

**СОҒЛОМ ТАН, СОҒЛОМ МАЪНАВИЙ ДУНЁ ВА СОҒЛОМ ПСИХОЛОГИК
ҲОЛАТНИ ТАЪМИНЛАШДА ПСИХОЛОГИК ФАОЛИЯТ: НАЗАРИЙ-АМАЛИЙ
ЖИҲАТ**

Садриддинов Суҳроб Рустамжонович

*Тошкент халқаро молиявий бошқарув ва технологиялар университети
“Педагогика ва психология” кафедраси мудири, психология фанлари бўйича
фалсафа доктори (PhD), доцент*

Давронова Дилфуза Хуррамовна

тиббий психолог

Ҳакимова Меҳрибон Шавкатовна

психофармаколог

Садриддинова Динура Рустамжонзода

амалиётчи психолог

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВОГО
ТЕЛА, ЗДОРОВОГО ДУХОВНОГО МИРА И ЗДОРОВОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
СОСТОЯНИЯ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ И ПРАКТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ**

Садриддинов Суҳроб Рустамжонович

*Ташкентский международный финансовый менеджмент и технологический
университет заведующий кафедрой «Педагогика и психологии», доктор
философии (PhD) в области психологии, доцент*

Давронова Дилфуза Хуррамовна

медицинский психолог

Ҳакимова Меҳрибон Шавкатовна

врач-психофармаколог

Садриддинова Дилнура Рустамжоновна

практикующий психолог

**PSYCHOLOGICAL ACTIVITY IN ENSURING A HEALTHY BODY, A HEALTHY
SPIRITUAL WORLD AND A HEALTHY PSYCHOLOGICAL STATE: THEORETICAL
AND PRACTICAL ASPECT**

Sadriddinov Suhrob Rustamjonovich

*Tashkent International Financial Management and University of Technology Head
of the Department of Pedagogy and Psychology, Doctor of Philosophy (PhD) in
Psychology, Associate Professor*

Davronova Dilfuza Khurramovna

medical psychologist

Hakimova Mehribon Shavkatovna

psychopharmacologist

Sadriddinova Dilnura Rustamjonovna*practicing psychologist*

Аннотация: *Инсон саломатлигини таъминлаш турли илмий таълимотларнинг мунозара ва илмий ўрганиш предмети саналиб, жисмоний тана, маънавий дунё ва психологик ҳолат орасидаги мувозанатни таъинлашда субстанцияга эътибор қаратиш кўрсатиб ўтилган. Мақолада тиббий психологик фаолият намунасида Аюрведа ва Сўфизм таълимотларидан шахс камолотини таъминлашда фойдаланишни назарий жиҳатлари ўтмиш ва бугун контекстида баён этилган.*

Калит сўзлар: *асаб тўқималари, Аюрведа, аюрведик психология, врачлик фаолияти, даъволаш методи, жисмоний соғлиқ, маънавий дунё, психологик фаолият, психологик тузилма, психологик кузатув, психологик ҳолат, ривожланиш сатҳи, субстанция, Сўфизм, сўфийлик психологияси, тиббий психология, тиббий-психологик таъхис, шахс камолоти.*

Аннотация: *Обеспечение здоровья человека считается предметом обсуждения и научного изучения различных научных учений, показано, что необходимо уделять внимание субстанции при обеспечения баланса между физическим телом, духовным миром и психологическим состоянием. В статье на примере медико-психологической деятельности описаны теоретические аспекты использования аюрведы и суфизма для обеспечения развития личности в контекст прошлое и настоящее.*

Ключевые слова: *нервная ткань, Аюрведа, аюрведическая психология, медицинская деятельность, метод лечения, физическое здоровье, духовный мир, психологическая деятельность, психологическая структура, психологическое наблюдение, психологическое состояние, уровень развития, субстанция, Суфизм, суфийская психология, медицинская психология, медико-психологическая диагностика, развитие личности.*

Abstract: *Providing human health is considered the subject of discussion and scientific study of various scientific doctrines, it is shown to pay attention to the substance in determining the balance between the physical body, the spiritual world, and the psychological state. In the article, the theoretical aspects of the use of Ayurveda and Sufism to ensure personal development in the past and present are described in the example of medical psychological activity.*

Key words: *nervous tissue, Ayurveda, Ayurvedic psychology, medical activity, treatment method, physical health, spiritual world, psychological activity, psychological structure, psychological observation, psychological state, level of development, substance, Sufism, Sufi psychology, medical psychology, medical- psychological diagnosis, personality development.*

КИРИШ

Ташқи муҳитни турли сиймо, фикр, ғоя, ҳиссиёт ва ҳаракатлар намунасида ифодаловчи, яъни атроф-муҳитни акс эттирувчи шахсинг субъектив дунёси

саналган психика, эволюция жараёнида асаб тўқмаларини вужудга келиши оқибатида сигналлар билан шартланган субъектив инъикосни амалга оширади. Турли асаб тузилмаларини морфологик ва функционал яхлитлигини мужассамловчи асаб тизими сезгир ва организмнинг барча тизимостиларини ўзаро боғлаб, яхлит тизим шаклига келтиради, ташқи таъсирларга нисбатан жавоб қайтаришни таъминлайди. Амалий психологик фаолиятда психика ички ахборот жараёни ва тузилмалари тарзида шахсни ташқи олам билан танишиши, унда кечаётган воқеа-ҳодисаларга нисбатан муносабат тарзини таъминлаб, хулқ-атворни тартибга келтирибгина қолмасдан, ўзининг ҳолатини ҳам бошқаришни амалга ошириб, шахснинг психологик ҳолатини амалга оширувчи ҳисобланади. Шу жиҳат, амалий психологик фаолиятда эътибор қаратиладиган нуқталардан саналиб, бунда:

