



Абу Зайд ал-Балхий

РУҲ ОЗУҚАСИ

IX АСР ТАБИБИНИНГ КОГНИТИВ ХУЛҚ-АТВОР ТЕРАПИЯСИ

МАЛИК БАДРИ

Абу Зайд ал-Балхий

РУҲ ОЗУҚАСИ

IX АСР ТАБИБИНИНГ КОГНИТИВ ХУЛҚ-АТВОР ТЕРАПИЯСИ

*IX асрга тегишли
қўлёзманинг таржима ва
аннотацияси*

МАЛИК БАДРИ



Халқаро ислом тафаккури институти

Бишкек 2023

УДК 297
ББК 86.38-6
М 19

Китоб ҳомийси:
Халқаро ислом тафакқури институти
Херндон Виржиния
Билимлар интеграцияси институти
Гуржистон Тбилиси

Китоб муаллифи: Мәлік Бадри
Китобни ўзбекчага таржима қилган: Матеев Фарҳад: – Б. : 2023
Китоб муҳаррири: Мирзахидова Мияссар

Ушбу китоб муаллифлик ҳуқуқи билан ҳимояланган. Нашриётнинг ёзма рухсатисиз ҳамда лицензион шартномага асосланган қонуний истисно ва қоидалардан ташқари, китобнинг бIRON бир қисми нашр қилиниши мумкин эмас. Ушбу китобда билдирилган қарашлар ва фикрлар муаллиф ёки нашриётнинг фикрларини ақс эттириши шарт эмас. Ташқи ва хорижий web-сайтларда ношир URL манзилларнинг тўғрилиги учун жавобгар эмас ва бундай сайтлардаги материалларнинг аниқ ёки долзарблигига қафолат бермайди.

«Эҳсон Хайрия» жамоатчилик фонди томонидан нашр қилинган.

**Ушбу китоб Қирғизистон мусулмонлари диний идораси томонидан
тасдиқланган №94**

**Абу Зайд ал-Балхий Рух озукаси: IX аср табибнинг когнитив хулқ-атвор терапияси
(Uzbek)**
Мәлік Бадри

© Халықаралық ислами ой институты (ИИТ)
1445 АН / 2023 СЕ
Paperback ISBN 978-9967-493-78-0

**Abu Zayd al-Balkhi's Sustenance of the soul: The cognitive behavior therapy of a ninth
century physician (Uzbek)**
Malik Badri

© The International Institute of Islamic Thought (IIIT)
1434 АН / 2013 СЕ
Paperback ISBN 978-1-56564-599-8
IIIT
P.O. Box 669
Herndon, VA 20172, USA
www.iiit.org

Барча ҳуқуқлар ҳимояланган

УДК 297
ББК 86.38-6

ISBN 978-9967-493-78-0

СЎЗБОШИ

Туркиянинг Истанбул шаҳри Аё София кутубхонасида сақланаётган ушбу қўлёзма ҳақиқатда ҳайратланарлидир. Икки алоҳида қисмга бўлинган ҳамда иккита алоҳида асарни ташкил этувчи қўлёзма «*Масълиҳ ал-Абдён ва ал-анфус*» (Вужуд ва рухлар озукаси) деб номланган бўлиб, IX асрнинг машҳур алломаси Абу Зайд Аҳмад ибн Саҳл ал-Балхий томонидан ёзилган. География ва адабиётга қўшган ҳиссаси билан машҳур бўлган алломанинг ушбу асари психологик тиббиётга оид ягона қўлёзма саналади.

Инсон хотиржамлиги учун ҳам руҳан, ҳам жисмонан саломатлик муҳимлигини англашда ўз давридан бир неча аср олдинлаб кетган ал-Балхий замонавий, ўз кучидан фойдаланиш услубидаги қўлланмада янги ғояларни муҳокама қилади. Ижодкор даҳонинг инсон психопатологияси, шунингдек, стресс, рухий тушкунлик, қўрқув ва ташвиш, ваҳима ва васваса каби психологик касалликлар диагностикаси, уларни когнитив хулқ-атвор терапияси билан даволаш усуллари биз билан ҳар томонлама боғлиқ ва замонавий психология билан бир-бирига мос келади. Улар, шунингдек, руҳни ва энг муҳими, Аллоҳга бўлган ибодатни ўз ичига олган катгароқ ўлчовни қамраб олади.

Ал-Балхий профилактика чоралари, тана ва руҳни табиий соғлом ҳолатига қайтариш бўйича маслаҳатлар берадиган аломат ҳамда даволаш усуллари тушунтиради. Бунда у инсоннинг аҳволи ва эмоционал ҳолатининг тиббий моҳиятини яхши тушунишини кўрсатади.

Ушбу асар ал-Балхий қўлёзмаси (*Рух озукаси*) иккинчи қисмининг инглиз тилига таржимаси бўлиб, дунё бўйлаб руҳий ва психологик касалликлар, жумладан стресс, ташвиш ва депрессиянинг кучайиб бораётган бир вақтда китобхонларда катта қизиқиш уйғотади. Бугунги кунда ташвиш ва кайфиятнинг бузилиши биз учун одатий бўлиб туюлса-да, ал-Балхий

ҳақиқатан ҳам ўн бир асрдан кўпроқ вақт олдин яшаб ўтганлигини ва бу касалликлар XIX аср охиридан бошлаб ўрганилгунга қадар асрлар давомида деярли эътиборга олинмаганлигини ва клиник жиҳатдан аниқланмаганлигини унутмаслигимиз лозим. Эътиборлиси шундаки, Роберт Бартоннинг бироз шубҳали тиббий аҳамиятга эга бўлган жуда қалғитувчи «*Меланхолия анатомияси*» асари фақатгина XVII асрга келиб нашр этилган ва асосан фақат шу ҳолатгагина бағишланган.

Ал-Балхийнинг илғор тушуниш санъати, биз ҳақиқат деб билган нарсаларни жуда узоқ вақтдан буён кутган ҳолда, бугунги кунда асарларини ўқиш ва меросини унутмаслик керак бўлган инсоннинг улуғворлиги ҳақида гапиради.

1981-йилда ташкил этилган ИИТ исломий қарашлар, қадриятлар ва тамойилларга асосланган муҳим илмий саъй-ҳаракатларни илгари суриш учун йирик марказ бўлиб хизмат қилади. Институтнинг сўнгги ўттиз йил давомида олиб борган тадқиқот, семинар ва конференция дастурлари натижасида инглиз ва араб тилларида тўрт юздан ортиқ номдаги китоблар нашр этилди, уларнинг аксарияти бошқа машҳур тилларга таржима қилинди. ИИТ London Office таҳририятига, жумладан, Шираз Хонга ва ушбу асарни нашр этишда иштирок этган барчага раҳмат.

2013-йил, июль

МИННАТДОРЧИЛИК

Аввало, таниқли эронлик профессор М. Муҳаққиққа эътиборимни ал-Балхий «*Масълиҳ ал-Абдън ва ал-анфус*» (Вужуд ва рухлар озукаси) кўлёмасининг Фуат Сезгин томонидан ёзилган кўчирмасига қаратгани учун ўз миннатдорчилигимни билдираман. 1990-йилларнинг бошларида иккаламиз ҳам Куала-Лумпурдаги Халқаро ислом тафаккури ва цивилизацияси институтида (ISTAC) профессор бўлган пайтларимиз эди. Фалсафа ва исломшунослик профессори сифатида илк мусулмон олимлари ижодига алоҳида қизиқиш билдирган М.Муҳаққиқ кўлёммага дуч келиб қолди ва психология тарихига қизиққан учун у ҳақида маълумот берди. Бу ҳақиқий совға бўлди, чунки матн бўйича дастлабки ёзганларимга араб ва мусулмон психологлари томонидан тезда иқтибос келтирилди. Ана шундай олимлардан бири ва яқин дўстим профессор Аббос Ҳусайн биринчи бўлиб асарни инглиз тилига таржима қилиш пайига тушди. Бироқ Саудия компаниясига ишга кириш учун Халқаро ислом университетидagi лавозимидан воз кечгач, унинг иши тўхтаб қолди. Бироқ, ал-Балхийнинг кўлёммадаги бекиёс ҳиссасини эътироф этган ҳолда, институт мендан уни аспирантлар учун уч ойлик курс сифатида ўқитишни илтимос қилди.

Мен ҳам қадрли дўстим профессор Мустафо Ашвийдан араб тилида психотарихий рисола ёзишда ҳамкорлик қилишимизни сўрагани учун қарздорман. Шу мақсадда, у узок тарихий ва биографик муқаддима ёзиб, бутун кўлёммани тарихий ва психологик нуқтаи-назардан умумлаштириб, ҳақиқийлигини тасдиқлади. Мен Ал-Балхийнинг психотерапия ва психиатрия соҳасидаги ҳиссаларини муҳокамага олдим. Китоб кўлёмма билан бир хил номга эга бўлиб, Ар-Риёддаги Қирол Файсал тадқиқот маркази томонидан араб тилида нашр этилган. Шубҳасиз, профессор Ашвийнинг улкан иштиёқисиз бундай фойдали нашрни яратиш мумкин эмас эди.

Хулоса қилиб айтганда, икки университетга ўз хурматим ва миннатдорчилигимни билдирмоқчиман. Биринчидан, Малайзиядаги халқаро ислом университети, хусусан, унинг ўша пайтда азиз дўстим, профессор Саййид Ажмал ал-Аидрус раҳбарлик қилган халқаро ислом тафаккури ва цивилизацияси институти қошидаги илмий-нашриёт марказига. Профессор Ашвий сингари Ажмал ҳам мени қўлэзманинг ҳақиқий таржимасини ёзишга ундади. Мен ҳам унга ва профессор Ҳасан Алнагарга таржимамни таҳрир қилгани учун миннатдорчилик билдираман. Халқаро ислом университетига ўз миннатдорчилигимни билдириш билан бирга, олдинги ректор ва университет асосчиларидан бири профессор Камол Ҳасанга ҳам ўз миннатдорчилигимни билдираман. Мен унинг таббаррук ҳамда биродарлик ёрдамини камтарлик билан қадрлайман.

Иккинчидан, Судандаги Аҳфад Аёллар Университети ва хусусан унинг раҳбари, профессор Гасим Бадри, Малайзиядаги Халқаро Ислом Университетида профессор ва психотерапевтликдан бўшай олмай юрган пайтимда менга тадқиқотчи профессор лавозимини таклиф қилиб, китоб ва мақолалар ёзишим учун барча шароитларни яратиб берди. Балхий қўлэзмасининг таржимасини яқунлаш ва унинг кириш бўлимларини ёзиш ушбу тадқиқот профессорлик давримдаги биринчи ишдир.

*Малик Бадри
Омдурман, Судан
2012-йил, 12 июнь*

Абу Зайд ал-Балхий

РУҲ ОЗУҚАСИ

Абу Зайд ал-Балхий ким бўлган?

АБУ ЗАЙД АЛ-БАЛХИЙ энциклопедик даҳо бўлиб, бизнинг замонавий онгимизга боғлиқ бўлмаган кўплаб турли соҳаларни камраб олган билимга улкан ҳисса қўшган. У, шунингдек, ташвиш ва кайфият бузилишларини ўрганиш ва когнитив терапияни таклиф қилишда ўз давридан хайратланарли даражада олдинлаб кетган дунёдаги дастлабки таниқли когнитив психологлардан бири ҳисобланади.

У география, тиббиёт, илоҳиёт, сиёсат, фалсафа, шеърият, адабиёт, араб грамматикаси, астрология, астрономия, математика, биография, этика, социология ва бошқа соҳаларда турли фанларни синчиклаб тадқиқ қилган олтмишдан ортиқ китоб ва қўлёзмаларнинг муаллифидир. Гарчи у кўп соҳаларда ижод қилган бўлса-да, унинг буюк олим сифатидаги шон-шухрати аслида унинг география соҳасидаги фаолияти натижасида пайдо бўлган ва бу унинг «Балхий мактаби» деб номланувчи ер харитасини яратиш асосчиси бўлишига сабаб бўлган. Афсуски, бу қимматли ҳужжатларнинг аксариятини ташкил этувчи қўлёзмалар ёки йўқолиб кетган, ёки музейларда ва/ёки фойдаланиш мушкул бўлган кутубхоналарда яширилган.

Бундан ташқари, биография шаклида жуда оз нарса ёзилган. Ал-Балхий ҳақида биз билган маълумотларнинг аксарияти биргина биограф Ёкут ал-Ҳамавий томонидан ёзилган. Ал-Ҳа-

мавий шоир ва ёзувчилар таржимаи ҳоллари ҳақидаги машҳур «*Мужам ал-Удаба*» томида ал-Балхийнинг тўлиқ исми Абу Зайд Аҳмад ибн Саҳл ал-Балхий бўлиб, у 235-ҳижрий (849-милодий) йилда ҳозирги Афғонистоннинг бир қисми бўлган Балхнинг Форс провинциясидаги Шамиситиян номли кичик қишлоқда туғилган, деб ёзади. Бошланғич таълимни отасидан олгани ҳақидаги маълумотдан ташқари, Ҳамавий ал-Балхийнинг болалиги ҳақида бошқа ҳеч қандай маълумот келтирмайди. Бироқ у унинг ёшлиги ва ўша даврнинг илм-фан ва санъат соҳасида ўзини тарбиялашга интилиши ҳақида батафсил маълумот беради.

Ал-Ҳамавийнинг ёзишича, ал-Балхийнинг шогирдларидан бири Абу Муҳаммад ал-Ҳасан ибн ал-Вазирий уни ўрта бўйли, кўнғир юзли, кўзлари бўртиб чиққан, юзида чечак аломатлари бўлган озгин одам деб таърифлаган. У одатда жим ва ўйчан бўлгани учун уятчан шахс таассуротини уйғотади. Унинг замонавий терминологиядаги кенг қамровли ва қатъий ёзилган тадқиқотларининг пухта табиатига қўшимча тарзда берилган шахсиятининг ушбу таърифи ал-Балхийни ўта уятчан, аммо етук олим деган хулоса чиқаришга ундайди. Кўриниб турибдики, дўстлари билан мулоқот қилиш ёки зиёфатларга боришдан кўра ёлғизлик ва мулоҳаза юритишни афзал кўрган, чунки унинг таржимаи ҳолида дўстлар билан мулоқот қилиш ёки дабдабали зиёфатларга ёки овқатланишга бориш, мусиқа тинглаш ва/ёки Аббосийлар даврида кенг тарқалган араб шеъриятига ихлосманд бўлиш ҳақида ҳеч нарса айтилмаган. Бу хулосани ал-Ҳамавийнинг у ҳақидаги ҳикоясини ўқиганимиз қатъий тасдиқлайди.

Агар Абу ал-Фараж ибн Ҳинду ва Абу Бакр ар-Розий каби илк мусулмон табиблари каби ал-Балхий ижтимоий доираларга аралашиб кетганида эди, биз унинг шахсий ҳаёти ва бедарак йўқолган асарларининг тақдири, илм-фанга қўшган катта ҳиссаси ҳақида кўпроқ маълумотга эга бўлардик. Масалан, ибн Ҳиндунинг “*Мифтоҳ ал тибб ва Минҳаж ат-туллаб*” (“*Тибнинг калити ва шогирдлар учун қўлланма*”) рисоласи XI аср

тиббиётига қўшган энг катта ҳиссаларидан бири, дўстлар илтимоси маҳсули эканини биламиз. Бу беқиёс рисоланинг муқаддимасида ибн Ҳинду шундай дейди:

Баъзи билимдон дўстларим «Фалсафани ўрганишни ундовчи рисола» номли китобимни кўриб чиқишди; унинг осон тушуниладиган услуби уларда тиббиётга оид шунга ўхшаши рисола яратиши истагини уйғотди. Шундай қилиб, мен улар учун шундай рисола ёзишни ўз зиммамга олдим ва астойдил ҳаракат бошладим ҳамда уни «Тибнинг калити» деб номладим.

Демак, ибн Ҳиндунинг дўстликка бўлган эҳтиромлари ва дилкашликлари бу бебаҳо тарихий ҳужжат меросини бизга қолдириш имконини берди.

Худди шундай, ар-Розийнинг энг катта тиббий ихтироларидан бирига олиб келган мусиқа ва мусиқий кечаларга бўлган қизиқиш эди. Ал-Розий барча даврларнинг энг кўзга кўринган шифокорларидан бирига айланишдан олдин машҳур мусиқачи бўлган.

Шунга қарамай, тиббиёт соҳасида эришган улкан муваффақиятлари унинг мусиқага бўлган меҳрини сусайтирмади ва кечки пайтлари скрипка, уд ва ҳайвон ичакларидан ясалган торли чолғу асбоблари мусиқачиларини уйига таклиф қиларди. Шундай зиёфатлардан бирида унинг меҳмонлари тунгача қолиб кетишди ва чолғуларини кўтара олмай чарчаб қолишди. Айни пайтда ар-Розий уйда бир нечта қўлга ўргатилган маймунларни тиббий тадқиқотлар учун сақларди ва улардан бири асбоб торларини кесиб, уларни ейди. Ар-Розий бу воқеадан илмий тажриба учун фойдаланишга қарор қилди. Маймунни диққат билан кузатган ҳолда унинг нажасида ипларнинг қолдиқларини текширди. Ҳеч нарса пайдо бўлмади ва у иплар тўлиқ ҳазм бўлганини тушунди. Бунинг натижасида тиббиётнинг энг катта ихтироларидан бири, яраларни тикишда эритувчи кетгут ипларидан фойдаланиш пайдо бўлди. (ал-Фанжарий, 81-82-бетлар)

Гарчи баъзи ислом тиббиёти тарихчилари аз-Заҳравийни эритувчи чокларни ихтиро қилганини даъво қилсалар ҳам, аслида бу буюк кашфиётни мусиқачи ва табиб сифатида ар-Розий амалга оширган. Гап шундаки, илм-фан баъзан ижодда, шунингдек, бу ва ибн Ҳинду мисолида бўлгани каби, оддий мулоқот орқали ҳам ўз илҳомини топади.

Биз, шунингдек, ал-Балхийнинг ўз-ўзини кузатишга асосланган ва уятчан шахсияти учун миннатдор бўлишимиз керак, чунки бу ва унинг ёндош хусусиятлари унга «*Масалиҳ ал-абдан ва ал-анфус*»ни ёзишда сабр-тоқат ҳамда зукко клиник ўтқирликни берди. Ўз-ўзини кузатишга асосланган, аналитик фикр ва зийрак клиник идроксиз ал-Балхий IX асрда психосоматик касалликлар ҳақида бунчалик батафсил ёза олмас, психоз ва неврозни ажрата олмас, депрессияни нормал, реактив ва эндоген деб таснифлай олмас ёки психологик касалликларни даволашда когнитив терапиядан фойдаланиш ҳақида батафсил маълумот бера олмас эди. У ўз қўлёмасида тўғри таъкидлаганидек, ундан олдин ҳеч бир олим бундай турдаги тиббий рисола ёзмаган.

Аввал айтиб ўтганимиздек, ал-Балхий нафақат буюк табиб, балки билимдон, кўзга кўринган географ ва буюк мусулмон диншуноси ҳам бўлган. У араб насрининг ҳам устаси бўлиб, мунозарага берилмаган эди. Вазирий ўзининг нотиклигини таърифлар экан, ал-Ҳамавий келтирганидек, ал-Балхий гапирганда гўё «*қимматли тошлар ёмғири*» ёғарди, деб таъкидлайди. У ўзини ифода этишда беқиёс эди. Вазирий уни ўз даврининг икки кўзга кўринган адиблари Жоҳиз ва Али ибн Убайда ар-Райҳонийлар билан қиёслайди ва ўша давр тилшуносларидан иқтибос келтиради, чунки ал-Балхий нотикликда кучли бўлгани фирк аниқ ифода этишда ҳар иккисидан ҳам кучлироқ бўлган ва у ҳар қандай мавзуни бемалол ёритиб бера оларди, ҳолбуки, у билан солиштирганда ал-Жоҳиз маҳмадана, ар-Райҳоний эса жуда камгап эди.

Ал-Ҳамавий Балхийнинг ёзиш услубини тавсифлар экан, унинг мумтоз ва замонавий илмлар бўйича катта билими унинг

ёзма ижодига файласуфлар услубини, адабиёт соҳибларининг нотиклигини берганлигини қайд этади. Унинг айрим асарлари чиндан ҳам ҳикматли сўз ва маталларга айланган. Масалан:

Агар кимдир сизни сизда бўлмаган нарса учун мақтаса, у сизни сизда бўлмаган нарса учун айбламаслигига ишоналмайсиз. Дин фалсафаларнинг энг буюғидир; демак, инсон топинувчига айланмагунча файласуф бўла олмайди. Энг яхши дори – бу билим.

Ал-Балхий камтарин, у сабр-тоқат билан илм машакқатларига бардош бермай туриб, бу нуфузли илмий мақомга эриша олмасди. Ал-Ҳамавийнинг қайд этишича, у диний ва дунёвий илмлар излаб, ўз даврининг илмий методологиясини эгаллаш мақсадида саккиз йил давомида ўз она шаҳри Балхдан Бағдод сари юрган. Унинг буюк устозлари орасида машҳур файласуф Абу Юсуф ал-Киндий ҳам бор эди.

Ал-Ҳамавийнинг ёзишича, бу даврда ал-Балхий ўзининг диний эътиқодини ўзгартирган ва уни суннийликнинг тўғри йўлидан тойишига сабаб бўлган зиддиятли фалсафий саволлар гирдобида қолган. Бу баъзи диний мусулмон уламоларининг уни ёлғонда айблашларига сабаб бўлди. Дарҳақиқат, у бир пайтлар ал-Имомийя ёки аз-Зайдия шиалигининг, бошқа пайтларда эса Мутазила мазҳабининг тарафдори саналган. Бу бизнинг ал-Балхий ёш, ёлғиз, мулоҳаза юритувчи тортинчок шахс, ўша пайтда унга руҳий стрессдан чиқишда ёрдам бера оладиган яқин дўстлари йўқ деган тахминимизни тасдиқлайди.

Ўшанда ҳар қандай ҳолатда ҳам нотинч давр эди, Аббосийлар халифалиги ўз халқи устидан кучли таъсирини йўқотди, натижада диний инқилоблар ва тахминан милодий 868-йилда қора танлилар инқилобий ҳаракати сифатида танилган ал-Қарамита каби бузғунчи ҳаракатларнинг кучайиши халифаликнинг деярли қулашига олиб келди.

Бирок, ёшликдаги бу чалкашлик узоққа чўзилмади. Ал-Ҳамавийнинг таъкидлашича, Бағдоднинг маданий тафовути-

ни енггандан сўнг ал-Балхий ниҳоят суннийлик мактабининг тўғри йўлида ўзини мустаҳкамлади, бу унинг бу соҳада ёзилган асарларнинг барчасини ортда қолдирган «*Китаб Назм ал-Қуръан*» асарида кўриниб турибди. Қолаверса, шиалардан фаркли ўлароқ, у Пайғамбаримиз (с.а.в.)нинг баъзи саҳобаларини бошқалардан устун кўйган ва арабларнинг араб бўлмаганларга нисбатан баландпарвозлигини ёмон кўрган кимсалардан ғазабланарди.

Бағдодда ўқишни тугатгандан сўнг, ал-Балхий Балхга қайтиб келди ва у ерда Балх ва унга туташ ҳудудлар ҳукмдори шаҳзода Аҳмад ибн Саҳл ибн Ҳошим ал-Марвазийнинг котиби (сўзма-сўз ёзувчи) лавозимини эгаллади. Дарҳақиқат, ҳукмдор унга котиблик билан бирга вазирлик лавозимини таклиф қилди. Бироқ ал-Балхий биринчисини қабул этиб, иккинчисини рад қилди. Ҳукмдор унинг танловини ҳурмат қилди ва унга яхши маош берди.

Яна ал-Балхийнинг танлови унинг беғараз табиатига бўлган ишончимизни тасдиқлайди. Ўзини котиблик роли билан чеклаш ал-Балхийга чуқурроқ илм олиш учун кўпроқ вақт ажратди ва у обрўлироқ, аммо ижтимоий талабчан вазирлик ишидан қочгани феълининг ушбу жиҳати билан боғлиқ бўлиши мумкин. Ал-Балхий мавқеи ва маоши юқори бўлган иш васвасаларидан қочган ҳолда саксон саккиз ёшига қадар изланиш ва ёзишни давом эттирди. Бу борада ал-Ҳамавий ривоят қилади: Хуросон подшосининг ўзи ал-Балхийни ўз салтанатида ёрдам бериш учун таклиф қилган, аммо у хушмуомалалик билан рад этган. У Бағдодга иккинчи бор ташриф буюрди, лекин тезда Балхга қайтиб келди ва 934-йили вафотигача шу ерда яшади.

Бу китобнинг мавзуси ал-Балхийнинг IX асрдаги 361 саҳифадан иборат «*Масалиҳ ал-абдан ва ал-анфус*» (Вужуд ва руҳлар озукаси) қўлёзмаси бўлиб, Истанбулдаги Аё София кутубхонасида сақланмоқда. Аниқ, ўқилиши осон араб тилида қўлда ёзилган ҳужжат (3741 рақамли) вужуд озукасига бағишланган 268 ва руҳ ёки руҳият озукасига бағишланган 73 саҳифадан иборат.

Бизнинг таржимамиз руҳнинг озукасига оид иккинчи психотерапевтик қисм билан чекланган. Қутилганидек, вужуд озукасига оид бўлимнинг биринчи қисми саломатликнинг жисмоний жиҳатлари билан боғлиқ.

Ушбу бўлимни ёзишда ал-Балхий табиий равишда уни юнон шифокорларининг назария ва амалиётлари катта таъсир кўрсатган IX асрдаги эскирган тиббий билимларидан келиб чиққан ҳолда ишлаб чиқди. У ушбу қисмга киритган маълумотларнинг аксарияти тиббиёт тарихчилари учун катта қизиқиш уйғотади.

Аmmo шуни таъкидлаш жоизки, бу қисмни ёзишда ҳам психосоматик тиббиётнинг буюк олими ал-Балхий замонавий шифокорларни қизиқтирган тиббий ва психосоматик масалаларни хайратланарли тарзда муҳокама қилган. Инсоннинг жисмоний саломатлигини таъминлаш 14-бобда муҳокама қилинади, ёндашув асосан профилактика, саломатликни сақлаш ва танани жисмоний касалликлардан ҳимоя қилишдир. У атроф-муҳит ва аҳоли саломатлигига оид иккита бобни ўз ичига олади: биринчиси, муносиб уй, тоза сув ва ҳавога эга бўлишнинг аҳамияти, иккинчиси – иссиқ ва совуқ ҳароратнинг ҳаддан ташқари таъсиридан қочиб, танани ҳимоя қилиш ҳамда шароитга мувофиқ кийим кийиш. Бошқа бобларда овқатланишнинг аҳамияти, яъни соғлом овқат ва ичимлик билан тўғри овқатланиш, яхши уйқу ва тананинг тозалиги киради.

