

Mukamyň syry

Category: Aýdym-saz sungaty, Kitapcy, Psihologiya

написано kitapcy | 26 января, 2025

Mukamyň syry MUKAMYŇ SYRY



Adamzadyň taryhy ýaly uzak geçmişe eýe bolan we wagtyň geçmegin bilen dürli üýtgemelere sezewar bolan saz adamlara dürli hili täsir edýär. Sazyň položitel hem otrisatel täsiri bolup bilyär: Saz adamlaryň köpüsiniň pikir edişi ýaly, güýmenje bolman, ol esasan duýgy-duşunjeleri sesler arkaly beýan etmek sungatydyr. Ž.Ž.Russonyň pikirine görä, saz sesleri gulaga hoş ýakar ýaly tertipde jemlemekdir. Ymam Gazalynyň pikirine göre bolsa saz, tebiigy we adamy ylahy agzybirlige çagyryan belent owazlardyr. Mysal üçin, ýakymly ses bilen okalan Kurany-Kerim

bilbiliň sesini, ýagşyň we suwlaryň seslerini, deňiz tolkunynyň seslerini hem-de älemde Allanyň bardygyny, ýekteäkdigini ýanlandyrýan simfoniýa ýalydyr.

Sazyň güýmenje serişdesi däl-de, ynsanyň ruhy-wyzdanyndan aň-düşünje dünýäsine çenli uzalyp gidyän aragatnaşyk ýoludygы belli bolandan soň «Sazyň bu aýratynlygыndan nähili peýdalanyп bileris?» diýen sowal ýüze çykdy. Ol birnaçe ylmy-barlagыň geçirilmegine sebäp boldy.

Saz diňlemek we saz bilen meşgullanmagyň peýdasynyň derejesi dürli-dürlidir. Saz okuwçylaryň ukyplylygyny, estetiki pikirlenişini ösdürýär. Saz we tertip-düzgün ýaly, zatlar okuwçynyň aňyna ýuwaş-ýuwaşdan guýulýar. Mekdep ýasyna ýeten çagalaryň çalt okamagy öwrenmegini saz bilen üpjün edip bolýar, ýazmakda we pikirlenmekde kynçylyk çekýän çagalaryň problemsyny saz bilen çözüp bolýar.

Adamyň beýnisi ylmyň we tehnikanyň şeýle ösendigine garamazdan, entek de köp babatlarda öz syrlylygyny saklaýar. Náme üçin käbir adamlar şertler deň bolsa-da beýleki adamlardan has başarjaň? Náme üçin käbir çagalar bir zady beýlekilerden has çalt öwrenýärler?

Ylmy-barlagçylar şu soraglara jogap gözleýärler. Psiologlar çagalaryň öwreniş ukyplylygyny artdyryan faktorlar bilen baglanyşykly täze açыş etdiler. Şol açыşa görä, saz öwrenmek prosesiniň bir bölegidir.

Hurwitz, Wolf, Botnikl we Kokos atly dört sany psiholog sazyň okamak ukyplylygyny artdyrýandygyny ýa-da artdyrmaýandygyny barlap gördüler. Olar okuwçylary iki topara böldüler. Birinji topara saz bilen baglanyşykly sapak berdiler. Ikinji topara bolsa şeýle sapak berilmeli. Bir ýyldan son iki topar deňeşdirilip görlende ikinji topar 72%, birinji topar bolsa 88% netije görkezdi. Bu sazyň öwrenmek ukyplylygyny artdyrýandygyny görkezdi. Başga bir barlag bolsa saza üşügi bolanlaryň okamagy has ir öwrenýändigini ýüze çykardy.

Sizde şeýle sorag döräp biler. Sazdan başga şeýle tásirli hiç hili çäre yokmuka? Mohanti we Hežmadi atly iki psiholog bu soragyň üstünde barlag geçirýärler. Olar sazdan beýleki çäreleriň bilimi we öwrenmek ukyplylygyny ösdürmäge edýän tásirini barlap görýärler. Netijede, öwrenmek ukyplylygyny artdyrmakda tásiri iň guýcli zadyň sazdygyna göz ýetirýärler. Bu barlag sazyň aň bilen baglanyşykly ukyplary-da artdyrýandygyny görkezdi.

Garward we Oksford uniwersitetlerinde geçirilen barlaglar has üýtgeşik netije berdi. Barlaglar saz bilen gzykylanýan we saza üşügi bolanylaryň sapaklaryna has gowy ýetişyändigini görkezdi. Şol sebäpli käbir uniwersitetler talyp kabul edenlerinde olaryň saza gatnaşygyny hem soraýar.

