



РУҲИЙ САЛОМАТЛИК БОРАСИДА ШАРҚ МУТАФАККИРЛАРИНИНГ ҚАРАШЛАРИ

Исакова Муъзам
Тулкиновна

Фарғона давлат университети
психология кафедраси профессори
Психология фанлари доктори

Аннотация: мақолада руҳий саломатлик муаммосининг шарқ фалсафасида ҳам ўрганилганлиги, бу борада тиббиёт, маънавият, ахлоқ ва диний эътиқод масалалари борасида ҳам илмий талқинлар, таҳлиллар берилганлиги борасида сўз боради.

Калит сўзлар: руҳий саломатлик, инсон, қайғу, тиббиёт, депрессия, эмоция, невроз, психосоматика.

Аннотация: в статье рассказывается о том, что проблема психического здоровья также изучалась в восточной философии, даются научные интерпретации и анализы по вопросам медицины, духовности, этики и религиозных убеждений.

Ключевые слова: психическое здоровье, человек, горе, медицина, депрессия, подражание, невроз, психосоматика.

Annotation: the article talks about the fact that the problem of mental health has also been studied in Eastern philosophy, giving scientific interpretations and analyzes on the issues of Medicine, spirituality, ethics and religious beliefs.

Keywords: mental health, human, grief, medicine, depression, emulation, neurosis, psychosomatics.

Замонавий онтопсихология, экзистенциал психология йўналишлари таълимотида ўз-ўзи ва борлиқ билан келиша олган, уйғунлаша олган инсонда невротик бузилишлар, психологик муаммолар бўлмайди. Зороастризмнинг буюк аҳамияти шундаки, бу диний таълимот ижтимоий муаммолар таркибида инсоннинг ўзига, унинг шахсий психологик барқарорлигини ижтимоий муаммоларни бартараф қилиш воситасида таъминлашга алоҳида эътибор қаратган, бу далиллар шу заминда яшаган қадимий аждодларимиз қанчалик тафаккурга ва дунёқарашга эга бўлганликларини кўрсатади.

Шарқ фалсафасида ҳам инсон саломатлиги борасида кўплаб маълумотлар берилган. Илк ислом файласуфи Ал Кинди. У «Биринчи фалсафа ва қайғунинг йўқотилиши» рисоласида қайғу, ғам ва аламнинг инсон танасига етказадиган зарарлари ҳақида гапириб, «Қайғу - яқин бир кишингизни йўқотишингиз, шахсий нарсаларингиздан ажралишингиз ва ўзингиз истаган бирор ишдаги

омадсизлигингиз натижасида пайдо бўлувчи бир илоҳий ғамдир. Агар оғриқнинг сабаблари кўзга кўринадиган бўлса, унинг даъвоси топилиши мумкин», дейди. У депрессияни бартараф этиш мақсадида когнитив услуллардан фойдаланган ва инсонинг интеллектуал операциялари ҳамда қалб функциялари ҳақида ҳам фикр юритган [1;71].

Али ибн Саҳл Раббон ат-Табарий «Фирдавс ва Ҳикмат» асари тиббиётга доир бўлиб, унда хиндларнинг психотерапияга доир тиббий билимларини ўрганган. У психотерапия зарурлигини ва даволовчи шифокор бемор ўзини яхши ҳис қилиши учун тоза ақлга эга бўлиши ҳамда хушмуомала бўлиши кераклигини айтган. Одамлар кўпинча ўз-ўзларига бўлган нотўғри муносабатлари, нотўғри тасаввурлари натижасида касалликка чалинишини, шу инсон ўзининг нотўғри тасаввурлари туфайли касалликни ростдан ҳам чақириб олиши мумкинлигини айтган. Бу билан Табарий тиббиёт ва инсон руҳиятида боғлиқлик борлигига ишонган.

