

MUSIQIY TERAPIYANING TENDENSIYALARI VA INSON SALOMATLIGIGA TA'SIRI

Djorayeva Shaxnoza Shavkatovna

Abdiraxmanova Oltinoy Jumabayevna

Olmaliq Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat salomatligi texnikumi o'qituvchilari

Maqola musiqiy terapiyaning kelib chiqish tarixi, uning yo'nalishlari va bugungi kunda qo'llanilishini o'rgangan holda, musiqiy terapiyaning inson organizmi va unda uchraydigan ba'zi kasalliklarga nisbatan ijobiy ta'siri va foydali jihatlarini yoritib berishga asoslanadi.

Kalit so'zlar: Musiqa, terapiya, musiqa bilan davolash, qadimgi davlatlar, sharq allomalari, maqomlar, davolash turlari, ahamiyati, foydalanish, xususiyatlari.

Musiqa – inson kayfiyatlari zavq, shodlik, ko'tarinkilik, g'amginlik va mushohadalik kabilarni o'zida mujassamlashtirgan holda, inson hissiy kechinmalari, fikrlari va tasavvur doirasini musiqiy tovushlar majmui vositasida aks ettiruvchi san'at turi bo'lib, uning mazmuni o'zgaruvchan tarzda ruhiy holatlarni ifodalovchi muayyan musiqiy-badiiy obrazlardan iborat. Musiqa inson his-tuyg'ulari, hayoti davomida hosil bo'ladigan tushunarsiz vaziyatlardan chiqish, uni bir muvozanatda ushlab turish, fikrlarni boshqarish va tarbiyalashda ishtirok etuvchi omil bo'lgani sababli, inson hayot faoliyati davomida musiqadan turli vaziyatlarda foydalanadi. Ammo musiqa san'atining bizga ma'lum bo'lmagan yana bir ijobiy ta'siri mavjud bo'lib, bu musiqa orqali inson organizmida uchraydigan ko'plab kasalliklarni davolash, ya'ni musiqa terapiyasidir. Musiqaning davolovchi xususiyati haqidagi tushunchalar insoniyat tarixi davomida mavjud bo'lgan, lekin aynan musiqiy terapiya atamasi yaqin yillarda rivojlana boshladi va hozirgi kunda musiqiy terapevtlar ko'plab davlatlarda o'z faoliyatini olib bormoqda.

Musiqaning inson organizmiga ta'siri va uning davolovchi xususiyatlarini qadimgi Hindiston, Xitoy hamda Misrda miloddan avvalgi 500-yillar oralig'ida o'rganila boshlagan. Qadimgi Yunonistonda musiqa bilan davolash haqidagi ilk tushunchalarni Pifagor, Platon va Aristotel ta'limotlarida uchratishimiz mumkin. Musiqaning inson aqliy faoliyati va jismoniy holatiga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatishi haqidagi fikrlarni birinchilardan bo'lib yunon olimi va faylasufi Pifagor o'z asarlarida aytib o'tgan. Uning so'zlariga ko'ra “agar kimdir go'zal ritm va qo'shiqlarni tinglasa, bunday kishi musiqa ta'limini ohang va ritmlardan boshlaydi,



uning axloqi va ehtirolari davolanadi va dastlabki uyg'unlik paydo bo'ladi, ruhiyati mustahkamlashadi"¹. Qadimgi yunonlar musiqani tabiat va inson o'rtasidagi uyg'unlikni mustahkamlovchi kuch sifatida baholaganlar va musiqa inson ruhini tarbiyalaydi degan ilk farazlar aynan Qadimgi yunonlarda mavjud edi. Bu borada Pifagordan keyin Platon va Aristotel musiqaning to'rt kuchini aniqlab beradi.

