

MUSIQA VA TIBBIYOT SOHASINING UYG'UNLASHUVI – MUSIQA TERAPIYA HAMDA PSIXOLOGIYASI

Azatov Sardor Elbrusovich

O'zDSMI, "Vokal" kafedrası o'qituvchisi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15428981>

Annotatsiya. Ushbu maqolada tibbiyot, psixologiya sohalari bilan chambarchas bo'liq bo'lgan terapiyaning bebaho turi bo'lmish musiqa terapiyasi haqida so'z boradi. Musiqa terapiyasining insonning ruhiyatiga, ongiga, turmush tarziga, sog'ligiga bevosita bog'liqligi, foydasi, shuningdek buyuk alloma Abu Ali Ibn Sinoning musiqa terapiyasi haqida, insonni musiqa bilan davolash, inson jismiga, ruhiga musiqaning ta'siri haqidagi qimmatli fikrlari jamlangan, bu haqda ma'lumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: Musiqa terapiya, psixologiya, tibbiyot, ruh, ong, nerv, ritm, evritmiya.

Аннотация. В данной статье обсуждается музыкальная терапия — бесценный вид терапии, тесно связанный с медициной и психологией. Обобщены и предоставлены сведения о прямой связи и пользе музыкотерапии для психики, сознания, образа жизни и здоровья человека, а также ценные мысли великого ученого Абу Али ибн Сины о музыкотерапии, лечении человека с помощью музыки и влиянии музыки на тело и душу человека.

Ключевые слова: Музыкальная терапия, психология, медицина, дух, сознание, нервы, ритм, эвритмия.

Abstract. This article discusses music therapy, an invaluable type of therapy closely related to the fields of medicine and psychology. The direct connection of music therapy to a person's psyche, consciousness, lifestyle, and health, its benefits, as well as the valuable thoughts of the great scholar Abu Ali Ibn Sina about music therapy, treating a person with music, and the effect of music on the human body and soul, are summarized and information is provided.

Keywords: Music therapy, psychology, medicine, spirit, consciousness, nerves, rhythm, eurythmy.

*“Musiqa yurakka so'zsiz yetadigan shifodir –
U dardni aritadi, qalbni yupatadi va ruhga
umid baxsh etadi.”*

Musiqa inson dunyoga kelishi bilanoq hamroh bo'ladigan san'at, desak adashmagan bo'lamiz. E'tibor bergan bo'lsangiz, yangi tug'ilgan chaqaloq ma'lum davriga qadar ona allasining kuyga solingan xonishi bilan tinchlanib, uyquga ketadi.

Musiqa — bu nafaqat san'atning bir shakli, balki inson ruhini oziqlantiruvchi, tanasini va qalbini shifo beruvchi kuchli bir vositadir. U insonga nafaqat estetik zavq, balki chuqur hissiy tajribalar ham taqdim etadi.

San'atning har qanday turi davolash uchun ishlatilishi mumkin. Rasm chizish, musiqa, kino, raqs, loydan narsa yasash, origami va applikasiya yasash va hokazolar.

Lekin shuni ta'kidlashimiz kerakki, musiqa sohasining inson ongiga, ruhiyatiga, qalbiga ta'siri beqiyosdir.[2, B.8;]

Musiqa terapiyasi atamasi yunon tilidan olingan bo'lib "musiqa bilan davolayman" degan ma'noni anglatadi. Musiqa terapiyasi psixologiyaning yordamchi turiga kirib bemorlarni ruhiy holatlarini musiqa yordamida davolashda foydalaniladi.

Musiqa va tibbiyotning birlashuvi insonlar hayotida muhim rol o'ynaydi. Musiqa nafaqat san'atning bir shakli, balki hayotga shifo beruvchi bir kuchdir. Musiqa terapiyasi — bu ruhni tinchlantirish, tanani tiklash va hissiy holatni yaxshilashning ajoyib vositasidir. Insonning jismoniy va ruhiy salomatligi bir-biriga chambarchas bog'langan va musiqa orqali biz bu bog'liqlikni yanada mustahkamlashimiz mumkin. Bu insoniyatning eng qadimiy va eng samarali davolash usullaridan biridir.

Musiqa terapiyasi insonning ichki dunyosiga chuqur ta'sir ko'rsatadigan, hissiyotlar, fikrlar va ruhiy holatni ifodalashda samarali vosita sifatida o'zini ko'rsatadi. Musiqa, faqat vaqtincha qiziqish yoki zavq olish uchun emas, balki odamning ruhiy va jismoniy farovonligini tiklash, sog'liqni saqlash va emotsional yuksalish uchun ham muhim rol o'ynaydi. U nafaqat badiiy ifoda, balki insonni yaxshilashga, uni chuqurroq tushunishga imkon beradigan ilmiy asoslangan bir terapiya shaklidir.

