

ARZU HAKSUN

SES DİYETİ

Sevdiğin şarkıları dinlet,
sana kim olduğumu anlatayım.

 Doğan
novus

Arzu Haksun, Mimar Sinan Üniversitesi Devlet Konservatuarı Etnomüzikoloji Bölümü, İTÜ MİAM (Etnomüzikoloji) ve Yıldız Teknik Üniversitesi'nde müzik terapisi eğitimi aldı. Eğitim hayatının ardından kariyerini *Hürriyet*, *Radikal*, *Cumhuriyet*, *Akşam* ve *Atlas* başta olmak üzere çeşitli yayınlarda müzik yazarlığı yaparak sürdürdü.

Müzik ve kültür üzerine kaleme aldığı yazılar, hazırladığı radyo programları aracılığıyla geniş kitlelere ulaştı. Haksun, medya ve iletişim dünyasında da önemli görevler üstlendi; Yapı Kredi Kültür Sanat, İş Bankası, ATV, Star TV ve NTV gibi kurumlarda iletişim ve strateji alanlarında yöneticilik yaptı. Bu süreçte Ömer Uluç, Ara Güler, Mehmet Gülerüz, Yaşar Kemal ve Orhan Pamuk gibi kültür sanat dünyasının önde gelen isimleriyle projeler geliştirerek birlikte çalışma imkânı buldu.

Etnomüzikolog, yazar ve iletişim uzmanı kimliklerini bir araya getiren Haksun, akademik birikimini ve profesyonel deneyimini müziğin gündelik yaşam üzerindeki derin etkilerini anlamaya ve anlatmaya adanmış. Akademi ile sahayı buluşturan çalışmaları kapsamında çeşitli üniversite ve kurumlarda eğitimler, seminerler ve atölyeler düzenlemeye devam ediyor.

Hayatı, duyduklarımızın ötesinde bir keşif yolculuğu olarak tanımlayan Haksun'un bu çerçevedeki en özgün katkılarından biri, kendisine ait bir yaklaşım olan "Ses Diyeti" kavramıdır.

SES DİYETİ

Yazan: Arzu Haksun

Editör: Sema Çubukçu

Yayın hakları: © 2026 Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

1. baskı / Mayıs 2026 / ISBN 978-625-6057-44-9

Sertifika no: 44919

Kapak tasarımı: Yeşim Ercan Aydın

Sayfa uygulama: Taylan Polat

Baskı: Ayhan Matbaa Basım San. Tic. Ltd. Şti.

Mahmutbey Mah. 2622 Sok. No: 6/41

Bağcılar - İSTANBUL

Tel. (212) 445 32 38 / Faks (212) 445 05 63

Sertifika no: 44870

Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

Ses Diyeti

Arzu Haksun

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR

Sesimin ilk kaynağı olan merhum anneciğime ve babacığıma,
Ruhumun en güzel yankısı kızıma ve hayatıma dokunan tüm
güzel enerjilere, minnetle...

İçindekiler

Önsöz/Neden “Ses Diyeti?”	9
Ses Diyeti nedir?	15
Müzikle doğan insan.....	18
Sevdiğimiz müziği neden severiz?.....	29
Rezonans: İçsel frekanslarımızla uyum.....	37
Ses ve müzikle şifa bulma, duygu yönetimi.....	46
Müzik ve sesle ikna	59
Gürültüde kaybolan insan ve kontrol edemediğimiz duygu durumumuz.....	64
Müziği yaşamak	73
Her bedenin bir ritmi var.....	84
Yola çıkan sesler.....	90
Marka, bir sesin hatırlattığı duygudur!	95
Mekânların sesi	99
Bana dinlediğin müzikleri söyle, sana nasıl beslendiğini anlatayım... ..	104
Ortaya karışık festival verelim.....	112
Şehir sesleri ve müzik	118
Bana müziğini söyle, sana kim olduğunu.....	124
Mini Ses Diyeti Testi.....	131
Kaynakça	133

Önsöz

Neden “Ses Diyeti?”