шахснинг ижтимоий субъект тарзида ўзини намоён этишини – психикани мажмуавий характеристикасини ифодаловчи (психика соҳиби);

шахсий хулқ-атворни намоён этувчи, шахсий фаолиятни амалга оширувчи (характер соҳиби);

табiiй индивидуаллик билан шартланган, характер ва қобилиятни ўзига хос тарзда ифодаловчи (темперамент соҳиби) ижтимоий-биологик яхлитлик гавдаланади.

Мазкур тарзда психологик категорияларни ифода этиш, яъни шахс, характер ва темперамент психикани шакллантирувчи таркибий бўлақлар деган маънони англамайди. Балки, улар психика ва онгнинг яхлит тавсифи саналиб, соғлиқни сақлаш тизимида амалий-психологик фаолиятни ташкил этиш ва институционал бошқарувни таъминлашда амалий аҳамият касб этади. Соғлиқ, бу жисмоний, маънавий ва психологик ҳолатларнинг тўлиқ фаровонлиги саналиб, Халқаро Соғлиқни Сақлаш ассамблеясининг 2001-йилнинг 22-майида ўтказилган 54-сессиясида (WHA54.21-резолюция) тасдиқланган меъёр асосида организмнинг функциялари ва тузилиши (B - Body), фаоллиги (A - Activity) ва иштирокини (P - Participation) организм, индивид ва жамиятни алоқадорлигини ифодаловчи доменлар тарзида тавсиф этади¹. Домен, бу организмнинг физиологик функциялари, анатомик тузилиши, ҳаёт тарзи ва вазифалари саналади.

Илмий муаммони қўйилиши. Касалликнинг замирида ақл, идрок ва эмоционал ҳолат орасидаги мувозанатни бузилганлиги ифодаланган бўлиб, бу масала турли илмий таълимотлар асосида ўрганиб келинаётганлигига қарамасдан, “Ўтмиш ↔ Бугун = Келажак”. Яъни: “Анъанавий тиббий-психологик таълимот + Замонавий тиббий амалиёт = Анъанавий тиббиёт ва Замонавий тиббиётни интеграцияси” тарзида мажмуавий ўрганилмаган. Аммо, фан тарихида, шу жумладан психология тарихида дунёда машҳур бўлган таълимот ва амалиётлар мавжуд бўлсада, алоҳида тадқиқ предмети сифатида

¹ Международная классификация функционирования, ограниченной жизнедеятельности и здоровья. – Женева: Всемирная Организация Здравоохранения, 2001. - <https://skssrc.ru/files/2022/mkf.pdf>

ўрганилмаган. Жумладан, Аюрведа (Āyurveda) таълимотида Инсонни соғлиғини таъминлаш марказий масала саналиб, унда тупроқ, сув, ҳаво, олов ва мушк (эфир) каби Махабхут (бирламчи унсурлар) тирик мавжудот учун жуфтликда амал қилиш ҳисобидан вужудга келадиган дошаларни (Вата, Питта ва Капха) ташкил этади, тирик жонзотлар учун фундаментал кучни таъминловчи саналади. Аюрведа қадимий ҳинд ёзма манбаларидан (Чарака-самхита, Сушрута-самхита ва Аштанга-хрдайям-самхита) ҳисобланиб², унинг таълимотида Инсон танаси, руҳияти (психикаси), хулқ-атвори ва атроф-муҳит яхлит тарзда эътироф этилиб, унда:

монотиплар: Вата, Питта ва Капхадан;

жуфтлик типлари: Вата-Питта, Питта-Капха, Капха-Ватадан;

учлик типи: Вата-Питта-Капха кабилардан таркиб топган.

Шу сабабли “Дошалар, Инсон структурасини шаклланиш ва тузулишини асоси ҳисобланиб, организмнинг барча функцияларини тартибга келтириш манбааси сифатида амал қилади”³.

Вата (мушк (эфир) ва ҳаво) ички энергия ва ҳаракатларни таъминлайди. Организмда асаб қўзғаш, нафас олиш, қон айланиши, овқатни ҳазм қилиш ва фикрни вужудга келши Вата дошасига боғлиқдир;

Питта (олов ва ҳаво) турли моддалар трансформациясини таъминлашни белгилаб, электрокимёвий импульсларни фикрга, метаболизмнинг гармонал регуляциясини амалга оширади;

Капха (сув ва тупроқ) суюқлик тамойили тарзида характерланиб, шилимшиқ субстанцияларга дахлдор бўлганликларга масъул саналади. Организмни ташқи таъсирлардан ҳимоя қилади.

Қадимий Ҳиндистонда ташхис қўйиш аппаратлари мавжуд бўлмаган бўлсада, Аюрведа тиббий психологиясида ҳолатни узоқ муддат ўрганилиши (кузатиш (ичкаридан ва ташқаридан), суҳбат ўтказиш (бемор билан, яқинлари билан), парвариш қилиш давомида) ҳисобидан, касаллик сабаблари ва ташхиси аниқланган⁴. Таъкидлашча, бунда:

а) бемор ва унинг касаллиги ҳақида маълумотларни жамлаш;

б) беморнинг ҳолатини оғирлашган даврини аниқлаш;

в) бемор танасида касалликни намоён бўлиш динамикасини белгилаш;

г) беморни касаллик ҳолатини ўзгариши;

д) касаллик белгиларини очиқ ёки яширин ифодаланганлигини белгилаб олиш;

е) беморга касаллик ташхисини қўйиш тартиби асосида тиббий-психологик фаолият юритилган.

