



Әбу Зайд әл-Балхи

ЖАН АЗЫҒЫ

IX ғасыр дәрігерінің когнитивті мінез-құлық терапиясы

МӘЛІК БАДРИ

Әбу Зайд әл-Балхи ЖАН АЗЫҒЫ

IX ғасыр дәрігерінің когнитивті мінез-құлық терапиясы

Тоғызыншы ғасырдағы қолжазбаның аудармасы
мен аңдатпасы

Мәлік Бадридін аудармасы



Халықаралық ислами ой институты

Бишкек 2023

УДК 297
ББК 86.38-6
М 19

Кітап демеушілері:
халықаралық ислам ой институты
Херндон Вирджиния
Білім интеграциясы институты
Грузия Тбилиси

Кітаптың авторы: Мәлік Бадри
Кітапты қазақ тіліне аударған: Бахаутдин Гульфарус: – Б. : 2023
Кітап редакторы: Сейдазимова Жанар

Бұл кітап авторлық құқықпен қорғалған. Ұжымдық лицензиялық келісімге қолданылатын заңды ерекшеліктер мен ережелерді қоспағанда, кітаптың бірде-бір бөлігі баспагердің жазбаша рұқсатынсыз кез-келген түрде көшіріле алмайды. Бұл кітапта айтылған көзқарастар мен пікірлер автордың көзқарасы және баспагердің пікірімен сәйкес келуі міндетті емес. Сыртқы және шетелдік веб-сайттар жағдайында баспагер URL мекенжайларының дұрыстығына жауап бермейді және мұндай сайттардағы мазмұнның дәл немесе маңызды болатындығына кепілдік бермейді.

“Ихсан Хайрия” Қоғамдық қоры тарапынан жарыққа шыққан
Қырғызстан діни мұсылмандары басқармасының
№ 94 рұқсатымен расталған

Әбу Зайд Әл-Балхи Жан азығы ix ғасыр дәрігерінің когнитивті мінез-құлық терапиясы (Kazakh)

Мәлік Бадри

© Халықаралық ислами ой институты (ИИТ)
1445 АН / 2023 СЕ
Paperback ISBN 978-9967-493-77-3

Abu Zayd al-Balkhi's Sustainance of the soul: The cognitive behavior therapy of a ninth century physician (Kazakh)

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

Барлық құқықтар сақталған
ISBN 978-9967-493-77-3

УДК 297
ББК 86.38-6

АЛҒЫСӨЗ

Түркия мемлекетінің Стамбұл қаласындағы Айя-София кітапханасында сақталып келе жатқан бұл қолжазба – өте ғажайып дүние. Екі бөлек еңбектен тұратын және екі жеке бөлімде жазылған *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus* (Жан мен тәннің азығы) деп аталатын бұл еңбектің авторы – б. з. IX ғасырында өмір сүрген әйгілі ғұлама Әбу Зайд Ахмед ибн Сахл әл-Балхи болып табылады. География мен әдебиетке қосқан үлесі арқылы жақсы танылған Әбу Зайд әл-Балхидің бұл психологиялық медицина саласындағы жалғыз қолжазбасы.

Адамның саулығы үшін психикалық және физикалық денсаулықтың маңызы зор екенін уақытынан оза бірнеше ғасыр бұрын түсінген әл-Балхи өзіне-өзі жәрдем беру стиліндегі заманауи нұсқаулықта заманауи өзекті идеяларды талқылайды. Оның адам психопатологиясы туралы, сондай-ақ психологиялық ауруларды диагностикалау, оның ішінде стресс, депрессия, қорқу мен мазасыздану, фобиялық және обсессивті-компульсивті бұзылулар сияқты психологиялық аурулардың диагноздары туралы түсінігі, оларды когнитивті мінез-құлық терапиясы арқылы емдеу туралы түсінігін қоса алғанда, барлық жағынан қазіргі жағдаймен және қазіргі психологиямен толықтай үйлеседі. Сонымен қатар олар адамзат рухын және, ең бастысы, Құдайға табынуды біріктіретін ауқымдырақ өлшемді қамтиды.

Әл-Балхи алдын алу шаралары және адамзат денесі мен жанын табиғи сау күйіне қайтару әдістері туралы кеңес бере отырып, аурулардың белгілері мен оны емдеудің жолдарын түсіндіреді. Осылайша, ол адамның жағдайын және оның эмоционалды күйінің медициналық мәнін терең түсінетінін көрсетеді. Бұл еңбек әл-Балхи қолжазбасының екінші бөлімінің (Жан азығы) қазақ тіліндегі аудармасы болып табылады, сондай-ақ әлем бойынша психикалық және психологиялық бұзылулардың, соның ішінде стресстің, мазасызданудың және депрес-

сияның көбейгенін ескерсек, бұл еңбек оқырмандар үшін үлкен қызығушылық тудыруы мүмкін. Мазасыз күйлер мен эмоционалды бұзылулар бүгінгі таңда біз үшін үйреншікті құбылыс болып көрінгенімен, әл-Балхидің осыдан он бір ғасырдай уақыт бұрын өмір сүргенін сондай-ақ, аталған диагноздардың салыстырмалы түрде жақында ғана – XIX ғасырдың аяғында ғана зерттеліп және оларға клиникалық түрде осылай анықтама берілгенге дейін, бұл ауруларға ғасырлар бойы диагноз қойылмағанын есте ұстаған жөн. Роберт Бертонның «*Меланхолия анатомиясы*» атты біршама күмәнді медициналық мақсаттағы бағдарсыз еңбегінің өзі тек XVII ғасырда жарық көргенін және ол еңбек тек нақты күйге бағытталғанын ескеру қажет.

Біз бүгінде сенімді білетін нәрсені ежелгі уақытта болжай білген әл-Балхидің уақытынан оза айтылған ойлары оның данышпан адам болғанын көрсетеді, оның шығармаларын оқу керектігін және мұраларын ұмытпау керектігін айғақтайды.

1981-жылы құрылған Халықаралық ислами ой институты (ХИОИ) исламдық көзқарастарға, құндылықтар мен қағидаттарға негізделген салмақты ғылыми еңбектерге қолдау көрсететін маңызды орталық ретінде жұмыс істейді. Институттың соңғы отыз жылдағы зерттеу бағдарламаларының, семинарлары мен конференцияларының арқасында ағылшын және араб тілдерінде төрт жүзден астам еңбек жарық көрді, олардың көпшілігі басқа негізгі тілдерге аударылды. Біз өз тарапымыздан Лондондағы ХИОИ (ПТ) кеңсесінің редакциялық тобына, соның ішінде Шираз Ханға және осы еңбекті дайындауға қатысқан барлық ұжымдастарға алғыс білдіреміз.

Лондондағы ХИОИ (ПТ) кеңсесі

Шілде айы, 2013-ж.

АЛҒЫС

Біріншіден, менің назарымды *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus* (Жан мен тәннің азығы) деп аталатын әл-Балхи қолжазбасының Фуат Сезгиннің көшірмесіне аударғаны үшін әйгілі ирандық профессор М. Мухаккикке алғысымды білдіргім келеді. Бұл 1990-жылдардың басында болды, біз екеуіміз де Куала-Лумпурдағы Халықаралық ислами ой және өркениет институтының (ISTAC) профессорлары едік. Ерте кездегі мұсылман ғалымдарының шығармаларына ерекше қызығушылық танытатын философия және исламтану профессоры ретінде М. Мухаккик қолжазбаны кездестіріп қалып, менің психология тарихына деген қызығушылығымды ескергендіктен, маған қолжазба туралы айтып еді. Бұл өте құнды сыйлық болды, себебі осы мәтінге қатысты менің бұрынғы еңбектерімнен араб және мұсылман психологтері үзінділер келтірген болатын. Осы ғалымдардың бірі және жақын досым – профессор Аббас Хуссейн аталмыш еңбекті ағылшын тіліне аударуға бірінші болып әрекет жасады. Алайда ол Халықаралық Ислам университетіндегі қызметінен Сауд Арабиясының компаниясына ауысқан кезде бұл жұмыс тоқтап қалды. Дегенмен, қолжазбадағы әл-Балхидың теңдесі жоқ үлесін ескере отырып, Институт оны аспиранттарға арналған триместр курсы ретінде дәріс оқуымды өтінді.

Мен сондай-ақ араб тіліндегі қолжазбаға арналған тарихи-психологиялық трактат жазу үшін бірлесіп жұмыс істеді өтінген қымбатты досым, профессор Мұстафа Ашвиге қарыздармын. Осы мақсатта ол ұзақ тарихи және өмірбаяндық алғысөз жазды, сондай-ақ бүкіл қолжазбаны тарихи және психологиялық тұрғыдан қорытындылап, түпнұсқаландырды. Мен әл-Балхидың психотерапиялық және психиатриялық тұрғыдан қосқан үлесін талдадым. Кітаптың атауы осы қолжазбамен аттас болды және Эр-Риядтағы Король Фейсал атындағы зерттеу орталығы арқылы араб тілінде жарық көрді. Профессор Ашвидің қажымас ынта-жігерінсіз бұл мазмұнды еңбектің жарық

көруі екіталай еді. Мен сондай-ақ екі университетке өз алғысым мен ризашылығымды білдіремін.

Бірінші кезекте, бұл – Малайзиядағы Халықаралық Ислам университеті, оның ішінде Халықаралық ислами ой және өркениет институтын жанындағы сол уақытта менің қадірлі досым, профессор Саид Аджмал әл-Айдрус басқарған Зерттеулер мен басылымдар орталығы. Профессор Ашви сияқты, доктор Аджмал мені қолжазбаның нақты аудармасын жазуға талпындырды. Менің аудармамды өңдегендері үшін мен доктор Аджмалға және профессор Хасан Алнагарға алғыс білдіремін. Халықаралық Ислам университетіне алғысымды білдіре отырып, университеттің бұрынғы ректоры және оның негізін қалаушылардың бірі профессор Камал Хасанғарахмет айтқым келеді. Мен оның ізгі ниеттестігі мен бауырластық қолдауын кішіпейілділікпен бағалаймын.

Екіншіден, Судандағы әйелдерге арналған Ахфад университетіне, атап айтқанда оның президенті, профессор Гасим Бадриге алғысымды білдіремін.

Малайзиядағы Халықаралық Ислам университетінде психотерапевт-профессор болып жұмыс істеуіме байланысты уақыттың жетіспеушілігінен аяқталмай қалуы ықтимал кітаптар мен мақалаларды жазуға қажетті барлық мүмкіндікті бере отырып, маған зерттеуші-профессор лауазымын ұсынып еді. Әл-Балхи қолжазбасының аудармасын аяқтау және оның кіріспе бөлімдерін жазу осы ғылыми профессорлық қызметтегі алғашқы нәтиже еді.

*Мәлік Бадри,
Омдурман, Судан
12-маусым, 2012-жыл*

Әбу Зайд әл-Балхидің

• ЖАН АЗЫҒЫ •

Әбу Зайд әл-Балхи кім болды?

ӘБУ ЗАЙД ӘЛ-БАЛХИ энциклопедиялық данышпан болды, оның ғылымға қосқан мол үлесі біздің қазіргі санамыз үшін бір-бірімен байланысты емес болып көрінетін көптеген түрлі саланы қамтыды. Ол сондай-ақ әлемдегі алғашқы танымал когнитивті психолог болып саналады, ол мазасыздық пен эмоционалдық бұзылуларға арналған когнитивті терапияны зерттеп, уақыттан оза туған ғалым болды. Ол – алпыстан астам кітап пен қолжазба жазған, география, медицина, дінтану, саясат, философия, поэзия, әдебиет, араб грамматикасы, астрология, астрономия, математика, өмірнама, этика, әлеуметтану және т. б. түрлі салалардымұқият зерттеген эрудит ғалым, қаламы қарымды жазушы. Көптеген саладағы басымдығына қарамастан, әл-Балхиді ұлы ғалым ретінде көпшілікке танытқан оның география саласындағы еңбектері еді, солардың арқасында ол жеркартографиясында «Балхи мектебі» деп аталатын мектептің негізін қалаушы болды.

Өкінішке орай, ғалымның құнды құжаттары мен қолжазбаларының дені жоғалып кеткен немесе мұражайлар мен адамның қолы оңай жетпейтін кітапханаларда жатыр.

Ғалым туралы жазылған өмірбаяндық мәліметтер өте аз. Әл-Балхи туралы білетініміздің көбісі жалғыз өмірбаяншы Яқұт әл-Хамауиден таралады. Ақындар мен жазушылардың өмірбаянына арналған әйгілі *Му' джам Әл-Удаба* кітабында әл-Хамауи әл-Балхидің толық аты-жөні Әбу Зайд Ахмад ибн Сахл әл-Балхи екенін және ол Хижра жыл санауы бойынша 235-жылы (б. з. 849-ж.) қазіргі Ауғанстанның бөлігі болып табылатын Балх провинциясындағы Шамиситийан деп

аталатын шағын ауылда дүниеге келгенін айтады. Хамауидің еңбегінде әл-Балхидың балалық шағы туралы, оның алғашқы білімді әкесінен алғандығы туралы мәліметтен басқа ешқандай ақпарат жоқ. Дегенмен, ол әл-Балхидың жастық шағы туралы, оның өз заманындағы ғылым мен өнер түрлерін үйренуге деген ұмтылысы туралы егжей-тегжей жазады. Әл-Хамауидің баяндауынша әл-Балхидің шәкірттерінің бірі – Әбу Мұхаммед әл-Хассан ибн әл-Уазири оны орта бойлы, сымбатты, қара торы, көзі үлкен және бетінде шешектің ізі қалған адам ретінде сипаттаған. Ол әдетте көп сөйлемейтін, үнемі ойланып жүретін, осылайша ұстамды және ұялшақ мінезін көрсететін адам ретінде суреттеледі. Терминологиялық тұрғыдан қазіргі заманға жақын жазылған ауқымды зерттеулерге қосымша, ғұлама туралы осы сипаттамалар әл-Балхидің өте тұйық, бірақ керемет ғалым болғаны туралы қорытынды жасауға мүмкіндік береді. Сондай-ақ, оның достарымен араласудан немесе кештерге барудан гөрі жалғыз болғанды және ойланғанды жақсы көргені анық. Өйткені оның өмірбаянында жақын достарымен бас қосқаны немесе Аббасидтер дәуірінде кең таралғандай мол дастархан жайылып, араб поэзиясы оқылатын салтанатты кештерге барғандығы туралы да айтылмайды. Әл-Хамауидің жазбаларын көбірек оқыған сайын осы тұжырым одан бетер расталады.

Егер әл-Балхи алғашқы мұсылман дәрігерлер Әбу әл-Фарадж ибн Хинду мен Әбу Бәкір әл-Рази сияқты әлеуметтік ортамен көбірек араласқанда, онда біз оның жеке өмірі мен жоғалған ұлы еңбектерінің тағдыры туралы көбірек білетін едік. Мысалы, біз XI ғасырдағы медицина саласына қосқан ең үлкен үлестердің бірі болған ибн Хиндудың «*Мифтах ат-тибб ва минхадж ат-туллаб*» (Медицина ғылымының кілті және студенттерге арналған нұсқаулық) атты трактатының достарының өтініші бойынша жазылғанын білеміз. Осы теңдесі жоқ жұмысқа кіріспесінде Ибн Хинду былай дейді:

Менің ғылым жолындағы кейбір достарым «Философияны зерттеуге ынталандыратын трактат» атты кітабымды қарап шықты; түсінікті тілмен жазылған еңбегімді оқыған олар медицина ғылымы туралы тағы бір осындай трактат жазуымды қалады. Сол себепті мен олар үшін осындай трактат жаза бастадым, оны түсінікті тілмен жазуға бар күшімді салып тырыстым және оны «Медицина ғылымының кілті» деп атадым.

Осылайша, Ибн Хиндудың достық қарым-қатынасы мен оның достарына деген құрметі осынау баға жетпес тарихи еңбектің бізге мұра болып қалуына сеп болған.

Сол сияқты, ғалым әл-Разидің музыка мен музыкалық кештерге деген құштарлығы оның медициналық жаңалық ашуына себеп болады. Әл-Рази ең көрнекті дәрігерлердің бірі атанбастан бұрын танымал музыкант болған. Дегенмен, медицина саласындағы үлкен жетістіктері оның музыкаға деген сүйіспеншілігін әлсіретпеген және ол ішегі жануарлардың ішектерінен жасалған скрипка мен лютна сияқты аспаптарда ойнайтын музыканттарды үйіне жиі шақырады екен. Осындай кештердің бірінде оның қонақтары түннің бір уағына дейін отырып қалады да, аспаптарын көтеріп алып кетуге ерініп әл-Разидің қарауына қалдырып кетеді. Сол кезде әл-Рази медициналық зерттеулер үшін үйінде қолға үйретілген бірнеше маймыл ұстайды екен, солардың біреуі аспаптардың ішектерін үзіп алып, жеп қояды. Әл-Рази бұл оқиғаны ғылыми тәжірибе үшін пайдалануды жөн көреді. Ол маймылды мұқият бақылап, оның нәжісінде ішек қалдықтарының бар-жоғын тексереді. Алайда, нәжісте ештеңе көрінбеді, сөйтіп ол аспап ішектерінің толықтай қорытылып кеткенін түсінді. Осы тәжірибенің нәтижесінде медицинадағы ең үлкен өнертабыстың бірі жарық көреді, ол – жараларды тігу үшін еритін кетгут жіптерін қолдану жаңалығы еді. (Әл-Фанджари, 81-82-беттер)

Кейбір ислам медицинасының тарихшылары жараларды тігу үшін еритін жіптерді әл-Захрауи ойлап тапты деп сана-

са да, шын мәнінде бұл ұлы жаңалықты музыкант әрі дәрігер әл-Рази ашқан. Шындығында, ғылымдар көбіне өз шабытын шығармашылықтан алады, сонымен қатар Ибн Хинду сияқты қарапайым қарым-қатынас арқылы да шабыт алуға болады.

Біз сонымен қатар әл-Балхидің көп ойланатын және интроверт адам болғанына ризашылық білдіруіміз керек, себебі осы мінез-құлқы мен ілеспе қасиеттері оған *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus* (Жан мен тәннің азығы) деп аталатын керемет еңбекті жазып шығуға шыдамдылық пен алғырлық берді. Интроспективті, аналитикалық ойлау және терең объективті қабылдау қабілеттері болмағанда, әл-Балхи IX ғасырда психосоматикалық бұзылулар туралы осылай егжей-тегжейлі еңбек жаза алмас еді, психоздар мен невроздың аражігін ажыратып, депрессияны қалыпты, реактивті және эндогендік деп жіктеп немесе психологиялық бұзылуларды емдеуде когнитивті терапияны қолдану туралы толық сипаттама бере алмас еді. Ол өзінің қолжазбасында өзіне дейін бірде-бір ғалымның мұндай медициналық трактат жазбағандығын нықтап айтады.

Жоғарыда айтылғандай, әл-Балхи тек керемет дәрігер ғана емес, сонымен қатар мықты ойшыл, көрнекті географ және ұлы теолог болған. Ол сөзсіз араб прозасының шебері еді. Әл-Хамауидің айтуынша, оның шешендігі туралы жазған Әл-Уәзиридің сипаттамасында «әл-Балхи сөйлегенде оған «асыл тастардан жаңбыр» жауғандай әсер қалдырғаны» айтылған. Әл-Балхи теңдесі жоқ жеткізуші болған. Әл-Уәзири оны өз заманының ең көрнекті екі жазушысы – әл-Жахиз және Әли ибн Убайда әл-Райханимен салыстырады және сол дәуірдегі лингвисттерге сілтеме жасап, әл-Балхидің ол екеуінен де мәнерлі жазғанын айтады. Өйткені ол шешен тілмен жазған және ол кез келген тақырыпты оқырманға оңай жеткізуге қабілетті болған, ал әл-Жахиз сөзуар болса, әл-Райхани керісінше тым қысқа жеткізетін болған.

Әл-Хамауи әл-Балхидің жазу стилін сипаттай келе, классикалық және өз заманының ғылымдарын жақсы білгендіктен оның еңбектеріне философтардың мәнері мен жазба шебер-

лерінің шешендігі тән болғанын айтады. Әл-Балхидің кейбір жазған сөздері шынымен-ақ даналық сөзге және мақал-мәтелге айналған. Мысал келтіретін болсақ:

Егер сізде жоқ нәрсе үшін біреу сізді мақтаса, оның сізде жоқ нәрсе үшін сізді кінәламайтынына сенімді бола алмайсыз. Дін-ең үлкен философия; сондықтан, адам діндар болмайынша философ та бола алмайды. Ең үлкен ем – білім.

Әл-Балхи бұл беделді ғылыми мәртебеге қажырлы оқудың қиындықтарын кішіпейілдікпен көтере білгеннің арқасында жетті. Әл-Хамауидің айтуынша, әл-Балхи діни және зайырлы білім іздеп және өз заманының ғылыми әдістемесін игеру үшін туған қаласы Балхтан Бағдадқа 8 жылға барып қайтқан. Және оның ұлы ұстаздарының қатарында әйгілі философ Әбу Юсуф әл-Кинди болған.

Әл-Хамауидің айтуына қарағанда, осы кезеңде әл-Балхи өзін діни сенімнен шатастырып, сунниттік исламның дұрыс жолынан ауытқуға мәжбүр еткен даулы философиялық мәселелерге қатты қызығушылық таныта бастайды. Осының салдарынан кейбір діни мұсылман ғалымдары оны діннен безген деп айыптады, сондықтан ол бір кездері имамиттік (al-Imāmiyyah) немесе зайдиттік (al-Zaydiyyah) шиизмнің жақтаушысы, ал тағы бірде мутазилиттік (Mu'tazilah) ой мектебінің жақтаушысы болып саналды. Осы жайттар Әл-Балхидің сол кездегі рухани дағдарыстан шығуға көмектесетін жақын достары жоқ жас, жалғыз, ойшаң интроверт болды деген біздің болжамымызды растайды.

Қалай болғанда да бұл аласапыран дәуір болды, Аббасидтер халифаты халық арасындағы пәрменді билігінен айрыла бастады, бұл өз кезегінде теологиялық хаосқа және «әл-каррамиттер» деп аталатын деструктивті қозғалыстың өршуіне, сондай-ақ б. з. 868-ж. халифаттардың құлауына септігін тигізген кара нәсілділердің революциялық қозғалысына әкеліп соқты.

Алайда, жастықтың салдарынан болған бұл шатасу ұзаққа созылмады. Әл-Хамауидің мәліметіне сүйенсек, Бағдадтағы мәдени серпілістен кейін әл-Балхи сунниттік мектептің дұрыс жолына қайта оралды. Бұл бұрын осы салада жазылған еңбектердің бәрінен асып түскен *Kitāb Naẓm al-Qur'ān* (Китаб Назм әл-Куран) еңбегінде айқын көрініс табады. Сонымен қатар оның шииттерден айырмашылығы – Пайғамбардың (с. ғ. с.) сахабаларының біріне басымдық бергендер мен арабтардың араб еместерге деген тәкаппарлығы оның ызасын келтіретін.

Бағдадтағы оқуын тәмамдаған соң әл-Балхи Балхқа оралып, сол жерде Балх аумағының билеушісі – Ханзада Ахмад ибн Сахл Ибн Хашим әл-Маруазиге катиб (сөзбе-сөз: жылнамашы) (*kātib*), яғни хатшы болып қызмет етеді. Шындығында, билеуші оған министр және хатшы қызметтерін ұсынады. Алайда әл-Балхи біріншісінен бас тартып, екіншісін қабылдайды. Билеуші оның таңдауына құрметпен қарап, көп мөлшерде жалақы беріп белгілейді.

Әл-Балхидің бұл таңдауы оның томаға-тұйық табиғаты туралы біздің пікірімізді тағы да растайды. Өзін катибтің рөлімен шектеу арқылы ол жеке қалып терең зерттеулерге көбірек уақыт бөлді және оның беделді, бірақ әлеуметтік талапшыл министрлік қызметтен аулақ болуының да бірден-бір себебі осы шығар. Әл-Балхи әрдайым өзін мәртебесі жоғары және жалақысы көп қызметтердің арбауынан аулақ ұстап, сексен сегіз жасқа дейін зерттеу мен жазуды тоқтатпады.

Әл-Хамауи осыған байланысты әл-Балхидің Хорасан патшасынан шақырту алғанын, патшаның оны мемлекетке көмектесуге шақырғанын, бірақ ғалымның сыпайы түрде бас тартқанын айтады. Ол Бағдадқа тағы бір рет сапар жасайды, бірақ Балхқа тез оралады және б. з. 934-жылы дүниеден озғанға дейін сол жерде тұрады.

Біз жазып отырған кітаптың зерттеу нысаны – Стамбұл қаласындағы Айя-София кітапханасында сақталып тұрған және IX ғ. жазылған әл-Балхидің 361 беттік *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus* (Жан мен тәннің азығы) қолжазбасы. Түсінікті және оқуға

оңай араб тілінде жазылған қолжазба құжатының (№3741) 268 бетінде тән азығы туралы айтылса, қалған 73 беті жан немесе психикаға арналған.