Ал-Балхий, шунингдек, тана суюқликларини табиатнинг турғун ва оқаётган сувига қиёслаб, жисмоний машқлар ва массажнинг муҳимлигини ва оқмас сув тезда ифлосланиб, гигиеник жиҳатдан яроқсиз бўлганидек, оқар сув ўзининг тозалигини сақлаб қолгани каби, жисмоний машқлар етишмаслиги ҳам тана миждозларини турғун ва ҳатто патологик бўлишига олиб келиши мумкинлигини таъкидлайди. Ушбу бўлимнинг баъзи боблари жисмоний ёки психологик касалликларнинг иккала тоифасига тўлиқ қирмайди, лекин мусиқа терапияси ва ароматерапия билан боғлиқ психо-жисмоний масалаларни муҳокама қилади, яъни мусиқа ва парфюмнинг танани бўшаштириш ҳамда жисмоний касалликларни даволашда фойдалари ҳақидаги бўлим мавжуд.

Ниҳоят, ал-Балхий рисоласининг тўққизинчи бобида ўз вақтидан анча олдинлаб кетган, бугунги кунда замонавий сексопатологларнинг соҳаси бўлган жуда нозик мавзуни – турли жинсий хусусиятлар ва уларнинг таъсирини ўрганиш соҳасини киритади.

Шундай қилиб, у жинсий алоқадан воз кечишни ғайритабiiй ва маълум жисмоний муаммоларнинг сабаби ва эҳтилом бўлиш ҳолатлари тананинг «тузоққа тушиб қолган» потенциал зарарли эякуляциядан халос бўлиш механизми, деб ҳисоблайди. У ҳатто жинсий ожизликни даволаш усулларини таклиф қилади, шу жумладан баъзи овқатлар ва ичимликлар ва ўша пайтда жинсий ҳаётни яхшилаш учун мўлжалланган дори-дармонларнинг организмга зарарли таъсирини қайд этади.

Балхий ва унинг «*Вужуд озуқаси*» асарининг қисқача мазмунидан сўнг, қўлёманинг бебаҳо қийматини биринчи бўлиб кашф этган таниқли турк олими Фуат Сезгин ўзи асосчиси ва фахрий ректори бўлган Араб ислом фанлари тарихи институти (Германия) томонидан нашр эттирган муқаддимасига ўтамиз. У, шунингдек, Франкфуртдаги Иоганн Волфганг Гёте университетининг табиий фанлар тарихи бўйича фахрий профессори ҳисобланади.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

Бадри, М. Б. ва Ашви, М., *Масалиҳ ал-Абдан ва ал-Анфус: Қадрлаш учун 10 аср керак бўлган психолог.* (Ар-Риёд: Қирол Файсал тадқиқот маркази, ҳижрий 1424)

Абу Зайд ал-Балхий, *Масалиҳ ал-Абдан ва ал-Анфус*, [Вужуд ва рухлар озукаси]. (Франкфурт: Араб-ислом фанлари тарихи институти, 1984) Ал-Фанжарий, А., *Ислом фанлари.* (араб тилида) (Қувайт: Қувайт илм-фанни ривожлантириш институти, 1958)

Ал-Ҳамавий, Ёкут, *Муъжам Альудабаъ.* (Байрут: Dar al-Fikr Publications, 1980)

Ибн Ҳинду, Абу ал-Фараж, *Тибнинг калити ва шогирдлар учун қўлланма.* Аида Тиби томонидан таржима қилинган. (Доҳа: Муслмонлар ҳиссаси маркази, 2010)

КИРИШ

ФУАТ СЕЗГИН

Араб-ислом фанлари тарихи институти
Франкфурт, Германия • 1984-йил, ноябрь

Бунда сўз юритилаётган китоб муаллифи Абу Зайд Аҳмад ибн Саҳл ал-Балхий (236-322 (ҳижрий)/850-934 (милодий)) ўз даврининг энг буюк алломаларидан бири эди. У фалсафа, математика, тарих, география, тиббиёт, беллетристика, грамматика ва бошқа соҳаларга оид олтмишга яқин асар ёзган, уларнинг аксарияти бизгача етиб келмаган.¹¹ Бизгача етиб келган оз сонли маълумотлардан шуни биламизки, Абу Зайд улкан билим, ўзига хос фикрлаш қобилияти ва ихчам адабий услубга эга олим бўлган.²

Масалиҳ ал-Абдан ва ал-Анфус, эҳтимол, Абу Зайднинг тиббиёт соҳасидаги ягона ҳиссасидир. У бир вақтнинг ўзида тана ва руҳга, улар дучор бўлган касалликларга эътибор бериб, инсон саломатлигини сақлашга интилади.

Унинг ўзи таъкидлаганидек, «Тўғри ёндашув – бу танани руҳга қаратилган хизматлар билан тўлдириш – жуда муҳим». Бу иккаласи ўртасидаги ўзаро боғлиқлик туфайли наф кучаяди. Инсон иммунитети ҳам унинг руҳида, ҳам танасидадир; Уларнинг бирлашувидан ташқари, инсоний хатти-ҳаракатларга сабаб бўлмаса, у бардош бера олади, деган тасаввур йўқ. Иккаласи ҳам қувончли, ҳам қайғули ва тасодифий оғрикли воқеаларда иштирок этади.

1 Sezgin, Geschichte Des Arabischen Schrifttums, 3-том, 274-бет; 6-том, 190-191 бетлар; 9-том, 189-бет.

2 Унинг ихчам услуги ўз даврдан кейин араб ёзувчиларининг эътиборини тортди: «Адабиётчилар ўртасидаги яқдил жаҳон ҳамжамиятига кўра, бунда учта нуфузли олим мавжуд: Ал-Жоҳиз, Али ибн Убайда ва Абу Зайд ал-Балхий. Сўзлари маъносидан ортиқ бўлган ал-Жоҳиз, маъноси сўзларидан ортиқ бўлган киши Али ибн Убайдадир, лекин Абу Зайднинг сўзлари маънолари билан мос келади» (Ёкут, Иршод ал-Ариб, Лондон нашри, 1-том, 148-бет)

Шундай қилиб, тана касаллик ва оғриқни бошдан кечирганда ва зарарли аломатларга дучор бўлганда, булар рухга ҳам ўз таъсирини кўрсатади «аксинча, рухий оғриқнинг бошланиши тана касалликларига олиб келади». (272-273 бетлар) Бу мулоҳаза уни китобнинг иккинчи рисоласи композициясига чорлайди, у ерда у ўзини биринчи бўлиб ушбу мавзуга қўл урган мустақил тадқиқотчи деб билади. Шу билан бирга, у аждодларнинг билвосита ҳиссалари туфайли уларга бўлган ҳурмат ва миннатдорчилик салмоғини «олимлар ва одамларнинг ҳикмат ва маърифатга бағишланган китоблари орасида турли ўринларда» кўрсатади. (274 бет)

Балки, Абу Зайд ал-Балхийнинг ушбу иккинчи рисоласи, рухий касалликларни даволовчи тиббиёт соҳасининг турли мавзуларини психосоматик ва психотерапевтик муолажалар билан бирга жамлашга биринчи уриниш десак, адашмаган бўламиз. Унинг психопатологик тиббиётнинг кашшофи эканлиги ҳақидаги якуний қарорга келсак, буни соҳа мутахассисларига қолдирган маъқул. Абу Зайднинг буюк ва мустақил шахси унинг китобининг антик даврлардан бери тиббиёт адабиётида кўриб чиқиладиган меъёрий мавзу бўлган тана соғлиғига бағишланган биринчи рисоласидан ҳам кўринади.

Биз биринчи рисолада муаллиф томонидан инсон географияси, метеорологик ҳодисалар ва атроф-муҳит ҳақидаги фанга оид фикр ва маълумотларнинг аҳамиятига алоҳида эътибор қаратамиз. Асарнинг икки нусхаси Истанбулдаги Аё София кутубхонасида сақланмоқда. Улардан биринчиси, Туркия ҳукумати рухсати билан биз бу ерда кўпайтираётганимиз 3741 рақамли қўлёзма, 884-ҳижрий/1479-милодий йилда кўчирилган. Иккинчиси 3740 рақамли қўлёзма ҳам ҳижрий IX асрда кўчирилган ва 140 варақдан иборат. Ушбу китобни нашр этишда институти-миз ходимларининг ҳамкорлигини ҳурмат ва миннатдорчилик билан айтиш бурчимдир.

Франкфурт араб-ислом фанлари тарихи институти нашриёти,
Германия, С тўплам, 2-том, 362-363 бб.

РУҲ ОЗУҚАСИ

[*Масалиҳ ал-Абдан ва ал-Анфуснинг 2 қисми*]

ҚИСҚАЧА ҚЎЛЁЗМА: ТАРЖИМОН ХУЛОСАСИ

Абу Зайд ал-Балхий

Психологик тиббиётнинг IX аср даҳоси

Абу Зайд ал-Балхий ўзининг «Руҳ озукаси» асарида IX аср табибларига ўз давридан анча олдинда бўлган ва вафотидан кейин ўн бир асрдан кўпроқ вақт ўтгач кашф этилган ёки ривожланган тиббий ва психотерапевтик маълумотларни тақдим этган. У, эхтимол, психоз ва невроз фарқини ҳамда руҳий ва психологик касалликларни аниқ ажратган биринчи шифокор бўлгандир; Шунингдек, у биринчи бўлиб ҳиссий касалликларни ажойиб усулда замонавий тарзда таснифлади ва уларни битта умумий таснифга ажратди. Унинг нозологияси неврозларни тўрт турга ажратади: Кўркув ва ваҳима (*ал-хавф ва ал-фаза*); ғазаб ва агрессия (*ал-ғҳадаб*); қайғу ва тушқунлик (*ал-хузн ва ал-жаза*); ва васваса. (*ал-васвасаҳ*) Бундан ташқари, у ўзининг ҳар бир таснифланган касалликларини даволашда оқилона ва маънавий когнитив терапиядан қандай фойдаланиш мумкинлигини батафсил ёзган.

Унинг руҳнинг озукасига бағишланган саккиз бобининг сарлавҳалари когнитив психотерапия ва ақлий гигиена бўйича замонавий матн мазмунига ўхшайди. У оддий одамларнинг нормал ва ҳаддан ташқари ҳиссий реакцияларини ва эмоционаллиги аллақачон патологик бўлиб қолган инсонларни аниқ фарқлаш учун арабча услубда ёзади. Унинг ёндашуви ҳам профилактик, ҳам терапевтик бўлиб, ажойиб психофизиологик ёндашув билан таъкидланган.

Биринчи боб нафс ёки руҳ соғлигини сақлашнинг аҳамиятини муҳокама қиладиган кириш мақоласидан иборат бўлиб,

исломий руҳий ўлчовга эга замонавий руҳий тушунчанинг синонимидир. Иккинчи бўлим «Психологик саломатликни таъминлаш» деб номланди.

Учинчи боб «Руҳий саломатлик йўқотилганда уни тиклаш йўллари» деб номланган. Тўртинчи бобнинг сарлавҳаси «Психологик аломатларни санаб ўтиш ва уларнинг фарқловчи сифатларини аниқлаш» бўлиб, арабча «*Зикр ал-Аърад ан-Нафсанийях ва Таъдидиха*» сарлавҳасининг айнан таржимаси ҳисобланади. Арабча аърад сўзи «*ъарад*» сўзининг кўплиги бўлиб, замонавий тиббиёт ва психиатрияда инглизча «симптом» сўзини ифодалаш учун ишлатилади. Аммо ал-Балхий аърад атамасини аломат ва касалликлар учун ишлатади. Демак, у бобнинг сарлавҳасида «*ал-Аърад ан-Нафсанийях*» атамаларини қўллаши аслида «руҳий касалликлар» деган маънони англатади. Бешинчи бобнинг сарлавҳаси: «Қандай қилиб ғазабга қарши туриш ва ундан қутулиш»; Олтинчи боб, «Қўрқувни босиш», (Таскин ал-хавф ва ал-фазо); Еттинчи боб, «Ғамгинлик ва тушқунлик билан курашиш усуллари», (*Тадбир Даф ал-Ҳузн ва ал-Жазо*); Ва ниҳоят, саккизинчи боб «Қалбнинг такрорланиб турувчи шивир-шивирлари ва хаёлдан кетмайдиган ички нутқини тўхтатувчи ақлий ҳаракатлар» (*Фи ал-Ихтиёл ли Дафъ Васавис ас-Садр ва Аҳадис ан-Нафс*) ҳақидадир.

Ал-Балхийнинг когнитив, хулқ-атвор терапияси ва психосоматик тиббиёт соҳаларига қўшган ҳиссаси шубҳасиз умрбоқийдир. Мен ушбу хулосани соддалаштириш учун қўлимдан келганини қиламан, шунда оддий ўқувчилар, психиатрия ва клиник психология бўладими ёки йўқми, бу даҳонинг ҳиссаларини қадрлашлари мумкин.

Ал-Балхий: Психосоматик тиббиёт кашшофи

Қўлёзма таржимасини ўқиб чиққач, ал-Балхий доимий равишда жисмоний ва руҳий касалликларни таққослаб, психосоматик касалликларни шакллантириш учун уларнинг бир-бири билан ўзаро таъсирини чиройли тарзда тасвирлаб беришини

билиш мумкин. Яна бир ажойиб ҳиссаси унинг ҳиссий ва психосоматик касалликларни ривожлантириш ва даволашда индивидуал фарқларнинг муҳимлигини таъкидлашидир. Бу жиҳатларни муҳокама қилар экан (270-271 бетлар) у қўлёзмани инсон тана ва руҳдан ташкил топганлиги сабабли, уларнинг ҳар бирида соғлик ёки касаллик, мувозанат ёки номутаносиблик ҳолатига эга бўлиши кераклигини таъкидлай бошлайди.

Танадаги бузилишларга иситма, бош оғриғи ва бошқа жисмоний касалликлар; руҳда эса ғзаб, ташвиш, қайғу ва бошқа шунга ўхшаш аломатлар ўзини намоён этади.

У ўз даврининг шифокорларини жисмоний касаллик ва аломатларга ишқибозликлари ва терапияни дори-дармонлар ҳамда қон қуйиш каби жисмоний воситалар билан чеклашларини танқид қилади. (272-бет) У китобларида нафс ёки руҳнинг озукасига, унинг психологик жиҳатларига оид ҳар қандай маълумот ва материаллардан ҳоли бўлган психологик жиҳатларни эътиборсиз қолдирганликларини айтади.

Шундай қилиб, у ўзининг китобини ноёб деб ҳисоблади, чунки у тана ва руҳ озукасини бир томда бирлаштирган ва шу билан мисли кўрилмаган ҳисса қўшган. У ўзидан олдин руҳнинг озукаси ва унинг танага муносабати ҳақида ўзи каби содалаштирилган тарзда ёзган ҳеч кимни билмаганлигини қатъий таъкидлайди. Унинг таъкидлашича, унинг ёндашуви тана ва онгнинг яқин ўзаро таъсири туфайли беморларга жуда керак эди. У бу психосоматик ўзаро таъсир учун арабча иштибак сўзидан фойдаланади, бу сўзма-сўз ўзаро боғланиш, бирлашиш ёки ўраш деган маънони англатади, бу эса унинг бу ҳодисани мукамал тушунишини кўрсатади.

Ал-Балхийнинг ўз даврининг IX аср табибларига бўлган танқиди замонамизнинг кўпгина замонавий шифокорлари учун ҳам ажойиб тарзда мос тушади. Хеберт Бенсон ўзининг энг кўп сотилган «*Ўзгармас муолажа*» китобида худди шу танқидни такрорлайди:

шифокорлар ҳақиқий беморларда мавжуд бўлмаган касаллик ва шикастланиш белги ва аломатларини кўриши-

га одатланиб қолишади ... Шифокорлар кўпинча бу одаларни ўзлари билан бирга тиббий амалиётга олиб кирадилар ва аниқ бир таххис ўрнига умумий кўрикни, танадан кўра онгга эътибор беришни афзал кўришади ҳамда кўплаб беморларни ўз ачиниши ёки қизиқишлари билан ҳайратда қолдирадлар. (248-249 бетлар)

Ал-Балхий ўзининг психосоматик позициясини ҳимоя қилиб, инсон мавжудлигини бу иштибак ёки ўзаро таъсирсиз тасаввур қилиб бўлмайди, деб таъкидлайди. Унинг таъкидлашича, агар тана касал бўлиб қолса, нафс, руҳ ёки тананинг ўзи когнитив ва кенг қамровли қобилиятларини йўқотади ва ҳаётнинг завқли томонларидан баҳраманд бўлолмайди. Бошқа томондан, агар руҳ касал бўлиб қолса, тана ҳаётдан ҳеч қандай қувонч топа олмайди ва охир-оқибат жисмоний касалликка дуч келиши мумкин.

У одамларга ўзларининг психологик белгилари билан ёрдам бериш нафақат ушбу психосоматик ўзаро таъсир туфайли, балки улар жисмоний аломатлардан кўра тез-тез учраганлиги учун ҳам жуда муҳим эканлигини таъкидлайди. Инсон йиллар давомида ҳеч қандай жисмоний аломатлардан шикоят қилмасдан яшаши мумкин, лекин психологик аломатлар бизга доимо азоб беради. (270-71-бет)

Ал-Балхий ҳиссий стресс ва бузилишлар организмнинг патологик реакциясини келтириб чиқарадиган руҳий касалликларнинг пайдо бўлишида муҳимлигини таъкидласа ҳам, у одамлар ўртасидаги стрессни талқин қилиш ва унга реакция беришда индивидуал фарқлар мавжудлигини унутмайди. Унинг таъкидлашича, турли одамлар дуч келадиган ҳиссий стресс даражаси бир хил кучга эга бўлса-да, уларнинг ҳаёт муаммоларига симптоматик жавоблари жуда хилма-хил бўлиши мумкин. Баъзилар жаҳлдор, баъзилари оғир-босиқ, баъзилари оғир вазиятга дуч келганда ваҳима тушиши мумкин, бошқалари эса хотиржамликни сақлаш қобилиятига эга. Эркаклар, аёллар ва болалар ўртасида индивидуал фарқлар ҳам мавжуд. (271-бет)

Ал-Балхий – замонавий маслаҳатчи психолог сифатида

Таржимани ўқиб чиққач, аён бўладиган нарса шундаки, Ал-Балхийнинг энг катта хизматларидан бири – унинг иши невроз ва ҳиссиётлари бузилган одамлар билан муомала қилибгина чекланиб қолмайди. У шунингдек, оддий одамларнинг ҳиссий анормалликларини ҳам қамраб олади. Бундан ташқари, у невроз билан касалланган инсонни «бемор» сифатида эмас, балки ҳаддан ташқари ҳиссий реакциялар одат тусига кирган одам сифатида кўради. Ушбу ёндашув шуни таъкидлайдики, ҳиссий бузуқлик оддий одамларни оддий одамлар ва беморларга ажратишни талаб қилмайдиган ўрганилган одатдир. Бу замонавий психотерапияда жуда зарур бўлган ёндашув бўлиб, у тиббий моделни қабул қилганлиги сабабли ўзини шунчаки бахтсизлар учун психологик даволаш шакли сифатида эмас, балки касаллар учун терапевтик ҳаракатлар билан чеклаб кўяди.

Шуниси эътиборга моликки, замонавий терапевтлар ал-Балхий ўн бир асрдан кўпроқ вақт олдин таъкидлаган нарсаларни эндигина ўзлаштирмоқда!

Ҳозирги кунда кўплаб замонавий психолог ва психиатрлар ушбу парадигматик дилеммани танқид қилмоқдалар ва «*Фрейд тузоғи*»га шубҳа қилмоқдалар. Масалан, машҳур америкалик психиатр Том Руск ўзининг «*Терапия ўрнига*» деб номланган энг кўп сотилган китобларидан бирида шундай дейди:

Мен психиатр ва шифокор бўлсам ҳам энди фан ва тиббиёт тили менинг миждларим билан қиладиган ишимга тааллуқли эканлигига ишонмайман. Мен психологик даво ҳеч қачон тиббиёт соҳасига тегишли эмаслигига ишондиган кўпайиб бораётган психологик маслаҳатчилардан бириман. Барча маслаҳатларнинг асосий мақсади ўзимиз ва бошқалар билан муносабатларимизни ўзгартиришни ўрганишимизга ёрдам беришидир. Менимча, бундай ўрганиши бошқа ҳар қандай қасддан ўрганишидан фарқ қилмайди ... Бу жараёни тан олиш шуни англатадики, шахсий

ўзгариши – психологик қийинчиликларнинг ягона ҳақиқий «давоси» – терапевтик муолажа эмас, балки энг яхши таълим сифатида қабул қилинади.

Раск давом этиб, қатъий таъкидлайди:

Тиббий даволанишининг бир шакли сифатида терапиянинг «нотўғри идентификацияси» профессионал гамхўрлик муносабатларидан кўп нотўғри фойдаланиши ва суиистеъмол қилишига олиб келган асосий хатодир.

(14- ва 15-бб.)

Ал-Балхий: Когнитив терапия кашшофи

Бизнинг ҳиссий ҳолатимизга фикрлашимиз сабаб бўлади, деган ишонч қадимги юнон стоик фалсафаси каби қадимийдир. Бироқ, буни аниқ когнитив терапияга айлантирган ал-Балхий эди. Хавотир, ғазаб ва қайғу каби эмоционал патологик одатларга олиб келадиган нотўғри фикрлашни, руҳий касалликларнинг асосий сабаби деб ҳисоблар экан, ал-Балхий ўзини ушбу замонавий терапиянинг кашшофи ёки ҳеч бўлмаганда энг дастлабки кашшофларидан бири сифатида кўради. Ғарб психология фанлари бу оддий дастурга эришиш учун деярли бутун бир асрни талаб қилди. Фрейд психоанализи муваффақиятликка учрагач, терапия тобора кўпроқ намоён бўлди, ғарбий психотерапия хулқ-атвор терапиясига айланди.

XX асрнинг 50-йиллари охири ва 60-йиллари бошлари хулқ-атвор терапиясининг юксалишига гувоҳ бўлди. Аксарият терапевтлар Фрейднинг онгсиз жинсий ва тажовузкор конфликтларини невротик касалликларнинг яширин сабаблари сифатида муҳокама қилишни тўхтатдилар ва бунинг ўрнига Павлов, Скиннер ва Волпе асарларини қўллаш терапияда оммалашди. Хулқ-атвор терапияси чекланган парадигмасида шакллантирилиши мумкин бўлган оддий фобия ва бузилишларни даволашда инқи-

лобга олиб келди. Ушбу парадигмага кўра, психологик аломатлар онгсиз илдизларга эга бўлиши шарт эмас. Улар оддийгина ўрганилган одатлар бўлиб, уларни тўғридан-тўғри ўрганмаслик ва муолажа билан даволаш мумкин. Бошқача қилиб айтганда, невроз бу аломатнинг ўзи.

Аmmo кейин ғарб терапевтлари кўп ўтмай, оддий, чекланган стимулга жавоб берадиган «Пепси-кола савдо автомати» хулқ-атвор модели инсоннинг янада мураккаб психологик муаммоларини ҳал қила олмаслигини аниқладилар. Бу, биринчи навбатда, тафаккур, эътиқод ва онгнинг психологик бузилишларнинг ривожланишига таъсирини эътиборсиз қолдириш билан боғлиқ эди. Шундай қилиб, ёқимсиз экологик тажриба, хулқ-атвор терапевтлари ишонганидек, ҳиссий бузилишнинг бевосита сабаби бўлиши шарт эмас, аксинча, одам муаммонинг сабаби бўлган зарарли тажрибани қандай талқин қилишидир. Яъни, икки хил одам дуч келган бир хил оғриқли тажриба, уларнинг ўзига ва бошқаларга бўлган муносабатига қараб, икки хил жавобни келтириб чиқаради.

Компьютер инкилоби ҳозирги кунда психологияда когнитив инкилоб деб номланувчи нарсани бошлашда катта ёрдам берди. Компьютер клавиатурасида тугма босилгандан сўнг, мониторда пайдо бўлишидан олдин у ҳаракатга маъно бериш учун марказий ишлов бериш блокидан ўтиши керак. Худди шу калит хат ёзилишига ёки ўйин бўлса, бирон бир объектни кўчиришга олиб келиши мумкин. Ҳаракат қандай таъсир қилишини дастурий таъминот ҳал қилади. Когнитив психологияга кўра, тўлиқ онгимизда экологик тажриба аслида нимани англатишини ҳал қилувчи дастурий таъминот мавжуд. 1970-йиллардан сўнг Бек, Эллис ва Маулсбай каби когнитив терапевтлар ғарбий психотерапияда етакчи ўринни эгалладилар ва уларнинг когнитив ёндашуви ҳали ҳам амалдаги даволаш усули ҳисобланади.

Ал-Балхийнинг қўлёзмасини ўқишдаги ҳайратланарли нарса бу у ва замонавий когнитив терапевтларнинг айтадиган ва қиладиганлар ишлари ўртасидаги ўхшашликдир.