- 1.Hissiyotlarni harakatga keltirish
- 2.Quvonch berish
- 3.Axloqiy fazilatlarga moyillik
- 4.Intelektual rivojlantirish.²

Undan so'ng ilk o'rta asrlarda Yevropada nasroniy din vakillari inson bilan xudo o'rtasidagi uyg'unlikni o'rnatuvchi kuch sifatida musiqani ulug'lay boshladilar. Cherkov otalarining asarlarida Sharq

mamlakatlarida esa o'rta asrlargacha bo'lgan davrlarda xalq tabobati va "kinna yo'yuvchi"larning davolash usullari mavjud edi. Bu usul asosan hozirgi kundagi O'zbekiston hududiga yaqin bo'lganligi bois, chekga qishloq va shaharchalarda istiqomat qiluvchilar bilan aynan "kinna yo'yuvchilar" mavzusida suhbat olib bordim. Izlanishlarim natijasiga ko'ra o'zbek turklarga xos bo'lgan "Kinna yo'yuvchi"lik bilan davolashda davolovchi, ya'ni "kinnachi" qo'lida asosan doira yoki dombra cholg'usini ijro qilib raqsga tushish va og'zida har xil ovozlarni chiqarish orqali bemordagi kasallikni haydagan ekanligi ma'lum bo'ldi.

Turk dunyosida ruhiy kasalliklarni musiqa bilan davolash islom dinining tug'ilishi bilan bir vaqtga to'g'ri keladi. Musiqa va tibbiyot mavzusiga qiziqishning ortishi aynan shu vaqtdan boshlangan. Masalan, o'sha davrdagi buyuk fizik Ibn alXaysam o'z faoliyatini shifokorlikdan boshlagan va musiqaning odamlar va hayvonlarga ta'sirini o'rgangan.¹ Bu davrda yashab ijod qilgan Ar-Roziy, Abu Nasr Farobiy, Abu Ali ibn Sino kabi sharq allomalari musiqa orqali insonlarda uchraydigan ruhiy kasalliklarni davolash mumkinligini ilmiy asoslab bergan. Abu Nasr Farobiy o'zining "Musiqa haqida katta kitob" nomli ilmiy asarida musiqaning astronomiya bilan aloqasini ko'rsatishga harakat qilgan. O'sha davrda sharq musiqa durdonasi hisoblangan maqomlardan musiqa bilan davolashda ham foydalanilgan. Farobiy maqomlarning inson ruhiy holatiga ta'sirini, shuningdek, bu ta'sirning kun vaqtiga qarab amal qilishini aniqlagan. Masalan, Farobiy tadqiqotiga ko'ra:

Rost maqomi – bemorga quvonch keltiradi. Ertalab quyosh chiqqanidan so'ng 40-50 daqiqa, kechqurun esa quyosh botishidan 40-50 daqiqa oldin ijobiy ta'sir qilgan. Rohaviy maqomi – insonda abadiylik tuyg'usini jonlantiradi va erta tongda tinglash

¹ Hunke S. Avrupa'nin Uzerine Doğan İslam Güneşi // Bedir Yaymevi. İstan- bul, 1972. S. 196– 197.



samara beradi. Isfahon maqomi – bemorni quvnoqlik, ishonch hissi bilan ilhomlantiradi va quyosh botganda samarali hisoblanadi. Navo maqomi – shirinlik, zavq hissini beradi va kechqurun samarali hisoblanadi. Ushshoq maqomi – bemorga ko‘tarinki kayfiyat beradi va tushlik paytida samarali. Xusayniy maqomi – xotirjamlik tuyg‘usini beradi va ertalab samarali hisoblanadi. Zangula maqomi – bemorga uyquni singdiradi va kechasi samarali. Busalik maqomi – bemorga kuch baxsh etadi, kunduz kuni samarali ta’sir ko‘rsatadi.²

Buyuk faylasuf va olim, sharq tabobati asoschisi Ibn Sino Farobiyning ilmiy izlanishlaridan ilhomlanib, ruhiy kasalliklarga chalingan bemorlarni davolashda dori vositalari va musiqani uzviy bog‘liq tarzda qo‘llaydi va bemorlar musiqa bilan shug‘ullanishi kerakligini ta’kidlaydi. Uning fikricha, ushbu uch omil dori-darmon, musiqa va musiqa ijrosi bemorni davolashda yuqori samara berishi mumkin. Ibn Sino o‘zining “Kitab ash-shifo”, “Kitab an-Najot” asarlarida bemorga kuch, ishonch, dadillik va yaxshi kayfiyat bag‘ishlash hamda bemorni davolashda musiqaning o‘rni haqida ko‘plab fikrlar qoldiradi.