Musiqa terapiyasining ta'siri keng qamrovli va ko'p jihatdan insonning hayotini yaxshilashga qaratilgan. Uning nafaqat ruhiy muammolarni bartaraf etishda, balki jismoniy va kognitiv salomatlikni tiklashda ham beqiyos ahamiyati bor. Musiqa, ruhiyatdagi xiralikni yo'qotib, ichki muvozanatni qayta tiklashga yordam beradi. Uni tinglash yoki yaratish orqali inson o'zini ifodalash, boshqarish va hatto davolash jarayonida yangi imkoniyatlar yaratadi.

Musiqa terapiyasi har bir odamning o'ziga xos bo'lgan hissiyot va xotiralariga ta'sir qilib, ularga ruhiy bo'shliq, tinchlik va barqarorlik keltiradi. Musiqa orqali ko'plab insonlar o'zlarining eng chuqur va eng nozik his-tuyg'ularini anglaydilar, shu bilan birga o'z ichki dunyosiga nisbatan tushunchalarni yangilaydilar. Bu, ayniqsa, stress, depressiya, travmalar yoki psixologik muammolar bilan kurashayotganlar uchun ayniqsa muhimdir.

Shu bilan birga, musiqa terapiyasining kuchi nafaqat uning ijodiy va tasavvurlarni o'zgartiruvchi ta'sirida, balki uning insoniyatni birlashtiruvchi va ijtimoiy aloqalarni mustahkamlovchi xususiyatidadir. Musiqa dunyoning barcha madaniyatlarida mavjud bo'lib, odamlarni bir-biriga yaqinlashtiradi, yanada chuqurroq hissiy aloqalarni o'rnatadi.

Musiqa psixologiyasi hamda terapiyasi juda qadim davrlardan buyon o'rganib kelinmoqda. Musiqa psixologiyasi va terapiyasi bo'yicha ilk izlanishlar kurtaklarini antik davr faylasuflari asarlarida ko'rishimiz mumkin. Darhaqiqat, Pifagor (er. avv. VI asr) asarlarida, uning *evritmiya* ta'limotida shu haqda gap boradi. Evritmiya deganda olim insonning barcha hayotiy hodisalardan munosib ritm, usul topa olish qobiliyatini tushungan. Ijtimoiy hayotni ladga, orkestrga qiyoslash Pifagordan qolgan. Bu orkestrda har bir ijrochi ma'lum bir cholg'uni chalganidek, hayotda har bir insonning o'z vazifasi bor. Pifagor kuy va ritm inson qalbiga muayyan ta'sir ko'rsatishini ham aniqlagan. Umidsizlik, ruhiy iztiroblar, asabiylashish, g'azab va boshqa noxushliklarga qarshi musiqa farq qilingan.[3, B.6;]

Barchamizga ma'lumki, jismoniy va ruhiy salomatlikka musiqaning ijobiy ta'sirini ilmiy tomonlama o'rgangan ilk mutaxassislardan biri faylasuf Pifagor bo'lsa, Sharqda esa

tibbiyotning yetuk mutafakkiri Abu Ali ibn Sino o'zining "Tib qonunlari" asarida ushbu san'at turini davolovchi vosita sifatida qayd etib, "Kitab Ash-shifa — Davolash kitobi" nomli qomusiy asarida to'liq bir bo'limni musiqa va puls o'rtasidagi o'zaro aloqalarga bag'ishlaydi. Ibn Sino (980-1037) musiqaning ruh bilan birgalikda tanaga ham shifobaxsh ta'sir ko'rsatishi haqida aytib o'tgan. U musiqani ham fiziologik, ham psixologik nuqtai nazardan o'rgangan. Mutaffakir – olimning tadqiqotlarida bu sohadagi izlanishlarni ko'rishimiz mumkin.

Musiqaning inson salomatligi, emosional holatiga ta'sir etish imkoniyati, musiqani tinglash va ijro etish jarayonidagi chuqur musiqiy kechinmalarning ijobiy ta'siri - tibbiyotda ham, musiqa ham ilmiy izlanishlar olib borish uchun muhim asosdir.

