

MUSIQİNİN MÜALİCƏVİ ƏHƏMİYYƏTİ

Əsmər Ələkbərova

Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universitetinin I kurs magistratura tələbəsi

E-mail: esmerlekberova@gmail.com

Həyatımızı musiqisiz təsəvvür etmək mümkün deyil. Demək olar ki, bütün günü musiqiyə qulaq asırıq. Musiqi beynimizdə, hissələrimizdə təsir yaradır. Psixologiyada da bildiyimiz kimi, insan bədənində, hüceyrələrində, sinirlərində, əzələlərində emosional halətlər, hisslər təsir göstərir. Emosional halətlər olan stress, affekt, frustrasiya, əhvalat hər biri insan orqanizmində müəyyən təsirlər qoyur. Deməli, insanın bütün bədənini onun hissləri, düşüncə və emosiyalarından asılıdır. Ruhun qidası musiqidir. Əgər ruhumuz sağlamdırsa, bütün bədəniniz sağlamdır. Musiqi bizi ya mənfəi, ya da müsbət hisslərə, keçmişlə bağlı xoş və ya pis hadisələrə, gələcək arzulara, xəyallara aparır. Elə musiqilər var ki, insanı motivasiya edir, cəsarətə, vətənpərvərliyə səsləyir. Buna misal olaraq hərbi hazırlıqlar, idman yarışları zamanı səsləndirilən nəğmələri, marşları misal göstərə bilərik.

Musiqi müalicəsi nədir?

Musiqi müalicəsi təsdiqlənmiş bir musiqi terapiyası proqramını tamamlayan, etimadlı professional tərəfindən terapiyvi əlaqə içində, fərdi məqsədlərə nail olmaq üçün musiqi müdaxilələrinin klinik və dəlil olaraq istifadəsidir.

Musiqi terapiyası musiqinin fərdlərin fiziki, duyğusal, idrak və sosial ehtiyaclarının həlli üçün terapiyvi əlaqə içində istifadə edilən sağlam peşədir. Hər bir pasiyentin ehtiyaclarını qiymətləndirdikdən sonra, həm də musiqi ixtisaslı terapiyvi yaradıcı, oxuma, hərəkət və

ya musiqi dinləmək daxil olmaqla göstərilən müalicəni təmin edir. Terapiyvi kontekstdə musiqinin iştirakı ilə müştərilərin bacarıqlarını güclənir və həyatlarının digər sahələrinə köçürülür. Belə müalicə sözlərlə özünüfədayə çətinlik çəkənlər üçün faydalı ola biləcək ünsiyyətə imkan verir.

Musiqi terapiyası sahəsində tədqiqatlar bir çox sahələrdə, məsələn, ümumi fiziki reabilitasiya və hərəkətlərin asanlaşdırılmasına, insanların müalicəsində motivasiya edilməsinə, müştərilərə və onların ailələrinə emosional dəstək göstərilməsinə və hissləri ifadə üçün bir çıxış təmininə yardımçıdır. Mahni dinləyən, dua edən xəstələrin digərlərinə nisbətən daha tez sağaldığı məlumdur. Musiqi insan beyninə ən güclü təsir edən vasitədir. Bədənin immun sistemini artırır, stress hormonu olan kortizolu azaldır. Həmçinin parkinson xəstəliyi, əzələ fibroması, depressiya kimi xəstəliklərin ilk mərhələsində qarşısının alınmasına müsbət təsir göstərir. Aşağı tezlikli səslər alzaymer, parkinson, aritmiya xəstəliklərinin müalicəsinə kömək edə bilər. Vibroakustik terapiya vasitəsilə bu kimi xəstəliklərə qarşı tədbirlər görülür. Belə xəstələrə 4 həftə, həftədə 3 vaxt 30 dəqiqədən ibarət zamanda 40 herz musiqi səsi vibrasiyalar dinlədirlər. Bu müalicədən sonra alzaymer xəstəliyindən əziyyət çəkən qadın artıq nəvələrinin adını xatırlaya bilər. Tələbələrini dərslərini oxuması, zehni, diqqəti cəmləmək üçün musiqilər mövcuddur ki, özüm də imtahanlara hazırlaşarkən bunun effektivini görmüşəm. Ney səsi, neydə səslənən musiqilər insanı rahatlaşdırır, Allaha doğru aparır, ilahi qüvvənin dəstəyini hiss etdirir. Ney səsi altında olunan dualar nur mənbəyi və fərd arasında sanki bir ciğir, yol açıq. Musiqinin müalicəvi, sakitləşdirici xüsusiyyəti həm qədimdə, həm də müasir dövrdə alimlər tərəfindən sübuta yetirilib. Uzaq keçmişlərdən Şərq müfəkkirləri musiqinin sirlərinə bələd olub, müalicəvi vasitə kimi istifadə etmişlər. Qədim filosoflar musiqi, tibb, astronomiya üçlüyünün yaratdığı musiqi ilə müalicə üsullarını həyata keçiriblər.

