

TÜRK MUSİKİSİ'NDE KULLANILAN MAKAMLARIN, İNSAN RUHUNA TESİRLERİ – MÜZİKOTERAPİ

Orhan Durmuş

Mali müşavir, Tepebaşı Belediyesi Meclis Üyesi

İletişim: durmusorhan1@hotmail.com

Özet

Bu makalenin amacı, insanların psikolojik ve fizyolojik sağlığına olumlu katkı yapan ve bir yöntem olarak uygulanan “Müzikle Tedavi” nin önemini, tarihsel gelişiminin, insanlar üzerindeki etkilerinin ve tıp bilimindeki yerinin açıklanıp değerlendirilmesine yöneliktir. Bunların yanında, müziğin insan üzerindeki etkileri, müzikle tedavinin uygulanışı sonucunda, insanlarda oluşan olumlu değişiklikler, müzikle tedavinin tıp bilimindeki yeri, çalışmanın kapsamında yer almaktadır.

Anahtar kelimeler: Tedavi, tedavi yöntemleri, müzikle tedavi

THE EFFECTS OF THE TURKISH MUSIC ON THE HUMAN SPIRIT - MUSIC THERAPY

Abstract

The Music Therapy is a method that positively contributes to the psychological and physiological health of people. The purpose of this article is to explain and evaluate the historical development of the "Music Therapy" with the effects on people, and the place of medicine. In addition to these, the effects of music on humans, the positive changes in humans as a result of the application of music therapy, the place of music therapy in medicine are included in the scope of the study.

Key words: treatment, treatment methods, music therapy

1. GİRİŞ:

Müzik; duygu, düşünce ve hisleri, teksesli ya da çoksesli olarak anlatma sanatı veya ahenkli bir biçimde düzenlenmiş seslerden oluşan eserlerin, çalınması ya da söylenmesi olarak tanımlanmaktadır.

Müziğin tarihi, insanlık tarihi kadar eskidir. Müziğin insanlar üzerindeki etkisi, çağlar öncesindeki zamanlarda başlamış ve bu güne kadar gelmiştir. İnsanlar; üzüntülerini, sevinçlerini, kahramanlıklarını, heyecanlarını, sevgilerini ve aslında hayata dair bütün duygularını, çoğunlukla müzik sanatını kullanarak, ifade etmeye çalışmışlardır.

Müzik, insanları etkilediği kadar, bütün canlıları da etkileyen sihirli bir güçtür. Müzik, insanları bazen öylesine etkilemiştir ki, bazı zamanlar bir hipnoz hali oluşturarak, kitlelere ve gruplara yön vermiştir. Kahramanlık türküleri ve özellikle bize özgü olan Mehter Müziği, buna en iyi örnektir. Müzik, duyguları yoğunlaştıran bir özelliğe sahip olduğundan, pek çok medeniyetlerde ayin ve ritüellerin temel unsuru olmuş, dini duyguların güçlenmesinde, hastalıkların tedavisinde, oldukça yaygın bir yöntem olarak kullanılmıştır.

Moral, sözlük anlamı olarak; insanın güçlülere, tehlikelere, olumsuzluklara dayanabilme gücü, yürek gücü, ruhsal güç, içsel, ruhsal direnme gücü, manevi kuvvet, manevi direnç, olarak tanımlandığına göre, müziğin de moral üzerine etkisi, tartışılmaz bir gerçektir. Dolayısıyla müzik insanlara, olumsuzluklara karşı dayanma gücü veren, ruhsal gücünü yükselten, direnme ve dayanma gücü verebilen, pozitif bir güçtür. İnsanlar ve toplumlar, müziğin bu gücünü, çok eski zamanlardan beri, farklı amaçlar için kullanmışlarsa da, en yaygın bir şekilde, tedavi amaçlı kullanmışlardır ve kullanmaktadırlar.

Müzikal seslerin ve melodilerin fizyolojik ve psikolojik etkilerini çeşitli ruhsal bozukluklara göre ayarlamak suretiyle, düzenli bir yöntem altında yapılan tedavi şekline “**Müzikle Tedavi**” denilmektedir.