Біздің аудармамыз жан азығы туралы екінші психотерапиялық бөліммен шектеледі. Күтілгендей, тән азығына арналған бірінші бөлім денсаулықтың физикалық аспектілерін қарастырады. Бұл бөлімді жазу кезінде әл-Балхи, әрине, грек дәрігерлерінің теориялары мен практикасы үлкен әсер еткен IX ғасырдағы ескірген медициналық білімге сүйенеді. Оның осы бөлімге енгізгендерінің дені медицина тарихшыларының үлкен қызығушылығын туғызуы мүмкін.

Алайда, бұл бөлімді жазған кезде психосоматикалық медицина саласындағы ұлы ғалым – әл-Балхи қазіргі заманғы дәрігерлердің де қызығушылығын тудыратын медициналық және психосоматикалық мәселелерді қарастырғанын атап өткен жөн. 14 тарауда адамның физикалық денсаулығын сақтау туралы жазылған, бұл тәсіл денсаулықты сақтауға және денені физикалық бұзылулардан қорғауға бағытталған профилактика мәселелерін қарастырады. Ол өзінің керемет көрегендігімен қоршаған ортаға және қоғамдық денсаулық сақтау мәселелеріне арналған екі тарауды қосады: біріншісі – жайлы тұрғын үйдің, таза судың және таза ауаның маңыздылығы туралы болса, екіншісі – өте төмен немесе өте жоғары температурадан аулақ болу арқылы денені қорғау, киімді дұрыс таңдау мәселесі туралы. Басқа тарауларда тамақтанудың, яғни дұрыс тамақ ішіп, пайдалы сусын ішудің, жақсы ұйықтау мен дене гигиенасының маңыздылығы сөз болады.

Әл-Балхи сонымен қатар дене ағзасының сұйық ортасын табиғаттағы іркінді және ағынды сулармен салыстыра отырып, жаттығу мен массаждың маңыздылығын мойындайды. Іркінді су тез ластанып, тез бұзылады, ал ағынды су өзінің тазалығын сақтайды, сол сияқты, физикалық белсенділіктің жоқтығы денедегі сұйықтың іркіліп қалуына, сайып келгенде ағзадағы дертті процестерге әкелуі мүмкін.

Бұл бөлімдегі кейбір тараулар толығымен физикалық немесе психологиялық аурулар санатына жатпайды, бірақ музыкалық терапия мен ароматерапия арқылы психофизикалық мәселелерден алшақ болуды қарастырады. Яғни музыка мен хош иісті заттардың денені босаңсытып, физикалық ауруларды емдеудегі пайдасына арналған тұтас тарау бар.

Трактаттың тоғызыншы тарауында әл-Балхи өз уақытынан әлдеқайда озық және қазіргі сексологтардың саласы болып табылатын өте шегін мәселені – әртүрлі жыныстық ерекшеліктер мен олардың әсерін зерттеу мәселесін сөз етеді. Сонымен, ол жыныстық қатынастан бас тартуды табиғи емес және белгілі бір физикалық проблемалардың себебі деп санайды, ал шәуеттің еріктен тыс бөлінуін – табиғи жолмен шықпайтын ықтимал зиянды эякуляциядан құтылу үшін организм қолданатын механизм деп санайды. Ол тіпті белгілі бір тағам-сусындардың көмегімен жыныстық белсіздікті емдеудің жолдарын ұсынады және сол кездегі жыныстық қатынасты арттыруға бағытталған дәрі-дәрмектердің ағзаға зиянды әсерін атап өтеді.

Әл-Балхи мен оның «*Тән азығы*» атты еңбегінің қысқаша мазмұнынан кейін біз қолжазбаның орасан зор құндылығын алғаш ашқан және оны өзі негізін қалаған және құрметті директоры болып табылатын Араб-ислам ғылымдары тарихы институтында (Германия) жариялаған көрнекті түрік ғалымы Фуат Сезгиннің кіріспесіне көшеміз. Ол сонымен қатар Франкфурттағы Иоганн Вольфганг Гете Университетінде жаратылыстану тарихының құрметті профессоры болып табылады.

ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

Бадри М. Б., Ашви М. *Жан мен Тәннің Азығы (Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus): танылуына XX ғасыр қажет болған психолог.* (Эр-Рияд: Король Фейсал атындағы зерттеу орталығы, хижрадан кейінгі 424-жыл)

Әбу Зайд әл-Балхи. *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus. [Жан мен Тәннің Азығы].* (Франкфурт: Араб-ислам ғылымдарының тарихы институты, 1984-ж.)

Әл-Фанджари А., Ислам ғылымдары, (арабша) (Куэйт: Куэйт ғылымды ілгерілету институты, 1958-ж.)

Әл-Хамауи Яқұт. Му'джем әл-удаба. Бейрут: Дар әл-Фикр, 1980-ж.

Әбу-л-Фарадж Ибн Хинду. Медицина ғылымының кілті және студенттерге арналған нұсқаулық. Аударған: Аида Тиби. (Доха: мұсылмандарды қолдау орталығы, 2010-ж.)

КІРІСПЕ

ФУАТ СЕЗГИН

Араб-ислам ғылымдарының тарихы институты
Франкфурт, Германия • 1984-жылдың қараша айы

Әбу Зайд Ахмад ибн Сахл әл-Балхи (236-322/850-934) ұсынылып отырған кітаптың авторы және өз заманынан оза туған ұлы ғалымның бірі болған. Ол философия, математика, тарих, география, медицина, көркем әдебиет, грамматика және басқа салаларда алпысқа жуық еңбек жазды, алайда олардың көпшілігі сақталмаған. Дегенмен де сол сақталған аз ғана дүниеден біз Әбу Зайдтың білім қорының мол болғанын, өзіндік ойлау қабілетімен қысқа да тұжырымды әдеби стиліне ие натуралист философ болғанын аңғарамыз.¹

Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus – бұл Әбу Зайдтың медицина саласына қосқан жалғыз үлесі. Ол бұл еңбегінде адам денсаулығын сақтауға бағытталған, сонымен бірге тәнге де, жанға да және олар шалдығатын дерттерге жан-жақты тоқталған.

Әл-Балхи: *«Тәнге қызмет етуді жанға бағытталған нәрселермен толықтырып отыру – ең дұрыс тәсіл; бұл өте маңызды»*, – деп айтқан. Ол екеуі өзара байланысты болғандықтан тигізетін пайдасы да арта түседі. Адамның дене бітімі оның жан дүниесінің де, тәнінің де жағдайына байланысты; адам әрекетіне негіз болатын олардың одағынан басқа одақ жоқ. Жан мен тән қуанышты да, қайғылы да оқиғаларға, сондай-ақ кездейсоқ қасіреттерге де атсалысады.

Осылайша, тән дертпен ауруды сезініп, зиянды көріністерден зардап шеккенде, бұл жанның беріктігінеде кедергі кел-

1 Оның қысқа стилі кейінгі араб авторларының назарын аударды: «Әлем жазушылары арасында үш көрнекті стиль шебері бар деген бірауыздан келісім бар, олар: әл-Жахиз, Әли ибн Убайда және Әбу Зайд әл-Балхи. Сөздерінің ағыны олардың мағынасынан асып түсетіндердің қатарында - Әл-Жахиз, мағынасы оның сөздерінен асып түсетіні - Али ибн Убайда болса, Әбу Зайдтың жазғандарының мағынасы оның сөздерімен сәйкес келеді». Әл-Хамави Якут. Иршад әл-ариб. Лондон. Т. 1. Б. 148.

тіреді және «керісінше, жан ауруының шабуылы тән дертіне шалдықтырады». (272-273-беттер) Осындай бақылау оны кітаптың екінші трактатын жазуға итермелейді, онда ол осы тақырып аясында тәуелсіз зерттеуді бірінші болып бастаған өзі екенін айтады. Сонымен қатар ол «ғалымдардың, даналық пен ағартушылыққа берілген адамдардың кітаптарының кейбір жерлеріндегі» жанама үлестері үшін осы саланың негізін қалаушыларға үлкен алғыс пен ризашылық білдіреді. (274-бет)

Психосоматикалық және психотерапиялық емдеу жолдарымен қатар психикалық сырқаттарды қарастыратын медицина саласындағы әртүрлі тақырыптарды жинаудың алғашқы әрекеті екенін айтқан Әбу Зайд әл-Балхидің осы екінші трактатына қатысты пікіріне қатысты қателеспеген шығармыз деп ойлаймыз. Ал оның психопатологиялық медицинаның негізін қалаушылардың бірі екендігі туралы түпкілікті шешімді осы сала мамандарынан күтеміз. Әбу Зайдтың әйгілі және тәуелсіз тұлға болғанын ежелгі дәуірден бері медициналық әдебиеттерде қарастырылып келе жатқан жалпыға ортақ тақырыпқа айналған – тән саулығы мәселесіне арналған алғашқы трактатынан да аңғаруға болады. Біз өз кезегімізде автордың география, метеорологиялық құбылыстар және қоршаған орта туралы ғылыми мәселелер қаралған бірінші трактатында талқыланған тақырыпқа қатысты айтылған пікірлер мен мәліметтердің мән-маңызына айрықша назар аударамыз. Жұмыстың екі данасы Стамбұлдағы Айя-София кітапханасында сақталған. Біріншісі – біз түрік билігінің рұқсатымен қайта жаңғыртып отырған және хижраның 884-жылы /1479-жылы қайта жазылған MS 3741 нұсқа, ал екіншісі – хижраның тоғызыншы ғасырында жасалған көшірме, 140 парақтан тұратын MS 3740 нұсқа. Мен осы кітапты басып шығаруға үлкен үлес қосқан біздің институт қызметкерлеріне ризашылығымды жеткіземін.

*Араб-ислам ғылымдары тарихы институтының басылымы
Франкфурт, Германия. •Серия С. Т. 2. 362-63 бб.*

Жан азығы

[2-бөлім. *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus*]

ҚЫСҚАРТЫЛҒАН НҰСҚАДАҒЫ ҚОЛЖАЗБА:
АУДАРМАШЫНЫҢ ҚЫСҚАША МАЗМҰНЫ

Әбу Зайд әл-Балхи

*Тоғызыншы ғасырдағы психологиялық медицинаның
данышпаны*

«Жан азығы туралы» шедеврінде Әбу Зайд әл-Балхи тоғызыншы ғасырдағы дәрігерлерге өз дәуірінде әлдеқайда озық болған, өзі өмірден өткеннен кейін он бір ғасырдан соң ғана анықталған, әрі қарай дамыған медицина және психотерапия саласы туралы ақпарат беріп кетті. Ол психикалық және психологиялық бұзылулар, психоздар мен невроздар арасындағы айырмашылықтарды нақты ажыратқан алғашқы дәрігер болса керек. Ол сондай-ақ эмоционалды бұзылуларды заманауи түрде жіктеп, оларды бір жалпы санатқа жатқызған бірінші адам болды. Оның дерт туралы жалпы түсінігінде невроздар төрт түрге бөлінеді: қорқыныш пен мазасыздық (*alkhawf wa al-faza*); ашу мен агрессия (*al-ghaḍab*); қайғы мен депрессия (*al-ḥuzn wa al-jaza*); сондай-ақ еліктірме ойлар. (*al-waswasah*) Сонымен қатар, ол жіктелген бұзылулардың әрқайсысын емдеу үшін рационалды және рухани когнитивті терапияны қалай қолдануға болатындығы туралы өте егжей-тегжей жазып кетті.

Әл-Балхидің жан азығы туралы жұмысының сегіз тарауының атаулары когнитивті психотерапия мен психикалық гигиена туралы заманауи мәтіндердің мазмұнын еске түсіреді. Ол араб тіліндегі ең мәнерлі стильде жазады, қалыпты адамдар мен эмоционалдылығы патологиялық сипатқа ие адамдардың әдеттегі және экстремалды эмоционалды реакцияларын нақты

ажыратады. Психофизиологиялық, терапевтикалық та болып табылатын оның көзқарасы керемет психофизиологиялық әдіспен расталады.

Бірінші тарау исламдық рухани өлшемде психиканың немесе ақыл-ойдың қазіргі тұжырымдамасымен синоним болып табылатын *nafs* немесе жан саулығын сақтаудың маңыздылығы қарастырылған кіріспе мақаладан тұрса, «Психологиялық денсаулықты сақтаудың профилактикалық құралдары» деп аталатын екінші тарауда психикалық гигиена немесе психикалық денсаулықтың профилактикалық құралдары туралы заманауи эссе жазылған. Үшінші тарау «*Жоғалтып алған жағдайда психологиялық денсаулықты қалпына келтіру жолдары*» деп аталады. Төртінші тарауға «Психологиялық симптомдардың тізімі және олардың айрықша белгілерін анықтау» деген атау берілген және араб тіліндегі «*Dhikr al-Arādh al-Nafsāniyyah wa Tadīdihā*» тақырыбының дәлме-дәл аудармасы болып табылады. Араб тіліндегі *arādh* сөзі – ағылшын тіліндегі «симптом» ('symptom') деген мағынаны білдіретін және қазіргі медицина мен психиатрияда кеңінен қолданылатын 'aradh сөзінің көпше түрі. Алайда, әл-Балхи *arādh* терминін симптомдарға да, бұзылуларға да қатысты қолданады. Осылайша, оның тарау атауындағы *al-Arādh al-Nafsāniyyah* терминдері негізінен «психологиялық бұзылулар» деген мағынаны білдіреді. Бесінші тараудың тақырыбы – «Ашумен қалай күреседі және одан қалай құтылуға болады?»; алтыншы тарау – «Тыныштандыратын қорқыныш» (*Taskīn al-Khawf wa al-Faza*); жетінші тарау – «Қайғы және депрессиямен күресу жолдары» (*Tadbīr Daf al-Huzn wa al-Jaza*) және соңғы сегізінші тарау «Жүректің қайталанатын сыбыстарына және жанның шамадан тыс ішкі сөйлеуіне жол бермейтін психикалық тәсілдерге» арналған. (*Fī al-Ihtiyāl li Daf Wasāwis al-Šadr wa Aḥādīth al-Nafs*)

Әл-Балхидің өшпес үлесі когнитивті мінез-құлық терапиясы мен психосоматикалық медицина саласына жататыны сөзсіз. Психиатрия және клиникалық психология саласындағы мамандар және маман емес оқырмандар данышпанның осы

ғылым салаларына қосқан үлесін бағалай алуы үшін және берілген қысқаша мазмұндаманы түсінуге оңай ету үшін мен бар күшімді саламын.

Әл-Балхи: психосоматикалық медицинаның негізін қалаушы

Қолжазбаның аудармасын оқи отырып әл-Балхидің үнемі физикалық және психологиялық бұзылуларды салыстыратынын аңғарамыз, олардың психосоматикалық бұзылуларды тудыра отырып, бір-бірімен қалай әрекеттесетінін тамаша суреттейді. Оның тағы бір керемет үлесі – бұл эмоционалды және психосоматикалық бұзылулардың дамуы мен оларды емдеу барысындағы жеке айырмашылықтардың маңыздылығын атап көрсетуі. Осы аспектілерді қарастыра отырып (270-71-бб.), қолжазбаны ол адам тән мен жаннан тұратындықтан, адам олардың әрқайсысынан сау немесе ауру, тепе-теңдік немесе теңгерімсіздік жағдайларын алуы керек деген тұжырымнан бастайды. Тән бұзылуларына безгек, бас ауруы және басқа да физикалық аурулар жатса, ал жан бұзылуларына ашулану, мазасыздық, қайғы және басқа да осындай құбылыстар жатады.

Ол өз заманының дәрігерлерін физикалық аурулардың симптоматикасына әуес болғаны үшін, сондай-ақ терапияны дәрі-дәрмектер мен қан кетіру сияқты физикалық құралдармен ғана шектегені үшін сынға алады. (272-бет) Әл-Балхи олардың кітаптарында жанның сақталуы (nafs) және оның психологиялық аспектілері туралы сілтемелер мен материалдардың жазылмағандығы туралы айтады.

Осылайша, ол жан мен тәнді қолдау тақырыптарын бір томға біріктіріп, сол арқылы теңдесі жоқ үлес қосқандықтан өзінің кітабын ерекше деп санады. Өзінен бұрын жанды қолдау және оның тәнмен өзара байланысы туралы айқын және түсінікті етіп жазған адамның болмағанын сеніммен айтады.

Ол өз тәсілінің тән мен ақыл-ойдың өзара тығыз әрекеттесуіне байланысты емделушілерге өте қажет және пайдалы екендігін атап көрсетеді. Ол араб тіліндегі *ishtibāk* сөзін психосоматикалық өзара әрекеттесуді түсіндіру үшін қолданады, ол сөзбе-сөз аударғанда кезектесу, араласу және үйлесу деген мағынаны білдіреді, бұл оның аталмыш құбылысты жақсы түсінетінін көрсетеді.

Аль-Балхидің тоғызыншы ғасырдағы өзімен замандас дәрігерлерге айтқан сыны қазіргі дәрігерлердің көпшілігіне де қатысты. Герберт Бенсон өзінің «Уақыттан тыс ем» (*Timeless Healing*) деген бестселлер кітабында сол сынды тағы да қайталайды:

Дәрігерлер аурудың симптомдары мен белгілерін және жарақаттарды шынайы емделушілерден бөлек қарастыруға дағдыланады... Дәрігерлер көбіне бұл әдеттерді өздерімен бірге медициналық тәжірибеге енгізеді, тәнді жаннан бөлек қарайды, нәтижесінде көптеген емделушілер олардың немқұрайлығына немесе самарқаулығына көңілдері қалады. (248-249 беттер)

Әл-Балхи адамның өмір сүруін *ishtibāk* немесе өзара әрекеттесусіз елестету мүмкін емес деп санай отырып, өзінің психосоматикалық ұстанымынан ауытқымайды. Оның айтуына қарағанда, егер адамның тәні бір ауруға шалдықса, онда *nafs* немесе жан немесе адамның бойындағы өзділігі когнитивті және жан-жақты мүмкіндіктерінің көп бөлігін жоғалтады және өмірдің жағымды сәттерінен ләззат ала алмайды. Екінші жағынан, егер жан ауырса, онда адам тәні де өмірден қуаныш таба алмайды, сайып келгенде, физикалық дертке шалдығуы мүмкін. Осындай психологиялық симптомдары бар адамдарға көмектесу тек осы психосоматикалық өзара әрекеттесу үшін ғана емес, сонымен қатар физикалық белгілерге қарағанда олар жиі кездесетіндіктен өте маңызды екенін атап көрсетеді. Адам физикалық ауруларға шағымданбай жылдар бойы өмір сүре

алады, алайда психологиялық бұзылыстар бізді үнемі мазалайды, дейді ғалым. (270-71 беттер)

Әл-Балхи дененің патологиялық реакциясына әкелуі мүмкін психологиялық аурулардың пайда болуындағы эмоционалды стресс пен бұзылулардың маңыздылығын атап өтеді, сөйте тұра ол стрессті түсіндіруде және оған әсер ететін жағдайларда адамдар арасындажеке айырмашылықтардың бар екенін ұмытпайды. Ол әр түрлі адамдар бастан кешіретін эмоционалды стресстің деңгейі бірдей күшке ие болғанымен, олардың өмірге деген симптоматикалық реакциясы әр түрлі болуы мүмкін екенін атап өтеді. Кейбіреулер ашуланшақ болады, кейбіреулері іштей ызаланады, ал енді кей адамдар қорқынышты жағдайға тап болған кезде үрейге бой алдыруса, басқалары сабырлылық танытуы мүмкін. Сондай-ақ ерлер, әйелдер мен балалар арасындағы жеке айырмашылықтарды да ескерген жөн. (271-бет)

Әл-Балхи – заманауи кеңесші-психолог ретінде

Аударманы оқу барысында айқын көрінетін әл-Балхидің ең үлкен артықшылығының бірі – невротикалық және эмоционалды күйзеліске ұшыраған адамдармен қарым-қатынасына қарамастан, оның жұмысы тек осындай «емделушілермен» шектелмейтіндігі. Сонымен қатар, ол сау адамдардағы эмоционалды ауытқуларды сөз етеді. Және ол невротик деп белгілі бір «емделушіні» емес, эмоционалды күйзелісі әдетке айналған адамды айтады. Бұл гуманистік тәсіл эмоционалды күйзелістің адамдарды қалыпты адамдар мен емделушілерге бөлуді қажет етпейтін және жүре пайда болған әдет екенін көрсетеді. Бұл – қазіргі заманғы психотерапиядағы өте қажет тәсіл, алайда ғалым медициналық үлгіні қабылдағандықтан, жай ғана бақытсыз адамдарды психологиялық тұрғыдан емдеумен емес, науқастарды терапиялық құралдар арқылы емдеумен ғана шектеліп қойды.

Бір қызығы, қазіргі терапевттер әл-Балхи он бір ғасырдан астам уақыт бұрын астын сызып көрсетіп кеткен нәрсені енді ғана игере бастады! Қазір көптеген заманауи психологтер мен психиатрлар бұл парадигматикалық дилемманы сынға алып, медицина шегіндегі психотерапияның фрейдтік тұзағына күмән келтіруде. Мысалы, әйгілі американдық психиатр Том Раск өзінің *«Терапияның орнына»* деп аталатын бестселлерінде былай деп жазады:

«Мен – психиатр, демек дәрігермін, алайда, ғылым мен медицина тілі клиенттеріммен жүргізетін менің жұмысыма қатысы бар екеніне енді сенбеймін. Мен психологиялық емдеу ешқашан медицина саласына жатпайды деп санайтын психологтердің қатарынанмын. Біз көрсететін барлық консультациялық көмектің мақсаты – өзімізбен және басқалармен қарым-қатынасымызды қалай өзгерту керектігін үйренуге көмектесу. Менің ойымша, оқытудың бұл түрінің басқа мақсатты оқытудан еш айырмашылығы жоқ... Бұл процесті сол күйінде тану көптеген психологиялық күйзелістерден шығудың бірден-бір «дауасы» болып табылатын тұлғалық өзгерістерді терапевтік бастама емес, білім беру бастамасы ретінде қарастырған дұрыс-ау деген ойға итермелейді».

Сондай-ақ Раск:

«Терапияны медициналық емдеудің бір түрі ретінде «қате анықтау» кәсіби терапия қызметтерінде көптеген қателіктер мен теріс қылықтарға әкелген негізгі қателік болып табылады». (XIV & XV бб.)

Әл-Балхи – когнитивті терапияның негізін қалаушы ретінде

Ойлану біздің эмоционалды күйімізді басқарады деген пікір ежелгі грек философиясының стоицизм ағымы сияқты ескі. Дегенмен, бұл ұғымды жетілдірілген когнитивті терапияға айналдырған әл-Балхи болды. Жанның психикалық бұзылуларының негізгі себебі ретінде эмоционалды патологиялық әдеттерге, мазасыздыққа, ашулануға және қайғыруға әкеледі қате пікірді зерттей келе, әл-Балхи өзін осы заманауи терапияның негізін қалаушысы немесе кем дегенде ізашарларының бірі ретінде анықтайды. Осынау қарапайым тәсілге жетуі үшін Батыстың психология ғылымына бір ғасырға жуық уақыт керек болды. Фрейдтік психоанализдің терапия ретінде ұшыраған сәтсіздігінен кейін Батыс психотерапиясы бихевиоризмге бет бұрды. XX ғасырдың елуінші жылдарының аяғы мен алпысыншы жылдарының басында бихевиористік терапияның көтерілуі байқалды. Терапевттердің көпшілігі Фрейдтің бейсаналық жыныстық және агрессивті қақтығыстарын невротикалық бұзылулардың жасырын себептері ретінде талқылауын тоқтатты, оның орнына терапияда Павлов, Скиннер және Вольпенің шығармаларына жүгіну үрдісі танымал бола бастады. Мінез-құлық терапиясы оның шектеулі парадигмасы шеңберінде қалыптасуы мүмкін қарапайым фобиялар мен бұзылуларды емдеуге толығымен өзгерістер енгізді. Бұл парадигма бойынша психологиялық белгілердің міндетті түрде бейсаналық түп-тамыры болуы шарт емес. Бұл – шартты рефлексстердің көмегімен тікелей құтылуға және қалпына келтіруге болатын жүре пайда болған әдеттер. Басқаша айтқанда, невроз – бұл симптом.

Бірақ кейіннен Батыс терапевтері көп ұзамай «ынталандыру – жауап реакциясы» қарапайым схемасымен шектелген бихевиоризм моделі – «Pepsi-Cola сауда автоматы» – адамдардың күрделі психологиялық мәселелерін шеше алмайтынын анықтады. Бұл, ең алдымен, психологиялық бұзылулардың дамуына ойлаудың, сенімнің және сананың әсерін елемеумен

байланысты болды. Осылайша, бихевиористер ойлағандай, эмоционалдық бұзылыстың тікелей себебі қоршаған ортадағы түрлі сынақ-қатерлеремес, адамның осы негативті тәжірибені қалай қабылдауындажатса керек. Бұл дегеніміз, екі түрлі адамның басынан өткерген ауыр тәжірибе осы адамдардың өзіне және басқаларға деген көзқарасына байланысты екі түрлі реакция тудыруы мүмкін.

