

SHARQ MUTAFAKKIRLARINING PSIXOLOGIK QARASHLARI.

PSIXOLOGIK KASALLIKLAR

Muhabbat Shamayeva Baratovna

Toshkent Davlat Tibbiyot Universiteti Termiz Filiali

Psixologiya fani asistenti

muhabbatshamayeva10@gmail.com

Abdullayev Yusufbek Fayzulla og'li

Toshkent Davlat Tibbiyot Universiteti Termiz Filiali

1-son Davolash fakulteti 2-kurs talabasi

yusufbek9203@gmail.com

Istamova Durdona Rustam qizi

Toshkent Davlat Tibbiyot Universiteti Termiz Filiali

1-son Davolash fakulteti 2-bosqich talabasi

istamovadurdona32@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqola Sharq mutafakkirlari — Ibn Sino, Al-Forobiy, Al-Kindiy va Imom G'azzoliy — ning psixologik qarashlarini zamonaviy tibbiyot va psixologiya nuqtai nazaridan tahlil etadi. Sharq allomalarining ruh, nafs, aql va his-tuyg'ular haqidagi ta'limotlari o'z davrining ilg'or psixologik nazariyalari sifatida ko'rib chiqiladi. Maqolada psixologik kasalliklarning kelib chiqishi, tasnifi va

davolash usullari Sharq tibbiyoti prizmasi orqali yoritiladi hamda zamonaviy klinik psixologiya bilan qiyosiy tahlil amalga oshiriladi.

Аннотация: Данная статья посвящена анализу психологических воззрений восточных мыслителей — Ибн Сины, Аль-Фараби, Аль-Кинди и Имама Газали — с точки зрения современной медицины и психологии. Учения этих учёных о душе, разуме, эмоциях и психических расстройствах рассматриваются как передовые психологические теории своего времени. В статье освещаются происхождение, классификация и методы лечения психических заболеваний через призму восточной медицины, а также проводится сравнительный анализ с современной клинической психологией.

Abstract: This article analyzes the psychological views of Eastern thinkers — Ibn Sina, Al-Farabi, Al-Kindi, and Imam Ghazali — from the perspective of modern medicine and psychology. The teachings of these scholars on the soul, intellect, emotions, and mental disorders are examined as advanced psychological theories of their time. The article explores the origin, classification, and treatment of psychological disorders through the lens of Eastern medicine, and provides a comparative analysis with contemporary clinical psychology.

Kalit so'zlar: Sharq psixologiyasi, nafs, Ibn Sino, Al-Forobiy, psixologik kasalliklar, ruhiy salomatlik, tibbiyot falsafasi, melanxoliya, vasvas, zamonaviy psixiatriya.

Ключевые слова: Восточная психология, душа, Ибн Сина, Аль-Фараби, психические расстройства, психическое здоровье, философия медицины, меланхолия, навязчивость, современная психиатрия.

Keywords: Eastern psychology, soul, Ibn Sina, Al-Farabi, psychological disorders, mental health, philosophy of medicine, melancholy, obsession, modern psychiatry.

Psixologiya fani ko'pincha G'arb sivilizatsiyasining XVIII–XIX asrlardagi yutuqlari sifatida talqin qilinadi. Freyd, Yung, Vundt kabi nomlar ushbu fan tarixining peshonasiga yozilgan. Biroq bu qarash to'liq va adolatli emas. Insoniyat psixik hayotini ilmiy jihatdan o'rganishga urinish ancha qadimroq — IX–XI asrlarda Sharqda, xususan Movarounnahr va Xuroson zaminida yashab ijod etgan buyuk mutafakkirlar davrida boshlangan.

Sharq allomalarining tibbiyot va falsafaga oid asarlari nafaqat jismoniy kasalliklarni, balki ruhiy holatlarni ham chuqur ilmiy tahlil qilgan. Ibn Sinoning "Tib qonunlari", Al-Forobiyning "Fozil shahar aholisi" asari, Al-Kindiyning "Qayg'uni bartaraf etish to'g'risida" risolasi va G'azzoliyning "Ihyo' ulum id-din" asari — bularning barchasida inson psixikasiga oid qimmatli g'oyalar mavjud bo'lib, zamonaviy psixologiya va psixiatriya nuqtai nazaridan ham beqiyos ahamiyatga ega.