² Maas Ph. On the Position of Classical Ayurveda in South Asian Intellectual History According to Global Ayurveda and Modern Research // Horizons. 2011. Vol. 2, №1. -Pp.113-126.

³ Mukharji P.B. Doctoring traditions: Ayurveda, small technologies, and braided sciences. - Chicago; London: The University of Chicago Press, 2016. -Pp.67-79.

⁴ Котова Н.И. «Возрождение» Традиционной Индийской медицины в XIX–XX вв.: Феномен «современной» Аюрведы // Сибирские исторические исследования. 2018. № 4. –С.218-237.

Аюрведанинг асосий методлари мантра (Илоҳий матнларни ўқиш, қайтариш), медитация, ароматерапия ва ранг терапияси ҳисобланган бўлиб, улар бугунги анъанавий тиббиёт ва амалий-психологик фаолиятда ҳам фаол қўлланиб келинмоқда.

Мусулмон дунёсининг олимлари даъволанишни, аниқроғи танани оғриқдан, хаёлни “маънавий юқдан” халос этишда жисмоний тана, маънавий олам ва руҳий дунёни яхлит идрок этиб, камолотни таъминлашда ҳам шу тарзда ёндашган. Таъкидлашча, “нафс (эго ёки рух), фитра (туғма хусусият), қалб (юрак), рух (психика), ақл (интеллект), ирода (қувва) каби психологик тушунчаларни қўллаганликлари”⁵ даъволанишда учлик нуқтаси “Жисмни даъволаш – Маънавий дунёни даъволаш – Руҳий оламни даъволаш = Соғлом Инсон”ни тарбиялаш саналганлигини кўрсатади. Масалан, фан тарихида “Тасаввуф”ни (Sufism) диний-фалсафий таълимот тарзида таҳлил қилиш ҳолатлари кузатилсада⁶, Ҳақга эришиш учун “Шариат”, “Тариқат”, “Маърифат” ва “Ҳақиқат” каби ривожланиш – камол топиш йўллари (мақомотлардан - босқичлардан) ўтиш лозимлигини инобатга олсак. Ҳар бир босқичнинг ўз йўли ва ундан ўтиш учун алоҳида талабларни бажариб, комиллик сифатларини эгаллаб, ибратли хулқ-атвор намунасини ўзлаштириш учун ижтимоий-маданий кўникмалар, диний-ахлоқий кўникмаларни ўрганиш ва уларни одатга айлантириш талаб этилган. Бунда, “Жисмоний (тана) соғлиқ + Маънавий соғлиқ + Руҳий (психологик) соғлиқ = Ривожланиш” тарзида, яъни тенг, ҳамоҳанг тарзда камол топиш таъминланган. Бу хусусида алоҳида изланишлар олиб борган академик Евгений Бертельс⁷, профессорлар Муҳаммадқул Ҳазратқулов⁸, Нажмиддин Комилов⁹, Мир Валиддин¹⁰, Воҳид Акаев¹¹ ва бошқа олимлар алоҳида тўхталиб ўтганлар.

Жисмоний тана соғломлиги, маънавий дунё бойлиги ва руҳий ривожланиш - камол топишни, фароғатни таъминловчи учлик саналиб, тасаввуфнинг тиббий-психологик ва ижтимоий-психологик жиҳатлари анъанавий тиббиёт ва анъанавий ижтимоий-психологик даъволаш (терапия) тарзида ўрганилиши лозим. Украина суфийлик фалсафаси ва амалёти Академиясининг раҳбари Ҳожи Музаффар Усманов Тасаввуф таълимоти ва амалиётида даъволаниш “Мендан → Даъволанувчига” кўринишида амал қилишини “Сўфий, даставвал ўзини ўрганиб (“Мен”ини борлигича белгилаб – муаллифлар), сўнгра бошқа Инсонни ўрганади. У (Сўфий – муаллифлар), ўзини укол қилиб, унинг оқибатларини ўрганиб, сўнгра бошқаларни даъволаган¹²” деб ёзади. Фикримизча, Музаффар Усманов “укол”

⁵ Haque A. Psychology from Islamic Perspective: Contributions of Early Muslim Scholars and Challenges to Contemporary Muslim Psychologists // Journal of Religion and Health. 2004. Vol. 43. № 4. -Pp. 358.

⁶ Ҳазратқулов М. Сўфизм. - Душанбе: Маориф, 1988. – 124 с., Комилов Н. Тасаввуф. – Тошкент: «MOVAROUNNAHR» - «O‘ZBEKISTON» 2009. - www.ziyouz.com kutubxonasi., Суфизм в Центральной Азии (зарубежные исследования). Сборник статей памяти Фритца Майера (1912–1998). Сост. и отв. редактор А. А. Хисматулин. СПб.: Филологический факультет Санкт-Петербургского Государственного Университета, 2001. (Азиатика). - 394 с.

