



Kültür ve Sanat Her Şeye İyi Gelir



Uzm. Dr. Sinan İbiş
Medikal Turizm Derneği
Başkanı

Bilimsel çalışmalara göre, kültür ve sanatı yaşama katmanının stres, kaygı ve depresyon riskini azalttığını, hafıza kaybını önlediğini ve kişinin zihinsel sağlığını iyileştirebileceğini göstermektedir. İnsan sadece yemekle yaşamaz, duyguların güçlenmesi de önemli bir yaşam kaynağıdır. Hayattaki daha zarif şeyleri, güzelliği, sevgiyi ve ruhu canlandıran hususları yaşamak ile takdir eden taraf olmak hem yaşamı, hem de kişileri zinde tutmaktadır. Nitekim sanat ve kültür sadece ruhumuzu zenginleştirmekle kalmaz, aynı zamanda ekonomimiz, sağlığımız ve esenliğimiz, toplumumuz ve eğitimimiz üzerindeki önemli etkisi ölçüldüğünde stratejik bir ulusal kaynak olabilir.

Sanatsal ve kültürel etkinliklere katılım kişilerin mental ve bedensel sağlığını iyileştirebilir.

Araştırmacılar, sanat ve kültürü takdir etmenin kişinin beynine ve genel fiziksel sağlığına fayda sağladığını ifade etmektedirler. Örnek olarak, sağlıklarını desteklemek ve iyileştirmek isteyen kişilerin güzel tablolara bakmak, rahatlatıcı müzikleri dinlemek, eğlenceli konserlere gitmek ve görkemli tiyatro gösterileri izlemek için daha fazla zaman harcamalarını önermektedirler.

Kültür ve sanatın muhteşem etkilerini yaşayan insanlar mutluluklarında ve sağlıklarında pozitif değişimler olduğunu ifade etmektedirler.

Daha iyi bir sağlığa yönelik alışılmadık yaklaşımlar bazı insanlara tuhaf gelebilir, ancak araştırmacı Dr.Masaru Emoto tarafından yapılan bir deneyde iki ayrı su hacmi klasik müzik ve rock müzik gibi çeşitli müzik türlerine maruz bırakılmıştır. Sonrasında ise sakinleştirici ve klasik müziğe maruz bırakılan su numuneleri

dondurulduğunda göze hoş gelen güzel kristaller oluştururken, rock müziğe maruz bırakılan numunelerin görsel olarak karışık ve bozuk kristaller oluşturduğu gözlenmiştir. Bu demektir ki, sanatın her bir türünün canlılar ve objeler üzerinde de etkileri değişik olabilmektedir.

Kültür ve sanatın aynı zamanda canlılar üzerinde iyi hissettirici etkisi görülerek kullanıldığından çağlar öncesinden günümüze, yaşamımızda kültür sanat terapisi olarak değerini artırmıştır. Kültür ve sanatın muhteşem etkilerini yaşayan insanlar mutluluklarında ve sağlıklarında pozitif değişimler olduğunu ifade etmektedirler. Özellikle sosyal etkilerden uzak yaşayan yaşlı, engelli bireyler başta olmak üzere sinema, tiyatro, müze gezisi, müzik, opera gibi etkin-

liklere katılım ile resim, çini, ebru, el sanatları gibi beceri aktivitelerinde rol üstlenen bireylerin kendilerini daha iyi hissettikleri görülmektedir.

Ek olarak yapılan araştırmalara göre kültür ve sanatsal aktivitelerde yaşanan takdir etkileşimleri; bireysel stresi azaltarak kişilerin katılımcılıkları ile öz güvenlerini desteklemekte, bireysel kaygı ve depresyon risklerini azaltarak hafızalarının zinde kalmasını sağlamaktadır. Özetle zihin sağlığımızın dinamik ve mutlu bir düzeyde tutulmasında kültür - sanat aktivitelerine katılım, tüm bireylere ve yaşadıkları topluluklara iyi gelmektedir.