Тиббиёт, математика, география, психология оламида кашфиётлар қилган энциклопедик олимлардан яна бири Абу Зайд ал-Балхий эди. Унинг шу кунгача етиб келган асарлари инсон руҳий ҳолатларини ўрганишга бағишланган. У невроз касаллигини тўртта эмоционал бузилишга ажратган: кўрқув ва хавотирланиш, ғазаб ва агрессия, маҳзунлик, депрессия ва носоғлом фикр мияни банд этишини, шунингдек, жисмоний ва психологик касалликларни таққослаган ва уларнинг ўзаро таъсири психосоматик касалликларга олиб келиши мумкин, деган. Шунингдек, инсон доимо соғлом фикрлар, ўй - хаёллар ва туйғуларни миясида сақлашини тавсия қилган. Инсон мияси ва танасидаги мувозанат инсоннинг соғлом ҳолатини сақлайди, улар ўртасидаги мувозанат бузилиши эса инсон танасини таназзулга олиб келишини айтган. Жаҳлни чиқарувчи фикрлар ҳаётдан рози бўлишга, ундан завқ олишга ҳалақит беради. Дикқатни бир жойга тўплашга, эътиборли бўлишга тўсқинлик қилади. Агар инсон психикаси касалланса, унинг танаси ўз-ўзидан нурай бошлашини айтади[1; 112].

Абу Бакр Муҳаммад ибн Зикриё ар-Розий. Ғарбда «Розес» номи билан машҳурдир. Устози Табарийнинг психотерапия ҳақидаги билимларини давом эттирган. У шифокорлар беморни яхши фикрлар билан руҳлантириши, уларни яхши ҳис қилдиришлари ва даволаш суръатини тезлашишига эътибор қаратган. Розий психосоматик тиббиёт, ташхис қўйиш ва инсон анатомияси бўйича йирик, забардаст устоз бўлган. Ўзининг асарларида инсон руҳиятининг психологик ва маънавий касалликларини даволашнинг йўллари ҳақида мулоҳазалар юритган. У соғлом тиббий амалиёт мустақил фикрлаш тарзига боғлиқ дейди. Қалбни даволаш жараёнида эса мияни унинг қуроли сифатида қараш керак, - деган фикрни илгари сурган.

Абу Наср Муҳаммад ибн Ал-Форобий. Ижтимоий психологияга доир асарлар ёзган. Улардан энг машҳури «Фозил одамлар шаҳри»дир. Форобий инсон жамиятдан узилган ҳолатда мукамалликка эриша олмайди, - дейди. Форобий мусиқанинг инсон қалбига терапевтик таъсирлари ва интеллектнинг моҳияти ҳақида ҳам бир қатор қарашларини келтириб ўтади. Ўша даврнинг мусулмон файласуф олимлари каби у ҳам юнон файласуфларининг асарларига шарҳлар ёзади.

Абу Али Аҳмад ибн Муҳаммад Ёқуб ибн Мискавайх психологияга алоқадор кўплаб мавзуларда асарлар ёзган. У ўзининг «Таҳарат ал-арақ» асарида инсоннинг ахлоқий тизими ҳақида фикрлар юритган. У инсон ўзини айб ишлардан тийиш учун феъл-атворини ривожлантириши ва эмоцияларини назорат қилиши керак деб, таъкидлаган. Ўзининг нафси учун ёқимли бўлган ишни қилиб гуноҳкор бўлган мусулмон одам психологик, жисмоний ва маънавий йўл билан ўзини жазолаши керак. У «Бу усуллар мусулмон одам камбағалга пул бериши ёки рўза тутиши орқали бўлиши мумкин» деган [1;119].

Абу Али ал-Ҳусайн ибн Абдуллоҳ ибн Сино Ғарбда «Авиценна» номи билан машҳур шифокор (табиб) ва файласуф бўлиб, ўз даврида барча илм соҳаларига ҳисса қўшган. У ўзининг «Шифо» асарида мия, унинг мавжудлиги, онг ва тана алоқаси, сезги, ҳис қилиш каби масалаларни келтириб ўтган. Миянинг танага таъсир этиши ихтиёрий ҳаракатларда кўринади. Кучли эмоциялар инсоннинг темпераментини буза олади ва вегетатив функцияларнинг таъсири натижасида ўлимга олиб келиши мумкин. Ибн Сино баъзи аниқ соматик касалликларга психологик изоҳларни ҳам бериб ўтган. У ҳар доим жисмоний касаллик билан психологик касалликни бир-бирига боғлаган. Тўғри, Ибн Сино ўз асарларида психология атамасини қўлламаган бўлса-да, у инсон руҳиятини назарда тутган. У инсон кайфияти билан боғлиқ маъюслик каби касалликни, яъни депрессия ҳақида ҳам тўхталиб ўтган. Бунда инсон хавфсираганда ўзида кўрқувни ривожлантиради деб айтади. Бу эса психологияда фобия дейилади. Табиб ўз беморларини даволашда психологик усуллардан фойдаланади ва уйқусизлик, ишқ дарди, эпилепсия ва хотира пасайишининг симптомларини ёзиб қолдирган. Шунингдек, Ибн Сино «Рисолат ат-тайр» асарида мажозий маънода руҳ билан вужудни кушлар образи мисолида очиб берган [2].