⁷ Бертельс Е. Из очерка “Происхождения суфизма и зарождения суфийской литературы” // Суфии: Восхождение к истине. - М.: Эксмо, 2003. -С.477–529.

⁸ Ҳазратқулов М. Сўфизм. - Душанбе: Маориф, 1988. – 124 с.

⁹ Комилов Н. Тасаввуф. – Тошкент: «MOVAROUNNAHR» - «O‘ZBEKISTON» 2009. - www.ziyouz.com kutubxonasi.,

¹⁰ Мир Валиддин. Коранический суфизм: Пер. с англ. - СПб.: Изд-во “ДИЛЯ”, 2004. - 224 с.

¹¹ Акаев В.Х. Суфизм в контексте арабо-мусульманской культуры // Дис. ... д-ра филос... наук. - Ростов н/Д, 2004. - 390 с.

деганда менералларни оғриқ жойига қўйиш, сув ичиш ва чўмилиши, турли ўтлардан дамлама тайёрлаш, тана аъзоларининг алоҳида нуқталарини ўқалаш, дамламалар истеъмол қилиш, жисмоний машқларни бажариш кабиларни назарда тутган. Чунки сўфийлар касалликни сабаби деб “организмда энергия таъминотини бузилганлигини” назарда тутиб, бунда:

Тупроқ ↔ Инсоннинг териси билан;

Олов ↔ Инсоннинг қалби, юраги билан;

Сув ↔ Инсоннинг суяги, скелети билан;

Ҳаво ↔ Инсоннинг мияси билан қиёсланган.

Мазкур контекстда, Шахс камолотини бир нечита “Беш йиллик даврий ўсиш” ва “Етти йиллик даврий ўсиш” каби босқичларда кечишини бу даврий ривожланиш давомида ташқи (бўй ва оғирлик) ва ички (суяклар, мускуллар, мия, психомоторика ва бошқалар), яъни психофизик ривожланиш, эмоционал ва шахсий сатҳлар ўсишини ифодаловчи психосоциал ривожланиш, барча билиш жабҳаларини қамраб олувчи когнитив ривожланиш каби ўсиш динамикасини таъминланишини алоҳида кўрсатиб ўтиш мумкин. Мазкур кўрсатма, Тасаввуф тиббий-психологик амалиётида субстанция эмбрионга асосланганлиги ва унинг ўсиш ҳақидаги қонуниятларига оид тасаввур бўйича амал қилганлигини кўрсатади. “Инсонни соғлиғини таъминлаш учун овқатланишга доир тавсияларида¹³” сўфийлар жисмоний тана, маънавий дунё ва руҳий олам мувозанатини таъминлашга алоҳида эътибор қаратган. Шунинг учун бўлса керакки, Исломиё теология доктори Юсуф Ал-Қаразовий Сўфизм амалиётини “Инсоннинг руҳий томонига чуқурроқ киришга ва унга кўпроқ эҳтимом қаратишга бўлган йўналишдир¹⁴” деб баҳолаганда, когнитив - “Мен”, баҳоловчи - “Мен” ва хулқ-атворли “Мен” каби концептлар ўзликни англашни таъминловчи эканлигини назарда тутган. Сабаб, Сўфизмда камол топтириш ва даъволаш айри тарзда эмас, балки камол топтиришни таъминлаш асосида даъволаш ва даъволаш давомида камол топишга эришиш тарзида йўлга қўйилганлигидадир.

Тадқиқот методологияси. Экологик вазиятларни ўзгариши, турли низоларни вужудга келиши, тиббий-психологик маданиятни ўсиши, анъанавий/альтернатив тиббиётни оммавийлаштириш, инсонни жисмоний танаси ва маънавий олами ҳамда психологик дунёсининг ҳаётини таъминлаш масаласи долзарлашиб бормоқда. Бунда ретроспектив таҳлил, ижтимоий-психологик сўров, кузатув, ҳужжатларни ўрганиш, контент таҳлил, тиббий трендларни ўрганиш, шифокор ва табибнинг фаолият маҳсулини баҳолаш методларидан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир. Тадқиқотнинг назарий-методологик асосини Белгиялик психолог Жозеф Нюттен томонидан таклиф этилган “Маънавийатли Инсон концепцияси” ташкил этади.

¹² Усманов М.Х. Уроки чтения сердцем. - <http://www.liveinternet.ru/users/5318946/post295958532/http://ligis.ru/librari/3206.htm>. –С.7.

¹³ Усманов М.Х. Уроки чтения сердцем. - <http://www.liveinternet.ru/users/5318946/post295958532/http://ligis.ru/librari/3206.htm>. –С.27.

¹⁴ Юсуф Қаразовий: Сўфийликнинг ҳақиқати. - <http://qaradawi.net>

Соғлиқни жисмоний, маънавий ва психологик турлари ўзаро алоқадор бўлсада, бунда руҳиятни (инсон психикасини) даъволаш амалий-психологик фаолиятда бирламчи вазифа саналиб, таъкидлашча “Тиббиётни (фаолият тарзида – муаллифлар) ривожлантиришнинг асосий эҳтиёжларидан бири бу терапевтик жараён ва шифокорнинг касбий фаолиятини тизимли даражада психологик таъминотини таъминлашни татбиқ этиш зарурият саналади¹⁵”. Бу таъкид, ўз навбатида психолог:

беморга қўйилган касаллик ташхиси ҳаётда кўп учрайдиган ташхислардан саналиб, жуда кўп инсонлар бу ташхис билан муваффақиятли тарзда даъволаниб чиққанлигини бемор онгига сингдиришни;

