

Musiqi ruhun qidasıdır, yoxsa bədənini?



**Azərbaycan
Respublikasının
Medianın İnkişafı
Agentliyi**



çox əhəmiyyətlidir. Gözəl ifa olunan, ən sadə və ya ən qəliz alətlərlə ifa edilən musiqi də, gözəl səsi ilə mahnı oxuyan insanlar da həmişə diqqət mərkəzində olublar. Musiqi ilə məşğul olan bir qrupu gözünüzün önünə gətirin. İstər klassik musiqi ifaçıları, istərsə də müasir musiqilərin ifaçıları. Fikir vermisinizsə, qrupun bütün üzvləri bir-birinə bənzəyir. Çünki onların hamısı eyni musiqidən zövq alır, zövqləri oxşar olduğu üçün həm daxilən, həm də xaricən oxşarlıq yaranır. Təcrübələr

Yazı Azərbaycan Respublikasının Medianın İnkişafı Agentliyinin maliyyə dəstəyi ilə “elmi-kütləvi, mədəni-maarif, təhsil proqramlarının hazırlanması” istiqaməti çərçivəsində hazırlanıb

Musiqinin vətəni yoxdur deyirlər, çünki o dil, din, irq, millət, cinsiyyət fərqi qoymadan hər yaşdan və mədəniyyətdən olan insana təsir edən vasitədir. Musiqi zövqümüz isə fərqlidir, kimimiz klassik, kimimiz müasir musiqi janrlarına üstünlük veririk. Son illər musiqi terapiyası barədə olduqca geniş məlumatlar var- muğamla, klassik musiqi ilə insanların müalicə edilməsi faktları çoxdur. Qədim dövrlərdən bəri xəstəliklərin müalicəsində də istifadə edilən musiqi, tibbin bir çox sahəsində olduğu kimi, xüsusilə insan psixologiyası üzərində böyük təsirə malikdir.

Musiqi ilə müalicə, digər metodların uğursuz olduğu zaman müsbət nəticələr verə bilər. Xüsusilə də yaddaş pozğunluqlarının bərpa edilməsində musiqi terapiyası əvəzsizdir. Özünə qapanmış, aqressiv və cəmiyyətdən qaçan birini psixoloqlar musiqi dinləməklə müalicə edir və cəmiyyətə yenidən normal baxış və davranışlarını ona qaytarırlar. Musiqinin köməyi ilə yuxusuzluqdan əziyyət çəkənlər və çox hərəkətli uşaqları yatırımaq üçün də istifadə edilir. Musiqi əməliyyata hazırlaşan və vəziyyəti ağır olan xəstələrə cəsarət verir. Əməliyyat zamanı ağrılar sakitləşdirici və ruhu oxşayan musiqilərlə azaldılır. Bəzi cərrahlar da əməliyyata klassik musiqilərin müşayiəti ilə girirlər. Daha canlı və ritmik musiqilər isə orqanizmin özünü yaxşılaşdırması prosesində köməkçi olur.

Yorğunluqdan şikayətlənənlərə də sürətli templi musiqilər təklif edilir. Normal ürək döyüntüsü sürəti ilə başlayan və yavaş yavaş sürətini artırən musiqilər dinləyicidə həyəcan yaradır. Bu, özünü ən açıq şəkildə ənənəvi döyüş barabanları və hərbi orkestrlərdə göstərir. Yüksək ritimli və sürətli musiqilər, insana enerji verir və ürək döyüntüsünün sürətinin artmasına səbəb olur, təbəffüs sürətini dəyişdirir və qan təzyiqini artırır. İnsanları rahatlaşdırmaq üçün həzin səslər və həzin musiqilər istifadə edilir.

Qədim mənbələrdə hələ uzaq keçmişdə musiqidən müalicə vasitəsi kimi istifadə edilməsinə dair məlumatlar var. Musiqi və təbabət əsrlər boyu bir-birindən ayrılmaz olub və musiqi həmişə insan üçün estetik və mənəvi zövq mənbəyi rolunu oynayıb. Strabonun fikrincə, musiqi ilə ən vəhşi heyvanları belə ram

etmək mümkündür. Məşhur fransız həkimi Jan Reje musiqi vasitəsilə canavarların qızgınlığının necə yatırıldığını, tütək sədaları ilə ovçuların ceyranları necə tora çəkdiqlərini, pətəklərdən qaçmış arıların simbal çalmaqla necə cəmləşdirildiyini, qu quşlarının gitara sədaları ilə necə ovsunlanıb ram edildiyini təsvir edib.

Məşhur bəstəkar və pianoçu Raxmaninov deyərmiş ki, pianoda ifa etmək onun ağrıları kəsir. Tanınmış skripkaçı B.Sibor quduzluq xəstəliyindən əziyyət çəkən qızının ağrılarını skripka çalmaqla yüngülləşdirmiş. Hippokrat və Pifaqor öz xəstəliklərini musiqi ilə müalicə edib və müsbət nəticələr əldə ediblər. XX əsrin ortalarında görkəmli alim, professor İbrahim Topçubaşov Azərbaycanda "musterapiya" adlı tibbi müalicə sisteminin əsasını qoymuşdu. Ağır xəstələr musiqinin müşayiəti ilə əməliyyat edilirdi və yaxşı nəticələr əldə olunurdu.