Musiqa terapiyasining Amerika, Shved, Shvetsar, Germaniya va Rossiya kabi maktablari mavjud bo‘lib, deyarli barcha maktablarda musiqa bilan davolash tushunchasining kelib chiqish omillari mavjud. Ammo, musiqa terapiya atamasi XIX-XX asr orasida paydo bo‘lgan hisoblanadi. Shu o‘rinda musiqa terapiyasi o‘zi nima?-degan savol tug‘ilishi tayin.

Musiqa terapiyasi – bemorlarda uchraydigan ba’zi kasalliklarni musiqiy asarlar yordamida bartaraf etish yoki yengillashtirish maqsadida qo‘llaniladigan davolash turi hisoblanadi. Bugungi kunda ko‘plab rivojlangan davlatlarda musiqa terapiyasi inson psixikasi, ruhiy holatini yaxshilash, saqlash va davolashning universal vositasi bo‘lib ulgurgan. Musiqiy terapiya ruhiy kasallikga chalingan, nogiron va asab, yurak-qon tizimi bilan bog‘liq kasalliklarda bolalar va kattalarni davolash hamda reabilitatsiya qilish va tarbiyalash maqsadida qo‘llanib kelinmoqda.

Musiqa odamlarda ma’lum tebranishlarni keltirib chiqaradi, bu esa ruhiy reaksiyaga olib keladi. Musiqaning asosi tovushdir. Tovush esa to‘lqin tuzilishiga ega bo‘lgan akustik signaldir. Maxsus adabiyotlardan ma’lumki, akustik signal tirik organizm xujayralariga ta’sir qiladi va ularning faoliyatini o‘zgartirishga ham qodir. Musiqiy terapiya mutaxassislari musiqa terapiyasini passiv va faol shakllarga ajratadilar. Passiv musiqiy terapiyada bemor musiqiy asar yoki uning qismlarini eshitadi va bu orqali kasallikning oldini olish yoki davolashi ham mumkin. Faol musiqiy

² Sadik Yigitbas-Musiki ile Tedavi



terapiyada bemor musiqiy asar ijrosi davomida ishtirok etadi. Musiqiy asarga usul berishi, qo‘shiq aytishi yoki musiqiy asar parchasini xirgoyi qilishi mumkin.

Musiqqa terapiyasi ruhiy tushkunlikdagi bemorlarni davolash uchun ideal muolaja hisoblanadi, ammo jiddiy depressiyani boshqarish va bemorni tinchlantirish uchun dori vositalaridan foydalanish mumkin bo‘ladi. Hozirgi kunda musiqqa terapiyasining quyidagi shakllari mavjud:

Eksperimental – bemorlarga turli xil musiqiy ta’sirlarni o‘rganish bilan shug‘ullanadi.

Klinik – profilaktika va terapevtik maqsadlarda qo‘llaniladi.

Integrativ – san’at bilan bog‘liq boshqa terapiya turlari (raqs, rasm va boshqalar) bilan birgalikda amalga oshiriladi.

Tematik – syujet va ma’lum bir mavzudagi ma’ruzaga asoslanadi.

Fon – psixoterapevtik faoliyat davomida musiqqa fon sifatida ishlatiladi.

Faol – bemor o‘zi musiqqa ritm beradi, musiqqa cholg‘ularini ijro qiladi, qo‘shiq aytadi.

Qabul qiluvchi – bemor musiqqa asarini yoki uning alohida frazalarini passiv tinglaydi.³

Musiqqa terapiyasi davomida muolajalar odatda uzoq davom etmaydi. Ba’zan musiqqa asarining ma’lum bir qismi yetarli bo‘ladi. Asosan muolajalar 5-30 daqiqa davom etadi, shundan so‘ng mutaxassis taassurotlarni muhokama qilishni taklif qiladi. Muolajalarning umumiy soni bevosita bemorning ahvoriga bog‘liq bo‘ladi. Eshitish vositalarisiz ansambl yoki yakka ijrodagi jonli ijro qilinadigan musiqqalar muolajaning bemor uchun qiziqarli va samarali bo‘lishini ta’minlaydi. Individual olib boriladigan terapiyadan ko‘ra guruh terapiyasi bilan muolaja olib borish uchun ko‘proq vaqt talab etiladi. Bunda musiqani tanlash, bemorlarning umumiy muammolari bilan tanishib chiqish, kasallikning qanday kechayotgani hamda bemor va terapevt o‘rtasida o‘zaro aloqani o‘rnatish uzoq davom etadi.