2. MÜZİĞİN TEDAVİDE KULLANILMA SÜRECİ:

Amerika Birleşik Devletleri 1977’de, müzikle tedaviyi bir bilim dalı olarak kabul etti. Müzik terapisi, psikiyatri temelli hastalıklarda, 1950’lerden bu yana etkin olarak kullanıldı. Farabi, Razi, İbn-i Sina ve Gevrekzade Hasan Efendi gibi Türk alimleri, bu alanda çok önemli çalışmalara imza atmışlardır. Batı dünyası da, 20. yy’ın ortalarında keşfettiği müzikle tedavi ya da terapiyi, alternatif tedavi yöntemi değil, geleneksel tıbbı uygun ve kuralları kendisine has bilimsel bir tedavi yöntemi olarak kabul etmiştir. İlk olarak, II. Dünya Savaşı’nda yaralanan askerlerin tedavisinde, müzikten yararlandı. Ardından, 1947’de ABD’nin Michigan Devlet Hastanesi’nde müzik, tedavi programına alındı. Depresyon, şizofreni, zekâ geriliği, alkol ve madde bağımlılığı ile mücadelede müzikle tedavi yöntemine başvuruldu. Yeni teknik ve pratik uygulama biçimleri geliştirildi. Amerikan Müzik Terapi Birliği, 1997’de bir tanımlama yaparak, “Müzik terapisi, bazı bireylerin fiziksel, psikolojik, sosyal ve zihinsel ihtiyaçlarını karşılamada müziği ve müzik aktivitelerini kullanan uzmanlık dalıdır.” Şeklinde ifade ederek, müzikle terapide son noktayı koydu.

Bugün Batı Ülkelerinde hastane, klinik, gündüz bakımevi, okul, madde bağımlılığı merkezi gibi yerlerde 5.000’den fazla uzmanın müzik terapisi uyguladığını biliyoruz. Şüphesiz, burada etkili olan temel faktör, son yıllarda müzik ve beyin araştırmalarında elde edilen bilimsel verilerdir. Müziğin, özellikle serotonin, norepinefrin, dopamin, melatonin, kortizol, adrenalin, testosteron gibi, psikiyatrik hastalıkların oluşumunda etkili hormanlara; kan basıncı, solunum ritmi, solunum kalitesi, nabız sayısı gibi fizyolojik olaylara olumlu etki yaptığı artık bilinen bir gerçektir.

Bu yazımızda, müziğin tedavi edici etkilerinden ve Türklerde müzikle tedavi yöntemini ele alarak, günümüze kadar Türk Medeniyetleri’ndeki gelişmeler üzerinde, tespitler ve değerlendirmeler yapmaya çalıştık. Bu suretle, günümüzde gözardı edilen, müzikle tedavinin ve müziğin, insan ruhuna faydalarını tekrar vurgulamaya çalışacağız.

3. TÜRKLERDE MÜZİK:

Türklerde müzik, Türk Tarihi kadar eskiye gitmektedir. Bazı tarih ve müzik bilim adamları, en az 6.000 yıldan beri devam eden, bir Türk Müziği tarihinden bahsetmektedir. Bu nedenle, tarih sırasına göre Türklerde Müzik ve müzikle tedavi;

1. Orta Asya Türk Kültüründe
2. İslam Medeniyetinde
3. Selçuklu ve Osmanlılarda olmak üzere, üç başlık altında incelenmesi mümkündür.

Biz burada; İslam Medeniyetinde, Osmanlılarda ve günümüzdeki uygulamalardan bahsetmek istiyoruz.

4. İSLAM MEDENİYETİNDE MÜZİKLE TEDAVİ:

İslam Medeniyeti tarihinde, özellikle tasavvuf ekolü mensupları (sûfiler) müzikle uğraşmış, kullanmış ve etkilerini savunmuşlardır. Sûfiler, akli ve asabi hastalıkların müzikle tedavi edildiğinden bahsetmişlerdir.

Bu dönemde yaşamış büyük Türk-İslam alimleri ve hekimleri Zekeriya Er-Razi (854-932), Farabi (870-950) ve İbn-i Sina (980-1037), müzikle tedavinin bilhassa müziğin, psikik hastalıkların tedavisinde, ilmi prensiplerini oluşturmuşlar ve esaslarını kurmuşlardır.

