



MUTAFAKKIRLARNING PSIXOLOGIK SALOMATLIKKA OID QARASHLARI

Avulxairov Firdavsiy O'tkir o'g'li

Samarqand davlat chet tillar instituti

*Gumanitar fanlar va axborot
texnologiyalari kafedrasida o'qituvchisi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada Sharq mutafakkirlaridan Abu Ali Ibn Sinoning psixologik salomatlikka oid qarashlari bundan tashqari psixologik salomatlikka oid zarur ma'lumotlar keltirilgan. Sharq mutafakkirlaridan Abu Nasr Farobiyning salomatlik to'g'risidagi qarashlari ham bayon etilgan.

Kalit so'zlar: salomatlik, ruhiy salomatlik, Abu Ali Ibn Sino, "Shifo kitobi", psixologik salomatlik, tana a'zolari quvvati, Abu Nasr Farobiy, tana var ruh salomatligi tushunchalari.

Sharq tabobati uzoq o'tmishga ega bo'lib, asrlar davomida inson salomatligini muhofaza qilish borasidagi bilimlar bilan boyib borgan. O'rta asrlarda yaratilib, bugungi kunga qadar yetib kelgan manbalar orasida Husayn ibn Is'hoq (808-877 yy.), Abu Bakr ar-Roziy (865-925 yy.), Is'hoq al-Isroiliy (932 yili tug'ilgan), Rabi' al-Buxoriy (vafoti 983 y.), Abu Mansur al-Qumriy (vafoti 999 y.), Abulxayr ibn Xammor (942-1030 yy.), Abu Salh al-Masihiy (970-1030 yy.) kabilarning ilmiy merosi ularga qadar yaratilib, inson hayotining mo'tadil kechishi, turli kasalliklarni davolash usullari, turli yo'nalishlarda hayotiy faoliyatlarni tashkil etishda amal qilinishi zarur bo'lgan shartlar borasidagi ajdodlar tajribasidan avlodlarni xabardor qiladi.

Sharq mutafakkirlari – Muhammad Muso al-Xorazmiy (782-847 yy.), Abu Nasr Forobiy (870-910 yy.), Abu Rayhon Beruniy (973-1048 yy.), Abu Ali ibn Sino (980-1037 yy.), Yusuf Xos Hojib (XI asr), Ahmad Yugnakiy (XII-XIII asrlar), Pahlavon Mahmud (1247-1325 yy.), Mahmud Qoshg'ariy (XI asr), Alisher Navoiy (1441-1501 yy.), shuningdek, islom madaniyatining buyuk namoyandalari – Imom Iso at-Termiziy (750/760-869 yy.), Imom Ismoil al-Buxoriy (810-870 yy.), Imom al-Moturudiy (870-975 yy.), Yusuf Hamadoniy (1048-1140 yy.), Ahmad Yassaviy (tax. 1050-1166/7 yy.), Mahmud az-Zamaxshariy (1075-1144 yy.), Burhoniddin Marg'inoniy (1116-1197 yy.), Najmiddin Kubro (1145-1221 yy.), Xoja Abduholiq G'ijduvoniy (XII asrning birinchi choragi-1220 y.), Xoja Bahouddin Naqshband (1318-1389 yy.), So'fi Olloyor (1644-1721 yy.) va boshqalarning ilmiy-nazariy qarashlari sirasida hayotiy faoliyatni to'g'ri tashkil etish, sog'lom turmush kechirish



Volume: 2 Issue: 7

tamoyillari, yosh avlodni sogʻlom inson qilib tarbiyalash mezonlari, maʼnaviy va ruhiy barkamollikka erishish asoslari oʻz ifodasini topgan.

Qomusiy olim Abu Ali Ibn Sinoning nafaqat Sharq, shu bilan birga jahon tibbiyot ilmini shakllantirishdagi hissasi beqiyosdir. Alloma tomonidan yaratilgan “Tib qonunlari”, “Kitob ash-Shifo” (“Shifo kitobi”), “Kitob un-najot” (“Najot kitobi”), “Donishnoma” kabi asarlarda bevosita falsafiy-tibbiy qarashlari bayon qilingan hamda salomatlikni saqlash shartlari, meʼyorlari va tibbiy profilaktik tamoyillar asoslab berilgan. Allomaning fikricha, salomatlikni asrash murakkab jarayon boʻlib, ushbu masalaga jiddiy ahamiyat qaratish, bu boradagi amaliy harakatlarni izchil tashkil etish zarur. STT qoidalariga qatʼiy amal qilish inson salomatligini kafolatlovchi bosh omil sanaladi. Oʻz asarlarida yoshlik va kesalik xususiyatlarini oʻrganish, umrni uzaytirishga yordam beruvchi tibbiy-psixologik va ruhiy-jismoniy omillar tadqiq qilish orqali Abu Ali Ibn Sino “Gerontologiya” faniga asos solgan.

Kuzatishlari hamda tadqiqotlari asosida tashqi muhitning inson organizmiga koʻrsatuvchi muhim taʼsirini ishonchli dalillar bilan asoslagan alloma ayrim kasalliklarning havo va suv orqali tarqalishini eʼtirof etgan.

Jismoniy harakatlarning inson salomatligini muhofazalashdagi rolga yuqori baho berar ekan, Abu Ali ibn Sino maxsus jismoniy mashqlar tizimini ishlab chiqqan. “Badantarbiya bilan mashgʻul boʻlinsa, hech qanday dori-darmonga zarurat qolmaydi, buning uchun muayyan bir tartibga rioya qilmoq zarur” ligini taʼkidlash asosida inson badantarbiya bilan doimiy shugʻullanish va oʻzni tiyish tufayli tabobatga ham muhtojlik sezmasligiga alohida urgʻu beradi. “Kasallikni emas, kasalni davolash zarur”, “Tabiat sogʻlomlashtiradi, tabib davolaydi”, “Dardning oldini olish, uni davolashdan koʻra osonroqdir” kabi fikrlarni ilgari surish, tabibning “tana podshohi” deya baholash bilan birga badantarbiyani inkor yoki tark etish harakatsiz qolgan aʼzolar quvvatini zaiflashtiradi va ogʻir asoratlarni keltirib chiqaradi deya taʼkidlaydi.

