



TÜRK MÜZİĞİ VE MÜZİKLE TEDAVİ BESTECİLİĞİ-1

TURKISH MUSIC AND MUSIC THERAPY COMPOSITION-1

Hanefi ÖZBEK ¹

ÖZET

Türk Müziği, müzikle tedavi alanında yüzlerce yıldır kullanılmaktadır. Bu amaçla genelde şu makam şu hastalığa/hastalıklara etkilidir şeklinde bir yaklaşım sergilenmektedir. Müzikle tedavide Türk Müziği'nin etkisinin/etkilerinin nereden kaynaklandığı ve bunun mekanizmalarından genel itibarıyla bahsedilmemektedir. Bu makalede Türk Müziği'nin teorik alt yapısına inilerek müzikle tedavideki etkisi üzerinde durulacak; bunun için makamlar, ses dizileri, çeşniler (beşli ses dizileri), makam seyirleri gibi temel konular iredelenecek; müzikle tedavi besteciliğinin alt yapısı hazırlanmaya çalışılacaktır.

Anahtar Kelimeler: Müzikle tedavi, Türk Müziği, müzikle tedavi besteciliği, makam, çeşni.

ABSTRACT

Turkish Music has been used for hundreds of years in the field of music therapy. For this purpose, an approach is generally adopted as this authority is effective for that disease/diseases. In the treatment with music, it is not mentioned in general where the effect(s) of Turkish Music originates from and its mechanisms. In this article, the theoretical background of Turkish Music will be examined and its effect on the treatment with music will be emphasized; For this purpose, basic subjects such as makams, sound sequences, cesni (five-ton scales), and makam progressions will be discussed; The infrastructure of music therapy composition will be tried to be prepared.

Keywords: Music therapy, Turkish music, music therapy composition, maqam, cesni.

¹ Prof. Dr., İzmir Bakırçay Üniversitesi Tıp Fakültesi, Tıbbi Farmakoloji Anabilim Dalı, İzmir-Türkiye.

ORCID No: 0000-0002- 8084-7855, e-mail: hanefiozbek@hotmail.com

Geliş Tarihi/Received:20/12/2022

DOI No:10.5505/anadolud.2022.88597

Kabul Tarihi/Accepted: 26/12/2022

GİRİŞ

“Müzik, herkesin ne olduğunu bildiğini düşündüğü; ancak tanımlanması gerektiğinde ise pek çok farklı yaklaşım ile karmaşıklaşan bir kavramdır” (1). Buna rağmen bir tanımlama yapmak da gereklidir. Müzik: bir duygu, düşünce veya fikrin belli bir san’at anlayışı çerçevesinde, ritimli veya ritimsiz olarak sesler aracılığıyla bir araya getirilmesi san’atı olarak da tanımlanmaktadır (2).

Konfüçyüs “Müzik ve merasimlerin kaideleri insanların **duygularını** kontrol eder.” Demektedir (3, 4). Bu görüşü destekler mahiyette; seslerin, perde aralıkları arasındaki ilişkiler yönünden oluşturduğu duygusal etkilerin tıp ve psikoloji ile ilgili olduğu bildirilmiştir (5). Bu ve benzeri bilgiler dikkate alındığında müziğin duygusal etkilenmeler oluşturabildiği ve bu durumun da tıbbın pek çok alanına, özellikle de psikolojinin ilgi sahasına girdiğini söylemek mümkündür. Dolayısı ile müzik-beyin etkileşimleri bağlamında müziğin bir araç olarak öne çıkan özelliklerine dikkat çekilmesinde büyük yararlar olduğu kesindir (6).

Beyni hedef alan çeşitli uyarılar aracılığı ile beyinde asetilkolin, dopamin, gama amino bütirik asid (GABA), glutamat, glisin, 5-hidroksitriptamin (serotonin), noradrenalin, histamin, opioid peptidler, taşikininler ve endokannabinoidler gibi nörotransmitterlerin seviyesi değişmekte olup; buna bağlı olarak beyinde inhibisyondan eksitasyona kadar geniş bir spektrumu yakalamak mümkün olabilmektedir (7) (Burada “inhibisyona meyil” ifadesinden zihnin uyanıklıktan uykuya doğru meyillenmesi, sakinleşme, sedasyon hâli anlaşılmalı; “eksitasyona meyil” ifadesinden ise zihnin uyku halinden kurtulmuş, uyanık, daha aktif bir hâli anlaşılmalıdır). Müziğin çeşitli hastalıkların tedavisinde kullanılmasının mekanizmalarını açıklamada, sinir sistemindeki çeşitli nöromedyatörlerin seviyesini etkileyebilme gücü üzerinden gidilebilir (8-12).

Bu bilgilere göre beyinde nöromedyatör oranlarının değişmesinin; beynin motor hareketleri yönetmesi, insan hafızası, matematik işlemlerin yapılması, duygulanımların oluşması vs. üzerinde etkili olduğu bilinmektedir. Müzik de insan beynine dışarıdan verilen bir uyarı olup beyindeki nöromedyatör seviyelerini etkileyebildiği için; müziğin çeşitli hastalıkların tedavisinde, -en azından tedaviyi tamamlayıcı olarak- kullanılabileceği söylenebilir.

Türk Müziğinin müzikle tedavi amacıyla eskiden beri kullanıldığı bilinmekte olup; bu durumun özellikle incelenmesi gerektiği kanaatindeyiz. Çeşitli kitaplarda Türk müziğinin insan üzerindeki etkileri genel itibarıyla makamlara, bunların dinletileceği zamanlara, burçlara, vücut teninin rengine vb. dayandırılmaktadır (13-15). Ancak bu bilgiler, konu bilimsel olarak açıklanmak istendiğinde hem güncel değildir hem de bunların bilimsel yeterlik ve geçerliğini göstermek için yapılmış çalışmalar henüz yoktur. Türk Müziğinin insan üzerindeki etkilerini ve müzikle tedavide kullanımını açıklayabilmek için olayın sadece makam, burç, vs.’ye indirgenmemesi gerektiğini; öncelikle aşağıdaki unsurların topluca incelenmesinin zorunlu olduğunu düşünüyoruz. Bundan sonra yapılacak şey ise aşağıda sayılan unsurların bilimsel yöntemlerle araştırılması, kanıta dayalı bir şekilde yeterlik ve geçerlik düzeyinin ortaya konulmasıdır.