Farabi, “Musiki-ül-kebir” adlı eserinde, müziğin fizik ve astronomi ile olan ilişkisini açıklamaya çalışmıştır.

Türk Müziği makamlarının, ruha olan etkileri, Farabi tarafından şöyle sınıflandırılmıştır:

1. Rast makamı: İnsana sefa (neşe-huzur) verir.
2. Rehâvi makamı: İnsana bekâ (sonsuzluk fikri) verir.
3. Kûçek makamı: İnsana hüznün ve elem verir.
4. Büzürk makamı: İnsana havf (korku) verir.
5. Isfahan makamı: İnsana hareket kabiliyeti, güven hissi verir.
6. Neva makamı: İnsana lezzet ve ferahlık verir.
7. Uşşak makamı: İnsana gülme hissi verir.
8. Zirgüle makamı: İnsana uyku verir.
9. Sabâ makamı: İnsana cesaret, kuvvet verir.
10. Buselik makamı: İnsana kuvvet verir.
11. Hüseyni makamı: İnsana sükûnet, rahatlık verir.
12. Hicaz makamı: İnsana tevazu (alçakgönüllülük) verir.

Farabi, Türk müziği makamlarının, zamana göre psikolojik etkilerini de şu şekilde göstermiştir:

1. Rehâvi makamı: yalancı sabah vaktinde etkili
2. Hüseyni makamı: sabahleyin etkili
3. Rast makamı: güneş iki mızrak boyu olduğunda etkili
4. Buselik makamı: kuşluk vaktinde etkili
5. Zirgüle makamı: öğleye doğru etkili
6. Uşşak makamı: öğle vakti etkili
7. Hicaz makamı: ikindi vakti etkili
8. Irak makamı: akşam üstü etkili
9. Isfahan makamı: gün batarken etkili
10. Nevâ makamı: akşam vakti etkili

11. Büzürk makamı: yatsıdan sonra etkili

12. Zirefkend makamı: uyku zamanı etkilidir.

Büyük İslam bilgini ve filozoflarından İbn-i Sina (980-1037), Farabi'nin eserlerinden çok yararlandığını ve hatta musikiyi de ondan öğrenerek, tıp mesleğinde uyguladığını ifade etmiş ve şöyle demiştir: “Tedavinin en iyi yollarından, en etkililerinden biri, hastanın aklî ve ruhî güçlerini artırmak, ona hastalıkla daha iyi mücadele etmek için cesaret vermek, hastanın çevresini sevimli, hoş gider hale getirmek, ona en iyi musikiyi dinletmek ve onu sevdiği insanlarla bir araya getirmektir.”

İbn-i Sina'ya göre “ses” varlığımız için zaruridir. Ahenkli bir düzen içerisinde, belirli bir şekilde ayarlanmış olan sesler, insan ruhu üzerinde çok derin tesirler yapar. Sesin etkisi, insan sanatı ile zenginleştirilir. Yine İbn-i Sina'ya göre, ses tonu değişiklikleri insanın ruh hallerini belirtir. Müzik bestelerini bize hoş gösteren iştme gücümüz değil, o besteden çeşitli telkinler çıkaran, idrak yeteneğimizdir. Bunun için, seslerin düzenli olarak birbirine ahengi, besteleri, ahenkli vuruşların düzenli ve kaideye uygun oluşları, insanı derinden derine cezbeder.

Sonuç olarak, İslam medeniyeti döneminde, Er-Râzi, Farabi, İbn-i Sina gibi Türk-İslam hekimleri, psikolojik hastalıkların tedavisinde; ilaç ve müzikle tedavi yöntemlerini kullanmışlardır ve bu yöntemler, gerek Selçuklu, gerekse Osmanlı hekimleri tarafından tatbik edilerek, 18. yüzyıla kadar geliştirilmiştir.

4.1. SELÇUKLU VE OSMANLILARDA MÜZİK:

İslamiyetten önceki Asya Türk Musikisindeki beş seslilik, dini tesirle birlikte değişmeye başlamış ve bir gamda, sekiz ses kullanılmaya başlanmıştır. Bu müzik, yavaş yavaş Selçuklu müziğini ve bununla yakın ilgisi olan Mevlevi Müziğini oluşturmuştur. 13. yüzyılda yaşayan Safiyüddin Urmevi, büyük Türk-İslam bilgini olarak karşımıza çıkar. Safiyüddin, Türk Musikisi sistemini, ilmi şekilde ortaya koymuştur ve santur, nüzhe, mugni gibi çalgıları icat etmiştir.