беморни даъволаётган врач ўз касбини билимдони ва нажот бағишловчи мутахассис эканлигини алоҳида кўрстатган ҳолда муаррифлик қилиб (таништириш), даъволовчи врачга нисбатан ишончини оширишни;

беморни муолажа давомида қўлланиладиган усул ва воситалардан кўрқмаслигини, жарроҳлик ёки бошқа усулларни қўллаш беморни яқинларига соғ-саломат қайтариш учун олиб бориладиган кунлик тиббий фаолият мақсади эканлигини уқтиришни;

бемор қабул қилинаётган дориларнинг шифобахшлигига ишонч ҳиссини шакллантириб, даъволаниш жараёнига масъулият билан ёндашишни таъминлашни;

беморни яқинларига “беморни индивидуал-психологик хусусиятлари ва касалликнинг психологик характеристикаси”га доир ижтимоий-психологик маълумот бериб, парвариш этишнинг ижобий муҳитини шакллантириш учун ижтимоий-психологик кўрсатма беришни;

беморни ижобий эмоционал ҳолатини таъминлаш учун, “Ҳаётдан завқ олиш”, “Яқинлар даврасида бўлиш”, “Мени ҳаётнинг мазмуни” мавзуларида ижтимоий-психологик тренинг ўтказиб, соғлиқ қадрият эканлигини, ҳаётдан завқ олиш маданиятини, меҳр олиб – меҳр кўрсатишни шакллантиришни таъминлаш.

Таҳлил ва натижалар. Шахсни камол топишига психологик тўсиқ бўлувчи омилларни мазмун-моҳиятини тушунтириб бериш, беморга ўзининг касаллигини динамикасини тушуниши учун “Танага йўналтирилган психотерапия” (бирламчи психологик ҳимоя механизмларини “айланиб ўтиш” учун, инсон табиати ва жисмоний танага “мурожаат этиш” учун), “Реконструктив-шахсий психотерапия” (беморга касаллик муаммоларининг манбааларини англашга ёрдам бериб, ўзига бўлган муносабатини қайта-ижобий шакллантириш учун қўлланилади), “Хулқ-атвор психотерапияси” (беморни нотўғри установка ва стереотипли тафаккур ҳамда хулқ намунасидан (“Мен энди касалманд бўлиб қолдим”. “Менинг умрим қисқа”. “Ногиронлик пешонамда бор эканда” каби шаклдаги) халос этиш учун қўлланилади. Бу методни

¹⁵ Абросимов И.Н., Заоева З.О., Вторина М.Б., Суркова И.М. Роль психолога в системе здравоохранения: анализ мнения врачей // ОРГЗДРАВ: новости, мнения, обучение. Вестник ВШОУЗ. 2022. Т. 8, №3. -С.22–33. DOI: -<https://doi.org/10.33029/2411-8621-2022-8-3-22-33>

самарадорлигини таъминлаш учун 10-15 мартаба психотерапевтик муолажа ўтказиш мақсадга мувофиқ).

Амалий-психологик фаолият давомида “Бемор – Даъволоччи врач – Тиббий ташхис аппаратлари – Дори-дармон – Муолажа” тарзида амал қилувчи ижтимоий-психологик жараёнда психолог боғловчи, йўналтирувчи, энергияни жамлашни таъминловчи, тартибга келтирувчи, маслаҳат берувчи, баҳоловчи каби вазифаларни бажаради. (Бунда психологнинг касбий тайёргарлик даражаси, шу жумладан беморнинг она тили ва этник маданиятини инобатга олган ҳолда фаолият стратегиясини белгиланганлиги самарадорликни таъминловчи саналади).

“Психологик ёрдамнинг вазифаси даволаниш жараёни ва шифокорни касбий фаолиятини замонавий тиббиёт ходимлари ва умуман соғлиқни сақлаш тизими учун долзарб саналади¹⁶”, бунинг учун психолог:

аудиал психодиагностика ёрдамида беморнинг жисмоний ва руҳий ҳолатида ижобий ўзгаришлар кузатилаётганлигига алоҳида урғу бериб, руҳий далда бериши;

визуал психодиагностика воситасида касаллик белгиларининг сабабларини инобатга олиб, кундалик ҳаёт тарзида врачнинг кўрсатмаларига амал қилиш тартибини тушунтириб (изоҳлаб) бериши;

кузатув методи воситасида айнан мазкур ташхис билан даъволаниб чиққан бошқа беморларни шу касалхонада даъволаниб чиққанини мисол келтириб, тинчлантириш мақсадида ижобий мазмунли маълумотларни бериши;

сўхбат методи воситасида беморга даъволанаётган врач ўз соҳасини чуқур билимдони эканлигини ўқтириши;

тест (Инсонни ўзига ишонч ҳиссини ўрганиш, яқин инсонини аниқлаш, таъсирчанлик даражасини белгилашга мўлжалланган тестлар) ёрдамида, беморни яқин кишиси ёрдамида психологик қувват беришни таъминлаши;

фаолият маҳсулини ўрганиш методи воситасида беморни жисмоний, маънавий ва психологик ҳолати айнан қабул қилинаётган дори-дармонлардан кейин ижобий томонга ўзгариб бораётганлиги ҳақида установка бериши;

хужжатларни ўрганиш методи воситасида касаллик варақсидан клиник характеристикасини, тавсия этилган дори-дармонларни таркиби ва таъсирини ўрганиб олиши талаб этилади.