Müasir dövrdə də musiqidən psixoterapiyanın ən səmərəli üsullarından biri kimi istifadə edilir. Bir sıra xəstəxana və sanatoriyalarda əsəb sisteminin bəzi pozuntularının nizama salınmasında musiqidən əsas müalicə vasitəsi kimi istifadə edilir. Bir qayda olaraq bu işdə klassik musiqiyə üstünlük verilir.

Bəyəndiyimiz musiqilər zövqümüzü oxşayır, ruhumuzu dincəldir. Orta və yaşlı nəsil adətən klassik musiqiyə meyl edir. Yeniyetmə və gənclər isə daha çox rep, pop musiqilərini xoşlayır.

Musiqi insanları və cəmiyyətləri bir-birinə yaxınlaşdıran bir vasitədir, musiqi təhsili isə davranış və dünyaya fərqli baxış baxımından

göstərib ki, onların ürək döyüntülərinin ritmi belə eyni olur.

Müəyyən alətlərin insanı sakitləşdirmə və yaxud da həyəcanlandırma təsirləri var. Ən çox enerji verən musiqi alətlərindən olan baraban və nağara insanda istər-istəməz yüksək əhval-ruhiyyə yaradır. Hərbi marşların həm ruh yüksəkliyi yaratmaq, həm də sakitləşdirici hal aşılamaq kimi bir gücü var. İngilis dramaturqu Uilyam Konqrin yazır ki, musiqidə magiya qüvvəsi var. O, vəhşini ram edər, daşı yumşaldır, qol-budaqlı palıd ağacını əyər bilir. Araşdırmalara görə musiqi ilə maraqlanan şagirdlər dərslərində daha müvəffəqiyyətlidir, dərslər qavraması daha asanlaşır. Hiperaktiv uşaqların sakitləşdirilməsində və tərbiyəsində musiqinin təsiri barədə son illər dünyada geniş araşdırmalar aparılır.

Dünya təcrübəsinə görə Motsartın musiqiləri uşaqlar üçün əvəzsiz müalicədir. Xüsusilə, yeni doğulmuş körplərə və azyaşlı uşaqlara musiqinin verdiyi rahatlıq barədə dünyada çox danışılır. Eləcə də, dərslərində ləngimə və problem olan uşaqlar üçün adaptasiya olmaq üçün Motsartın musiqiləri əvəzsizdir.

Səs, xüsusi riyazi tənzimləməyə sahibdir. Xoş melodiyalar dinləyən insanın beyindəki alfa dalğaları hərəkətə gəlir, bunun nəticəsində o sakitləşir, bədən və ruh dincəlir, qavrama funksiyası daha güclü işləyir. Xüsusilə, klassik musiqi və xalq mahnıları ruhumuz qədər bəy-nimiz üzərində də rahatladıcı, sakitləşdirici təsirə malikdir. Ana bətnində

likdə körpə sakitləşir, inkişafı sürətlənir.

Kompyuterlər vasitəsi ilə monitorlara qoşulan ana və bətnindəki körpəsi üzərində belə bir təcrübə Britaniyada aparılıb. Klassik musiqi dinlənilən 8 aylıq körpə anasının bətnində rahat bir formada dayanaraq musiqini dinləyir, əl və ayaq hərəkətlərindən onun nə qədər razı olduğu hiss edilib. Ancaq körpəyə rok və ya müasir musiqi növlərindən hər hansı dinləniləndə, ana bətnində narahat olur və anasının qarınını daha çox təpikləməyə başlayır.

"Harvard" və "Oxford" Universitetlərin birlikdə apardığı bir araşdırma nəticəsində məlum oldu ki, musiqi ilə maraqlanan və musiqi bacarığı olan şagirdlər həyatlarında daha çox uğur qazanırlar. "McGill" Universitetində aparılan başqa bir araşdırmaya görə isə, piano təhsili insanlarda özünə güvən hissini inkişaf etdirir. Üç il boyunca piano təhsili alan uşaqların heç piano dərsi almayanlara nisbətən özünə inamlarının yüksək olduğu bu araşdırma nəticəsində məlum olub.

1993-cü ildə Kaliforniyada 12-13 yaşlı uşaqlar üzərində bir araşdırma aparılıb. Bu uşaqlara piano dərsləri verilib, səs elmi öyrədilib. Nəticə gözləniləndən də maraqlı olub. Nəticədə uşaqların bilik və bacarığının 46 % artması müşahidə edilib. Bir neçə il əvvəl Yaponiyada maraqlı eksperiment keçirilib. 120 sədəm uşağının anasını 2 dəstəyə böldüblər. 1-ci qrupa Qərb klassik musiqisini, 2-ciyə isə caz, rok və pop musiqisini dinlədilib. Müəyyən edilib ki, klassik musiqini dinləyən anaların südü 80-100 faiz artıb. Caz, rok və pop musiqi dinləyən anaların südü isə 20-50 faiz azalıb.