Safiyüddin'den sonra, 1360-1435 yılları arasında yaşamış, Hoca Abdülkadir Meragi'den, doğunun yetiştirdiği en büyük bestekâr, musiki bilgini, hanende, sazende olarak söz edilir. 1207 yıllarında doğmuş olan Mevlâna'nın babası Bahaeddin Veled, Anadolu'ya gelirken, mevlevi kültürünü oluşturan ney, rebab, çeng, kudüm, halile, mazhar gibi çalgıları getirmiştir. Musikiye zamanla Itri, İsmail Dede Efendi gibi, “dahi” bestekârlar girmiş ve Türk Musikisine, beste değeri yüksek, kaliteli, nitelikli, şaheserler kazandırarak, saygınlığını ve

değerini artırmışlardır. Dini motifler yerini yavaş yavaş sosyal konulara terk etmeye başlayınca, Türk Sanat Müziği ortaya çıkmıştır.

Bir taraftan Mevlevi ve Klasik Türk Müziği devam ederken, diğer taraftan Hoca Ahmet Yesevi'nin şiirleriyle ve Bektaşî nefesleriyle, kopuz ve bağlama eşliğinde icra edilen, Türk Halk Müziği'nde türkü, uzun hava, atışma, bozlak v.b. formları oluşmuştur.

Selçuklulardan Osmanlılara geçen ve genellikle askerleri coşturmak için kullanılan, kahramanlık duygularını besleyen Mehter Müziğinin, yeniçeri ocağına takdiminde, Hacı Bektaşî Veli'nin rolü olduğu söylenmektedir. Bu musiki türünde kös, davul, nakkare, kudüm, zurna, nefir, nısfıye, zil, zilli maşa v.b. kullanılmıştır.

Osmanlı sarayında II. Murat, II. Beyazıt, IV. Murat, II. Mustafa, III. Ahmet, III. Selim, II. Mahmut gibi bir çok değerli musikişinas padişahlar yetişmiştir. Yine bu dönemde İtri, İsmail Dede Efendi, Hafız Post, Recep Efendi, Zekai Dede, Emin Dede, Nayi Osman Dede, Ebubekir Ağa, Kantemiroğlu gibi meşhur üstatlar yetişmiş, herkes tarafından takdir gören isimler olmuşlardır.

4.2. SELÇUKLU VE OSMANLILARDA MÜZİKLE TEDAVİ:

Türklerde ilk ciddi müzikle tedavi uygulaması, Osmanlı Devleti zamanında görülmekle beraber, Orta Asya'da Anadolu öncesi zamanda, "Baksı" adı verilen Şaman müzisyenler tarafından, çeşitli hastalıklar için, tedavi çalışmaları yapılmıştır. Hala bu faaliyetlerini sürdüren Baksılar, Orta Asya Türkler arasında yaşamaktadırlar.

Bir Selçuklu Türk'ünün yaptırdığı, Şam'da bulunan Nurettin Hastanesinde İbn Sina, müzik kullanarak, akıl hastalığını tedavi etmeye çalışmıştır. İbn-i Sina'nın tesirleri, Osmanlı devrinde de devam etmiştir.

Osmanlı saray hekimi Musa bin Hamun, diş hastalığı ve çocuk psikoloji hastalıklarını iyileştirmede müzikle tedavi yöntemini kullanmıştır.

İbn-i Sina'nın meşhur eseri "El Kanun fi't-tıbbi" adlı eserini tercüme eden Tokatlı Mustafa Efendinin talebesi Hekimbaşı Gevrekzade Hasan Efendi (18.yy) yazdığı eserinde, İbn-i Sina'nın eserinden çok faydalandığını ifade etmiştir.

