağlanması önemli olup, çocukların zekâ gelişimini, beslenmeden sonra, en olumlu etkileyecek faktörlerinden biri olduğu bir gerçektir.

Çok yapılmakta olan genel bir yanlışlık, müzik eğitimi için, ilkokul çağının beklenmesidir. Gerçekte çocuklar, erken yaşlarda müzik enstrümanı çalmaya ve müzikle fiziksel olarak tanışmaya hazır durumdadırlar. Her çocuğun müzik yeteneği aynı seviyede olmayabilir, ancak her çocuk müzikten zevk almaktadır. Çocuklara müzik sevgisini çeşitli yollarla erken yaşlarda aşılamalıyız. Küçük

yaşlarda ev ortamında klasik müzik dinleterek, onları konserlere götürerek, birlikte şarkılar söyleyerek müziği yaşamlarının doğal bir parçası haline getirmeliyiz. Başlangıç için en uygun müzik aletleri vurmali ve üflemleri çalgılardır. Örneğin, marakas, bongo, davul, ksilafon, çelik üçgen, blok flüt, armonika ve benzeri diğer oyuncak çalgıları tanıtabiliriz. Bunun sonucunda müziğe karşı eğilimi artış gösteren, çocuğun yeteneğine göre, Suzuki metodu<sup>1</sup> ile veya bireysel dersler verdirerek, 3-4, yaşlarında uygun bir enstrüman öğrenmesi sağlanabilir.

Görüldüğü gibi, önemi daha anne karnındayken başlayan müziğin, bireyin yaşam kalitesi üzerindeki etkileri çocukluk ve yetişkinlik dönemlerinde de devam ederek yaşlılık yıllarına kadar ulaşmaktadır. Ancak bu önem bununla kalmayarak özellikle yaşlılık yıllarında faydalanılması gereken bir faktör olarak ortaya çıkmaktadır. Müziğin yaşlılar üzerindeki olumlu etkileri tespit edildikçe, dünyada yaşlılar için hizmet sunan müzik kuruluşlarının sayısı artmaktadır. Bu kuruluşlar, yaşlılara bakım hizmeti sunan bakım evleri veya hastanelere müziği taşımak üzere, müzik okullarındaki öğrenci veya profesyonel müzisyenlerle temasa geçmekte ve bu hizmetleri yaşlılara ulaştırmak için aracı olmaktadır. Amerika’da yaşlılara hizmet veren bakım evlerinde, haftada bir veya iki defa klasik müzik dinleti saatleri düzenlenir ve yaşlılar müzik dinletilerine katılmak için bir araya gelirler. Bazen bu müzik dinletilerinde yaşlılar kendi isteklerini bildirir, müzik eşliğinde şarkılar söyler ve sosyal bir bütünlüğü paylaşırlar. Yine, bu kuruluşların organize ettikleri dans seanslarında, sağlıklı uygun olan yaşlılar, müzik eşliğinde dans ederek ruhen ve bedenlen, olumlu yönde etkilenirler. (Uzun yıllar Amerika’da yaşamış ve yaşlılar için müzik dinletileri ve müzik organizasyonu düzenlemiş bir müzisyen olarak, şahsen, müziğin yaşlılar üzerindeki bu etkilerine defalarca tanık olduğumu ve müzikle tedavinin yaşlılar arasında diyalogu arttırdığını görmekten mutluluk duyduğumu belirtmeliyim).

Sonuç olarak, klasik müziği, toplumumuza çok daha erken yaşta tanıtip, bireylerin

<sup>1</sup> Suzuki Metodu: Özellikle küçük çocukların müzik eğitiminde kullanılan, bir tür müzik eğitimi felsefesidir.

ondan hayatları boyunca yararlanmalarını sağlamalıyız. Çocuklarımıza müzik sevgisini aşılamamız, klasik müzik dinlemeyi özendirmemiz, küçük yaşta herhangi bir müzik aletini çalmasını öğretmemiz veya korolarda yer almalarını sağlamamız anne ve babalar olarak bizlere düşen önemli bir görevdir. Çocuklara müziği ne kadar erken yaşta tanıtırsak müziğin yukarıda söz edilen yararları o kadar kalıcı olacak ve direkt olarak gelecek nesillere yansımayaacaktır. Bir müzik aleti çalmasını öğrenmesi, çocuğa, disiplinli olma, hızlı problem çözme, kendine güvenme, her konuda sistematik çalışma ve kendini kritik edip geliştirme isteği gibi çok değerli alışkanlıkları kazandırır. Bunun getireceği ruhsal zenginliğin başka hiçbir şeyle kıyaslanamayacağı düşüncesindeyim.

Ülkemizde, konservatuvarlar ve müzik okulları ile temasa geçilerek, bu kurumlardaki yetişmiş müzisyenlerin katkılarıyla, çocuk yuvaları, kreşler, yaşlılar bakım evleri ve buna benzer kuruluşlarda, belirli sürelerde müzik dinletileri sağlanması çok faydalıdır. Anne karnındaki bir bebek için onunla müzik aracılığı ile iletişim kurmak ne kadar gerekliyse, yaşlılarımız için de fırsatlar yaratarak müziğin onların hayatlarının bir parçası olmasını sağlamamız o kadar önemlidir. Ülkemizde, çocuklarımız ve yaşlılarımızın mutlulukları, ruh sağlıkları ve dolayısı ile yaşam kalitelerinin artması için, onlara daha fazla müzik dinletileri ve etkinlikleri sağlanabilir. Unutulmamalıdır ki, bir toplumun çocuklarına ve yaşlılarına verdiği önem, o toplumun gelişmişliğinin en önemli göstergesidir.

## KAYNAKÇA

- Balch, J.F. ve Balch, P.A. (1997). *Second Edition Prescription for Nutritional Healing*. New York, US: Avery Publishing Group.
- Bales, D. (1998). *Building Baby's Brain: The Role of Music*. Athens, GA, US: University of Georgia, College of Family and Consumer Sciences.
- Belgin, E. (2010, Ocak 1). *Anne Karnında Müzik Dinletilen Bebekler Daha Zeki Oluyor*. Müzik, Çocuk ve Beyin konulu konferansta sunulmuş sözlü bildiri. Anadolu Üniversitesi.
- Clair, A. A. ve Memmott, J. (2008). *Therapeutic uses of Music with Older Adults*. (2. Edition). N. Y., US: American Music Therapy Association.
- Güvenç, R.O., *musiki makamlarının ruha etkisi*. İnternet'ten Aralık 2010'da Tümeta Türk Musikisini Araştırma ve Tanıtma Grubu veritabanından alınmıştır.
- Tims, F. (1999, June 2). Human growth hormone is implicated in aches and pains. Reported in *AMC Music News*. İnternet'ten Aralık 2010'da <http://www.childrensmusicworkshop.com/advocacy/benefits.html> adresinden alınmıştır.
- Uzler, M., Gordon, S. ve Smith, S. M. (1991). 2000:41-47 *The Well-Tempered Keyboard Teacher*. (2. Edition)(ss. 41-47). NY, US: Schirmer.