Ushbu maqolada biz ana shu merosni tibbiyot va psixologiya fanlarining qorishmasidan iborat yaxlit bir prizma orqali ko'rib chiqamiz va Sharq mutafakkirlarining psixologik kasalliklarga oid qarashlarini zamonaviy ilm-fan yutuqlari bilan qiyoslaymiz.

SHARQ MUTAFAKKIRLARIDA "NAFS" VA "RUH" TUSHUNCHASI

Sharq psixologiyasini tushunish uchun avvalo uning asosiy kategoriyalari — nafs va ruh tushunchalarini aniqlab olish zarur.

Al-Kindiy (801–873) — arab falsafasining otasi sifatida tanilgan bu mutafakkir nafsni mustaqil, ilohiy mohiyatga ega bo'lgan va tanadan alohida mavjud bo'la oladigan substansiya sifatida ta'riflagan. U nafsning uch asosiy qobiliyatini ajratib ko'rsatgan: o'simlik qobiliyati (o'sish va ko'payish), hayvon qobiliyati (his etish va harakatlanish) hamda insonga xos aqliy qobiliyat. Bu taksonomiya Aristotelning ta'sirini ko'rsatsa-da, Al-Kindiy uni yanada rivojlantirib, nafsning kasalliklar bilan aloqasiga e'tibor qaratgan.

Al-Forobiy (872–950) nafsni murakkab, ko'p qatlamli tuzilma sifatida ko'rgan.

Uningcha, nafs to'rtta asosiy kuchdan iborat: teorik aql, amaliy aql, tasodduy (intuitiv) aql va faol aql. Forobiy ta'kidlaganki, inson baxtga erishishi uchun bu kuchlar orasida muvozanat bo'lishi shart. Muvozanatning buzilishi esa psixik og'ishlarning asosiy sababi hisoblanadi. Zamonaviy psixologiyadagi "psixik integratsiya" tushunchasi bilan ushbu fikr orasida ajoyib o'xshashlik ko'zga tashlanadi. Ibn Sino (980–1037) nafsni eng sistematik tarzda tahlil etgan mutafakkir hisoblanadi. U nafsni uch qismga ajratdi: nabotiy nafs (o'simlik ruhi — ovqatlanish, o'sish, ko'payish), hayvoniy nafs (his etish, xayol, harakatlanish) va insonga xos nutqiy yoki aqliy nafs. Ibn Sino ushbu ta'limotni tibbiyot bilan bevosita bog'lab, har bir nafs qismining buzilishi ma'lum kasalliklarni keltirib chiqarishi mumkinligini asoslab berdi.

Zamonaviy neyropsixologiya nuqtai nazaridan qaralganda, Ibn Sinoning ushbu taqsimoti qisman beyin tuzilmalarining funksional ierarxiyasiga mos kelishi bilan ajralib turadi. Miyaning evolyutsion qatlamlari — arxikortikal (ibtidoiy), limbik (hissiy) va neokorteks (aqliy) — Ibn Sinoning uch qisimli nafs modeliga mos keladi.

IBN SINONING PSIXOLOGIK KASALLIKLAR HAQIDAGI

QARASHLARI

Ibn Sino o'zining "Tib qonunlari" (Al-Qonun fit-Tibb) asarida psixik kasalliklarni chuqur ilmiy tahlil qilgan bo'lib, bu asar XII asrda lotin tiliga tarjima qilingach, Yevropa universiteti darsliklarida XVII asrgacha qo'llanib keldi.