Масалан, таниқли когнитив терапевт Аарон Бек ўзининг «Когнитив терапия ва ҳиссий бузилишлар» китобида шундай ёзади:

Психологик муаммолар сирли, ўтиб бўлмайдиган кучларнинг (Фрейд айтганидек) маҳсули бўлиши шарт эмас, балки нотўғри ўрганиши, етарли бўлмаган ёки нотўғри маълумотлар асосида нотўғри хулосалар чиқариши, тасаввур ва ҳақиқат ўртасида номувофиқ тавофут чиқариши каби оддий жараёнлар натижасида юзага келиши мумкин. Хулқ-атвор терапевтлари ва психоаналистлар когнитив соҳага берилмаган эътибор тўғрисида ҳал қилинмаган қонуний ва муҳим муаммолар мавжудлигини билишади. (19-21-бетлар)

У гапида давом этиб:

Шахсий фикрлар кўпинча ҳақиқий эмас, чунки одам ўзининг ҳақ эканлигини текишириши имкониятига эга эмас... Ҳодисанинг алоҳида маъноси ҳиссий реакцияни белгилайди деган тезис ҳиссийётлар ва ҳиссий бузилишларнинг когнитив моделининг асосини ташкил қилади. Маъно идрок, фикр ёки тасвирда ётади. (52-бет)

Таржима қилинган қўлёзманинг иккинчи бобида ал-Балхийнинг қайд этишича, тананинг қаттиқ иссиқ ёки совуқ каби ташқи омиллар ёки ички омиллар, масалан, мижоздаги номутаносиблик таъсирида соғлигини йўқотиши мумкин. Ва шунга ўхшаш тарзда, дейди у, руҳ саломатлигига ташқи ёки ички омиллар ҳам таъсир қилиши мумкин. Ташқи омиллар инсоннинг ўз муҳитида эшитадиган ёки кўрган нарсаси, яъни кўрқинчли нарсалар ёки камситувчи сўзлар ва ички омиллар ғазаб, қайғу ёки кўркувга олиб келадиган фикрлашдир. Кейинги бобларда у фақат ички фикрлаш ва мантиқсиз эътиқодларни ўзгартиришга эътибор қаратиш орқали ҳиссий бузилишларни қандай бартараф этишни батафсил ёритиб беради.

Мисол учун, қўрқув ва хавотирни ёритишда ал-Балхий иш ёки соғлиғини йўқотиш каби келажакдаги муаммолар билан боғлиқ ташвиш ва қўрқув ёки ваҳима, яъни момақалди роқ ёки ўлим билан боғлиқ бўлган бир қатор ёрқин клиник мисолларни келтиради. Тушунтиришдан сўнг, у одамлар қўрқадиган нарсаларнинг аксарияти оқилона ва мантикий фикр юритилса, аслида зарарли эмаслигини кўрсатади. У буни ажойиб ўхшатиш орқали тасвирлайди: қўрқоқ, ваҳимага тушган, невроз билан касалланган бадавий совуқ нам иқлимли мамлакатга саёхат қилади ва биринчи марта туманни кўради.

У олдидаги куюқ туманни ўтиб бўлмайдиган нарса деб ўйлайди. Бироқ, унга киргандан сўнг у барини тушунади: бу нам хаводан бошқа нарса эмас, у нафас олаётган хаводан фарқ қилмайди. (307-бет) У когнитив рационал терапиядан фойдаланиб, бир марта даволанган невротиклар қўрқув ва ташвишларининг аксариятини мантиксиз, туман каби зарарсизлигини англаб етади, деган хулосага келади!

Когнитив терапияни ёритишда ал-Балхий профилактик ёндашувни қўллади ва бу билан терапия ҳақида доимий равишда гапирадиган замонавий когнитив терапевтлардан ўзиб кетган эди. Ўта ўринли ўхшатишда у танани онгга қиёслайди ва соғлом одам кутилмаган жисмоний фавқулодда вазиятларда дори-дармонларни доимо кўлида ушлаб турганидек, кутилмаган хиссий портлашлар учун ҳам соғлом фикр ва туйғуларни ёдда тутиши кераклигини таклиф қилади. Унинг сўзларига кўра, бундай соғлом фикр ва идрок инсон тинч ва хотиржам ҳолатда бўлганида бошланиши ва сақланиши лозим. Ўхшатишдан аниқ кўриниб турибдики, ал-Балхий психотерапиясини бугунги кунда «рационал когнитив терапия» деб аташ мумкин.

Мен замонавий адабиётда топа олмаган Ал-Балхийнинг когнитив терапиясининг яна бир ажойиб хусусияти – бу қабул қилиб бўлмайдиган идрок ёки ҳис-туйғулардан бошқасини, кўпроқ қобилятсизликни ўзгартириш учун фойдаланишдир. У ҳаддан ташқари ташвиш ва жанг қўрқувидан азоб чекаётган аскарни мисол келтиради. Бундай аскар шиддатли жангларда

Ўз қўшинларини жасорат билан ғалабага олиб келган ва номлари тарихда ёзилган қаҳрамонларни эслатиши керак. Ўзининг шармандали, ҳиссий ҳолатини уларнинг буюк жасорати билан таққослаб, у ўзидан ғазабланишга мажбур бўлади. Бу ғазабни аскарнинг ўзига ўзи, бундай ваҳима қўзғатувчи ҳатти-ҳаракатни заиф, кўрқоқ эркак, аёл ва болалардан кутиш керак, лекин у каби жасур жангчилардан эмас, деб таъкидлаши билан янада кучайиши мумкин. Ғазаб маълум даражага етганда, унинг кўркувини бартараф қилади. (308 бет) Шундай қилиб, ғазаб, яъни ўзи носоғлом туйғу, бошқа жиддийроқ ҳиссий патологияга қарши ишлатилиши мумкин. Ушбу ёндашувни муҳокама қилар экан, ал-Балхий ҳақиқатда ўзининг когнитив терапия шаклини ўзини чеклашдан фикрнинг мантиқсиз мазмунини ўзгартиришгача бўлган фикрлаш жараёнининг ўзида янгилайди, бу эса замонавий когнитив терапиянинг учинчи тўлкинини ёдга солади.

Туйғу ёки ҳиссиётдан ўзининг қарама-қаршилигини зарарсизлантириш учун қўлланиладиган бундай терапияни ал-Балхий ва ал-Ғаззолий «ал-илаж бидҳи» деб аташади, бу эса сўзма-сўз қарама-қаршилик билан даволашни англатади. Дарҳақиқат, у хулқ-атвор терапиясининг асосий усулларидан бири бўлган замонавий ўзаро тийилиш ҳиссининг асосий фундаментал хусусиятини аниқ кўрсатиб беради. Мусулмон психотерапевтлари учун алоҳида аҳамиятга эга бўлган яна бир муҳим ҳисса – бу Балхийнинг Исломга йўналтирилган ёндашуви бўлиб, у тўғридан-тўғри ва ваъз қилмаса ҳам, инсон табиати ҳақидаги исломий тушунчалар ва ҳиссий бузуқлик аломатларини когнитив равишда енгиллаштиришда Аллоҳга бўлган имоннинг қийматига таъсир қилади. У кўпинча тушкунликка тушган ва ташвишга чўмган одамга бу дунё на тўлиқ бахт жойи, на инсоннинг барча хоҳиш ва истакларини амалга оширадиган жой эмаслигини эслатиб туради.

Ал-Балхий: эндоген ва реактив депрессия ўртасидаги фарқни биринчи бўлиб кашф этган олим

Ушбу сўзбошини яқунлашдан олдин ал-Балхийнинг энг хайратланарли кашфиётларидан бирини эслатиб ўтишим керак. Ақлли кузатув ва нозик клиник маънодан фойдаланиб, у депрессияни учта тоифага ажрата олди. Биринчиси, ҳамма жойда ҳамма одамларга таъсир қиладиган кундалик одатий ҳузн ёки қайғу ҳолатидир. (бу дунё учун «муаммолар ва чекловларсиз яшаб бўлмайдиган жой») Бу психиатрик симптомларнинг энг замонавий таснифи, IV DSMда «*оддий депрессия*» деб аталадиган руҳий тушкунликнинг бир тури. Бироқ, ал-Балхийнинг кашфиётида эътиборни тортадиган нарса унинг иккинчи ва учинчи тоифадаги депрессияни фарқлашидир, чунки унинг сезгир клиник туйғуси унга эндоген ва реактив депрессия ўртасидаги фарқни аниқ кўришга имкон берди.

Бу эндогенни фарқлашнинг муҳим кашфиёти тана ичидан келиб чиқадиган ва ташқи экзоген ёки атроф-муҳит омиллари таъсирида юзага келадиган руҳий ва руҳий касалликлар Эмит Краэпелинга нотўғри эътироф этилишидан олдин яна ўн аср ўтди, унинг иши фақат XIX ва 19-йилларнинг охирлари XX асрнинг дастлабки йилларида нашр этилган. IV DSM деб номланувчи юқорида айтиб ўтилган сўнгги таснифда қайд этилган замонавий психиатриянинг замонавий касаллик модели ўзининг келиб чиқиши дастлаб Краэпелин томонидан ишлаб чиқилган нозологик тизимга боғлиқ.

Ушбу тасниф замонавий психиатрлар ва клиник психологлар учун жуда фойдали бўлди, чунки аслида депрессиянинг баъзи шакллари ички метаболик ва биокимёвий анормалликлардан келиб чиқади ва аниқ экологик сабабларга эга эмас. Ҳатто бундай олдиндан огоҳлантирувчи ҳаёт ҳодисалари топилган тақдирда ҳам, улар депрессив реакцияларнинг жиддийлигини оқламайди, улар орасида алданиш ва галлюцинация каби психотик аломатлар мавжуд. Шунинг учун эндоген депрессия ўтмишда психотик депрессия деб ҳам аталган, бугунги кунда

чукур депрессия деб номланади. Психиатриядаги атамаларни ўзгартириш баъзан китоб муқовасидаги ўзгаришларга ўхшаб кўриниши мумкин, яъни товарлар фақат унинг хусусиятларига киритилган ташқи кераксиз ўзгаришлар билан бир хил бўлиб қолади. Аммо бизни ташвишга соладиган нарса шундаки, бундай турдаги депрессия билан оғриган беморда оғир айбдорлик, сезиларли кечикиш, завқланишни йўқотиш, эрта тонгда уйғониш, оғир субъектив депрессив кайфият, анорексия ва вазн йўқотиш, нотўғри эътиқодлар ва бошқалар бўлиши мумкин. Бундай эндоген депрессия кўпинча касалхонада ва кучли дорилар билан даволанишни ва жуда оғир ҳолатларда электроконвулсив терапияни талаб қилади.

Ўз навбатида, реактив депрессия ҳақиқий ёки кутилган йўқотиш ёки стрессли ҳаёт ҳодисаси ҳақидаги носоғлом фикр ва ҳис-туйғуларни ўз ичига олган экологик омил туфайли юзага келади. Реактив ёки бир вақтлар невротик депрессияга учраган одам алданиш ёки галлюцинация каби психотик аломатлардан азият чекмайди ва у реаллик билан алоқани йўқотмайди ва одатда касалхонага ётқизилиши шарт эмас. Унинг депрессия белгилари енгилроқ ва когнитив терапияга жавоб бериши мумкин. Агар антидепрессантлар буюрилган бўлса, улар когнитив терапияни кучайтириш учун энг яхши, деб қабул қилинади.

Депрессиянинг эндоген ва реактив сифатидаги тушунчаси нафақат клиник кузатишлар ва яқинда ўтказилган биокимёвий ҳамда ирсий, балки иккала турдаги беморлардан тест ва анкеталарга жавоб беришлари сўралган экспериментал тадқиқотлар билан ҳам қўллаб-қувватланади. Графикда чизилган натижалар бимодал эгри чизик шаклида бўлиб, бир хил синовдан ўтган намунада икки хил гуруҳ мавжудлигини тасдиқлайди. Гарчи сўнгги IV DSM таснифларида «эндоген» ва «реактив» атамалари мавжуд бўлмаса-да, унинг муаллифлари депрессияни давомийлик деб тасаввур қилиш учун қўлларидан келганини қилганликлари сабабли, дунёнинг кўплаб қисмларида америкалик бўлмаган психиатр ва клиник психологлар бундай таснифлашдан воз кечишни рад этишади, чунки улар маник-депрессив ёки

биполяр депрессия ва инволюцион меланхолия каби депрессив реакцияларнинг бошқа шаклларида фарқини кўрсатишда кўпроқ фойдалидир.

Гарчи қайғу ва тушкунлик ҳақидаги боб таржима қилинган ва ушбу асарга киритилган бўлса-да, мен Балхийнинг эндоген ва реактив депрессияларни фарқлаш бўйича ажойиб клиник тушунчаси ва улкан топилмаларини таъкидлаш учун бу ерда соддалаштирилган вариантни ўқувчиларга тақдим этмоқчиман. Қуйида 316-319 саҳифалардан олинган кўчирмалар таржима қилинган:

Ҳузн, қайғу ёки тушкунлик икки хил бўлади. Улардан бири учун (табиатан) сабаблар аниқ маълум, масалан, яқин қариндошини йўқотиши, банкротлик ёки тушкунликка тушган одам жуда қадрлайдиган нарсанинг йўқолиши. Иккинчисининг маълум сабаблари йўқ. Бу тўсатдан пайдо бўладиган ғам ва қайғу бўлиб, у доимо жабрланувчини жисмоний фаолиятдан ёки бирон бир бахт улашишдан ёки бирон бир лаззат ёки шаҳватдан (овқат ва жинсий алоқа) завқланишига тўсқинлик қилади. Бемор унинг фаоллиги ва қайғуси этишмаслигининг аниқ сабабларини билмайди. Сабаблари маълум бўлмаган бу турдаги ҳузн ёки тушкунлик қоннинг нопоклиги ва ундаги бошқа ўзгаришлар каби тана белгиларидан келиб чиқади. Унинг муолажаси қонни тозалашга қаратилган жисмоний тиббий даволашдир.

Шундай қилиб, бу турдаги эндоген депрессия учун ал-Балхий даволашнинг асосий шакли сифатида жисмоний тиббий бошқарувни аниқ кўрсатади. У когнитив психотерапияни тавсия этмайди, чунки асосий этиология органик бўлгани учун бемор ундан фойда олмаслиги мумкин. Бирок, у эндоген депрессияга учраган одамга завқ ва бахт келтириши мумкин бўлган психологик терапиянинг бошқа шакллари тавсия қилишни унутмайди. Айтадики:

Ёрдам фақат дўстона ўртоқлик, ёқимли суҳбат ва мусиқа ва қўшиқ тинглаш каби одамнинг дардини енгиллатишига ёрдам берадиган бошқа машғулотлар орқали бахт ва завқ келтириши билан чекланиши лозим. (317-бет)

Бошқа томондан, реактив депрессия учун когнитив терапиянинг «ташқи» ва «ички» мақсадли дастур аниқ тавсия этилади. Сабаблари маълум бўлган ҳузн қайғу, сеvimли нарсасини йўқотиш ёки жуда орзу қилинган нарсага эришиш қийинлигига қаратилган фикрлардан келиб чиқади. Ва биз ушбу бобда қайғунинг ўзига хос тури ва уни даволаш ҳақида гаплашмоқчимиз. Ҳузн учун терапия ташқи ва ички бўлади. Ишончли нутқ, ваъз ва маслаҳатлар ташқи терапияни ташкил этади. Даволаш жисмоний касалга бериладиган дори-дармонларга ўхшайди. Ички терапия депрессияга учраган беморнинг ички фикрлаш ва онгини ривожлантиришдан иборат бўлиб, унинг депрессив фикрлаш шаклларини йўқ қилишга ёрдам беради. Терапия орқали бемор рухий тушкунлик унинг соғайишига сабаб бўлувчи жисмоний психосоматик зарарни тушуниши керак, унинг “мен”и у учун энг қимматли бўлиши кераклиги сабаб ўрни босиладиган ҳар қандай меҳр қўйилган нарсасини йўқотиш мантиқсиз бўлади. Ал-Балхийнинг таъкидлашича, бунда инсон «бир оз фойдани йўқотиб, уни қайтариб олиш учун ўз капиталидан аҳмоқлик билан кечган» савдогарга ўхшайди.

Ал-Балхий ушбу турдаги невротик депрессияни келтириб чиқарадиган салбий фикрларга қарши туриш учун терапевт фойдаланиши мумкин бўлган бир қатор бошқа когнитив стратегияларни тавсия қилади, яъни депрессияга берилиб, унга қарши курашишдан бош тортганлар заиф ва ҳаётда муваффақиятсизликларга дучор бўлишларини ичдан англайдилар. Ҳолбуки, салбий фикрларга сабр-тоқат билан қаршилик кўрсатадиган ва муаммоларга янги оптимизм билан қарши чиқадиганлар кучли ва муваффақиятли бўлишади. Депрессияга учраган одам ўзидан «муваффақиятсиз» ёки «муваффақиятли» икки гуруҳдан қайси бирига киришини аниқлаши ва тегишли бўлишини хохлаёт-

ганини сўраши зарур. Ал-Балхийнинг фикрича, сабр-тоқатни йўқотиш, тушкунликка тушган нарсани йўқотишдан кўра каттароқ фалокатдир.

Гарчи ўн бир асрдан кўпроқ вақт ўтган бўлса-да, қўлёзма осон, содда ва тушунарли арабча услубда ёзилган бўлиб, ташвиш, ваҳима, ғазаб, руҳий тушкунлик ва асаб бузилишларни даволашнинг маънавий ва психологик когнитив усулларини чиройли тарзда ёритиб беради. Араб тилида сўзлашувчи ҳар қандай ўқувчи унинг мазмунини луғат ёки ўқитувчи ёрдами-сиз тушуна олади. Асарни таржима қилишда асл араб тилининг соддалигини сақлаб қолиш учун қўлимдан келган барча ишни қилдим, лекин керак бўлганда матнни тушунарлироқ қилиш учун бир неча сўз қўшиб қўйдим, бу қўшимчалар қавс ичига жойлаштирилди. Бундан ташқари, мен ал-Балхийнинг ишини замонавий психотерапия билан солиштириш учун 40 та изох қўшдим.

Умид қиламанки, ушбу қимматли қўлёзманинг таржимаси нашр этилиши замонавий олимларга психология ва психотерапия тарихини қайта ёзишга ёрдам беради. Афсуски, Ғарб психология тарихчилари одатда юнонлар билан бошланади, сўнгра ўрта асрлар ва ислом оламининг ҳиссаларини четлаб ўтиб, Уйғониш даври ва Европа маърифат даврига қадам қўядилар, гўё бошқа цивилизациялар бўлмагандек. Сукунат ҳайратга солади! Масалан, Маркс ва Хилликснинг психология тизимлари ва назариялари ҳақидаги машҳур маълумотномаси (Magx & Hillix, 1979) замонавий психологиянинг пайдо бўлиши ҳақида кенг қамровли ва батафсил бобни ўз ичига олади, унда Пифагор, Сукрот, Платон, Аристотел ва Эвклид (милоддан аввалги VI асрдан милодий III асргача яшаган) каби таниқли юнон арбоблари ҳамда кейинчалик XV асрда Рожер Бекон (1214-1294) шарафланади. Худди шу ёндашув ва сукунат психология тарихи бўйича бошқа китобларда, яъни Лихи (1992) ва Хергенан (2009) да ҳукмронлик қилади. Ҳатто тилга олинганда ҳам му-сулмон уламолари ва табибларининг ҳиссалари жуда қисқача келтирилади. Умид қиламанки, мазкур қўлёзма ҳеч бўлмаганда

психология соҳасида юқоридаги хатоликларни қайтармасликка хизмат қилади, чунки ислом олимлари чиндан ҳам бунга лойиқ.

Малик Бадри, таржимон
Психология фанлари профессори
Аҳфад университети, Омдурман, Судан

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

Абу Зайд ал-Балхий, *Масалиҳ ал-Абдан ва ал-Анфус*, [вужуд ва руҳлар озукаси] 3741 сонли қўлёзма, Аё София кутубхонаси, Истанбул, Фуат Сезгин. (Франкфурт: Араб-ислом фанлари тарихи институти, 1984)

Бадри, М.Б., *Абу Зайд ал-Балхий: Қадрлаш учун 10 аср керак бўлган психолог*, «Малайзия психиатрия журнали», 6-том, 2-сонли, сентябр нашри, 1998-йил.

Бадри, М.Б. & Ашвий М., *Ал-Балхийнинг Масалиҳ ал-Абдан ва ал-Анфус асари*. (араб тилида) (Ар-Риёд: Қирол Файсал Исламий тадқиқот маркази, 2002)

Беск, Арон, *Когнитив терапия ва ҳиссий касалликлар*. (Нью-Ёрк: Янги Америка кутубхонаси 1976-йил)

Бенсон, Херберт, *Ўзгармас муолажа: Эътиқод кучи ва қонуни*. (Лондон: Симон & Шерстер, 1960)

Лихи, Т., *Психология тарихи: психологик қарашдаги асосий оқимлар*. (Нью-Жерси: Pearson Prentice Hall, 1992)

Маркс, М. & Ҳилликс, В., *Психологиядаги тизим ва назариялар*. (Нью-Ёрк: MacGraw-Hill, 1979)

Раск, Том. *Терапия ўрнига: Ўзингизни ўзгартиришга ёрдам беринг ва олаётган ёрдамнингизни ўзгартиринг*. (Калифорния: Нау House korporatsiyasi, 1991)

*Ал-Балхийнинг «Рух озукаси»
асари тўлиқ таржимаси*

Судан, Ахфад университетининг психология профессори
Малик Бадри (PhD, Британия психология жамияти аъзоси,
Психология фанлари доктори) таржима ва аннотацияси

Ал-Балхийнинг унинг қўлёзмасига ёзган муқаддимаси

*Меҳрибон ва раҳмли Аллоҳнинг номи ила
бошлайман*

Ушбу китобнинг иккинчи баёни (ёки қисми): «*Руҳ озукаси*» саккиз бобга бўлинади: биринчи боб руҳнинг озукасини тарғиб қилиш зарурлигини тушунтиришга қаратилган. Иккинчи боб руҳ саломатлигини асрашга интилиш ҳақида. Учинчи боб, агар руҳ саломатлиги йўқолса, уни соғлом ҳолатга қайтаришга ҳаракат қилиш тўғрисида. Тўртинчи боб психологик симптомларни (бузилишларни) аниқлаш, таснифлаш ва уларни санаб ўтишни ўз ичига олади. Бешинчи боб ғазаб ва қаҳрни бостириш ва уларни йўқотишга, олтинчиси қўрқув ва ваҳимани йўқотиш учун қўлланиладиган усулларга бағишланган. Еттинчи бобда қайғу ва тушкунликни бошқариш усуллари, саккизинчи бобда эса кўкрак қафаси (юрак) ва руҳнинг (зарарли ёки салбий) ички нутқ васвасаларидан қандай қутулиш кераклиги ёритилган.

*[I БОБ] Рух озукасини тарғиб қилишга бўлган
катта эҳтиёжни очиб бериш*

Ушбу китобнинг БИРИНЧИ ҚИСМИДА биз соғлом бўлган пайтда унинг ҳолатини сақлаб қолиш ва (жисмоний) бузилиш ва касаллик белгилари пайдо бўлганда уни соғлом ҳолатига қайтариш орқали вужуд озукаси (саломатлиги) учун зарур бўлган билим ва амалиётларни ёритиб бердик. Шунингдек, биз ўқувчига унинг танаси соғлом озиқ-овқат ва дори-дармонларни истеъмол қилишдан хавфсизлик ва соғлиқни кафолатлаш учун қандай фойда келтириши ҳақида маълумот берувчи кенг қамровли тақдимотни тақдим этдик. Китобнинг ушбу иккинчи қисмида рух озукаси ва у дуч келиши мумкин бўлган психологик аломатларни олдини олиш учун унинг таркибий қисмларини қандай қилиб саломат ва уйғунликда сақлаш ҳақида тушунтириш беришга ҳаракат қиламиз.

Сўзимиз аввалида шуни таъкидлаймизки, инсон тана ва рухдан иборат бўлганлиги сабабли, у ҳар бирининг соғлиғига салбий таъсир кўрсатадиган бақувватлик ёки заифлик, соғлиқ ёки касаллик ёки бошқа аломатларга дуч келади. Танага таъсир қиладиган ва унинг саломатлигини бузадиган аломатлар иситма, бош оғриғи ва органларга таъсир қилувчи турли хил оғриқлардир. Кишига таъсир қиладиган психологик аломатлар эса бу ғазаб, қайғу, кўрқув, ваҳима ва бошқа шунга ўхшаш кўринишлардир.

Ушбу психологик аломатлар инсонга тана касалликларидан кўра тез-тез таъсир қиладди. Ҳақиқатан ҳам, баъзи одамлар ҳаётлари давомида ёки кўп ҳолларда деярли ҳеч қачон бирон бир ёки кўп тана касалликларидан азият чекмаслиги мумкин. Аксинча, психологик аломатлар одамни кўпинча улардан азият чекишга ундайди. Дарҳақиқат, ҳеч ким ҳар қандай шароитда тушкунлик, ғазаб, қайғу ёки шунга ўхшаш психологик аломатлардан халос бўлолмайди. Бирок, одамлар бу аломатларга жавобан ҳис-туйғуларининг интенсивлигига қараб фарқ қиладди. Бунинг сабаби шундаки, ҳар бир киши ўз феъл-атвориға ва куч ёки заифликка

нисбатан ўз иммунитети асосига қараб жавоб беради. Баъзилар тезда ғазабланишлари (жаҳлдор бўлиши) мумкин, бошқалари эса оғир-босиқ. Худди шундай, баъзилар қўрқинчли нарсаларга дуч келганда ҳаддан ташқари қўрқув ва ваҳима билан, баъзилари эса чидам ва жасорат билан жавоб беришлари мумкин. Шундай қилиб, аёллар ва болаларнинг кутилган жавоблари билан кучли табиатга эга бўлганларга нисбатан заиф характерга эга бўлганларни фарқлаш мумкин.

Ҳар бир инсон ўз мойиллиги даражасига қараб жавоб беради, у юқори ёки паст бўлиши, вазият чидаб тура олмаслиги ёки унинг таъсирида заифлашиши мумкин.

Шунинг учун ҳеч ким ўз руҳи озуқасига ғамхўрлик қилиш ёки уни бахциз ҳаётга олиб келадиган безовталиқ ва ташвишлардан ҳимоя қилишга эътиборсиз бўлмаслиги керак. Шундай қилиб, бундай психологик аломатлар одамда оғриқ ва касаллик келтириб чиқарадиган ва оғриқли вазиятга олиб келадиган тана белгилари билан таққосланиши мумкин.

Бу мунозара (руҳнинг озуқаси ҳақида) шифокорлар томонидан умуман тилга олинмаган ва уларнинг тиббиёт, тана озуқаси ва унинг жисмоний касалликларини даволаш ҳақидаги китобларида қайд этилмаган. Бунинг сабаби, бу уларнинг касбий қизиқиши доирасидан ташқаридаги мавзу ва психологик аломатларни даволаш қон куйиш, дори-дармонлар ва бошқа шунга ўхшаш муолажалар каби улар (беморларга) берадиган воситаларга мос келмаслигидир. Бироқ, агар улар руҳий муолажаларни ҳисобга олмасалар ҳам, одатий усуллари буни менсимасликка олиб келган бўлса ҳам, тана озуқасига руҳникини қўшиш ёндашуви ўринли, тўғри йўлдир. Дарҳақиқат, бу жуда зарур (терапевтик) ёндашув бўлиб, у руҳнинг тана фаолияти билан ўзаро таъсири туфайли фойдали бўлиши мумкин. Инсон чидамлилиги унинг танаси ва руҳининг уйғунлигидир ва унинг инсон сифатида ҳаракат қилишига сабаб бўлган бу иккилик бирикмасиз мавжуд бўлиши мумкинлигини тасаввур қилиб бўлмайди. Уларнинг уйғунлиги инсонга таҳдидли муаммолар ва оғриқли аломатларга жавоб бериш қобилиятини беради.