Hekimbaşı, Gevrekzade Hasan Efendi "Emraz-ı Ruhaniyeyi Negama-ı Musikiye" adlı eserinde, çocuk hastalıklarına hangi makamın iyi geldiğini şöyle bahsetmiştir:

Irak Makamı: Çocuktaki menenjit hastalığına faydalıdır.

İsfahan Makamı: Zekâ, zihin açıklığı verir ve soğuk alınlığı ve ateşli hastalıklardan korur.

Zirefkend Makamı: Felç ve sırt ağrısına iyi gelir, kuvvet hissi verir.

Rehâvi Makamı: Tüm baş ağrılarına, burun kanamasına, ağız çarpıklığına, felç ve balgam hastalıklarına iyi gelir.

Büzürk Makamı: Beyin, kulunç ağrılarına iyi gelir, kuvvetsizliği ortadan kaldırır.

Zirgüle Makamı: Kalp, beyin hastalığı, menenjit, mide harareti, karaciğer ateşine iyi gelir.

Hicaz Makamı: İdrar yolu hastalıklarına iyi gelir.

Buselik Makamı: Kalça, baş ağrısı ve göz hastalıklarına iyi gelir.

Uşşak Makamı: Ayak ağrıları ve uykusuzluğa iyi gelir.

Hüseyini Makamı: Karaciğer, kalp hastalıklarına, nöbet, gizli hummalara iyi gelir.

Nevâ Makamı: Buluğ çağına ulaşmış çocuğa, kalça ağrısına, gönül sevincine iyi gelir diye ifade etmiştir.

Enderun hastanesinde, çocuk yaştaki talebelerin müzikle tedavi edildiğini, 1675’de Baron Whitworth, Topkapı Sarayını tarif ettiği eserinde belirtmiştir.

Musiki üstadı Safüyiddin, günün belli vakitlerinde rastgele makamların icra edilmeyeceğini, belli vakitlerde belli makamların icra edilmesinin insan ruhunu dinlendireceğini, insanı huzura kavuşturacağını, şöyle ifade etmiştir:

1. Rehâvi makamı, fecirden önce
2. Hüseyini makamı, tan yerinin ağardığı zaman
3. Rast makamı, kuşluk vaktinde
4. Zirgüle makamı, öğle vaktinde
5. Hicaz makamı namaz arasında
6. Irak makamı ikindi vaktinde
7. İsfahan makamı, gün batarken
8. Neva makamı, akşam vaktinde
9. Büzürk makamı, yatsı

10. Zirefkend makamı, uyku vaktinde

Her ne kadar günün belli vakitlerinden, belli makamlarından söz edilmişse de, ayrıca günün yirmi dört saatini dörde bölerek, bu zamanlarda hangi makamların okunup, dinleneceği de araştırılmıştır. Diğer taraftan, hangi makamların hangi uluslara ne tür etki yaptığı, astrolojiyle bağlantısı da, bazı hekimlerce araştırılmış ve incelenmiştir.

Makam ve fasılların çeşitli uluslar üzerinde farklı etkileri olduğunu kabul eden eski Türk hekimlerine göre:

1. Hüseyini makamı Araplara
2. Irak makamı Acemlere
3. Uşşak makamı Türklere
4. Buselik makamı Rumlara daha çok dinletilmiştir

Duygusal olarak makamların insan üzerindeki tesirleri hekimlerce şöyle açıklanır:

1. Irak makamı, insana tat ve çeşni
2. Zirgüle makamı, uyku
3. Rehâvi makamı, ağlama
4. Hüseyini makamı, güzellik
5. Hicaz makamı, alçak gönüllülük
6. Neva makamı, yiğitlik
7. Uşşak makamı, gülme hisleri verir.

Astrolojik olarak da yine her burcun bir makamı bulunmuştur.

Eski Türk hekimlerinden Şuuri'nin "Tadil-i Emzice" adlı kitabında musikinin bütün hastalık ve ağrılara iyi geldiğini, ilim ve fen adamlarının desteğini alarak beyan etmiştir.