Компьютерлік революция қазір психологиядағы когнитивті революция деп аталатын нәрсеге көп көмегін тигізді. Компьютердің пернетақтасындағы пернені басқаннан кейін, мониторда пайда болғанға дейін әрекетті іске асыру үшін импульс орталық процессор арқылы өтуі керек. Сол перне хат жазу кезінде қолданылатын әріптерді жазуда немесе ойындағы кез келген нысанды жылжытуда рөл ойнайды. Бағдарламалық жасақтама пернені басқанда қандай бұйрық орындалатынын шешеді. Когнитивті психологияға сәйкес, біздің барлық санамызда қоршаған ортадағы тәжірибеніңне екенін анықтайтын бағдарламалық жасақтама бар. 1970-жылдардың басынан бастап Бек, Эллис және Морсби сияқты когнитивті психотерапевттер батыс психотерапиясының көшбасшылары атанды және олардың когнитивті тәсілі әлі күнге дейін емдеудің бір тәсілі болып қалуда.

Әл-Балхидің қолжазбасын оқып отырғанда таңқалдыратын жайт – әл-Балхи теориясының оның қазіргі когнитивті терапевтердің айтқандарына және қазіргі қолданысына ұқсастығы. Мысалы, әйгілі когнитивті терапевт Аарон Бек өзінің «*Когнитивті терапия және эмоционалдық бұзылулар*» кітабында былай деп жазады:

Психологиялық мәселелер міндетті түрде жұмбақ, ақылға сыймайтын күштердің өнімі деген сөз емес (Фрейд айтқандай), бірақ қате оқыту, жеткіліксіз немесе бұрыс ақпаратқа негізделген тұжырымдар және қиял мен шындықтың аражіктерінің жеткіліксіз ажыратылмауы сияқты қалыптасу процестерден туындауы мүмкін. Бихевиористер мен психоаналитиктер когнитивтік са-

ладағы немқұрайлыққа байланысты өздерінің шешілмеген маңызды мәселелері бар екенін түсініп отыр.

(19-21-бб.)

Ғалым осы пікірін былай деп жалғастырады:

Жеке пікірлер көп жағдайда шындыққа жанаспайды, өйткені адамның олардың шынайылығын тексеруге мүмкіндігі жоқ... Оқиганың ерекше мәні эмоционалды реакцияны анықтайды деген тезис эмоциялар мен эмоционалдық бұзылулардың когнитивті моделінің негізін құрайды. Оның мәні қабылдауда, ойлау немесе елестетуде жатыр.

(52-бет)

Аударылған қолжазбаның екінші тарауында адам тәні қатты ыстық немесе суық сияқты сыртқы факторлардың немесе азғаның сұйық ортасындағы дисбаланс сияқты ішкі фактордың әсерінен денсаулығын жоғалтуы мүмкіндігі туралы әл-Балхидің жазбасы бар. Сол сияқты, оның пікірінше, жанның саулығынада сыртқы немесе ішкі факторлар әсер етуі мүмкін. Сыртқы факторлар – бұл қоршаған ортадағы адам еститін немесе көретін құбылыстар, яғни қорқынышты нәрселер немесе қорлайтын сөздер, ал ішкі факторлар – ашулануға, қайғыруға немесе қорқынышқа әкелетін ойлар. Кейінгі тарауларда ол өзінің ішкі ойы мен қисынсыз сенімін өзгертуге назар аудара отырып, эмоционалды бұзылуларды қалай жоюға болатынын егжей-тегжей талқылайды.

Мәселен, қорқыныш пен мазасыздықты талқылай келе, әл-Балхи болашақ мәселелермен байланысты алаңдаушылықты, мысалы, жұмыс немесе денсаулықтан айрылу, қорқыныш невроздарымен (фобиялармен), яғни қауіппен немесе өліммен байланысты үрей пен қорқынышты бейнелейтін бірқатар айқын клиникалық мысалдар келтіреді. Осылай сипаттай келе ол, адамдар қорқатын нәрселердің көбісі, егер оларды логикалық негізде ойласа, соншалықты зиянды емес

екенін дәлелдеуге тырысады. Ол мұны аналогиялық мысал келтіре отырып түсіндіреді: тез қорқатын, үрейге бейім, невротик бәдәуин суық және климаты ылғалды елге сапар шегеді, жолда тұманға кездеседі. Бұл табиғи құбылысты алғаш рет көріп тұрған ол қалың тұманды қатты, ешнәрсе өткізбейтін зат деп ойлайды, бірақ оның бұл ойы қате еді. Қалың тұманға ендеп кірген кезде ол бұл құбылыстың шынайы табиғатына көз жеткізеді: ол жай ғана дем алатын ауадан еш айырмашылығы жоқ ылғалды ауа екенін түсінеді. (307-бет) Рационалды когнитивті терапияны қолдана отырып, әл-Балхи бір кездері емделген невротиктер өздерінің үрейлері мен қорқыныштарының көпшілігі қисынсыз екенін, сондай-ақ тұман секілді зиянсыз екенін түсінді деген қорытындыға келеді.

Когнитивті терапияны талқылау барысында әл-Балхи негізінен профилактикалық тәсілді алға тартады және терапия туралы айтып жүрген заманауи когнитивті терапевттерден әлдеқайда озық болжайды. Асқан көрегенділікпен ол адам тәнін оның ақыл-ойымен салыстырады, әл-Балхидің пікірінше, дені сау адам күтпеген төтенше жағдайлардан сақтану үшін әрдайым жанында дәрі-дәрмек ұстайтыны секілді, ол кенеттен болуы мүмкін эмоциялық жағдайлар үшін де есінде таза ойлар мен сезімдер ұстауы керек. Сонымен қатар, мұндай таза ойлар мен түсініктер адам жайбарақат және қалыпты кезде қалыптасып, еске сақталуы керек. Осы ұқсастықтарды бақылай отырып, негізінен әл-Балхи психотерапиясын бүгінде *«рационалды когнитивті терапия»* деп атауға толықтай негіз бар.

Қазіргі әдебиетте кездестірмеген әл-Балхидің когнитивті терапиясының тағы бір ерекшелігі – бір жағымсыз қабылдап қалған жағдаятты немесе соған қатысты эмоцияны одан да деструктивті басқа эмоцияны өзгерту үшін қолдану тәсілі. Ол мысал ретінде шайқас алдындағы бойын шамадан тыс мазасыздық пен қорқыныш билеп алған сарбазды алады. Мұндай сарбаз қатыгез шайқастарда әскерді жеңіске жетелейтін және есімдері тарихқа енген батырларды еске түсіруі керек. Өзінің қорқынышқа бой алдырған ұятты жағдайын сол батырлардың

үлкен жауынгерлік айбынымен салыстыра отырып, өз-өзіне ашулануы тиіс. Үрейге бой алдыру әлсіз, қорқақ адамдарға тән екенін, балалар мен әйелдерге қорқуға болатынын, ал өзі сияқты айбынды жауынгерге ондай қасиет тән емес екенін айттып, сарбаз өз бойындағы ашу-ызаны одан әрі күшейтуі мүмкін. Ашу белгілі бір деңгейге жеткенде, ол оның бастапқы қорқынышын бейтараптандырады. (308-бет) Осылайша, кенеттен пайда болатын эмоциялардың қатарына жатуы мүмкін ашу-ызаны басқа ауыр эмоциялық патологияға қарсы қолдануға болады. Бұл тәсілді талқылай келе, әл-Балхи ойдың иррационалды мазмұнын өзгерту мақсатында өзін-өзі шектеуден бастап когнитивті терапияның қазіргі үшінші толқынына ұқсайтын ойлау процесіне дейінгі когнитивті терапияның формаларын жетілдіреді. Біреу сезімін немесе эмоциясын бейтараптандыру үшін қолданатын терапияның бұл түрін әл-Балхи мен әл-Газали *al-īlāj bi dhī*, яғни, қарама-қарсы емдеудеп атайды. Шындығында, бұл қазіргі бихевиористік терапияның негізгі әдістерінің бірі болып табылатын кері тежелудің негізгі іргелі сипатын анық көрсетеді.

Мұсылман психотерапевтері үшін өте өзекті болып табылатын тағы бір маңызды үлес – эмоционалды бұзылыстың симптомдарын когнитивті түрде жеңілдетуге арналған тәлімгерлік және уағыздау мақсатында болмаса да, Аллаға (с. у. т) сенудің құндылықтары мен адам табиғаты туралы исламдық түсініктердің ықпалындағы ислами бағыттағы әл-Балхидің тәсілі. Ол депрессия мен мазасыздықтан зардап шегетін адамның есіне бұл әлемнің абсолютті бақытқа жететін, адамның барлық армандары мен тілектері орындалатын орын емес екенін жиі есіне салады.

Әл-Балхи – эндогендік және реактивті депрессия арасындағы айырмашылықты алғаш ашқан адам

Бұл алғысөзді аяқтамас бұрын, мен әл-Балхи ашқан ға-жайып жаңалықтың тағы біреуіне тоқталуды жөн көріп отырмын. Терең парасаттылықты және талғампаз медициналық сезімталдықты қолдана отырып, ол үш санатқа бөлу арқылы депрессияны жіктеі алды. Біріншісі – кез келген жерде барлық адамдарға әсер ететін *huzn* немесе қайғы-қасіреттің күнделікті әдеттегі жағдайы. (бұл әлем үшін – «қиындықсыз және тауқыметсіз өмір сүру мүмкін болмайтын орындар») Бұл – «DSM-IV» нұсқаулығындағы (Психикалық бұзылулардың диагностикалық және статистикалық нұсқаулығы, IV басылым) психиатриялық симптомдардың ең заманауи жіктелімінде «қалыпты депрессия» деп аталатын депрессияның бір түрі. Әл-Балхидің жаңалығын ерекше ететін нәрсе – екінші және үшінші депрессия санаттарының аражігін ашып көрсете білуі, жіті медициналық сезімталдығы оған эндогендік және реактивті депрессия арасындағы айырмашылықты анық байқауға мүмкіндік береді.

Денеді пайда болатын эндогендік психикалық және психологиялық бұзылулар мен денеден тыс экзогендік немесе сыртқы факторлардың әсерінен пайда болатын бұзылулардың айырмашылықтар туралы бұл маңызды жаңалық он ғасыр уақыт өткеннен кейін, еңбегі XIX ғасырдың аяғы мен XX ғасырдың басында ғана жарық көргеніне қарамастан, Эмит Кепелинге ешбір негізсіз теліне бастаған. «DSM-IV» деп аталатын жоғарыда аталған соңғы жіктелімде жазылған қазіргі психиатриядағы аурулардың заманауи моделі бастапқыда Крепелин құрған нозологиялық жүйенің арқасында жасалған.

Бұл жіктеу заманауи психиатрлар мен клиникалық психологтер үшін өте пайдалы болды, себебі іс жүзінде депрессияның кейбір түрлері ішкі метаболизмдік және биохимиялық бұзылулардан туындайды, қоршаған ортаға байланысты ай-

қын себептері жоқ. Осындай қиын оқиғалар өмірде кездескен жағдайда да олар сандырақ пен галлюцинация сияқты психотикалық белгілерді қамтуы мүмкін депрессиялық реакциялардың қаншалықты маңызды екенін мойындамайды.

Сондықтан бұрын психотикалық депрессия деп аталған эндогендік депрессия қазіргі уақытта үлкен депрессия ретінде белгілі болып отыр. Психиатриядағы терминологияның өзгеруі кейде өнімнің сыртқы сипаттамаларына қажетсіз өзгерістер енгізілгенімен, іші өзгеріссіз қалатын кітаптың мұқабасындағы өзгерістерге ұқсас болып көрінуі мүмкін. Алайда, бұл жерде бізді аландататын нәрсе – ауыр депрессияға ұшыраған емделушілерде өзін кінәлі сезіну, тым айқын байқалатын кідіріс, ләззат ала алмау, танертең ерте ояну, жоғары субъективті депрессиялық көңіл-күйде болу, тәбеттің болмауы және салмақ жоғалту, сондай-ақ жалған иланымдар мен түйсінулер сияқты симптомдар кездесуі мүмкін. Эндогендік депрессияның бұл түрі көбінесе ауруханаға жатқызуды және күшті препараттармен емдеуді, ал өте ауыр жағдайларда электроконвульсивті терапияны қажет етеді.

Реактивті депрессия, керісінше, бірнәрсені жоғалту немесе жоғалтып аламын деген ойлар, сондай-ақ өмірдегі күйзеліс жағдаяттары туралы зиянды ойлар мен сезімдерді қамтитын қоршаған орта факторларынан туындайды. Реактивті немесе бұрындары невротикалық деп аталған депрессияға ұшыраған адам сандырақ немесе галлюцинация сияқты психотикалық белгілерден зардап шекпейді, шынайы өмірмен байланысын жоғалтпайды және ауруханаға жатқызуды қажет етпейді. Оның депрессиялық белгілері әлсіз келеді және оларды когнитивті терапия арқылы емдеуге болады. Егер антидепрессанттар тағайындалса, онда оларды когнитивті терапияны күшейту үшін қабылдаған дұрыс.

Депрессияның эндогендік және реактивті тұжырымдамасы клиникалық бақылаулардың және соңғы биохимиялық және генетикалық зерттеулердің нәтижесінде ғана емес, сонымен қатар екі типтегі емделушілерден тесттер мен сауалнамаларға

жауап алудан тұратын эксперименттік зерттеулердің арқасында да қолдауға ие болды. Кестеге енгізілген нәтижелер зерттелетін бір үлгі түрінде екі түрлі топтың болуын растайтын бимодальды қисық түрінде берілген. «DSM IV» соңғы жіктелімінде «эндогендік» және «реактивті» терминдер қамтылмаса да, оның авторлары депрессияны үздіксіз процесс ретінде көрсету үшін қолдан келгеннің бәрін жасаған. Әлемнің көптеген елдеріндегі американдық емес психиатрлар мен клиникалық психологтер бұл жіктелімнен бас тартпай отыр, себебі бұл олардың және маниакальды-депрессиялық немесе биполярлық депрессия және инволюциялық меланхолия сияқты депрессиялық реакциялардың басқа түрлерінің арасындағы айырмашылықтарды көрсету үшін өте тиімді. Жабырқаулық пен депрессияға арналған тарау аударылып, осы еңбекке енгізілгенімен, мен әл-Балхидің терең медициналық түсінігін және оның эндогендік және реактивті депрессиялар арасындағы айырмашылыққа қатысты орасан зор жаңалығын көрсету үшін оқырмандарға жеңілдетілген нұсқасын ұсынғым келеді. Төменде 316-319-беттерінен аударылған үзінді берілген:

Низн – жабырқаулық немесе депрессияның екі түрі бар. Оның бірінші түрінің, мысалы, жақын туысынан айрылу, банкротқа ұшырау немесе депрессияға ұшыраған адам үшін өте маңызды нәрсені жоғалту себептері белгілі. (қоршаған ортаға байланысты) Ал екінші түрінің нақты себептері жоқ. Бұл – қайғы мен қасіреттің кенеттен шабуылы (ghittah), ол зардап шеккен адамның физикалық тұрғыда белсенді болуына, қуануына немесе кез келген рахаттан ләззат алуына (shahwah) (тамақ және жыныстық қатынас) жол бермейді және бұл күй үнемі жалғасады. Науқас өзінің жағдайының нақты себептерін білмей қиналады. Низн немесе депрессияның бұл түрі ешбір нақты себепсіз физикалық себептерден туындайды, мысалы, қанның ластануы және ондағы басқа да өзгерістер. Оны емдеудің жолы – бұл қанды тазартуға бағытталған физикалық медициналық емдеу...

Осылайша, әл-Балхи эндогендік депрессияның бұл түрін емдеудің негізгі тәсілі ретінде физикалық медициналық емдеуді көрсетеді. Ол когнитивті психотерапияны ұсынбайды, себебі негізгі этиологиясы органикалық болғандықтан, емделушіге одан түк пайда болмауы мүмкін. Алайда, ол эндогендік депрессияға ұшыраған адамға қуаныш пен бақыт әкелетін психологиялық терапияның басқа түрлерін ұсынуды ұмытпайды. Ол былай дейді:

«Бұл жағдайдағы көмек достық қарым-қатынаспен, жағымды әңгімемен және басқа да іс-әрекеттер арқылы қуаныш және рахат сыйлаумен шектелуі керек, мысалы, музыка мен ән тыңдау, бұл адамның жан азабын азайтуына себепші болуы мүмкін». (317-бет)

Екінші жағынан, «сыртқы» және «ішкі» реактивті депрессия түрлері үшін когнитивті терапияның маңызды бағдарламасы ұсынылады. Белгілі бір себептерге байланысты жабырқау көңіл-күй (*Huzn*) сүйікті затын жоғалтуына немесе қалаған нәрсесіне қол жеткізудің қиындығына байланысты ойлардан туындайды. Осы тарауда біз көңілсіздіктің бұл түрін және оны емдеу жолдарын талқылайтын боламыз. *Huzn* күйіне арналған терапия сыртқы және ішкі болып бөлінеді. Сыртқы терапияға иланатын әңгімелер мен уағыздар және кеңес берулер жатады. Бұл емнің түрі физикалық науқасқа берілген дәріні еске түсіреді. Ал депрессиялық ойлауды жоюға көмектесетін ішкі терапия депрессияға ұшыраған науқастың ішкі ойы мен түйсігін дамытуға негізделеді. Терапия барысында емделуші депрессиялық көңіл-күйдің оның денсаулығына тигізетін физикалық психосоматикалық зиянын түйсінуі керек, себебі ол өзіне өз жеке тұлғасы қымбат болғандықтан, орнын толтыруға болатын жоғалған зат үшін өзіне зиян тигізуі өте қисынсыз екенін түсінуі тиіс. Әл-Балхи бұл жағдайды «пайдасының аз ғана бөлігін жоғалтып, оны кері қайтару үшін қомақты көлемде капитал төлейтін» саудагерге ұқсатады.

Әл-Балхи терапевтке осы типтегі невротикалық депрессияны тудыратын жағымсыз ойларға қарсы тұру үшін қолдана алатын бірқатар басқа когнитивті стратегияларды тағы ұсынады, яғни депрессияға бой алдыратындар және онымен күресуден бас тартатындар әлсіздер және олар өмірде сәтсіздікке ұшырайтындар, ал теріс ойларға шыдамдылықпен қарсы тұрып, кездескен қиыншылықтарға жаңа оптимизммен төтеп беретіндер – мықтылар және табыстылар. Депрессияға ұшыраған адам өзін екі топтың қайсысымен сәйкестендіргісі келетінін және қай топқа жататынын өзінен сұрауы керек – «жолы болмағандарға ма» немесе «табыстыларға ма». Әл-Балхидің пікірінше, табандылықты жоғалту, депрессияға себеп болған нәрсені жоғалтудан гөрі, ауқымдырақ апат.

Қолжазба он бір ғасырдан астам уақыт бұрын жазылғанына қарамастан, ол араб тілінде түсінуге оңай, қарапайым және жүйелі стильде жазылған. Мазасыздық, үрейлену, ашулану, депрессия және обсессивті бұзылулар сияқты күйлерді емдеудің рухани және психологиялық когнитивті әдістері тамаша ашылған. Араб тілінде сөйлейтін кез келген оқырман оның мазмұнын қосымша сөздіксіз немесе көмекшісіз түсіне алады. Жұмысты аудару кезінде мен түпнұсқа араб тілінің қарапайымдылығын сақтау үшін бар күшімді салдым, бірақ қажет болған кезде мәтінді түсінікті ету үшін бірнеше сөз қостым және бұл толықтыруларды жақша ішіне белгілеп қойдым. Сонымен қатар, мен әл-Балхидің жұмысын заманауи психотерапиямен салыстыру үшін 40 сілтеме қостым.

Осы құнды қолжазбаның аудармасын жариялау қазіргі ғалымдарға психология мен психотерапия тарихын қайта жазуға көмектеседі деп үміттенемін. Өкінішке орай, батыстық психология тарихшылары әдетте ежелгі гректерден бастайды, содан кейін Орта ғасырды және ислам әлемінің үлестерін айналып өтіп, басқа өркениеттер болмағандай Қайта өрлеу дәуірінен және Еуропалық ағарту дәуірінен бір-ақ шығады. Мұны мен-сінбеушілік деймізбе, әлде немқұрайлық дейміз бе?! Қалай таң қалмайсың. Мысалы, Маркс пен Хилликтің психология

жүйелері мен теорияларына әйгілі сілтемесі (Marx & Hillix, 1979) қазіргі психологияның пайда болуы туралы жан-жақты және егжей-тегжейлі тарауларды қамтиды, онда Пифагор, Сократ, Платон, Аристотель және Евклид сияқты ежелгі гректердің көрнекті тұлғалары (б.з.д. VI ғасырдан б.з.д. III ғасырға дейін өмір сүргендер) туралы, содан кейін 15 ғасырға бір-ақ секіріп, Роджер Бэкон (1114-1294) туралы жазылады. Психология тарихы туралы басқа кітаптарда, мысалы Лихи (1992) және Гергенхан (2009) кітаптарында да дәл осындай тәсіл басым. Айтылған жағдайда да, мұсылман ғалымдары мен дәрігерлерінің қосқан үлестері өте қысқа берілген. Осы еңбек жоқ дегенде психология саласын түзетуге және оған лайық адамдарға тиесілі құрмет көрсетуге көмектеседі деп үміттенемін.

*Малик Бадри, аудармашы,
психология ғылымдарының профессоры
Ахфад Университеті, Омдурман, Судан*

ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

Әбу Зайд әл-Балхи. *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus*. [Жан мен Тәннің Азығы] №3741 қолжазбадан көшірілді. Айа-София кітапханасы, Стамбул. Фуат Сезгин. (Франкфурт: Араб-ислам ғылымдарының тарихы институты, 1984-ж.)

М. Б. Бадри, Әбу Зайд әл-Балхи: «Психиатрияға қосқан үлесін тану үшін он ғасырдан астам уақыт қажет болған данышпан», Малайзиялық психиатрия журналы. Т. 6. № 2. Қыркүйек, 1998-ж.

М. Б. Бадри, Ашви М. Әл-Балхи. *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus*. (Араб тілінде) (Эр-Рияд: Король Фейсал атындағы Исламды зерттеу орталығы, 2002-ж.)

Бек Аарон, Когнитивті терапия және эмоционалдық бұзылулар. (Нью-Йорк: Жаңа американдық кітапхана, 1976-ж.)

Бенсон, Герберт, Уақыттан тыс ем: Сенім күші мен биологиясы. (Лондон: Саймон & Шустер, 1960-ж.)

Т. Лихи, Психология тарихы: Психологиялық ойлаудағы негізгі ағымдар. (Нью-Джерси: Пирсон Прентис Холл, 1992-ж.)

М. Маркс & В. Хилликс, Психологиядағы жүйелер мен теориялар. (Нью-Йорк: МакГроу Хилл, 1979-ж.)

Раск, Том. Терапияны ауыстыру: өзіңізді өзгертуге көмектесіңіз және алған көмегіңізді өзгертіңіз. (Калифорния: Нау House, Inc., 1991-ж.)

**Әл-Балхидің «Жан азығы»
Толық аударма**

*Аударма және реферат:
Мәлік Бадри (Ph. D. , F. B. Ps. S. , C. Psychol.),
Психология ғылымдарының профессоры,
Ахфад университеті, Судан*

Әл-Балхидің өз қолжазбасына жазған кіріспесі

Аса Мейірімді, рахымды Алланың атымен бастаймын

Бұл кітаптағы екінші эссе (немесе бөлім): «Жан азығы» деп аталады және ол сегіз тараудан тұрады: бірінші тарау – жан азығын қамтамасыз етудің қажеттілігін түсіндіруге арналған. Екінші тарау жан саулығын сақтауға арналған күш-жігерге бағытталған. Үшінші тарауда жоғалтып алған жағдайда психологиялық денсаулықты қалпына келтірудің жолдары сөз болады. Төртінші тарау психологиялық симптомдардың анықтама-сына және жіктеліміне, олардың айрықша белгілерін анықтауға арналады. Бесінші тарауда ашу-ызаны қалай басатыны және олардан қалай құтылуға болатыны айтылады. Алтыншы тарау – қорқыныш пен үрейді басуға бағытталған әдістер жайлы. Жетінші тарау – қайғымен және депрессиямен күресудің жолдарына, сегізінші тарау – жүректің қайталанатын сыбырлауларына және жанның шамадан тыс ішкі сөйлеуіне жол бермейтін психикалық тәсілдерге арналған.

[1] Тарау. Жан саулығын қамтамасыз етудің маңыздылығы

Осы кітаптың бірінші бөлімінде дененің әл-ауқатын сау күйде ұстау үшін (физикалық) бұзылулар мен симптомдардан зардап шеккен ағзаны қалпына келтіру арқылы ағзаны (денсаулықты) сақтау үшін қажетті білім мен тәжірибені түсіндірдік. Біз сонымен қатар оқырманға ағзаның қауіпсіздігін сақтау және денсаулыққа кепілдік беру үшін оның денесі пайдалы тағамдар мен дәрі-дәрмектерді тұтынудан қалай пайда алатындығы жайлы жан-жақты ақпарат беріп өттік. Кітаптың екінші бөлімінде біз кездесуі мүмкін психологиялық

симптомдардан аулақ болуы үшін жанды сақтауға және оның компоненттерін сау және үйлесімді күйде қалай ұстауға болатындығы жайлы түсінік беруге тырысамыз.

Ең алдымен, Адам денеден және жаннан тұратындықтан денсаулықпен немесе денсаулықтың жоқтығымен, аурушаңдықпен немесе физикалық денсаулыққа теріс әсер ететін басқа белгілермен міндетті түрде кездеспей тұрмайды. Бұл – денені қалтыратып, басты ауыртып, органдарға зиян келтіретін, денеге әсер ететін және оның әл-ауқатын бұзатын әртүрлі белгілер. Адамды алаңдататын психологиялық белгілер – ашулану, қайғыру, қорқу, үрейлену және басқа да осындай көріністер.