Sanırım bir yaşındaymışım. Elbette hatırlamıyorum; ama ailem hep aynı hikâyeyi anlatır. Özellikle ağabeyim, gülümseyerek tekrar tekrar dile getirirdi: Barış Manço’nun “Sarı Çizmeli Mehmet Ağa” şarkısı çalmaya başladığında, ben elimdeki iki emziği sıkı sıkı tutar, adeta hipnotize olmuş gibi hareketsiz kalırmışım. Şarkı bitene kadar ne gözümü kırpar, ne başımı oynatır, ne de emziklerle oyalanır mışım. Sanki küçücük bedenim, o seslerin büyüüne kapılıp dünyayla bağını kesermiş.

Benim için o dönem, bilinçsiz bir çocukluk anıydı; ama ailem için anlatması keyifli bir anekdot. Yıllar boyunca bana bu hikâyeyi anlattıklarında hep gülümserdim. Fakat derinlerde bir yerlerde, bu sahnenin bana söylediği bir şeyler vardı. Neden o şarkı? Neden tam da o anda bedenim donup kalmıştı?

O sorunun cevabını o zamanlar elbette bilmiyordum. Ama sanırım müzik, daha o yaşta bile bana görünmez bir kapı açmıştı. Bilinçim geliştikçe o küçücük anının izini bırakmadığını fark ettim. İçimde hep o sorunun yankısı vardı: Müzik neden bu kadar etkiliydi? İnsan, bir melodinin içinde kendini neden kaybediyordu?

Bugün dönüp baktığımda anlıyorum ki, hayatım boyunca müziğin peşinden gitmeme neden olan kıvılcım, belki de tam o andı. Henüz konuşmayı bile öğrenmemişken, bir şarkının beni durdura-cak, büyüleyecek gücü vardı. Ve ben o gücün sırrını çözmek için büyüdükçe daha da derin bir meraka kapıldım. Belki de Ses Diyeti’nin kökleri, işte o sahnenin sessizliğinde atılmıştı.

Çocukluk ve ilk gençlik yıllarımda müzik, çoğu insan için olduğu gibi benim için de yalnızca bir yoldaşı. Ders çalışırken, yalnız yürürken ya da hayaller kurarken fonda duran bir eşlikçiydi. Güzel sanatlara ilgim hep vardı; kendimi resimle ifade etmeyi severdim. Bu ilgim beni resim kurslarına götürdü; tuvalin karşısında saatler geçirmeye, soyut resimlere, hatta kolaj çalışmalarına bayılırdım... Lise yıllarında artık kararımı vermiş gibiydim: Güzel Sanatlar'ın Resim Bölümü'ne girecek, hayatımı fırçalar ve renklerle kuracaktım. Bunun için dosyama hazırlıyor, sabırla çalışıyordum. Ancak bir yandan da içimde bir ses, seçeceğim alanla ilgili sanki "Yok Arzu, bu değil" diye fısıldıyordu.

Bir gün, Güzel Sanatlar Lisesi'nin bahçesinde yürürken hayatımın yönünü değiştirecek bir an yaşadım. Güneşli bir öğleden sonraydı. Bahçede bir öğrenci gitar çalıyordu. Tellerden yayılan ses, havada dolaşarak bana ulaştı. İlk bakışta sıradan gibi görünen o ses, elimde taşıdığım dosyadan çok daha güçlü konuşuyordu benimle. Renklerden, çizgilerden, desenlerden öte bir çağrı gibiydi. O anda içimde bir şeylerin kıpırdadığını hissettim.

Eve döndüğümde kararımı vermiştim. Babamın karşısına çıktım ve "Ben resim değil, müzik bölümüne girmek istiyorum" dedim. O anı hiç unutmam. Sanat okumama başından beri destekleyen babam, önce biraz şaşırды, sonra tebessüm etti. Kararlılığımı görünce yanımda durdu. İtiraz etmedi, hatta cesaret verdi.

Müzik bölümünün sınavlarına girdim. O gün, o bahçede gitarın tellerinden dökülen birkaç nota beni bambaşka bir yola çağır-mıştı. Ve ben o çağrıya kulak verdim. Sınavı kazandım, resimden müziğe uzanan bu yolculukta hayatımın yeni kapısı açılmış oldu.

Eğitim hayatım boyunca sahneye çıkmak, şarkı söylemek ya da bir enstrüman çalmak bana hiç cazip gelmedi. Çoğu insan ışıkların altında görünmek, alkışlanmak için yarışırken ben içimdeki bambaşka bir sorunun peşinden gidiyordum. Çünkü bana göre sahne, müziğin en son durağıydı. Oysa asıl merak ettiğim, o noktaya gelene kadar müziğin hangi yollardan geçtiği, hangi aşamalardan süzülerek bize ulaştığıydı.

