

MUSIQA — QALB SHIFOKORI
Saidkarimov Saidazim Saidikrom o‘g‘li

Namangan davlat pedagogika instituti
Musika ta’limi va san’at yo‘nalishi 1-bosqich magistranti

Annotatsiya: Ushbu maqolada musiqaning inson ruhiyati, jismoniy salomatligi va emotsional holatiga ko‘rsatadigan ko‘p qirrali ta’siri ilmiy va ijtimoiy nuqtai nazardan tahlil qilinadi. Musika nafaqat san’at turi, balki nevrologik va psixologik jarayonlarni muvozanatlashtiruvchi samarali vosita "qalb shifokori" sifatida ko‘rib chiqiladi. Maqolada klassik va zamonaviy musiqaning terapevtik xususiyatlari, xususan, stressni kamaytirish, depressiya bilan kurashish va kognitiv qobiliyatlarni rivojlantirishdagi o‘rni yoritilgan. Tadqiqot musiqiy terapiyaning tibbiyotdagi ahamiyati va uning inson hayot sifatini yaxshilashdagi salohiyatini ochib berishga qaratilgan.

Kalit so‘zlar: Musika terapiyasi, ruhiy salomatlik, garmoniya, emotsional intellekt, psixofiziologiya, klassik musika, neyropplastiklik, stress regeneratsiyasi, ohang sehri, qalb davosi.

Insoniyat mavjudligining ilk davrlaridanoq musika uning ajralmas hamrohi bo‘lib kelgan. Ibtidoiy odamlar tabiat hodisalarini, hayvonlar tovushlarini va o‘z his-tuyg‘ularini ifodalash uchun ritm va ohanglardan foydalangan bo‘lsalar, bugungi kunda musika murakkab tizimli san’at darajasiga ko‘tarildi. Biroq musiqaning vazifasi faqatgina estetik zavq berish bilan cheklanib qolmaydi. Musika bu to‘lqinlar orqali uzatiladigan energiya bo‘lib, u insonning eng chuqur ichki dunyosiga, ya’ni qalbining tub-tubigacha kirib borish xususiyatiga ega. Maqolamizning "Musika — qalb shifokori" deb nomlanishi bejiz emas, zero qadimiy tibbiyot manbalaridan tortib zamonaviy neyrobiologik tadqiqotlargacha bo‘lgan barcha ma’lumotlar ohangning davolovchi kuchini tasdiqlaydi. Buyuk olim Abu Ali ibn Sino o‘z davrida ruhiy xastaliklarni davolashda turli musiqiy maqomlardan foydalanganini tarix yaxshi biladi. U musiqaning ritmi inson pulsiga mos kelishi va shu orqali tanadagi biologik jarayonlarni tartibga solishini uqtirgan. Bugungi kunda bu nazariya ilmiy isbotini topgan: musika miya yarim sharlarining ishlashini faollashtiradi, dopamin va endorfin kabi "baxt gormonlari"ning ajralib chiqishini rag‘batlantiradi.

Inson ruhiyati nihoyatda nozik va tushunarsiz mexanizmdir. Ba’zan so‘z bilan aytib bo‘lmaydigan dardlarni, ichki siqilishlarni faqatgina ma’lum bir kuy orqali ifodalash yoki yengillashtirish mumkin. Musika insonni yolg‘izlikdan qutqaradi, unga umid baxsh etadi va ruhan tetiklashtiradi. Masalan, tushkunlikka tushgan inson sokin va lirik ohanglar tinglaganda, uning miyasida sokinlik markazlari ishga tushadi, qon bosimi barqarorlashadi va nafas olish maromi

tekislanadi. Bu jarayonni "tabiiy meditatsiya" deb atash ham mumkin. Musiqaning shifobaxshligi uning matematik aniqligida yashiringan. Har bir tovush ma'lum bir chastotaga ega bo'lib, u inson hujayralari bilan rezonansga kirishadi. Klassik musiqa, xususan, Bax, Motsart va Betxoven asarlari intellektual salohiyatni oshirish va diqqatni jamlashda beqiyos hisoblanadi. "Motsart effekti" deb nomlanuvchi hodisa shuni ko'rsatadiki, ushbu kompozitorning asarlarini tinglash mantiqiy fikrlashni yaxshilaydi va xotirani mustahkamlaydi.