Melanxoliya (Savdo). Ibn Sino savdoni — qora safro (qon, balg'am, safro va qora safrodan iborat to'rt suyuqlik nazariyasiga ko'ra) ustunligidan kelib chiquvchi ruhiy holat sifatida ta'riflagan. Uning tasvirlashicha, savdo bilan og'rigan kishi uzluksiz qayg'u, qo'rquv, sababsiz xavotir va ijtimoiy tortinchoqlik kabi belgilarni namoyon etadi. Bu belgilar zamonaviy klinik depressiya va generallashgan xavotir buzilishining diagnostik mezonlariga yaqin turadi. Ibn Sino savdoni davolashda musiqa terapiyasini, tabiatga chiqishni, ijtimoiy muloqotni va ma'lum o'simlik

dorilarini qo'llashni tavsiya qilgan.

Vasvas (Obsessiv holatlar). Ibn Sino vasvasi — bizning zamonaviy tushunchamizda obsessiv-kompulsiv buzilish (OKB) ga mos keladigan holatni — ham batafsil tasvirlagan. Bemorlarda takroriy, ixtiyorsiz fikrlar, qo'rquv va marosimlarga majburiy ehtiyoj kuzatilishi haqida yozgan. Zamonaviy OKB bilan bu o'xshashlik psixiatrlar tomonidan alohida e'tirof etilgan.

Ishq kasalligi (Ushshoq). Bu Ibn Sinoning eng noyob kliniko-psixologik kuzatuvlaridan biridir. U "ishq kasalligi"ni — yoki "ushshoq" deb atalmish holatni — haqiqiy psixosomatik kasallik sifatida tasnifladi. Bemor asta-sekin ozib boradi, uyquusi buziladi, isitmasi ko'tariladi, yurak urishi tezlashadi, ruhiy depressiya chuqurlashadi. Ibn Sino bu kasallikni diagnostika qilishning qiziqarli usulini ham tavsiya etgan: bemorning qo'l tomirini ushlagan holda unga turli nom va joylarni aytib borish, vaqor nomi aytilganda puls tezlashishi orqali ishq ob'ektini aniqlash mumkin. Bu usul zamonaviy biofeedback va psixofiziologik diagnostika usullariga o'xshashdir.

Epilepsiya va Psixoz. Ibn Sino epilepsiyani asabiy kasallik sifatida to'g'ri ajratib ko'rsatgan va uni "jinnilik" dan farqlagan — bu o'rta asrlar uchun juda ilg'or yondashuv edi. Psixozni esa u miya qorinchalarida suyuqlik muvozanatining buzilishi natijasida yuz beradi deb hisoblagan. Bu tushuncha zamonaviy gidrotsefaliya va neyroinflammatsiya nazariyalariga qisman asoslanishini ko'rsatadi.

AL-FOROBIY VA AL-KINDIYNING PSIXOTERAPEVTIK QARASHLARI

Al-Forobiy va Al-Kindiy psixologik kasalliklarni davolashda falsafiy va kognitiv yondashuvni ustuvor bilishgan. Ular ruhiy salomatlikni mantiqiy tafakkur, axloqiy tarbiya va jamiyatdagi o'rni bilan bevosita bog'lagan. Al-Kindiyning "Qayg'uni bartaraf etish to'g'risida" risolasi — bu asar IX asrda yozilgan bo'lsa-da, mazmunan zamonaviy kognitiv-xulq-atvor terapiyasiga yaqin g'oyalarni o'z ichiga oladi. Al-Kindiy qayg'u va depressiyani asosan noto'g'ri idrok hamda noodil kutishlardan kelib

chiqadi, deb hisoblagan. Uning davolash usuli: ratsional fikrlashni mustahkamlash, o'tkinchi dunyo ne'matlariga haddan tashqari bog'lanib qolmaslik, fikrni muayyan maqsadlarga qaratish. Bu yondashuv zamonaviy psixoterapiyada Aaron Beck tomonidan ishlab chiqilgan kognitiv qayta tuzish texnikasiga mohiyatan o'xshashdir. Al-Forobiy esa psixik salomatlik uchun eng muhim omil sifatida ijtimoiy integratsiyani ko'rsatgan. Uning "Fozil shahar" konsepsiyasi nafaqat siyosiy, balki psixologik ahamiyatga ega. Jamiyat bir inson tanasiga o'xshaydi — uning har bir a'zosi sog'lom bo'lsa, butun organizm sog'lom; bir a'zo kasallansa, butun tana aziyat chekadi. Ushbu metafora zamonaviy ijtimoiy psixologiya va tizimlarga yo'naltirilgan oila terapiyasining fundamental tamoyillarini eslatadi.