Sosyal sorumluluklar çerçevesinde gerçekleştirdiğimiz gözlemlerimize göre konser, sinema, tiyatro, müze



gezisi, sanatsal beceri kazanımı buluşma etkinlikleri gibi kültür ve sanat aktivitelerine katılım gösteren bireylerin sosyalleştikleri, eğlendikleri, hayata daha sıkı sarıldıkları ve yaşam enerjilerini geliştirerek kendilerini daha iyi hissettikleri görülmüştür.

Ayrıca kültürel ve sanatsal aktivitelere aktif olarak katılan bireylerin fiziksel kapasitelerinde de belirgin artışlar olduğunu görmek mümkündür. Örneğin, şarkı söyleyen bireylerde göğüs kasları gelişip, solunum kapasiteleri artarken müzik aleti çalan kişilerde ise; çalışan müzik aletine göre el, kol, parmaklar ve ayak hareketlerine bağlı kas ve eklem güçlenmeleri ile mental hareketlilik yeteneklerinde artma görülmektedir.

Sanatsal ve kültürel ilgilenmeler kişilerin düşünme ve öğrenme yeteneklerini güçlendirebilir.

Düşünme ve öğrenme yeteneklerinin kazandırılmasını ön planda tutan farklı okullar tarafından farklı görsel düşünme yöntemleri, her geçen gün popülerlik kazanmaktadır. Öğrenciler, öğretmenleri tarafından seçilen sanat eserlerini yakından gözlemlemeye ve gördüklerini ayrıntılı olarak açıklamaya teşvik edilmektedirler. Bu yöntemlerle düşünce yeteneklerini geliştiren öğrencilerin ifade yetenekleri ile okuma ve matematiksel yeteneklerinde, görselliği öngören yaklaşımlarda

Kültürel ve sanatsal aktivitelere aktif olarak katılan bireylerin fiziksel kapasitelerinde de belirgin artışlar olduğunu görmek mümkündür.

belirgin gelişmeler olduğu gözlemlenmiştir. Drama, oyunculuk ve müzik ile ilgili eğitim yapan okullardaki öğrencilerin diğer branşlarda eğitim alan öğrencilere göre matematik ve fen alanlarında daha iyi performans gösterdikleri, özellikle drama bölümlerinde okuyan öğrencilerin daha özenli oldukları ve okur- yazar-





lık yeteneklerinin daha iyi olduğu da görülmüştür.

Northwestern Üniversitesi tarafından yürütülen bir başka çalışmada ise, müzik eğitimi alan çocukların yetişkinlik döneminde gelişmiş bilişsel yetenekler kazandıkları görülmüştür. Ayrıca, yaşam boyu müzik eğitiminin yaşa bağlı bilişsel gerilemeyi geciktirebileceği ve hatta dengeleyebileceği de bilim insanları tarafından tespit edilmiştir. Yine yapılan birçok çalışmada yaratıcı sanatlarla erken tanıştırılan çocukların genellikle daha sonraki yaşamlarında zihinsel ve görsel olarak daha yaratıcı ve daha başarılı oldukları gösterilmiştir.

Yine farklı araştırmalarda sanat eğitimi alan ya da sanatsal becerilerini geliştiren kişilerin daha eleştirel düşünme yeteneklerine sahip oldukları, sanat ve beceri kazanımı konusunda eğitilmiş çocukların sıradışı düşünme yeteneklerine sahip oldukları gözlenmiştir. Çocukluk döneminde kazanılmış sanatsal becerilerin çocukların gelişim süreçlerindeki yaratıcılıklarını ve eleştirel düşünme kapasitelerini geliştirerek çocukların gelecekte harikalar yaratabilecekleri de gözlenmiştir.

Özellikle çocukların kişisel gelişimi ve öğrenme yeteneği üzerinde önemli pozitif etkileri olduğu için,

klasik müzik veya herhangi bir sanatsal becerilerin kazanımına erken yaşlarda başlanması çok önemlidir. Erken yaşlarda sanatsal becerilerin öğrenilmesi değişen seviyelerde birinin kişiliğini ve hayata bakışını şekillendirebilir, aynı zamanda insanlığın zengin kültürünü ve tarihini anlamaya da yardımcı olabilir.