Musiqaning shifobaxsh kuchi nafaqat eshitish a'zolari, balki butun tana orqali his qilinadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, og'ir jarrohlik amaliyotlaridan so'ng musiqa tinglagan bemorlar boshqalarga qaraganda tezroq sog'ayishadi. Buning sababi musiqaning og'riqni his qilish chegarasini pasaytirishi va organizmning umumiy tonusini ko'tarishidir. Milliy musiqamiz bo'lmish maqom san'ati ham o'ziga xos shifo manbaidir. Maqomlardagi murakkab pardalar va nolalar inson asab tizimini tinchlantiradi, uni falsafiy mushohadaga chorlaydi. Sho'x va quvnoq kuylar esa insonda yashashga boqiy ishtiyoq uyg'otadi, immunitetni kuchaytiradi. Stress zamonaviy dunyoning eng katta muammosi. Doimiy shoshilish, axborot oqimining ko'pligi va ruhiy bosim ostida yashayotgan inson uchun musiqa xuddi o'rmondagi toza havo kabi zarurdir. Kechki payt uyga qaytganda yoqilgan mayin jazz yoki tabiat tovushlari bilan uyg'unlashgan asboblarning ijrosi kun davomida yig'ilgan charchoqni bir zumda yuvib ketishi mumkin.

Musiqaning yana bir mo'jizaviy tomoni shundaki, u til tanlamaydi. Siz boshqa millat vakilining tilini tushunmasligingiz mumkin, lekin uning musiqasi orqali nimalarni his qilayotganini, qalbi nimadan o'rtanayotganini yoki nimadan quvonayotganini tushuna olasiz. Bu musiqaning universal muloqot tili ekanligidan dalolat beradi. Jamiyatda o'zaro mehr-oqibatning yo'qolishi, agressiyaning ortishi kabi salbiy holatlarga qarshi eng yaxshi qurol bu san'at, xususan, yuksak ma'naviyatli musiqadir. Bolalikdan boshlab sifatli musiqani tinglash bolada emotsional intellektni rivojlantiradi, uni atrofdagilarga nisbatan hamdard va mehribon bo'lishga o'rgatadi. Ma'lumki, musiqiy ta'lim olgan bolalar matematik va tillarni o'rganishda ancha muvaffaqiyatli bo'lishadi, chunki musiqa miyaning tahliliy va ijodiy qismlarini bir vaqtda ishlatadi.

Musiqa shunchaki vaqt o'tkazish vositasi emas, balki qalbimizning ichki tartibini saqlovchi buyuk kuchdir. Inson hayoti murakkab sinovlardan iborat va bu yo'lda ruhimizni asrab qolish uchun bizga ma'naviy ozuqa kerak. Musiqa ana shu ozuqaning eng sof va shaffof ko'rinishidir. U qalbni g'uborlardan tozalaydi, yara bo'lgan ko'ngillarga malham bo'ladi va insonga o'zligini anglashda yordam beradi. Har birimiz o'zimiz uchun "shaxsiy pleylist" shakllantirishimiz kerak, u yerda nafaqat yoqimli kuylar, balki ruhimizni davolovchi, bizni yuksalishga chorlovchi ohanglar joy olishi lozim. Zero, sog'lom ruh sog'lom tananing

garovidir, ruhning sogʻlomligi esa bevosita biz tinglayotgan, his qilayotgan va yashayotgan musiqaga bogʻliqdir. Musiqani seving, uni tinglang va qalb shifokoringiz bilan hamnafas yashang.