Sazyň hassalara şypa berýän taraplary bilen baglanyşykly ylmy-barlag işleri dowam etdirileyär. Saz arkaly bejermek birnäçe ugurda ulanylýar. Kemakyl çagalary sar arkaly bejerip bolyar.

J.L.Edgerton sazyň küýli, düňle çagalara edýän täsirini barlap görüpdir. Ol 6-9 ýaş arasyndaky akly kemis çagalaryň 11-sine saz diňledipdir. Edgerton şol çagalaryň saza bolan ünsüni we gatnaşygyny ölçäpdir. Netijede, bejergide sazyň täsiriniň bardygyny ýüze çykarypdyr.

Saz beýni dartgynlylygyny peseldylýän möhüm serişde hökmünde ulanylýar. Eger dartgynlylyk dowam eden ýagdaýynda gan basyşyň aşa ýokarlanmagy, ýara döremegi, deri keselleri, kellagry, damarlaryň gatamagy ýaly ölüm howply kesellerin döremegine sebäp bolup bilyär. Amerikanyň psihologiyá jemgyyetiniň geçiren pikir soraşmasyna görä, saz dartgynlylygы peseltmek üçin giňden ulanylýan usuldyr.

«Wilkes» uniwersitetiniň alymlary Karl Çarnetskiniň we Fransis Brennanyň geçiren işlerine göra, her sazyň, her nagmanyň, her äheniň özine mahsus aýratynlygы bar we adam organizmine soňa laýyklykda tasir edýär. Mikroplara garsy göreşyän tüykülik, der we gözýaş ýaly suwuklyklaryň düzümindäki antitela (organizme uýtgeşik maddalar girizilende işlip çykarýan hem-de onuň zyýanly täsirini ýok edýän maddalar) sazyň görnüşine görä dürli mukdarda we dürli hilde bölünip çykýar. Geçirilen barlagda okuwçylar dört topara bölünip, her topara-da başga-başa saz diňledipdirler we ýarym sagatdan son olaryň tüykülikleriniň düzümindäki antitelanyň mukdary ölçelipdir.

Topar / sazyň görnüşi / antitelanyň mukdary

1. / mukam / 14% artyş
2. / jaz / 72% artyş
3. / ümsümlik / 1% peseliş
4. / häzirkizaman sazlary / 19.7% peseliş

Bu barlagyň netijesine görä, häzirkizaman sazlary diýilýän ýokary sesli we döwrebap saz gurallarynda ýerine ýetirilýän sazlar mikroplara garsy göreşyän antitelalaryn mukdaryny

azaldýar. Munuň tersine, sazyň käbir görnüşleri bolsa onuň mukdaryny köpeldýär.

Belli bir döwür aralygynda Osmanly imperiýasynyň paýtagty bolan Edirne şäherinde hassalary saz bilen bejermek üçin «Daruş-Şifa» atly ýörite hassahana bolupdyr. Şol döwürlerde, ýagny orta asyrlarda Ýewropada akly üýtgän hassalar «içinde şeýtan bar» diýlip dirilige oda atylýarka, Edirnedäki bu merkezde akly üýtgän hassalar guşlaryň sesleri, suwuň şyrryldysy bilen bejerilýärdi.

• **SAZ BILEN BEJERMEGIŇ PEÝDASY**

1. Saz adamyň ruhunda özgerişlikleriň bolmagyny üpjün edýär.
2. Sosial gatnaşyklary güýçlendirýär.
3. Sazyň organizme (käbir taraplary ylmy taýdan subut edilen, käbir taraplary bolsa indi subut edilmeli) fiziki tasiri bar.
4. Saz adamynyň psihikasyna täsir edýär.
5. Çaga doğrulanda dartgynlylygy peseltmek we agyryny aýırmak üçin ulanylýar.
6. Nerw sistemasında dörän keselleri bejermekde fiziki bejeriş usuly hökmünde peýdalanylýar.

• **BEJERGINIŇ GÖRNÜŞLERİ**

Aýdym: Dili agyrylary bejermekde, demalsa gözegçilik etmekde, garrylarda huşuzlygy bejermekde ulanylýar.

Saz çaldyrmak: Merkezi nerw sistemasy kadaly işlemeýän hassalary bejermekde ulanylýar. Ýekelikde ýa-da topar bolup saz çalmak özüne bolan ynamy artdyrjar.

Ritm: Myşsalary gatanlary, bogunlary agyryanlary bejermekde ulanylýar.

Saz diňlemek: Ünslüligi we huşuňy ösdürýär. Özüne bolan ynamy artdyrýar.

Abdylkadyr AKJAN. Aýdym-saz sungaty