Психология фанлари доктори, профессор Герман Никифоров ва психология бўйича фалсафа доктори (PhD) Ольга Гофман “Бизнинг фикримизча, соғлиқни сақлашда (тизимда – муаллифлар) фаолият юритаётган психологларнинг касбий фаолият соҳалари инсонни ҳаёт йўлининг узлуксизлигида тақсимланиши керак¹⁷”лигини кўрсатиб ўтган. Ҳаёт йўлининг узлуксизлиги “соғломлик даври”, “беморлик даври”, “даъволаниш вақти (дори-дармонларни

¹⁶ Абросимов И.Н., Заоева З.О., Вторица М.Б., Суркова И.М. Роль психолога в системе здравоохранения: анализ мнения врачей // ОРГЗДРАВ: новости, мнения, обучение. Вестник ВШОУЗ. 2022. Т. 8, № 3. -С.22–33. DOI: -<https://doi.org/10.33029/2411-8621-2022-8-3-22-33>

¹⁷ Никифоров Г.С., Гофман О.О. Профессиональные задачи психолога здоровья // Организационная психология. 2020. Т. 10. № 3. -С.246–260.

қабул қилиш ва бошқалар)”, “муолажадан кейинги давр” каби психологик ҳолатларни ўзида ифода этади. Виктория Фатеева тиббиёт соҳасида фаолит юритувчи психологларни касбий вазифалари ҳақида тўхталиб, бунда формалликка, яъни “тиббий-психологик фаолият одобига амал қилиш”ни алоҳида кўрсатиб¹⁸, даъволаниш жараёнини маданийлигига урғу бериб ўтган.

Аюрведа ва Тасаввуф таълимотида шахсинг камолотини таъминлаш “Вайдя” ва “Пир” томонидан – етакловчилар томонидан амалга оширилиб, қадимий психологик таълимотларда ривожланишни мажмуавий тарзда амалга ошириш билан бирга, бу жараёни кузатувини амалга ошириш усуллари “зимдан таъсир курсатиш”, “ғойбона йўналтириш”, “кўрсатма ериш” шаклида амал қилган. Ривожланишни силлиқ кечилишига эришиш учун табиат инъомлари намуналаридан тайёрланган дамлама, хушбўй ўтлардан тайёрланган талқон, лой, турли табиий маъданлардан руҳий тинчлантирувчи восита тарзида фойдаланиб келган. Уларнинг намуналари бугунги Аюрведа ва Тасаввуфнинг тиббий-психологик амалиётида анъанавий даволаш усули ва альтернатив тиббий даволашда амалий қўлланиб келинмоқда.

Жисмоний, маънавий ва психологик ҳолатни ўрганишда кузатув, суҳбат (беморнинг ўзи билан, яқинлари билан), тана аъзолари ёрдамида психиканинг базавий даражаларига таъсир кўрсатган. Бунда, “жисмоний Мен”, “маънавий Мен” ва “психологик Мен” – “психологик характеристикани баён тили” ҳисобланган.

Қадимий психологик таълимотларда нафақат жисмоний танани даъволаш, маънавий дунёни бойитиш ва психологик ҳолатни ижобий сақлашга эътибор қаратилган. Балки, ривожланишни таъминлаш учун нафас олиш ва нафас чиқариш машқларини амалга ошириш, жисмоний машқларни бажариш, кўз қорачасини тузилиши, терининг ранги, суякларни тузилиши, мускул ҳаракатлар, овоз ва бошқа кўрсаткичлар асосида камол топиш ва касалликдан халос бўлишга эришилган. Лекин, унғача ташхис қўйиш босқичида тарминал қадриятлар тарзида “соғ-саломат бўлиш”, “ўзини камол топтириш”, “ўзини даъволаш” психолог олим, профессор Татьяна Левининг таъбири билан айтганда “субъектнинг шахсий танасига бўлган муносабатини субъектив даражаси кенгайтирилади. Тўлиқ шахсий тузилмада позитив ўзгаришлар кузатилади¹⁹”. Фикримизча, позитив ўзгаришлар жисмоний танадаги оғриқ сабабларидан воқиф бўлиш ва ундан халос бўлиш учун маънавий оламни бойитиш ва руҳий дунёни мувозанатга келтириш эвазида таъминланади.

Хулоса ва таклифлар.

Соғлом тан, соғлом маънавий дунё ва соғлом психологик ҳолатга эришиш камолот жараёни саналиб, қадимий психологик таълимотларда турли талқин,

¹⁸ Фатеева В.В. Практические задачи и функции психолога, работающего в области психосоматики в сфере здравоохранения // Молодой ученый, 2022. - № 10 (405). - С.71-73. - <https://moluch.ru/archive/405/89351/> (дата обращения: 15.02.2024).