Бұл психологиялық симптомдар, ағзадағы физикалық белгілерге қарағанда, адамдарға әлдеқайда жиі әсер етеді. Шын мәнінде кей адамдар өмір бойы немесе өмірінің көп бөлігінде аурудың қандай бір немесе көптеген дене белгілерінен зардап шекпеуі мүмкін. Керісінше, психологиялық симптомдар адамды өмірінің көп бөлігінде қинап-әурелейді. Шындығында кез келген адам күйзеліс, ашу, қайғы және де басқа психологиялық симптомдардың барлық күйін жиі бастан кешіп жатады. Бірақ та адамдар осы симптомдарға жауап жауап берген кезде сезім реакцияларының қарқынымен ерекшеленеді. Себебі адамдар ол симптомдарға өз мінез-құлқына, әлсіздігі немесе мықтылығына қарай жауап қатады. Кейбірі тез ашуланса (қызуқанды), кейбірі асықпай реакция беруі мүмкін. Сол секілді, қорқынышты жайттарды хабарлағанда бірі шамадан тыс қорқыныш пен үрей көрсетсе, бірі батырлық пен төзімділік танытады. Осы себептен, болмысы табиғатынан мықты болатын адамдардың реакцияларын әйелдер және балалардан, сонымен қатар әлсіз жандардан күтілетін реакцияның арасын бөліп қараған жөн; әрбір адам өзінің бейімділік дәрежесінің жоғары не төмен болуына қарай, жағдайға төтеп беру қабілетіне немесе әлсіздігіне қарай жауап қайтарады.

Осы себептен кез келген адам өз жан саулығын сақтауда немқұрайлы болуына немесе өмірдің сәтсіздіктеріне алып келетін мазасыздық пен үрейден қорғауға арналған әрекетті

елемей кетпеуіне болмайды. Осылайша, бұл психологиялық белгілерді адамның ауыруы мен ауырсынуын тудыратын және ауыр жағдайға әкелетін физикалық белгілермен салыстыруға болады.

Бұл пайымдаулар (жанды қорғау жөніндегі) әдетте дененің тіршілік қалпын қамтамасыз ету және оны физикалық аурулардан емдеу туралы жазылатын медицина кітаптарында көрсетілмеген, дәрігерлерде атап өтпеген. Мұның себебі бұл сұрақтар олардың кәсіби қызығушылықтарының аясына кірмейді, өйткені олар (емделушілерге) тағайындайтын қан алу, дәрі-дәрмек ішкізу сияқты емдеу шаралары психологиялық симптомдарды емдеуге сәйкес келмейді. Алайда олар психологиялық емдеуді елемесе де, олардың үйреншікті әдістері ескермеушілікке әкелсе де, тәнді сау ұстау үшін жанды сақтау керектігі туралы айтудың орынды және дұрыс екенін уақыт көрсетіп отыр. Шынында да, бұл – жан мен ағзаның тіршілігі арасындағы өзара әрекеттестікке байланысты өте қажетті (терапевтік) тәсіл. Адамның өмір сүруге қажетті күші – жан мен тән мүмкіндіктерінің байланысында және адам тәрізді әрекет етуге мәжбүр ететін бұл қос компонентсіз ешбір адам өз өмірін елестете алмайды. Ол екеуінің үйлесімі адамға қатерлі проблемалар мен ауыр симптомдарға жауап беру қабілетін береді.

Осылайша дене ауырсынып, қиналып, зиян әсерге ұшырап жатса, мықты мінезді адамдардың дұрыс ұғынғанына жәнге түйсінгеніне, басқа да ақыл-ой әрекеттеріне қарамастан, бұл симптомдар олардың өз міндеттерін лайықты орындауларына кедергі келтіреді. Және де адамның жаны қиналғанда (психологиялық ауырсынудан), адамның денесі өзінің табиғи ләззат алу қабілетін жоғалтады және адам өз өмірін бақытсыз, әрі мазасыз деп санайды. Психологиялық ауырсыну сонымен қатар, дене ауруларына да әкеліп соғуы мүмкін. Осылай болған жағдайда, әрбір адам, әсіресе зиянды психологиялық симптомдардан зардап шегетін жандар өзін емдей білуі немесе симптомдардың зиян әсерлерін төмендетуге қабілетті болуы қажет. Егерде осындай адам кітаптан бұл мәліметті физикалық

ауруларды емдеу жайлы ақпаратпен бірге тапса, онда бұл керемет олжа болмақ, себебі бұл ақпарат үшін түрлі дәрігерлер мен ғұламалардың кітаптарынан және діни уағыздардан ем жолдарын іздеудің қажеті болмайды. Бір кітапқа жиналған мәліметтен ол өзінен керегін тез табады.

Сонымен қатар, жоғалған денсаулықты қалпына келтіру арқылы ағзаның тіршілікті жалғастыруын басқару жайлы білімді игеру оңай жұмыс емес. Дәрігерлер осындай емдеу жолдарын сипаттайтын көптеген кітап жазғандарымен, олар еңбектерін кәсіби емес оқырмандарға түсінікті етіп жазуды мақсат етпеген. Біз болсақ ағзаны сақтауға қатысты бөлімді жазғанда ұсыныс-кеңес түріндегі қарапайым және қысқартылған стильдегі ескертпелер жасадық. Жан саулығына келетін болсақ, осы уақытқа дейін (оқырман) қажеттілігіне сай бұл тақырыпқа түсінік берген бірде-бір адамды (бізге дейінгі) білмейміз. Бұл мәселе бойынша өз білгенімізді ғана жазамыз және еңбегімізге жетістік сыйлайтын – бір Алла ғана.

Тарау [2] Психологиялық денсаулықты сақтаудың профилактикалық құралдары

Адам жаны оның тәні секілді сау немесе ауру болуы мүмкін. Жан сау болғанда оның көріністері ешқандай ашу, үрей, күйзеліс және де басқа аталып өткен психологиялық симптомдарсыз тыныш күйде болады. Жан тыныштығы – оның сау күйі мен қауіпсіздігінің көрінісі болса, дәл сол секілді дененің саулығы мен қауіпсіздігі оның сұйық ортасындағы тепе-теңдік жағдайға және тыныштыққа байланысты, яғни қан да, өт те және сілекей де қалыпты және тыныш қалыпта, олардың ешқайсысы асып-тасып жатқан жоқ. Сонымен қатар (бірінші бөлімде) айтқанымыздай, дене сау болса оны физикалық тұрғыдан сақтауға және қолдауға күш салуды жалғастыру керек, ал өзіңіздің сау күйіңізді жоғалтқан болсаңыз оны қайта қалпына келтіруге барынша тырысып бағу керек. Дәл осылай жан саулығын сақтау үшін тыныштықты қамтамасыз етуді немесе

денсаулық жоғалған жағдайда оны қалыпқа келтіруді бастаған жөн. Сондықтанда өзінің жан тыныштығы мен үйлесімділігін сақтап қалғысы келетін кез келген адам осы симптомдардың өршуінен аулақ болғаны дұрыс. Жоғарыда айтылғандай дене өзінің сау қалпын екі түрлі жолмен сақтай алады (сыртқы және ішкі), яғни ыстық, суық және басқада сырттан (экстремальды) төнетін қатерлерден қорғану арқылы және сұйық ортадағы ішкі дисбаланстан сақтану арқылы. Бұл теңгерімге мәзірін дұрыстау, яғни пайдалы нәрсені тұтынып, зиянды заттардан аулақ болу арқылы және кітаптың бірінші бөлімінде айтылған ұсыныстарды сақтай отырып жетуге болады. Сол секілді жан саулығында осы екі (сыртқы және ішкі) жолмен сақтауға болады. Сыртқы ортада естігенде немесе көргенде мазасыздық тудыратын жайттардан немесе ашу, үрей, қайғы не қорқыныш секілді әсерлерді оятатын жағдайлардан жанды қорғау керек.²

Жанды ішкі қорғау дегеніміз – жанды біз сипаттаған көріністердің немесе бұзылулардың адамға зиян тигізуі мүмкіндігі туралы теріс ойлаудың ішкі симптомдарынан қорғау. Өздеріңіз білетіндей бұл бұзылыстар жүректе уайым мен мазасыздық тудыруы мүмкін. Өзіңді екі түрлі жолмен сауықтыра аласың. Ең алдымен, жаныңыз жай тауып, жүрегіңіз тыныш болған кезде жүрекке (ақыл-ойға) бұл ғаламның, дүниенің алаңдаушылық, уайым немесе басқада жағымсыз әсерлерді сезінбей, адамға тек қалағанын алу үшін жаратылмағанын ұғындыру керек. Осындай жағдай жердегі өмірдің ажырамас бөлшегі екенін және күнделікті өмірде осындай жайттардың болып тұратынын ұғыну керек. (өзіңді сендіру жолындағы ішкі монологтан кейін) Сол себептен табиғат өзі адамға бермеген, адам үшін деп жаратпаған нәрсені сұрамаған жөн.³

2 Негативті зиян ойлар мен илануды психологиялық бұзылыстардың себебі ретінде қарастырғанда оның когнитивті жағына назар аударыңыз.

3 Заманауи психотерапевт бұл пайымдауда эл-Балхидің төрт терапевтік әдісті қолданғанын байқауы тиіс. Біріншіден, оның өмірлік мәселелері табиғи және қалыпты жайт екенін ескерту үшін эмоционалды науқасқа оның барынша жайбарақат және тыныш күйдегі уақытын таңдауды ұсынуы қажет. Екіншіден, оның өзара тежелу деп аталатын ең заманауи әдісті қолдануы оны білікті когнитивті психотерапевт ретін-

Бұл өзінен жоғары, тең немесе төмен дәрежедегі адамдармен қарым-қатынастағы негізгі қағида болуы тиіс, сонымен қатар бастан өткізгенге шыдауға тура келетін (алаңдаушылық туғызатын) жайттарды елемеуді үйрену керек. Адам өзі көрген немесе естіген жайттарға, болмашы оқиғаларға шамадан тыс көңіл бөлмеуге үйренуі тиіс. Егер ол өзін осындай болмашы жайттарға қатты көңіл бөлмеуді үйренсе, (уақыт өте келе) көңілге одан бетер кірбің ұялататын, ренжітетін жайттарға төтеп беруді үйрене алады. Осылайша ол (біртіндеп) дене қызуының көтерілуі, тым ыстық немесе қатты салқын секілді қиын жағдайларға шыдай білетін, шыдамсыздық пен мазасыздық көрсетпестен ауырсынуларына төтеп бере алуға дағдыланған адамға айналады. Бұл тәнді де, жанды да жаттықтыру тәсіліне жатады.⁴

Осыны айта отырып ескерте кететін жайт, кез келген жан бетпе-бет келетін мәселелерді шешу және қиындықтарға төтеп беру кезінде осы әдісті қолданатын болса, өзінің жаны төзе алатын шыдамдылық дәрежесін білуі керек. Өз жанының мықтылығы мен әлсіздігіне (уайыммен бетпе-бет келгенде), жүрегінің кеңдігі мен тарлығына (шыдамдылық таныта отыра ренжуде)⁵ қарай әр адамның өзіндік төзімділік деңгейі болады. Кейбіреулер еш алаңдамай-ақ үлкен қиындықтарды еңсере ала-

де ғана емес, сонымен қатар психотерапевт ретіндегі керемет шеберлігін көрсетеді. Өзара тежелу кезінде зиянды әсер етушілер психологиялық босансу реакцияларымен және олардың арасында байланыс орнатылғанға дейін қайта байланысады, сондықтан да ауыр әсер етуші заттар өзінің мазасыздықты оятатын қабілетін жоғалтады. Дәл осы әдіс белгілі бір дәрежеде жүйелі десенсибилизациялық терапияда қолданылады. Үшіншіден, ол ауру адамның ойлауы мен илануын өзгерту үшін рационалды когнитивті терапияны қолданады. Төртіншіден, ол емделушіге бұл әлемнің о бастан уайым мен қайғы қатар жүретін орын екенін түсіндіруде психорухани діни-когнитивті әдісті пайдаланады. Қайтыс болғаннан кейінгі өмірде адамдар шын бақытты болады. Шын мәнінде бұл - қабылдау мен ұғынуға негізделген когнитивті терапияның үшінші кезендік әдісін қолдану.

4 Бұл жерде тағы да әл-Балхи біртіндеп десенсибилизацияның иерархиялық терапиясын қолданатын психотерапевт ретінде сөйлейді. Оның жан мен тәнді керемет салыстырған мысалына назар аударыңыз.

5 Оның эмоционалдықтағы жеке айырмашылықтар туралы түсінігіне зер салыңыз.

ды және әртүрлі әдістерді қолдана отырып, кез келген мәселені шешуге немесе зиянды әсерлерін азайтуға қабілетті болады. Алайда кейбіреулер қолжетімді әдістерге жүгіне отырып, шиеленісті азайту немесе мәселені шешу қабілеттерін жоғалтуға алып келетін эмоционалды арандатушылыққа бой алдырады. Бұл тіптен ағзадағы бұзылуларға алып келуі мүмкін.⁶ Егер де адам өз жанының табиғатын түсінсе, мәселені шешу кезіндегі күйзелісті еңсеру деңгейін білсе, онда ол осы білімдерге сүйене отырып, қандай мәселелермен бетпе-бет келе алады, қандай мәселеден аулақ болуы керек екендігін ұғынады. Бұл қағида – мейлі ол патша болсын немесе қарапайым адам болсын, барлығына ортақ.

Егер әлдекім әдетте алаңдаушылық пен уайым тудыратын үлкен мәселелерді батыл түрде шеше алса, күш-қуаты жетсе, әрі қарайда осылай жалғастыра беруі керек. Керісінше, бұл мәселенің өзінің әлсіздеу мінезіне қатты салмақ болатынын түсінсе, оның әкелетін белгілі бір ләззаты мен жүзеге асатын қалауына қарамастан бұдан аулақ болғаны жөн. Жан тыныштығын сақтауда күтілетін ләззаттардан бас тарту – көтере алмайтын жүкпен күрескеннен әлдеқайда жақсы. Мұндай сынақтарға қарсы тұру таңдауы денедегі физикалық немесе эмоционалды бұзылыстарға алып келетін уайым мен күйзелісті тудырады. Көтере алмайтын сынақтан аулақ болу тыныш өмірге, жан тыныштығына және шынайы бақытқа алып келеді.

6 11-ғасыр бұрын әл-Балхи уайым, күйзеліс секілді қарқынды түрдегі эмоционалды әсерлердің физикалық ауруларға әкеліп соқтыратынына көз жеткізген. Қазір біз осы секілді психологиялық бұзылыстардың бас сақинасы және жара сияқты классикалық түрдегі психосоматикалық бұзылыстарға ғана емес, сонымен қатар физикалық бұзылулардың барлық түріне алып келетінін білеміз. Адам ұзақ уақыт бойы күйзеліске ұшыраған кезде оның бүйрек үсті безі вегетативтік жүйке жүйесін төтенше жағдайда ұстайтын андренокортикальды гормондарды бөліп шығарады. Уақыт өте келе күйзеліс деңгейі жоғарылай түседі және ауруларға қарсы тұратын иммунитетте әлсірей бастайды. Жоғары қан қысымы, асқазан-ішек аурулары және қатерлі ісік секілді физикалық бұзылыстар мен ауруларды жұқтыру қаупін арттыра түседі.

Тарау [3] Жоғалтып алған жағдайда психологиялық денсаулықты қалпына келтіру жолдары

Соңғы тарауда біз жанның саулығы мен тыныштық күйі жайлы айттық, бұл – мәңгілікке созылмайтын күй. Табиғатына сай адам ешқандай ашу, қорқыныш, реніш және басқада психологиялық күйлерге ұшырамай үнемі жан тыныштығын сақтай алмайды.⁷ Бұл өмір (дүние) уайым, қайғы, мазасыздық пен қауіптің мекені болып табылады. Сондықтан да өзінің жан тыныштығының бұзылғанына қарамастан, адамдарға бақыттың кілтін іздеуі қалыпты жағдай. Осы секілді адам барлық ауру мен сырқаудың тән ауырсынуынан құтыла алмайды, тіпті одан да ауыр жағдайлардан қорғалғанымен, болмашы дене симптомдарына тап болады.

Егер бұл жерде дене симптомдары туралы айтып отырсақ, психологиялық қиналулардың әлдеқайда жиі кездесетінін ескере кету керек. Адамдар дене ауырсынуы мен қиналуды сезбей ұзақ уақыт жүре алғанымен, ашу, уайым, қайғы немесе жабырқау сезімін сезінбей бір күнде өткізе алмауы мүмкін. Бұл жанның ішкі табиғи болмысына, жасырын дүниесіне және өзгермелілігіне байланысты.⁸ Дәл осы себептен адам жанын (сыртқы және ішкі) эмоционалды түрде қынжылтатын жайттардан қорғап, жан саулығын барынша жақсы күйде ұстауы керек. Дене сырқатқа шалдыққанда немесе ауырсынғанда заттық болмыс табиғатына жататын және емделуге көмектесетін дәрі-дәрмектер немесе арнайы емдәм әдістер ғана ағзаға көмектесе алады; дәл осылайша жан мазасыздығынан хабар беретін психологиялық ақаулар рухани (психикалық) емдеу терапияларын қажет етеді.

7 Ескере кететін жайт, әл-Балхидің қазіргі классификацияда біз «бұзылу» деп санайтын ұғымға «симптом» (арабша «арад», көпше түрде «а'рад») терминін қолдануы.

8 Әл-Балхи бұл жерде рухани деп жанның нәзік табиғаты туралы ислам концепциясына сілтеме жасайды. Nafs немесе жанның басқару орталығы – жүрек (qalb), оны Пайғамбар (оған Аллаһтың игілігі мен сәлемі болсын) қазандағы қайнап тұрған судан да құбылмалы нәрсе ретінде сипаттайды. (Хадисті Ахмад ибн Ханбал жеткізген)

Сонымен қатар белгілі бір тағамдардан бас тарту арқылы ағзаны іштей емдеуге және арнайы емдәм мен дәрі-дәрмектерді пайдалана отырып сырттай емдеуге болатындығы секілді, жанды да іштей және сырттай емдеуге болады. Психологиялық бұзылулардан зардап шегетін адам өз жан дүниесіндегі ойларды дамыту арқылы (проблеманы ушықтыру табиғатына қарама-қарсы) ауру симптомдарын бейтараптандырып және ашу деңгейін десенсибилизациялай алады. Сырттай жанның жай табуына көмектесетін және күйін дөп баса алатын өзгелердің (терапевтік) кеңесін (немесе кеңес беруі) тыңдауға болады.

Өз жанының саулығын ойлайтын адам өмірін бұзатын жағымсыз негативті психологиялық симптомдардың үстемдігіне қарсы күресуде (ішкі және сыртқы), жанды қорғау амалдарын қолдануда өз күш-жігерін аямауы керек. Бұл өте маңызды жайт себебі психологиялық симптомдардың өршуі ағза проблемаларына, бұзылуларына алып келеді.

Оған қоса, ағза ауруларын емдеген кезінде адамға белгілі бір тағам түрлерін қолданбау секілді ішкі емнен гөрі, дәрігерлердің рецепті бойынша немесе емдік диеталардан алынатын сыртқы көмек пайдалырақ болып келеді. Психологиялық бұзылулар кезінде де дәл осылай болады. Яғни, жеке терапевтік ойларды қалыптастыруға бағытталған (емдеу кезінде) адамның ішкі талпынысына қарағанда, сырттан алатын кеңестер түріндегі көмек әлдеқайда пайдалырақ болып келеді. Бұл екі себепке қатысты. Біріншіден, адам өзінен қабылдай алмайтын нәрсені, біздің жағдайда – кеңесті, өзгеден қабылдауға күзіретті. Бір-біріне ортақтастығы бар пайымдаулары мен ойлары әуестігімен араласады, олардың әрқайсысы бір-біріне қатысты болады. Екіншіден, ауыр психологиялық симптомдарға тұншыққан, жаншылған адам оларды қалай жеңуге болатынын айқын түрде түсіне алмайды.

Бұл дерттен айығуы үшін оған өзгелердің көмегі қажет. Ол өзі дәрігер бола тұра қатты ауруға шалдығып, өзіне не диагноз қоя алмай, не емдей алмағандықтан өзге дәрігердің көмегіне мұқтаж жанға ұқсайды. Дәл осы себепті көре-

ген патшалар (және көреген басшылар) ашуын басып, жүрегін тыныштандыратын, қорқынышы мен үрейін сейілтетін, ақыл-кеңесін айтып, психологиялық тұрғыда қиын сәтте қасында болатын арнайы дана, ақылгөй кеңесшілерді жанына алған. Патшалар оларды да, олардың ақылын да қабылдай білген. Олар сонымен қоса физикалық аурулар мен сырқаттардан емделу үшін білікті дәрігерлерді жалдаған. Негізінен сыртқы пайдасы арқылы көмек ала отырып, психологиялық, медициналық тұрғыдан да сауықтыруға қатты көңіл бөлген.

Дегенмен, дәрігерлер тағайындаған дәрі-дәрмектер мен дана кеңесшілердің ақыл-кеңестері сияқты сыртқы аспектілер де ішкі ем үшін өте пайдалы екендігі туралы жоғарыда айтылған пікірге келсек, екі әдіс те бірін-бірі толықтыратынын, бір-бірінен бөлек қарастырылмайтынын айту керек. Емдеу кезінде ішкі жан-дүние ресурсының маңыздылығын естен шығармаған жөн. Жоғарыда айтылғандай, ішкі әдіс адамның өз жан дүниесіндегі (позитивті) ойларды дамыту арқылы симптомдарды басып, десенбилизациялауға мүмкіндік береді. Бұл дұрыс ойлар мен пайымдаулар тек ауру кезінде ғана пайда болмауы керек. Бұл ойлар психологиялық денсаулықтың дамуы кезінде көрініс беріп, жан тыныштанған кезде адам жадында сақталып тұруы тиіс және өзгелер эмоционалды тұрғыдан зардап шеккен кезде оларға көмектесу үшін олар қайта көрініс береді. Бұл (ішкі) ойлар, осы симптомдар кезінде (сырттан) көмектесе алатын адам болмаған кезде, іштен көрсетілетін алғашқы көмек түрі болып қызмет атқарады. Яғни, дәрігер болмаған жағдайда адамға көмектесетін дәрі қобдишасындағы құнды дәрілік заттың баламасы іспетті.

Сонымен, біз кітабымыздың осы бөлімінде психологиялық бұзылуларды емдеу кезінде қолдануға болатын барлық кеңестер мен әдістерді сипаттайтын боламыз, қажеттілік туған жағдайда пайдасын көру үшін келесі тарауда, Алланың рақымымен, егжей-тегжей түсіндірме береміз.

Тарау [4] Психологиялық симптомдардың тізімі және олардың айрықша белгілерін анықтау

Психологиялық симптомдармен күресу әдістерін жалпылама (алдыңғы тарауларда) талқылағандықтан, (осы бөлімде) дәрігерлер секілді бұл симптомдардың табиғатын толықтай сипаттау біздің міндетіміз. Өздерінің медициналық мәтіндерін дайындау барысында дәрігерлер алдымен түрлі дене симптомдарын сипаттап, анықтайды, кейіннен оның әрқайсысын қалай емдеу керектігін түсіндіреді. Ең алдымен адамның жан-дүниесіне берілетін сипаттаулардың алуан түрлі екендігін айтқан жөн. Олардың кейбірі өзара түсіністік, есте сақтау қабілеті, жад секілді ізгі қасиеттер болса, кейбірі керісінше жазалауға лайықты белгілер болып табылады. Оған қоса, жанға адамгершілік, жомарттық және кеңпейілділік секілді жағымды сипаттамалармен қатар, осы түсініктерге қарама-қарсы кінәлау, айыптау сезімін тудыратын сипаттамалар да тән. Дегенмен, жан біз сипаттаған белгілерден бөлек өтпелі күйде болуы мүмкін. Оған ашу, қорқыныш және басқада эмоционалды күйдегі симптомдарды жатқызуға болады. Біздің бұл кітаптағы мақсатымыз – зиянды жол арқылы жан-жүректі алаңдататын және ағзада ызалану (ашу қысу) сезімін тудыратын, кейде пайда болып, кейде жоқ болатын симптомдарды анықтау және зерттеу. Өздеріңіз білетіндей, әрбір симптом денеде елеулі өзгерістерді тудыра отырып, айрықша әсер етеді. Мысалға, шамадан тыс ашу-ызаның әсері түсініксіз сөйлеу, қалтырау және бет-әлпеттің өзгеруі, оның ішінде тері түсінің өзгеруі сияқты белгілерден анық көрінеді. Дәл осылайша, қорқыныш пен уайым дене температурасының көтерілуіне немесе түсуіне, бет-әлпет көрінісінің бұзуына әкелуі мүмкін. Сондықтан өз саулығын ойлайтын кез келген адам зиянды әсерлерден сақтану үшін осы симптомдарды қолдан келгенше тыныштандыруы тиіс.