Musiqqa terapiyasining afzalliklaridan biri uning bolalarda ham qo‘llash mumkinligidir. Zararsizligi, arzonligi va foydalanish qulayligi musiqqa terapiyaning ko‘plab oilalar uchun muammolarni bartaraf etishda yaxshi yechimga aylanishi tabiiy. Bola miyasining tuzilishi har qanday stimulgga sezgir. Vibratsiya va ritm jismoniy va hissiy darajada ta’sir qiladi, tanadagi ko‘plab jarayonlarga uyg‘unlik keltiradi. Bolaning sezgirligi organlarning noto‘g‘ri ishlashi, hissiy holatni kuzatish imkonini beradi. Musiqqa terapiyasi, ayniqsa, kislorod etishmasligidan aziyat chekadigan bolalar uchun foydalidir. Ularning miya

³ Aigen, K, & Hunter, B (2018). The Creation of the American Music Therapy Association. 183-194.



tuzilishining o'ziga xos xususiyatlari fermentlarni zarur ishlab chiqarishni ta'minlamaydi, ammo musiqa terapiyasi ularni ishlab chiqarish faolligini oshirishga yordam beradi. Bu holat ko'plab tadqiqotchilar tomonidan tasdiqlangan. Bolalardagi sezgi organlarining kuchliligi va har qanday ma'lumotga ega bo'lgan talab mavjudligi tufayli musiqa orqali bola ongi va salomatligidagi o'zgarishlarni ijobiy rivojlantirish mumkin bo'ladi. Bunda musiqa terapevtidan musiqa to'plamlarini to'g'ri tanlay olish va kasbini puxta egallaganligi talab qilinadi.⁴

Xulosa qilib aytganda musiqa terapiyasi hozirgi kunda aksar rivojlangan davlatlarda asab tizimi, yurak qon tizimi kasalliklari va boshqa ko'plab kasalliklarni davolashda muhim rol o'ynaydi. Musiqa tebranishlari inson tanasidan, shuningdek, uning alohida tizimlari va xujayralaridan chiqadigan tebranishlar bilan rezonanslashadi. Bu esa tanadagi kasalliklarni o'z-o'zidan davolash imkonini beradi. Turli xil dori darmonlar va ularning inson organizmiga aks ta'sirining oldini olish, nogiron va ruhiy kasalligi mavjud bo'lgan bemorlarni davolash maqsadida ko'plab rivojlangan mamlakatlar musiqa terapiyasi klinikalari faoliyatini keng yo'lga qo'ygan bo'lib, mutaxassislar bir nechta oliygohlarda maxsus mutaxassisliklarda tahsil oladi. Musiqa inson hayotida ham psixik ham fiziologik ta'siri bilan ahamiyatli bo'lganligi bois, musiqa terapevtlar yordamida davolangan bemorlar nafaqat kasalliklarini balki ruhiy og'riqlarini ham yo'qotishga erishadilar. Musiqa terapiyasi rivojlanmagan mamlakatlarda ham musiqiy terapiya mutaxassislari va klinikalari faoliyatini yo'lga qo'yish bugungi kun jamiyatining sog'lom turmush tarzini yaratish va ko'plab asab kasalliklarini dori-darmonlarsiz davolash imkonini berishi bilan ahamiyatlidir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Milliy Ensiklopediyasi. T.2000
2. Schoen-Nazzaro, M.B - Plato and aristotle on the Ends of Music. Laval theologique et philosophique. 1978
3. Hunke S. Avropa'nin Üzerine Doğan İslam Güneşi // Bedir Yayınevi. İstan- bul, 1972. (196–197)
4. Sadik Yigitbas-Musiki ile Tedavi.
5. Aigen, K, & Hunter, B (2018). The Creation of the American Music Therapy Association. (183-194)

⁴ Музыкалотерапия в музыкальном образовании. Международная конференция.

Санкт-Петербург.2017



6. Музыкотерапия в музыкальном образовании. Международная конференция.
7. Санкт-Петербург.2017.
8. ru.wikipedia.org