Шундай қилиб, тана касал бўлиб, оғриқ ва зарарли нарса-ларга дучор бўлганда, у хатто кучли табиатли кишиларнинг тўғри тушуниш, ўрганиш ва бошқа (ақлий фаолият) ёки вази-фаларни тўғри бажаришига тўсқинлик қилади. Ва рух (психо-логик оғриқ билан) оғриганда, тана завкланишнинг табиий қо-билиятини йўқотади ва ўз ҳаётини изтироб ва безовталанишга олиб келади. Фақат бу эмас, балки психологик оғриқлар тана касалликларига олиб келиши мумкин. Ва агар бу рўй берса, унда ҳар бир инсон, айниқса зарарли психологик аломатлардан тез-тез азоб чекаётганлар, уларни даволаш ёки уларнинг зарар-ли таъсирини камайтириш учун улар билан қандай курашиш кераклигини билишга ҳақиқий эҳтиёж сезишади.

Ва агар бундай киши китобдан бу маълумотни ўз жисмо-ний касалликларини қандай даволаш кераклиги ҳақида-ги бошқа маълумотлар билан бир қаторда топса, у учун катта фойда кўрган бўлади, чунки унинг шифокор ва уламоларнинг турли китобларида ва диний маърузаларда даволаниш усулла-рини излашига ҳожат қолмайди. Бу маълумотларнинг ҳаммаси ўзи мурожаат қилиши мумкин бўлган бир китобда жамлангани унга катта ёрдамдир.

Қолаверса, маълумки, тана саломатлигини сақлаш ва тиклаш йўли билан унинг озукасини бошқариш бўйича билим олиш, агар у йўқотилса, осон иш эмас. Шифокорлар томонидан кўплаб китоблар ушбу тана озукаси ҳақида батафсил ёзилган бўлса-да, уларнинг мақсади бу билимларни оддий ўқувчига тақдим этиш эмасдек туюлади. Аксинча, китобимизнинг тана озукаси оид бўлимини ёзишда биз кўрсатма ва маслаҳатлар-нинг оддий эслатма шаклини оладиган осон қисқартирилган услубга амал қилдик. Рух озукасига оид бўлимимизга келсак, (биздан олдин) ҳеч ким бу мавзуда ёзган ва унинг мазмунини (ўқувчининг) эҳтиёжларига кўра тушунтирганини билмаймиз. Бу масалада биз ўз билимимизга таянамиз ва Аллоҳдан муваф-фақият сўраймиз.

[III БОБ] Психологик саломатликни таъминлаш

ИНСОН РУҲИ, унинг танаси соғлом ёки носоғлом бўлгани каби соғлом ёки носоғлом бўлиши мумкин. Руҳ соғлом бўлса, унинг барча қобилиятлари ғазаб, ваҳима, тушкунлик ва биз санаб ўтган бошқа ҳолатлар каби намоён бўладиган психологик аломатларсиз хотиржам бўлади. Руҳнинг бу осойишталиги унинг соғлом ҳолати ва хавфсизлигидир, худди тананинг соғлиғи ва хавфсизлиги мижозларнинг хотиржамлиги ва ўз мувозанатида бўлгани каби, шу сабабли, иссиқ, совук, ҳўл ва курук мижозларнинг барчаси тинч ва хотиржам ҳамда уларнинг ҳеч бири бир-биридан устун келмайди. Тананинг ўзуқаси ҳақида (биринчи қисмда) таъкидлаганимиздек, инсон, аввало, соғлом бўлса, ўз соғлиғини сақлаш ва уни асраб-авайлаш учун ҳаракат қилишни бошлаши, агар инсон уни йўқотса, ўз ҳолатига қайтариш билан шуғулланиши зарур. Худди шундай, руҳнинг саломатлигини таъминлаш учун, агар соғлом бўлса, унинг соғлиғини сақлашдан, қобилиятлари осойишталигини таъминлашдан ёки касалланса, соғлиғини тиклашдан бошлаш керак.

Демак, руҳининг осойишталиги ва уйғунлигини сақламоқчи бўлган киши унинг ҳар қандай қобилиятларини кўзғатмаслиги лозим.

Юқорида айтиб ўтилганидек, тана ўз соғлиғини икки йўл билан (ташқи ва ички) сақлаб қолиши мумкин, яъни (ҳаддан ташқари) иссиқлик ёки совуқ ёки бошқа шу каби ташқи хавфлардан ва ички номутаносибликдан ҳимоя қилиш орқали тўртта мижознинг бирортаси ҳам бир-биридан ошиб кетмаслиги таъминланади. Бу мувозанатга диетани ўзгартириш орқали эришиш мумкин; фойдали нарсаларни қабул қилиш ва зарарли нарсалардан қочиш, шунингдек, китобнинг биринчи қисмида айтиб ўтилган бошқа маслаҳатлардан фойдаланиш. Худди шундай, руҳнинг соғлиғини ҳам ушбу икки (ташқи ва ички) йўл билан сақлаш мумкин. Ташқи томондан, руҳни ташқи таъсирлардан ҳимоя қилишдир, масалан, одам эшитган ёки кўрган нарса уни ташвишга солиши ёки безовта қилиши мумкин бўлган ға-

заб, ваҳима, қайғу ёки кўркув ва бошқа шунга ўхшаш реакцияларни ўз ичига олган ҳис-туйғуларни уйғотиши мумкин.

Ички маънода, биз таърифлаган аломат ёки касалликларга нисбатан одамга нима зарар етказиши мумкинлиги ҳақида салбий фикрлашнинг³ ички аломатларидан руҳни ҳимоя қилиш демакдир. Маълумки, бу бузилишлар ташвиш ва безовталанишнинг юракка кириб боришига олиб келиши мумкин. Инсон икки усул ёрдамида ўзини даволаши мумкин. Биринчидан, ўзини хотиржам ҳис қилганда ва руҳ қобилиятлари осойишта ҳолатда бўлганида, қалбни (онгни) ишонтириш керакки, бу дунё одамларга ташвиш ва безовталанишлар ёки зарарли нохуш аломатларга дучор бўлмасдан хоҳлаган нарсасини бериш учун яратилган эмас. Инсон (ўз-ўзини ишонтиришнинг ушбу ички монологидан сўнг) бу ердаги ҳаётнинг ўзига хос хусусияти эканлигини ва инсон ўз одатлари ва мунтазам турмуш тарзини ривожлантиришда ҳаётдан нимани кутиш кераклигини тушуниши зарур. Шунинг учун инсон ўз дунёсининг табиатида яратилмаган нарсаларни сўрамаслиги лозим.⁴

Бу ўз мақомига кўра юқорироқ, тенг ёки паст бўлганлар билан ижтимоий муносабатларнинг асосий қоидаси бўлиши керак ва бундан ташқари, одам тоқат қила оладиган даражада, бошдан кечираётган зерикарли (ташвиш қўзғатувчи) элемент-

3 Унинг когнитив ёндашувига эътибор беринг, салбий зарарли фикр ва эътиқодларни психологик бузилишларнинг сабаби сифатида кўриб чиқинг

4 Замонавий психотерапевт ушбу баёнотда ал-Балхий тўртта терапевтик услубни қўллаганига эътибор бериши зарур. Биринчидан, ҳиссий жиҳатдан бузук одамдан ўзи тўлиқ бўшашадиган ва хотиржам бўлган вақтни танлашни сўраб, унинг дунёвий муаммолари фақат табиий ва кутилганлигини эслатиш учун. Иккинчидан, унинг ўзaro тийилиш деб номланувчи жуда замонавий услубдан фойдаланиши нафақат когнитив терапевт, балки хулқ-атвор терапевти сифатидаги ажойиб маҳоратини кўрсатади. Ўзарo тийилишда зарарли стимуллар, улар ўртасида боғланиш пайдо бўлгунга қадар, бир неча марта психологик бўшаштирувчи жавоблар билан боғланади ва натижада оғриқли стимуллар безовталиқни қўзғатиш қобилятини йўқотади. Худди шу усул тизимли десенситизация терапиясида босқичма-босқич қўлланилади. Учинчидан, у касалланган одамнинг фикрлаш ва эътиқодларини ўзгартириш учун оқилона когнитив терапиядан фойдаланади. Тўртинчидан, у беморга бу дунё табиий равишда кутилган ташвиш ва қайғу жойи эканлигини эслатишда психо-маънавий диний когнитив ёндашувдан фойдаланади. Инсонлар ҳақиқатдан ҳам охирагга бахтли бўлишади. Бу, аслида, когнитив терапиянинг учинчи тўлкинини қабул қилиш ва эътиборга олиш ёндашувини қўллашдир.

ларга эътибор бермасликни ўрганиши керак. Инсон ўзини ўзи эшитган ёки кўрган кичик ҳодисаларга ёки нарсаларга ҳаддан ташқари берилмасликка ўргатиши лозим. Агар у ўзини бу кичик безовта қилувчи тажрибаларга тоқат қилишга ўргатганида, бу (вақт ўтиши билан) одатий ҳолга айланади ва кейинчалик у кўпроқ асабийлаштирадиган нарсаларга ва кўпроқ безовта қилувчи тажрибаларга тоқат қила олади. Шундай қилиб, у (аста-секин) ҳароратнинг бироз кўтарилиши, иссиқ ёки совуқнинг оғриқли таъсирига, шунингдек, бошқа кичик тана оғриғига чидашга, сабрсизлик ёки безовталиқ кўрсатмасдан, бу унинг одатий одатлари бир қисмига айланмагунча ўзини ўргатган кишига ўхшаб қолади. Бу, агар у дуч келадиган бўлса, унга каттароқ оғриқ синовига дош беришга ёрдам беради. Бу ёндашув тана ва руҳни ўргатишнинг бир хил усулидир.⁵

Айтганча, шуни таъкидлаш керакки, ҳар қандай одам ўзи дуч келиши мумкин бўлган муаммо ва қийинчиликларга дуч келганда, руҳи қанчалик сабр-тоқатли бўлиши мумкинлигини билиши керак. Ҳар бир инсоннинг турли даражадаги чидамлилиги бор; қалбининг кучли ёки заифлиги (ташвишларга қарши туришда) ва кўксининг кенглиги ёки унинг сиқилган табиати. (сабр билан умидсизликка дуч келганда)⁶ Баъзилар кўзғалмасдан катта офатларга дош бера оладилар ва ҳар бир муаммони доимий равишда турли усулларни синаб кўриш орқали ҳал қила оладилар ёки унинг зарарли таъсирини камайтирадилар. Бироқ, баъзилар руҳан қаттиқ эзилиб ёки энг кичик ҳиссий провокацияга берилиб кетишади, натижада кучланишни камайтириш ёки мавжуд усулларга мурожаат қилиш орқали дуч келадиган муаммони ҳал қилиш қобилиятини йўқотади. Бу ҳатто танадаги бузилишларни ривожланишига олиб келиши мумкин.⁷ Агар бирор киши ўз руҳи табиатини ва муаммоларни

5 Ал-Балхий такроран тизимли десенситизация терапиясининг босқичма-босқич иерархиясидан фойдаланган ҳолда хулқ-атвор терапевти каби гапиради. Унинг психика ва тана ўртасидаги ажойиб таққослашларига эътибор беринг.

6 Унинг ҳиссиётлардаги индивидуал фарқларни тушунишига эътибор қаратинг.

7 Ал-Балхий, 11 асрдан кўпроқ вақт олдин, ташвиш ва руҳий тушкунлик каби кучли

ҳал қилишда стрессга қанчалик тоқат қила олишини билса, у ушбу билимга асосланиб, қандай муаммоларга дуч келиши ва қандай муаммолардан қочиш кераклигини ҳал қилиши мумкин. Бу тамойил хоҳ шоҳ бўлсин, хоҳ оддий одам, ҳаммага тегишли.

Агар кимдир ўзини одатда бошқаларга кўп муаммо ва ташвиш туғдирадиган катта муаммоларга дуч кела оладиган даражада кучли эканлигини ҳис қилса, унда бемалол уларга қарши туриш мумкин. Агар киши, аксинча, уларнинг заиф табиати учун ҳаддан ташқари кўп бўлиши мумкинлигини тушунса, бу баъзи лаззат ва кутилган истаклардан маҳрум бўлса ҳам, улардан узоқлашиши зарур. Кутилган завқлардан маҳрум бўлиш, агар бу руҳнинг осойишталигини сақлашни аниқлганда, тоқат қила олмайдиган нарсага қарши туришдан кўра яхшироқдир. Бундай турдаги синовларга қарши туришни танлаш, албатта, жуда кўп ташвиш ва қайғуга олиб келади, бу эса тананинг ҳиссий ёки ҳатто жисмоний бузилишига олиб келиши мумкин. Бирок, чидаб бўлмайдиган нарсадан оқилона воз кечиш тинч ҳаётга, соғлом руҳга ва чин дунё бахтига олиб келади.

[III БОБ] Психологик саломатлик йўқотилганда уни қайта тиклаш йўллари

Сўнгги бобда руҳнинг соғлиги ва осойишталиги ҳақида айтиб ўтган нарсамиз ҳар доим ҳам эришиб бўладиган ҳолат эмас.

Инсон ўз табиатига кўра, ғазаб, кўркүв, изтироб ва шунга ўхшаш психологик аломатларга дучор бўлмасдан туриб, ўз руҳини беҳад хотиржамлик ва тинч ҳолатда сақлаши мумкин

ҳиссий реакциялар жисмоний касалликларга олиб келиши мумкинлиги тўғрисида фикр юритган. Биз энди биламизки, бундай ҳиссий бузилишлар нафақат ошқозон яраси ва мигрен каби классик психосоматик касалликларга, балки ҳар хил жисмоний касалликларга ҳам олиб келади. Агар одам стрессли шароитларда узоқ вақт ушланиб қолса, унинг буйрак усти безлари вегетатив асаб тизимининг фавқулодда ҳолатига олиб келадиган андренокортикал гормонлар ишлаб чиқаради. Вақт ўтиши билан одамда юқори қон босими пайдо бўлади ва унинг касалликларга қарши иммунитетини жуда заифлашади. Бу беморни барча турдаги касалликлар ҳамда қон босимининг кўтарилиши, ошқозон-ичак касалликлари ва саратон каби жисмоний касалликларга ожиз қилиб қўяди.

эмас.⁸ Бу дунё хавотир, қайғу, ташвиш ва офат масканидир. Демак, инсоннинг уринишларига қарамай, бахцизлик таъқиби ёки ҳатто мусибат руҳ хотиржамлигини бузишини кутиши одатий ҳолдир. Шунга ўхшаб, одам ҳар хил оғриқ ва изтиробларнинг танага берувчи таъсиридан қочиб қутула олмайди ва агар у янада жиддий касалликлардан қутулса ҳам, у кичик тана аломатларидан халос бўлиши амри маҳол.

Агар тана аломатлари ҳақида кўп гапириш мумкин бўлса, унда биз психологик аломатларнинг таъсири анча кенг тарқалганлигини тасдиқлашимиз керак. Бирор киши танадаги оғриқлар ҳақида шикоят қилмасдан жуда узоқ вақт яшаши мумкин, аммо ғазаб, ташвиш, қайғу ёки ғамгинлик келтирадиган нарсаларни бошдан кечирмасдан бир кун ўтиши даргумон. Бу руҳнинг ички муҳим табиати ва унинг ўзгарувчан моҳияти ва ўзгарувчанлиги билан боғлиқ.⁹ Шунинг учун ҳам инсон руҳни (ташқи ва ички) руҳий безовта қилувчи ходисалардан ҳимоя қилиш ва уни энг яхши ҳолатда сақлаш учун қўлидан келганини қилиши даркор. Тана оғриқли аломатлар ёки касалликларга дучор бўлганида, унга фақат жисмоний табиатига ўхшаш даволаш усуллари, масалан, дори-дармонлар ёки уни даволайдиган махсус парҳезлар ёрдам бериши мумкин; шунинг учун психологик аломатлари мавжуд касалланган руҳни даволаш унинг жисмоний бўлмаган табиатига ўхшаш руҳий турдаги терапияни талаб қилади.

Қолаверса, танани ичкаридан, яъни маълум озик-овқатларни олдини олиш ёки ташқаридан, яъни дори-дармонлар ва махсус парҳезлар ёрдамида даволаш мумкин бўлганидек, руҳни ҳам ушбу ички ва ташқи ёндашувлар билан даволаш мумкин. Психологик безовталикдан азият чекаётган киши, руҳиятда (муаммони қўллаб-қувватловчиларга қарама-қарши характердаги)

8 Эътибор беринг, ал-Балхий “аломат” (арабчада “ъарад, кўплиги аърад”) атамасини биз замонавий таснифда “касаллик” деб ҳисоблаган нарса учун ишлатади.

9 Ал-Балхий бу ерда руҳнинг руҳий табиати ҳақидаги ислом тушунчасига ишора қилади. Руҳнинг ёки нафснинг бошқарув маркази пайғамбаримиз (соллаллоху алайҳи васаллам) қозондаги қайноқ сувдан ҳам ўзгарувчанроқ, деб таърифлаган калбдир. (Ҳадисни Аҳмад ибн Ҳанбал саҳиҳ деган)

фикрларни ривожлантириб, симптомларни зарарсизлантирадиган ва уларнинг кўзгатилишини десенситизация қилиш орқали ўз аломатларига қарши курашиши мумкин. Ташқи томондан, кимдир (терапевтик) муҳокамаси (ёки маслаҳати) ҳаяжонланган қалбни тинчлантиришга ва унинг ғайритабiiйлигини даволашга ёрдам берадиган бошқа бировнинг маслаҳатини тинглаши мумкин.

Демак, ўз руҳининг соғлиғи ҳақида қайғурадиган киши, унинг ҳаётини бузадиган салбий психологик аломатлар ҳукмронлигидан руҳни ҳимоя қилиш учун ушбу икки (ички ва ташқи) воситадан фойдаланиш учун бор кучини аямаслиги зарур. Буни қилиш жуда муҳим, чунки психологик аломатлар кучайиши ва танадаги бузилишларга олиб келиши мумкин.

Бундан ташқари, кўрамизки, тана касалликларини даволашда терапевтик парҳезлар ёки шифокор рецепти орқали олинган ташқи ёрдам инсоннинг ички даволанишидан кўра фойдалироқдир, масалан, баъзи озиқ-овқатларни истеъмол қилишдан тийилиш ва бу психологик касалликларга ҳам тегишлидир. Яъни, ташқи ёрдам ёки маслаҳатдан олинадиган фойда, ўз терапевтик фикрларини яратиш орқали инсоннинг ички уринишидан (даволашда) фойдалироқдир. Бу икки сабабга боғлиқ. Биринчидан, инсон ўзидан қабул қилмаган нарса-ни бошқалардан қабул қилади. Унинг фикрлаши ва тафаккури унинг эҳтирослари билан аралашиб кетган, уларнинг ҳар бири бир-бирига боғланган. Иккинчидан, оғриқли психологик аломатлардан азият чекадиган одам уларнинг шунчалик таъсиридаки, у уларни қандай енгиш ҳақида аниқ ўйлай олмайди. Унга тикланиш йўлини кўрсатиш учун бошқалар ёрдамиз зарур. Бунда у ўзига ташхис кўя ва даволай олмайдиган даражада касал бўлиб қолган шифокорга ўхшайди ва уни даволаш учун бошқа шифокорга муҳтождир. Айнан шунинг учун ҳам кўплаб ақлли подшоҳлар (ва ақлли ҳукмдорлар) уларга руҳий аломатлар билан ёрдам бериш, маслаҳат бериш, қаҳр ва ғазабланганда тинчлантириш, кўркув ва хавотирларини йўқотиш учун махсус доно маслаҳатчиларни тайинлайдилар. Улар маслаҳатларини

қабул қиладилар ва ундан фойдаланадилар. Шунингдек, улар жисмоний касаллик ва шикоятларни даволаш учун тажрибали шифокорларни жалб қилишади. Улар асосан ўзларининг ташқи томондан фойдалари билан ёрдам бериш орқали ҳам тиббий, ҳам психологик шифо зарурлигини қадрлашади.

Бироқ, шифокорлар томонидан тавсия этилган дори-дармонлар ва доно маслаҳатчилар томонидан берилган маслаҳатлар каби даволашнинг ташқи жиҳатлари ички жиҳатлардан устун эканлиги ҳақидаги олдинги баёотга келсак, шунини таъкидлаш керакки, ҳар иккала даволаш усули ҳам бир-бирини истисно қилмайди. Даволашда ички воситаларнинг қийматини унутмаслик ёки камайтирмаслик зарур. Юқорида таъкидлаб ўтилганидек, психологик аломатлар билан курашиш учун ишлатиладиган ички усул инсонга симптомларни бостириш ва уларнинг қўзғалишини десенситизация қилишда ёрдам бериш учун руҳида (ижобий) фикрларни келтириб чиқаради. Бу хотиржам фикр ва эътиқодлар фақатгина касаллик пайтида пайдо бўлиши керак эмас. Улар психологик саломатлик ва дам олиш даврида пайдо бўлиши ва ривожланиши ва ҳар доим хиссий аломатлар билан оғриганида уларни онгига қайтариш учун хотирада сақланиши мумкин. Агар аломатларга қарши ёрдам берадиган (ташқи) одам бўлмаса, бу (ички) фикрлар инсоннинг биринчи ёрдам манбайи бўлади. Бу шифокор йўқлигида кутилмаган тана оғриғи пайдо бўлганда фойдаланиш учун биринчи тиббий ёрдам тўпламида белгиланган қийматига эга дори-дармонларни сақлаш билан тенгдир. Шундай қилиб, китобимизнинг ушбу қисмида биз кейинги бобда батафсил айтиб ўтадиган руҳий касалликларни даволашда қўлланилиши мумкин бўлган барча маслаҳат ва усулларни баён қиламиз, шунда Аллоҳнинг марҳамати билан ҳар ким эҳтиёж сезганда улардан фойдаланиши мумкин бўлади.

***[IV БОБ] Психологик симптомларни (бузилишларни)
санаб ўтиш ва уларнинг фарқловчи
хусусиятларини аниқлаш***

Психологик аломатлар билан курашиш усулларини умумий тарзда (олдинги бобларда) муҳокама қилганимиз сабабли, ушбу аломатларнинг табиатини шифокорлардек батафсил тавсифлаш биз учун (ушбу бобда) мажбурийдир. Ўзларининг тиббий матнларини тайёрлашда улар биринчи навбатда турли хил тана белгиларини тасвирлайдилар ва аниқлайдилар, сўнгра уларнинг ҳар бирини қандай даволаш кераклигини тушунтирадилар. Биз инсон руҳига хос хусусиятлар жуда хилма-хил эканлигини айтиш билан бошлаймиз. Улардан баъзилари ақл, идрок этиш ва хотира каби фазилатларга эга бўлса, бошқалари эса, аксинча, айбдор хусусиятлидир. Шунингдек, руҳда ифбат, мурувват ва сахийлик каби мақтовга сазовор ва қолаверса, уларга зид бўлган баъзи маломатли хусусиятлар ҳам бор.

Бироқ, руҳ биз таърифлаган доимий хусусиятлардан фарқ қиладиган ўткинчи шароитларга ҳам дуч келиши мумкин. Бу ғазаб, кўркүв ва шунга ўхшаш аломатлар каби ҳиссий ҳолатлардир. Бизнинг бу китобга қизиқишимиз боиси ҳам руҳ ва танани кўзгатадиган (безовта қиладиган), баъзан зарарли тарзда пайдо бўладиган ва йўқ бўлиб кетадиган ушбу аломатлар билан курашишдир. Маълумки, ҳар бир аломат танага ўзига хос таъсир кўрсатади, бу эса унинг сезиларли даражада ўзгаришига олиб келади. Масалан, ҳаддан ташқари ғазаб ва қаҳрнинг таъсири тушунарсиз нутқ, титроқ ва юзнинг ўзгаришида, шу жумладан терининг рангида аниқ намоён бўлади. Худди шундай, кўркүв ва ташвиш тананинг ҳароратини ўзгартириши мумкин, бу эса уни иссиқ ёки совуқроқ бўлишига ва унинг юз ифодаларини бузишига олиб келади. Шунинг учун ўз танасининг соғлиғи ҳақида қайғурадиган одам бу аломатларнинг кўзгалувчан ҳолатини унинг зарарли таъсиридан асраган ҳолда тинчлантириш учун кўлидан келганини қилиши лозим.

Ишончимиз комилки, барча зарарли ҳиссий аломатларнинг замирида қайғу ёки ташвиш ётади. Бу шохлари ёйилган илдизга ўхшайди. Бу барча аломатларнинг бошланғич ва кучайиш нуқтаси. Масалан, одам ғзаб ва қаҳрни бошдан кечиришидан олдин, ғзабни қўзғатадиган вазиятга нисбатан биринчи навбатда ташвиш ва изтиробни ҳис қилади. Худди шундай, қўрқинчли вазиятда қўрқув ва даҳшат аломатидан олдин ташвиш ёки хавотир биринчи навбатда келади.¹⁰

Бу қайғунинг қарама-қарши ҳолати – бахт ва шодлик, бу ҳам инсон бошдан кечирадиган хотиржамлик, завқ ва хурсандчилик каби барча ижобий ҳиссий ҳолатларнинг асосий сабабидир. Шундай қилиб, ташвиш, қайғу ва бахт барча ёқимли ва азобли аломатларнинг асосий сабабларининг қарама-қарши томонларидир. Шунинг учун қайғу ва ташвиш руҳнинг психологик касаллигининг энг асосий сабаблари, қувонч ва бахт эса унинг саломатлигининг асосий таянчидир. Демак, инсон ўз руҳи озуқасига иштиёқманд бўлса, жисмоний соғлиғига иштиёқманд киши ундан қочгандек, уни қайғудан асраш ва уни шодликка олиб бориш учун қўлидан келганча ҳаракат қилиши зарур.