Біздің ойымызша барлық зиянды эмоциялардың негізінде күйзеліс немесе алаңдаушылық – *al-gham* жатыр. Бұл тармақталған тамыр сияқты. Бұл барлық симптомдардың бастауы

және күшейткіші болып табылады. Мысалы, ашу мен ызаға бұлықпас бұрын адам ашу шақыратын жағдайға қатысты уайым мен күйзелісті бастан кешіреді. Қорқу мен үрейлену симптомының алдында болатын қорқынышты жағдайға байланысты алаңдаушылық пен мазасыздықтық сезімі сияқты.⁹

Күйзелістің қарама-қарсы күйі тыныштық, ләззат алу және шаттық сезімдерін тудыратын барлық жағымды эмоциялардың негізгі себебі – бақыт пен қуаныш. Осылайша күйзелу, қайғыру және бақытты болу – барлық жағымды да, жағымсыз симптомдардың қарама-қайшы түрдегі негізі себептері болып табылады. Осы себепті жанның психологиялық ауруы кезіндегі негізгі салдары – күйзеліс пен уайым болса, қуаныш пен бақыт – жан саулығының кепілі. Егер адам жанының сау болғанын қаласа, оны қайғыдан арылтып, өзіне қуаныш сезімін сыйлауы керек, дәл сол секілді кімде кім физикалық тұрғыда сау болғысы келсе, ауруға әкелетін нәрселерден аулақ болып, денсаулығын жақсартатын нәрселелерді қабылдай білуі тиіс.

Осылайша, ашу дегеніміз – жанның стресстен туындайтын негативті симптомдарының бірі екенін дәлелдейміз. Ашу мен ыза адамның жаны мен тәнін басқа ешбір сезім жасай алмайтындай жағдайға жеткізе алады. Ашу үстіндегі адамның қан айналымы тездейді, бетінің түсі өзгереді, дене температурасы көтеріліп, ол қызбалыққа бой беріп, өзін басқара алмайтын әрекеттер жасайды. Ең сорақысы, ол сырт көзге есі ауысқан адам секілді көрінуі мүмкін.

Екінші негатив симптомға қорқыныш жатады. Қорқынышты жағдайлар орын алғанда осы сезім пайда болады. Қатты қобалжу кезінде адам терісінің түсі сарғайып кетеді, себебі қан дененің жоғарғы бөлігінен ішкі органдарға қарай тарайды, ал аяқтары мен қолдары өзінің табиғи қызметін орындай алмастай дірілдеп кетеді. Оған қоса, адам өзін қорқынышты

⁹ Бұл – әл-Балхидің көрген клиникалық бақылауларға арналған сынақтарының бірі. Заманауи психологтер күйзелісті оның негізгі үш категориясымен бірге, яғни фрустрация, жанжал және шиеленісті мазасыздық пен көңіл-күй бұзылуының негізгі себептері ретінде қарастырады.

жағдайдан құтқарудың шешімін таба алмайтындай жағдайға ұшырап, дұрыс ойлау қабілетінен айырылуы мүмкін. Мұндай күйдің салдарынан адам қауіпті дене ауруына шалдығуы ықтимал. Бұл қиын жағдай ағзадағы сұйықтардың бұзылуына және олардың қалыпты жұмыс істеуіне кері әсерін тигізіп, адам қауіпті дене ауруына шалдықтыруы әбден мүмкін. Бұл симптом қорқыныш арқылы туады, адам өзі қорқатын жайтты (басқа жағдай да болуы мүмкін) ойласа немесе елестетсе, не болмаса оны шынымен көріп, сезінген жағдайда осы сезім пайда болады. Жаны төзе алмайтын дыбысты есту немесе қорқынышты жаңалықтарды есту – адам бойында қорқу пен үрейленудің пайда болуының тағы бір себебі болып саналады.

Үшінші симптом – шамадан тыс қайғыру, күйзелу немесе жабығу. Бұл симптом, мысалы, қатты қалаған және жақсы көрген затынан немесе адамынан айырылған кезде болады, соңы қайғы мен бақытсыздыққа алып келеді. Егер қайғыру мен бақытсыздық қарқынды түрде дамиды болса, олар айқын түрдегі күйзелу мен жабығуға әкеліп соқтырады. Мұндай қиын жағдайда қалған адам бәрінен үмітін үзіп, шарасыздықтың құрбанына айналады. Оны арабтың *jaza* сөзімен сипаттауға болады.¹⁰

Осылайша, қорқыныш пен үрейге қатысты қорқу мен мазасыздану – күйзелу мен жабығудың шыңырау нүктесіне қатысты қайғыру болады, себебі шошу мен үрейлену – қорқыныш пен депрессияның ең соңғы күйі, ал *jaza* – қайғының ең соңғы түрі болып келеді.

Қайғыру мен уайымдаудың ушығуының салдарынан болатын үміт ұзу мен шарасыздықтың соңы көбіне өте жағымсыз әсерлерге әкеліп жатады. Зардап шеккен адам өзін ақыл-ойы мен парасаттылығынан айырылған адам секілді өзінің бетінен ұрып, киімін жыртуы және шашын жұлуы мүмкін.

¹⁰ Араб тіліндегі «*jaza*» сөзінің ағылшын тіліндегі нақты аудармасы жоқ, өйткені бұл шамадан тыс қайғыруды, жабығуды, күйзелуді немесе адамның өзінің басына түскен қиындығын енсеруге қабілетсіздігін сипаттайды. Адам бойындағы шыдамсыздықты «*jaza*» терминімен байланыстырып жатады, бұл шынында адам шеккен залалдың нақты ауыртпалығынан салмақтырақ.

Шошу, зәре ұшудың осы симптомдарының кесірінен адам қауіпті ағза ауруларына шалдығуы мүмкін, бірақ осы эмоционалды күйдің әсерінде болғандықтан адам өзінің шын жағдайын байқамайды.

Төртінші психологиялық симптом немесе бұзылу – еліру деп аталады. Бұл симптом адамның жүрегінде (санасында) азғын немесе жиіркенішті ойларды тудыруы мүмкін, ал оның нәтижесінде адам тек жаман ойларды ойлап, оның салдары адамды жан мен тәннен ләззат алу сезімінен айыруға дейін жеткізуі ықтимал. Елірудің белгісі ретінде (Ислам заңдарында) ішкі дауыс пен жан сыбыры айтылады.

Бұл дененің жұмысына қатысты жанның төрт қалпы болып табылады және осы күйлер нашарлаған жағдайда адам ағзасы ауруға шалдығуы мүмкін. Жанды тағам рахатынан және психологиялық ләззат алу сезімінен айыратын дене мүшелеріндегі ауырсыну мен сырқырауға ұқсас жағдай белгі береді. Тиісінше, денені күтіп ұстауға, ауруды емдеуге дәрі-дәрмек пен арнайы сусындар керектігі секілді жанды емдеу үшін де біз жоғары да атап өткен әдістерді қолдану керек. Келесі тарауларда, Алла қаласа, осы (төрт) психологиялық симптомдарды дерттен айықтыру және зиянды әсерлеріне қарсы тұратындай емдеу жолдарымен қарастырамыз.

Тарау [5] Ашумен қалай күреседі және одан қалай құтылуға болады

Адамның ызасын келтіріп, өмір бойы өз құрбандарының күнделікті мазасын алатын ашу симптомынан бастау үшін бұл еңбектің маңызы (біздің психологиялық бұзылуларды емдеу туралы жан-жақты талқылауымыздың) зор болып табылады. Отбасы мүшелері мен қызметшілерге ғана қатысты билігі бар жан болсын немесе өз құзырындағы азаматтарды басқаратын патша, сұлтан болсын, өзіне құрмет көрсетпеу немесе бағынбау кезінде қатты ашуға булығы мүмкін. Егер адам табиғатынан төзімсіз және тез ашуланатын болса, онда ол ашуға

шамадан тыс берілуге бейім болады. Мұндай жағдайларда ол адамның мінез-құлқын бақылауда ұстайтын қанына сінген симптом болуы мүмкін. Өмірі күйзеліс пен бақытсыздыққа ұшырамауы үшін адам өз жанын жағымсыз әсерлерден үнемі қорғауы керек. Өзін осы қанына сінген симптомнан құтқару арқылы ол ызалану және ашу қысу секілді сезімдерді тудыратын өзін-өзі кінәлау мен өкініштен құтқарады. Бұл қатаң үкім шығаратын патшаға да, билігі шектеулі қарапайым жанға да қатысты нәрсе. Шын мәнінде, қолында көп билігі бар адамдар көбіне ашуға тез бой алдырып жатады.

Осылайша, ашуға қарсы тұруды үйренуді қажет ететін жандарға көбіне патшалар мен билік басындағылар бейім, өздерінің ашуын жеңу үшін оларға сырттан ақылшы және іштен өзін-өзі емдеу тәсілдері керек. Сырттан әсер ететін факторларға келсек, беделді адамдарға өзінің жанына кеңесші ретінде өзінің жақсы араласатын серіктерінің ішінен адам (уақытының көп бөлігін өткізетін) таңдап, оған өзіне кеңес беруге, (бақылауда ұстай алмайтын ашудың зиян тұстарын) ескерту жасап отыруына, өзгеге кешірімді болудың болашақта да, бұл өмірде де адамдар арасындағы жақсы қарым-қатынас екендігін хабардар етіп отыруына мүмкіндік беруі керек. Сондай-ақ ол адам патша қатты ашу үстінде қатаң жазалауы мүмкін құқық бұзылушылар мен патшаның арасында арағайын бола білуі керек. Өзгеге көрсеткен оның бұл шапағаты ашуды басуға көмектеседі, суық судың қайнаған судың екпінін басқандай әсер қалдырады.

Осы себептенде көреген басшылар арнайы немесе ашық жиындарда жанына әрдайым кеңесші даналарды ертіп жүрген. Ал ішкі фактор ашулы түрде ойлауға қарсы тұратын саналы қайталанатын ойлардың ақыл-ой маневріне негізделген. Ақыл-ой маневрлерінің біріне адамның өзін сабырға шақыру әдісі жатады, себебі осы арқылы ашудың жәй ғана симптом екенін және оған қарсы тұруға болатынын (тыныш, байсалды ойлау кезінде) дәлелдеуге болады. Себебі, ашу (о бастан баспаса) көтеріле бастаған кезде оған тоқтату болмаса, кейін ол ырық бермейтін ашуға айналып, адам өзін-өзі ұстай алмай қалуы

мүмкін.¹¹ Мұны жанып тұрған отқа теңеуге болады, яғни енді жанып келе жатқан кезінде отты аз ғана күш жұмсап өшіре аласың, ал егер оның әрі қарай жануына мүмкіндік беретін болсаң, ол айналадағылардың бәрін жойып жіберуі мүмкін.

Басқа бір мысал ретінде жылқыны алуға болады, егер шабандоз дер кезінде атты жүгендей алмаса, ол ерік бермей шабады және сол мезетте шабандоз аттың басына ие бола алмай қалады.

Егерде осы мысалдарды адам өз санасында сақтайтын болса, жан дүниесін шаншып бара жатқан қаһарлы ызаға айналатын ашуды баса алады. Жиі қайталаулар арқылы бұл жаттығуды болашақта пайдалы әдетке айналдыруға болады.

Екінші ақыл-ой тәсіліне ашу мен ызаның кесірінен туындайтын денедегі бұзылуларды зерттеу жатады. Дене қызуының көтерілуі, қалтырау, бірдеңені сезу, ызалану және денедегі басқа да бұзылулар айқын симптомдардың бірі болып табылады. Осы ашу үстіндегі жағдайдан пайда болуы мүмкін физикалық, яғни ағзаға қауіп төндіретін симптомдар жайлы дұрыс ойлана білу керек. Соңында мұның бәрі емделмейтін дене бұзылуларына алып келуі де мүмкін. Бұл жағдайда ашуына тиген адамнан гөрі, ашуға булыққан адамның шегетін қасіреті әлдеқайда зияндырақ. Осылайша, сабырға келудің орнына одан бетер ашулану арқылы ол тек өзіне зиян әсер тигізеді. Егер де адам бұл бағытта терең ойлана алса, жанына батып жатқан ашу-ызаны бақылауда ұстап, өршіп келе жатқан реакцияларды бас алады.

11 Бұл орайда әл-Балхидің талғампаз түрдегі клиникалық ойы оны ашуды басатын катарсис теориясына қарсы келетін соңғы зерттеу нәтижелеріне алып келді. Ашуды сыртқа шығару іштегі «буды» шығарып, оның әсерін төмендетеді деген түсінік кеңінен қолданылды. Психологтер бүгінде «буказан» гипотезасын қолдану ашу-ызаны ешқандай азайтпайтындығын, керісінше ушықтыратынын айтады. Заманауи зерттеулерді қорытындылай келе, Карлсон мен Хэтфилд «... адамдар өздерінің ашу-ызаларын, агрессивті сезімдерін білдіргенде, ашуға тез булығып жағдайды бұрынғыдан ушықтырып алады» дейді. (1992)

Көптеген патшалар мен беделді тұлғалардың өз ашуларына ерік беріп, ызасын тудырған жанды ең қатал үкім арқылы жазалаған кездегі өздерін кінәлау мен өкініш сезімдері жайлы ойлауы ақыл-ойға қатысты қосымша жаттығу болып табылады.

Болған істі түзете алмауы мүмкін (мысалы, өлім жазасына кесу жайлы үкім шығарғанда), соның салдарынан олар осы дүниеде және болашақта көптеген қиыншылықтар туғызатын жағдайға ұшыруы ықтимал. Сол себепті де адам осындай эмоционалды әрекеттерге ерік беріп, аңдаусыз істерді қайталаудан аулақ болуы керек. Осы бағытта терең ойланған адамдар өз ашуын басқаруда шебер болуға бейімделеді, ашу-ызасына себеп болып отырған жандарға қарсы шешім қабылдауда мұқият және абай болуды үйренеді. Сонымен қатар, болашақта өкінуге алып келетін кез келген жағдайдан аулақ болуға тырысады.

Позитивті ойлаудың тағы бір қыры саналатын шыдамдылықпен кешірімділік секілді ізгі қасиеттерді үнемі еске түсіріп отыру керек. Кешірімділік – патшалар мен билеушілердің бойындағы адамдық асыл қасиеттің бірі. Бойында осы ізгі қасиет бар және ашуды бақылауда ұстай алатын, ызасын баса алатын, өкпелетушілерді кешіре алатын жандар туралы естеліктер халықтың есінде ұзақ уақыт бойы сақталатын болған, олардың ізгі істерін жаңғырту үшін, басқаларға үлгі болуы үшін әңгімелер жазылатын болған. Ашуын басып, өзін емдегісі келетін кез келген жан әуелі кешірудің осы мейірімді түріне еліктеген жөн бе, әлде кек алған соң барып өкініш сезімін тудыратын жағдайға жүгінген жөн бе деген сұрақты өзіне қоюы тиіс. Ашуға бой алдыра бастаған сәттен бастап санаға осындай сұрақтарды қою адамға өз пайдасын тигізеді.

Тағы да бір ақыл-ой маневрі – жылдам және қатаң кек алу немесе үкім шығару басшы мен бағынушының, сонымен қатар патша мен оның қарамағындағы азаматтардың арасындағы жылы қарым-қатынасқа өз залалын тигізетінін ұғыну. Шынында да мұндай қатал шаралар бағыныштылар мен қызметкерлерді мойынсұндырғанымен, бұл тек сыртқы сипатта көрініс табады. Ішкі күйге келетін болсақ, мұндай төтенше

әрекеттер өшпенділік пен күйініш тудырар еді. Керісінше, ұсақ қателерге мән бермей, сабырлық танытып, кешіре білсе өз бағыныштылары мен қызметкерлерінің жүрегіне мейірім мен шынайы махаббат ұялатар еді. Олардың өз басшысына немесе патшасына деген бағыныштылығы жай формальды түрде емес, шынайы болар еді. Хабардар болуы немесе болмауына қарамастан, сүйіспеншіліктен туған кішіпейілділік оларды қамқоршы және қорғаушы етер еді. Ал сырттай формальды бағыну ол жай ғана реніш пен қорқыныштың жиынтығы болып табылады. Бұл жағдайда басшы немесе патша өзінің бағыныштылары мен қарамағындағы қызметкерлерінен қолдау күтудің орнына, олардан сақтанып, қауіптенетін болады.

Шын мәнінде өз жанын емдегісі келетін, жүрегін қыжыратқан ашудан арылғысы келетін кез келген адам бұл екі бағыныштың арасы жер мен көктей екенін түсінуі керек. Егер адам өзіне бағынышты адамға ашулы болып, кез келген уақытта оны жазалай алатын болса, өзіне зияны тиетін еріксіз ашуға бой беріп, ойланбай жасалатын әрекетке барады. Ал ашуы басылмайынша эмоционалды реакцияны тежеп ұстау және содан кейін ғана жағдайды әділ түрде бағалап, сосын жазалау – дұрыс және саналы түрдегі ең дұрыс шешім. Осындай әдіс ол адамға екі маңызды қасиет берер еді. Біріншіден, оның бойында шыдамдылық пен кешірім қасиеттерін қалыптастырса, екіншіден, құқық бұзған адамға лайықты жазасын беріп, бағынышты адамның мінезін өзгертуге әрекет жасай алады. Осы мейірімді тәсілге түсінік беру кезінде бір мейірбан патша: «Қолымда бар нәрсеге не себептен ашулануым керек, маған тиесілі емес нәрсеге не себептен ашулануым керек»¹², – деген екен. Егер де адам осы сөзді есінде сақтаса, өзінің ашу сезімін бейтараптандыра алады.

12 Әл-Балхи патшаның әр түрлі мәндегі бұл пайымдауын нақтылаған жоқ. Оның пайымдауы бойынша, патшаның айтқысы келген ойы оның меншігіндегі немесе ол иеленбеген барлық нәрсе Аллаға ғана тән, сол себептен данагөй мұсылман осы затты бірінші болып иеленбегені үшін ашулануға тиісті емес екенін айтады.

Ашу-ызамен күресудің тағы бір тәсілі – өз негативті сезімдеріңізді айыпталушының тұлға ретіндегі көзқарасына емес, бағыныштының немесе қызметкердің қате жасаған әрекетіне ғана бағыттау керек. Бұл әдіс ашуланып тұрған адамға кез келген әділетсіз жазалауға қарсы тұруына көмектеседі, адамдардың тәртіпсіздіктің көбісін өздерін еліктірген қандай да бір нәтижеге қол жеткізе алмаудың барысында жасайтынына көз жеткізеді. Мейлі ол бағынышты адам немесе басшы адам болсын, қызметші немесе патша болсын, мұндай теріс пиғылды ойлардың өз басына да келуі мүмкін екенін ескеруі керек. Сонда ғана қателік жасаған жанның құмарлығы мен қалауындағы әлсіздікті (түсіну арқылы) табиғи түрде жанашырлық таныта алады. Болған жағдайды ой елегінен өткізуге уақыт жеткілікті болса, ол есесін алғысы келген жанды түсініп, кешіруі де мүмкін.

Сонымен қатар ол өзіне шынайы жауап беріп, осындай қателікті немесе қазіргі уақытта ашуын тудыратындай бұрыс әрекетті мен де жасадым ба, жасамадым ба деген сұрақтарға жауап беруі керек. Ол, әрине, нәпсі мен қалаудың жетегіне еріп, осыған ұқсас немесе одан да ауыр қателіктер жасағанын, сол кезде өзін жазалаған адамдарға деген ренішін еске түсіреді. Осылайша, өз мойнына алған кінәсі үшін біреуді жазалаудың жөнсіз екенін ұғынады. Ойлаудың осы түрі мен тактикалық әдістері оның ашуын басуға, жанын тыныштандыруға көмектеседі.

Оған қоса, ашулы адам кінәлі жандардың бұрын жасаған шынайы еңбегі мен жақсы қасиеттерін ойланып еске түсірсе, онда ол адамға деген негативті сезімдерін азайта алады. Алайда ашуы басылмаса, кінәлі жанмен кездесуден аулақ болғаны жөн, себебі ашуға қайта булығы мүмкін. Ең дұрысы бірнеше күн бойы кездесуден аулақ болуы керек, өйткені уақыт өте кез келген эмоция басылады. Ашу болса – ол басылады, ал қайғы болса – оның әсері азаяды. Әсіресе, бұл аралықта ол біраз іштей ойланса, білікті кеңесшінің нұсқауларына құлақ асса құба құп болар еді. Осындай әдістер, Алла Тағаланың қала-

уымен, ашулы адамды жағымсыз сезімдер мен әрекеттерден біздің әдістерімізсіз-ақ сақтар еді.

Тарау [6] Тыныштандыратын қорқыныш

Біз осының алдында қорқыныштың және оның зиянды салдарының ағзаға тигізетін теріс әсерімен және осы секілді бұзылуларды бақылауда ұстамаса, салдары ауыр физикалық зардаптарға әкелетіні жайлы айтқан болатынбыз. Оған қоса, үрейдің қорқыныштың ең соңғы кейпі екенін және қорқыныш тудыратын барлық жайт үрей мен қауіпке әкелмейтіндігін ескерткен болатынбыз. Адамды шошытып, үрейлендіретін және жанын толқытатын жайт – ойлайтын, еститін, көретін нәрселерден қауіп төндіретін жағдай болуы мүмкін. Қорқыныш немесе үрей пайда болуы үшін, үрей тудыратын жағдай болуы үшін объект саналы болуы тиіс және шошыну, үрейлену жағдайы қысқа уақыт қана болуы мүмкін.

Ұзақ уақыттан кейін болуы мүмкін үрей туғызатын жайт немесе зат адамда қорқыныш сезімін тудырмайды, ол уайым мен қайғы сезімдеріне әсере етеді. Мысалға, жас жігіт болатыны айдан анық қартаю және өлім жайлы ойласа, онда ол көңілсіз және жабырқаңқы күйде болуы мүмкін, бірақ бұл жерде қорқу сезімінен гөрі алаңдаушылық сезімі басым болады. Дәл осылайша, өзінен тым алыстағы заттың қауіп төндіретінін естіген сәтте, бойын үрей мен қорқыныш билеместен бұрын, бұл жайтты ол сезім мүшелерімен қабылдап алуы керек.

Әртүрлі жайттар адамдардың бойында қорқыныш тудыруы мүмкін, басшының немесе беделді адамның жұмыстан шығып қаламын деп қорқуы, байдың кедейліктен және осыған ұқсас бақытсыз жайттардан қорқуы сияқты. Дегенмен, шынайы қорқыныш пен үрей адамға жан төзгісіз азап кезінде немесе ажалмен бетпе-бет келген кезде сезіледі. Бұл адамның сыртқы мінез-құлқында және бет-әлпетінде оның қорыққанын байқататын, мазасыздығын көрсететін эмоциялары көрінеді. Оған

қоса, қорқақ адам жер сілкінісінен немесе найзағайдың дауысынан, ауыр жарақат алған немесе өлген адамның денесін көргенде қорқуы мүмкін. Алайда ескере кететін жайт, адамдардың қорқынышты заттарға жауап қайтаруында айырмашылықтар бар. Кейбірі өзінің болмысына сай мықты болып келеді. Оларды кенеттен немесе аяқ астынан орын алған қорқынышты жайттармен алаңдата алмаймыз. Мінездері оларға қарама-қарсы, тығырыққа тірелгенде шығатын жол таба алмай әбіржитін, сезімталдығы өте жоғары жандар да бар.¹³ Олар бірдеңе естіген немесе көрген кезде жөнелетін жануарларға, соның ішінде жылқыға ұқсас болып келеді. Адам өзін осылай ұстаған жағдайда сабырлы болу практикасы немесе өзгелердің кеңесі оған көмектесе алмайды, себебі оның мінез-құлқында, түйсігінде сақталған қашу реакциясы басымырақ болады. Болып жатқан жағдайларға дұрыс көзқараспен қарап, өзгелерді тыңдай алғанда ғана ақыл-ой маневрі мен сыртқы факторлар оған әсер ете алады.

Бұл тактикалардың бірі – қауіп-қатерді сарғайып күтудің салдарынан туындаған қорқыныштың шынымен орын алған тәжірбиеден әлдеқайда күшті екенін түсіну. Мұның себебі, адам қорқатын нәрселердің көбісі шын мәнінде орындалған кезде олар күткендей қауіпті болмай шығады.

«Сіз қорқатын нәрсенің көбі сізге зиянын тигізбейді», «қорқыныштың көбі сол үрейді күтуден болады» деген сияқты пайымдаулар осы сөзіміздің дәлелі болмақ.

Осы себепті кейбір ғалымдар адамдарды үрейлендіетін нәрселерді суық жердегі қалың тұманға теңеген. Тұманнан хабары жоқ жандар (мысалы, ыстық шөлде тұратын араб бәдәуині) оны адамдарды ішіне алдап кіргізетін тығыз (қараңғы) саңылауы жоқ жер деп ойлауы мүмкін. Ал егер ол батылы жетіп ішіне

13 Қорқынышты жағдайларға жауап берудегі жеке айырмашылықтарға қатты әл-Балхидің бұл пайымдаулары Г. Ю. Эйзенк ұсынған дербес жауапкершілік немесе реактивтіліктің қазіргі теориясына өте ұқсас болы келеді. Эйзенктің пайымдауы бойынша, алаңдаушылық туғызатын адамдардың дербес реакцияларының арасында жеке айырмашылықтар бар. Салыстырмалы түрде жүйкесі мықты адамдарға қарағанда сезімталдығы жоғары адамдар эмоциялық бұзылуларға жиі ұшырайды және бұл қасиет тұқым қуалайды.