Türk Müziği’nin insan üzerindeki etkilerinden sorumlu olabilecek unsurlar:

- Kullanılan makam(lar) ve özellikleri:
 - Makamın sahip olduğu ses dizisi/ses dizileri,
 - Makam ses dizilerinin Batı Müziği majör/minör yapısına uygunluğu,
 - Makamın seyir özellikleri,
 - Karar perdesi ile güçlü perdesi arasındaki mesafe,
 - Yeden perdesinin genişliği,
 - Makam ses dizisinin seyir alanı,

- Makam ses dizisinde perdelerin sıralı ya da atlamalı olarak kullanılması,
- Makam ses dizilerini oluşturan çeşniler,
- Türk Müziği eserlerinin form (biçim) özellikleri,
- Türk Müziği eserlerinin tür özellikleri,
- Türk Müziği usûlleri,
- Müzik eserinin metronom hızı,
- Müzikte kullanılan insan sesleri,
- Müzik eserlerinin icrasında kullanılan çalgılar.

Yukarıda maddeler halinde sayılan unsurların tek başına değil; aynı amaç için topluca veya en azından birkaçının bir arada kurgulanıp uygulanması durumunda müzikten beklenen etkinin oluşabileceği unutulmamalıdır. Bu unsurlar ve insan üzerinde oluşturabilecekleri etkiler aşağıda detaylıca incelenecektir.

Yukarıda sayılan unsurların birçoğundan literatürde bahsedilmiş olup bu makalenin yazılma sebeplerinden biridir (16). Bu makalede ek olarak başkaca unsurlara da yer verilmiştir; örneğin Türk Müziği çeşnileri, Türk Müziği eserlerinin form (biçim) özellikleri, Türk Müziği eserlerinin tür özellikleri gibi başlıklardan ilk kez bu makalede bahsedilecek; sayılan bu unsurların tümü Türk Müziği nazariyatı eşliğinde gözden geçirilerek konu daha da detaylandırılıp temellendirilecek; böylece araştırmacılara izleyebilecekleri bir yol haritası çıkarılmış olacaktır. Ancak bahsedilen bu unsurlarla ilgili kanıtla dayalı veriler oldukça kısıtlı olduğundan ve yalnızca makam isimleri dikkate alınıp müziğin diğer özelliklerine değinilmediği için bâkir bir alan olarak araştırılmayı beklemektedir.

Kanıtla dayalı bilgi, “elde bulunan en iyi bilimsel yöntemleri kullanarak karar verme yaklaşımı” olarak kabul edilebilir. Bu amaçla bilimsel bir araştırmada: araştırma sorusu net olarak belirlenmeli, kanıtlar araştırılmalı, belirlenen kanıtlar değerlendirilmeli, uygulanmalı, uygulamanın sonuçları gözlenmelidir. Buna göre

kanıtlar çeşitli kategorilere ayrılmış olup buna kanıt piramidi denilmektedir. Kanıt piramidinde **uzman görüşü** de bir kategori olarak bulunmaktadır (17). Yukarıda sayılan unsurlar “şimdilik” uzman görüşü olarak tarafımızdan incelenecek ve değerlendirilecektir. Bu konudaki bilgilerin, kanıt piramidinde üst sıralarda yer alan randomize kontrollü çalışma yöntemleriyle ayrıca teyid edilmesi mutlaka gerekli olup araştırmacıların bu konuya özellikle eğilmelerini ümit ediyoruz.

Kullanılan Makam(lar) ve Özellikleri

Makamın sahip olduğu ses dizisi/ses dizileri

Türk Müziği’nde bir makamın meydana gelebilmesi için mutlaka belli bir ses dizisi/ses dizilerine ihtiyacı vardır. Örneğin Kürdî makamının genel itibarıyla bir adet ses dizisi var iken Nihâvend makamı küçük farklarla birden fazla ses dizisi (Büselik makamı ses dizisi, Neveser makamı ses dizisi gibi) kullanabilmektedir (18).

Türk Müziği’nde bazı makamlar aynı ses dizisini ortaklaşa kullanabilmektedirler. Örneğin Tâhir, Nevâ, Hüseyin ve Muhayyer makamları aynı ses dizisini kullanır. Yine Hicaz ve Uzzal makamları da aynı ses dizisini kullanmaktadır (18).

Bazı makamlar pest seslerden tîz seslere çıkarken başka, tîz seslerden pest seslere inerken başka ses dizisi kullanabilmektedir. Örneğin Râst makamı, pest seslerden tîz seslere çıkarken eviç (fa diyöz) perdesini kullanırken tîz seslerden pest seslere doğru inerken bu perde acem (fa bekar) perdesine dönüşür; böylece Râst makamı hem “Râst makamı ses dizisini” hem de “Acemli Râst makamı ses dizisini” birlikte kullanmaktadır (18).

Dergi sayfa sınırlarını aşmamak için Türk Müziği makam ses dizilerinin bir kısmı Şekil 1’de Sistemci Okul’a göre (Yalçın Tura’nın önerdiği sembollerle) verilmiştir (19). Uygulamada, Sistemci Okul’un önerdiği ses dizileri geçerlidir; halen kullanılmakta olan Yekta-Arel-Ezgi sistemi ise pratiği yeterince yansıtamadığı için burada tercih edilmemiştir.

Nigâr Makamı Ses Dizisi-1

Nigâr Makamı Ses Dizisi-2

Bûselik Makamı Ses Dizisi-1

Bûselik Makamı Ses Dizisi-2

Kürdî Makamı Ses Dizisi

Uşşâk Makamı Ses Dizisi

Hüseyinî Makamı Ses Dizisi

Şekil 1. Türk Müziği'nde kullanılan makam ses dizilerinden bazıları (rakamlar perde aralıklarını koma cinsinden göstermektedir).

Müzikle tedavide müziği etkili bir şekilde kullanabilmek için makam ses dizilerinin iyi bilinmesi ve bu ses dizilerinin aşağıda verilecek olan özelliklerine göre seçilmesi oldukça önemli bir husustur.

