



# İNSANLIĞIN BİR DİLİ VAR: SÜLH, SEVGİ VƏ BARIŞ...

**Züleyxa Abdullayeva:** *"İnsanlar fiziki bədənləri ilə ruhi halları arasında bağlantını pozduqları üçün böyük gərginlik yaşayırlar, bu zaman biza kömək edən vasitələrdən biri və ən əsası musiqidir"*

**D**ahi Avstriya bəstəkəri Volfqanq Amadey Motsart musiqi barədə belə söyləyib: "Duyğularımı şeirlərlə anlada bilmərəm, çünki şair deyiləm, özümü kölgə və işıqlarla ifadəm mümkünsüzdür, çünki rəssam deyiləm, düşüncələrimi hərəkətlərlə bürüzə verməyim də çətindir, çünki rəqqas deyiləm. Lakin bunların hamısını musiqi ilə reallaşdırıla bilərəm".

Bu fikirləri həmyerlimiz, uzun müddət Türkiyədə çalışan musiqişünas, bəstəkar Züleyxa Abdullayevanın da yaradıcılığına şamil etmək mümkündür.

Züleyxa xanım 1981-ci ildə Üzeyir Hacıbəyli adına Bakı Musiqi Akademiyasına daxil olub. Təhsil müddətində musiqi terapiyası və vibrasiyasının ənənəvi köklərinin araşdırılmasına marağı yaranır. Bakı kəndlərinin musiqi mədəniyyətindən diplom işi yazır. Kənddəki sərđabələrin bu ərazidə qədim mədəniyyət izindən xəbər verdiyini öyrənən musiqişünas araşdırmalarını davam etdirir. Elmi fəaliyyəti zamanı Bakının dərviş mədəniyyəti ilə yaxından tanış olur. Bu tədqiqatlar onu zəngin bir mənəvi sayahətə aparır. Mövzunun diplom işinə sığmadığını görən Züleyxa xanım belə qərara gəlir ki, Elmlər Akademiyasının aspiranturasına daxil olsun. Amma həmin

dövrə də bu mövzuda dissertasiya müdafiə etmək o qədər də asan deyildi. Mövzunu təsdiqləmək problemə çevrilir. Lakin musiqişünas inadından dönmür, mövzuya elmi-fəlsəfi prizmadan yanaşır. Böyük çətinliklə də olsa, sübut edir ki, Bakıdakı dərviş mədəniyyətinin dərin kökləri var. Nəhayət, gərgin tədqiqatlar nəticəsində professor Saadət Abdullayevanın elmi rəhbərliyi ilə uğurlu dissertasiya işi yazaraq sənətsünaslıq namizədi elmi dərəcəsi alır. Amma musiqinin təsirini elmi cəhətdən öyrənmək həvəsi onu tark etmir.

1997-ci ildə İstanbula köçən Züleyxa Abdullayeva Türkiyədə musiqidən dərs deyir, eyni zamanda, musiqinin insan orqanizminə təsiri, musiqi aurasının əhəmiyyətli dəyişikliyə səbəb olması və çəkrə ("çarx" sözündən olub, yoqalara məxsus hərəkətləri ehtiva edir) ilə bağlı araşdırmalarını genişləndirir. Həmçinin çoxlu yerli və xarici təlimçilərin proqramlarına və interaktiv vahid şəfa məktəbinə, Sankt-Peterburqda beynəlxalq peşəkar alternativ tibb semina-

bilgilər alır. Bunları öyrəndikcə uşaqlıqdan heç də keçib getməyən bir bacarığının üzə çıxdığını şahidi olur. Axı o da hələ uşaqlıqdan ifa etdiyi improvizasiyalarla bilmədən özünə və başqalarına şəfa verirdi. Amma kimsə, heç özü də bunun nə olduğunu bilmirdi. Bir gün təsadüfən dostu həmin improvizasiyaları dinləyəndə "sən terapi musiqisi ifa edirsən, demişdi". O gündən tanışlar, dostlar axın-axın Züleyxa xanımın evinə gəlməyə başlayınca o da konsert salonlarını kirayələyib möhtəşəm "Sənə özünü dinlətsəm..." layihələrini həyata keçirir. Konsertlərə gələnlərin sayı artdıqca və insanların sevincini görəndə bu işin daha da dərinliklərinə dalaraq axtarışlarını davam etdirir. Fərqli nəfəs texnikaları, o cümlədən transformal, sufi nəfəsi, travmatik durumlarda akupunktur nöqtələrin gözəl müalicəsi üçün öyrənir, musiqi terapiyasının bir sıra metodları ilə tanış olur, sənət terapiyasının psixologiyaya akutonik və viposan təsirini kamilləşdirməkdə davam edir.