¹⁹ Леви Т.С. Телесно-ориентированная психотерапия: специфика, возможности, механизмы воздействия [Электронный ресурс] // Научные труды Московского гуманитарного университета. 2019. № 3. - С.21. - <http://journals.mosgu.ru/trudy/article/view/991> (дата обращения: 2.02.2024.). DOI: 10.17805/trudy.2019.3.2

ўзига хос ғоявий ёндашув, нотакрор маданий-психологик бирлик, руҳиятни тарбиялаш машқи, иродани чиниқтириш усуллари, маънавиятга оро бериш тартиби каби тарзда амал қилган бўлсада:

биринчидан, шахс камолотини таъминлашда унинг субстанциясини инобатга олиш, қадимий психологик (шу жумладан тиббий-психологик) таълимотларда ўз ифодасини топган бўлиб, Аюрведа таълимотида монотиплар (Вата, Питта ва Капха), жуфтли типлар (Вата-Питта, Питта-Капха, Капха-Вата) ва учлик типи (Вата-Питта-Капха) тарзида ривожланишни Инсон танаси, руҳияти (психологияси), хулқ-атвори ва атроф-муҳит яхлит шаклда таъминлаб, холистик тизим сифатида нафақат турли салбий психик ўзгаришларни даъволаш, балки ривожланишни таъминловчи, маънавий дунё ҳаётини таъминловчи (“Дайва чикитса” – маънавий терапия) мажмуа саналсада, муаммолар ички қувватни (энергияни) нотўғри тушуниш ҳисоланади. Уларнинг йўналишини англаш учун ҳаёт тарзи, маносабатлар тартиби ва одоби, овқатланиш тартиб ва таркибини қайта кўриб чиқиш лозим;

иккинчидан, Тасаввуф таълимотида Шахс камолотини “Инсонни жисмоний (танасини) соғлиғи + Инсонни маънавий соғлиғи + Инсонни руҳий (психологик) соғлиғи = Инсонни камол топиши” тарзида амалга ошириш кузатилиб, бунда Инсонни субстанцияси тупроқ, олов, сув ва ҳаво саналиши, камолотни таъминлашда субстанционал асосларнинг характеристикасини инобатга олган тарзда ёндашиш кузатилади. Табиат инъомларидан шарбат ва малҳамлар тайёрлаб, беморни истеъмол қилиши ёки танасига суриши давомида алоҳида тартибга амал қилиш билан бирга, унга руҳий ва маънавий мадад берувчи маъноли товушлар, тилак кўринишидаги баёнлардан ривожланиш ёки даволаниш мақомотида (ўрин, даража) фойдаланилган. Нафс (эгоизм, ҳайвоний эҳтиёжлар), қалб (юрак, эмоционаллик), руҳ (психика) ва қурб (моддий-маънавий имконият, куч-қувват - энергия) камолот жараёнини силлиқ кечишини таъминловчи манба саналиб, даъволанишда фармокологик таъсир кўрсатувчи “майдон” тарзида қабул қилинган. Сўфийлик таълимотида характер акцентуацияси бўйича “Жунун”, “Самовий”, “Девона” каби типологиялар асосида психик носоғломларни гуруҳларга ажрашган;

учинчидан, “Бемор (камол топувчи: -фарзанд, шогирд) – Даъволовчи врач (анъанавий тиббиётда табиб) – Тиббий ташхис усули (замонавий тиббиётда ташхис қўювчи аппаратлар) – Дори-дармон (анъанавий тиббиётда дамлама, малҳам, талқон. Замонавий тиббиётда таблетка, укол, шарбат (сироп)) – Муолажа (камол топишда маълум даражаларга эришиш. Даволанишда касалликдан халос бўлиш)” тарзида амал қилувчи ижтимоий-психологик жараёнда психолог боғловчи, йўналтирувчи, энергияни жамлашни таъминловчи, тартибга келтирувчи, маслаҳатчи каби вазифаларни бажаради. Психолог, беморда шаклланган даволанишига нисбатан ишончсизликни, дори-дармон ва аппаратли ташхис воситаларига қурқув эмоциясини, даъволаниш давомида қўлланиладиган усулларни самарадорлиги/самарасизлигини назарда

тутиб хавотирланишини, касалланганлигида айбдорни қидириш ва ундан ғазабланишдан халос бўлиш учун руҳий мадад берувчи саналиб, беморнинг диққатини ташқи оламда мавжуд бўлган гўзаллик предметлари ва кечаётган жараёнларга ўтказишни таъминлаб, Инсон қадрият эканлигини ўқтириш орқали, ҳиссий оғриқлардан халос этиш учун фаолият юритади;

тўртинчидан, анъанавий тиббий-психологик амалиётда тана аъзолари ҳаракатига қаратилган жисмоний машқлар, руҳий таъсир кўрсатишда оилавий роллардан фойдаланиш, гипноз қўллаш, лой (қум) ва қуёш терапиясидан фойдаланиш нафақат жисмоний танани, балки маънавий олам ва ижобий руҳий ҳолатни таъминлаш учун ҳам қўлланилган. Шарқ тиббий-психологияси VII – асргача автоном турзда, анъанавий мактаблар миқёсида асосан тарқоқ тарзда амал қилган. VII асрнинг бошлари ва VIII аср давомида тузилмавий-функционал мазмун касб этиб, юнон, ҳинд ва бошқа тилларда яратилган соҳавий манбалар жамланган ва таржима қилинган. IX-XIII асрлар давомида фармокология, ўт билан даъволаш, маъданлардан фойдаланиб организмнинг функционал ҳолатини таъминлаш амалга оширилган. XIV асрга келиб асрлар давомида тиббий-психологик соҳага доир жамланган билимлар Ғарб тиббий-психологик тараққиётининг таъсири асосида такомиллаштирилиб, “Al-Tibb al-Nabawi” ягона номланиш кўринишида янги билимлар яратилган. Бунда, нафақат жисмоний танани оғриқлардан халос этиш, балки маънавий-руҳий камолотни таъминлаш масаласи ўз ифодасини топган.