Makam ses dizilerinin Batı Müziği majör/minör yapısına uygunluğu

Müzikle tedavi için ne tür bir etki elde edilmek isteniyorsa bunu sağlayabilmek için bu ses dizilerinin majör veya minör yönden niteliği, buna bağlı olarak ses dizisinin insanda oluşturduğu duygu atmosferi gibi unsurlar dikkate alınmalıdır. Ancak tek başına bir makamın veya tek başına bir ses dizisinin majör veya minör nitelikli olmasının anlamlı bir terapötik sonuç vermeyebileceği de bilinmelidir.

Ses dizileri Batı Müziği'nde majör ve minör olarak basitçe ikiye ayrılabilir. Ses dizisinin birinci ve üçüncü derecesi arasında "iki tam ses" aralığı var ise ses dizisi **majör** bir karakter kazanırken, her iki derece arasındaki aralık "1.5 ses" ise ses dizisi **minör** bir karakter kazanmaktadır. Örneğin Do sesi üzerine kurulmuş ve hiçbir değiştirme işareti (bemol veya diyez) almamış bir ses dizisi "Do majör" adını almaktadır; çünkü ses dizisinde Do-Mi arasında (birinci ve üçüncü derece arası) iki tam ses aralık bulunmaktadır. Aynı şekilde La sesi üzerine kurulmuş ve hiçbir değiştirme işareti almamış bir ses dizisi "La minör" adını almakta; ses dizisinde La-Do arasında (birinci ve üçüncü derece arası) bir buçuk ses aralığı bulunmaktadır. Majör yapıdaki ses dizileri daha sert, uyarıcı (beyinde eksitasyona meyil) bir atmosfer oluştururken; minör yapıdaki ses dizileri daha yumuşak, yatıştırıcı bir atmosfer (beyinde inhibisyona meyil) oluşturmaktadır. Aynı yaklaşım Türk Müziği makamlarının ses dizileri için de geçerlidir.

Makam ses dizisinin majör veya minör bir yapıda olması müzikle tedavi için önemlidir; çünkü insanda uyandıracığı duygu atmosferi, biraz da ses dizisinin majör veya minör yapıda olmasına bağlıdır. Örneğin Kürdî, Acemkürdî, Muhayyer-kürdî ve Uşşâk makamlarının ses dizileri minör bir yapıya sahip iken Hicazkâr, Mâhur, Zâvil, Râst ve

Nişâbürek makamlarının ses dizileri majör bir yapıya sahiptir. Kürdî'li-hicazkâr makamı ise bünyesinde Kürdî, Hicazkâr, Uşşâk (nevâ perdesi üzerinde uşşâk çeşni içerir) makamlarının ses dizilerine sahiptir; yani bu makam, hem majör hem de minör ses dizisi özelliklerini topluca bünyesinde bulunduran özel bir makamdır. Batı Müziği'nin yapısı gereği böyle bir durum Batı Müziği'nde mümkün değildir.

Makam ses dizilerini -müzikle tedavide kullanırken değerlendirebilmek amacıyla- yapı itibarıyla majör veya minör olarak iki gruba ayırmak mümkündür. Makam ses dizileri majör veya minör özellik gösterme durumuna göre Tablo 1'de verilmiştir.

<u>Majör yapıdaki makam ses dizileri</u>	<u>Minör yapıdaki makam ses dizileri</u>
<u>Nigâr</u>	<u>Büselik</u>
<u>Râst, Acemli râst</u>	<u>Kürdî</u>
<u>Sûzinâk, Zirgüleli hicaz</u>	<u>Uşşâk, Hüseyvî, Karıcıgar</u>
<u>Hicaz ailesi (Hicaz, Uzzal, Hümâvun, vs.)</u>	<u>Nişâbü</u>
<u>Evcârâ</u>	<u>Segâh, Hüzzam</u>
<u>Geleneksel cârgâh</u>	<u>Nikrîz, Neveser</u>

Tablo 1. Makam ses dizilerinin majör veya minör özellik göstermelerine göre gruplandırılması.

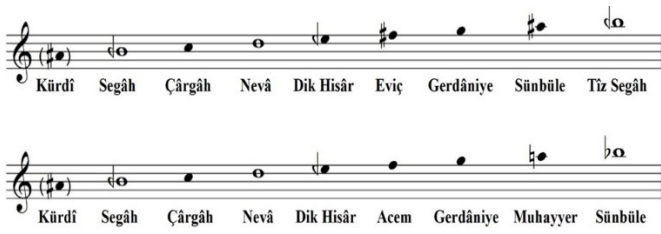
Türk Müziği makamlarına ait ses dizilerinin majör veya minör yapıda olması ile bu durumun zihinde oluşturduğu duygu değişimlerinin ilişkisini ortaya koyabilmek için yukarıda verilen ses dizileri ile yapılacak çok sayıda bilimsel araştırmaya ihtiyaç vardır.

Makamın seyir özellikleri

Müzikal bir ses dizisinin seyir özelliği, aslında makamın kendisini tanımlamaktadır. Türk Müziğinde uygun ses dizileri, seyir özelliklerine bağlı olarak makamları oluşturmakta; bir makamın kendi ses dizisi üzerinde başlangıç yaptığı perdelerin yeri ve bunun karar (durak) perdesi ile ilişkisi ise makamın seyrini belirlemektedir. Türk Müziği nazariyat kitaplarında seyir sayısı üç adettir (18, 20-22).

1) **Çıkıcı seyir:**

Genel itibarıyla insanda ağırbaşlılık, dinginlik, sükûnet duygularını uyandırır. Dinleyende rahatlatma, gevşeme hali (beyinde inhibisyona meyil) oluşturur. Râst, Rehâvî, Bûselik, Irak, Uşşâk, Segâh, Müsteâr, Sabâ, Geleneksel Çârgâh, Dügâh vb. makamlar bu gruba girer. Çıkıcı seyirli makamlarda seyre, makamın karar perdesinden veya karar perdesi civarından başlanır; makamın güçlü perdesinde yarım karar yapılır; makamın asma karar perdelerinin tümü veya bir kısmı gösterilir; yeden perdesi gösterilerek veya yeden perdesi gösterilmeksizin karar perdesi üzerinde karar verilir (makamın seyri sona erdirilir). Örneğin bu grupta adı geçen Segâh makamının seyri şöyle açıklanabilir: “*Karar perdesi olan segâh perdesi veya yakın civarındaki perdelerden seyre başlanır; uygun perdelerde asma kararlar verilir; güçlü perdesi olan nevâ üzerinde yarım karar yapılır; ses dizisinin tîz bölgesinde dolaşılıp burada da çeşitli asma kararlar yapılabilir; kürdî perdesi yeden olarak gösterilip segâh perdesi üzerinde tam karara varılır.*” Segâh makamının kullandığı ses dizileri aşağıda verilmiştir (Şekil 2).