Abu Ali Ibn Sino musiqaning ruh bilan birgalikda tanaga ham shifobaxsh ta'sir ko'rsatishi haqida aytib o'tgan. U musiqani ham fiziologik, ham psixologik nuqtai nazardan o'rgangan. Yana bir allomamiz Abdurahmon Jomiy esa (1414-1492) «Risoi musiqa»sida, shuningdek, interval oraliqlarining his etilishi, ularning melodik va garmonik tuzilishlari konsonans (yoqimli) va dissonans (yoqimsiz) bo'lishlari haqida fikr yuritgan.

Musika terapiyasida melodiya va ritmning ko'plab ijobiy ta'siri mavjud. Tinchlantiruvchi, meditatsiyaga mos musiqa insonga ichki tinchlikni va farovonlikni olib keladi. Tez va chaqqon ritmlar esa, aksincha, energiya va motivatsiya beradi. Shuningdek, musiqa orqali inson o'zini ifodalash, his-tuyg'ularni chiqarish va ichki dunyosini anglash imkoniyatiga ega bo'ladi. Musika san'ati nafaqat ruhiy holatga, balki jismoniy holatga ham ta'sir qiladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, musiqa tinglash yurak urishini tartibga soladi, qon bosimini pasaytiradi, nafas olishni yaxshilaydi va mushaklarning bo'shashishiga yordam beradi. Bundan tashqari, musiqa xolesterin darajasini pasaytirishga yordam beradi va immun tizimini mustahkamlashda ham muhim rol o'ynaydi. Musika bilan davolash — bu shifokorlar tomonidan bemorlarning sog'lig'ini yaxshilashda, shu jumladan jismoniy jarohatlar va operatsiyalardan so'ng tiklanishni tezlashtirishda qo'llaniladigan samarali metodlardan biridir.

Musika va jismoniy harakatning uyg'unligi ham alohida e'tiborga loyiqdir. Masalan, musiqa bilan bajariladigan aerobika, yoga yoki boshqa sport mashqlarining ko'plab foydalari mavjud. Musika faqat kayfiyatni ko'taribgina qolmay, balki organizmni jismoniy jihatdan ham to'g'ri ishlashiga yordam beradi.

Shuni ham ta'kidlashimiz kerakki, musiqa san'ati nevrologik kasalliklarni davolashda ham samarali vosita sifatida ko'riladi. Altsgeymer kasalligi, Parkinson kasalligi va boshqa nevrologik buzilishlarda musiqa terapiyasi bemorlar uchun muhim ahamiyatga ega. Musika miya faoliyatini stimulyatsiya qilib, xotira va diqqatni yaxshilaydi. Shu bilan birga, musiqa orqali odamlar o'zlarini ko'proq anglab, o'zlarining hissiy holatlarini boshqarish imkoniga ega bo'ladilar.

Xulosa qilib shuni aytishimiz mumkinki, musiqa terapiyasi – bu inson ruhining va tanasining moslashuvchanligi va tiklanishi uchun birinchi navbatda zarur bo'lgan vositadir. Bu usul nafaqat terapiya, balki insoniyatning ko'plab emotsional va jismoniy og'riqlarini yengishdagi mukammal vosita sifatida o'z o'rnini topgan. Musika terapiyasining ahamiyati shundaki, u har bir insonni o'zining eng tabiiy va toza holatiga, ichki tinchlikka, yangilanishga va o'zini yaxshilashga olib boradi.

Musiqa san'ati ruhiy salomatlikka bevosita ta'sir ko'rsatadi. Psixologlar va psixoterapevtlar musiqa terapiyasini ruhiy muammolarni bartaraf etish, stressni kamaytirish va depressiyani davolashda samarali vosita sifatida qo'llaydilar. Musiqa tinglash orqali organizm endorfin garmonini ishlab chiqaradi, bu esa insonning kayfiyatini ko'taradi. Bundan tashqari, musiqa o'zgartiruvchi holatlarni yaratish, o'z-o'zini anglash va hissiy yengillikni ta'minlash imkonini beradi.

Ushbu muhim aloqa bizga musiqa san'ati va tibbiyotning o'zaro bog'liqligini yanada chuqurroq anglashga yordam beradi. Musiqa, so'zsiz, dunyoning eng kuchli davolovchi vositalaridan biridir.

REFERENCES

1. Nazarov.A, Bekov.O. O'zME. Birinchi jild. Toshkent – 2000.
2. Orifjonova G. Art Terapiya. "Lesson – press", Toshkent – 2020.
3. Qodirov R. Musiqa psixologiyasi. "Musiqa", Toshkent – 2005.
4. www.Oyina.uz
5. www.avitsenna.uz