Klassik musiqilər dinclik və rahatlıq verən xüsusiyyətə malikdir və ürək döyüntüsünü və maddələr mübadiləsinə nizamlayır. Bu musiqilər beyinə gedən qan və oksigen miqdarını artırır. İnsana ilham verir, duyğuları dirçəldir, yaradıcılıq gücünü artırır, yaddaşı inkişaf etdirir. Klassik musiqi şagirdlərin daha tez və effektiv öyrənmələrinə kömək edir. Yaddaşı gücləndirir, yaddaşda yığılan məlumatı xatırlamağı sürətləndirir. Musiqi alətində ifa edən uşaqların həyatı nizama düşür, intizamlı olurlar. Oxuma, yazma və öyrənmə problemi olan şagirdlər musiqi ilə öyrədilə bilərlər. Musiqi analitik düşünmə bacarığını gücləndirir, klassik musiqilər hiperaktiv uşaqları və yetkiyyətə malikdir, diqqətsizliyi azaldır və daha az səhv edilməsini təmin edir. Xəstəliyi dövründə klassik musiqi dinləyənlərin müalicə müddətini sürətləndirir.

Dünya təcrübəsindən kifayət qədər müsəlman çəkdi, bəs bizim ölkəmizdə musiqinin faydaları barədə

elmi araşdırmalar edilmir? Azərbaycanda alimlər, tibb elminin nümayəndələri bu barədə nə bilir? Ölkəmizin tibb tarixçilərindən biri, mərhum tarix elmləri doktoru Fərid Ələkbərlinin "Şərqi min bir sirri" kitabında Azərbaycanın qədim çağları alətlərinin və musiqi janrlarının xəstəliklərin müalicəsində təsirləri əks olunub.

Müəllifin yazdığına görə, sazda ifa edilən musiqi sinir sistemini fəallaşdırır, insanı gümrəh edir, əhval-ruhiyyəni yüksəldir, mübariz ruh yaradır. Zənanın səsi ruh düşkünlüyünü, laqeydliyi aradan qaldırır, qan təzyiqini artırır. Nağara insanlardan qəm-qüssəni uzaqlaşdırır, əqli və fiziki yorğunluq, qan təzyiqinə qarşı mübarizə etməyə kömək edir. Tarda çalınan musiqi baş ağrısı, yuxusuzluq, əsəb və əzələ spazmlarını aradan qaldırır, kamança isə əsəbləri sakitləşdirir, hal-əhvalı yaxşılaşdırır, qəm-qüssəyə qarşı nikbinlik yaradır. Ney, balaban, tütəyin səsi əsəbləri sakitləşdirir, gərginliyi və yorğunluğu alır. Udun səsi baş ağrısına qarşı ən yaxşı dərmandır, əzələ spazmlarını aradan qaldırır, güclü sakitləşdiricidir.

Tar və kamançanın müşayiəti ilə ifa olunan muğamın eczakkar səsi sinir sistemini sakitləşdirir, gərginliyi azaldır, yuxusuzluğu yox edir. Muğam nevroz xəstəliyi zamanı ən yaxşı sakitləşdiricidir. Oyun havaları insanı aktivləşdirir və gümrəhləşdirir, həyat tonusunu qaldırır. Alim kitabında pis əhval-ruhiyyədə, əsəbilik, nevroz hallarında və aşağı qan təzyiqindən əziyyət çəkəndə şən oyun havalarını dinləməyi məsləhət görürdü. Klassik musiqi əsərləri sakit əhval-ruhiyyə və incə hissləri oyadır, şəxsin mənəvi inkişafına təkan verir. Belə musiqi nevroza, qüssəyə, yuxusuzluğa qarşı əla vasitələrdən biridir.

Ritmik estrada (pop) musiqisi demək olar ki, qəhvə kimi təsir edir, yeni orqanizmə tonus verir, ürək döyüntüsünü və pisixi fəaliyyəti aktivləşdirir, əhval-ruhiyyəni yaxşılaşdırır. Alimin yazdığına görə bu musiqi cavanlara yaxşı təsir bağışlamaqla, problemlərini müvəqqəti unutmağa, güclü emosionala qapılmağa və istirahət etməyə kömək edir. Eyni zamanda, qəhvədə olduğu kimi pop musiqisində də zərərli təsirlər özünü göstərir. Bu musiqi növlü uzun müddət dinlədikdə o, yorğunluq və əsəbilik əmələ gətirir, ürəyə və sinir sistemine zərər verir.

Lakin qızgın ritmlər insanın əsəb sistemine, eşitmə sistemine çox pis təsir edir və onu kar olmaq dərəcəsinə gətirib çıxarır. Rok musiqisi kimi janrlar isə, insanda narkotikə meyil və heyvani hisslər yaradır.

Lalə Mehralı