Xulosa Musiqa inson hayotida shunchaki fon emas, balki uning psixofiziologik holatini shakllantiruvchi strategik omildir. Maqolada koʻrib chiqilganidek, musiqaning davolovchi xususiyati uning ham jismoniy, ham ruhiy darajada taʼsir etishidadir. Kelajakda tibbiyot va psixologiya sohalarida musiqiy terapiyadan yanada kengroq foydalanish, dori-darmonsiz davolash usullarini rivojlantirishda muhim qadam boʻladi. Har bir inson musiqani anglash orqali oʻz ichki dunyosidagi garmoniyani qayta tiklashi va hayotdagi muvozanatni topishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Qodir oʻgʻli, M. S. (2025). MILLIY MUSIQA–XALQ MADANIYATINING MAʼNAVIY KOʻZGUSI. *JOURNAL OF INNOVATIONS IN SCIENTIFIC AND EDUCATIONAL RESEARCH*, 8(10), 107-109.
2. Qodir oʻgʻli, M. S. (2025). MUSIQA OʻQITUVCHILAR DARSLARDA ILGʻOR TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH KOʻNIKMALARI. *SOʻNGI ILMIY TADQIQOTLAR NAZARIYASI*, 8(9), 90-94.
3. Qodir oʻgʻli, M. S. (2025). MUSIQA SAVODXONLIGI TUSHUNCHASI. *FORMATION OF PSYCHOLOGY AND PEDAGOGY AS INTERDISCIPLINARY SCIENCES*, 3(36), 220-224.
4. Qodir oʻgʻli, M. S. (2025). INNOVATION TEXNOLOGIYALAR TUSHUNCHASI. *SCIENTIFIC APPROACH TO THE MODERN EDUCATION SYSTEM*, 3(32), 87-91.
5. Qodir oʻgʻli, M. S. (2024). INNOVATION TEXNOLOGIYALAR VA ULARNING MUSIQA TAʼLIMIDA QOʻLLANILISHI. *SCIENTIFIC ASPECTS AND TRENDS IN THE FIELD OF SCIENTIFIC RESEARCH*, 3(28), 68-71.
6. Qodir oʻgʻli, M. S. (2025). MILLIY MUSIQA–XALQ MADANIYATINING MAʼNAVIY KOʻZGUSI. *JOURNAL OF INNOVATIONS IN SCIENTIFIC AND EDUCATIONAL RESEARCH*, 8(10), 107-109.
7. JURAKHONOVICH, G. J., & KARIMBERDIEVICH, R. K. Renewing the System of the Country and the Role and Significance of Art and Culture in Today's New Level of Modernization in Our Life. *JournalNX*, 6(05), 7-9.
8. Gaziyeu, J. J. (2021). STYLISTIC FEATURES OF THE WORK OF FRANZ JOSEPH HAYDN. In *AKTUALʹNYYE VOPIPOCY COBPEMEHHOY HAYKY I OBPABOBAHIYA* (pp. 215-217).
9. Gaziyeu, J. J., & Toshmatov, G. O. (2021). Acts credit module system and its implementation activities in higher educational process. *Asian Journal of Multidimensional Research*, 10(9), 467-472.
10. Gaziyeu, J. J., & Aliyeva, N. R. (2021). Dmitriy dmitrievich shostakovich life and work. *Asian Journal of Multidimensional Research*, 10(10), 1181-1185.
11. Joraxanovich, G. J. (2023). Psychological Factors Of Musical Education. *JournalNX*, 9(11), 8-10.