Al-Forobiy baxtni to'rt qismga bo'lgan: jismoniy salomatlik, intellektual kamolot, axloqiy yuksalish va ijtimoiy uyg'unlik. Zamonaviy psixologiyadagi "PERMA" modeli (Martin Seligman) — pozitiv hissiyot, anglanganlik, ijobiy munosabatlar, ma'no va yutuq — Al-Forobiyning ushbu sxemasiga o'xshashdir.

G'AZZOLIY VA TASAVVUF PSIXOLOGIYASI

Imom G'azzoliy (1058–1111) psixologik kasalliklarni faqat tibbiy emas, balki ma'naviy-ruhiy jihatdan ham tahlil qilgan mutafakkir sifatida alohida o'rin tutadi. Uning "Ihyo' ulum id-din" asari aslida islom ilohiyotining ulkan ensiklopediyasi bo'lsa-da, uning katta qismi nafs tarbiyasi, hissiy holatlarni boshqarish va ruhiy kasalliklarni davolashga bag'ishlangan.

G'azzoliy nafsning salbiy holatlarini — kibr, hasad, xasislik, g'azab, shahvat — faqat axloqiy nuqsonlar sifatida emas, balki ruhiy kasalliklarning alomatlari va sabablari sifatida ko'rib chiqqan. Bu yondashuv zamonaviy psixosomatik tibbiyot bilan juda mos keladi — hasad, g'azab va surunkali stress immunitet tizimini zaiflashtirib, jismoniy kasalliklarga zamin tayyorlashi bugungi kunda ilmiy jihatdan isbotlangan.

G'azzoliy tavsiya etgan "mujohada" — nafs bilan kurash — zamonaviy

psixologiyadagi mindfulness (ongli e'tibor) va kognitiv qayta baholash texnikasiga o'xshash. U qalbning "zang" bosishini va tozalanishini tasvirlashda ishlatgan metaforalar zamonaviy neyropsixologiyadagi "neyron plastiklik" tushunchasiga, ya'ni miyaning o'zini qayta tashkillashtirish qobiliyatiga mos keladi.

Tasavvuf an'anasida keng qo'llaniladigan "zikir" amaliyoti haqida ham so'z yuritish joiz. Zamonaviy tadqiqotlar repetitiv, ritmik ovoz chiqarish yoki ichki takrorlash amaliyotining parasempatik asab tizimini faollashtirishi, kortizol darajasini pasaytirishi va xavotirni kamaytirishi mumkinligini ko'rsatmoqda. Bu esa G'azzoliy va umuman tasavvuf an'anasining psixoterapevtik salohiyatini ilmiy jihatdan tasdiqlaydi.

SHARQ TIBBIYOTIDA PSIXOLOGIK KASALLIKLARNING TASNIFI VA DAVOLASH

Sharq allomalarining psixologik kasalliklarni tasniflash tizimi zamonaviy DSM-5 (Ruhiy kasalliklarning diagnostik va statistik qo'llanmasi) dan ancha farq qilsa-da, uning asosiy kategoriyalari o'xshash.

Ibn Sino o'z asarlarida quyidagi psixik kasalliklarni alohida ajratib ko'rsatgan va ularning klinik tasvirini bergan: maníya (og'ir qo'zg'alish holati), melankoliya (depressiya), vasvas (obsessiv-kompulsiv holatlar), saharovunlik (deliriy), ishq kasalligi (erotomania va psixosomatik depressiya), qo'rqinchli tushlar (parasomniya) va epilepsiya.