Абу Ҳамид Муҳаммад ал-Ғаззолий. У қалб, руҳ, нафс ва ақл каби тўртта тушунча билан шахсга таъриф берган. Ғаззолий шахсда мотор ва сенсор ҳаракатлар бўлишини айтади. «Мотор ҳаракатлар мойилликлар ва импульсларни ўз ичига олади. Мойилликлар икки тур бўлиб, улар иштаҳа ва ғазабдир. Иштаҳа инсонни очликка, чанқаш ва жинсий майлларга ундайди. Ғазаб эса ўз ичига нафрат ва қасдни олади. Импульслар эса мускулларда, тўқималарда, нервларда бўлиб, мойилликларни тўлдириш учун инсон органларида ҳаракатланади. Инсон маънавий мукамалликка эриша оладиган иккита сифати билан ҳайвондан фарқ қилади. Улар – ақл ва ирода. Ақл билимга эришишга ва тушунчаларни умумийлаштиришга имкон берувчи сифатдир. Ирода ақл томонидан бошқарилади ва у инсон нафси ҳамда ғазабини бошқариб туради», - деб ёзган Ғаззолий. У касалликларни жисмоний ва маънавий турларга бўлади. «Маънавий касаллик хавфлироқ бўлиб, у Худони инкор этиш ва ундан ажралишдан келиб чиқади», - деб айтади. «Ўз-ўзини ўйлаш, бойликка ружу қўйиш, шуҳратпарастлик, кибр, манфаатпарастлик, менсимаслик, кўрқоқлик, ҳирс, васваса, нафс, ёмонлик, ғийбат, душманлик, муттахамлик ва очкўзлик каби маънавий касаллик турларини ажратиб беради. Бу касалликларга қарши курашнинг терапевтик усулларида фойдаланган. Шахсиятни руҳият ва тана кучларининг аралашмаси сифатида тасвирлайди. Худога яқин бўлиш инсондаги меъёрий ҳолатни таъминлайди», - деб хулоса билдирган [6;171].

Буюк соҳибқирон Амир Темур «Темур тузуклари» асаридаги мамлакатни юксалтириш, унинг ободончилиги ва хавфсизлигини амалга ошириш тузуки бобида жанг сирлари, сипохлар, лашкарбошиларнинг жанг пайтидаги ҳаракатлари, қўшинни бошқариш ҳақида айтиб шундай дейди: «... душман жанг майдонига киргач, лашкар бошлиғи ясол(қўшин сафи)да жангга тушиб, уруш бошлашлари ҳақида буйруқ берсин, чунки сипох лашкарбошисининг вазифаси, жанг вақтида қўрқувдан қўл-оёғи бўшашиб, саросимага тушмасдан, буйруқ беришдан иборатдир» деб айтади. Жангда ғолиб келишнинг асосий сири бу лашкарбошиларнинг қўркмасдан, дадил буйруқ бера олишлари сипохларда ғалабага бўлган, ўз кучига бўлган ишончни ошишига имкон бериши ҳақида гапирган [5;149].

Ўзбек тилининг асосчиси Алишер Навоий ҳам инсон ва унинг руҳий саломатлиги фикр, тавсир, табобат ва ҳикмат илмини ҳам ўрганиш зарурлигини ўша замонда тушуниб етди. Унинг «Фарҳод ва Ширин» асаридаги Шоҳғарибга ёзган бағишловида:

«Валекин тиббу ҳикмат эрур ҳам хўб,
Ки сиҳхатдур киши жисмида матлуб,
Қаю жисмеки онинг сиҳхати йўқ,
Қилурға тенгри амрин қуввати йўқ.»