Бу билан биз ғзаб руҳий тушқунликдан келиб чиқадиган салбий аломатлардан бири эканлигини таъкидлаймиз. Ғзаб ва қаҳр руҳ ва танани бошқа ҳеч қандай аломат қила олмайдиган тарзда қўзғатиши мумкин. Бирор киши ғзаб ҳолатида бўлса, у қон айланишини кучайтирадиган, рангини ўзгартирадиган, тана ҳароратини кўтарадиган ва уни бошқариб бўлмайдиган ҳаракатларга олиб келадиган асабий ҳолатга тушиб қолади. Ҳаддан ташқари ҳолатларда у ақлдан озган одам каби кўриниши мумкин.

Руҳнинг иккинчи салбий белгиси – бу даҳшат. Бу одамга қўрқинчли нарса ёки вазиятга дуч келганида таъсир қилади. Ҳаддан ташқари қўрқув ваҳима ва даҳшатга тушишга олиб келиши мумкин. Ушбу оғир ташвиш ҳолатида одамнинг ран-

10 Бу ал-Балхийнинг зукко клиник кузатувларини тасдиқловчи далиллардан биридир. Замонавий психологлар стрессни учта асосий тоифа - умидсизлик, зиддият ва босимни ташвиш ва қайфият бузилишининг асосий сабаби деб билишади.

ги сарғиш рангга ўзгаради, чунки қон тананинг юзасидан ички органларга оқиб чиқади ва қўл ва оёқлар ўз табиий функциясини бажара олмай, беихтиёр қалтирайди. Бундан ташқари, одам тўғри фикрлаш қобилиятини йўқотиши мумкин, шунинг учун кўрқинчли нарса ёки вазиятдан чиқиш учун ечим топа олмайди. Бу ўта оғир ҳолат тана мижозларини безовта қилиб, уларнинг ғайритабиий ишлашига олиб келади ва охир-оқибат оғир тана касалликларига олиб келиши мумкин. Бу даҳшат, агар у кўрқинчли нарсани (ёки ундан ҳам кўпроқ) ўйласа ёки тасаввур қилса, уни кўрган ёки бошдан кечирган одамга қаттиқ таъсир қиладиган кўрқувдан ривожланади. Бу кўрқув ва ташвиш, шунингдек, одам ўзи чидаб бўлмас қулққни қоматга келтирувчи товушни ёки даҳшатли хабарларни эшитишидан келиб чиқиши мумкин.

Учинчи аломат – ҳаддан ташқари қайғу, тушқунлик ёки ғамгинлик. Бу одамга ўзи ёқтирган ёки севган нарсасини йўқотганлиги сабабли таъсир қиладиган аломат бўлиб, (бундан) маҳрум бўлиш қайғу ёки тушқунликка олиб келади. Агар қайғу ёки тушқунлик кучайиб бораётган бўлса, у тўғридан-тўғри депрессия ва ғамгинликка айланади. Бундай экстремал ҳолатга дучор бўлган киши арабча «жазаъ»¹¹ сўзи билан тасвирланган умидсизлик ва сабрсизликка берилиб кетади. Шундай қилиб, ваҳима ва даҳшатдан кўрқиш ва ташвишга тушиш, танкидий қайғу ва тушқунликдан ғамга ботишга ўхшайди, чунки ваҳима ва даҳшат кўрқув ва тушқунликнинг ва жазая – қайғунинг экстремал шаклидир. Бундай кучли қайғу ва тушқунлик натижаси бўлган умидсизлик ва сабрсизлик ҳолатлари кўпинча жуда ёқимсиз реакциялар билан боғлиқ. Жабрланган киши юзига шапалоқ уриши, кийимларини йиртиб ташлаши ва сочларини юлиши мумкин, худди эс-хушини йўқотган одамга ўхшайди. Даҳшат аломатларига ўхшаб, бу ҳолат ҳам жиддий тана аломатларига олиб келиши мумкин, бу ҳиссий ҳолатни тўлиқ ушлаб

11 Арабча «жазаъ» сўзининг муқобил варианты йўқ, чунки у ҳаддан ташқари қайғу, ғамгинлик ёки тушқунлик ҳамда одамнинг ўзидаги мусибатга дош бера олмаслигини билдиради. Жазая атамаси инсондаги йўқотишнинг жиддийлигидан кўра кўпроқ унинг сабрсизлиги билан боғлиқ.

турган депрессияга учраган одам уларнинг хавфини билмаслиги мумкин.

Тўртинчи психологик аломат ёки бузилиш васвасадир. Унинг инсон қалбида (ёки онгида) давом этиши такрорланувчи жирканч ёки ахлоқсиз фикрларни келтириб чиқаради, бу эса кўрқув ва бахцизликка олиб келади, бу шу даражадаки, бунга берилиб кетган киши тана ва руҳ лаззатларидан баҳраманд бўлиш қобилятини йўқотиши мумкин. Бу васваса аломати (ислом фикҳида) руҳнинг ботиний нутқи ёки шивирлаши деб аталади.

Бу руҳнинг тўртта аломати бўлиб, тананинг ишлаши билан боғлиқ, улар оғирлашганда жисмоний касаллик келтириб чиқариши ва танага зарар етказиши мумкин. Тана аъзолари оғриғига ўхшаб, руҳни озикланишдан ва психологик завқдан маҳрум қилади. Шунга кўра, тана озукаси дардни даволовчи дори-дармон ва махсус даволовчи воситалар ёрдамида даволанишни тақозо қилганидек, руҳнинг шифо топиши учун биз аввал умумий тарзда баён қилган усулларни қўллаш зарур. Бу (тўрт) руҳий аломатни қандай қилиб муолажа қилиш ва зарарли таъсирини бартараф этишни Аллоҳнинг изни ила кейинги бобларда ёритиб берамиз.

[V БОБ] Ғазабга қарши туриш ва ундан қутулиш

Ғазаб аломати билан бошлаш (психологик касалликларни даволаш бўйича батафсил муҳокамамиз) ЎРИНЛИ, чунки у барча инсонларни деярли ҳар куни безовта қиладиган энг тез-тез учрайдиган аломатдир. Бир киши оила аъзолари ва хизматкорлари устидан чекланган ҳокимиятга эга оддий одам, ё бўлмаса подшоҳ ёки султон бўлишидан қатъий назар, у хурмацизлик ёки бўйсунмасликка дуч келганида қаттиқ ғазабланади.

Агар одам табиатан бесабр ва жаҳлдор бўлса, ғазаб у учун янада одатий ва экстремалдир. Бундай ҳолларда, бу инсоннинг хатти-ҳаракатларини бошқарадиган сурункали аломат бўлиши

мумкин. Бундай одамнинг ҳаёти стресс ва бахцизликка дучор бўлмаслиги учун руҳни унинг ёмон таъсиридан ҳимоя қилиши керак. Ушбу сурункали аломатнинг руҳини даволаб, жабрланувчи ўзининг назоратсиз ғзаби ва портлашлари натижасида келиб чиқадиган айб ва тавбадан ўзини қутқаради. Бу хоҳ оғир жазо қўллаш ваколатига эга бўлган подшоҳ, хоҳ чекланган кучга эга оддий одам бўлсин, ҳаммага тегишлидир. Дарҳақиқат, одамнинг бошқалар устидан ваколати қанчалик катта бўлса, унинг портлаш хавфи шунчалик юқори бўлади.

Шундай қилиб, ғзабга қарши туришни ўзларига энг кўп ўргатишлари керак бўлганлар шоҳ ва ҳукмдорлардир ва уларнинг ғзабини даволаш ташқи томондан маслаҳатчи ва ички ўз-ўзини даволаш ёндашувини талаб қилади. Хуружнинг ташқи чеғарисига келсак, нуфузга эга одам ўзи билан бирга бўлиш учун (кўпинча) сеvimли ҳамроҳлари орасидан доноларни танлаши, тайинлаши ва уларга маслаҳат беришга рухсат бериши, унга (назоратсиз ғзабнинг зарарли томонлари ҳақида) эслатиши ва унга кечиримли бўлиш кераклиги, қавми орасида бу дунёда яхши оқибатда бўлиши ҳамда бу учун охиратдаги чексиз ажр ҳақида маълумот бериши зарур. Шунингдек, у бу одамларга назоратсиз ҳиссий портлаш пайтида шафқацизларча жазоланиши мумкин бўлган жинойтчилар билан муомала қилишда хушмуомалалик билан шафоат қилишларига рухсат бериши керак. Бу раҳм шафоати қайноқ сув устига совуқ сув куйиш каби ғзабни босиши мумкин. Шунинг учун ақлли подшоҳлар ҳар доим махсус ёки оммавий йиғилишларда доноларни ўз атрофида ушлаб туришган. Ички ёндашув ғзабланган фикрлашга қарши туриш учун онгли равишда такрорланадиган фикрларни ақлий манёврлашга асосланган. Ақлий манёврлардан бири ғзабнинг биринчи пайдо бўлишида (хотиржам фикрлаш билан) унга қарши туриш мумкин бўлган аломат эканлигига ишонч ҳосил қилиш учун дам олиш ва хотиржамлик лаҳзаларидан фойдаланишни ўз ичига олади. Чунки, агар у биринчи бошланганидаёқ қаршилиқ кўрсатилмаса (олди олинмаса), у тўлиқ миқёсда бостириб бўлмайдиган ғзабга айланади ва бундан кейин уни тўх-

татиб бўлмайди.¹² Бу кичик кўринишда бошланганлиги учун ўчирилиши осон бўлган ёнғинга ўхшаб кетади, лекин агар у жиловсиз қолдирилса, олов атрофидаги ҳамма нарсани йўқ қилади. Ёки чавандоз билан довдираб югура бошлаган отни мисол қилиб олайлик, агар чавандоз ғалаён бошлаши биланоқ уни маҳкам боғламаса, уни бошқара олмайди. Ушбу фикрни ёдда тутган ҳолда, одам биринчи навбатда унинг руҳига ғазаб кириб бораётганини ҳис қилганда, у ғазабни уни жиловлаб бўлмайдиган ғазабга айланишини олдини ола билади. Такрорий машқлар билан бу келажакда фойдали одатга айланади.

Иккинчи ақлий тактика – бу ғазаб ва қаҳр туфайли юзага келиши мумкин бўлган танадаги бузилишлар ҳақида ўйлаш. Ҳароратнинг кўтарилиши, титроқ, кўрқув, кўзғалиш ва бошқа умумий тана бузилишлари аниқ аломатлар қаторига киради. Ушбу юқори ҳолатдан келиб чиқиши мумкин бўлган жисмоний хавфлар ҳақида оқилона ўйлаш зарур. Киши бедаво тана бузилишига дуч келиши мумкин. Бундай ҳолда, у биринчи навбатда уни ғазаблантирадиган одамга етказмоқчи бўлган зарардан кўра кўпроқ зарар кўради. Шундай қилиб, у иккинчиси билан тенглашиш ўрнига, у ўзига кўпроқ зарар еткази. Агар инсон шу йўналиш бўйича чуқур фикр юритса, ғазаб руҳга сингиб кета бошласа, у ўзини тута олади ва кўзғалаётган туйғуни даволайди.

Кўшимча ақлий машқ – бу кўплаб шоҳ ва обрўли одамларнинг ғазабланиш манбасига ўта қаттиқ жазолар қўллашгача бўлган ғазабланишларига йўл қўйганларида бошдан кечирган кучли айбдорлик ва пушаймонлик туйғулари ҳақида фикр юритишдир. Улар вазиятни тўғрилай олмаслиги мумкин (масалан,

12 Шу нуқтаи назардан, ал-Балхийнинг нозик клиник туйғуси уни ғазабни енгиллаштиришда бир вақтлар қабул қилинган катарсис назариясига қарши бўлган энг

сўнгги тадқиқотлар натижаларига етаклади. Ғазабни ифодалаш уни бостириши ва унинг таъсирини камайтириши кенг қабул қилинган. Психологларнинг фикрига кўра, бу ташвиш уйғотувчи гипотезани қўллаш ғазабни камайтиришдан кўра, уни кучайтириши мумкин. Замоनावий тадқиқотларни сарҳисоб қилгандан сўнг, Карлсон ва Хетфилд шундай деди: «... одамлар ўз ғазабларини, тажовузкор ҳис-туйғуларини ифода этганда, улар кўпинча ўзларини шунчалик безовта ҳис қиладиларки, вазият аввалгидан ҳам ёмонлашиши мумкин». (1992)

ўлим жазоси билан боғлиқ ҳукмда), натижада бутун эпизод уларга бу дунёда ва охирада кўп азоб-уқубатларга сабаб бўлади. Шундай қилиб, одам ўзини бундай бепарво ҳиссий ҳаракатларни такрорлашдан эҳтиёт бўлиши керак. Бу ҳақда чуқур мулоҳаза юритиш одамни ғазабни назорат қилишда маҳоратлироқ бўлишга ва ғазабнинг манбайи бўлганларга қарши қандай чоралар кўришни танлашда эҳтиёткор ва шошилмасликка ўргатади. Қолаверса, инсон келажакда тавба қилишга сабаб бўладиган ҳар қандай хатти-ҳаракатлардан қочади.

Ижобий фикрлашнинг яна бир жиҳати, тафаккур қилувчи руҳга сабр ва кечиримлилиқ каби буюк фазилатларни эслатишдир. Кечиримлилиқ подшоҳ ва ҳукмдорларнинг инсоний фазилатларидан биридир. Хулқ-атворида бу фазилат, яъни ғазабни назорат қилиш, ғазабни бостириш ва жиноятчиларни кечириш қобилияти намоён бўлганлар кўпчилиқнинг хотирасида қолади ва барча ўқиш ва тақлид қилиши учун улар ҳақида эртақлар ёзилади. Ғазабини даволамоқчи бўлган киши кечиримлилиқнинг бундай илтифотли намуналарига тақлид қилиш яхшироқми ёки руҳни кутилган пушаймонлик азобига дучор қилиб, қасос олиш яхшироқми, деб ўзидан сўраши керак. Агар инсон қалбида ғазаб пайдо бўлганда, бундай фикрларни онгига киритса, улардан кўп фойда олади.

Яна бир ақлий манёвр шундаки, тез, қаттиқ танбەҳ ва қасос, албатта, бошлиқ ва унинг қўл остидаги ва хизматкорлари, подшоҳ ва унинг қўл остидагилари ўртасидаги самимий илиқ муносабатларга зарар етказиши мумкин. Тўғри, бундай қаттиқ чоралар қўл остидагиларни итоаткор қилиб қўярди, лекин бундай бўйсунуш фақат ташқи хусусиятга эга бўлар эди. Ички томонда эса бу қаттиқ ҳаракат ва кераксиз танбەҳ адоват ва аччиқликни келтириб чиқаради.

Бошқа томондан, мулойимлик, кичик хатоларга эътибор бермаслик ва кечиримлилиқ хизматкор ва ишчиларнинг қалбларини чинакам муҳаббат ва раҳм-шафқат билан тўлдиради. Уларнинг бошлиққа ёки подшоҳга бўйсунуши ички хусусиятга эга бўлар эди. Бу севгидан туғилган бўйсунушидир, бу уларнинг

химоячиси бўлишига сабаб бўлади, улар буни билишадими ёки йўқми фарқи йўқ. Аммо ташқи итоаткорлик кўрқув ва нафратдир. Бундай ҳолда, бошлиқ ёки подшоҳ ўз хизматкори ёки қўл остидагилардан ёрдам кутиш ўрнига, улардан эҳтиёт бўлади.

Дарҳақиқат, итоат қилишнинг бу икки шакли ўртасида жуда катта фарқ бор ва ғзабини даволамоқчи бўлган киши бундан эҳтиёт бўлиши зарур.

Дарҳақиқат, агар бирор киши ўз қўл остидагиларидан бири сабабли ғзабланса, у хоҳлаган вақтда жазолаши ёки танбех бериши мумкин бўлса, унга зарар етказиши мумкин бўлган бошқариб бўлмайдиган ғзаб билан муносабатда бўлиш оқилона эмасдек туюлади. Оқилона ва мулоҳазали ёндашув – бу ғзаб босилмагунча унинг ҳиссий реакциясини кечиктириш, кейин эса жиноятни адолатли равишда ўлчаш ва тегишли жазони танлашдир. Бу унга икки жиҳатдан фойда келтиради. Биринчидан, у сабр-тоқат ва кечиримлилик фазилатларига эришса, иккинчидан, содир этилган жиноят турига мос келадиган жазони танлаш орқали ўз қўл остидаги одамнинг хатти-ҳаракатларини ўзгартиришда муваффақиятли бўлади. Бу илтифотли ёндашувни шарҳлар экан, бир олижаноб подшоҳ шундай деган: «Нега мен ўзимда бўлган ва бўлмаган нарса учун ғзабланишим керак».¹³ Агар кимдир бу фикрни эсласа, бу ғзаб ҳис-туйғусини бартираф этишга ёрдам беради.

Қаҳр ва ғзабга қарши туришнинг яна бир усули – бу ўз салбий ҳис-туйғуларини инсон сифатида ҳуқуқбузарга эмас, балки унга бўйсунувчи ёки тегишли субектнинг нотўғри ҳаракатларига қаратишдир. Бу ғзабланган одамга ҳар қандай ноҳақ зулмга қарши туришга имкон беради ва шунингдек, бу жиноятларнинг ақсарияти ё тўхтатиб бўлмайдиган хирснинг натижаси эканлигини ёки қандайдир васвасали истак натижасида кутилган нарсани қила олмаслигини аниқлашга олиб келади. Шунда у

¹³ Ал-Балхий бу олийжаноб подшоҳнинг бу мужмал гапини изоҳламаган. У муҳокама қилган нарсадан кўринадики, подшоҳ ҳамма нарса Аллоҳникидир ва ўзида бўлган ҳамда бўлмаган барча нарса Аллоҳникидир, шунинг учун доно мусулмон биринчи навбатда ўзида бўлмаган нарсалардан бунчалик ғзабланмаслиги керак, демоқчи бўлган.

шуни англаши керакки, ҳеч ким, хоҳ бўйсунувчи, хоҳ бошлиқ, хоҳ хизматчи, хоҳ подшоҳ бўладими, бундай ғалаён ва ниятлардан холи эмас. Бу ҳам ўз навбатида уни жиноятчининг нафс ва хоҳишига нисбатан заифлиги туфайли унга ҳамдард бўлишига олиб келиши керак. Агар у бу ҳақда ўйлаш учун вақт ажратса, у ҳатто қасос олиши керак бўлган одамга раҳм қила бошлайди.

Бундан ташқари, у ўз ўтмишида худди шундай хатоларга йўл қўйганми ёки йўқми, деб ва ҳозирда уни ғазаблантирган бепарво хатти-ҳаракатлари ҳақида ўзидан сўраши мумкин. Шунда у, албатта, ўзига ўхшаш ёки каттароқ хатоларни хирс ва хоҳишлар туфайли қилганлигини аниқ биларди. Ўшанда уни жазолаганларга ҳам ачинарди.

Шундай қилиб, бировни ўз айби учун жазолаш асоссиз бўлиб туюлади. Бундай фикрлаш ва тактикалар одамни тинчлантиришга ёрдам беради.

Бундан ташқари, агар ғазабланган киши ўйлаб, ўзига ёмонлик қилган одамнинг ўтмишдаги самимий хизматлари ва яхши фазилатларини эслатса, у унга нисбатан салбий ҳис-туйғуларини камайтиради. Бироқ, у ҳали ҳам ҳиссий қўзғалувчан бўлган одамни кўришдан қочиши лозим, чунки ҳис-туйғулар совиб кетмасдан олдин, бу тарқала бошлаган ғазабни қўзғатиши мумкин. Бир неча кун давомида ҳар қандай учрашувдан қочиш яхшироқдир, чунки вақт ўтиши билан ҳар қандай қўзғалувчан ҳис-туйғуларни даволаш мумкин. Агар бу ғазаб бўлса ҳам, ғамгинлик бўлса ҳам уларнинг таъсири камаяди. Бу, айниқса, агар вақт доно маслаҳатчининг йўл-йўриқларини тинглаш, ички конструктив фикрлаш ва шифобахш манёврлар билан бирлаштирилган бўлса, янада самарали бўлади. Бу, Аллоҳнинг марҳамати билан, ғазабланган одамни бизнинг даволаш тактикаларимиз ёрдамисиз бошдан кечириши ёки амалга ошириши мумкин бўлган зарарли ҳис-туйғулардан ва мумкин бўлган ҳаракатлардан қутқаради.

[VI БОБ] Қўрқувни босиш

Биз қўрқувнинг салбий таъсири ва унинг организмга зарарли оқибатлари агар текширилмаса, қандай қилиб ўта оғир жисмоний оқибатларга олиб келиши мумкинлигини айтиб ўтган эдик. Биз, шунингдек, даҳшат қўрқувнинг экстремал шакли эканлигини эслатиб ўтдик, чунки қўрқувни келтириб чиқарадиган ҳамма нарса ёки вазият даҳшат ёки ваҳима даражасига етиб бормайди. Инсонни даҳшатга ва унинг қалбини ҳаяжонга соладиган, у ўйлайдиган, эшитадиган ёки кўрган нарса унинг учун жуда хавфлидир. Қўрқув ёки ваҳима қўзғатиш учун қўрқинчли объект ёки қўрқинчли вазият тўғридан-тўғри идрок этилиши ёки қисқа вақт ичида пайдо бўлиши ёки содир бўлиши кутилиши керак. Тўғридан-тўғри кузатилмайдиган ёки узоқ вақтдан кейин содир бўлиши кутиладиган қўрқинчли нарса ёки ҳодиса қўрқувни эмас, балки ташвиш ва хавотир туғдиради. Масалан, қарлик ва ўлим ҳақидаги шубҳасиз яқинлашиб келаётган муаммо ҳақида ўйлайдиган йигит тушкунликка ва қайғуга ботиши мумкин, лекин қўрқмайди ва ортиқча ташвишланмайди. Худди шундай, у ўзидан узоқда бўлиши мумкин бўлган қўрқинчли нарсани эшитиб, қўрқмайди чунки уни қўрқув ва даҳшат эгаллашидан олдин у ҳис-туйғулари билан идрок этиб бўлади.

Кўп турли хил нарсалар одамларда қўрқувни келтириб чиқариши мумкин, масалан, раҳбар ёки нуфузли шахснинг ишдан бўшатилишидан қўрқиш ёки бой одамнинг қашшоқлик ва шунга ўхшаш бахтсизликлардан қўрқиши. Бироқ, ҳақиқий қўрқув ва даҳшат одамга чидаб бўлмас оғриқ ёки ўлимга олиб келиши мумкин бўлган яқинлашиб келаётган хавф билан таҳдид қилинганда дарҳол сезилади. Бу қўрқитадиган, қўзғатадиган ва одамнинг ташқи ҳатти-ҳаракатларида ҳамда унинг юзида ўзини намоён қиладиган туйғу. Бундан ташқари, қўрқоқ одам зилзила, момақалди роқ шовқини, ўлик ёки оғир яраланган жасадларни кўришдан қўрқиб кетиши мумкин.

Аммо шуни таъкидлаш керакки, одамлар ўртасида қўрқинчли нарсаларга муносабатда фарқлар мавжуд. Баъзилар табиа-

тан ўз темпераментларида кучли ҳисобланади. Уларнинг юраги тўсатдан ёки кўрқинчли тўқнашувлардан унчалик безовталанмайди. Бошқа томондан, шундай одамлар борки, уларнинг табиати шунчалик фаолки, улар ҳайратда қолишлари ва қийин вазиятдан чиқиш йўлини топа олмай қолишлари мумкин.¹⁴ Бунда улар эшитган ёки кўрган кўрқинчли нарсалардан чўчиганда тўсатдан силкиниш ва ҳуркиш билан жавоб берадиган отлар каби кўпчилик ҳайвонларнинг хулқ-атвориға ўхшайди. Инсон ўзини шундай тутганда, хотиржам фикрлаш ёки маслаҳат тактикаси унга ёрдам бера олмайди, чунки унинг хулқ-атворида қочишга инстинктив табиий жавоб устунлик қилади. У тинглаш ва вазиятга оқилона баҳо бериш имкониятига эга бўлганда, бизнинг ақлий манёврларимиз ва ташқи воситаларимиз фойдали бўлиши мумкин.

Ушбу тактикалардан бири кўрқиб кетган одамнинг кўп ҳолларда таҳдидли тажрибани кутиш натижасида пайдо бўлган кўрқув, агар у ҳақиқатда содир бўлса, ҳақиқий тажрибанинг ўзидан анча катта эканлигини тушунишдир. Бунинг сабаби шундаки, инсон кўрқадиган нарсаларнинг аксарияти у кутганидек зарарли эмас. Буни «Кўрққан нарсангизнинг кўпи сизга зарар етказмайди», иккинчиси эса «Кўп даҳшат даҳшатни кутишдан келиб чиқади» деган сўзлар билан тасдиқланади.

Шунинг учун ҳам баъзи уламолар одамларни кўрқитадиган нарсаларни совуқ мамлакатдаги қалин туманга ўхшатишган. Ҳеч қандай маълумотга эга бўлмаган одам (иссиқ саҳрода яшовчи араб бадавийлари каби) уни одамларни тузоққа туширадиган ҳеч қандай чиқиш жойи бўлмаган қаттиқ (қора) нарса деб ўйлайди. Бироқ, агар киришга журъат этса, у нафас олиши мумкин бўлган нам ҳаво эканлигини тушунади.

14 Ушбу баёнолда Ал-Балхий кўрқинчли вазиятларга жавоб беришдаги индивидуал фарқлар ҳақида Х. Ж. Эйзенк (1997) томонидан илгари сурилган автоном жавобгарлик ёки реактивликнинг замонавий назариясига жуда ўхшаш тарзда гапиради. Эйзенк одамларнинг ташвиш уйғотадиган оғохлантиришларга автоном жавоблари ўртасида индивидуал фарқлар борлигига ишонган. Жуда реактив бўлганлар, нисбатан камроқ реактив вегетатив асаб тизимига эга бўлганларга қараганда, ташвишга оид касалликларга мойил ва бу ирсий хусусиятдир.

Ушбу намуна деярли барча одамларнинг тажрибасига ўхшайди. Ҳеч ким келажакдаги маълум бир воқеа ҳақида кўркув ва хавотирни фақат уни бошдан кечиргандан сўнг, уларнинг кўркуви бўрттирилган ва асоссиз эканлигини аниқлаш учун бошдан кечирмаган.¹⁵ Улар, шунингдек, бир вақтлар кўркинчли деб ўйлаган тажриба, улар самарали ҳал қилган бошқа ҳодисалардан умуман фарқ қилмаслигини аниқладилар. Ушбу сабоқни ўрганишда бундай одамлар кўпинча келажакдаги қийинчиликларга дуч келишда ушбу тушунчадан фойдаланадилар.