rına qatılır. Bu təlimlər onun mövzu ilə bağlı baxışlarını daha da mükəmməlləşdirir. Azərbaycanın zəngin musiqisi və Qərbin elmi sistemi nəticəsində öz yolunu, araşdırmalarını uğurla həyata keçirir. Türkiyəyə köçdüyündə musiqi uzmanlığı sahəsində bir sıra təhsil müəssisələrində dərs verir, eyni zamanda türk musiqisinin zəngin xəzinəsi ilə tanış olur. İstanbul mədəniyyətlərə körpü salan meqapolisdir. Bu şəhərdə dünyanın ən nüfuzlu elm adamları çalışır. Züleyxa xanım araşdırmaları üçün yeni pəncərə açan alimlərdən musiqi titrəyişi, onun insan vücuduna, aurasına necə təsir etdiyi ilə bağlı

**"** Bu gün bəstəkarın fəaliyyəti Türkiyədə yüksək dəyərləndirilir. Həmsöhbətim bildirir ki, musiqi terapiyası insanların xoşbəxt olmalarına imkan yaradır, onların ruhlarını, daxili aləmlərini təmizləyir. Musiqişünas İstanbulda hər ay silsilə şəkildə hazırladığı musiqi terapiyası konsertlərinə böyük maraq göstərildiyini bildirir. Burada orta q ruhlu insanlar bir araya gəlirlər.

Konsertlər zamanı o, öz auditoriyası ilə enerji əlaqəsi yaradır

və auditoriyanın axıcılığını pianoya ötürür. Bununla da auditoriya ilə dialoqa girmiş olur. Eyni nöqtədə auditoriya nümayiş etdirilən improvizasiyanı görə və duya bilir. Dəyişikliklər praktika zamanı baş verdiyindən buraya tənəffüs sistemi də cəlb edilir. Buna görə də Züleyxa xanım Amerikadan gələn mütəxəssislərdən alternativ nəfəs texnikasının sirlərini öyrənib. O, musiqi terapiyası konsertləri təşkil etməklə əhəmiyyətli bilik və təcrübə qazanmışdır.

Türkiyədə yaşayan istedadlı musiqişünasla söhbətimizin maraqlı tərəfləri az oxucularımız üçün də maraqlı olar.

Züleyxa xanım deyir ki, musiqi kosmosdan gələn bir anlayışdır. "Musiqi terapiyası təbii müalicə üsuludur və insan enerji bədənində dolana qədər onu qəbul edir. Bu sahə dünyada çox inkişaf edib. Mən tez-tez xarici səfərlərdə oluram. Hər kəs bu sahə üzrə müxtəlif metodları var. Biz təcrübələrimizi bölüşürük və nəticədə musiqi terapiyasının ortaq sahəsi üzə çıxır. Bütün xəstəliklərin titrəyişi var. Musiqi bu titrəyişi hiss edir, musiqi zətan insanın qəndadır, DNK-dir. Məsələn, nə qədər klassik əsərlər dinləsək də, bizi mil-