Şekil 2. Segâh makamının kullandığı ses dizileri.

Segâh makamı genel itibarıyla iki farklı ses dizisine sahiptir: Şekil 2’de üstteki ses dizisi pest seslerden tîz seslere çıkarken; alttaki ses dizisi ise tîz seslerden pest seslere inerken kullanılır.

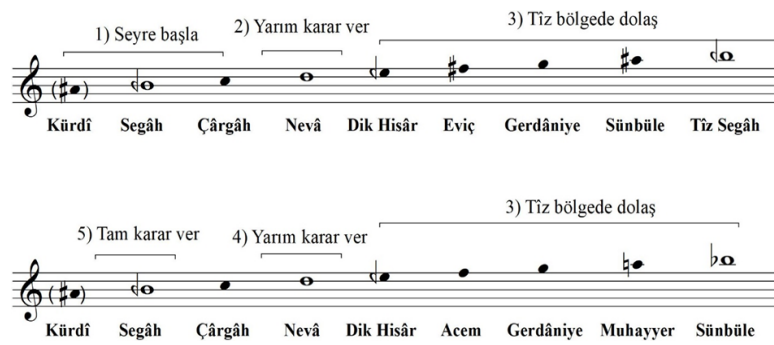
Çıkıcı seyirli makamlarda güçlü perdesi, makam ses dizisinin 3, 4 veya 5. perdesidir. Örneğin Segâh makamında ses dizisinin 3. derecesi, Uşşâk makamında ses dizisinin 4. derecesi ve Râst makamında ise ses dizisinin 5. derecesi makamın güçlü perdesidir. Segâh makamı ses dizisi üzerinde ses dizisinin dereceleri (Romen rakamları ile) ve ses dizisindeki yeden, karar ve güçlü perdeleri

aşağıdaki verilmiştir (yeden perdesi derecelendirmeye alınmamaktadır) (Şekil 3).



Şekil 3. Segâh makamı ses dizisinde seslerin dereceleri ile yeden, karar ve güçlü perdeleri (makamın pest bölgede ve tîz bölgede yaptığı genişlemeler gösterilmemiştir).

Segâh makamının seyri (trafiği) aşağıda gösterilmiştir (Şekil 4).



Şekil 4. Segâh makamına ait seyirin (çıkıcı seyir) ses dizisi üzerinde gösterilmesi (seyrin 1’den 5’e kadar sırayla yapılması gerekmektedir).

2) **İnici-çıkıcı seyir:**

Hicaz, Uzzâl, Hüseyinî, Bayatî, İsfahan, Nevâ, Sûzinâk, Karcıgar, Nihâvend, Bûselik, Neveser, Nîkrîz ve benzeri makamlar bu gruba girer. Genel itibarıyla huzur hissi (inhibisyona meyil) uyandırır; ancak çıkıcı seyirli makamlara göre daha parlak bir atmosfere sahiptirler.



Şekil 5. Hicaz makamının kullandığı ses dizileri.

3) **İnici seyir:**

Muhayyer, Muhayyer-kürdî, Acem, Acem-kürdî, Gerdâniye, Kürdî’li-hicazkâr, Tâhir, Gerdâniye, Mâhur, Zâvil, Bayatî-arabân ve benzeri makamlar bu gruba girer. Genel itibarıyla dinleyenin hemen

dikkatini çeker, zihni açık tutar, coşkulu ve güzel bir atmosfer hissi verir (beyinde eksitasyona meyil).

Makam ses dizisinin 6, 7 veya 8. derecesi yarım karar perdesi olarak kullanılıyorsa, makamın seyri inici olarak kabul edilir. Örneğin Acem-kürdî makamının yarım karar perdesi ses dizisinin 6. derecesi olan acem perdesidir; Gerdâniye makamının yarım karar perdesi ses dizisinin 7. derecesi olan gerdâniye perdesidir; Muhayyer makamının yarım karar perdesi ise ses dizisinin 8. derecesi olan muhayyer perdesidir. İnici seyirli makamlarda yarım karar yapılan perdenin derecesi arttıkça makamın parlaklığı da artar ve insanda daha yüksek, daha parlak bir atmosfer oluşturur (bu nedenle Muhayyer-kürdî makamı, Acem-kürdî makamına göre daha parlaktır). Dolayısı ile inici seyirli makamların müzikle tedavide kullanımında bu husus da dikkate alınmalıdır.

Seyre, makamın birinci güçlü perdesinden veya bu perdenin civarından başlanır; birinci güçlü üzerinde ısrarla durulur ve yarım karar yapılır. Makam ses dizisinin tîz bölgesinde dolaşıldıktan sonra ikinci güçlü perdesine kadar inilerek bu perde üzerinde de asma karar(lar) yapılır; makamın seyri esnasında asma karar perdelerinin tümü veya bir kısmı gösterilir; yeden perdesi gösterilerek veya yeden perdesi gösterilmeksizin karar perdesi üzerinde karar verilir. Örneğin bu grupta adı geçen Muhayyer makamının seyri şöylece açıklanabilir: “Birinci güçlü perdesi olan muhayyer perdesi veya yakın civarındaki perdelerden seyre başlanır; ses dizisinin tîz bölgelerinde dolaşılıp uygun perdelerde asma kararlar verilir; birinci güçlü perdesi olan muhayyer perdesinde yarım karar yapılır. İkinci güçlü perdesi olan hüseyinî perdesi üzerinde asma karar yapılır; râst perdesi yeden olarak gösterilip düğâh perdesi üzerinde tam karara varılır.” Muhayyer makamının kullandığı ses dizileri (pest ve tîz bölgelere yapılan genişlemeler gösterilmeden) aşağıda verilmiştir (Şekil 6).