Ulugʻ mutafakkir inson uchun eng katta neʼmat tinchlik va salomatlik ekanligini qayd etgan holda insonlarni ularni asrashga undaydi.

Gippokrat kabi Abu Ali Ibn Sino ham inson salomatligini muhofaza qilishni sanʼat sifatida baholaydi. Allomaning fikricha, salomatlikni saqlashning asosiy sharti inson hayoti uchun ahamiyatli boʻlgan omillar moʻtadilligini taʼminlash, tana mutanosibligi (yaʼni mijozning moʻtadil boʻlishi)ga erishish, oziq-ovqat va ichimliklarning toʻgʻri tanlanishidir.



Allomaning inson tanasining fiziologik xususiyatlari hamda atrof-muhitning inson salomatligiga ta'siri ilmiy tahlil etar ekan, organizmni turli chiqindilardan tozalash, tana vaznini mo'tadil saqlash (ortiqcha semizlik va o'ta ozg'inlikning ziyoni), atrof-muhit ozodaligi, havoning tozaligi, kiyinishda ma'lum tartiblarga rioya qilish (fasllarga moslab kiyinish), jismoniy harakatlar mutanosibligiga erishish va ularga rioya qilish, ovqatlanish va uyqu tartibiga rioya qilish inson salomatligini saqlashning muhim shartlari ekanligini amaliy jihatdan isbotlaydi.

Harakatdagi tana davoga muhtoj bo'lmasligini ta'kidlagan holda alloma bolalarni chiniqtirish va ularga jismoniy mashqlar o'rgatishga alohida e'tibor qaratish, shuningdek, balog'atga yetganlar va keksalarning salomatligini muhofazalash uchun ham jismoniy harakatlar zarurligini, tananing har bir a'zosi uchun o'ziga xos jismoniy mashqlar talab etilishini uqtiradi. Tanani chiniqtirishda hammomning ta'siri va massajning ahamiyatini yoritir ekan, Abu Ali ibn Sino ularni inson salomatligini saqlash va umrni uzaytirish omillari sifatida baholaydi.

Sharq mutafakkirlari, shuningdek, tasavvuf ta'limoti namoyandalari qarashlarida jamiyatda STTni qaror toptirish fuqarolarning ma'naviy va jismoniy kamolotga erishishlariga yordam bersa, o'z navbatida komil insonlar ijtimoiy taraqqiyotni ta'minlovchi sub'ektlar sifatida e'tirof etiladi. Jismonan sog'lom insongina ma'naviy-ruhiy ehtiyojlarga ega bo'ladi, ularni qondirish istagi esa muayyan harakatlarga turtki beradi. Tana va ruh birligi hamda salomatligiga egalik Islom dini g'oyalari, shuningdek, tasavvuf ta'limotida mrkaziy o'rin tutgan komil insonga xos muhim xislat sanaladi.

O'rta asrlarda xalqning "odil shoh"ga ega bo'lish, davlatning odilona, adolatli boshqarilishiga erishish orzusi ham "komil inson" g'oyasi bilan mushtarakdir. Zero, odil shoh komil insonga xos bo'lgan va mutafakkirlarning asarlarida qayd etilgan sifatlarga ega bo'lishi zarur edi. Xususan, Abu Nasr Forobiy odil shoh qiyofasida aks etishi zarur bo'lgan sifatlarni sirasida keltirgan o'n ikki fazilatning birinchi va yettinchisi bevosita STT shartlarini ifodalashga xizmat qiladi. Xususan:

(birinchidan) bunday odamning barcha organlari shu darajada mukammal taraqqiy etgan bo'lishi zarurki, u bu organlari bilan bajarmoqchi bo'lgan barcha ishlarini osonlik bilan amalga oshira olsin;

(yettinchidan) ovqatlanishda, ichimlik iste'mol etishda ochko'z bo'lmasin, tabiati qimor o'yinlarini o'ynashdan uzoq bo'lsin va ular keltiradigan xursandchilikdan jirkanadigan bo'lsin.



Volume: 2 Issue: 7

Allomaning ko'rsatishicha, barcha insoniy quvvatlar tananing muayyan a'zolari bilan o'zaro moddiy-sababiy aloqadordir. Ya'ni tana a'zolarining quvvati insonning umumiy salomatligi asosini tashkil qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abu Ali Ibn Sino Tib qonunlari. Uch jildlik saylanma. – T.: Abdulla Qodiriy nomidagi xalq merosi nashriyoti. 2002. – 304 b.
2. Абульханова-Славская К.А. Развитие личности в процессе жизнедеятельности// Психологиюа формированиуа и развитиуа личности. – М.: 2001. – С. 19-44.
3. Абу Наср Фаробий. Фазилат, бахт-саодат ва камолот ҳақида муқаддима, таржима ва изоҳлар муаллифи: М.Қодиров: маъсул муҳаррир: А.Жалолов. – Т.: “Ёзувчи”. 2001. – 64 б.
4. В.М.Шапиро Л.Н.Башмакова. Здоровый образ жизни. Пособие для учителей. Алмата. 2003..
5. А.И.Саидов. ОИЛАДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ ПСИХОЛОГИК ЖИҲАТЛАРИ. Таълим ва инновацион тадқиқотлар (2021 йил №6)