Бироқ, доно одамлар кўркувни тинчлантириш учун бундай шахсий вазиятларни бошдан кечиришга ҳожат йўқ бўлиши мумкин, улар дуч келиши кутилганига ўхшаш кўркувни уйғотадиган вазиятларни муваффақиятли ҳал қилганларнинг хатти-ҳаракатларини кузатиш орқали ўрганишади. Бундай фикрлаш одамни безовталанмасликка ёрдам беради ва ўз қалбини кўркув ва дахшат ҳужумидан ҳимоя қилади. Бундай одам кўркув ва дахшатни даволаш учун (ёки ҳеч бўлмаганда уларнинг таъсирини камайтириш учун) қўллаши мумкин бўлган бир қатор ақлий ҳаракатларга эга эканлигини тушуниши керак, аммо агар у кўркув ва ваҳима қўзғашига йўл қўйса, у бу фикрлаш тактикаларидан фойдалана олмайди. У ўзини қутқармоқчи бўлган тузоққа тушиб қолиш даражасида кўркувга дучор бўлишига йўл қўймаслиги зарур.

Яна бир фойдали тактика – инсон ғурурига мурожаат қилиб, кўркинчли хатти-ҳаракатига қарши ғазабни қўзғатиш ва шу билан руҳга кўркиб кетганлиги учун танбеҳ бериш ва ўзини шундай дахшат ва ваҳимага солиш ҳурматли одамларга ярашадиган хатти-ҳаракат эмас, балки кўрқоқ ёки эҳтимол заиф характерли аёл ва болалар хатти-ҳаракати эканлигини айтишдир. Ўзига нисбатан ғазаб кучайган сари, ўз-ўзидан мағрурлик кучаяди ва ўзини иродасиз кўрқоқ ёки заиф характерли одам каби тутишдан уялади ва айбдор ҳис қилади. Дарҳақиқат, кўркув ва дахшатга қарши курашишда мағрурлик ва ўзини қадрлашдан

15 Шуниси эътиборга лойиқки, Эллис ва Бек каби замонавий когнитив терапевтлар бўрттириб кўрсатишни ҳар қандай ташвиш ва депрессияга олиб келадиган нотўғри фикрлашнинг асосий шаклларида бири деб билишган.

кўра самаралироқ усули йўқ. Ғурур – подшоҳ ва султонлар томонидан ўзларига нисбатан қўлланилган чидаб бўлмас оғир жазоларга мардлик ва сабр-тоқат билан чидаган жиноятчи ва жабрдийдаларнинг қалбини мустаҳкамловчи мотивдир.

Қўркувга олдингисига ўхшаш фикрлаш усулини қўллаш орқали ҳам қарши туриш мумкин. Қўрқинчли тажрибага дуч келган киши, бундай қўрқинчли нарсаларга берилиб кетганлар, эшитиш, қўрқинчли ҳодисаларни кўриш ёки уларни қандай бошқаришни билмайдиган содда ва жоҳил одамлар эканлигига ўзини ишонтириши керак. Маълумки, қўрқинчли ҳодисаларга қайта-қайта дуч келганлар уларга ўрганиб қоладилар ва қўрқинчли эпизод ҳар сафар такрорланганда қўркув камайиб боради. Шунинг учун болалар ва ҳайвонлар ҳар қандай янги вазиятга дуч келганда ёки баланд товушларни эшитганда жуда қўрқиб кетишади, ҳатто бу ҳодисалар ҳақиқатан ҳам қўрқинчли бўлмаса ҳам, қўркув билан жавоб беришади. Ғафлат туфайли улар ўзларининг жавобларини бўрттириб юборишади. Агар улар қўрқинчли кўринадиган бундай нарсалар ҳақиқатда зарарсиз эканлигини билишса, етук шахс каби жавоб беришади.

Ҳатто катталар уруш даҳшатларига гувоҳ бўлиб, ҳаётларида илк марта ярадор ва ўликларни кўришганда, жуда қўрқиб кетишади. Аммо агар кўпроқ жанг қилишса, уруш саҳналарига тобора ўрганиб қолишади. Шу сабабдан подшоҳ ва ҳокимлар ўлган ва яраланган аскарларни кўришга кўникишлари ва мард жангчи бўлиб вояга етишлари учун ўз фарзандларини эрта ёшдан уруш даҳшатларини кўришга юборишлари одат тусига кирган.

Буни оғир жароҳатлар билан оғриган беморларни даволайдиган ва турли хил операциялар ўтказадиган шифокорларнинг хатти-ҳаракати билан солиштириш мумкин. Уларнинг кўзлари бундай манзараларга ўрганиб қолганидан кейин уларга таъсир қилмайди. Бошқа томондан, янги шифокор ва касбдан ташқарида бўлганлар бундай даҳшатли манзаралардан қўрқишлари табиий. Учинчи мисол, тез-тез денгизда саёҳат қиладиган денгизчи ва йўловчилар. Даҳшатли улкан тўлқинларни ўз ичига

олган бўронли денгизлардаги узоқ тажриба туфайли улар бунга ўрганиб қолишади ва кўркув бўлмайди.

Тез-тез зилзилалар бўладиганган худудларда яшовчилар учун ҳам худди шундай.¹⁶ Бундай ваҳима кўзғатувчи тажрибаларга қайта-қайта таъсир қилиш билан улар зилзила бўлмайдиган ёки бу ҳодиса кам учрайдиган худудларда яшовчилардан фарқли ўлароқ, ваҳимага тушмаслиги ёки кўркмаслиги мумкин. Жиддий жисмоний касалликка чалинган одамнинг хатти-ҳаракати шунга ўхшашдир. Аломатлар биринчи марта пайдо бўлганда, у кўркув ва ташвишга тушиб қолади, аммо касаллик сурункали ҳолга келганда, у бошқа ташвиш туғдирмагунча, унинг аломатларига ўзини ўргата бошлайди.

Ушбу мисоллар кўркувни енгишга одатланиш ва ҳис-туйғуларимиз билан танишиш муҳимлигини аниқ кўрсатиб беради. Улар одамларнинг кўплаб кўркув ва даҳшатлари ортида нарсаларнинг асл моҳиятини билмаслик эканлигини ва одамларни нотўғри кўркувлари ҳақида ўргатиш уларни даволашга ёрдам беришини кўрсатади. Бу нима учун биз билмаган одамни кўрган ёки эшитган нарсасидан, ҳатто табиий ҳодисалардан кўркишини кўришимизни тушунтиради, бундан хабардорлар эса ҳодисанинг жисмоний сабабларини билгани боис реакция бермайдилар. Масалан, куёш ёки ой тутилиши, зилзила ва силкинишлар¹⁷ содир бўлганда олимлар кўркувга тушишмайди ва бу бизга билимсизлиги ёки нотанишлиги туфайли болалар ва ҳайвонларнинг зарарсиз кўриниш ва товушлардан кўркиш реакциялари ҳақидаги олдинги муҳокамамизни эслатиши керак.

Бу жиҳатдан катталар улардан фарқ қилмайди. Уларнинг кўркуви ҳайкаллардан, ҳатто шер ва бошқа хавfli йиртқич ҳайвонларнинг суратларидан ёки қаратқилардан кўркқан қуш-

16 Ушбу мисоллар Волпенинг ўзаро тийилишдаги ишини, шунингдек, илгари сув тошқини деб номланувчи йўлиқиш терапиясининг замонавий хулқ-атворли терапевтик техникасини эслатади.

17 Афтидан, ал-Балхий зилзилаларга дуч келмаган ёки у зилзилалар натижасида қулаганда ўлим ва вайронагарчиликка олиб келмайдиган енгил материаллардан қурилган чодирларда ёки уйларда яшаган. Акс ҳолда, зилзиладан нодонлар ҳам, олимлар ҳам кўркишлари керак.

лардан кўрқадиган от ва бошқа миниладиган ҳайвонларни- кидан фарқ қилмайди. Агар бу ҳайвонлар бу нарсаларнинг зарарсизлигини билсалар, улардан кўрқмайдилар. Аммо ўз тажрибамиздан биламизки, бундай зарарсиз нарсадан кўркиб кетган ҳайвонни бу нарсага кўникмагунча қайта-қайта яқин- лаштириш, кейин эса кўрқув ва қизиқиш билдирмасдан ўтиб кетса, ўрганиб кетиши мумкин. Бироқ, ҳайвонлар бу жиҳатдан болалардан фарқ қилади.

Бундай зарарсиз нарсалардан табиий кўрқувга эга бўлган ҳайвон, тирик экан, бу ҳис-туйғуларни намоён этишда давом этади. Болалар эса етуклик ва ривожланиш жараёнида бундай ёш болаларча кўркишни йўқотадилар. Фақат етуклик ва тажри- ба билан кўрқувни енгиш ҳайвонларнинг табиатига хос эмас.

Бундан шундай хулосага келамизки, кўрқув ва ваҳимани йўқотишнинг энг яхши усуллари кўркинчли нарсалар ҳақида кўп билим ва маълумотга эга бўлиш (улар ҳақиқатан ҳам зарар- ли эмаслигини аниқлаш) ва ёмон кўрса ҳам, эшитиш ва кўриш- ни зарарли нарсаларга қайта-қайта таъсир қилишга мажбурлаш- дир. Бу машғулотнинг оғриғига чидаш билан одам ўзини камчи билан мажбурлаган отлик жонивор каби ўзи кўрққан нарсасига кўникмагунча ва кўрқувини йўқотмагунча қайта-қайта юришга ўргатади.¹⁸

[VII БОБ] Қайғу ва депрессия билан курашиш усуллари

Ғамгинлик ва руҳий тушкунлик аломатлари бошқа пси- хологик аломатлар билан солиштирганда алоҳида аҳамиятга эга, чунки улар юракни эгаллаб олганида жуда оғир реакция- ларни келтириб чиқариши мумкин. Бу ҳақиқатни ўткир қайғу ва руҳий тушкунлик билан оғриган одамга таъсир қиладиган

18 Кўрқув ва хавотирни энг яхши даволаш аста-секин ўзаро тийилиш орқали когни- тив ва хулқ-атвор терапияси эканлигини кўрсатувчи бундан бошқа соддалаштирил- ган ва аниқроқ баёног бўлиши мумкин эмас. Дарҳақиқат, бу когнитив хулқ-атвор те- рапиясининг замонавий услубимизга яқин бўлган даволаш усуллари билан бир неча асрлар илгари ақл орқали келган ал-Балхий даҳосини кўрсатади.

жиддий ўзгаришлар аниқ кўрсатади. У унинг сабрсизлиги ва безовталигини кўрсатадиган энг даҳшатли назорациз ҳаракатлар шаклида намоён бўлади. Аввалги бобда тушкунлик қайғу ва ғамгинликнинг экстремал шакли эканлигини айтган эдик. Тушкунлик ўзининг ўткир шаклида алангали кўмир оловига ўхшайди, қайғу эса ёнғин тугагандан кейин ҳам ёниб турадиган кўмирга ўхшайди. Бу аломатлар танани чарчатишга, унинг фаолиятини қуритишга ва ёқимли истакларга бўлган хоҳишни йўқотишга сезиларли таъсир кўрсатади. Гўё соғлом инсон руҳини ғамгинлик ва тушкунлик билан бутунлай тутиб, ўзининг ёрқин нурларини йўқотиб, бутунлай зулматга айланиб кетиши мумкин бўлган тананинг қуёш нури деб ҳисоблаш мумкин.

Хулоса қилиб айтганда, қайғу қувонч ва бахтнинг аксидир. Хурсанд бўлган одамнинг юзида қувонч ва ёруғлик порлайди, тушкун одамнинг юзида эса ғамгинлик, ноумидлик ва чорасизлик ифодаланади.

Кўрқув ва хавотир келажакдаги таҳдидни кутишдан келиб чиққани каби, қайғу ва тушкунлик ҳам инсон севган ёки боғланган нарсасини йўқотишдан келиб чиқади. Шундай қилиб, кўрқув келажакка, қайғу эса ўтмишга қаратилган. Улар психологик симптомлар орасида энг кучли ҳисобланади. Агар улар кучларини бирлаштириб, одамга азоб берса, у бахциз ва маъюс ҳаётнинг энг ёмон турига эга бўлади. Аммо агар у улардан қутулса, у бахтли ҳаёт кечиради. Бирок, ҳеч ким ўзини ҳар хил ташвиш ва қайғудан халос қилишга интилмадлиги керак, чунки бу дунё одамлар кўрқув ва қайғудан бутунлай озод бўладиган ҳаётдан завқланадиган жой эмас. Бу имкон охирада жаннатда нажот топганларгагина берилади. Булар Аллоҳ таоло Қуръони каримда «Уларга хавф йўқ ва улар хафа ҳам бўлмаслар»¹⁹ деб қайта-қайта таърифлаган бахтли инсонлардир. Улар келажакда нима кутаётганидан кўркмайдилар ва дунёвий ҳаётларида қолдирган нарсалардан хафа бўлмайдилар. Аллоҳ таоло мана шу бир неча сўз билан уларга эга бўлишни хоҳлаган барча нарса-

19 Қуръони карим, Бақара сураси, 38-оят.

ларни келтирур ва уларни ўзлари ёқтирмайдиган нарсалардан қайтаради.

Бирок, бизнинг ушбу бобдаги суҳбатимиз одамлар бу дунёда азоб чекаётган қайғу ва тушкунлик ҳақида бўлади. Енгилми ёки оғирми, одамнинг сабр-тоқатини йўқотадиган даражада, ҳеч ким бу аломатларга дучор бўлишдан қочиб қутула олмайди, чунки бу дунё ҳаётининг табиатиға сингиб кетган. Биз қайғуни икки турда эканлигини таъкидлаш билан бошлаймиз.²⁰ Биринчи тур – бу севикли қариндошининг ўлими ёки бойлик ёки инсон жуда кадрлайдиган нарса йўқотилиши каби яққол аниқланиши мумкин бўлган сабабларға эға. Иккинчи турнинг аниқ сабаби йўқ.

Бу тўсатдан азоб-уқубат ва ғамгинлик бўлиб, жабрланган одамға кўпинча фаолликдан ва бу дунёнинг одатий завқларидан завқланишдан тўсқинлик қилади. Жабрланган одам одатда тушкунликка тушишининг аниқ сабабини билмайди.

Иккинчи турдаги қайғу ёки руҳий тушкунликнинг сабаби маълум бўлмаган сабаблар қоннинг нопоклиги, унинг совуқлиги ва таркибидаги ўзгаришлар каби тана белгилари билан боғлиқ. Ушбу аломатни жисмоний ва руҳий жиҳатдан даволанади. Жисмоний ҳолатға келсак, у қонни тозалашға, унинг ҳароратини оширишға ва уни яхшилашға қаратилган. Психологик маълумот бахт келтирадиган²¹ майин рағбатлантирувчи нутқ, шунингдек, мусиқа ва кўшиқларни²² тинглаш ва ғамгин инсонларға ҳиссий жиҳатдан илиқлик бахш этадиган шунға ўхшаш ҳаракатлар билан чекланган.

Маълум бир сабабға эға бўлган қайғу ёки тушкунлик, яъни яқин қариндошини йўқотиш ёки жуда хоҳлаган нарсаға эриша

20 Айтганимиздек, бу ал-Балхийнинг энг ҳайратланарли кашфиётларидан бири бўлиб, депрессияни маълум сабабларға эға бўлган нисбатан енгил реактив кайфият бузилиши ва аниқ сабаблари бўлмаган ва танадаги (миядаги) жараёнлар дисфункцияси билан боғлиқ бўлган маҳаллий асосий депрессияға таснифлашдир. Биринчиси психотерапияға жавоб беради; иккинчиси ҳам жисмоний муолажаға муҳтож.

21 Бу ерда ал-Балхий вафотидан тахминан XI аср ўтгач ишлаб чиқилган ва “психотерапия” номини олган сўзлашув давоси ҳақида аниқ гапириб ўтади.

22 Бу ерда яна бир бор эндоген депрессияға учраганларға ҳаракат қилиш ва завқ бағишлаш учун мусиқа терапияси ва кўшиқ айтишнинг муҳим ҳиссаси берилган.

олмаслик рухий амалиётларда ёрдам берадиган аломат бўлиб, биз ушбу бобни бағишлаётган бузилишдир. Юқорида айтиб ўтилганидек, бошқа аломатларга нисбатан уни даволаш икки-та стратегияга асосланади: ички ва ташқи ёндашув. Ташқиси, юқорида айтиб ўтилганидек, рухий ҳолатни кўтариш ва қайғуни даволашдан иборат бўлган махсус маслаҳатчи ва доно воизлар томонидан амалга оширилади. Ушбу ёндашув, юқорида айтиб ўтилганидек, дори-дармон ва махсус ичимликлар ёрдамида тана белгиларини ташқи даволашга ўхшайди. Бошқа томондан, ички стратегиялар оптимистик фикрга асосланган бир қатор ақлий механизмларга тааллуқлидир, бу одам ўзини ўзи кадрлаган нарсасини йўқотиш ёки ўзи хоҳлаган нарсага эриша олмаганлиги сабабли пайдо бўладиган ҳар қандай қайғули хис-туйғуларни енгишга ўргатиш учун ўз руҳида яратади.

Фикрлаш механизмларидан бири доимий қайғу ва тушкунлик ўз танасига олиб келиши мумкин бўлган ҳаддан ташқари зарарни йўқотганлиги учун қайғуриш истаги билан мулоҳаза қилишдир. Мантиқий фикрлаш кўриб чиқиладиган одамни унинг тана саломатлиги у учун энг сеvimли нарса бўлиши кераклигига ишонтиради.

Уни ҳар қандай пул ёки қариндош-уруғлар эвазига сотишни қабул қилмаслиги керак. Одамнинг тахминий йўқотишдан қайғуга ва тушкунликка тушиши, аслида у ўз танаси ва руҳини севиши ҳамда эриша олмаган нарсаси билан ўзини хурсанд қилишни ёки йўқотишнинг олдини олишни хоҳлашидир. Йўқотилган нарсадан азоб чекиб, соғлиғини йўқотиш, озгина фойда олиш учун капиталини сотишга ўхшайди. Бу ҳақда мулоҳаза юритиш, хафагарчилик унинг руҳини бўйсундириб, танасига зарар етказишига йўл қўйса, у мағлуб бўлишини исботлайди.

Яна бир манёвр – бу дунёда ҳаёт ўз моҳиятига кўра абадий шодлик ва бахт маскани ҳам, яқинларини йўқотишдан ёки орзу-ҳаваслардан қочиш маскани ҳам эмаслигини англашдир. Кимдир бундай йўқотиш ва маҳрумликдан холи одам бор ёки йўқлигини билиш учун атрофга қараш лозим. Бундай инсон топилмайди. Агар ҳамма нарса шундай бўлса, унда инсон ўзини

хаётда оладиган барча завқ фақат кўшимча совға эканлигига чуқур ишонтириши, бундан завқланиши ва инсон кўрган йўқотиш ва эриша олмайдиган нарсалар кўп қайғу ва маҳрумликка сабаб бўлмаслиги зарур. Бу одамга қониқиш ва мамнуният билан жуда бахтли хаёт тақдим этади.²³

Қолаверса, бир мусибатга дуч келганда ўзини ўта сабрсиз ва маҳрумдек тутадиган маҳзун киши бу заиф хатти-ҳаракатини бошига тушганидан ҳам каттароқ бало деб жиддий қабул қилиши керак. Бунинг сабаби шундаки, бу дунё хаёти, албатта, унга кўпроқ йўқотишлар олиб келади ва агар у келажакдаги бу бахциз ҳодисаларга ҳар сафар сабрсизлик билан жавоб берса, унинг хаёти жуда бахциз бўлиши тайин. Шунга кўра, доно одам ўзини бахцизлик ёки йўқотишларга чидамлилиқ билан қарши туришга ўргатиши лозим, токи бу келажакдаги бахциз ҳодисаларга қарши туришнинг одатий намунасига айланмагунча. Агар бу интизомли машғулот ўтказилса, инсон барча бахцизликларни фақат сабр-тоқатни йўқотиш эвазига енгиб чиқади.

Яна бир ақлий тактика, (юқорида айтиб ўтилган), сабр-тоқатини йўқотиб, умидсизлик ва ночорликка берилиб кетганлар иродасиз кўрқоқ ёки заиф эканлигини қаттиқ англашдир. Бошқа томондан, ўз жамиятлари томонидан мусибат ва фалокатларга чидаб бўлмас сабр-бардош билан дуч келганлардир. Улар ҳақидаги матонат ва жасур бағрикенглик йўғрилган эртақлар ўз халқи тарихида намуна бўладиган ибратли қаҳрамонлар сифатида қайд этилган. Қайғули воқеага дуч келган киши ўзидан кўрқоқ каби бўлишни хоҳлайсанми ёки улуғланган қаҳрамонлардан ўрнак олиш керакми, деб сўраши зарур.

Яна бир ақлий ёндашув – бу ўз руҳи ёки ўзини ўзи эга бўлган энг қимматли нарса бўлиши ва уни сақлаб қолиш кераклигини англашдир. Агар у хавфсиз бўлса, бошқа йўқотишлар

23 Кўриниб турибдики, ал-Балхий бу фикрни пайғамбаримиз Мухаммад алайҳиссаломнинг баъзи ҳадисларидан олган. Улардан бирида Пайғамбаримиз соллаллоху алайҳи васаллам шундай марҳамат қилганлар: “Дунё ишларида сиздан кичикроқ ёки кўпроқ азоб чекаётганларга, охират ишларида эса Аллоҳга бўлган ибодатларида сиздан яхшироқ бўлганларга назар солинг. Бу сизга дунёда Аллох берган нарсаларни камситиб қўймасликка ва охиратингиз учун кўпроқ амал қилишга ундайди”. (Имом Бухорий ривояти)

нисбатан камроқ безовта қилувчи ва чидаса бўладиган бўлиши лозим. Бундай ҳолда, инсон руҳига таъсир қиладиган ҳар қандай йўқотиш ҳаддан ташқари қайғу ва тушкунликка дучор бўлиши асосиздир. Бундай тинчлантирувчи фикр инсонни камраб оладиган ҳар қандай қийинчилик ёки зарар етказувчи йўқотиш бошқа одамлар бошидан кечирган ёки ҳозир азоб чекаётган қийинчиликларга ўхшаш ёки ҳатто унчалик жиддий эмаслиги билан боғлиқ бўлиши керак. Инсон табиатига хос хусусиятлардан бири, агар бирор киши қийинчиликка кўпчилик томонидан шерик бўлганини билса, тасалли топишдир. Қолаверса, ҳар доим ёдда тутиш керакки, одамларни қайғуга соладиган воқеалар ҳаётнинг бир қисмидир. Бундай ўйланган хотиржамлик одамга қайғу ва мотамни назорат қилишга ёрдам беради ва уларнинг назорациз тарзда кўпайишига йўл қўймайди.

Бошқа бир ақлий ёндашув – бу кўпроқ депрессив ва оғрикли бўлиши мумкинлигини англаб етган ҳолда, бошдан кечираётган фалокат таъсирини камайтириш ҳақида ўйлашдир. Бу янада қайғули тарзда содир бўлиши мумкинлигини тасаввур қилиш, одамни каттароқ фалокатдан қутқаргани ва енгилроқ бахцизлик келтиргани учун Аллоҳга шукур қилишига сабаб бўлиши мумкин. Қандай бўлмасин, руҳ ҳалокатдан қутқарилган ва йўқотилган нарсанинг ўрнини тўлдириш учун келажак бор экан, инсон Аллоҳнинг бир кишига берган инъомлари ҳақида ўйлаши ва улардан қандай қилиб яхшироқ фойдаланиш кераклигини кўриши лозим. Бундай келажакдаги завқларни кутиш депрессив кайфиятни тинчлантиришга ва ҳатто уни бахтга айлантиришга ёрдам беради.

Охир-оқибат, ўз ва бошқаларнинг тажрибасини ўрганиб чиқиб, одам барча қайғули воқеаларни унутиш кераклиги ва кунлар ўтиши билан азоб-уқубатлар албатта камайишини тушунади. Шунинг ёдда тутиш керакки, воқеанинг энг ачинарли лаҳзаси унинг бошланиши ва кейинги кунлар унинг оғрикли таъсирини аста-секин унутишга олиб келгунча камайтиради. Бундай ақлий манёвр тезда қулайлик ёки ҳатто бахт ва завқла-

ниш ҳиссини келтириб чиқариши тайин. Биз ушбу бобда қайғу ва руҳий тушкунликни енгиш учун қандай усулларни қўллаш мумкинлигини айтиб ўтдик. Бу ақлий манёврлар, Аллоҳнинг ёрдами билан қайғу ва тушкунликни енгишга мухтож бўлганлар учун жуда фойдали бўлиши мумкин.

[VIII БОБ] Қалбнинг такрорланувчи шивирлашлари ва унинг мияга ўрнашиб қолган ички нутқини тўхтатувчи ақлий манёврлар

Биз олдинги бобда руҳнинг мияга ўрнашиб қолган ички нутқи унинг психологик даволанишига ёрдам берадиган аломатлардан бири эканлигини таъкидлаган эдик. Аслида, бу аломат инсон учун энг зарарли ҳисобланади. Бунинг сабаби шундаки, у психологик бузилиш деб ҳисобланса ҳам, аслида бу унчалик эмас. Унинг этиологияси органик тана аспекти билан ўртоқлашади.²⁴ Ҳеч бир инсон вақти-вақти билан ёки тез-тез ташвиш, ғазаб ва қайғудан халос бўлолмайди, аммо бу такрорланадиган ички ғалаён у қадар кенг тарқалган эмас. Бирор киши бу аломатдан ҳаёти давомида унинг зарарли таъсирдан шикоят қилмасдан қутулиши мумкин.

Бу унинг руҳнинг ички суҳбатини бошдан кечирмайди дегани эмас, чунки бу инсон табиатининг бир қисми бўлган инсон руҳининг умумий табиатидир.²⁵ Айтмоқчи бўлганимиз, бу монолог кундалик ишларга халақит берадиган хаёлдан кетмайдиган тарзда такрорланмайди, қўрқинчли фикрларни келтириб чиқармайди ёки одамни тушкунликка соладиган нарсаларни тасаввур қилмайди. Шунинг учун унинг этиологиясининг организмда улуши борлигини айтамыз.

