

MUSIQANING INSON RUHIYATIGA, HIS-TUYG'ULARIGA TA'SIRI

Maksetbayeva Gulnoza

O'zDJTU talabasi

Yuldasheva Salomat Farxodovna

Umumiy tilshunoslik kafedrasida o'qituvchisi

Annotatsiya: *Ushbu maqolada musiqaning inson ruhiyatiga, hayotiga ta'siri, doimiy tushkun holatdagi yoki energetik musiqalarni eshitish oqibatlari, doimiy musiqa eshitish o'rniga nashidalar eshitish natijalari haqida fikr yuritilgan.*

Kalit so'zlar: *Pozitiv yoki negativ his-tuyg'u, tushkun holat sababchisi, oqibatlari, nashida eshitish, xursandchiligini "nishonlash", kayfiyat- yuquvchan, maqsadlarni eslash.*

Bugungi kunda doimiy ravishda musiqa eshitib yurish odat tusiga aylangan. Ya'ni insonlar dars qilish, kitob o'qish, sayr qilish, o'qishga, ishga borish davomida musiqa eshitib yurishadi va bu paytda sherigi bilan suhbat qilish haqida unutib qo'yishadi. Musiqa hozirgi vaqtda insonning yagona do'stidek go'yo. Bitta misol keltirsam, talabalar, ko'pchilik deyarli barcha talabalar jamoat transportidan o'qishga borib kelish uchun foydalanishadi va bu paytda mavjud yo'lovchilarning 80-85 (%) foizida quloqchin bilan birga qo'lida qanaqadur kitob o'qishadi yoki ijtimoiy tarmoqda "suzib" yurishadi. Aksariyat insonlar shu darajada real hayotdan uzilib qolganki, go'yo musiqa eshitsa hayotida biror o'zgarish ro'y beradigandek. Faktlardan kelib chiqadigan bo'lsak, insonlar ikki xil holatda, ya'ni, juda ham xursand bo'lishganida yoki juda ham tushkun holatda musiqa eshitishga moyilligi ortar ekan. Ya'ni bunda albatta kayfiyatga mos tarzda tanlov qilishadi. Energetik, kayfiyati a'lo paytda tanlangan tanlov bu albatta, yaxshi samara beradi. Chunki, bu paytda sho'xroq, hech qanday o'ylarga toldirmaydigan, shunchaki inson o'zidagi xursandchilikni "nishonlash" uchun musiqa tanlab eshitadi, unga jo'r bo'lib aytib, raqsga ham tushadi. Bunday holatda albatta, uning yon atrofidagi insonlar ham pozitiv kayfiyatga ega bo'lishadi. Chunki, bilasiz, kayfiyat – yuquvchan bo'ladi. Endi tushkun holatda tanlangan musiqa haqida fikr yuritadigan bo'lsak, inson pessimistik holatda qanaqadir musiqa tanlaydi va bunda albatta, musiqa sokin, chuqur o'ylarga toldiradigan, kayfiyatsiz musiqani tinglashadi. Bu esa, inson ruhiy holatining yomonlashuviga, hayotining ham "pauzaga" uchrashiga sabab bo'ladi. Psixologlarning aniqlashicha, inson kayfiyati yaxshi bo'lsa, musiqa so'ziga – matniga emas, ohang, ritmiga e'tibor berar ekan.

Aksincha, kayfiyati yo'q, pessimistik holatda, insonni ohang, ritm qiziqitmas ekan, bu paytda musiqa matniga, ma'nosiga e'tibor berar ekan. Bu faktni sinab ko'rdim. Rostan ham shunaqa bo'larkan. Lekin, ba'zida, agarda kayfiyati bo'lmagan paytda ham ohangiga e'tibor berarkan. Ya'ni bunda ham baribir ohangda tushkunlik bo'larkan.

Doimiy tushkun holatda yurish, shunday musiqa tinglash inson ruhiyatining pasayishiga sabab bo'ladi, bu esa inson hayotidagi tub burilishlarga sabab bo'lishi mumkin.

Shunday holatlarda, musiqa o'rniga nashidalar eshitishlanishiga, hayotga bo'lgan muhabbatimizning ortishiga erishamiz. Masalan, inson hayotidagi biror holat tufayli depressiyaga tushdi, tabiiyki bunday hollarda insonning hech narsaga qiziqishi qolmaydi va tushkun ruhdagi musiqalar eshitishga moyil bo'lib qoladi, aslida bilmaydiki, bu usulni qo'llash uning hozirgi holatini yomonlashtirishini. Shu o'rinda aytib o'tmoqchimanki, men ushbu maqolada musiqa eshitmaslik kerak yoki faqat nashida eshitish kerak deb din haqida fikr yuritmoqchi emasman. Shunchaki, insonlar o'zlarining hayotini, ruhiy holatini salbiy bezaklar bilan bezamasliklari haqida fikr yuritmoqchiman.

Nashidaning hayotimizda tutgan o'rnini, bizning psixologik holatimizni qay darajada o'zgartishi mumkinligini aniqlash maqsadida o'zimda tajriba o'tkazib ko'rdim. Tabiiyki, talaba ekanligimdan kelib chiqqan holda, umumiy talabalarda bo'ladigan ruhiy holatdan ya'ni sog'inch tufayli bo'ladigan his-tuyg'ulardan qutulish uchun nashidalar eshitish qay darajada o'rin tutganligini aniqlash uchun tajriba qilib ko'rdim. Avvaliga har xil musiqa eshitdim, ta'siri negativ bo'ldi, chunki, bu mening ruhiy holatimning yanada tushishiga sabab bo'ldi. Keyin nashida eshitdim va ta'sirini solishtirdim. Nashida eshitganimdan keyin mendagi depressiya sezilarli darajada pasaydi. Dars qilishga bo'lgan ishtiyoqim yana tiklandi, maqsadlarim sari yana qadam tashlay boshladim.

Ko'rib turganimizdek, musiqa eshitish o'rniga nashida eshitish bizning hayotimizni ijobiy hislar bilan o'rab oldi. Hayotga muhabbatimizni oshiradi, maqsadlarimizni eslatadi, eng muhimi, OTA – ONAmizning bizga bildirgan ishonchini eslatadi.

Xulosa o'rnida aytish mumkinki, musiqaning inson ruhiyatiga, faoliyatiga, his-tuyg'ulariga ta'siri juda katta. To'g'ri ba'zida musiqa ham ruhiy holatimizni yaxshilashi mumkin lekin, nashidadek katta kuchga ega emas. Hayot faqat musiqadan iborat emas, real hayotdan uzilib qolmaslik kerak. Inson hayoti o'z qo'lida, uni butunlay barbod qilishi yoki yaxshi tomonga o'zgartirishi mumkin. Ya'ni hayot bu - narvon; yoki tepaga chiqasiz yoki hozirgi holatingizda qolasiz va bunda musiqaning ham roli kata, buni unutmazlik joiz.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va oliyjanob xalqimiz bilan birga quramiz. Toshkent. O'qituvchi, 2017.
2. <http://uz.tierient.com/musiqani-shaxsga-tasiri>
3. www.ziyonet.uz