Şekil 6. Muhayyer makamının kullandığı ses dizileri.

Karar perdesi ile güçlü perdesi arasındaki mesafe

Çıkıcı seyirli ve inici/çıkıcı seyirli makamlarda karar perdesi ile güçlü perdesi arasındaki mesafe, müziğin beyinde oluşturduğu etkilenim üzerinde önemli rol oynar; bu mesafe daraldıkça daha içe kapanık, mistik, duygusal ve daha karanlık bir duygulanım tablosu oluşurken; bu mesafe arttıkça durum tersine dönmeye başlar. Örneğin Segâh, Sabâ ve Hüzî makamlarında güçlü perdesi ses dizisinin 3. derecesi olup bu makamlar mistik veya acıklı bir atmosfer oluşturmak amacıyla tercih edilen makamların başında gelmektedirler. Uşşâk makamında güçlü perdesi ses dizisinin 4. derecesi, Râst makamında ise 5. derecesi olup; bu makamların oluşturduğu duygu atmosferi Segâh ve Sabâ makamlarına göre daha aydınlık, daha ferahdır.

Yeden perdesinin genişliği

Konunun net olarak anlaşılabilmesi için birer müzik terimi olan “koma” ve “yeden” üzerinde durmak gerekmektedir. Türk Müziği’nde “Do-Re”, “Re-Mi” gibi herhangi bir tam sesin 9 (dokuz) eşit aralığa bölünmesi sonucu elde edilen her bir aralığa **koma (comma)** ismi verilmektedir; buna göre bir tam ses 9 komadan oluşmaktadır. Müzikte farklı koma anlayışları da mevcut olup konunun kolayca anlaşılabilmesi için “bir tam sesin dokuzda biri” olarak kabul edilen koma terimi burada tercih edilmiştir. Karar perdesinin hemen altında yer alan ve kararı destekleyen/pekiştiren perdeye ise “yeden (tetimme) perdesi” denir” (23).

Çıkıcı seyirli makamlarda yeden perdeleri çeşitlidir. Segâh makamında yeden perdesi “4 koma”, Râst makamında “5 koma”, Uşşâk makamında “9 koma” bir aralığa (genişliğe) sahip

iken, Geleneksel çârgâh makamının yeden perdesi “6-7 komalık” esnek bir aralığa sahiptir. Yeden perdesinin sahip olduğu aralık küçüldükçe makamın tam karara varması daha kesin bir sonlanma hissi oluşturmaktadır. Bu durum oluşan duyguyu da etkilemektedir. Buna göre Segâh makamının yedeni 4 koma olduğu için daha kesin bir tam karar hissi verirken, Uşşâk makamının yeden perdesi 9 komalık bir aralığa sahip olup bu kadar kesin bir tam karar hissi genel itibarıyla oluşmaz. Geleneksel çârgâh makamında ise yeden perdesinin sahip olduğu aralık 6-7 komalık esnek bir yapıda olup tam karar hissi de bu esnekliğe bağlı olarak Segâh makamındaki kadar belirgin olmaz, hatta muğlak bir tam karar hissine sebep olur. Bu nedenle Geleneksel çârgâh makamında bir eser bestelemek ya da taksim yapmak diğer makamlara göre daha müşküldür. Müzikle tedavide kişiye dinletilecek müziğin vermesi istenen duygunun (uyarının) niteliğini belirlerken yeden perdesinin bu etkisi de dikkate alınmalı, makam seçiminde buna da dikkat edilmelidir. Buna göre örneğin tam bir olmuşluk, tamamlanmışlık hissi (tam bir rahatlama) isteniyorsa yarım sesli yedene sahip makamlar tercih edilebilir.

Kullanılan makam ses dizisinin seyir alanı

Kullanılan ses dizisinin dar veya geniş bir ses alanına sahip olması beyni farklı şekillerde etkilemektedir. Buna göre:

1) ***Dar seyir alanı:*** En fazla 1 (bir) sekizliden oluşan ses alanı kullanılır. İnsanda sakinlik, gevşeme hissi uyandırır (inhibisyona meyil). Örnek olarak aşağıdaki eser verilmiştir (Şekil 7).

Örnek Eser - 1

Usûl: Yürük semâi Besteci: Hanefi ÖZBEK



Şekil 7. Dar bir seyir alanına sahip örnek eser.

Şekil 7’deki örnek eser râst (sol) ve nevâ (re) arasında, 5 sestem oluşan dar bir seyir alanına sahiptir.

2) ***Geniş seyir alanı:*** 1 (bir) sekizliden daha fazla bir seyir alanı kullanılır. İnsanda uyarıcı bir etkiye sahiptir (eksitasyona meyil). Örnek olarak aşağıdaki eser verilmiştir (Şekil 8).

Örnek Eser - 2

Usûl: Yürük semâi Besteci: Hanefi ÖZBEK



Şekil 8. Geniş bir seyir alanına sahip örnek eser.

Şekil 8’deki örnek eser râst (sol) ve tîz bûselik (si) arasında, 10 seslik bir aralıktan oluşan geniş bir seyir alanına sahiptir. Şekil 7’deki eser ile karşılaştırıldığında daha parlak, daha yüksek bir atmosfer oluşturmaktadır.

Kullanılan makam ses dizisinde perdelerin sıralı ya da atlamalı olarak kullanılması

Bir müzik eserinde nağmeler (melodiler), perdelerin ardışık (yan yana) gelmesi ile ya da atlamalı olarak kullanılması suretiyle iki şekilde meydana getirilmektedir. Bu iki yöntemin aynı eser içerisinde karışık olarak kullanılması da mümkündür (24). Buna göre:

1) ***Yan yana perdelerin kullanılması:*** Beyinde inhibisyona meyil oluşturur; gevşeme, uykuya yatkinlik hali meydana gelir (Şekil 9).

Örnek Eser - 3

Usûl: Yürük Semâi Besteci: Hanefi ÖZBEK



Şekil 9. Yan yana perdeler kullanarak ezgi (melodi) oluşturma.