Tıpkı sofraya gelen bir yemeği yalnızca yemekle yetinmemek,

onun tohumdan tabağa uzanan yolculuğunu merak etmek gibi... Ben de müziğin sahneye taşınmadan önceki serüvenini, hangi coğrafyalardan, hangi kültürlerden beslendiğini anlamak istedim. Öğretmenlerime sordum: “Bu sorularımın cevabı sizce hangi bölümde var? Ne okumalıyım?” “Müzikoloji” dediler. İşte bu merak beni müzikolojiye yöneltti.

O yıllarda Türkiye’de bu alanda çok az seçenek vardı. Mimar Sinan Üniversitesi ve İTÜ’de bölümler olduğunu öğrendim. İlk adımımı İTÜ’nün sınavıyla attım. Tam hazırlanırken bir telefon geldi: “Mimar Sinan’da etnomüzikoloji bölümü var.” Cümlemin anlamını tam olarak kavrayamadım, hatta o anda bu sözün bütün hayatımı değiştireceğini de bilemedim.

Etnomüzikoloji... Adını bile bilmediğim bu bölüme girdim, çünkü müzikolojinin salt tarihsel bilgisinden fazlasını arıyordum. Kitap sayfalarında değil, hayatın içinde yaşayan müziklerin peşindeydim. Ve karşıma çıkan bu alan aradığım bakış açısını mümkün kıldı: müziği, insanla birlikte; toplumsal aidiyet, hafıza, kimlik ve kültürle birlikte ele almak.

Derslerde, kimi zaman bir halk türküsünün, kimi zaman dini bir ayinin, kimi zaman da bir ritüelin ardındaki sesleri dinledim. Her kültürün kendi sesiyle dünyayı nasıl anlamlandırdığını gördüm.

Ama zihnime mih gibi çakılan bir cümle vardı: “Müzik evrensel değildir. Ancak kendi kültürel bağlamı içinde evrenseldir.” Bu cümle bana müziğin gerçekte ne kadar güçlü, ama aynı zamanda ne kadar yerel ve bağlamsal bir dil olduğunu öğretti.

O gün bugündür aklımda hep aynı soru dolaşiyor: Müzik bizi nasıl yönetiyor? Biz bu görünmez etkiye ne kadar farkındalıkla bakıyoruz? Sesin hayatımızdaki gücü, kültürlerden gelen izleri ve kimliğimizde bıraktığı derin yankılar... İşte tüm yolculuğumun merkezinde bunlar var. Ve *Ses Diyeti* de tam olarak bu arayışın cevabı oldu.

İşte elinizde tuttuğunuz bu kitap ve “Ses Diyeti” yaklaşımı, aslında çok eskilere, daha bir yaşındayken Barış Manço’nun “Sarı Çizmeli Mehmet Ağa” şarkısıyla yaşadığım o ilk büyülenme anına kadar uzanıyor. Elimdeki iki emzikle hareketsiz kalıp bir melodinin

içine gömülüşüm, belki de hayatımın en masum ve en saf başlangıç noktasıydı. O anın ardından, müzik benim için hiçbir zaman yalnızca dinlenen bir şey olmadı; araştırılması, sorgulanması, anlamlandırılması gereken bir gizem haline geldi.

Yıllar içinde, merakın peşinden resim kurslarından müzik sınavlarına, oradan Mimar Sinan Etnomüzikoloji Bölümü'ne; Anadolu'dan Orta Asya'ya, Afrika'dan Latin Amerika'ya uzanan ses yolculuklarına çıktım. Akademik dünyada kazandığım bakış açısıyla, müziğin sadece bir sanat dalı değil, aynı zamanda bir hafıza, bir kimlik, bir kültür taşıyıcısı olduğunu gördüm. Sesin, bireyin ruhunu, toplumun değerlerini, hatta mekânların atmosferini şekillendiren görünmez ama en güçlü unsur olduğunu keşfettim. Müziğin kökeninde ritüelin, aidiyetin, anlatının olduğunu, kısaca müziğin, evrenin, bizim hikâyemiz olduğunu gördüm.

