

# Мукамыň syry

Category: Аýдым-saz sungaty, Kitapcy, Psihologiýa

написано kitapcy | 26 январа, 2025

Мукамыň syry MUKAMYŇ SYRY



Adamzadyň taryhy ýaly uzak geçmişe eýe bolan we wagtyň geçmegi bilen dürli üýtgemelere sezewar bolan saz adamlara dürli hili täsir edýär. Sazyň položitel hem otrisatel täsiri bolup bilýär: 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, tebigy 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, ýeketäkdigini ýanlandyrýan simfoniýa ýalydyr.

Sazyň güýmenje serişdesi däl-de, ynsanyň ruhy-wyzdanyndan aňdüşünje dünýäsine çenli uzalyp gidýän aragatnaşyk ýoludygy belli bolandan soň «Sazyň bu aýratynlygyndan nähili peýdalanyp bileris?» diýen sowal ýüze çykdy. Ol birnäçe ylmy-barlagyň 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 ýaşyna ýeten çagalaryň çalt okamagy öwrenmegini saz bilen üpjün edip bolýar, ýazmakda we pikirlenmekde kynçylyk çekýän çagalaryň problemsy saz bilen çözüp bolýar.

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

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

Hurwitz, Wolf, Botrnikl 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 berilmedi. Bir ýyldan son iki topar deňeşdirilip göründe 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 täsirli 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 täsirini barlap görýärler. Netijede, öwrenmek ukyplylygyny artdyrmakda täsiri iň guýçli 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 gyzyklanýan we saza üşügi bolanlaryň sapaklaryna has gowy ýetişýändigini görkezdi. Şol sebäpli käbir uniwersitetler talyp kabul edenlerinde olaryň saza gatnaşygyny hem sorayar.

Sazyň hassalara şypa berýän taraplary bilen baglanyşykly ylmy-barlag işleri dowam etdirilyär. Saz arkaly bejerme birnäçe ugurda ulanylýar. Kemakyl çagalary saz arkaly bejerip bolyar.

J.L.Edgerton sazyň küýli, dünle 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 peseldýän möhüm serişde hökmünde ulanylýar. Eger dartgynlyk dowam eden ýagdaýynda gan basyşyň aşa ýokarlanmagy, ýara döremegi, deri keselleri, kellagry, damarlaryň gatmagy ýaly ölüm howply kesellerin döremegine sebäp bolup bilýär. Amerikanyň psihologiýa jemgyýetiniň geçiren pikir soraşmasyna görä, saz dartgynlylygy peseltmek üçin giňden ulanylýan usuldur.

«Wilkes» uniwersitetiniň alymlary Karl Çarnetskiniň we Fransis Brennanyň geçiren işlerine görä, her sazyň, her nagmanyň, her äheniň özine mahsus aýratynlygy bar we adam organizmine soňa laýyklykda tasir edýär. Mikroplara garsy göreşýän tüýkülik, 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-başga saz diňledipdirler we ýarym sagatdan son olaryň tüýkülikleriniň düzümindäki antitelanyň mukdary ölçelipdir.

*Topar / sazyň görnüşü / antitelanyň mukdary*

1. / mukam / 14% artyş
2. / jaz / 72% artyş
3. / ümsümlük / 1% peseliş
4. / häzirkizaman sazlar / 19.7% peseliş

Bu barlagyň netijesine görä, häzirkizaman sazlar diýilýän ýokary sesli we döwrebap saz gurallarynda ýerine yetirilýän sazlar mikroplara garsy göreşýän antitelalaryň 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 diriligine 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 dogrulanda dartgynlylygy peseltmek we agyryny aýyrmak üçin ulanylýar.
6. Nerw sistemasynda dörän keselleri bejermekde fiziki bejeriş usuly hökmünde peýdalanylýar.

### • BEJERGINIŇ GÖRNÜŞLERI

*Aýdym:* Dili agyrylary bejermekde, dem alşa gözegçilik etmekde, garrylarda huşsuzlygy bejermekde ulanylýar.

**Saz çalдыrmak:** Merkezi nerw sistemasy kadaly işlemeýän hassalary bejermekde ulanylýar. Ýekelikde ýa-da topar bolup saz çalmak özüňe bolan ynamy artdyrýar.

**Ritm:** Myşsalary gatanlary, bogunlary agyryanlary bejermekde ulanylýar.

**Saz diňlemek:** Ünsülīgi we huşuňy ösdürýär. Özüňe bolan ynamy artdyrýar.

Abdylkadyr AKJAN. Aýdym-saz sungaty