2) **Atlamalı perdelerin kullanılması:** Beyinde eksitasyona meyil oluşturur; uyanıklık, dikkatte artma hali meydana gelir (Şekil 10).



Şekil 10. Atlamalı perdeler kullanarak ezgi (melodi) oluşturma.

Makam ses dizilerini oluşturan çeşniler

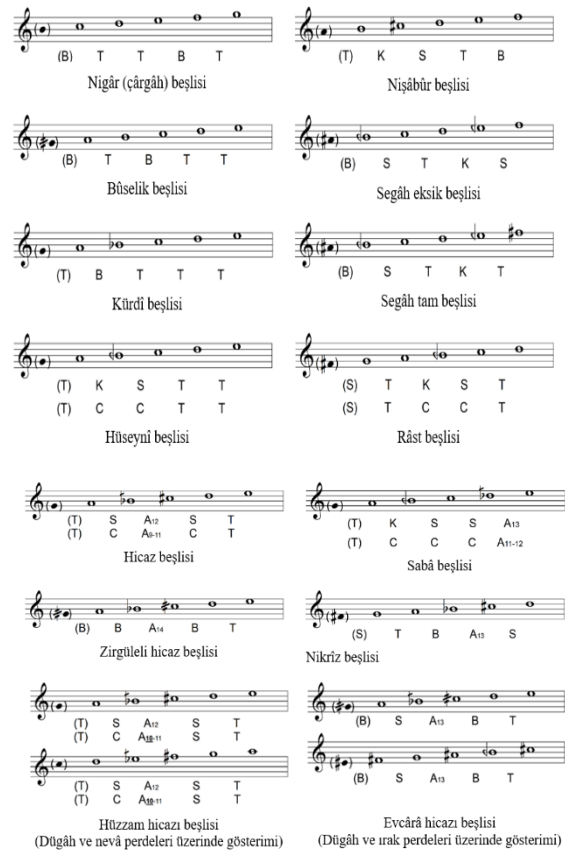
Türk Müziğinde ardışık üçlü-dörtlü-beşli ses dizilerini kullanmak suretiyle meydana getirilen “karakteristik ezgisel tada” çeşni denir (24). Her bir çeşninin insan zihninde oluşturduğu kendine özgü farklı bir duygulanım vardır. Bu duygulanımlar beyinde inhibisyon veya eksitasyon oluşturabilme kapasitesine sahiptir. Bahsedilen çeşnilerin bir araya getirilmesiyle makam ses dizileri oluşmaktadır. Türk Müziğinde kullanılan çeşnilerden bazıları şunlardır: Nigâr (çârgâh), bûselik, kürdî, uşşâk, râst, nişâbur, segâh, nîkrîz, hicaz (hicaz, garip hicaz, karcıgar hicazı, hüzzam hicazı, zirgüleli hicaz, evcârâ hicazı, geleneksel çârgâh hicazı) ve yan çeşniler.

Müzikle tedavide kullanılacak ezginin seçimini yapacak veya besteleyecek kişinin Türk Müziği çeşnileri ile bunların meydana getirebileceği duygu atmosferi çeşitlerini çok iyi bilmesi ve bunları yerli yerinde kullanabilmesi gerekir. Bu işlemin aslında bir film müziği bestelemeye benzetilmesi yanlış olmayacaktır. Dolayısı ile bestecinin müzikle tedavi eseri bestelerken yalnızca makamlara saplanıp kalması doğru değildir. Hastanın ihtiyacına göre besteci, bu çeşnileri harmanlayıp ortaya yeni terkipler (bileşimler), hatta makamlar meydana getirebilir. Müzikle tedavide amaç bir sanat eseri ortaya koymak değil, hastanın ihtiyacını karşılayacak bir tedavi eseri meydana getirmektir.

Türk Müziği’nde kullanılan üçlü, dörtlü ve beşli ses dizilerinden (çeşnilerden) sadece beşli ses dizileri aşağıda verilmiştir (Şekil 11). Yan çeşni konusu ise aslında oldukça önemli olup malesef bugüne kadar

yayınlanmış hiçbir nazariyat kitabında işlenmemiştir). Henüz yayımlanmamış olan “Türk Müziği Solfej Bilgisi” isimli nazariyat kitabımızda ilk defa işlenen bu çeşni türünden ve müzikle tedavi yönünden oluşturabileceği etkilerden bu makalede de şimdilik bahsedilmeyecek, bu konu sonraki çalışmalara bırakılacaktır.

Her bir Türk Müziği çeşnisinin insan zihninde uyandıracığı tad, duygu ve bunların yoğunlukları farklı farklıdır. Her bir çeşninin bu konuda bilimsel olarak ayrıca araştırılması gerekmektedir. Örneğin nişâbur çeşnisi buruk bir atmosfer oluştururken; bûselik çeşnisi yumuşak, romantik bir atmosfer oluşturmaktadır. Oluşacak duygu atmosferinin çeşidi ve yoğunluğunun kişiden kişiye değişebileceği de unutulmamalıdır. Dolayısı ile müzikle tedavi uygulanacak kişinin müzikle ilgili alt yapısı iyice araştırıldıktan sonra tedaviye katkı amacıyla uygulanacak çeşni/çeşnilerin seçimine gidilmesinin daha uygun olacağı söylenebilir.



Şekil 11. Türk Müziği’nde kullanılan beşli ses dizileri (çeşniler).