кіретін болса, демалуға болатын жәй ғана ылғалды ауа екенін байқай алады.

Бұл иллюстрация барлық дерлік адамның тәжірбиесіне ұқсас. Ешкім болашақта болатын жайтқа алаңдап, қорқынышқа беріліп, кейіннен осы сезімді сезінген соң өзінің бекер қорыққанын білу үшін қорықпайды.¹⁴ Сонымен қатар олар біраз уайымға салдырған жайттың бір кездері өздері еңсере алған жайттарымен бірдей екенін түсінеді. Осыдан сабақ алған жандар болашақта кездесуі ықтимал қиын жағдайларда қолдануға болатын шешімді таба алады.

Дегенмен, дана адамдар өзгелер уайымдай күткен жағдайларды сырттан бақылап, олардың қалай әрекет ететіндерін байқау арқылы ол жағдайды басынан өткермей-ақ сабақ ала алады. Осылай ойлаудың түрі алаңдаушылықтан құтылуға көмектеседі, қорқыныш пен үрейдің шабуылын азайтады. Мұндай адам қорқыныш пен үрейді емдеу үшін (немесе олардың әсерін төмендету үшін) қолдана алатын бірнеше ақыл-ой маневрлері бар екенін естен шығармауы тиіс, бірақ та ол қорқыныш пен үрейге бой алдырса, бұл ойлау тәсілі ешқандай пайда бермейтінін ұмытпауымыз керек. Ол өзін құтқарғысы келетін қорқыныштың тұзағына түсіп қалмауға тырысуы, ондай жағдайға жол бермеуі керек.

Тағы бір пайдалы әдіс – өзіңнің қорқақ мінезіңе қарсы ашуды шақыру, оған қоса мақтаныш сезімін де оятып, мұндай қорқыныш пен үрейдің тек қорқақтарға немесе әйелдерге, балалар секілді нәзік жандарға ғана тән екенін дәлелдеп, қорыққаны үшін жаныңды кінәлау. Адамның өз-өзіне ашуы артқан сайын өзін-өзі бағалауы да артады және әлсіз, қорқақ адам секілді өзін ұстағаны үшін ұялып, өзін кінәлі сезінеді. Шын мәнінде, абырой мен өзін-өзі құрметтеуден гөрі тиімді болатын қорқынышпен күресудің басқа тәсілі жоқ. Тәкаппарлық – патшалардың және сұлтандардың үкімімен жасалған адам төзгісіз азаптауларға табандылықпен, сабырмен төзетін қыл-

14 Бір қызығы, Эллис және Бек секілді қазіргі таңдағы көрнекті психотерапевттер асыра сілтеушілікті әртүрлі күйзеліс пен бұзылуларға алып келетін бұрыс ойлаудың негізгі формаларының бірі деп санайды.

мыскерлер мен зардап шегушілердің жүрегін қатайта түсетін негізгі қозғаушы күш.

Қорқынышпен күресуде алдыңғы айтылған әдіске ұқсас тағы бір тәсілді қолдануға болады. Үрей тудыратын оқиғамен бетпе-бет келген жан бұған дейін мұндай тәжірбиесі болмаған немесе қорқынышты жайттарды естіп-көрмеген аңғал және түк көрмеген адамдар ғана мұндай қорқынышты нәрселердің алдында жеңілетініне өзін сендіруі керек.

Үрей туғызатын жайттармен үнемі бетпе-бет келетін жандар бұл оқиғаларға еті үйреніп, осы жайт қайталанған сайын олардың қорқынышы азая түсетіні бәрімізге белгілі жайт. Осы себепті кішкентай сәбилер мен жануарлар шын мәнінде қорқынышты емес нәрселерді көріп, қатты дауыстарды естігенде шошып-үрکیدі. Білместіктің кесірінен өздерінің эмоцияларын ушықтыра түседі. Егер де олар ақылды адамдар тәрізді бұл заттардың ешқандай қорқынышты емес екенін түсінгенде, бұлай қатты қорықпас еді.

Әрине, сұрапыл соғыстың куәсі болып, өмірінде алғаш рет жараланған және қаза тапқан адамды көргенде ересек адамдардың өзі қорқар еді. Ал әскерде шайқастарға көп қатысатын болса, бұл соғыс көріністеріне оның көзі үйреніп кетер еді. Дәл осы себеппен патшалар мен билеушілер өз балаларын ерте жастан соғыстың сұмдығын көруге жіберіп, балаларын ерте жастан жүрек жұтқан жауынгер болуға тәрбиелейді.

Бұл тұста ауыр жарақат алған науқастарды емдеп, әртүрлі операциялар жасайтын дәрігерді мысалға алуға болады. Олардың көздері соғыстағы қызыл қырғынға әбден үйренгеннен кейін, мұндай жағдай оларға тансық болып көрінбейді. Керісінше, мұндай жантүршігерлік жағдайлар жұмысқа енді ғана кіріскен дәрігерді немесе бұл мамандыққа қатысы жоқ жанды шошытары сөзсіз еді. Үшінші мысалға – жиі саяхаттайтын жолаушылар мен теңізшілер жатады. Көп жылдар бойы теңіз дауылына шыңдалғандықтан, олар өз қорқыныштарынан арыла бастайды.

Жер сілкінісі жиі орын алатын аудандарда тұратын адамдар да осы тізімге кіреді.¹⁵ Жер сілкінісін екінші рет көрген адам, жер сілкінісі болмайтын немесе сирек болатын жерлердің адамдарына қарағанда, алғашқыдай қатты қорықпауы мүмкін. Ауыр физикалық дертке ұшыраған адамның жай күйі де осыған ұқсас болып келеді. Белгілер алғаш рет пайда болған кезде оның денесін қорқыныш пен үрей билеуі мүмкін, бірақ бұл ауру қалыпты жағдайға айналғаннан кейін бұл белгілер оны қайта мазаламайынша ол симптомдарға үйреніп кетеді.

Бұл мысалдар қорқынышқа үйренудің маңыздылығын көрсетеді. Заттың шынайы табиғатын білмеуі адамдардың қорқыныш-үрейіне себеп болып отыр. Олардың көзін ашсақ, неден қорқып отырғанын айтсақ, оларды емдей аламыз. Табиғат құбылысынан қорқып-үріккен адам мен ондай құбылыстардың табиғатын білетін ғалымның айырмашылығын осы мысалдан түсінеміз. Тағы бір мысал: ғалымдар Күн мен Айдың тұтылуынан немесе жер сілкінісі мен жер асты дүмпулерінен қорықпайды¹⁶, бұл жерде бейхабар болуы себепті сәбилер мен жануарлардың зиянсыз құбылыстар мен дыбыстарды естігенде қатты қорқатыны жайлы талқылауымызды еске түсірсек болады. Ересектердің бұлардан еш айырмашылығы жоқ. Олардың қорқынышы жылқыдан немесе басқа аяқ арттар жануарлардан еш ерекшеленбейді, себебі олар арыстанның, басқа да жыртқыш аңдардың, құстардың тас мүсінін немесе суретін көргенде үркіуі мүмкін. Егер де бұл жануарлар ол тас мүсіндердің немесе суреттердің ешқандай зиянсыз екенін білгенде қорықпас еді. Тәжірибе көрсеткендей, болмашы нәрседен қорыққан жануарды емдеу жолы – үйренбейінше, сол қорыққан нәрсесіне бірнеше мәрте жақындату, кейіннен жануар ол заттың жанынан еш

15 Бұл мысалдар Вольптің өзара тежелу саласындағы жұмысының бірін, сондай-ақ бұрын «flooding» деген терминмен белгілі болған имплозия терапиясының заманауи мінез-құлық терапиялық техникасын еске түсіреді.

16 Әл-Балхи жер сілкінісін көрмеген немесе жер сілкінісі кесірінен апат болатын үйлерде емес, жеңіл материалдардан салынған шатырлар мен үйлерде тұрған сияқты. Әйтпесе, хабардар емес жандардың өзі, ғалымдар да жер сілкінісінен қорқуы керек.

қорықпай өтеді. Бірақ жануарлар мен балалардың бұл тұста айырмашылықтары бар. Жануарлар өздерінің қорқатын зиянсыз заттан өмір бойы қорқып өтуі мүмкін. Ал балалар керісінше, есейіп, ақыл тоқтатқан шағында бұл сәбилік қорқыныштарын ұмытады. Жануарлар болса жетілу, өсу және тәжірибие жинау арқылы бұл қорқыныштарын жеңе алмайды.

Осыған сүйене отырып, қорқу мен үрейленуді басудың ең жақсы жолы – сол қорқынышты тудыратын нәрселер жайлы мол білім мен ақпарат жинақтау (олардың шын мәнінде зиян емес екендігін анықтау), жағымсыз болса да есту және көру қабілеттерін оларға үйрету. Бұл жаттығудың нәтижесінде ауырсынуға төзе отырып, жануарды қорқатын нәрсесіне қамшымен сабау арқылы бірте-бірте жақындатқандай, адамда қорқынышынан біртіндеп арылтып, мұны қалыпты жағдайға айналдыру керек.¹⁷

Тарау [7] Қайғы және депрессиямен күресу жолдары

Қайғы мен депрессияның симптомдары басқа психологиялық белгілермен салыстырғанда ерекше маңызға ие, себебі олар адамның жүрегіне әсер еткенде өте ауыр реакциялар туғызуы мүмкін. Бұл факті адам қайғы мен депрессиядан қатты зардап шеккенде пайда болатын үлкен өзгерістерде айқын көрінеді. Адам бұл күйде өте қорқынышты болады, оның шыдамсыздығы мен ашушандығын көрсететін әрекеттерді жай қарап мүмкін емес. Алдыңғы тарауларда біз депрессия қайғы мен қасіреттің экстремалды түрі екенін айтқан едік. Өткір түрінде депрессия жалындаған отқа ұқсайды, ал қайғы от сөнгеннен кейін де жарқырап жанып тұратын көмірге ұқсас.

17 Қорқыныш пен мазасыздықты емдеудің ең жақсы әдісі когнитивті және мінез-құлық терапиясы екенін көрсету үшін бұдан артық жеңілдетілген және нақты мәлімдеме болуы мүмкін емес. Шынында да, бұл әл-Балхидың данышпандығының дәлелі, ол біздің қазіргі когнитивті мінез-құлық терапиясының әдістеріне жақын терапияға саналы түрде келді.

Бұл симптомдар дененің шаршауына, оның белсенділігінің сарқылуына және өз қалауын қанағаттандыруға әсер етеді. Адамның сау жанын тәннің күн сәулесі деп санайтын болсақ, қайғы мен депрессия кезінде адамның жаны толығымен тұтылып, жарқыраған сәулесін жоғалтып, толық қараңғылыққа батуы мүмкін. Жалпы, біз қайғыны қуаныш пен бақытқа қарама-қарсы қоямыз. Көңілі көтеріңкі бақытты адамның жүзі қуаныш пен нұр шашса, ал депрессияға ұшыраған адамның жүзі пессимизмді және үмітсіздікті көрсетеді.

Қорқыныш пен мазасыздықтың келешекте болатын нәрсені күтуден туындайтыны сияқты, қайғы мен депрессия адамның жақсы көретін немесе жақын тартатын нәрсесін жоғалтуы салдарынан орын алады. Осылайша, қорқыныш – болашаққа, ал қайғы – өткенге бағытталады. Олар психологиялық белгілердің ішіндегі ең күштісі болып табылады. Егер олар адамға соққы беру үшін күш біріктірсе, адамның тізесін бүктіріп, оны ең бақытсыз адам етеді. Бірақ егер адам олардан өзін-өзі қорғаса, ол берекелі және бақытты өмірден ләззат алады. Алайда, ешкім өзін қайғы-қасіреттің барлық түрінен құтқаруға тырыспауы керек, өйткені бұл әлем адамдар қайғы-қасіреттен толық бостандықта өмір сүре алатын орын емес. Ондай бақытты өмір жұмақта ғана беріледі. Олар – Құранда Алла бірнеше рет «қорқыныштың не екенін білмейтін және мүлдем қайғырмайтын» деп сипаттаған бақытты адамдар.¹⁸

Олар болашақта күтіп тұрған өмірден қорықпаулары тиіс және жердегі өткен өмірінде қалдырған нәрселері үшін қайғырмаулары қажет. Осы бірнеше сөздің өзінен Алланың оларға қалағанының бәрін ұсынатынын және оларды ұнатпайтын нәрседен құтқаратынын айта аламыз.

Алайда, бұл тараудағы біздің айтпағымыз – осы әлемде адамдардың көпшілігі зардап шегетін қайғы мен депрессия туралы болмақ. Шыдамдылықты жоғалту оңай ма, әлде қиын ба, бұл симптомдарға барлық адам ұшырайды, себебі бұл осы дүниедегі өмірдің өз табиғатында жатыр.

18 Құран, 2-сүре, 38-аят.

Біз қайғырудың (мұңаюдың) екі түрі болады деген пікірден бастаймыз.¹⁹ Бірінші түрі – жақын туысының қайтыс болуы немесе әл-ауқатынан және адам үшін өте құнды болған нәрсесінен айырылу сияқты нақты анықталған себебі бар қайғыру. Ал екінші түрдің айқын себебі жоқ. Бұл зардап шеккен адамға кенеттен келетін азаптану, өмірден баз кешу, өмірден ләззат ала алмау. Жәбірленуші, әдетте, өз уайым-қайғысының нақты себебін білмейді.

Себептері анық емес қайғы-қасіреттің немесе депрессияның бұл түрінің себебі – қанның ластануы, қан айналымының нашарлауы және оның құрамындағы өзгерістер сияқты дене белгілерімен байланысты. Бұл симптомдарды физикалық және психологиялық емдеу жолдары қарастырылады. Физикалық тұрғыдан жасалатын ем қанды тазартуға, оның температурасын көтеруге және оны жаңартуға бағытталған. Психологиялық емдеу кейбір бақытты²⁰ сәттерге қайта оралуға көмектесетін жігерлендіретін әңгімелермен, сондай-ақ музыка мен әндерді²¹ тыңдаумен және адамның көңілсіз күйіне эмоция жылулығын сыйлайтын басқа да осыған ұқсас әрекеттермен шектеледі.

Жақын туысынан айырылу немесе өзі қалаған нәрсеге жете алмау сияқты белгілі себептері бар қайғыру немесе депрессия менталды тәжірибе арқылы көмек көрсете алатын симптом және біз осы тарауда талдайтын тақырып болып табылады. Бұрын айтылғандай, басқа белгілерге қатысты оны емдеу екі стратегияға негізделген: ішкі және сыртқы тәсіл. Сыртқы әдіс, жоғарыда атап өткендей, мамандандырылған кеңесшілер мен дана уағызшылар арқылы жүзеге асырылады, олардың міндеті – рухты көтеру және қайғыны емдеу.

19 Бұл, біз алдыңғы тарауларда айтқанымыздай, әл-Балхидің ең таңқаларлық жаңалықтарының бірі – депрессияны салыстырмалы түрде белгілі себептері бар орташа реактивті көңіл-күйдің бұзылуы және жергілікті негізгі депрессия ретінде жіктеуі, ол үшін нақты себеп жоқ және дене (ми) химиясының дисфункциясымен байланысты. Бірінші түрі психотерапияға жауап береді; соңғысы физикалық терапияны қажет етеді.

21 Мұнда әл-Балхи қайтыс болғаннан кейін шамамен 11 ғасыр өткен соң өңделіп, «Психотерапия» деген атауға ие болған емдік әңгімелер туралы анық айтады.

21 Мұнда тағы да эндогендік депрессияға ұшырағандарды жылжыту және қуанту үшін музыкалық терапия мен ән айтудың үлесі маңызды.

Бұл тәсіл, бұрын талданғандай, дәрі-дәрмектер мен арнайы сусындар арқылы тәннің сыртқы белгілерін емдеуге ұқсас келеді. Екінші жағынан, ішкі стратегиялар оптимистік ойға негізделген бірқатар психикалық механизмдерге қатысты, өзін бағалайтын нәрсені жоғалтудан немесе өзі қалаған нәрсені ала алмаудан туындайтын кез келген қайғылы сезімдерді жеңуге үйрету әдісі.

Ұзақ уақытқа созылған қайғыру мен депрессияның адам ағзасына тигізуі мүмкін шамадан тыс дене жарақатын бағалау ойлау механизмдерінің бірі болып табылады. Ал логикалық ойлау дегеніміз – өз тәнінің саулығы ол үшін ең құнды нәрсе екеніне адамды сендіру. Адам өз денесін ешқандай ақшаға немесе туыстарына айырбастауға келіспеуі керек. Жоғалтқан, қол үзген нәрсенің салдарынан адам, шын мәнінде, ол өзінің тәні мен жанын жақсы көретіндіктен және ала алмаған нәрсемен өзін қуантқысы келетіндіктен қайғыру мен депрессияға ұшырайды. Азап шегу арқылы денсаулығын жоғалту өте аз пайда үшін өз капиталын сатқан адамға ұқсас болар еді. Егер ойланып қарасақ, адам сол қайғы-қасіреттің жанын қинап, тәніне зиян келтіруіне жол берсе, демек ол бейбақ екенін дәлелдейді.

Адам үшін керек тағы бір тәсіл – бұл дүние мәңгілік қуаныш пен бақыттың мекені емес екенін, жақын адамдарымен мәңгілік бірге болатын немесе бір сәттік тілектерді әп-сәтте жүзеге асыруға болатын мекен емес екенін мойындау және түсіну. Бұл өмір заңдылықтарынан ешкім қашып құтылған емес, айналаңызға қарасаңыз өзіңіз де түсінесіз. Ондай ешкім жоқ. Солай болса, онда бұл өмірдегі барлық ләззат мен рахат қуанышқа қосымша келетін сыйлық екеніне және адам басында кездесетін неше түрлі жағдай немесе ол қол жеткізе алмаған нәрселер қайғыруға себеп болмауы керек екеніне адам өз-өзін сендіруі керек. Бұл сенім адамның қанағат пен молшылықта бақытты өмір сүруін қамтамасыз етуге тиіс.²²

22 Әл-Балхи бұл идеяны Мұхаммед Пайғамбардың (с. ғ. с.) кейбір хадистерінен алғаны анық. Олардың бірінде Пайғамбар (с. ғ. с.): «Осы дүниенің істерінде айналаңызға сізден жақсырақ, яғни сізге қарағанда Аллаға көбірек табынатын адамдарға қараңыз. Бұл сізді Алланың сізге осы дүниеде берген нәрселерінен кемсітпеуге және болашақ өміріңіз үшін көбірек жұмыс істеуге итермелейді» (әл-Бухари)

Бұған қоса, ауыр жағдайға байланысты қатты ашуланшақ болған және қиындыққа тап болған кезде өзін-өзі басқара алмайтын үмітсіз адам бұл жігерсіз мінез-құлығын басынан өткерген жағдайдан әлдеқайда ауыр апат деп білуі керек.

Мұның себебі, бұл дүниеде ауыр жағдайлардың көп кездесетіні сөзсіз және егер ол болашақта кездесетін әр жайсыз оқиғаға осылай таусыла беретін болса, әлбетте оның өмірі өте бақытсыз болады. Сәйкесінше, дана адам болашақ сәтсіздіктерге қарсы тұрудың әдеттегі үлгісі бойынша өзін бақытсыздыққа немесе ауыр жағдайларға қатаң төзімділікпен төтеп беруге дайындауы керек. Егер ол жағдайларға жақсылап дайындалса, онда бақытсыз сәттер азаяды.

Тағы бір ментальды тактика (жоғарыда айтылған) – шыдамдылығын жоғалтып, үмітсіздік пен дәрменсіздік жағдайға тез түсетіндердің мінезсіз қорқақ немесе әлсіз адам екенін толық ұғыну. Екінші жақта – қайғы-қасірет пен мұңға қарсы тұра алатындар, өз әрекеттерінің арқасында қоғамның алдында абыройы артқандар. Олардың ерліктері мен батырлықтары туралы аңыздар ел тарихында еліктеуге лайықты тұлғалар ретінде жазылған. Қайғылы оқиғаға тап болған адам «қорқақтарға ұқсағысы келе ме», әлде «әйгілі кейіпкерлерден үлгі алуы керек пе» деп өзінен сұрауы керек.

Келесі ментальды тәсіл – бойындағы ең қымбат нәрсе өзінің жаны немесе өзі екенін және оны сақтау керек екенін адамның түсінуі. Егер жаны қауіпсіздікте болса, онда адам кез-келген жағдайға салыстырмалы түрде төзімді болу тиіс. Бұл жағдайда адамның жанын шамадан тыс қайғы мен үмітсіздікпен зақымдайтын кез келген залал негізсіз болып табылады²³. Тыныштандыратын рефлексияның бұл түрі бір адамға келтірілген кез келген қиындық немесе зиян басқа адамдарға кездескен немесе қазір кездесіп жатқан қиындықтарға ұқсас немесе тіпті онша ауыр емес екендігіне байланысты болуы керек. Басқа адамдардың да осындай қиындықтарды басынан кешіретінін білгенде, сол ауыртпашылықтардан жұбаныш табасың. Со-

24 Осыны айтқан кезде әл-Балхи өзін қайталайтын сияқты.

нымен қатар, адам әрқашан адамдарды қайғы-қасіретке душар ететін жағдайлар осы өмірдің ойып жазылған табиғатының бір бөлігі екенін есте ұстауы керек. Ойдағы жан тыныштығының бұл түрі адамға стресс пен қайғы-қасіретті жеңуге көмектесуге және олардың кедергісіз көбеюіне жол бермеуге міндетті.

Тағы бір ментальды тәсіл – бұл адамға ықпал ететін бақытсыздықтың әсерін азайту туралы ойлау, яғни оның әлдеқайда ауыр және азапты болуы мүмкін екенін түсіну. Бұл әлдеқайда қайғылы және қасіретті түрде болуы мүмкін еді деген түсінік адамның өзін үлкен апаттан құтқарғаны үшін және бәлекеттің жеңіл түрін жібергені үшін Құдайға ризашылық білдіруіне себеп болады. Қалай болғанда да, адамның жаны әлі тірі болғандықтан және болашақта жоғалған нәрсенің орнын толтыру мүмкін болғандықтан, Құдайдың бізге жіберген сыйы туралы ойланып, шүкіршілік айтып, осы мүмкіндікті қалай жақсы пайдалану керектігін ұғыну керек.

Осындай болашақ игіліктерге үміттену депрессиялық көңіл-күйді тыныштандыруға және тіпті оны қуанышқа айналдыруға көмектеседі.

Ақырында, өзіміздің және басқалардың тәжірибесін зерттей отырып, барлық қайғылы және қасіретті ауыр жағдайлардың ұмытылатынын және уақыт өте келе жанымызды қинайтын азаптың да салмағы азаятынын түсінеміз. Адам оқиғаның ең қайғылы сәті оның басталуы екенін және одан кейінгі күндері оның ауыр зардаптары біртіндеп азайып, кейіннен ұмытылып кететінін ескеруі керек. Менталды тәсілдің бұл түрі жайлылық сезімін, тіпті бақыт пен рахат сезімін тудырады.

Бұл тарауда біз өмірде кездесетін ауыр жағдайлардың әсерінен туындаған қайғы мен депрессияны жеңу үшін қолданылатын әдістерді анықтадық. Жоғарыда аталып өткен менталды тәсілдер, Алланың көмегімен қайғы-қасіретті жеңуі керек адамдар үшін өте пайдалы болуы мүмкін.

Тарау [8] Жүректің қайталанатын сыбырлауына және жанның шамадан тыс ішкі сөйлеуіне жол бермейтін психикалық тәсілдер

Біз алдыңғы тарауда жанның психологиялық еміне көмектесе алатын симптомдардың бірі – жанның обсессивті ішкі сөйлесуі екенін айттық. Шындығында, бұл симптом адамдар үшін ең зиянды және жойқын әдіс болып табылады. Себебі бұл психологиялық бұзылу болып саналғанымен, іс жүзінде олай емес. Оның этиологиясы органикалық дене аспектілерімен ортақ.²⁴ Ешбір адам кездейсоқ немесе жиі қайталанатын мазасызданудан, ашуланудан және қайғырудан қашып құтыла алмайды, бірақ жанның қайталанатын ішкі ойлануы соншалықты кең таралған жағдай емес. Адам бұл симптомға өмір бойы душар болмауы мүмкін, оның зиянды әсеріне тіпті адам шағымданбайды да. Алайда, бұл адам өзімен ішкі монолог құрмайды деген өз емес, өйткені бұл адам табиғатының бір бөлігі болып табылатын адам жанының жалпы қасиеті.²⁵ Біздің ойымызша, бұл монолог күнделікті міндеттерге кедергі келтіретіндей обсессивті түрде қайталанбайды, қорқынышты ойлар тудырмайды және адамды депрессияға ұшырауға себеп болатын нәрселер туралы ойлауға мәжбүр етпейді. Сол себепті біз оның этиологиясы денемен де байланысты деп айтамыз.

Дегенмен, бұл бұзылудың физикалық белгілер сияқты денеге зиянды болуы мүмкін екенін атап өткен жөн, тіпті одан да сорақысы кездесіп жатады. Себебі, анық дене белгілері – бұл жағдай жарақаттану мпен аурудың (оны дәрі-дәрмектермен емдеуге болады) нәтижесінде пайда болады, ал психологиялық симптомдардың зияны жасырын және әр түрлі болады.