li musiqimizdən ayırmaq mümkün deyil. Çünki damarlarımızda bu qan axır, yaxud bir afrikalının yalnız öz ritmləri ilə müalicəsi mümkündür. Eyni zamanda, musiqi insanın öz iç dünyasına səyahətə köməkçidir. Belə ki, musiqi titrəyişi beyin dalğalarına təsir edərək sakitləşdirir, bu vaxt insan daxili dünyasına girə bilər, orada təmizlik işi aparır, müəyyən hadisələrin səbəbini özündə axtarır və görür, yol verdiyi hərəkətləri qəbul edir və təsəvvüfda deyildiyi kimi təslim olur... İnsan etdiyi səhvi qəbul edərsə, müalicə də oradan başlanar. Musiqişünas bildirir ki, canlı piano improvizasiyası auditoriya axıcılığını bir yerdə və bir anda qaldırır: "Başər övladı adətən eşitdiyimiz səs axıcılığına bənzər müntəzəm tezlilərə nisbətən daha çox şey hiss edə bilər. Xüsusilə də sakitlikdə bu tezlilikləri tutmaq mümkündür. Bizim aurasımız normal qulağın eşitməsinin mümkün olmadığı tezliliklərin aurası ilə yüklənir. Bu vibrasiyaları balanslaşdırmadan real şafa tapmaq qeyri-mümkündür. Hətta güclü darman bizə nəzərdə tutulan nəticəni vermir. Mən auditoriya ilə əlaqəyə girəndə

aramızda baş verən vibrasiya gərginlikləri pianoya ötürülür. Vibrasiyalar adətən eşidilmir, katalizator kimi bədənə keçir və pianodan qəbul ediciyə çatır. İnsanın orqanizmi sanki bir canlı orkestrdir. Eyni anda insanın ürəyi başqa ritmdə, qaraciyəri isə tamam başqa ritmdə hərəkətdədir. Onun hər orqanının özəl səsi var. Həmin səsləri hiss edirəm, insanla söhbət zamanı onun enerjisini duya bilərəm. Proses davamlı vibrasiya dəyişikliyi ilə başa çatır. Bu zaman bədəniniz dönür və o, şəfaya hazır olur".

Züleyxa xanım qəlbkövrək, ürəyi hər zaman Bakı həsrətilə döyünən xanımdır. Deyir, Bakiya, doğma vətənə gəlmək mənim üçün hər zaman xoşdur. 2018-ci ildə iki dəfə - iyulda Beynəlxalq Musiqi Təhsili Cəmiyyətinin (International Society for Music Education - ISME) 33-cü ümumdünya konfransı və oktyabrda keçirilən Anima-film Beynəlxalq Bakı animasiya filmləri festivalında Bakıya gələn musiqişünas son işləri ilə bağlı məlumatları da diqqətimizə çatdırır.

- ISME (International Society for Music Education) konfransı Türkiyədə olacaqdı. Lakin həmin ərafədə siyasi hadisələr baş verdiyindən düşündülər ki, ən sabit məkan Azərbaycandır. Azərbaycan sözügedən mərasim üçün qoruyucu bir obrazda çıxış etdi bu dəfə. Təbii ki, belə dəyişiklik mənim də ürəyimcə oldu, tədbirin doğma vətənimdə keçirilməsinə ikiqat sevindim. Konfrans çərçivəsində musiqinin elmi tərəfləri ilə bağlı yeni fikirlər bildirildi. Ölkəmizdə hələ də geniş araşdırılmayan mövzu üzrə məruzə ilə çıxış etdim. İlk olaraq Azərbaycan mədəniyyətində dəvəş, sufi mədəniyyətinin tədqiqatını aparmışdım, bu dəfə musiqi terapiyası ilə bağlı məruzələrimi söylədim. Bu, alışılmayan bir mövzu olduğu üçün böyük müzakirəylə nəticələndi. Diqqət və yanaşma məni çox sevindirdi. Deyilən fikirlər ürəkdan gələn, səmimi idi. Elmdə belə bir mübahisə ürəkaçandır. Elmi bilgiler, yanaşmalar və fikirlər, böyük kəşflər hər zaman qəbul edilmir, geniş müzakirələr, mübahisələr bahasına öz yerini tutur. Mən buna çox normal baxıram. Azərbaycandan gəlmiş alimlər, musiqişünaslar, mətbuat nümayəndələri çıxışına qulaq asdılar. Onlar müzakirəni, sadəcə, dinləyib keçmədilər. Demək ki, mövzu onları maraqlandırdı. İnanıram ki, ISME-nin Bakı toplantısı öz nəticələrini verəcək.