Bugün bu sayfalar, işte o ilk şaşkınlık anından başlayıp akademik bir meraka, ardından da yaşamın her alanına dokunan bir kurama dönüşen yolculuğun ürünüdür. Ses Diyeti, yalnızca kişisel bir arayış değil; sesin insan bedeninde, zihninde ve kültüründe açtığı kapıları anlamaya yönelik bir davet, bir farkındalık çağrısıdır.

* * *

Pek çok kültürde müzik, yalnızca bir sanat olarak görülmez; aynı zamanda bir kimlik, bir hafıza, bir toplumsal bellektir. İnsanların birbirine dokunduğu, ritüellerde yan yana geldiği, acıyı paylaştığı, sevinci kutladığı en kadim bağ kurma yollarından biridir. Aslında müzik, toplulukların kendilerini var etme biçimlerinden biri olagelmıştır.

Ama bugün ne yazık ki müzik çoğu zaman bu derin işlevlerinden koparılmış durumda. Onu değerlendirirken çoğu kez sadece, "Dinlenebilir mi, eğlendiriyor mu, keyif veriyor mu?" gibi yüzeysel sorulara sıklıkla soruyoruz. Çalma listelerine indirgenmiş, algoritmaların sıraladığı birer parça haline geliyor. Oysa asıl sorulması gereken şudur: "Bu müzik, toplumsal hafızaya ne katıyor? Kültürel bağları nasıl besliyor?"

Müzik toplumdan koparıldıkça kendi köklerinden de kopuyor. Günlük yaşamla kurduğu bağ zayıflıyor, işlevleri köreliyor. Bir zamanlar toplulukları bir araya getiren, kuşakları birbirine bağlayan bir dil iken şimdilerde çoğu zaman sessizliğe terk edilmiş, arka planda bir uğultuya dönüşüyor.

Evet, hâlâ müzik dinliyoruz. Ama esas soru şu: Artık müzik bizi ne kadar duyuyor?

İşte bu sorgulamanın içinden “Ses Diyeti” kavramı doğdu. Çünkü ses, yalnızca işitip kulağımızdan içeri aldığımız bir olgu değil; içinde yaşadığımız, bedenimizle soluduğumuz, zihnimizle algıladığımız bir çevre. Bir kentin gürültüsü, bir evin sessizliği, bir melodinin duygusu... Hepsi bizi şekillendiren görünmez bir atmosferin parçaları. Bu çevre, bizim zihinsel berraklığımızı, duygusal denge-mizi ve bedensel sağlığımızı doğrudan etkiliyor.

Ses Diyeti bu nedenle ortaya çıktı: Sesle kurduğumuz ilişkiyi yeniden keşfetmek, onu fark etmek, bilinçle seçmek ve yaşamımızın ritmini yeniden dengelemek için.

Bu kitap, yalnızca müziğe değil; sesin kendisine, sesin bize sunduğu dünyaya dair bir yolculuğu anlatıyor.

Duyduğun ses, yaşadığın hayatı belirler.

Günümüz insanı, tarihin hiçbir döneminde olmadığı kadar yoğun ve kaotik bir ses kuşatması altında. Şehirlerin hiç susmayan uğultusu, dijital dünyanın peşimizi bırakmayan bildirimleri ve mekânların ruhumuza sızan müzikleri... İşte tüm bunlar sadece kulağa değil; zihne, duygulara ve bedene de dokunuyor.

Çoğu zaman farkına varmadan, bu seslerin inşa ettiği bir hayatı sürdürüyoruz. Oysa duyduklarımız yalnızca bir fon gürültüsü değildir; dikkatimizi şekillendirir, duygularımıza yön verir ve bedenimizin biyolojik ritmini belirler. Çünkü ses, aslında bir yönlendiricidir.

Ses Diyeti, hayatımızı sessizce şekillendiren bu görünmez etkiyi açığa çıkarıyor. Etnomüzikolog Arzu Haksun; sesler ve müzikler aracılığıyla gündelik hayatımızı, bedenimizi ve yaşadığımız mekânları incelikle yeniden düşünmeye davet ediyor. Bu kitap sadece bir okuma deneyimi ya da bir öneri değil, bir farkındalık çağırısı.

Unutmayın; doğru soruyu sormadan hayatınızda değişim başlamaz: Gerçekten neyi dinliyorsun... ve o seni neye dönüştürüyor?