Türk musiqi nəzəriyyələrində,

məsələn, "Ədvar" kitabında saz musiqilərinin tibbi əlaqəsi, müalicəvi əhəmiyyəti göstərilir. Rəvayətlərə görə, Süleyman padşahın diş xəstəliyi də musiqi vasitəsilə sağaldılıb. Musiqi alətlərinin səsi orqanizmə xeyli təsirli. Simli alətlərdən gitara, arfa, skripka və s. alətlər ürək, qan-damar xəstəliklərini yaxşılaşdırır. Mərhəmət, fədakarlıq hissi yaradır. Nəfəsli alətlər tənəffüs sistemində xüsusi rol oynayır, ağciyər, bronx xəstəliklərini şafələndirir. Zərb alətləri əzələdəki yorğunluğa azaldır, hərəkət qabiliyyətini artırır. Klassik musiqilər, məsələn, Motsart, Bethoven, Vivaldi, Qriq, Şuman və s. bəstəkarların əsərləri beynin fəaliyyəti, çalışma əzmi, informasiyanın tez bir zamanda qavranılması, diqqətin cəmlənməsi, hafizənin güclənməsində bəyənəcək izlərini qoyur. Baş ağrısına Bethovenin "Fidelio"su, yuxusuzluğa Çaykovski, Qriq pyesləri, yaddaşa Vivaldinin "İlin fəsilləri" əsəri müsbət təsir göstərir.

Səfiəddin Urməvi, Əbdülqadir Marağayi, Əbdüllətif Şirvani kimi Azərbaycan alimləri də qədim Şərq musiqisinə həsr etdikləri elmi-fəlsəfi traktatlarda musiqi alətlərinin simlərinin, dalıqlarının sirlərindən, müalicəvi əhəmiyyətindən danışılıb. Şərq alimi İbn Sina "Nicat" əsərində başı ağrıyanlar üçün fəvvarə başında su pıçılığını, tarın səsinə dinləməyi, onunla yuxuya getməyi məsləhət görüb. "Tibnamə" əsərində simli alətlərin yuxusuzluğa, melanxoliyaya yaxşı təsir etdiyi, müalicəvi əhəmiyyətinin olduğu qeyd olunub. Orta əsrlərdə Şərqdə iş o yerə çatmışdı ki, müxtəlif müəmməlləri aşkara çıxarmaq üçün musiqi təhsili almağı vacib sayırdılar.

Qədim Şərq təbabətində musiqi ilə müalicədən söhbət açılan zaman ilk ağıla gələn musiqi aləti saz olur. Deyilənlərə görə, sazda ifa edilən musiqi sinir sistemini tonuslaşdırır, insanı gümrəhləşdirir,



əhval-ruhiyyəni təkmilləşdirir, mübariz ruh yaradır. Melanxoliyada olanda və ruh düşkünlüyünə uğradıqda, həmçinin bədbinliyə qapanıqda sazı dinləmək insan üçün çox faydalıdır. Sazda çalınan musiqi həmçinin baş ağrısı, yuxusuzluq, əsəb və əzələ spazmlarını aradan qaldırır. Bu alətdə ifa edilən melodiyalar insanda sakitlik, fəlsəfi əhval-ruhiyyə yaradır.

Öz cövhərindən ayrılan bir zərrənin şikayəti neyin dili ilə səslənir. Nəticə budur ki, qamışdan neyə gedilən yol cahillikdən kamilliyə doğru yolun eynidir.

Mövlanenin insanı neyə bənzmək istəyi yaradıcılığının bir neçə məqamında müşahidə olunur. Ney insana, neyə üförlən nəfəs isə Allahın Adəmə nəfəsindən üfödiyi ruha bənzməkdir. Neyin batinlərindən danışarkən onun müalicəvi xüsusiyyətlərindən də söhbət açmaq lazımdır. Ney əsəbləri sakitləşdirir, gərginliyi və yorğunluğu alır və yaxşı yuxu gətirir. Əksər hallarda, insanda sevinc, sakitlik yaradır, təbiətdən həzz almasına yardımçı olur. ♦

Ədəbiyyat:

1. Fərid Ələkbərli. "Qədim Şərq təbabəti"
2. Zəfəra Səfərova. "Səfiəddin Urməvi"
3. wikipedia.org
4. www.musictherapy.org/
5. www.psychologytoday.com/
6. wikipedia.az

Резюме

Автор статьи рассматривает музыку как элемент арт-терапии.

Ключевые слова: музыка, терапия, альцгеймер, паркинсон, музыкальная забота, болезнь, здоровье.

Summary

The author of the article considers music as an element of art therapy.

Key words: music, therapy, alzaymer, parkinson, musical care, illness, healing.