5. GÜNÜMÜZDEKİ DEĞERLENDİRMELER:

Günümüzde de, bazı makamların ve bu makamlarda bestelenen eserlerin, belli zamanlarda dinlenilmesi ve icra edilmesi, farklı etkiler yapmakta ve farkı duygulara hitap etmektedir. Bu etkiler kişilere, eserlere, dinlenen zamana ve bazen de sözlü eserlerin,

sözlerindeki anlamlara göre değişmekle beraber, genel ve ortak özellikler dikkate alındığında, bazı tespitler yapılabilir. Şöyle ki:

Hicaz Makamı: İçli, dokunaklı, hüznü, duygu yoğunluğu olan nağmeleriyle, tevazu, alçakgönüllülük, sabır, tahammül hislerini barındırır ve bu sayede itidalli olmayı sağlar, içsel dengeleri kurabilmeye yardımcı olur, olumsuzluklara karşı, güçlü kalabilme duygularını geliştirir. Özellikle Karadeniz (Trabzon) bölgesinin, yerel halk türkülerinde ve folklorik melodilerinde kullanılan temel makamdır. Bu yönüyle de yaygın ve dikkat çekicidir.

Uşşak Makamı: Aşıkların makamı olarak bilinir ve Türk Müzik Kültürü'nde, yaygın olarak kullanılır. Kimi zaman içli bir ağıt ve kalpten bir yanma hissiyle beraber, kimi zaman da içsel bir gözlemlene duygusu (bir çeşit meditasyon), barış duygusu ve metanet duygusu verir. Sakin olma, sabırlı olma duygularını geliştirir.

Rast Makamı: Neşeli, coşkulu bir makamdır. Güç ve kuvveti, sıhhat ve dinginlik duygularını barındırır. Kahramanlık duygularını da çağrıştırdığı için, askerlerin gayretini artıran bir özelliği vardır. Bu açıdan, genellikle marş müziklerinde kullanılmıştır. Neşeli ve coşkulu yapısıyla, yiğitlik ve kahramanlık duygularını çağrıştıır. Kendine güven duygularını geliştirir.

Nihavend Makamı: Nihavend Makamı, Buselik Makamı dizisinin, rast perdesi üzerine göçürülmesiyle elde edildiğinden, nağmelerinde ve ezgilerindeki natürel sesler dolayısıyla, rahatlık ve hafiflik hisleri yaşatan bir makamdır. Kuvvet ve barış duygusu verdiği bilinir. Akıl hastalıklarına etkili olduğu konusunda, önemli bilgiler vardır. En eski makamlardan biridir. Depresyona karşı etkilidir, morali yükseltir, ruh sağlığına önemli katkısı vardır.

Segâh Makamı: Mistik duygular çağrıştıran, ağırbaşlı, olgunluk hislerini barındıran bir makamdır. Tevazu hislerini geliştirir, içsel barışma, paylaşma duygusunu artırır.

Kürdilihicazkâr Makamı: Coşkulu, parlak ve güçlü sesleriyle, hakimiyet ve zerafet duygularını bir arada barındıran, çok yönlü bir makamdır. Bir pınarın akışı gibi keyif, dinginlik, rahatlama hissi verir ve kendine güven duygularını geliştirir.

Hüseyni Makamı: Melodi yapısından gelen armoni, doğayı, ağaçları, kuşları ve toprağı çağrıştıır. Bu sayede, evrene doğru yayılan bir uyum hissi verir. Güzellik, iyilik, sessizlik, rahatlık verir ve ferahlatıcı özelliği vardır. Barış duygusu, kendine güven ve kararlılık duygusu verir. Bundan dolayı, otistik ve spastik hastalara faydalı olduğu bilinmektedir.

Nevâ Makamı: Seslerindeki ve tınlarındaki tatlı nağmeleriyle, kişileri rahatlatan bir makamdır. Gönül okşayan makam adıyla bilinir. Kötü ve olumsuz düşünceleri kovduğu,

cesaret ve yiğitlik verdiği, gönül sevinci oluşturduğu söylenir. Özellikle, gençlik çağına kadar olan kız çocuklarının ruhsal ve biyolojik hayatına olumlu katkıları olduğu bilinmektedir.

Sabâ Makamı: Nağmelerinde ve seslerindeki ezik tınlar, insana hoş bir lezzet verir. Dini musikide çok yaygın kullanıldığından, mistik ve uhrevi duygular çağrıştırır. Sürekli dinlenildiğinde, huzur, rahatlama hisleri verir. Ayrıca, cesaret ve kuvvet hisleri verdiği de ifade edilmektedir.