Sanatsal ve kültürel etkileşimler kişilerin yaşam kalitesini artırabilir, kendilerini iyi hissetmelerini sağlayabilir.





London College Üniversitesi'nin bir araştırmasında insanların harika sanat eserlerine baktığında beyninin uyarıldığını ve kendilerini iyi hissettikleri görülmüştür. Sanatın, çevreyi uyumlu hale getirebileceği ve ruhu sakinleştirebileceğinin saptanmasıyla, insanlara evlerini ve ofislerini güzel sanat eserleriyle dekore etmeyi denemeleri önerilmektedir. Sanat ve sanata bağlı etkiler insanları daha mutlu, ruh sağlığı daha iyi ve olumsuzluklara karşı daha dirençli hale getirebilmektedir. İnsan kendini kötü hissettiğinde güzel bir tablo karşısında daha rahat ve daha keyifli olabilir. Beğeniler kazanan sanat eserleri kişilerin duygularını

harekete geçirebilir, anılarını uyandırabilir. Hepimiz biliyoruz ki, resimler onları yapan sanatçıların duygularını, düşüncelerini ve hayatlarını anlatır.

Sanatsal ve kültürel etkileşimler kişilerin yenilikçiliğini ve sosyal becerilerini destekleyebilir.

En yenilikçi bilim adamlarının bir tür sanat ve zanaatla ilgilendikleri bilinmektedir ve sanat bilimle buluştuğunda yeniliklerin ortaya çıktığına

inanılmaktadır. Sanatla uğraşan bilim adamlarının, yapmayanlara göre daha yaratıcı ve yenilikçi olduğu da sık karşılaşılan bir gerçektir. Örneğin, Albert Einstein ne zaman bilimsel bir teorinin ortasında kalsa, zihnini boşaltmak için piyano ya da keman çalarmış. Müziğin, Einstein'ın hayatında önemli bir rol oynadığı, bilimsel keşiflerinin bir kısmına müzik yoluyla ulaştığı, ilham ve hayal gücünden doğduğu yazılmaktadır. Albert Einstein, "Bilgi sınırlıdır, hayal gücü dünyayı kuşatır" sözleriyle birlikte "Bilgiden daha önemli olduğunu düşündüğüm, hayal gücümünden özgürce yararlanacak kadar





sanatçılım” söylemiyle de sanatın kazandıran gücüne işaret etmiştir.

İnsanları etkileyen edebiyat, film ve görsel sanatlar bizi yeni deneyimlere ve kültürlerle açarak dünyayı farklı bir mercekten görmemizi sağlar. Sanat ve kültür zihnin altyapısıdır, insanlığı daha derin bir düzeyde deneyimlememize ve anlamamıza yardımcı olabilir. Sanatçı bireylerimiz ve dostlarımızla etkileşim kurmak için gereken zarif becerilerimizi (örneğin empati, ilişki kurma, iletişim

ve sosyal nezaket) geliştirmek bizi birbirimize karşı çok daha duyarlı hale getirebilir.

Sanatsal ve kültürel katılımçılık risk altındaki gençleri, risklerden koruyabilir.

Amerika’da yürütülen bir araştırmaya göre; müzik, dans, tiyatro veya görsel sanatlar, risk altındaki gençlerin akademik notlarını,

kendilerine ve geleceğine ilişkin tutumlarını geliştirmelerine, iş olanaklarını artırmalarına ve suç işleme davranışlarını azaltmalarına yardımcı olmaktadır. Gençlik suçlarının önlenmesi, duygusal gelişim, sağlık, psikoloji ve esenlik konularında etkili olduğu kanıtlanan sanatsal ilginin geliştirilmesi ile gençlerin benlik saygısı, öğrenme ilgi alanları ve kritik yaşam becerilerinin geliştirilmesinin yanı sıra spor ve sanat yoluyla suçlara karışım oranları da azaltılabilmektedir.