Агар одам руҳан, жисмонан соғлом бўлса, ёқимли бўлади, қайси жисмда сиҳхат бўлмаса, тангрини амрини, ибодатини ҳам бажаришга қувват бўлмайди, дейди. Шунингдек, Алишер Навоий Фариддин Атторнинг «Мантиқ ут-тайр» асаридан илҳомланиб, ҳаётининг сўнгги йилларида (1498-1499) «Лисон ут-тайр» асарини ёзади. Мазкур асарда инсоннинг улуғворлигини мажозий услуб билан, таъсирли қилиб, реал ижтимоий, ахлоқий ҳодисалар билан боғлаб тасвирлайди. Инсоннинг Аллоҳга етишиши ташқаридан эмас, балки инсоннинг ичида, қалбида, ўзида эканлигини кўрсатиш ва исботлашга ҳаракат қилади [4;648].

Руҳий саломатлик муаммоси нафақат психология, балки ислом фалсафасида ҳам кенг ўрганилганлигини кўришимиз мумкин. Ислом фалсафаси қайғуни депрессив ҳолат сифатида ўрганиб, уни бартараф этишда когнитив усулларни илгари суради. Али ибн Саҳл Раббон ат-Табарий эса ўз-ўзига нотўғри муносабатда бўлиш касалликни вужудга келтиришини таъкидлайди ва бу билан тиббиёт ва инсон руҳиятида боғлиқлик мавжуд эканлигига ишора қилади. Абу Зайд ал-Балхий асарлари инсон руҳий ҳолатларини ўрганишга бағишланган. Абу Бакр Муҳаммад ибн Зикриё ар-Розий устози Табарийнинг психотерапияга доир қарашларини давом эттирган.

Абу Наср Фаробийнинг фикрича, инсон жамиятдан узилган ҳолда комилликка эриша олмаслигини ўз қарашлари орқали ёритиб берган. Абу Ҳамид Муҳаммад ал-Ғаззолий қалб, руҳ, нафс ва ақл тушунчалари орқали шахсга таъриф беради. Ғаззолий касалликларни икки тоифага ажратади: жисмоний ва маънавий. Маънавий касалликнинг оқибати жисмоний касалликнинг асоратидан кўра оғирроқдир дея таърифлайди.

Юқоридаги саломатлик борасидаги фикрлар инсон саломатлигининг амалий ва назарий асосларини феноменологик соҳани қамраб олади.

Республикамизда долзарб мавзулардан бирига айланган инсон рухий саломатлиги муаммоси педагог, психолог ва тиббиёт ходимлари томонидан изланишлар илгари сурилмоқда. Саломатликни сақлаш ва тиклаш билан боғлиқ муаммоларни илмий тадқиқ етиш ҳамда инсон рухий саломатлиги хавфсизлигини таъминлашга қаратилган тадқиқотларни амалга ошириш муҳимдир.

Фойдаланилган адабиётлар.

1. Adams, Gary A.; King, Lynda A.; King, Daniel W. Relationships of job and family involvement, family social support, and work–family conflict with job and life satisfaction. Source: Journal of Applied Psychology 81.4 (Aug 1996) 411-420. Impact factor: 3.8
2. Debra Umberson and Jenifer Karas Montez. Social Relationships and Health: A Flashpoint for Health Policy. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/eutils/elink.fcgi?dbfrom=pubmed&retmode=ref&cmd=prlinks&id=20943583>.
3. Исакова М.Т. Инсон рухий саломатлигининг ижтимоий-психологик омиллари (монография). «Фан ва технологиялар» нашриёти. Фарғона - 2021.– 202 б.
4. Навоий Алишер. Фарход ва Ширин. 8-том. 746 б.
5. Тафаккур дурдоналари. 111 ватандош алломаларимизнинг ҳикматли фикрлари. -Т.: 2012.-106-б.
6. Ғаззолий А.Ҳ. Мукошафат-ул Кулуб. 2-китоб. Т.: «Минҳож», 2004, 336 б.