Adam bedeni ýaşamak üçin kadaly iýip-içmäge, dem almaga mätäç bolşy ýaly, ruhy taýdan iýmitlenmäge hem zerurlyk duýýar. Aýdym-saza teşneligimiz, mahal-mahal özümiziň-de hiňlenip, joşubermegimiz hem şu sebäpli bolsa gerek. Bilermenler sazyň her adama özboluşly täsir edýändigini belleýärler.

Aýdym-saz sungaty jana ýakymly, ýüreklere ganat beriji «iýmitdir». Ol adamyň ýüregine güýç, göwnüne juwanlyk berýär, garrylygyň, tapdan düşmekligiň öňüni alýar, dertleri dep edip, özüňi duýşuňy gowulaýar, immuniteti ýokarlandyrýar. Saz diňlemek we saz gurallarynda saz çalmak, aýdym diňlemek ýa-da aýdym aýtmak — adamyň nerw ulgamyna rahatlyk berýär. Haýsydyr bir iş bilen meşgullanan pursatlarymyzda, ýolda-ýörişde göwnümize ýaraýan aýdym-sazlary diňlemek saglyk ýagdaýymyza peýdaly täsir edýär. Ol adamyň günüň dowamyndaky ýadawlygynyň geçmegine, işe başlamazdan öň diňlenende bolsa, zähmet gününe has keýpiçag başlamaga höweslendirýär. Mundan başga-da, aýdym-sazy köp diňleýän adamlaryň ýatkeşligi beýlekilerden tapawutly bolýar.

Aýdym-saz adamy birnäçe keselleriň sebäpkäri bolan dartgynlylyk ýagdaýyndan halas edýär. Şeýledigi üçin käbir psihologdyr psihiatr lukmanlar ony öz bejeriş usullarynda ulanýarlar. Adamyň göwün syrdaşy hasaplanylýan aýdym-saz ukusyzlyk derdini ýeňmäge hem ýardam edýär. Güýçli depginli däl-de, pessaý akymly aýdymlar çalt rahatlandyryp, gündizki iş-aladalary unutdyrýar. Edil aýdym diňlemegiň peýdaly bolşy ýaly, aýdym aýtmagyň, aýdyma hiňlenmegiň hem örän köp peýdaly taraplary bar. Aýdyma hiňlenmek ýaşaýşa bolan höwesiňi artdyryp, has işjeň ýaşamaga hyjuwlandyrýar. Aýdyma hiňlenmek gan basyşy sazlap, ýüregi kuwwatlandyrýar, öýkeniň, dem alyş ýollarynyň işjeňligini ýokarlandyryp, gandaky kislorodyň mukdaryny artdyrýar.

Haýsy jähtden seredilende-de, aýdym-saz adamyň jan saglygyna diňe oňyn täsir edýär. Megerem, şirin janyň ynsan bedenine saz bilen salnandygy baradaky rowaýat hem saz bilen sagdyn bedeniň bir-birine aýrylmaz derejede baglydygy üçin bolsa gerek.

Söýenç GÖKOW

Ýagşygeldi Kakaýew adyndaky
Halkara nebit we gaz uniwersitetiniň talyby

Все права защищены

save pdf date >>> 27.11.2024