24 Шунини таъкидлаш жоизки, замонавий тадқиқотлар ал-Балхийнинг ушбу сезгир клиник кузатувини иқўллаб-қувватлайди. Кўплаб тадқиқотлар шунини кўрсатдики, вазваса касаллиги ортида ирсият ва бошқа неврологик этиология ётади.

25 Оддий ва патологик ўз-ўзидан гапиришни аниқ фарқлаганига эътибор беринг.

Аммо шуни таъкидлаш керакки, у жисмоний аломат ёки ундан ҳам ёмонроқ тарзда танага зарарли бўлиши мумкин. Бунинг сабаби шундаки, соф тана аломатлари оғриқлардир (буни дори-дармонлар билан даволаш мумкин), аммо ушбу психологик аломатнинг зарари кўпроқ яширин ва хилма-хил бўлади. Такрорий шивирлаш ирсий мойилликка эга бўлиши мумкин ёки баъзи (салбий) тажрибалар туфайли кутилмаган аломат сифатида пайдо бўлиши мумкин. Туғма мойилликдан²⁶ келиб чиқадиган мияга ўрнашиб қолган аломат ҳаёт давомида тез-тез учрайдиган бўлса-да, у тўсатдан ёш ўтган сайин одамни илгари бошдан кечирмаган тарзда таъсир қиладиганига нисбатан камроқ стресслидир. Биринчи ҳолда, жабрланувчи аллақачон бу безовта қилувчи фикрларга ўрганиб қолган ва унинг аҳволи ёмонлашишини кутмайди. У ўзини яхши ҳис қилиши ва муҳим масалалар билан банд бўлганида бир зум ўз муаммосини унутиши мумкин. Бироқ, иккинчи ҳолатда, биринчи кутилмаган ҳужумлар шунчалик зўриқишни келтириб чиқарадики, у чидаб бўлмас даражада ташвиш ва асабийлашишга олиб келиши мумкин. Аксинча, бузилиш ирсий темпераментдан келиб чиққан бўлса, у одатда жиддий тус олмайди. Дарҳақиқат, бу одатий ҳолга айланиб қолиши мумкин ва жабрланувчи фақат ёлғиз қолганда ёки бирон бир талабчан иш билан шуғулланмаганида симптомдан азият чекиши мумкин.

Ушбу психологик аломат билан жабрланганларнинг ушбу икки турдаги азоб-уқубатларга турлича муносабати, беморнинг тана касалликларига бўлган муносабатига жуда ўхшаш. Баъзи касаллик ва жисмоний касалликлар одамга унинг танасидаги туғма омиллар ёки табиий мойиллик ва темперамент туфайли ҳужум қилади.

Бундай касалликнинг тез-тез содир бўлиши сабабли, жабрланганлар уларга ўрганиб қолишади. Инсоннинг туғма табиига асосланган бош оғриғи, кўкрак, ошқозон ёки қулоқнинг умумий оғриғи каби касалликлар дори-дармонлар билан ёки

26 Ушбу баёнот ал-Балхийнинг аниқ клиник кузатувини кўрсатади, чунки васваса касаллигида ирсиятнинг роли ҳозирда бир қатор замонавий тадқиқотлар томонидан қўллаб-қувватланган.

уларсиз келиб чиқади. Хуружларнинг кўплиги туфайли тоқат қилинадиган бузилиш ва оғриқлардан фаркли ўларок, тўсатдан, огоҳлантиришсиз юзага келадиган касалликлар танани кўпроқ безовта қилади.

Тўхтовсиз шивирлаш ва хаёлдан кетмайдиган фикрларнинг бу аломати танада қуруқ мижоз ҳукмронлигидан келиб чиқади. Бу икки ёлдан бирида содир бўлиши мумкин: биринчи навбатда, бошқа мижозларга нисбатан қуруқ мижоз устунлигини мерос қилиб олган туғма табиий мойиллик билан. Бу уни ёмон фикр ва хунук ички нутқни бошдан кечиршига ундайди. Иккинчиси унинг мижозидаги номутаносибликдан келиб чиқади. У тўғридан-тўғри қуруқ мижоз устунлигини эмас, балки иссиқ ва совуқ мижоз аралашмасини мерос қилиб олади. Иссиқ ва совуқ мижозлар бир-бири билан реакцияга киришиб, ўз табиатини қуруққа ўзгартирган ҳолда ўй-хаёлларнинг хаёлни банд қилишига сабаб бўлади. Бироқ, бу иккинчи кўшилиш аввалгисига қараганда камроқ ҳайратланарли аломатларни келтириб чиқаради, чунки у тоза, қўшилмаган қуруқ мижоз натижасидир. Шундай қилиб, иккинчи тур – бу ғайритабиий ривожланган қуруқ мижоз, лекин биринчиси табиий жиҳатдан кучлироқдир.

Қуруқ мижознинг табиий устунлиги бўлган одамни тана-сидаги хусусиятлар ва унинг ҳиссий реакцияларидан аниқлаш мумкин. У катта суяклари ва таранг аъсаб (мушаклар)²⁷ билан қаттиқ қотма тана тузилишига эга, қуруқ терили, қони қуюқ, жингалак калта сочли ва жуда оч хира тери рангига эга бўлади. Психологик нуқтайи назардан, у одатда ғамгин, аммо тажовузкор одам, доимо ғазабланган юзга эга. У кўпинча жим бўлиб, ўйланаётгандек жиддий қиёфада. У осонликча ғазабланмайди, лекин ҳақиқатан ҳам ғазабланса, уни унутиши ёки кечирим сўрашни қабул қилиши жуда қийин. У, одатда, узр сўрашда унга юқори даражада илиқлик ва меҳр кўрсатадиганларга ҳам ёмонлик ва нафрат кўрсатишда давом этади.

27 Ал-Балхий арабча аъсаб сўзини мушакларни ифодалаш учун ишлатган. Ҳозирги кунда бу сўз нервни англатади.

Албатта, васваса билан оғриган одамлар бор, лекин улар юқорида айтиб ўтган жисмоний ёки психологик хусусиятларга эга эмаслар, масалан, юмшоқ танага эга бўлиш ва бошқаларни рози қилиш учун ўзини хушмуомалалик билан тутиш. Биринчи гуруҳдан фарқли ўларок, улар ўзгарувчан ва кайфиятли, тез ғазабланиб, тез кечирадилар. Қачонки одам бу фазилатларни намоён қилса, лекин ички шивирлашлар ва хаёлдан кетмайдиган фикрлардан азоб чекса, ундаги қуруқ мижоз иссиқ ва совуқ мижозлар аралашмасининг натижасидир, деган хулосага келиш керак. Бундай ҳолларда, унинг ушбу аломатдан оладиган зарари, қуруқ мижоз табиий бўлган, туғма темпераментдан келиб чиқадиган аввалги турга қараганда камроқ бўлади. Иккинчи турдаги қуруқ мижоз иссиқ ва совуқ мижозлар аралашмасидан келиб чиққан бўлса-да, флегматик намлик ўз таъсирини бутунлай ёъқотмайди. Бу унинг аломатининг ҳаддан ташқари ўткир ва ташвишли бўлишига йўл қўймайди.

Иккинчи турда васвасанинг аломати камроқ ифодаланган бўлса ҳам, жабрланувчи кўп азоб чекишда давом этади. Бунинг сабаби, бу аломат, биз муҳокама қилган бошқа аломатлардан фарқли ўларок, даволаш ёки ундан халос бўлиш жуда қийин.²⁸ Бундан ташқари, унинг аниқ бир маъноли сабаби йўқ. Ғазаб ёки қўрқув ва ваҳима бўлса, биз доимо огоҳлантирувчи сабабни биламиз ва уни манипуляция қилиш орқали биз одамга уни енгишга ёрдам бера оламиз. Масалан, ғазабланган одам ўзидан қасос олиш ёки вақт ўтиши билан воқеани унутиш орқали ғазабини йўқотиши мумкин. Худди шундай, қўрқиб кетган, ваҳимага тушган одам қўрқинчли нарса ёки ҳодиса кетиши биланок хотиржамликка қайтади. Худди шу нарса бошқа барча ҳиссий аломатлар учун ҳам амал қилади. Улар келиб кетаверади ва кўпчилик ҳаётларининг кўп қисмида уларнинг зарарли таъсиридан халос бўлишади. Масалан, сиз доимо ғазабланган ёки қўрқиб

²⁸ Бу ал-Балхийнинг яна бир ажойиб клиник кузатишларидан биридир. Васваса касаллиги бошқа ташвишга асосланган касалликларга қараганда даволаш учун энг қийин ҳисобланади.

кетган одамни топа олмайсиз. Аммо бу такрорланадиган ички нутқ ёки рухнинг зарарли монологининг аломатига келсак, унинг сабаби номаълум ва уни осонликча даволаш мумкин эмас. Бу, биз айтиб ўтганимиздек, туғма мойиллик натижасида шахснинг бошига тушадиган нарса.

Рухнинг бу васвасали монологи нафратли фикрлар билан чекланмайди. У инсонни яхши кўрадиган ва эга бўлишни жуда хоҳлайдиган нарса ҳақида ўйлашга мажбурлаши мумкин. Шундай қилиб, чидаб бўлмас даражада берилиш баъзида бундай васваса сифатида кўриниши мумкин. Севимли нарса ҳақидаги бундай фикрлар шу қадар кучли бўлиши мумкинки, одам ўз ҳаёти ёки ҳатто бошқа завқлари ҳақида ўйлашига тўсқинлик қилиши мумкин. Аммо, албатта, бу одамда таҳдид ва кўрқинчли фикрлар уйғотганда, бу аломат ҳақиқатан ҳам зарарли таъсир кўрсатади. Бундай доимий фикрлар уни даҳшатли воқеа содир бўлишини ёки жисмоний зарар унинг танасига ёмон таъсир қилишини тасаввур қилишга мажбур қилади. Иккинчи васваса инсон танаси инсон учун энг қимматли нарса бўлгани боис кўпроқ безовта қилади. Шундай қилиб, одамни кўрқинчли ёки ташвишли фикрлар билан кўзғатадиган такрорланувчи тушунчалар, одам севган ёки эга бўлишни жуда хоҳлайдиган нарса билан онгни мағлуб этгандан кўра кўпроқ ташвиш туғдиради. Иккинчиси ҳар доим ўз хоҳиш-истакларини рўёбга чиқаришнинг баъзи тасаввур қилинган завқлари билан боғлиқ.

Шуни таъкидлаш керакки, кўрқинчли ва ташвишли салбий фикрлар ҳам танага зарар етказиши мумкин. Бунинг сабаби аломат кучайган сари касал руҳи азобланган одамга макон ва вақтдаги юз бермаган воқеани яқинлашиб келаётгани ёки содир бўлишини қаттиқ ҳис қилади.²⁹ Ушбу қайғули ҳолат ўз таъсирини ўтказганда, одам ўзининг ақлий қобилиятларини бошқа

29 Бун Бекнинг ташвиш неврозидagi фикрлаш бузилиши ҳақидаги когнитив тахминлари билан солиштиринг, бунда бемор ҳақиқатдан йироқ хавф ҳақида такрорий фикр юритади. Бу у «нотўғри сигналлар» деб атаган дисфункционал фикр ривожланиши ва унинг максималлаштириш ва минималлаштириш назарияси.

бирор нарса билан шуғулланиш учун ишлата олмаслигини ҳис қилади ва ҳар қандай завқланишдан завқ олиш, бошқалар билан мулоқот қилиш ёки унга айтилган гапларга эътибор қаратиш учун хаёлий хавф билан қаттиқ банд бўлади. Қачонки у қўйиб юборишга ва мулоқот қилишга ҳаракат қилса, безовта қилувчи фикрлар унинг онгини бошқариш учун отилиб чиқади. Бу уни ўзининг салбий даҳшатли фикрлаши ва ҳаяжонли ички нутқи қурбонига айлантиради.

Бу аянчли ҳолатни доимо даҳшатли кўрқинчли тушларга дучор бўлган ва даҳшатли кўрқув ва ташвиш ҳолатида уйғонадиган одам билан солиштириш мумкин.

Бу такрорланадиган кўрқинчли тушлар баъзи одамларда тун пайтида пайдо бўлса, васвасали ўз-ўзидан гапириш аломати билан оғриган одамнинг даҳшатли хаёллари кун давомида уни банд қилади. Жабрланувчи ўзининг уйғоқ ички шивирлашларида яқинлашиб келаётган хавф ва таҳдидли ҳодисаларни тасаввур қилади, туш кўрган одам эса бу кўрқинчли ҳодисаларни уйқусида кўради; аммо уларнинг иккаласи ҳам ички ўз-ўзидан гапиришдан келиб чиқади.

Ушбу аломатдан азият чекадиганларнинг қўшимча ўзига хос хусусияти уларнинг ҳаддан ташқари пессимизмдир, улар нафақат ўзлари ҳақида, балки атрофдагилар ҳақида ҳам салбий фикрларни ўз ичига олади. Улар бундай салбий жавобларни келтириб чиқармаслиги керак бўлган арзимас нарсалар ҳақида ташвишланадилар ва улар ҳар доим энг ёмон ҳамда энг даҳшатли оқибатларни кутишади. Ҳаётларида нима содир бўлишидан қатъий назар, улар оптимистик ва конструктив жиҳатларни бостиради, зарарли ва салбий тахминлар ҳақида қайғуришни афзал кўради. Бунга уларнинг таналари ёки атрофларида нима содир бўлишидан қатъий назар, доимо ташвиш уйғотадиган хаёлий ҳодисалар ҳақида ўйлаш киради.

Шу сабабли, ушбу аломат билан оғриган ёки синалган одам унинг зарарли таъсиридан барча мумкин бўлган усуллар билан ўзини даволаш йўлларини топиш учун қўлидан келганича ҳаракат қилиши жуда муҳимдир. Бунда у оғрикли тана касал-

ликларини енгиллаштирадиган дори-дармонларни излаётган одам каби жуда ғайратли бўлиши лозим. У бундай психологик аломатни даволаш мумкин эмас деган нотўғри эътиқод билан адашмаслиги керак, бу одатда у билан яшашга мажбур бўлган баъзи одамларга таъсир қилади. Аксинча, Аллоҳ таоло танадаги касалликни ҳам, руҳ дахлсизлигини ҳам бедаво қилиб яратмаганига ишончини қаттиқ ушлаб туриши зарур. Шундай қилиб, қачонки касаллик ёки бузилиш, хоҳ жисмоний, хоҳ руҳий бўлсин, ўзига мос даво билан даволанса, у бутунлай тузалади ёки ҳеч бўлмаганда оғриқли ёки салбий таъсири камаяди. Ҳатто иккинчи ҳолатда ҳам, аломатнинг оғирлигини камайтириш, уни ёмонлашгунча ва кўпроқ зарар келтирмагунча уни даволашсиз қолдиришдан кўра яхшироқ эканлигини тан олиш керак.

Юқорида айтиб ўтганимиздек, танадаги жисмоний аломатларни табиий равишда жисмоний муолажалар (масалан, дори-дармонлар ёки парҳез) билан даволаш керак; шунга ўхшаб, психологик аломатлар мантиқан психологик терапия ёрдамида тузатилиши зарур.

Юқорида таъкидлаб ўтилганидек, бундай психологик терапиялар ташқи характерга эга, масалан, ваъз қилиш ва маслаҳат бериш ёки ички, масалан, агар ички шивирлаш шундай салбий ҳиссиётлар келтириб чиқарса, инсон ўзини кўрқув, ташвиш ёки қайғудан ҳимоя қилиш учун ишлаб чиқиши мумкин бўлган фикрлар кўринишида бўлади. (Ушбу бобда) ушбу аломатни даволаш ёки унинг зарарли таъсирини камайтириш учун ишлатилиши мумкин бўлган барча ақлий стратегияларни тавсифлаш бизнинг мажбуриятимиздир.

Бу ақлий манёврлар, кутилганидек, руҳнинг ташқи ёки ички томонидан келади. Ташқи томондан, азоб чекаётган одам учун ёлғиз қолишдан қочиш жуда муҳим, чунки ёлғизлик табиий равишда салбий фикрлар ва зарарли ўз-ўзидан гапиришни рағбатлантиради. Инсон руҳи доимо ташқи ёки ички томонлама фаолдир.³⁰ Ташқи томондан, унинг фаолияти бошқа одамлар билан

30 Асабий беморга ёлғиз қолмасликни маслаҳат бериш жуда фойдали терапевтик усул бўлиб, уни замонавий психотерапия ёки психиатрия китобларида учратмадим. Бу замонавий ғарб ҳаётида қариндош ва дўстлар учун бундай беморлар билан кўп

мулоқот қилиш, улар билан суҳбатлашиш ва одамни ташвишга соладиган нарсалар ҳақида улар билан баҳслашиш билан шуғулланади. Ички томондан, у фикрлаш, хотира ва мулоҳазалар билан машғул бўлади.³¹ Шундай қилиб, агар руҳ ташқи суҳбат билан банд бўлмаса, унинг ички фикрлаш ва ўтмишдаги мулоҳазаларда ишлашдан бошқа иложи йўқ. Бундай фикрлар ва ўз-ўзидан пичирлаш руҳ табиатан сезгир ва тасаввурга эга бўлса, айниқса кучли бўлади. Шундай қилиб, бу васваса аломатидан азият чекадиган одам ёлғиз қолганида унинг зарарли таъсирини кўпайтиради. Аммо бошқа одамлар билан бирга, қизиқарли суҳбат ва мунозараларда фаол иштирок этганда, унинг ички таъсирини сезиларли даражада камайтиради. Шу сабабли, ёлғиз қолиш тавсия этилмайди ва маъқул эмас, одамлар билан аралашуш эса мақтовга сазовордир.

Бу умуман олганда тўғри. Бирок, ёлғиз қолишни масалан, ўз мамлакатларини бошқариш учун чора-тадбирлар кўраётган давлат ҳукмдорлари, янги тартиб яратишга ёки янги китоб ёзишга ҳаракат қилаётган доно олимлар ё бўлмаса руҳан Роббиси билан ёлғиз қолишни севадиган чин банда учун тавсия қилиш мумкин. Бундай ҳаракатлардан ташқари фақат фойдасиз ва мақсадсиз фикрлашга олиб келгани боис ёлғизлик жоиз эмас.

Аллоҳ одамни ўзига ўхшаган одамлар билан аралашушдан завқланиб, қайғули ҳолатларда бошқаларнинг қўллаб-қувватлашига муҳтож бўладиган қилиб яратди. Шундай қилиб, биздаги учта аниқ сабаблардан бирисиз ўзини ихтиёрий равишда бошқалардан ўзини олиб қочишни афзал кўрадиганларда табиий инсоний хусусиятга жойланган нарсдан фойда ва

вақт ўтказиш қийин бўлганлиги билан боғлиқ бўлиши мумкин. Вақт - бу пул ва ҳеч ким бундай бемор учун пул сарфлашни хоҳламайди.

31 Асаб тизими томонидан қувватланган инсон руҳиятининг “то‘хтовсиз фаол” бо‘лишини Ибн Қайюм ал-Жавзия “Ал-Фаваъид” китобида го‘зал тасвирлаб берган. Унинг айтишича, инсон руҳи тинимсиз айланадиган тегирмон тошидек фаолдир. У кеча-ю кундуз тўхтамайди. Фикр ва туйғ‘улар тегирмон янчадиган уруг‘га о‘хшайди. Унга қимматли соғлом фикрларни кўйсангиз, уни буғдой билан озиклантиргандек бўласиз. У ун бўлиб чиқади, лекин шағал ва тош кўйсангиз, уни ҳам майдалаб ташлайди, лекин ундан нима оласиз?

завқ олмаган ҳолда ғайритабиий эканлиги ва инсонийликнинг етишмаслигини бемалол айтиш мумкин. Бу мерос бўлиб ўтувчи аралашига бўлган мойилликни ҳатто баъзи уй ҳайвонларида, айниқса, қўй, қорамол ва қушларда кўриш мумкин. Шер ва йўлбарс каби ёввойи ва тажовузкор ҳайвонлар ёлғизликни ёқтиради.

Одамлар ўртасидаги ижтимоий мулоқотнинг фойдалари, хоҳ улар ўз шаҳарларида яшайдими ёки саёҳат қиладими, шунчалик юқори баҳоланадими, «ёлғиз одам шайтондир» деган машҳур араб мақолига айланди. Адабиётдаги кўплаб эртақларда бир одамнинг ёлғиз ўзи ҳамроҳларисиз нотаниш ёқимсиз жойларни босиб ўтиб, чидаб бўлмас офатларга, бевақт ўлимга ёки бемақсад саргардонлик ва руҳий касалликларга дучор бўлганлари ҳақида ҳикоя қилади. Шунинг учун биз ёлғиз қолмаслик учун васвасали ўз-ўзидан пичирлаш билан синовдан ўтган одамга эътибор қаратамиз.

Жабрланганлар учун иккинчи маслаҳат – бекорчилик ва ишсизликдан қочишдир, чунки бу ёлғизлик «тангаси»нинг бошқа томони ва салбий доимий фикрни қўзғатиш каби зарарли таъсирга эга бўлиши мумкин. Агар киши ташқи кўринишда вақтини сарфлайдиган иш билан шуғулланмаса, унинг руҳи табиий равишда ички фаолиятга айланади, бу эса, шубҳасиз, зарарли шивир-шивирларга олиб келади. Шундай қилиб, бундай руҳий касалларга бўш вақтларини сарфлайдиган ишларга қатта қизиқиш уйғотиш тавсия этилади.

Агар улар оддий одамлар орасида бўлсалар, кундалик ҳаётлари учун даромад олиш билан машғул бўлишлари мумкин, аммо агар улар ҳукмдор ва подшоҳ бўлсалар, вақтларини ўз фуқаролари ва издошларининг фаровонлигини яхшилашга сарфлашлари керак.

Аммо, агар одам зерикса (узоқ соатлик концентрацияли ишлардан кейин), у таом ва ичимлик, жинсий алоқа, таъсирчан қўшиқ ёки мусиқа тинглаш, ёқимли манзара ва гўзал нарсаларни томоша қилиш каби завқли лаззатлар билан ўзини тетиклаштиради. Бундай завқли онлар, шубҳасиз, уни васва-

сали фикрларнинг такрорий шивирлашидан чалғитади. Бироқ, бундай одамлар ҳар қандай дам олиш фаолиятини мунтазам равишда амалга оширмасликлари муҳимдир. Лаззатланиш даражасини сақлаб қолиш учун уларни иложи борича янгилаш зарур. Бунинг сабаби шундаки, бундай жабрланган одамлар (оддий одамларга нисбатан) такрорланадиган ҳаракатлардан жуда тез зерикиб қолишади. Агар бу лаҳза ёқимли бўлган бўлса ҳам, унинг такрорланиши тезда руҳни зерикишига олиб келиши мумкин, бу эса тезда ўзининг зарарли фикрларига қайтиши мумкин. Ҳар қандай янги ёқимли тажриба бир мунча вақт ўз таъсирини ўтказди, шунинг учун жабрланган одам азоб-уқубат давом этар экан, бу доимий ўзгаришларга муҳтож бўлиши мумкин.

Қўшимча ақлий тактика – жабрланган одам ўз муаммосини улар билан очиқ муҳокама қилиш, маслаҳатларини тинглаш учун уни чиндан ҳам яхши кўрадиган ва унга соғлиқ, бахт тилайдиган самимий ҳамда ишончли қариндошлари ёки дўстларини танлашидир. Улар унга ўз-ўзидан салбий гапиришнинг нотўғри табиати ва мантиқсизлигини очиб беради. Бу жабрланувчининг пессимистик фикрларини чеклашда жуда қимматли бўлиши мумкин.³² Зарарли фикрларни бостириш унга яхши шифокорнинг жисмоний касалликка чалинган беморга оптимистик ёрдам сўзлари каби фойдали бўлади. Биз таърифлаган нарсалар, жабрланган одам такрорий салбий фикрлаш муаммосини енгиш учун фойдаланиши мумкин бўлган ташқи манёврларнинг мисолларидир.

Кейинчалик биз ушбу аломатга қарши курашиш учун ички стратегияларга мурожаат қиламиз. Мухтасар қилиб айтганда, бу жабрланган одам ўз онгидаги салбий шивирлашлар пайдо бўлганда уларни зарарсизлантириш ёки ҳатто бекор қилиш учун фойдаланиши мумкин бўлган қарши далиллар тўпламидир. Бу билан у кўп жиҳатдан судда рақиб томонидан илгари сурилган

32 Замонавий психологлар асабий беморларга ёрдам беришда когнитив терапиядан фойдаланиш ҳақида айнан шундай дейишади. Эътибор беринг, беморга ишончли меҳрибон дўстларни танлашни айтиб, ал-Балхий аслида маслаҳатчининг ижобий фазилатлари ҳақида гапиради.

даъволарга қарши баҳслашувчи, даъволарни сохталаштириб, уларни ҳақиқий эмас ва мантикқа зид деб ҳисоблаган кишига ўхшаб кетади. Шундай қилиб, ўзининг ички салбий ўз-ўзидан гапиришига қарши қарама-қарши фикрларни қўллашда, шахс судда ўзига қарши баҳслашаётган айбланувчига тенг бўлади.³³

Ички фикрлар икки хил бўлади. Биринчиси, инсон соғлом ва бўшашган ҳолатда йиғадиган ва хотирада сақлайдиган соғлом фикрлар тўпламидир.³⁴ Салбий фикрлар пайдо бўлганда, улар хотирадан олинади. Иккинчи тоифа, салбий фикрлар аслида кичик дозада ҳужум бошлаганида одамда пайдо бўладиган фикрлардан иборат. Бу жисмоний касалликнинг дастлабки ҳужумига ўхшайди. Тегишли дори-дармонлар билан даволанмаса, у оғир касалликка айланиши мумкин. Шунга ўхшаб, руҳий касалликларнинг дастлабки босқичларида қилинган даво чораси келажакдаги психологик фалокатнинг олдини олиши ёки сезиларли даражада камайтириши мумкин, бунда хафагарчиликка дучор бўлган одам узоқ кутилган офатлар, хаёлий ҳалокат ва бошқариб бўлмайдиган эпидемиялар билан боғлиқ бўрттирилган салбий фикрлар олдида ожиз бўлиши мумкин.