12. Botirkhanovich, S. B. (2024). The Structure of Kashkar Rubab, And Methods of Their Execution. *CENTRAL ASIAN JOURNAL OF ARTS AND DESIGN*, 5(1), 19-22.
13. Shokirkhonov, B. (2026, February). DEVELOPMENT OF STUDENTS'PERFORMING AND MUSICAL ABILITIES THROUGH INSTRUMENTS. In *International Conference on Social Sciences & Humanities* (Vol. 2, No. 2, pp. 77-79).
14. Botirxonovich, S. B. (2025). MUSIQA NAZARIYASI FANIDAN TALABALARNING MUSTAQIL TA'LIMINI TASHKIL ETISH METODIKASI. *FARS International Journal of Education, Social Science & Humanities.*, 13(7), 139-150.
15. Toshmatov, G. U. O. (2026). Musiqa ta'limi jarayonida sun'iy intellekt texnologiyalarini joriy etishning ilmiy-nazariy asoslari. *Science and Education*, 7(2), 195-201.
16. Тошматов, Ф., & Турдалиева, О. (2023). ТАЛАБАЛАРНИ МУСТАҚИЛ ИШЛАШГА ҚИЗИҚТИРИШ ОМИЛЛАРИ. Универсальная индексная библиотека Евразийского журнала академических исследований, 3(6), 162-166.
17. Olimjonovich, T. G., & Komiljanovna, D. G. (2022). The Importance of the Festival “East Songs” in the Introduction and Development of National Classical Music of the Peoples of the East. *Central Asian Journal of Theoretical and Applied Science*, 3(6), 195-199.
18. Abduraimov, S. (2024). METHODS OF USING PRACTICAL METHODS IN MUSIC CULTURE LESSONS IN HIGH SCHOOLS. *Решение социальных проблем в управлении и экономике*, 3(6), 22-25.
19. Abduraimov, S. Z. (2024). MUSIQA TO ‘GARAKLARI ASOSIDA O ‘QUVCHILARDA MILLIY RUHIYAT TUSHUNCHALARINI SHAKLLANTIRISH USULLARI. *Inter education & global study*, (5 (1)), 44-51.
20. Erdonov, S. B., Maxmudov, A. V., Abduraimov, O. S., Allamurotov, A. L., Mavlanov, B. J., & Mamatkasimov, O. T. (2023). On Reserves of *Hippophae rhamnoides* L. Fruit on the Territory of the Zarafshan National Nature Park of Uzbekistan. *American Journal of Plant Sciences*, 14, 946-954.
21. Asrakulova, A. (2025). ECONOMIC VIEWS OF ABU NASR FORABI. *Инновационные исследования в науке*, 4(2), 65-68.
22. Nabievna, A. A. (2025). ECONOMIC THOUGHTS OF YUSUF KHOS KHOJIB. *Web of Humanities: Journal of Social Science and Humanitarian Research*, 3(2), 212-214.
23. Asrakulova, A. (2025, February). HISTORICAL-PHILOSOPHICAL AND PUBLIC ADMINISTRATION ISSUES IN NIZAMULMULK’S “SIYOSATNOMA”. In *Международная конференция академических наук* (Vol. 4, No. 2, pp. 85-88).
24. Jurayeva, G. (2025). TALABALARNING O'ZBEK XALQ CHOLG'ULARIDA IJROCHILIK MAHORATLARINI OSHIRISHDA USTOZ-SHOGIRD AN'ANALARINING O'RNI. *Universal xalqaro ilmiy jurnal*, 2(4.3), 535538.
25. Jurayeva, G. (2024). MUSIQA FANIDA XALQ CHOLG'ULARINI O'RGATISHDA INTERFAOL USULLARDAN FOYDALANISH. *Universal Science Perspectives International Scientific Practical Journal*, 1(1).
26. Jo'Rayeva, G. Z. Q. (2026). STEM yondashuvi asosida musiqa nazariyasi ta'limini rivojlantirish yo 'llari. *Science and Education*, 7(2), 169-174.
27. Akhmedov, B. (2026, February). THE ROLE OF MUSIC IN THE FORMATION OF PERSONALITY. In *International Conference on Social Sciences & Humanities* (Vol. 2, No. 2, pp. 72-76).