Acemaşiran Makamı: Yaratıcılık duygusu ve ilham verir. Durgun düşünce ve duyguları canlandırır. Ağrı giderici ve spazm çözücü özelliği olduğu söylenir. Lezzet ve keyif verir, gevşemeye yardımcı olur.

Mâhur Makamı: Çargâh makamını, Rast perdesine götürmekle, “şed” edilmesiyle (transpoze) elde edilen bir makam olduğundan, her iki makam özelliklerini de gösteren, benzer duygularını yansıtan bir makamdır. Neşeli, gönlü ferahlatan ve sert sesleriyle, hareket, canlılık, enerji verir. Kendine güven duygusunu geliştirir.

Hüzzam Makamı: Güçlü ve baskılı sesleriyle, parlak ve canlı armonisiyle, hüznün, coşkulu ve feryat hali olarak tanımlanabilir. Okun, yaydan fırladığı ses olarak da bilinir. Cesaret duygusu, kendine güven ve kararlılık duygusu verir. Kişinin enerjisini yükseltir, atak olma hissi verir, özgüven eksikliğini giderir.

İsfahan Makamı: Dokunaklı, içli sesleri olan, içte ince bir sızı hissi veren, duygusal bir makamdır. Olgunluk, metanet, dengeli olma duygularını çağrıştırır. İnsana hareket kabiliyeti, güven hissi verdiği ifade edilir.

Bunlardan başka; **Muhayyer, Acemkürdi, Hicazkâr, Sazkâr, Şehnaz, Nikriz, Muhayyerkürdi, Suzinak, Sultaniyegâh, Hisarbuselik, Karcıgar, Eviç, Ferahfeza, Ferahnâk, Şevk-Efzâ, Gülizar, Evcârâ, Bestenigâr** ve burada belirtmeye yetemeyeceğimiz diğerleri gibi, her biri çok özel tınlar içeren, keyifli, son derece rafine ve natürel, çok naif melodik yapısı olan makamlar vardır. Toplamda 590 adet olan Türk Müziği makamlarının hepsi de, son derece güzel duygular ve farklı hisler yaşatan, her insanın ruhsal ve duygusal durumuna hitap edebilen makamlardır.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER:

Bu yazımızda, Türklerde müzik ve müzikle tedavi, tarihi bir perspektif içerisinde ele alınmış, günümüze kadar Türk Medeniyetlerindeki gelişmeler üzerinde, inceleme ve değerlendirme yapılmıştır.

Bu incelemeler ışığında, aşağıdaki sonuçlara varılmıştır:

1. Müzikle ruhsal ve fizyolojik tedavi yöntemi, çok eski dönemlerde, Orta Asya Türk Kültürü içerisinde başlamış, çok yönlü görevleri olan kişiler tarafından uygulanmış, günümüzde de uygulamaları mevcuttur.
2. Türk-İslam Dünyasındaki müzikoterapi (müzikle tedavi) faaliyetlerinin, özellikle hastanelerde ve sağlık kliniklerinde, müzik kullanarak tedavi yöntemlerinin, ilk defa 9. yüzyılda başladığı ve 18. yüzyıla kadar bu konuda büyük ilerlemeler olduğu görülmüştür.
3. Müzikoterapide, ülkelerin milli, folklorik ve otantik özellikli müziklerinin etkili olduğu, hastalığın çeşidine göre, değişik makam ve enstrümanların fayda sağladığı, dikkati çekmektedir.
4. Müzikle tedavide klinik psikoloji uzmanı olan Dr. Oruç Güvenç'in de belirttiği gibi, pentatodik asıllı olan, improvize ve sezgi imkânı yüksek olup, bünyesindeki koma seslerin çokluğu sebebiyle, çok yönlü bir ifade gücüne sahip olan Türk Müziği, giderek, psikoterapide önem kazanmaktadır. Çeşitli ülkelerde yapılmakta olan araştırmalar, 1993'de İstanbul'da gerçekleştirilen "II. Uluslararası Müzikoterapi ve Etnomüzikoloji" sempozyumunda sunulan bildiriler, bu düşünceyi desteklemektedir.