Davolash usullari jihatidan Ibn Sino kompleks yondashuv tarafdori bo'lgan:

Birinchi, dori-darmonlar — o'simlik preparatlari va mineral moddalar asosida tayyorlangan murakkab retseptlar. Ibn Sino afyunni og'riq qoldiruvchi va sedativ vosita sifatida qo'llagan, valerian ildizini xavotirni kamaytirish uchun tavsiya etgan — bu o'simlikning sedativ xossalari hozir ham ilmiy jihatdan tasdiqlangan.

Ikkinchi, musiqa terapiyasi — Ibn Sino va Al-Forobiy musiqani davolash vositasi sifatida ko'rib chiqqan. Al-Forobiy hatto musiqa teoriyasiga oid maxsus asar

yoziq, turli maqomlarning ruhiyatga ta'sirini tahlil qilgan. Zamonaviy musiqaterapiya esa bugun psixiatriya va reabilitatsiya tibbiyotining tan olingan usuli hisoblanadi.

Uchinchidan, so'z va muloqot terapiyasi — Ibn Sino psixik kasallarni davolashda shifokor bilan samimiy suhbatning ahamiyatini ta'kidlagan. Bu yondashuv psixoterapiyaning prototipi sifatida ko'rilishi mumkin.

To'rtinchidan, muhit o'zgartirish — shahar shovqinidan uzoqda, tabiat qo'ynida davolanish, suv manzaralari, bog'lar. Zamonaviy ekoterapiya va tabiat bilan muolajalar deb ataluvchi yo'nalishlar aynan shu tamoyilga asoslanadi.

ZAMONAVIY PSIXOLOGIYA BILAN QIYOSIY TAHLIL

Sharq mutafakkirlarining psixologik qarashlari bilan zamonaviy psixologiya o'rtasidagi qiyosiy tahlil bir qator muhim o'xshashliklarni ko'rsatadi.

Biopsixosossial model. Zamonaviy tibbiyotda psixologik kasalliklarni biologik, psixologik va ijtimoiy omillarning murakkab o'zaro ta'siri natijasi sifatida ko'ruvchi ushbu model 1977 yilda Jorj Engel tomonidan taklif etilgan. Biroq Ibn Sinoning "Tib qonunlari"da jismoniy sabablar (mizoj, safro), psixologik omillar (nafs holatlari, fikrlar) va ijtimoiy muhitning (oila, jamiyat) kasallik kelib chiqishidagi rolini bir tizimda ko'rib chiquvchi yondashuv allaqachon mavjud edi.

Kognitiv psixologiya. Zamonaviy kognitiv psixologiya kasal fikrlarning hissiy buzilishlarga olib kelishi haqidagi asosiy tezisni XIX–XX asrlarda "kashf etdi".

Holbuki Al-Kindiy IX asrdayoq aynan shu g'oyani — noto'g'ri idrok va noodil kutishlar qayg'u va ruhiy kasalliklarning asosiy sababi ekanligini — asoslab bergan edi.

Ijtimoiy psixologiya. Al-Forobiyning jamiyat va individual psixik salomatlik o'rtasidagi munosabat haqidagi qarashlari zamonaviy ijtimoiy psixologiyaning fundamental tamoyillariga mos keladi. Ijtimoiy izolyatsiyaning depressiya va xavotir buzilishlariga olib kelishi, ijtimoiy integratsiya va qo'llab-quvvatlashning terapevtik ta'siri — bularning barchasi Al-Forobiy asarlarida ishonarli tarzda bayon etilgan.

Mindfulness va meditatsiya. G'azzoliyning "qalbni tozalash" amaliyotlari va tasavvuf zikrlari zamonaviy psixoterapiyada tobora keng qo'llanilib borayotgan mindfulness asosidagi kognitiv terapiya (MBCT) bilan o'xshash mexanizmlarga tayanadi. Jon Kabat-Zinn tomonidan 1979 yilda ishlab chiqilgan ushbu yondashuv bugun depressiya relapsini oldini olishning eng samarali usullaridan biri sifatida tan olingan.