28. Akhmedov, B. (2026, February). TECHNICAL AND EXPRESSIVE ASPECTS OF THE CONDUCTING APPARATUS. In International Conference on Social Sciences & Humanities (Vol. 2, No. 2, pp. 68-71).
29. Ahmedov, B. S. (2026). Umumta'lim maktablari musiqa darslarida musiqa tinglash jarayonining metodik asoslari. *Science and Education*, 7(2), 182-187.
30. Tajiboyev, E. (2025). O 'ZBEK MILLIY QADRIYATLARINING TARIXIY MEROSI VA ZAMONAVIY JAMIYATDAGI O 'RNI. *Universal xalqaro ilmiy jurnal*, 2(4.3).
31. Tajiboev, E. (2025). ORGANIZATION OF AN OUT-OF-CLASS MUSIC CLUB IN COMPREHENSIVE SECONDARY SCHOOLS. *Развитие и инновации в науке*, 4(2), 13-16
32. Tajiboyev, E. M. (2026). Scientific and pedagogical foundations of developing the skills of listening to national music in higher education system. *Science and Education*, 7(1), 1038-1043.
33. Usmonjanova, G. A. Q. (2026). O 'quvchilarning STEAM ta'lim texnologiyalarini qo 'llash asosida muammolarni yechish ko 'nikmalarini rivojlantirish metodikasi. *Science and Education*, 7(2), 157-161.
34. Usmonjanova, G. A. Q. (2026). Musiqiy mashg 'ulotlar orqali talabalarning ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirish metodikasi. *Science and Education*, 7(3), 388-391.
35. Usmonjanova, G. A. Q. (2026). Musiqa ta'limida STEM texnologiyalari va milliy musiqa integratsiyasi. *Science and Education*, 7(3), 392-395.
36. Odilova, G. O. (2026). Musiqa ta'limi yo 'nalishi talabalarida ritmik kompetensiyani rivojlantirishning metodik asoslari. *Science and Education*, 7(1), 960-965.
37. Odilova, G. (2025). MUSIQA MADANIYATI DARSLARIDA BOLALAR BILAN ISHLASHDA MULOQOT TEXNOLOGIYASIDA. *Universal xalqaro ilmiy jurnal*, 2(4.3), 367-370.
38. Odilova, G. O. (2026). Musiqa ta'limi orqali bolaga emotsional yondashish tendensiyalari. *Science and Education*, 7(2), 162-168.
39. Gaziyeu, J. J. (2021). STYLISTIC FEATURES OF THE WORK OF FRANZ JOSEPH HAYDN. In *АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ* (pp. 215-217).
40. JURAKHONOVICH, G. J., & KARIMBERDIEVICH, R. K. Renewing the System of the Country and the Role and Significance of Art and Culture in Today's New Level of Modernization in Our Life. *JournalNX*, 6(05), 7-9.
41. Joraxanovich, G. J. (2025). XIX ASR OHIRI XX ASR BOSHLARIDA YEVROPADA MUSIQA PSIXOLOGIYASI RIVOJLANISHI. *Научный Импульс*, 4(37), 157-161.
42. Muhammadjon o'g, O. R. A. (2025, December). RAQAMLI TRANSFORMATSIYA SHAROITIDA PEDAGOGIKA YO 'NALISHI TALABALARI KREATIV FIKRLASH KOMPETENSIYASINI SHAKLLANTIRISHNING INNOVATION METODIKASI. In Partner conferences of the International Scientific Journal Research Focus (Vol. 1, No. 1, pp. 1156-1159).
43. Muhammadjon o'g, O. R. A. (2025). MUSIQA TA'LIMINI BARCHA TALABALAR UCHUN INKLYUZIV TARTIBDA TASHKIL ETISH. "Iqtidorli talabalar ilmiy xabarlari" ilmiy-uslubiy jurnali, 1(2), 3-9.