**- Siz həm də Bakıda keçirilən Anima Beynəlxalq animasiya filmləri festivalına qatıldız..**

- Bəli, həmin festivala dəvət almağımdan məmnun oldum. Heç bir maneə hiss etmədən içimdən gələn səmimiyyətlə səhnəyə çıxdım və dünyanın bir çox ölkələrindən animafilm rejissorları, rəssamları ilə düşüncələrimizi bölüşdük. Bu, gözəl bir mədəniyyət hadisəsi idi. Mərasimdə çalğım xəyallar üzrə oldu. Azərbaycan əsrarəngiz və ekzotikdir, əsl nağıllar dünyasıdır. Neçə yaşım olsa belə, mən buranı nağıllar aləmi sayıram. Qalalarımız, qədim divarlar, qadınlarımızın gözəlliyi mənim üçün bir sehrli dünyadır. Uşaqlıqdan xəyallarla böyüdük. Müasir dövrdə isə insanların xəyalları sanki donub. Bu səbəbdən dedim ki, heç xəyal etdinizmi...? İnsan bir şeyi səmimi qəlbədən arzulayarsa, xəyal edərsə, bu, reallaşar. Mənim ifa etdiyim musiqi insanları çox təsirlandırdı və hər kəs arzu və xəyalını dilə gətirdi.

**- Xarici ölkələrdə də konsertləriniz olurmu?**

- Bəli, ötən il Praqada kilsədə konsert verdim. Düşünürdüm,

görəsən öz musiqimlə onların ruhuna təsir göstərə biləcəyəm, başa düşəcəklərmi məni...? Əvvəl soyuqqanlı şəkildə oturmaqları gördüm, daha sonra isə duyğulandıqlarının şahidi oldum. Təmaşçıları məni sadəcə göz yaşları ilə qucaqlayaraq təşəkkür edirdilər. Hansı dildən, dindən, mədəniyyətdən olursan ol, insanlığın bir dili var: sülh, sevgi və barış... Xoşbəxtlik üçün yalnız onu arzulamaq lazımdır. Həmin xoşbəxtliyə qovuşduqda isə arzuları bütöv, tam reallaşdırmaq imkanı qazanılır.

**- İnsan nə zaman xoşbəxtliyə çatır?**

- Rahatlıq da xoşbəxtlik də bizim içimizdədir. Xoşbəxtliyi özümüzdə axtarmalıyıq. Bəzən insanlar öz daxili dünyalarına baxmağa qorxurlar, özlərindən qaçirlar. Başqalarını daha çox düşünürük, nəinki özümüzü... Biz xəstələndə özümüzlə ilgilənmirik. İnsan özünə yaxın olduğu qədər də uzaqdır. Hər bir fərd öz proqramı ilə gəlir bu dünyaya. Sizə maraqlı bir hekayə danışım. Deyirlər ki, hər insanın öz mahnısı var. Qədim Afrika qəbilələrində uşaq dünyaya gələndə onun qulağına öz mahnısını oxuyurdular. Sonra o uşaq böyüdü müddətdə qəbiləsinə xas olmayan hərəkətə yol verərdisə, həmin an onun qulağına oxunan mahnını çalar və bununla da uşağı yoluna qayıtmış hesab edərdilər...

Sənətşünaslıq doktoru, musiqişünas Züleyxa Abdullayevanın çox maraqlı fikirləri bizi düşünməyə vadar edir.

**“Züleyxa xanıma görə insan, sadəcə, fiziki baxımdan mövcud deyil. İnsan üç hissədən ibarət bir varlıqdır. Fiziki bədəniniz, hansı ki, biz onu təbəttə, müalicə edərək sağalırıq, ikinci hissəmiz duyğumuzdur, üçüncü zehnimiz: "Zəhin vasitəsilə həyatımızı idarə edirik. Ruhumuzdan isə xəbərimiz yoxdur. Biz onu heç vaxt düşünmürük. Sabah oyaq, işimizi məsuliyyətlə yerinə yetirək və s. kimi fikirlərlə yaşayırıq. Bütün bu işləri mükəmməl həyata keçirsək belə, sanki nəşə çatmışdır. Çatmayan ruhumuzla təmasımızdır.**