SHARQ PSIXOLOGIASINING ZAMONAVIY TIBBIYOTGA MEROXI

Sharq allomalarining psixologik merosi zamonaviy tibbiyot va psixologiyaga bir necha muhim hissa qo'shgan.

Ibn Sinoning "Tib qonunlari" Yevropa universitetlarida XVII asrgacha asosiy darslik sifatida o'qitilgan. Bu kitob orqali psixosomatik yondashuv, ya'ni jismoniy kasallik va ruhiy holat o'rtasidagi aloqani ko'rish Yevropa tibbiyotiga singib kirgan. Zamonaviy psixoneyroimmunologiya — aql, asab tizimi va immunitet o'rtasidagi aloqani o'rganuvchi fan — aynan shu traditsiyadan oziqlanadi.

Al-Kindiyning mantiqiy-ratsional terapiya usuli keyinchalik Yevropa falsafasi orqali zamonaviy kognitiv terapiyaga ta'sir ko'rsatdi. Stoa falsafasi orqali o'tgan ushbu ta'sir Aaron Beck va Albert Ellis kabi psixoterapevtlarga ilhom berdi.

Tasavvuf amaliyotlari va zikr texnikalarining zamonaviy transpersonal psixologiya, mindfulness harakati va ma'naviy psixologiyaga ta'siri tobora ko'proq tadqiqotchilar tomonidan tan olinmoqda.

XULOSA

Sharq mutafakkirlarining psixologik qarashlari o'rta asrlarning mahsuloti bo'lib qolmasdan, zamonaviy tibbiyot va psixologiya fanlari nuqtai nazaridan ham katta nazariy va amaliy ahamiyatga ega. Ibn Sino, Al-Forobiy, Al-Kindiy va G'azzoliy ruhiy kasalliklarni davolashda nafaqat dorivor o'simliklarni, balki muloqot terapiyasini, musiqani, mantiqiy fikrlashni va ma'naviy amaliyotlarni ham qo'llashgan. Bu integrativ yondashuv zamonaviy psixiatriyaning holistik modeliga mos keladi. Psixologik kasalliklarni tushunishda Sharq merosi global ilm-fan tarixida

o'zining to'liq va munosib o'rnini egallashi lozim. Bugungi kunda G'arb akademiyasida kuchayib borayotgan "etnik psixologiya" va "madaniy psixiatriya" yo'nalishlari aynan Sharq an'anasining psixologik bilimlariga qiziqishni yanada oshirmoqda.

Sharq va G'arb psixologiyasining sintezi inson psixikasini yanada kengroq va chuqurroq tushunish imkonini beradi. Kelajak psixologiyasi bu merosdan yanada ijodiy foydalanishi, Ibn Sinoning diagnostik sezgirligini, Al-Kindiyning kognitiv terapiyasini, Al-Forobiyning ijtimoiy modelini va G'azzoliyning mindfulness amaliyotlarini zamonaviy ilm-fan bilan uyg'unlashtirishi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

- 1.Ibn Sino. Tib qonunlari (Al-Qonun fit-Tibb). — Toshkent: Fan, 1981.
- 2.Al-Forobiy. Fozil shahar aholisining qarashlari. — Toshkent: Abdulla Qodiriy nomidagi xalq merosi nashriyoti, 1993.
- 3.Al-Kindiy. Qayg'uni bartaraf etish to'g'risida. — Tarjimon: Peter Adamson, 2007.
- 4.G'azzoliy. Ihyo' ulum id-din. — Toshkent: Movarounnahr, 2005.
- 5.Seligman M. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. — New York: Free Press, 2011.
- 6.Beck A.T. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. — New York: International Universities Press, 1976.
- 7.Kabat-Zinn J. Full Catastrophe Living. — New York: Delacorte Press, 1990.
- 8.Ullmann M. Islamic Medicine. — Edinburgh University Press, 1978.