Bu makalede ele alınan müzikoterapi yöntemi ile, düşünce ve uygulamaları, bugün yeniden günümüz teknolojisi ile incelenip, tekrar değerlendirilebilir.

Selçuklu ve Osmanlı hekimlerinin ısrarla üzerinde durdukları; makam-mizaç, makam-vakit, makam-astroloji ilişkileri, daha bilimsel yaklaşımlarla ve klinik deneylerle yeniden ele alınabilir.

Müzik sadece, bir takım hastalarda terapi aracı olarak kullanılmakla kalmayıp, koruyucu olarak da, insanlara büyük faydalar sağlayabilir. Örneğin; kent yaşantısındaki stresli insan tipi için, fabrikada işçilerin, iş üretim miktarını artırabilmek için ve hatta hayvanların süt ve yumurta gibi üretimlerini artırabilmek için, seçilecek uygun müzik türleri olumlu etkiler oluşturabilir.

Günümüzde, toplumlarda yaşanan vahşet niteliğindeki olaylar ve suç eğilimleri artarken, bunlara karşı duyarsız, hatta kayıtsız kalınması, toplumsal değerlerin aşındığının ve toplumsal psikolojinin de, giderek bozulduğunun bir göstergesidir. Özellikle yeni nesil kuşaklarda, artan bir eğilim olarak, “Protest Hayat Tarzı” ve değerlerdeki erozyon, hemen herkesin şikâyet ettiği bir durum olmaya başlamıştır. Bu açıdan müzik, insan ruhuna dinginlik ve güç verdiği, kişilerin moralini yükselttiği için, ruh sağlığına olumlu katkı yapmaktadır. Bu durum ise insanları, pozitif düşünmeye sevk etmekte, erdemli ve ruh sağlığı yerinde bireyler oluşturmakta, daha kibar ve nezaketli davranmaya yöneltmektedir. Diğer yandan müzik, estetik değerlerin gelişmesine de önemli katkı yapmaktadır.

Özellikle bize özgü tınılarıyla, otantik, estetik ve duygu yoğunluğu içeren nağmeleri ile Türk Müziği; insanlarda, hoşgörünün ve nezaketin gelişmesinde çok önemli bir yer tutmaktadır.

KAYNAKLAR

1. Ak, Şahin. (1997). **Avrupa ve Türk İslam Medeniyetinde Müzikle Tedavi Tarihi Gelişim ve Uygulamaları**, Öz Eğitim Yayınevi, Konya.
2. Grebene, Bekir.(1978).**Müzikle Tedavi**, Sanem Matbaa, Ankara.
3. Güvenç, Rahmi Oruç. (1993). **Türk Musikisi Tarihi ve Türk Tedavi Musikisi**, Metinler Matbaa, İstanbul.
4. Güvenç, Rahmi Oruç. (1985). **Türklerde ve Dünyada Müzikle Ruhi Tedavinin Tarihçesi ve Günümüzdeki Durumu**, İstanbul Üniversitesi basılmamış doktora tezi, İstanbul.
5. Korlaelçi, Murtaza. (1984). **İbn-i Sina’da Müzik**, Erciyes Üniversitesi Yayınları, Kayseri.
6. Ögel, Bahaddin. (1991). **Türk Kültür Tarihine Giriş**, Kültür bakanlığı Yayınları, Ankara.
7. Özge Gençel. (2006). **Kastamonu Eğitim Dergisi Ekim Cilt:14 No:2 Kastamonu Eğitim Dergisi**
8. Öztuna, Nazmi Yılmaz.(1976). **Türk Musikisi Ansiklopedisi**, Milli Eğitim basımevi, İstanbul,.
9. Özlem Şakar, Müzikle Tedavi, www.dergi.net
10. Terzioğlu, Arslan.(1972). **Türk-İslam Psikiyatrisinin ve Hastanelerinin Avrupa’ya Tesirleri**, Bifaskop Yayınevi, İstanbul.

11. Yrd. Doç. Dr. Pınar SOMAKCI. (2003). **Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi Sayı : 15**
Yıl :2 (131-140 s.)
12. Yiğitbaş, Sadık. (1972). **Musiki İle Tedavi**, Yelken Matbaa, İstanbul.