Соғлом жисм ва соғлом маънавий дунё соҳиби бўлиш учун ижобий психологик ҳолатни таъминлаш мақсадга мувофиқдир. Бунинг учун психологларни амалиётга тайёрлашда “Анъанавий тиббий-психологик таълимотлар тарихи” номли модулни киритиб, ўтмишда яратилган методлар ҳақида маълумот бериш билан бирга, улардан фойдаланиш методикасинини ҳам ўргатиш тавсия этилади. Бугунги кунда психологик саломатликни таъминлаш кечиктириб бўлмайдиган долзарб антропологик муаммога айланиб бормоқда. Оила институтининг трансформациялашуви, жамиятда атомар индивидларни “яратишни фаоллашуви”, зўриқишли вазиятлар сонини кўпайиши, турли агрессияларни ифодаланиши ва ғазабни қўзғатувчи омиллар динамикасини ўзгариши Психологик антропологияга доир тадқиқотларни тизимли тарзда ўтказишни таъминлашни талаб этади.

АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ:

1. Amer M.M. Counseling and Psychotherapy in Egypt. Ambitious identity of a regional leader. - https://www.researchgate.net/publication/270893387_Counseling_and_Psychotherapy_in_Egypt_Ambiguous_Identity_of_a_Regional_Leader (дата обращения: 16.02.2024).

2. Haque A. Psychology from Islamic Perspective: Contributions of Early Muslim Scholars and Challenges to Contemporary Muslim Psychologists // Journal of Religion and Health. 2004. Vol. 43. № 4. -Pp. 358.
3. Maas Ph. On the Position of Classical Ayurveda in South Asian Intellectual History According to Global Ayurveda and Modern Research // Horizons. 2011. Vol. 2, №1. -Pp.113-126.
4. Mukharji P.B. Doctoring traditions: Ayurveda, small technologies, and braided sciences. Chicago; London: The University of Chicago Press, 2016. –Pp.67-79.
5. Абросимов И.Н., Заоева З.О., Втюрина М.Б., Суркова И.М. Роль психолога в системе здравоохранения: анализ мнения врачей // ОРГЗДРАВ: новости, мнения, обучение. Вестник ВШОУЗ. 2022. Т. 8, № 3. -С.22–33. DOI: - <https://doi.org/10.33029/2411-8621-2022-8-3-22-33>
6. Акаев В.Х. Суфизм в контексте арабо-мусульманской культуры // Дис. ... д-ра филос... наук. - Ростов н/Д., 2004. - 390 с.
7. Балин В.Д. Введение в теоретическую психологию. - СПб.: Изд-во С.-Петербур. гос. ун-та, 2012. –С.195.
8. Бертельс Е.Э. Из очерка “Происхождения суфизма и зарождения суфийской литературы” // Суфии: Восхождение к истине. - М.: Эксмо, 2003. - С.477–529.
9. Комилов Н. Тасаввуф. – Тошкент: «MOVAROUNNAHR» - «O‘ZBEKISTON» 2009. - [www.ziyouz.com kutubxonasi](http://www.ziyouz.com/kutubxonasi)
10. Котова Н.И. «Возрождение» Традиционной Индийской медицины в XIX–XX вв.: Феномен «современной» Аюрведы // Сибирские исторические исследования. 2018. № 4. –С.218-237.
11. Леви Т.С. Телесно-ориентированная психотерапия: специфика, возможности, механизмы воздействия [Электронный ресурс] // Научные труды Московского гуманитарного университета. 2019. № 3. – С.15-22. - <http://journals.mosgu.ru/trudy/article/view/991> (дата обращения: 2.02.2024.). DOI: 10.17805/trudy.2019.3.2
12. Медицина Пророка - история науки. - <https://denking.livejournal.com/126360.html>
13. Международная классификация функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья. – Женева: Всемирная Организация Здравоохранения, 2001. - <https://skssrc.ru/files/2022/mkf.pdf>
14. Мир Валиддин. Коранический суфизм: Пер. с англ. - СПб.: “ДИЛЯ”, 2004. - 224 с.
15. Никифоров Г.С., Гофман О.О. Профессиональные задачи психолога здоровья // Организационная психология. 2020. Т. 10. № 3. -С.246–260.
16. Суфизм в Центральной Азии (зарубежные исследования). Сборник статей памяти Фритца Майера (1912–1998). Сост. и отв. редактор А.А.Хисматулин. - СПб.: Филологический факультет Санкт-Петербургского Государственного Университета, 2001. (Азиатика). - 394 с.

17. Усманов М.Х. Уроки чтения сердцем. - <http://www.liveinternet.ru/users/5318946/post295958532/http://ligis.ru/librari/3206.htm>

18. Фатеева В.В. Практические задачи и функции психолога, работающего в области психосоматики в сфере здравоохранения // Молодой ученый. - 2022. - № 10 (405). -С.71-73. - <https://moluch.ru/archive/405/89351/> (дата обращения: 15.02.2024).

19. Ҳазратқулов М. Сўфизм. - Душанбе: “Маориф”, 1988. – 124 с.

20. Шейх Хаким Моинуддин Чишти. Суфийское целительство. - СПб.: “Диля”, 2007. - 256 с.

21. Юсуф Қаразовий: Сўфийликнинг ҳақиқати. - <http://qaradawi.net>