Eserin biçim (form) özellikleri

Bir müzik eserinin anatomisi aynı zamanda o eserin biçimidir. Müzikte form (biçim), müzik eserine ait bölümlerin estetik bütünlüğü sağlayacak şekilde, belirli bir sıraya göre düzenlenmesiyle ortaya çıkan şekil olarak tanımlanabilir (24ozcan). Örneğin bir kitabı oluşturan unsurlar (kitabın biçimi) küçükten büyüğe doğru aşağıdaki gibidir:

Hârf, Kelime, Cümle, Paragraf, Bölüm = KİTAP

Bir müzik eseri de biçim (form) yönünden benzer şekilde oluşmaktadır. Buna göre:

Ses, Ezgi parçacığı, Ezgi parçası, Motif (cümlecik), Cümle, Bölme, Bölüm = MÜZİK ESERİ

Müzik eserinin formunu oluşturan unsurların çeşidi, sayısı ve uzunluğu gibi faktörler, meydana gelen melodiyi ve bunun insan beynine olan etkisini değiştirebilecek niteliktedir. Örneğin “bir cümle”den oluşan bir müzik eseri oldukça küçük bir boyuta sahip olacaktır; bu nedenle zihni yormayacak, beyin tarafından kolayca işlenip sindirilebilecektir. Bu tür eserlerde aynı müzik cümlesi tekrarlanıp duracak, böylece beyinde inhibisyona meyil oluşturacaktır (Şekil 12). En az iki cümleden oluşan bir eser ise beyni daha fazla zorlayacak olup inhibisyon yerine eksitasyona doğru bir meyil kazandıracaktır (Şekil 13). Ancak bir müzik eserindeki cümle veya bölme sayıları arttıkça zihinde dağılma durumu ortaya çıkabileceğinden sözlü eserlerde “nakarat” saz eserlerinde ise “teslim” adı verilen bölmeler zihindeki bu dağılmayı önleyici, esere bir bütünlük katıcı bir görev yapacaklardır.

Örnek Eser - 5

Usûl: Sofyân

Besteci: Hanefi ÖZBEK



Şekil 12. Bir cümleden oluşan eser (eserin tümü bir müzik cümlesinden oluşmaktadır).

Örnek Eser - 6

Usûl: Sofyân

Besteci: Hanefi ÖZBEK



Şekil 13. İki cümleden oluşan eser (ilk satır 1. cümleyi, ikinci satır 2. cümleyi oluşturmaktadır).

Türk Müziği eserlerinin tür özellikleri

Türk Müziği eserlerinin çeşitli türleri bulunmaktadır. Her bir türün insan zihninde oluşturduğu atmosfer farklıdır. Türk Müziği, tür yönünden çeşitli başlıklar altında incelenebilir: Cami Müziği (ezan, kâmet, tesbih, vs.), Tekke Müziği (ilâhi, nefes, şuşul, vs.), Klasik Türk Müziği (kâr, kârçe, beste, ağır semâî, yürük semâî, şarkı, vs.), Halk Müziği (türkü, karşılama, oyun havası, uzun hava, vs.), Saz Müziği (peşrev, saz semâîsi, longa, sirto, oyun havası, vs.), Askerî Amaçlı Müzik (mehter, bando), Eğlence Müziği, Arabesk Müzik, vs. Her bir müzik türünde eser bestelerken o türün kendine has ezgi oluşturma tekniği, türe özgü usûller, türe özgü makamlar ve formlar kullanılmalıdır. Bu sayede o türe has bir müzik atmosferi oluşturmak mümkündür. Örneğin ilâhîler, oyun havası gibi; oyun havaları, uzun hava gibi; şarkı veya türküler ise kâr veya ağır semâî gibi bestelenmez. Bir Sivas türküsü, Karadeniz yöresine ait bir türkünün melodik yapısı ile meydana getirilemez; çünkü her iki yörenin türküsü iki farklı türkü türüne girer; fasıl için kullanılacak bir peşrev ile Mevlevî âyini için kullanılacak bir peşrev aynı anlayış ve üslûpla bestelenemez.

Yukarıdaki örnekleri çoğaltmak mümkündür. Müzikle tedavi için önemli olan husus, her bir türün kendine has bir atmosfer oluşturabildiği, buna göre tedavi için gerekli olan atmosferin hangi tür ile yakalanabileceğini dikkat edilmesidir. Bu duygu atmosferi türlerini iyi bilen bir müzikle tedavi uzmanı, hastasının tedavisinde hangi türü kullanabileceğini ya da besteleyeceği tedavi eserinde nasıl bir müzik türü yaklaşımını tercih etmesi gerektiğini iyi bilmelidir. Türk Müziği'nde

kullanılan türler ve bunların insanda oluşturduğu etkiler ayrıca araştırılması gereken geniş bir konudur.

Bu kısımdan sonra verilen maddelerden özet olarak bahsedilmiş olup bu maddeler bir sonraki makalede detaylı olarak ele alınacaktır.

Türk Müziği usûlleri

En az iki adet düzümünden meydana getirilmiş, belli bir vuruş (devir / periyot / zaman / mod) sayısında tamamlanan, kalıp halinde saptanmış ritim ifadelerine **usûl** denir. Türk Müziğinde diğer müzik türlerinden farklı olarak aksak usûller de bulunmakta olup, çeşitlilik yönünden çok büyük bir zenginliktir (25). Düz (aksamayan) usûller (sofyân, yürük semâî, düyek, curcuna usûlü gibi) beyinde inhibisyona, aksak usûller (türk aksağı, devr-i hindî, devr-i turan, aksak, oynak, raks aksağı, evfer gibi) ise eksitasyona meyil oluşturmaktadır.

Eserin metronom hızı

Bir müzik eserinin metronom hızı değiştirildiğinde, beyinde oluşturacağı etki de önemli seviyede değişmektedir. Buna göre metronom hızı düşürüldükçe sakinleştirici ve dinlendirici bir hava meydana gelmekte, beyinde inhibisyona meyil oluşmakta; metronom hızı arttırıldıkça coşkulu ve güzel bir hava meydana gelmekte, beyinde eksitasyona meyil oluşmaktadır. Melih Kibar'ın (1951-2005) "Hababam Sınıfı" filmi için bestelemiş olduğu film müziği, bu konuda kullanılan yaygın bir örnektir.

İnsan sesleri

Kullanılan insan seslerinin kadın ve erkek sesi olması; ayrıca bunların tenor, bas, soprano, alto gibi çeşitleri insan beyninde oluşan duygulanımı etkilemektedir. Örneğin kadın sesi anneyi simgeleyebilmekte; kadınlarda soprano, erkeklerde tenor gibi tîz bölgeye ait insan sesleri eksitasyona meyil oluşturabilirken, alto veya bas gibi pest bölgeye ait insan sesleri inhibisyona meyil oluşturabilmektedir. Dolayısı ile müzikle tedavide insan sesi kullanılacağında, bu hususların da dikkate alınması önem arz etmektedir.