24 Айта кету керек, қазіргі зерттеулер әл-Балхидің осы терең клиникалық бақылауын растайды. Көптеген зерттеулер обсессивті-компульсивті бұзылу ауруының негізінде тұқым қуалаушылық және басқа неврологиялық этиология бар екенін көрсетті.

25 Оның өзімен-өзі сөйлесудің қалыпты және патологиялық түрлері арасындағы айқын айырмашылықты көрсететініне назар аударыңыз.

Үздіксіз қайталанатын сыбырлаула тұқым қуалайтын бейімділіктің себептерінен болуы мүмкін немесе ол кейбір (жағымсыз) тәжірибелерге байланысты күтпеген симптом ретінде көрінуі мүмкін. Тұқым қуалайтын бейімділіктен туындайтын обсессивті симптом²⁶ адамдарда көбіне өмір бойы кездесетініне қарамастан, ол үлкен жаста, бұрын-соңды мұндай жағдайды басынан кешірмегендіктен, адамға кенеттен әсер ететін симптомға қарағанда аз күйзеліске ұшыратады. Бірінші жағдайда жәбірленуші осы обсессивті ойларға үйреніп, оның жағдайының ушығып кетуін күтпейді. Ол өзін жақсы сезінуі мүмкін және маңызды істермен айналысқан кезде өз мәселесін бір сәтке ұмытып кетуі мүмкін. Екінші жағдайда, алғашқы күтпеген шабуылдар соншалықты күшейіп, ол мазасыздық пен ашушандықтың төзгісіз деңгейіне дейін нашарлауы мүмкін. Керісінше, бұзылыс тұқым қуалайтын себептерден туындаған кезде, ол әдетте айтарлықтай нашарламайды. Шындығында, бұл әдетке айналып кетуі мүмкін және бұл дертке шалдыққан адам өзімен-өзі жалғыз қалғанда немесе қандай да бір жауапты іспен айналысып отырғанда осы симптомдар пайда болуы мүмкін.

Осындай психологиялық симптомы бар аурудың осы екі түріне зардап шеккендердің әртүрлі реакциялары науқастардың дене ауруларына реакциясына өте ұқсас. Кейбір аурулар мен физикалық бұзылулар адамға денесіндегі туа біткен факторларға немесе табиғи бейімділік пен темпераментке байланысты шабуыл жасайды. Мұндай аурудың жоғары жиілігіне байланысты науқастар оларға үйренеді. Адамның туа біткен бейімділігіне негізделген бас ауруы және кеудедегі, іштегі немесе құлақтағы әдеттегі ауырсыну сияқты бұзылулар дәрі-дәрмектермен немесе дәрі-дәрмектерсіз жүреді және өтеді. Шабуылдардың жиілігіне байланысты болатын бұзылулар мен ауырсынулардан айырмашылығы, кенеттен, ескертусіз әсер ететін аурулар денені қатты мазалайды.

26 Бұл мәлімдеме әл-Балхидің мұқият клиникалық бақылау жүргізгенін көрсетеді, өйткені обсессивті-компульсивті бұзылудағы тұқым қуалаушылықтың рөлі қазіргі уақытта бірқатар заманауи зерттеулер арқылы расталып отыр.

Үздіксіз сыбырлаулар мен обсессивті ойлардың бұл симптомы ағзада қара өттің басым болуынан туындайды. Адамда бұл жағдай екі жолмен пайда болуы мүмкін: біріншісі туа біткен табиғи бейімділіктен туындайды, онда зардап шегушіде басқа дене сұйықтықтарына қарағанда қара өттің артықшылығы байқалады. Бұл оған жағымсыз ойлар мен жағымсыз ішкі сыбырлау тәжірибесін сезінуге мүмкіндік береді. Екіншісі адам денесіндегі сұйық ортаның диспропорциясынан туындайды.

Ол тікелей қара өттің өзінің салдарынан емес, сары өт пен қақырық қоспасынан туындайды. Құрғақ және жылы сары өт қақырықпен әрекеттесіп, оның суық, ылғалды табиғатын құрғақ, жылы қара өтке айналдырады, бұл обсессивті ойдың туындауына себеп болады. Алайда, бұл соңғы қоспа біріншіге қарағанда азырақ зиянды белгілер тудырады, себебі ол – таза, қоспасыз, қара өттің нәтижесі. Осылайша, екінші түрі табиғи емес қара өт болып табылады, бірақ біріншісі табиғи болғандықтан күштірек әсер береді.

Қара өті табиғатынан басым болатын адамды оның денесінің сипаттамалары мен эмоциялық реакциялары арқылы анықтауға болады. Ол сүйектері ірі және серпімді бұлшықеттері бар, тығыз дене формасына ие адам болуы мүмкін (*a 'ṣāb*) (бұлшықет)²⁷, сондай-ақ терісі құрғақ, қаны қою, шаштары қысқа және бұйра, терісінің түсі күңгірт және қараторы болады. Психологиялық тұрғыдан алғанда, ол үнемі түнеріп жүреді, жүзінде үнемі ашу мен ыза байқалады және өте агрессивті. Ол көп жағдайда үнсіз қалады және ойланғанда байсалды бет-әлпетін жоғалтпайды. Ол оңай ашуланатын адам емес, бірақ шын ашуланған кезде болған жағдайды ұмытуы немесе кешірімді қабылдауы өте қиын. Әдетте, ол өзінен шын жүректен кешірім сұрағандарға да мейірімсіздік, жеккөрушілік танытады.

Әрине, обсессивті ойлардан зардап шегетін, бірақ біз айтқан физикалық немесе психологиялық ерекшеліктері жоқ адамдар бар, мысалы, олар – басқаларға ұнамды болуға тырысатын, дене бітімі икемсіздеу, мінез-құлқы жұмсақ адамдар. Олардың

27 Әл-Балхи араб тіліндегі *a 'ṣāb* сөзін «бұлшықеттер» сөзіне сілтеме жасау үшін қолданды. Қазіргі уақытта бұл сөз «жүйкені» білдіреді.

бірінші топтан айырмашылығы, олар құбылмалы және қыңыр, олар оңай ашуланады, бірақ тез қайтады. Адам осы қасиеттерді көрсеткен сайын, ол ішкі сыбыр мен обсессивті ойлардан зардап шегеді, оның денесіндегі қара өтті тек сары өт пен қақырықтың араласуының нәтижесі деп тұжырымдау керек. Мұндай жағдайларда оның осы симптомнан алатын зияны туа біткен темпераментке байланысты қара өт табиғи болып табылатын алдыңғы типтегі адамға қарағанда аз болады. Екінші типтегі қара өт қақырық пен сары өт қоспасынан пайда болғанымен, қақырықтың ылғалдылығы өзінің әсерін толығымен жоғалтпайды. Бұл фактор симптомның тым өршуіне жол бермейді және оған қатты алаңдауға негіз жоқ.

Обсессивті симптом екінші типте аз байқалса да, зардап шегуші ұзақ уақыт бойы қиналады. Себебі, бұл – обсессивті симптом және біз қарастырған басқа симптомдарға қарағанда оны емдеу немесе одан құтылу өте қиын.²⁸ Сонымен қатар, оның тікелей нақты себебі жоқ. Ашулану мен ызалану немесе қорқу мен үрейлену жағдайында біз оның тікелей себебін әрқашан білеміз және оған әсер ету арқылы біз адамға оны жеңуге көмектесе аламыз.

Мысалы, ашулы адам кек алу немесе біраз уақыттан кейін оқиғаны ұмыту арқылы ашуын басуы мүмкін. Сол сияқты үрейленген, мазасызданған адам қауіп төндіретін нәрсе немесе оқиға жойылғаннан кейін тыныш күйге оралуы мүмкін. Бұл барлық басқа эмоционалды белгілерге қатысты. Олар келеді және кетеді, адамдардың көпшілігі өмірлерінің көп бөлігінде өздерін осындай симптомдардың зиянды әсерінен қорғайды. Мысалы, сіз үнемі ашуланп немесе қорқып жүретін адамды таба алмайсыз. Алайда, осы қайталанатын ішкі сыбырлаудың немесе жанның зиянды монологының белгілеріне келетін болсақ, оның себебі белгісіз және оны емдеу оңай емес. Бұл, біз атап өткендей, туа біткен бейімділіктің нәтижесінде адамда пайда болатын нәрсе.

28 Бұл тағы да әл-Балхидің керемет клиникалық бақылауларының бірі. Обсессивті-компульсивті бұзылуды басқа бұзылуларға негізделген мазасыздық жағдайларымен салыстырғанда емдеу өте қиын.

Жанның обсессивті монологы тек жаман ойлармен шектелмейді. Ол адамның жақсы көретіні және оған ие болғысы келетіні туралы ойларға ілінуі мүмкін. Осылайша, қатты ғашық болу кейде осындай обсессия ретінде қарастырылуы мүмкін. Сүйікті объект туралы мұндай ойлардың күшті болғандығы сонша, олар адамның өмір сүруіне немесе басқа нәрселер туралы ойлауына кедергі келтіреді. Адамды қауіпті және қорқынышты ойлар арқылы жеңу – осы симптомның адамды үмітсіздікке ұшыратуының жойқын тәсілі. Мұндай өршіген ойлар оны жантүршігерлік оқиғаға тап боламын немесе физикалық түрғыдан зиян алуым мүмкін деген ойларды елететуге жетелеуі мүмкін. Соңғы обсессивті ой өте алаңдатады, өйткені дене адам үшін ең құнды нәрсе болып табылады. Осылайша адамның сүйетін немесе қатты иеленгісі келетін нәрселері туралы ақыл-ойды жеңетін ойларынан гөрі, қорқынышты немесе мазасыз ойларға жетелейтін шамадан тыс қорқыныш сезімі әлдеқайда көп алаңдаушылық тудырады. Мұның алғашқысы адамның әрқашан өз қалауын өз қиялында жүзеге асыру ләззатымен байланысты.

Айта кету керек, қорқыныш пен мазасыздық сезімі бар қайталанатын жағымсыз ойлар денеге де зиян тигізуі мүмкін. Бұл симптом күшейген сайын жек көру сезімін бастан кешіретін жан адамның бойында кеңістіктегі және уақыттағы алыс оқиғаға байланысты ол сөзсіз жақындайды немесе болмай қоймайды деген қатты қайғы-қасірет сезімін тудыруы мүмкін.²⁹ Бұл қайғылы жағдай өз нәтижесін бергенде, адам өзінің ақыл-ой қабілетін басқа нәрсемен күресу үшін пайдалана алмайды және ол кез-келген сәттен ләззат алудың, біреудің айтқанына назар аударудың немесе басқалармен қарым-қатынас жасаудың орнына қиялындағы, қашып құтылу мүмкін емес қауіп-қатерді ойлап кетеді. Адам оны ұмытып, қарым-қатынас жасауға тырысқан сайын, мазасыз ойлар оның ақыл-ойын билеп алады.

29 Мұны Бектің мазасыздық жағдай неврозындағы ойлаудың бұзылуы туралы когнитивті болжамдарымен салыстырыңыз, онда емделушінің алыстағы қауіп-қатер туралы ойлары қайталанатын. Мұны ол «жалған дабыл», дисфункционалды ойлаудың дамуы және максимизация мен минимизация теориясы деп атайды.

Бұндай жағдай адамды өзінің жаман, жағымсыз және үрейлі ойларының құрбаны етуі мүмкін.

Бұл бақытсыз жағдайды адамның үнемі қорқыныш пен үрей жағдайында оялатын қорқынышты түстерді көруімен салыстыруға болады. Бұл қайталанатын қорқынышты түстерді кейбір адамдар түні бойы көреді, ал обсессивті өзімен-өзі сөйлесу симптомынан зардап шегетін адамның қорқынышты ойлары күні бойы дамиды. Зардап шегуші өзінің ояу кездегі ішкі сыбырымен қорқынышты оқиғаларды елестетеді, ал армандаушы бұл қорқынышты оқиғаларды түсінде көреді; дегенмен, екі жағдай да адамның өз-өзімен ішкі сөйлесуінен туындайды.

Бұл симптомнан зардап шегетіндердің қосымша ерекшелігі – олардың төтенше пессимизмі, олар тек өздерін ғана емес, қоршаған ортаны да жағымсыз ойлармен матап тастайды. Олар әдетте басқа адамда мұндай жағымсыз реакциялар тудырмайтын ұсақ-түйектерді ойлап алаңдайды және олар әрқашан оқиғалардың ең нашар және ең қорқынышты нәтижесін күтеді. Олардың өмірінде қандай жағдай болмасын, олар оптимистік және сындарлы аспектілерді басып тастап, зиянды және жағымсыз болжамдарға алаңдағанды жөн көреді. Бұл фактор олардың ағзаларында немесе қоршаған ортада болып жатқан барлық оқиғаны қамтиды, олар алаңдаушылық тудыратын қиялдағы оқиғалар туралы да үнемі ойланып жүреді.

Сондықтан бұл аурудан зардап шеккен немесе осы симптомды бастан өткерген адам өзін өзін барлық мүмкін әдістер арқылы олардың зиянды әсерінен емдеу жолдарын табуға бар күш-жігерін салуы керек. Бұл үшін ол ауыр дене ауруын жеңілдететін дәрі іздейтін адам сияқты барынша ынталануы қажет. Мұндай психологиялық симптомдар емделмейді, әдетте онымен өмір сүруге тура келеді деген қате сеніммен адамдарды жаңылыстырудың қажеті жоқ. Керісінше, ол «ауруды жаратқан Алла тағала олардың шипасын да жаратқан» дегенге сенуі керек. Осылайша, аурулар немесе бұзылулар, мейлі физикалық немесе психологиялық болсын, тиісті жолмен емделсе, толық емделеді немесе жоқ дегенде олардың ауыр

немесе жағымсыз салдары азаяды. Тіпті соңғы жағдайда да, симптомның ауыр немесе жағымсыз әсерлерін азайту – оның нашарлауына, одан да көп зиян келтіруіне жеткізуден әлдеқайда жақсы екенін білу керек.

Жоғарыда айтқанымыздай, дененің физикалық симптомдарын табиғи түрде физиотерапиямен емдеу керек (мысалы, дәрі-дәрмек немесе диета); сол сияқты, психологиялық симптомдар логикалық түрде психологиялық терапиямен бірге жүруі керек. Атап өткендей, мұндай психологиялық терапия уағыз айту мен кеңес беру секілді сыртқы сипатта да, ішкі сыбырлау осындай жағымсыз эмоцияларды тудырған кезде адам өзін қорқудан, үрейленуден немесе қайғырудан қорғау үшін ойларды генерациялау түріндегі ішкі сипатта да болады. Біздің міндетіміз (осы тарауда) осы симптомды емдеуге немесе оның зиянды әсерін азайтуға болатын барлық психикалық стратегияларды сипаттау болып табылады.

Бұл психикалық тәсілдер жанның сыртында немесе ішінде болады. Сыртқы формаға келгенде, жәбірленушінің жалғыздықтан аулақ болуы өте маңызды, өйткені жалғыздық табиғи түрде жағымсыз ойларды, адамға зиян келтіретін өз-өзімен сөйлесуді күшейтеді. Адамның жаны сыртқы және ішкі жағынан үнемі белсенді.³⁰ Оның сыртқы қызметі – басқа адамдармен араласу, олармен сөйлесу және адамға қатысты нәрселер туралы дауласу. Ал іштей ол өзінің ойларымен, естеліктермен және рефлексиямен арпалысады.³¹ Сондықтан, егер жан

30 Обсессивті компульсивті бұзылуы бар емделушіге жалғыздықтан аулақ болу туралы кеңес беру – бұл өте пайдалы терапевтік әдіс, мен оны қазіргі психотерапия немесе психиатрия кітаптарынан таба алмаймын. Себебі, қазіргі Батыс өмірінде туыстары мен достарына мұндай емделушілермен көп уақыт өткізу қиынға соғуы мүмкін. Уақыт - бұл ақша және ешкім обсессивті бұзылулардан зардап шегетін наұқастың кесірінен ақшаны құр босқа шашқысы келмейді.

31 Жүйке жүйесі қолдайтын адам психикасының «үздіксіз белсенді» екенін ибн Кайим әл-Джаузия өзінің «Al-Fawā'id» деп аталатын кітабында жақсы суреттеген. Оның айтуынша, адамның жаны үздіксіз айналатын диірмен тастары сияқты белсенді. Ол ешқашан күндіз де, түнде де тоқтамайды. Ойлар мен сезімдер диірмен ұсақтайтын дәндер сияқты. Егер сіз оған құнды пайдалы ойлар енгізсеңіз, бидайды тұтынған іспетті болады. Одан ұн жасайды. Диірменге қиыршық тастар салсаңыз, олар да ұнтақталады, бірақ нәтижесінде сіз не аласыз?

сыртқы әңгімелерге қатыспаса, оның ішкі рефлексиядан және өткенді ойлаудан басқа басқа амалы жоқ. Мұндай ойлар және адамның өз-өзімен іштей сөйлесу белгілері табиғатынан сезімтал адамдардың бойында күштірек болады. Осылайша, осы обсессивті симптомнан зардап шегетін адам оның зиянды әсері жалғыздықта көбейетінін анықтайды. Алайда, ол адам маңызды әңгімелесулер мен пікірталасуларға белсенді қатысатын басқа адамдардың ортасында болған кезде ішкі сыбырлаудың әсері айтарлықтай төмендегенін анықтайды. Осы себепті ол жалғыз және басқалардан бөлек қалмауға тырысу керек, адамдармен қарым-қатынас жасаудың пайдасы көп.

Жалпы, бұл дұрыс. Дегенмен, жалғыздық белгілі бір ерекше адамдардың топтары үшін, мысалы, өз елін басқару үшін жақсы ойластырылған заңдар мен шараларды әзірлеумен айналысатын мемлекет билеушілері, кітапханада жаңа пән құруға немесе жаңа кітап жазуға тырысатын дана ғалымдар немесе рухани санада Жаратқанмен жалғыз болуды ұнататын ғибадат етуші адам үшін орынды болуы мүмкін. Осындай ұмтылыстардан басқа жағдайларда жалғыздық айыптауға лайық, өйткені ол тек пайдасыз және мақсатсыз ойларға әкелуі мүмкін.

Алла адамды инстинктивті түрде басқа адамдармен қарым-қатынасты ұнататын және кез-келген қайғылы тәжірибеден зардап шеккен кезде басқа адамдардан әлеуметтік қолдау қажет ететін әлеуметтік жаратылыс ретінде жаратты. Демек, біз көрсеткен үш ақылға қонымды себептің бірінсіз басқа адамдармен араласудан аулақ болуды қалайтындарды қалыптан тыс және адамгершілік қасиеті шамалы адамдар деп айтуға болады, өйткені олар адамның табиғи бейімділігі қажетсінетін ләззатты бастан кешірмейді, басқа да пайдаларды көрмейді.

Бұл тұқым қуалайтын қарым-қатынас үрдісі тіпті кейбір жануарларда, әсіресе бірге ұсталатын қой, ірі қара және құстар сияқты қолға үйретілген жануарларда да байқалуы мүмкін. Арыстандар мен жолбарыстар сияқты жабайы және агрессивті жануарлар жалғыздықты жақсы көреді. Адамдар арасындағы әлеуметтік өзара әрекеттесудің артықшылықтары сол, олар өз

қалаларында тұрса да, саяхаттаса да бұл қасиет жоғары бағаланады, сондықтан «жалғыз адам – шайтан» деген танымал араб сөзі пайда болды. Әдебиеттегі көптеген әңгімелерде бейтаныс, ауыр жолдармен жүріп өтіп, емделмейтін ауруға, мезгілсіз өлімге немесе мақсатсыз қаңғыбастыққа және психикалық ауруларға шалдыққан серігі жоқ жалғыз адамдар туралы баяндайды. Сондықтан да жалғыздықтан аулақ болу үшін біз бұл еңбекте өз-өзімен сөйлесуге әуестену тәжірибесін бастан өткізіп жатқан адамдарға назар аударып отырмыз.

Зардап шеккендерге арналған екінші кеңес – әрекетсіздік пен жұмыссыздықтан аулақ болу, өйткені бұл жалғыздықтың екінші жағы және үнемі жаман нәрсені ойлауға итермелейтін зиянды салдар болуы мүмкін. Егер адам уақытын алатын іс-әрекеттермен айналыспаса, оның жаны табиғи түрде ішкі іс-әрекетке ауысады, бұл оны зиянды ішкі сыбырлауға әкеліп соқтырады. Сондықтан мұндай психологиялық науқастарға уақытын бос өткізбеуді қажет ететін нәрселермен айналысу, қызығушылықтарын дамыту ұсынылады. Егер олар қарапайым адамдар болса, олар өз күндерін көру үшін еңбек етіп өмір сүреді, бірақ егер олар билеушілер мен патшалар болса, онда олар өз уақытын оған бағынушылары мен ізбасарларының әл-ауқатын жақсарту үшін пайдалануы керек.

Алайда, егер адам зеріге бастаса (көп сағаттық жұмыстан кейін), олар тамақ пен сусын, жыныстық қатынас, ән мен музыка тыңдау, сондай-ақ керемет пейзаждар мен әдемі заттарды қарау сияқты ләззат алатын жағымды сәттер арқылы өздерін сергітеді. Мұндай ләззат алатын сәттер оны обсессивті ойлардың қайталануынан алшақтататыны сөзсіз. Дегенмен, мұндай адамдар кез-келген ойын-сауық әрекетін күнделікті әрекетке айналдырмағаны дұрыс. Ләззат алуды өз деңгейінде сақтау үшін олар әрекеттерін мүмкіндігінше жаңартып отыруы ерек. Бұның себебі, бұл симптом түрінен зардап шегетін адамдар (қарапайым адамдармен салыстырғанда) монотонды әрекеттен тез жалыға бастайды. Егер ол сол кезде жағымды болса да, оны қайталау көп ұзамай жанның шаршауына әкелуі мүмкін,

бұл оның зиянды ойларға тез оралуына итермелейді. Кез келген жаңа жағымды тәжірибе біраз уақытқа дейін әсер етеді, сондықтан жаны азап шеккен адамға тұрақты өзгерістер қажет болуы мүмкін, өйткені оларды оларды азаптайтын ойлар ұзаққа созылады.

Қосымша ментальды тактика – жәбірленуші өзін шынымен жақсы көретін және олармен өз проблемасын ашық талқылай алатын, олардың кеңес-ұсыныстарын тындағысы келетін, өзіне мықты денсаулық пен бақыт тілейтін шынайы және сенімді туыстар немесе достар таңдай білуі керек. Олар оның өзімен-өзі іштей сөйлесуінің дұрыс емес екенін түсіндіреді және ондай жағдайдың қисынсыздығын ашады. Мұндай қарым-қатынас зардап шегушінің пессимистік ойларын тежеуде өте құнды болуы мүмкін³². Қандай да бір физикалық аурумен ауыратын науқасқа айтылған жақсы дәрігердің оптимистік қолдау сөздері сияқты бұл ментальды тактика да – адамның зиянды ойларын басу үшін пайдалы болар еді. Осылайша үздіксіз қайталанатын жағымсыз ойларды жеңу үшін зардап шегушілер пайдалана алатын сыртқы тәсілдерге сипаттама бердік.

Әрі қарай біз осы симптоммен күресудің ішкі стратегияларына көшеміз. Қысқаша айтқанда, бұл – санасындағы жағымсыз сыбырлауды бейтараптандыру немесе мүлдем жою үшін науқас адам қолдана алатын қарама-қарсы дәлелдер жиынтығы. Бұл әдіс-тәсілдер – сотта қарсыластың айыптауларына әртүрлі жолмен қарсы шығып, айыптауларды бұрмалап, оларды жарамсыз және қисынсыз ететін адамның әрекетіне ұқсайды. Осылайша, адам өзінің ішкі жағымсыз сыбырлауына қарама-қарсы ойларды қолданған кезде, ол сотта сотталушы өзінің жеке бақына қарсы шыққандай болады.³³

32 Қазіргі психологтер обсессивті-компульсивті бұзылулары бар науқастарға көмектесу үшін когнитивті терапияны қолдану туралы дәл осылай айтады. Назар аударыңыз, емделушіге сенімді, сүйіспеншілікке толы достарды таңдау қажеттілігі туралы айта отырып, әл-Балхи шын мәнінде біз бүгінгі күнде көріп отырған кеңесшінің жағымды қасиеттері туралы айтады.

33 Рационалды когнитивті терапияның не екенін түсіндіретін бұдан жақсы мысал жоқ.

Ішкі ойлар екі түрде болады. Біріншісі, адамның сау және тыныққан күйдегі жадында сақтайтын салауатты ойлар жиынтығы.³⁴ Жағымсыз ойлар пайда болған кезде олар үнемі жадыдан шығарып тасталады. Екінші категорияға – теріс ойлар әлсін-әлсін шабуылдау әрекетін бастағанда кезде де адамның жадында сақталатын ойлар жатады. Бұл – физикалық ауруға ұшыраған кезде шабуылдайтын дерттің ерте өршуіне ұқсайды. Осы жағдайда ауру дәрі-дәрмектермен емделмейтін болса, мұның соңы қабілетсіздікке алып келуі мүмкін. Дәл осылай жандағы бұзылулардың бастапқы кезеңіндегі теріс ойларды болдырмауға тырысатын шаралар болашақтағы психологиялық апаттың алдын алады немесе негативті ойлардың алдында дәрменсіз болуы мүмкін, осындай жайттардан көңілі қалған адамның бойындағы зиянды ойлардың әсерін айтарлықтай азайтады.