Бундай асоссиз, хаёлий, ҳалокатли фикрлар, албатта, барча доно инсонларнинг гувоҳлиги билан ўз кучини йўқотади. Ҳеч ким руҳда ҳукмронлик қиладиган ва инсоннинг ҳаётини бузадиган салбий пичирлашнинг қули бўлишни қабул қилмайди. Ушбу васваса касаллигининг келиб чиқиши ёки баъзи тана мижозларининг ҳукмронлиги (юқорида батафсил айтиб ўтилганидек) ёки дунё ва охират ҳаётини бузишга интилаётган шахсга тайинланган шайтон (қарин) томонидандир.³⁵ Бузилишнинг манбайи ҳақиқатан ҳам жуда муҳим эмас. Бу танадаги кимёвий моддаларнинг таъсирими ёки шайтоннинг иши бўладими, ин-

33 Рационал когнитив терапия нима эканлигини тушунтириш учун яхшироқ мисол топиб бўлмайди.

34 Унинг олдинги бобда берган биринчи ёрдам тўпламига ўхшатишини эсланг.

35 Бу қўлёзмадаги руҳий касалликларнинг пайдо бўлишида ёвуз руҳларнинг роли ҳақидаги диний эътиқодга жуда кам сонли аниқ ҳаволалардан биридир.

сон бундай асоссиз фикрларга берилмаслиги ва биз таърифланган ақлий стратегиялар билан уларга қарши курашиши лозим.

Яна бир ақлий тактика – жабрланган одамнинг ўзини руҳий тушкунликка соладиган ёки ҳаёт тарзини беқарорлаштиришга олиб келадиган даҳшатли ёки қайғули ички шивирлашларига атрофдаги одамларнинг қандай муносабатда бўлишини кузатишдир. У ўз-ўзидан мулоҳаза юритиши керак, агар унинг зарарли шивир-шивирлари ва ўз-ўзидан сўзлашлари ҳақиқат бўлганида, унинг атрофидаги одамлар, албатта, безовта бўлар эди. Ва аниқ кўришиб турибдики, ундай эмас, балки одамлар, умуман олганда, улар ҳақиқатда идрок этишлари мумкин бўлган ҳақиқий таҳдидли хавф-хатарлардан кўрқишади, демак, бу салбий фикр, худди руҳий безовталанувчиларнинг алданиши каби, ҳақиқий бўлмаслиги аниқ. Бу васваса аломатига қарши фойдали фикр бўлиши мумкин.

Кўшимча фойдали фикр – муаммо ва унинг сабабларини муҳокама қилиш. Шундай қилиб, жабрланувчи унинг аломати, доимий оғриқ ва ташвишларга қарамай, аслида унинг табиати ва феъл-атворига боғлиқ деган хулосага келади. Кейин у ҳар қандай мойил психологик бузилиш уни безовта қилмаслиги ёки кўрқитмаслиги кераклигига ўзини ишонтириши зарур, чунки у унинг келиб чиқишини билади ва шунга мос равишда унинг пайдо бўлишини кутади. Бунда у сурункали жисмоний шикоят билан оғриган одамга ўхшаб қолади. Бундай одам тезда у билан яшашни ўрганади ва унинг оғриқлари билан танишади. Дарҳақиқат, жуда кам одам ўзларининг табиий мойиллиги ва ирсий темпераменти туфайли уларга таъсир қиладиган жисмоний бузилишлардан шикоят қилмайдилар. Ушбу жисмоний аломатларнинг узоқ вақт давом этиши уларга ўзларини уларга ўргатишга ёрдам беради. Бундан ташқари, бундай киши, унинг салбий шивирлаши унинг ҳаётига хавф туғдирмаслиги ёки уни оғир касалликка дучор қилмаслигини тушунади, бу унга тоқат қилиш ва улар билан бахтли яшаш имконини беради. Унинг ирсий мойиллиги, ўзгаришга қодир эмаслиги туфайли улар унга таъсир қилишлари унга тоқат қилишда ёрдам беради.

Бу қайсидир маънода тез-тез даҳшатли туш кўрадиган одамнинг хатти-ҳаракатига ўхшайди. Уни биринчи бўлиб бошдан кечирганида, у кўркув ва хавотир билан жавоб берарди, лекин доимий равишда кўргандан сўнг, у аста-секин унга ўрганиб қолади ва у уни кўрқитишни тўхтатади, айниқса, у бундай даҳшатли тушлар олдида табиати ва феъл-атвори натижасида заифлигини тушунганида. Бундай фикрларни симптомга қарши туриш учун зарарли васвасали шивирлашдан азият чекадиган киши ишлатади.

Яна бир муҳим ёндашув – Аллоҳ субҳанаҳу ва таолонинг ҳар хил ўсимлик, ҳайвонлар ва ҳатто жонсиз нарсаларнинг ривожланиши ва ўсиши ёки заифлашиши ҳамда парчаланиши учун ўта қатъий қонунлар яратганлиги ҳақида фикр юритишдир. Бундан олдин келувчи аниқ сабабларсиз ҳеч нарса гуллаб-яшнамайди ва ривожланмайди ёки бунга олиб келадиган сабабларсиз парчаланиб, нобуд бўлмайди. Булар Аллоҳ таоло оламни бошқариш учун белгилаган умумий сабаб ва оқибат қонунларидир. Улар бизнинг кундалик кузатишларимиз билан тасдиқланган. Бу ҳайвон ва ўсимликлар ҳаётини ва жонсиз нарсаларнинг мавжудлигини бошқарадиган ўзгармас қонунлардир. Масалан, деворларда ёриқлар пайдо бўлишига олиб келадиган омилларни кузатмасдан ёки уни бузиб ташлаш учун атайлаб асбоблардан фойдаланадиган одамларни кўрмасдан, биз тўсатдан қулаб тушадиган яхши қурилган иншоотни ҳеч қачон кўрмаймиз. Шунга ўхшаб, агар доимий ёритилиши учун барча муҳим таркибий қисмлар мавжуд бўлса, мойчирокнинг тўсатдан ўчишини кута олмаймиз. Агарда яхши пилик ва мой етарли миқдорда бўлса ёки тақчиллиги туфайли алангага олиб келмаса, кимдир уни ёнаётган пиликка сув қуйиб ёки пуфлаб ўчирмаса у ёруғлик беришда давом этиши аниқ.

Худди шундай, соғлом одамнинг ҳаёти унинг ўлимига сабаб бўлувчи кузатилиши мумкин бўлган ташқи ёки ички воситасиз бирданига тугатилиши кутилмайди. Бу, албатта, касалликни ва қариликдан келиб чиқадиган босқичма-босқич пасайишни истисно қилмайди, бу табиий равишда ўлимга олиб келади.

Мойчирокқа ўхшатишда пилик инсон танасини, мой унинг озикланиши ва ёниб турган чироқ ҳаётнинг ўзини англатади. Пилик нуруни ўчирадиган воситалар жуда юқори ёки жуда совуқ ҳарорат, уриш, тақиллатиш, жароҳатлаш ёки шунга ўхшаш хавfli бахсиз ҳодисаларга дучор бўлган ноқулай муҳитга ўхшайди. Шунга кўра, агар инсон бундай хавfli ҳодисаларнинг олдини оладиган хавфсиз ҳаёт кечирса, тўйимли озик-овқат ва ичимликлар истеъмол қилса ва соғлиғини мустаҳкамлайдиган бошқа тегишли тадбирларда қатнашса, худди мойчирок алангасини ўчиришга халақит берадиган ташқи восита бўлмаса, уни ўчишини ҳеч ким қутмагани каби ўзининг тўсатдан ўлими билан боғлиқ салбий фикрларини қабул қилиш учун ҳеч қандай сабаб бўлмайди. Бундай фикрлар, шубҳасиз, ўз соғлиғи ва ўлим хавфи ҳақида ўз-ўзидан салбий фикрларга қарши туришга ёрдам беради.

Яна бир фикрлаш тактикаси – сабаблар ва уларнинг оқибатлари асосида яратилган ҳар қандай нарса маълум омилларга эга эканлиги ҳақида ўйлашдан иборат бўлиб, биз унга дуч келадиган салбий омилларга нисбатан унинг чидамлилиги ёки заифлигини баҳолашимиз мумкин. Биз унинг қутилган ёшини ва йўқ қилиш омиллари уни йўқ қилишга муваффақ бўлиш тезлигини баҳолашимиз мумкин. Мисол учун, агар биз тоза, кимёвий материалларсиз қурилган қалин деворли мустаҳкам бинони кўрсак, емириш омиллари унинг деворларини осонликча заифлаштира олмайди ва инсон омили билан бузиш ишлари қўлланмаса, у узоқ вақт давомида тура олади, деган хулосага келган бўламиз. Худди шундай, инсоннинг соғлом ҳаёти ва унинг қутилаётган ёши маълум жисмоний ёки психологик хусусиятларидан ёки ўз шахсиятидан келиб чиқиб баҳоланиши мумкин.

Инсоннинг қутилган ёшини башорат қила оладиган жисмоний хусусиятлар шифокор томонидан аниқ белгиланиши мумкин. Мисол учун, агар у одамнинг овқат ҳазм қилиш тизими заиф эканлиги ва доимий равишда келиб-кетадиган турли касалликлардан шикоят қилишини аниқласа, у узоқ умр кўрмайди, деб хулоса қилади, аксинча, агар у уни соғлом овқат ҳазм

қилиш тизими эга соғлом инсон эканлигини аниқласа, у узок умр кўради, деган хулосага келади.

Жисмоний ёки психологик хусусиятларга боғлиқ бўлмаган тахминлардан ёшни башорат қилишга келсак, фолбин ва мунажжимларнинг ишларини келтириш мумкин. Улар шоҳ ва хукмдорларга янги туғилган чақалоқларнинг тахминий ёшини башорат қилишади. Улар кичик ҳолатларда нотўғри тахмин қилишлари мумкин бўлса-да, асосий масалаларда бундай хатоларга йўл қўйишмайди. Бу (рухий илм) енгил қабул қилинмаслиги керак. Бу катта аҳамиятга эга қадри баланд касб.³⁶ Гарчи у узок мамлакатлардан келган мутахассислар томонидан қўлланилган бўлса-да, уларнинг барчаси унинг талқини, қўлланилишининг умумий қоидалари, бўлимлари ва тармоқлари бўйича бир хил кўринади.

Бундай касбни яратиш режасини тузишда ушбу мутахассислар ўртасида алоқа қилиш эҳтимоли ҳақиқатан ҳам жуда узок. Уларнинг талқини бу ҳақиқатни аниқ айтадиган бўлса, ё диний маълумотларга асосланади ёки ёлғон бўлиши мумкин бўлган ўз ғоялари ёки одамлар мантиқсиз ҳукмга рози бўлмайдиган соғлом фикр ва мулоҳазаларга асосланади.

Энди бу касбга таърифимиз тўғри бўлса, унинг ёши, омади, бахти ёки бошқа жиҳатлари ҳақидаги ҳукмларига жиддий ва оптимистик қараш лозим. Агар омадсизлик ёки бахцизлик прогнозининг йўқлиги билан боғлиқ бу оптимизм сурункали шикоятлардан холи бўлган ва таом, ичимлик ва жинсий алоқа эҳтиёжларини оқилона қондира оладиган ва жиддий психологик муаммоларсиз яшашга қодир бўлган соғлом кучли тана билан бирлаштирилган бўлса, унда зарарли шивир-шивирларга ва ўз-ўзидан салбий сўзларга берилиш бефойда ақлга сиғмайдиган хатти-ҳаракатларга айланади. Васваса аломати билан оғриган одам ўзининг зарарли ички шивирлашларига қарши курашиш учун фикрлашда бундай ёндашувдан оқилона фойдаланиши зарур.

36 Ажабланарлиси шундаки, ал-Балхий ҳижрий III асрда фолбинликни қўллаб-қувватлаган бўлса-да, Ислом дини қатъий позицияда буни рад этади.

Юқорида айтиб ўтганимиздек, васвасали ички шивирлашлардан азият чекадиганлар жуда пессимистик одамлардир. Улар ўзларини камситадилар ва кичик шикоят ва арзимас бахцизликларни бўрттириб кўрсатадилар, гўё улар ҳалокатга дучор бўлгандек. Бу ҳолатни тузатишга ёрдам берадиган яна бир йўл – жабрланган одамнинг Аллоҳ табиатга берган қудратли туташуви ва ҳар бир тирик одамнинг аниқ ёшини қандай белгилаб қўйгани ҳақида ўйлашдир. Улуғ ва Буюк Яратгувчимиз инсон руҳини унинг танасига мукамал ва бенуқсон тарзда жойлаштириб, энг уйғун ва самимий ҳолатда яшаши учун мукамал тарзда боғлаб қўйди. Шу сабабли, инсон руҳи ҳар қандай тасаввур қилиб бўлмайдиган оғриқ, яралар, синган суюклар, кесиб ташлаш ва бошқа бахциз ҳодисаларни танасидан ажралиб чиқишга ҳаракат қилмасдан тоқат қилишини тушуниш мумкин. Шунингдек, у очлик, чанқоқлик ва сурункали оғир касалликларга дош бера олади, бу ақлий қобилият ва ҳис-туйғуларга таъсир қилади ва ўзи яшайдиган танага жуда зарур бўлган озуқани олишига тўсқинлик қилади. Руҳ буларнинг барчасига танага боғланганлиги учун дош бера олади. Нафақат бу, балки зудлик билан тананинг хавфсизлигига таҳдид соладиган барча касалликлар ва хавф-хатарлардан халос бўлишга интилади.

Дарҳақиқат, агар кимдир касалликларни даволашда дори-дармон ва шифокорларнинг жисмоний терапиясининг таъсирини ўрганадиган бўлса, жуда кам одам бундай жисмоний терапиядан ҳақиқатан ҳам фойда кўришини билиш мумкин. Кўпчилик шифокорнинг далдаси ва (психологик) ёрдамидан кўпроқ фойда олади. Бу танани даволаш учун руҳнинг табиий кучини оширади.³⁷

Гапимиз далили шифокорларнинг ёрдамига муурожаат қилишдан қочадиган ва ҳар хил таом ва ичимликлардан завқлана-

37 Ал-Балхий бу ерда Герберт Бенсон ўзининг яхши ўрганган «Ўзгармас муолажа» китобида айтганларини айтмоқда. (Симон ва Шустер, 1996) У 109-бетда шундай ёзади: «Тиббийёт ҳамон даволашдан кўра кўпроқ ғамхўрлик, технологиядан кўра кўпроқ эътиборни таклиф қилмоқди». У сўзида давом этиб, муваффақиятли даволаниш «...ишончдан илҳомланган даволанишнинг учта усулига боғлиқ: инсоннинг даволанишга бўлган ишончи, ғамхўрлик қилувчининг ишончи ёки уларнинг ўзаро ишончи» эканлигини айтади.

диган (шифокорлар одатда улар учун зарарли деб ҳисоблайдиган) жуда кўп касал одамларнинг хатти-ҳаракатларидан келиб чиқади, аммо улар ўзларининг касалликларидан тўлиқ халос бўлишади. Улар кексайгунга қадар соғлом ҳаёт кечиришлари, эпидемия ёки бошқа кутилмаган ўлимга олиб келадиган сабаб туфайли ўлишлари мумкин. Бу ҳақиқатан ҳам табиатнинг шифобахш кучи, тана ва руҳнинг биргаликдаги тебранишларининг кўллаб-қувватловчи таъсирининг аниқ далилидир. Айтилганлардан сабоқ олишимиз керакки, ҳар қандай тана касаллигига чалинган одам касалликни якуний касаллик ёки ҳалокатли фалокатга айлантирадиган пессимистик ҳис-туйғулардан қочиш лозим. Албатта, бу, айниқса, васвасали салбий фикр билан оғриган кишига тегишли.

Васвасали салбий фикрга қарши курашиш учун қўшимчафикрлаш стратегияси, Аллоҳ таоло ер юзида одамларнинг яшашини белгилаганида, Ўз ҳикмати билан хавфсиз ҳаёт йўлларини хавфли йўл ва воситалардан кўпроқ бўлишини буюрганлиги ҳақида фикр юритишдир. Бу кундек равшан, чунки бундай бўлмаганида, оддий одамларнинг ҳаёти хавфли ва тартибсиз бўлар эди. Кузатишдан ҳам кўришиб турибдики, жисмонан ва руҳий жиҳатдан соғлом бўлганлар сони руҳий жиҳатдан носоғлом ёки кўр, қар, соқов ёки ногирон каби жисмоний ногиронларга қараганда анча кўп. Худди шундай, омон қолиш учун зарур бўлган нарсага эга бўлмаган камбағалларнинг сони, ризқини осонгина топа оладиганларга нисбатан жуда оз эканлигини кўрасиз.

Шунга мос равишда, ўта касал бўлиб, вафот этганлар касалликдан тузалиб, соғлом ҳаёт кечирадиганларга қараганда анча кам эканлигини кузатишингиз мумкин. Бундан, албатта, эпидемия мавжуд бўлиши истиснодир; аммо бундай эпидемияларни баҳолаш сифатида қабул қилиб бўлмайди, чунки улар камдан-кам бўлади. Улар норма эмас, истисно. Аайтиб ўтганимиздек, кексаймаган ёш одам касал бўлиб қолганда, унинг аҳволи ҳақида пессимистик фикрларга эга бўлмаслиги керак. У ўз касаллигини биз муҳокама қилган умумий хавфсизлик меъёр-

лари доирасида қабул қилиши лозим. Ушбу фикрлаш тактикаси васвасали салбий фикрлари уларни асоссиз пессимизмга олиб келадиганлар учун алоҳида аҳамиятга эга бўлиши мумкин.

Соғлом фикрлашнинг яна бир йўли, Аллоҳ таоло инсонни ҳар хил жисмоний ва руҳий касалликлардан бутунлай холи қилиб яратмаганлиги ҳақида фикр юритишдир. Ҳолбуки, У Ўзининг раҳмати ва раҳм-шафқати билан бу касалликларнинг ҳар бирига даво яратиб қўйган. Лекин У зот бу даво ва даволовчи воситаларни ҳар хил ўсимлик ва ҳайвон аъзоларига, шунингдек, ер усти ва остида яратган нарсаларига тақсимлаб қўйди. Бугина эмас, балки Ўзининг баъзи бандаларини бўйсундириб, бу дори-дармонларни излаб, олис жойлардан – қуруқлик ва денгиздан, дарё қирғоқларидан, тоғ чўккиларидан, чуқур водийлар ва тубсиз океанлардан савдогарларга олиб келтирди.

Бундан ташқари, У баъзи бандаларининг касалларга ёрдам беришда ушбу терапевтик материаллардан фойдаланиши мумкин бўлган тиббиёт касбини эгаллашини белгилаб қўйган. Бу шифокорлик касбининг келиб чиқиши илоҳий ваҳий эканлиги ёки ҳеч бўлмаганда илоҳий ваҳий билан таққосланадиган илҳом эканлигига ҳар қандай зукко кузатувчининг онгида ҳеч қандай шубҳа бўлмаслиги лозим. Ушбу илоҳий илҳом билан бу шифокорларга ушбу терапевтик даволарнинг таркибий қисмларини олдиндан белгиланган оғирликлар, аниқ миқдорлар ёки белгиланган ҳажмларга бирлаштиришнинг ақлли қобилияти берилди. Шунингдек, улар ўзларининг тиббий билимларини келажак авлодларга хизмат қилишда давом этадиган китобларда акс эттиргани учун ҳурмат қилинишлари зарур.

Шунга кўра, ер юзининг ҳар бир бурчагидан доривор ўсимликлар, ҳайвонларнинг шифобахш аъзолари ёки минерал моддаларни олиб келганларнинг ҳам, касалларни даволаш учун уларни моҳирона бирлаштирган табибларнинг ҳам буюк хизматларини қадрлаш ва уларни беҳуда ёки самарасиз, деб ҳисобламаслик лозим.

Дарҳақиқат, бу касбларнинг меваси Аллоҳ таолонинг банда ва махлуқотларининг саломатлигини мустаҳкамлаш учун ушбу

малакали мутахассисларга берган илҳоми ва ёрдами билан берган инъомидир. Шундай қилиб, ҳар қандай касаллик ёки бузилиш учун агар тўғри бериладиган бўлса, уни даволайдиган даво бўлиши зарур.

Бу борада даво оч инсонга таом ёки чанқаганга сув кабидир. Бунинг сабаби таом ва сувни ҳам, дори-дармон ва даволарни яратган ҳам Аллоҳдир. Иккаласи ҳам инсон фаровонлиги ва хавфсизлиги воситаси ҳисобланади. Таом очни тўйдириб, чанқокликни сув билан қондирганидек, тўғри даво шифо беради ва бемор соғлиғини тиклайди ва дори ичишга ҳожат қолмайди.

Бироқ, тиббий ингредиентлар шифо бериши учун одам ундан фойда олиши учун жуда кекса бўлмаслиги ва юқумли эпидемияга чалинмаслиги зарур. Бундан ташқари, агар у бепарво бўлса ва еб-ичиш одатларида завқли ёндашувга риоя қилса, дори унга ёрдам бермаслиги мумкин. Агар у нима еяётганига, қайси вақтда ва қанча миқдорда истеъмол қилишига аҳамият бермаса, у шубҳасиз ўз танасида жиддий касалликларга олиб келадиган зарарли чиқиндилар тўпланишига сабабчи бўлади. Шунга ўхшаб, касаллик биринчи марта пайдо бўлганида, тиббий ёрдам сўрашда эҳтиёцизлик, терапия билан ёрдам бера олмайдиган даражага етгунга қадар симптомларнинг ёмонлашишига олиб келиши мумкин. Ва ниҳоят, жабрланган одам ўзини назорат қила олмаслиги ва шифокор унга тақиқлаган нарсаларни қабул қилиш ёки қилиши туфайли ўзига зарар етказиши мумкин. Ўзига зарар келтирадиган нарсани истеъмол қилишда, у ўз табиатини яхшилаш ва шифокорнинг саъй-ҳаракатларига қарши касаллик билан ҳамкорлик қилган одамга ўхшайди.³⁸

Бошқа томондан, бемор соғлом ҳаёти давомида ўз танасида оғир ва хавфли зарарли чиқиндиларни тўплашига йўл қўймаслик учун етарлича эҳтиёт бўлса, дори кўп ёрдам бериши мумкин.

38 Китобнинг ушбу якуний қисмида ал-Балхий васваса касалликлари ҳақидаги асосий мавзусидан қандайдир боғлиқлиги бўлган тиббий масалаларга ўтганга ўхшайди. Шунингдек, унинг араб тилиси ҳам мураккаблашади ва у бир мавзудан иккинчисига кескин тарзда ўтишга мойил бўлади. Таржимон материални соддалаштириш ва уни мантиқий кетма-кетликда қайта тартиблаш учун қўлидан келганини қилди.

Аммо, агар чиқинди таъсири бироз ривожланса ва у касал бўлиб қолса, касаллик кучаймасдан олдин дарҳол шифокордан ёрдам сўраши лозим. Бу тезда тикланишга олиб келади. Агар шифокорнинг кўрсатмаларига қатъий риоя қилинса, бу тикланиш, албатта, яхшиланади. Бундай эҳтиёткор киши, агар у кексаликка етмаса ёки ташқи сабабларга кўра зарар кўрмаса, соғломлигидан баҳраманд бўлиши мумкин.

Булар (ушбу бобда муҳокама қилинганидек) руҳнинг вавасали салбий шивирлашидан азият чекадиган одам қўллаши мумкин бўлган фикрлаш тактикасидир. Аллоҳ таолонинг ёрдами билан бу фикрларни бутунлай зарарсизлантиради ёки ҳеч бўлмаганда уларнинг зарарли таъсирини камайтиради.

Ушбу бўлимнинг якуни билан (руҳнинг озуқаси ҳақида) бутун китоб тугади. Бунга Аллоҳ таолонинг ёрдами ва марҳамати билан эришилди. У зотга ҳамд-у санолар, суюкли пайғамбаримиз Муҳаммад алайҳиссаломга, у зотнинг оиласи ва саҳобаларига саловот ва саломлар бўлсин ва у зотнинг умматларидан сараланганларга шараф ва эҳтиром сифатлари бўлсин. Бу китобнинг ниҳоясига етиши Аллоҳнинг камтар бандаси Шамсиддин Қудсий қўлида бўлиб, у ўзининг марҳаматли Парвардигоридан гуноҳларини мағфират этилишига интилиб, Аллоҳ таолонинг дуо ва саломлари билан Исломнинг мукамал ҳақ хабарини олиб келган пайғамбари Муҳаммад алайҳиссаломга олий мақомни сўрайди.

***Китоб (хаттотлиги) ҳижрий 884-йил, муборак
Шаъбон ойининг 18-қунида тугалланган.³⁹***

39 Хаттот Шамсиддин ал-Қудсий қўлёзмани ёзиб тугатган сана милодий 1479-йил, 4-ноябрь, пайшанба кунига тўғри келади. Демак, хаттот асли ал-Балхий муаллифлигидаги қўлёзмани олти аср ўтиб қайта ёзган.

Истанбулдаги Аё София кутубхонасида сақланаётган асар хайратланарли қўлёзмадир. Милодий IX асрда яшаб ўтган аллома Абу Зайд ал-Балхий томонидан ёзилган асар ўн бир асрдан кўпроқ вақт олдин бугунги кунда биз учун одатий ҳол бўлиб кўринадиган руҳий ва психологик касалликларга қарши курашади.

Ал-Балхий профилактика чоралари, тана ва руҳни табиий соғлом ҳолатига қайтариш бўйича маслаҳатлар берадиган аломат ва даволаш усуллари тушунтиради. Бунда у инсоннинг аҳволи ва ҳиссий ҳолатининг тиббий моҳиятини яхши англайди. Ажабланарлиси шундаки, у муҳокама қилган кўплаб шароитлар фақатгина XX асрга келиб клиник жиҳатдан аниқланишидан олдин асрлар давомида даволанмаган ва номаълум бўлган. Даҳонинг инсон психопатологияси, шунингдек, стресс, руҳий тушкунлик, қўрқув ва ташвиш, ваҳима ва васваса каби психологик касалликлар диагностикаси, уларни когнитив хулқатвор терапияси билан даволаши биз билан ҳар томонлама боғлиқ ва замонавий психология билан ҳамоҳангдир. Муҳими шундаки, улар руҳни ва Аллоҳга бўлган ибодатни ўз ичига олган каттароқ ўлчовни ҳам қамраб олади.

Ал-Балхийнинг «Масалиҳ ал-абдан ва ал-анфус» (Вужуд ва руҳлар озукаси) номли қўлёзмаси икки қисмдан иборат. Бу асар иккинчи (Руҳнинг озукаси) қисмнинг инглизча таржимасини ташиқил қилади. Дунё бўйлаб ташвиш ва кайфиятнинг бузилишини ҳисобга олган ҳолда, иккинчи қисм китобхонларда кўпроқ қизиқиши уйғотади.