Eserlerin icrasında kullanılan çalgılar

Müzikle tedavide çalgıların kullanımı "sesleri sürekli verebilen çalgılar" ve "sesleri sürekli veremeyen çalgılar" olarak ikiye ayrılabilir.

1) Sesleri sürekli verebilen çalgılar: Ney, kaval, flüt, klarnet gibi nefesli çalgılar ve keman, kemençe, kemane, yaylı tanbur, viyola, viyolonsel gibi yaylı çalgılar bu gruba sokulabilir. Beyinde genel itibarıyla inhibisyona meyil oluşturabilmektedirler.

2) Sesleri sürekli veremeyen çalgılar: Mızraplı tanbur, saz (bağlama), ud, lavta, gitar gibi mızraplı çalgılar bu gruba girmektedir. Beyinde genel itibarıyla eksitasyona meyil oluşturabilmektedirler.

Müzikle tedavi müziklerini seslendirirken orkestrasyon aşamasında yukarıdaki hususun dikkate alınması önemlidir.

Yukarıda sayılan tüm unsurlar (değişkenler) birlikte ele alınıp değerlendirildiğinde müzikle tedavinin ipuçlarının da daha belirgin bir hale geldiği görülecektir. Bu unsurlar kullanılmak suretiyle; -adeta bir yemek yapar gibi- müzikle tedavi uygulanacak hastaya uygun bir müzik eseri inşa edilebilir. Yani müzikle tedavide Dede Efendi, Âşık Veysel ya da Mozart'ın eserlerini kullanmakla beraber artık "müzikle tedavi besteciliği"ne ve "müzikle tedavi eserleri repertuarı" oluşturulması dönemine geçilmesi gerektiğini söyleyebiliriz.

KAYNAKLAR

- 1- Tunca OE, Ünlünen E. Müzik ve müziği oluşturan temel elemanlar. Torun Ş, editör. Müzik Terapi, Müzik Tıbbı ve Müzik Temelli Diğer Uygulamalar. 1. Baskı. Ankara: Türkiye Klinikleri; 2020, 1-8.
- 2- Özbek H. Türk Müziği Usûlleriyle Ritmik Okuma, İstanbul Medipol Üniversitesi, 2. Baskı, İstanbul-2018, s.21.
- 3- Büyük Bilgi, Müzik hakkında notlar (Konfüçyüs'e atfedilmektedir), MEB Yayınları, İstanbul-1998.
- 4- Ceylan, FE. (2021). Büyük Bilgi - Müzik Hakkında Notlar. LOTUS International Journal of Language and Translation Studies. 1(2), 52-58.
- 5- Türkmen EF, Türkmen U, Baş M, Gül G, Eken Küçükaksoy M, Adar Ç. Müzikte Bilimsel Araştırma Yöntemleri, Ed: Türkmen EF, İzge Yayıncılık, Ankara-2022.
- 6- Torun, Ş. Kanıt Dayalı Müzik Terapisi Uygulamalarında Müziğin Rolü, Anadolu Tıbbi Dergisi, 1(2): 2022, 1-12.
- 7- Katzung, B.G., Masters, S.B., Trevor, A.J. Temel ve Klinik Farmakoloji, Nobel Tıp Kitabevleri, İstanbul-2016.
- 8- Knight WE, Rickard Ph DN (2001) Relaxing music prevents stress-induced increases in subjective anxiety, systolic blood pressure, and heart rate in healthy males and females. J Music Ther 38, 254-272.
- 9- Khalfa S, Isabelle P, Jean-Pierre B, Manon R (2002) Eventrelated skin conductance responses to musical emotions in humans. Neurosci Lett 328, 145-149.
- 10- Nater UM, Abbruzzese E, Krebs M, Ehlert U (2006) Sex differences in emotional and psychophysiological responses to musical stimuli. Int J Psychophysiol 62, 300-308.
- 11- Salimpoor VN, Benovoy M, Larcher K, Dagher A, Zatorre RJ. Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music, Nat Neurosci. 2011, 14(2):257-62. doi: 10.1038/nn.2726.
- 12- Chanda ML, Levitin DJ. The Neurochemistry of Music, Trends Cogn Sci , 2013,17(4):179-93. doi: 10.1016/j.tics.2013.02.007.
- 13- Sadık Yiğitbaş, M. Musiki İle Tedavi, Yelken Matbaası, İstanbul-1972.
- 14- Somakçı, P. Türklerde Müzikle Tedavi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi 15(2): 2003, 131-40.
- 15- Çoban, A. Ruh ve Beden Sağlığı için: Müzik Terapi, Timaş Yayınları, İstanbul-2005.
- 16- Öztürk, L., Erseven, H., Fadıl Atik, M. Makamdan Şifaya, İş Bankası Kültür yayınları, İstanbul-2009.
- 17- Aşık Z, Özen M. Meta-Analiz Basamakları ve Raporlanması. TJFMPC, 2019;13(2): 232-240. DOI: 10.21763/tjfmpe.569924
- 18- Özkan, İsmail Hakkı, Türk Müsıkisi Nazariyatı ve Kudüm Velveleleri, Ötüken Neşriyat, İstanbul-2010.
- 19- Tura, Yalçın, Türk Müsıkisinin Mes'eleleri, Pan Yayıncılık, İstanbul, 1988.
- 20- Karadeniz, M. Ekrem, Türk Müsıkisinin Nazariye ve Esasları, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, Ankara-1983.
- 21- Kutluğ, Yakup Fikret, Türk Musikisinde Makamlar, Yapı Kredi yayınları-1386, İstanbul-2000.
- 22- Signell, Karl L., Makam, Yapı Kredi Kültür Sanat Yayıncılık Ticaret ve Sanayi A.Ş., İstanbul-2006.
- 23- Gürel, M. Anadolu Edvar Geleneği Yaklaşımıyla Makamı Oluşturan Temel İlke Ve Öğeler, Hicaz Perde Düzeninden Doğan Otuz Yedi Makam, İdil, 85 (2021 Eylül), s.1384.
- 24- Özbek, H. Türk Müziği Form Bilgisi, İzge Yayıncılık, Ankara-2022a.
- 25- Özbek, H. Türk Müziği Usul Bilgisi, İzge Yayıncılık, Ankara-2022b.