Мұндай негізсіз, ойдан шығарылған, қауіпті ойлар дана жандардың айтулары бойынша жалған болып танылады. Ешкім де өзінің өмірін құртатын және жанына қожалық ететін өз-өзімен сөйлесу ауруының құлы болғысы келмес еді. Бұл бұзылудың негізгі көзі денедегі сұйық органның (алдыңғы тарауларда толықтай айтылған) кейбір құрамдарының үстемдігінен немесе адамның осы дүниеде және болашақта өмірін құрту үшін тағайындалған шайтаннан (*qārin*)³⁵ келуі мүмкін. Біз үшін бұл проблеманың негізгі көзін анықтау маңызды емес. Мейлі ол химиялық заттың әсерінен болсын, мейлі шайтанның жасаған жұмысы болсын, адам мұндай негізсіз түрдегі ойлардың жетегінде кетпеуі керек және біз үйреткен менталды стратегиялар арқылы бұл ойларға төтеп беруі қажет.

Тағы да бір менталды тактика – өзінің өмір салтын тұрақсыздандырып және оған зиян әсерін тигізетін, үрей шақыратын және жан түршігерлік ішкі дауыстарына айналасындағылардың қалай жауап қататындығын емделушінің бақылауы. Бұл жерде емделуші, оның мазасын алатын ішкі дауыстар мен өз-

34 Оның алдыңғы тарауда айтқан алғашқы көмек жайлы әдісін еске түсіріңіз.

35 Қолжазбада бұл психологиялық бұзылыстарды тудыратын зұлым рухтардың рөлі туралы діни сенімдерге негізделген сирек кездесетін сілтемелердің бірі.

өзімен сөйлесулердің нақты бір негізі болса, айналасындағы жандар да бұл жайтқа алаңдайтынын өзіне түсіндіруі керек. Адамдар өздері ғана сезінуі мүмкін нақты қауіп төндіре алатын жайттардан ғана қорқатындықтан, негативті ойлар ақыл-ойы кеміс адамдардың сандырақтары секілді шындыққа жанаспас еді. Бұл – бас қатыратын ойларға қарсы пайдалы ойлаудың түрі болуы мүмкін.

Тағы да бір пайдалы ойлардың бірі – кез келген мәселені, қиындықты ақылдасу және оның себептерін анықтау болып табылады. Зардап шешуші жан осындай кеңесуден кейін оның бойындағы уайымшылдық пен мазасыздық табиғи болмысы екенін және бәрі өзінің мінез-құлқында жатқанын түсінуі керек. Осыдан кейін ол бойындағы кез келген психологиялық бұзылуларға алаңдамауы қажет екенін түсінеді, өйткені енді ол бұл проблеманың шығу көзі туралы және оның қашан пайда болатындығы жайлы жақсы біледі. Бұл тұста ол созылмалы физикалық дене ауруларына шалдыққан жанға ұқсайды. Сонымен қатар адам бұл өмір салтына тез бейімделіп, ауырсынулармен таныса бастайды. Шын мәнінде, табиғи бейімділігі мен мінез-құлқына байланысты ғана физикалық бұзылуларға шағымданбайтын адамдар өте аз. Бұл физикалық симптомдардың денеде ұзақ уақыт сақталуы адамның бұл белгілерге үйреніп кетуіне әкеледі. Сонымен қатар мұндай адам өзінің ішкі негативті дауыстары өміріне қауіп төндірмейтіндігіне және іс-әрекет қабілетсіздігіне әкелетін ауру тудырмайтындығына көзі жеткеннен кейін бұл жайтты толық қабылдап, әрі қарай бақытты өмір сүруін жалғастырады. Тұқым қуалайтын бейімділіктің кесірінен зардап шегіп отырғанын және бұл жайтты өзгерте алмайтынын түсіну ол адамға көп көмек болды.

Бір жағынан бұл жиі жаман түстерден зардап шегетін адамның мінез-құлқына ұқсайды. Оларды бірінші рет бастан өткергенде, ол қорқады және үрейленеді, бірақ оларды үнемі түсінде ғана сезінгендіктен, оларға біртіндеп үйреніп кетеді және мұндай қорқынышты түстерді бейімділігі мен темпераментінің

нәтижесінде көретінін түсінгенде олар қорқуын тоқтатады. Симптомға қарсы тұру үшін осылайша ойлау тәсілін зиянды интрузивті сыбырлаудан зардап шегетіндер қолдануы керек.

Тағы бір өте маңызды тәсіл – өсімдіктердің, жануарлардың және тіпті жанды емес тіршілік көздерінің өсуі немесе әлсіреуі немесе ыдырауы сияқты процестердің ең ұлық және ең жоғары Алланың (с.у.т) белгілеп берген қатаң заңымен жүретінін ұғыну. Белгілі бір себептерсіз ештеңе гүлденбейді және дамымайды немесе оған әкелетін себептерсіз ыдырап, өлмейді. Бұл – біздің ғаламды басқару үшін Алла белгілеп берген себеп пен салдардың жалпы заңдары. Біздің күнделікті бақылауларымыз осыны растайды. Бұл – жануарлар мен өсімдіктердің тіршілігін және жансыз заттардың болуын реттейтін өзгермейтін заңдар. Мысалы, біз оның қабырғаларында жарықтар мен ақаулар тудыратын факторларды көрмесек немесе оны бұзу үшін құралдарды әдейі қолданатын адамдарды көрмесек, жақсы салынған құрылыстың кенеттен құлап кетуін ешқашан көрмейміз. Сол сияқты, егер қажетті барлық заты болса, май шамы кенеттен сөнеді деп күтпейміз. Егер оның білтесі жақсы болса және майы жеткілікті болса және біреу оны әдейі сөндірмесе, ол жана беретіні анық.

Сол сияқты, адамның өмірі оның өліміне себеп болатын сыртқы немесе ішкі фактор болмаса, дені сау адамның жүрегі кенеттен тоқтайды деп ешкім күтпейді. Дегенмен, аурудың және қартаюдың салдарынан табиғи түрде өлімге әкелетін біртіндеп құлдырауды жоққа шығара алмаймыз. Май шамға ұқсатсақ: білте – адам денесін, май – оның қоректенуін, ал жарығы бар шам – өмірдің өзін білдіреді. Өте жоғары немесе өте суық температураға, ұрып-соғуларға, жарақаттануға немесе басқа да осындай қауіпті оқиғаларға ұшырататын қолайсыз орта – білте жарығын сөндіретін факторлар болып табылады. Сәйкесінше, егер адам осындай қауіпті оқиғалар болмайтын, қоректік тағамдар мен сусындар тұтынатын және денсаулығын жақсартатын басқа да тиісті іс-шараларға қатыса алатын жақсы ортада қауіпсіз өмір сүрсе, кенеттен қайтыс болу туралы

жағымсыз ойларға ешқандай себеп болмайды, өйткені егер оның жалынына кедергі келтіретін және сөндіретін сыртқы фактор болмаса, май шамының жарығы сөнеді деп ешкім күтпейді ғой. Мұндай ойлар, сөзсіз, денсаулығына және жақын арада болатын өлімге қатысты жағымсыз ойларға қарсы тұра білуі үшін обсессивті адамдарға пайдалы болар еді.

Ойлаудың тағы бір тактикасы – себептер мен олардың салдары негізінде жасалған кез келген нәрсенің белгілі бір факторы бар екенін зерделеу, сол арқылы біз әсер ететін жағымсыз факторларға қатысты аданың әлсіздігін бағалай аламыз. Мысалы, егер біз сапалы, берік материалдан тұрғызылған, қабырғалары қалың, жақсы салынған құрылысты көрсек, деструктивті факторлар оның қабырғаларын оңай әлсірете алмайды, егер олар сыртқы деструктивті фактордың күшіне ұшырамаса, ол құрылыс өте ұзақ уақыт тұра береді деген қорытындыға келеміз. Сол сияқты, белгілі бір физикалық немесе психологиялық сипаттамаларға немесе адамның өзіне қарап, адамның салауатты өмірі мен оның күтілетін жасын бағалауға болады.

Күтілетін жасты болжай алатын физикалық ерекшеліктерді дәрігер дәл анықтай алады. Мысалы, егер ол адамның ас қорыту жүйесі әлсіз екенін анықтаса және келіп-кететін әртүрлі ауруларға үнемі шағымданса, ол ұзақ өмір сүрмейді деген қорытындыға келеді, бірақ керісінше, егер ол адамның денсаулығы жақсы, ас қорыту жүйесі сау екенін анықтаса, ол оның ұзақ өмірі болады деп қорытындылайды.

Физикалық немесе психологиялық сипаттамаларға тәуелсіз бағалаудың түрі – жасты болжауға келетін болсақ, көріпкелдер мен астрологтарға жүгіне аласыз. Олар жаңа туған патшалар мен билеушілердің өмір сүру ұзақтығын болжайды. Олар ішінара қате болжауы мүмкін болса да, көп сұрақ бойынша мұндай қателіктер жіберуі екіталай. Бұл (психо-рухани ғылым) жеңіл қабылданбауы керек. Бұл – үлкен маңызы бар құнды мамандық.³⁶ Бұл тұжырымды дүниенің түкпір-түкпіріндегі елдердің

37 Хижрадан кейінгі үшінші ғасырда әл-Балхидің сәуегейлік тәжірибесін қолдағаны өте таңқаларлық, дегенмен исламның ұстанымы оны айқын жоққа шығарады.

сарапшылары қолданғанымен, олардың барлығы оның түсіндірмелерімен, жалпы қолдану ережелерімен және оның бағыттарымен келісетін сияқты. Дегенмен, мұндай мамандықты бірлесіп жоспарлау үшін осы сарапшылардың бірлесіп әрекет ету ықтималдығы екіталай. Олардың түсіндірмелері шындықты жеткізетін діни тұрғыдан ашылған білімге, өздерінің жалған идеяларына немесе жалпы мағына мен пайымдауға негізделген, сондықтан да бұл қисынсыз тұжырымдармен адамдар келісе бермейді.

Сонымен, егер бұл мамандықтың сипаттамасы дәл болса, онда адамның жасына, тағдырына, бақытына немесе басқа аспектілеріне қатысты айтылған олардың пікірлеріне байыпты және оптимистік көзқараспен қарау керек. Егер сәтсіздік немесе бақытсыздық туралы болжамға негіз болмаса, адам дені сау, созылмалы ауруларға шағымданбай, тамақ, сусын және жыныстық қатынасқа деген қажеттіліктерді қанағаттандыра алса және ауыр психологиялық проблемаларсыз өмір сүре алса, онда адамның бойында белгі беретін өзімен-өзі іштей сөйлесуі мақсатсыз әрі мағынасыз мінез-құлыққа айналады. Интрузивтілік симптомнан зардап шегетін адам өзінің зиянды ішкі сыбырлауымен күресу үшін осынау ойлау тәсілін ақылға қонымды түрде қолдануы керек.

Айтып өткендей, ішкі мазасыз ойларға берілуге әуес адамдар – пессимисттер. Олар өздерін кемсітеді, бойында болмағыр ауруын, кездескен кішігірім сәтсіздіктерін әсірелейді, олар өздерін сақтау қабілеттілігін жоғалтып алғандай көрінеді. Бұл жағдайды түзетуге көмектесетін тағы бір әдіс – обсессивті адамның Алланың табиғатқа берген құдіретті күшін түсінуі және оның әрбір тірі адамның нақты өмір сүру мерзімін Алланың өзі белгілеп бергенін ұғынуы. Біздің құдіретті және ұлық Жаратушымыз адамның жанын оның денесімен мінсіз және теңгерімді түрде араластырып, олардың өзара үйлесімді және тығыз байланыста өмір сүруіне тамаша жағдай жасаған.

Осы себепті сіз адам айтқысыз ауырсынудың, жан төзгісіз азаптың, ампутациялардың және басқа да жазатайым оқиға-

лардың барлық түріне адам жанының денеден шығып кетпей шыдайтынын байқайсыз. Ол сондай-ақ аштыққа, шөлге, ақыл-ой қабілеті мен адам сезіміне әсер ететін және ағзаға қажет тағамды қабылдауға кедергі келтіретін ауыр созылмалы ауруларға шыдай алады. Жан мұның бәріне денемен арадағы үйреншікті байланыстың арқасында шыдай алады. Бұл ғана емес, ол шұғыл түрде ағзаның қауіпсіздігіне қауіп төндіретін барлық аурулар мен қауіптерді жеңуге тырысады.

Шындығында, сырқаттар мен ауруларды емдейтін дәрі-дәрмектер мен медициналық физикалық терапияның әсерлерін зерттегенде, мұндай физикалық терапиядан өте аз адамның пайда көретінін анықтауға болады. Дәрігердің жігерлендірген сөзі мен психологиялық терапия көп адамның ауруына дауа болады екен. Бұл – денені сауықтырудағы жанның табиғи пәрменін күшейтеді.³⁷ Дәрігерлерге жүгінуден қашып, тамақ пен сусыннан ләззат алатын, сөйтіп жүріп барлық ауруларынан сауығып, ремиссияға жететін көп науқастардың мінез-құлқы біздің сөзімізге дәлел. (әдетте дәрігерлер бұлай етуді зиянды деп санайды) Олар кәріліктен немесе эпидемиядан немесе басқа күтпеген өлімге әкелетін себептерден қайтыс болғанша салауатты өмір салтын ұстануы мүмкін. Бұл – табиғаттың емдік күшінің, дене мен жанның жиынтық әсерінің қолдаушы ықпалының нақты дәлелі. Жоғарыда айтылғандардан үйренуге болатын сабақ – қандай да бір дене ауруымен ауыратын адам бойындағы дертті емделмейтін ауру деңгейіне дейін әсірелейтін пессимистік ойдан аулақ болу керек. Әрине, бұл әдіс – көбінесе теріс ойлауға бейім адамдаға қатысты.

Обсессивті жағымсыз ойлармен күресудің тағы бір қосымша стратегиясы – Алла (ең жоғары және ең ұлық) адамдарды жер бетіне өмір жайғастыруды жоспарлаған кезде, қауіпсіз өмірдің қайнар көзін сенімсіз және қауіпті өмір сүрудің тәсілдерінен

37 Әл-Балхи бұл жерде Герберт Бенсонның «Уақыттан тыс ем» (Timeless Healing) (Simon & Schuster, 1996) кітабында не айтқаны туралы айтады. Ол 109-бетте былай деп жазады: «Медицина әлі де медициналық күтімді және технологиядан гөрі қамқорлықты көбірек ұсынады». Ол сәтті емдеудің әрі қарай «...сенімге негізделген емдеудің үш әдісіне: адамның емделуге деген сенімі, қамқоршының сенімі немесе олардың өзара сенімі» тәуелді екенін айтады.

әлдеқайда жоғары қою туралы дана шешім қабылдаған. Бұл анық, егер олай болмаса, қарапайым адамдардың өмірі қауіпті және ұйымдаспаған болар еді. Сондай-ақ психикалық ауытқуы бар адамдарға немесе физикалық мүгедектерге, мысалы, соқырлар, саңыраулар, мылқау немесе мүгедектер қарағанда, физикалық және психологиялық тұрғыдан сау адамдардың әлдеқайда көп екендігі бақылаулардан айқын көрінеді. Сол сияқты, өз тамақтарын сатып алуға жағдайлары жететіндерге қарағанда, жағдайлары қарапайым өмір сүруге жетпейтін бақытсыз кедейлердің саны өте аз екенін байқайсыз.

Сәйкесінше, қатты ауырып қайтыс болғандардың санына қарағанда, аурудан айығып, одан кейін салауатты өмір салтын ұстанатындардың әлдеқайда көп екенін байқай аласыз. Әрине, эпидемия жағдайларын айтпағанда, мұндай эпидемияларды көрсеткіш ретінде қабылдауға болмайды, өйткені олар сирек кездеседі. Олар – норма емес, ерекшелік. Біз анықтағанымыздай, әрі қартайып, әлсіздікке ұшырамаған жас адам ауырған кезде пессимистік ойларға берілмеуі керек. Ол өз ауруын біз талқылаған жалпы қауіпсіздік ережелерінің бөлігі ретінде қабылдауы керек. Осылайша ойлау тактикасы – теріс ойлары негізсіз пессимизмге әкелетіндер үшін ерекше құнды.

Салауатты ойлаудың тағы бір тәсілі – Алла тағаланың адамды физикалық немесе психологиялық аурудың барлық түрінен азат етіп жаратпағаны туралы ойлау. Сонымен қатар, Ол адамзатқа осы ауруларды емдейтін дәрілер жасауға мүмкіндік беріп отыр. Бірақ бұл дәрілер мен емдерді өсімдіктер мен жануарлардың барлық түріне, сондай-ақ жердің үстінде және оның астында тіршілік ететін барлық тіршілік көзіне таратып отыр. Сонымен қатар ол кейбір пенделеріне осы дәрі-дәрмектерді ойлап табуға рұқсат берсе, ал саудагерлер мен көпестерге теңіз бен мұхит асып, құрлықтар арқылы жүріп өтіп, алыс жерлерден дәрілерді жеткізуге мүмкіндік берген.

Және ол науқастарға көмектесу үшін өзінің кейбір құлын медицина саласының маманы етіп тағайындады. Бірде-бір пенде бұл медициналық кәсіптің – көктегі Құдайдың аяны

екендігіне күмәнданбауы керек, немесе бұл, ең болмағанда, Құдайдың аянымен салыстыруға болатын шабыт екеніне сенуі керек. Осы Құдайдың шабытының арқасында дәрігерлерге осы емдік дәрілердің құрамындағы заттарды белгілі бір мөлшерде біріктіре алатын ақылға қонымды қабілет берілді. Және медициналық білімдерін құжаттап, болашақ ұрпаққа қызмет ететін кітаптарды жазғандары үшін оларға құрмет көрсетілуі тиіс.

Жердің түкпір-түкпірінде дәрілік өсімдіктер, жануарлардың емдік бөлшектерін немесе минералдар өндіретіндердің, сондай-ақ сол емдік заттарды науқастарды емдеу үшін шебер қолдана білетін дәрігерлердің ұлы қызметі лайықты бағалануы керек, олардың еңбегі мағынасыз немесе нәтижесіз деп саналмауы керек. Шын мәнінде, құлдарының денсаулығын нығайту үшін мейірімі шексіз Алла Тағаланың берген сыйы және осы білікті мамандарға берген шабыты мен қолдауы – осы кәсіптердің жеміс болып табылады. Осылайша, әр дерттің, әр аурудың Алланың мейірімімен тағайындалған өз емі бар.

Бұл тұрғыда у қайтарғы немесе антидот – ашыққандарға арналған тамаққа немесе шөлдегендерге арналған суға ұқсас. Себебі, бұл тамақ пен суды жасаған да, дәрі-дәрмектер мен у қайтарғыны жаратқан да – Құдай. Екеуі де – адамның әл-ауқаты мен қауіпсіздігінің факторы. Тамақтың – аштықты басатыны және судың – шөлді басатыны сияқты, дұрыс тағайындалған дәрі-дәрмек міндетті түрде науқасты бірте-бірте емдей бастайды, адам денсаулығын қалпына келтіреді және бұдан былай адам дәрі ішуге міндетті болмайды.

Дегенмен, медициналық ингредиенттердің емдік әсері болуы үшін және адам одан пайда алуы үшін ол тым кәрі болмауы керек. Сонымен қатар, ол жұқпалы індетке ұшырамауы керек. Және адам өзінің тамақ жеу және су ішу әдеттеріне ұқыпсыз және немқұрайлы қараса, дәрі оған көмектеспеуі мүмкін. Егер ол не жейтініне, қай уақытта және қанша мөлшерде жейтініне мән бермесе, ауруға ұшырататын зиянды қалдықтар оның денесіне жинала бастайды. Сол сияқты, ауру алғаш пайда болған кезде адам медициналық көмекке жүгінбей, немқұрайлық та-

нытса, ол ағзаны ем қонбайтын жағдайға дейін жеткізуі мүмкін. Зардап шегуші, өзін-өзі бақылаудың болмауына байланысты, өзіне үлкен зиян келтіруі мүмкін. Зиянды нәрсені жей отырып, ол өзінің табиғи жақсару тенденциясына қарсы және дәрігердің ем-домына қайшы әрекетке баратын адамға ұқсайды.³⁸

Екінші жағынан, егер науқас денсаулығына аса мұқият қараса, дәрі-дәрмек оған жақсы көмектесе алады. Егер оның денесінде зиянды заттар аздап жинала бастаса және ауырып қалса, ауру асқынып кетпес үшін ол дереу дәрігерге көрінуі керек. Бұл азғаны тез қалпына келтіруге септігін тигізеді. Әрине, бұл процесс дәрігердің нұсқауларын қатаң сақтау арқылы тиімдірек болады. Денсаулығына сақ адам, қартайғанға дейін немесе сыртқы фактордың әсерінен жарақат алғанға дейін, денсаулығынан ләззат ала алады. Ішкі жағымсыз сыбырлауға әуестенуден зардап шегетін адамның қолдана алатын ақыл-ой тактикасы (осы тарауда талқыланғандай) – осылар. Алла Тағаланың қолдауымен, осы әдістер зиянды ойларды толығымен бейтараптандырады немесе кем дегенде олардың зиянды әсерін азайтады.

38 Кітаптың осы соңғы бөлімінде әл-Балхи өзінің обсессивті бұзылулардың негізгі тақырыбынан медициналық мәселелермен байланысы аздау салаға ауысқан сияқты. Сондай-ақ, оның араб тілі күрделене түседі және ол бір тақырыптан екінші тақырыпқа күрт ауысады. Аудармашы материалды жеңілдету және оны логикалық ретпен реттеу үшін қолдан келгеннің бәрін жасады.

Осы бөліммен (жан азығы туралы) бүкіл кітап аяқталады. Бұл еңбек Алланың қолдауымен және рақымымен соңына дейін жеткізілді. Барлық ризашылығымыз Аллаға. Барлық мақтау мен мадақ бір Аллаға тән, Оның пайғамбары Мұхаммедке (с.а.у.) Алланың есепсіз сәлемі мен салауаты болсын! Бұл кітапты аяқтау мүмкіндігі Алланың құлы Шамс ад-Дин әл-Кудсиге бұйырды, ол өзінің күнәлары үшін Рақымды иесінен кешірім сұрап, исламның дұғалары мен құттықтау тілектерін Алла өзінің Пайғамбары Мұхаммедке берсін деп дұға етеді.

Кітаптың каллиграфиясы хижрадан кейінгі 884-жылы Шағбан айының 18-ші жұлдызында жасалды.³⁹

³⁹ Шамс ад-Дин әл-Кудсидің қолжазбасы каллиграфиямен 1479-жылдың 4-қарашасы, бейсенбі күн жазылып бітті. Осылайша, каллиграф қолжазбаны бастапқыда әл-Балхи жазғаннан кейін алты ғасыр өткен соң қайта жазып шықты.

Түркия мемлекетінің Стамбұл қаласындағы Айя-София кітапханасында сақталып келе жатқан бұл қолжазба – өте ғажайып дүние. XI ғасырдан астам уақыт бұрын, б. з. IX ғасырында өмір сүрген әйгілі ғұлама Әбу Зайд Ахмед ибн Сахл әл-Балхи жазған бұл еңбекте бүгінгі күні бізге қалыпты болып көрінетін психикалық және психологиялық бұзылуларды қарастырады.

Әл-Балхи алдын алу шаралары және адамзат денесі мен жанын табиғи сау күйіне қайтару әдістері туралы кеңес бере отырып, аурулардың белгілері мен оны емдеудің жолдарын түсіндіреді. Ол талқылап берген көптеген ережелер негізінен белгісіз болып қалғанын және ол көрсеткен аурулардың клиникалық түрде салыстырмалы түрде жақында ғана – XX ғасырда анықталғанға дейін, ғасырлар бойы емделмегенін ескерсек, бұл таңқаларлық шеберлік. Оның адам психопатологиясы туралы, сондай-ақ психологиялық ауруларды диагностикалау, оның ішінде стресс, депрессия, қорқу мен мазасыздану, фобиялық және обсессивті-компульсивті бұзылулар сияқты психологиялық аурулардың диагноздары туралы түсінігі, оларды когнитивті мінез-құлық терапиясы арқылы емдеу туралы түсінігін қоса алғанда, барлық жағынан қазіргі жағдаймен және қазіргі психологиямен толықтай үйлеседі. Сонымен қатар олар адамзат рухын және, ең бастысы, Құдайға табынуды біріктіретін ауқымдырақ өлшемді қамтиды.

Maşāliḥ al-Abdān wa al-Anfus (Жан мен тәннің азығы) деп аталатын әл-Балхи қолжазбасының екінші бөлімінің (Жан азығы) қазақ тіліндегі аудармасы болып табылады, сондай-ақ әлем бойынша психикалық және психологиялық бұзылулардың, соның ішінде стрестің, мазасызданудың және депрессияның көбейгенін ескерсек, бұл еңбек оқырмандар үшін үлкен қызығушылық тудыруы мүмкін.