Belə bir Misir hekayəti var: Misir piramidaları tikilən zaman qullar oturub dincəlmişlər. Nəzarətçi nədən oturdunuz deyə onlara qamçı vurur. Qullar deyir: "Bizim bədəniniz burada olsa da, ruhumuz hələ gəlməyib". Həmin məsələ bu gün də aktualdır. Təsəvvür edin ki, təyyarə ilə ölkənizdən başqa bir məkana gedirsiniz. Fikirləriniz, duyğularınız hələ də öz vətəninizdədir. Bu gün insanlar fiziki bədənleri ilə ruhi halları arasında bağlantını pozduqları üçün böyük gərginlik yaşayırlar. Burada bizə kömək edən vasitələrdən biri və ən əsası musiqidir. Musiqi titrəyişdir, dalğadır. İnsan tibbi cəhətdən tam sağlam olsa belə, onun ruh halında nə isə əskiklik varsa, özünü yaxşı hiss etməyəcək".

Musiqi terapiyasında müsbət nəticələr əldə etmək üçün istifadə olunan üsullar mahnı söyləmək, dinləmək anıdan yaranan səs titrəyişlərinin tətbiqidir. Eyni zamanda, musiqi terapiyası səhnəsində gözəl nəticə almaq üçün xüsusi seçilmiş əsərlər, gərəkirsə rəqs, oxumaq, improvizalərdən bəhrələnmək ki, güvəni, etibarını, etimadı qazansın - ümumiyyətlə isə hər şey gördüyün işə sevgidən başlar.

Seans müddətində tətbiq edilən musiqi kompozisiyası xəstəyə qorxu və neqativ duyğulardan qurtulmaqda yardımçıdır. Xüsusilə Daun sindromlu uşaqlarda musiqi terapiyası onların digərləri ilə ünsiyyət qurmasına və öyrənmə bacarıqlarının ortaya çıxmasına kömək edə bilər.

Mütəxəssisin fikrincə, hər birimizdə müqəddəs zərrəciklər var. Bu zərrəcik bəlli zamanlarda içimizdəki enerjinin titrəyişi ilə birləşib maddiləşir və səsə, yəni eşidə biləcək hala dönür. Musiqinin müalicə qüvvəsi insanların gündəlik həyat tərzində ehtiyac duyulan, arzu edilən, xoş bir dincilik təsiri başgələn amildir. Əsəb, qorxu, depressiya kimi neqativ hallardan arın-



mağa xidmət edən musiqi terapiyası əhvalı dəyişərək insanlarda müsbət aura yaradan bir müalicə üsuludur. Təbii ki, insan hər konsertdən müalicə ala bilməz. Bədən titrəyişlərdən ibarətdir və hər kəs özünəməxsus musiqisi var. Yaşananlar, dünyada qalınlar, mənaviyyət, günahlar, sabah, əbədiyyət və ən əsası öz-özümü hesabət... İfa edilən musiqi insanı mənən təmizləyir və özü ilə başa qalmasına yardımçı olur.

Məlumat üçün bildirik ki, Züleyxa Abdullayevanın "Sənə özünü dinlətsəm..." adlı silsilə konsertləri İstanbulda maraqla qarşılanıb. Bu seanslar Türkiyə Səhiyyə Nazirliyi tərəfindən də təsdiqlənib. Musiqişünas öz sahəsi ilə bağlı bir çox yerli və xarici alimlərdən bu işin sirlərini öyrənib. 2009-2010-cu illərdə dəyişik nəfəs texnikası elmi ilə də məşğul olub və bu sahədə təlimçi kimi ixtisaslaşmış. Alimin bu günə kimi "Eşqin halları" adlı CD albomu, 2015-ci ildə Ankarada qurulan "Badən, zəhin və ruh" sərgisində konsert-seansları, 2016-cı il Rusiyada təşkil edilən II Beynəlxalq Musiqi Terapiyası Konfransında ustad dərsləri təqdim olunub. ♦

Lalə Azəri  
Zöhrə Əliyeva