

ABU ALI IBN SINO ASARLARIDA SHAXS RUHIY SALOMATLIGI MASALASINING YORTILISHI

Nuriddinov Rasuljon Samitjon o'g'li
Farg'ona davlat universiteti o'qituvchisi

Shaxs salomatligi – uning ham jismoniy, ham ruhiy yetukligi, bardamligi masalasi har bir davrlarda bashariyatni qiziqtirib kelgan masalalar qatorida munosib o'rin egallab kelgan. O'rta asrlar sharq uyg'onish davri mutafakkirlari asarlariga, mumtoz adabiyotlarga e'tibor beradigan bo'lsak, yuqorida keltirib o'tgan fikrlarimiz isbotiga guvoh bo'lamiz.

G'arbda “Avitsena” deb nomlanuvchi mashxur vatandoshimiz Abu Ali ibn Sino tibbiyotning deyarli barcha sohalariga taalluqli “Kitob al-Qonun fit-tib” yoki “Tib qonunlari” asarida tibbiyot va psixologiyaga oid bir qator fikrlari e'tiborga sazovordir. Ibn Sino bemorlardagi kasalliklar sababi nafaqat jismoniy omillar bilan bog'liq bo'lgan, balki ruhiy omillarga ham bog'liqligini etirof etib, ulardan shaxsiy hayotidagi muammolarni ham so'zlashini, bu orqali esa bemorlarda psixologik katarsisni (ruhiy poklanish) yuzaga keltirgan.

Abu Ali ibn Sino odatda bemorlarni davolashdan oldin uni diqqat bilan o'rganish, ya'ni oilasi, yashash sharoiti bilan tanishish o'ta muhimligini uqtirgan. Bu fikrlari bugungi kundagi psixogigiyena fani vazifalariga o'xshab ketadi. Ibn Sino asarlarida psixoprofilaktikaga oid ishlarni ham ko'p uchratamiz. Masalan, mutafakkir kasalliklarning oldini olishda badani chiniqtirish bilan bir qatorda ruhiy tarbiyaga alohida urg'u bergan.

Abu Ali ibn Sino “Tarbiya erta bolalik davridan boshlanishi kerak”, deb, shuning bilan birga, shaxsni bolaligidan qo'rqq, g'amgin yoki juda erka qilib tarbiyalamaslik, ota-ona bola nimani xohlayotganini doimo sezishi va o'sha narsani bolaga yetkazib berishga harakat qilishi, yomon narsalardan esa yiroqlashtirishlari zarurligini uqtirgan. Yuqoridagi qoidalarga amal qilish bola shaxsiyatida zehni o'tkir, tanasi jismonan sog'lom o'sishi, ruhiy barkamoligini ta'minlashini keltirib o'tgan.

“Kitob al-Qonun fit-tib” asarida bir qator kasalliklar kelib chiqishi asab tizimiga bog'liq ekanligi, g'azab, qo'rquv, qattiq siqilishlar organizmni holsizlantirib, turli kasalliklarning yuzaga kelishiga sababchi bo'lishi haqida o'z fikrlar keltirilgan. Fikrlari isboti sifatida quyidagi tajribani o'tkazgan. Bir xil vazndagi, bir juft qo'ylarni ajratib oladi. Birinchi qo'yni oddiy sharoitda, ikkinchisini esa qafasda saqlab, ikkalasini ham bir xil ozuqa bilan boqqan. Qafasdagi qo'yning atrofiga esa bo'ri joylashtirilib, doimi uning atrofida aylanib yurgan. Biroz mudatdan so'ng atrofida bo'ri aylanib yurgan qafasdagi qo'y yem yemay qo'yadi va holdan toyib vafot etadi. Ibn Sino qo'yning o'limiga asosiy sabab doimiy ruhiy zo'riqish va buning natijasida organizmning holdan toyishi sabab bo'lgan, debgan xulosaga kelgan.

Abu Ali ibn Sino deontologiya fani muammolariga ham bag'ishlab ko'p risolalar yozib qoldirgan. Gippokratning temperament haqidagi ta'limotini chuqur o'rganib, quyidagi xulosaga keladi: barcha hayotiy muhim jarayonlarda ikkita qarama-qarshi hodisalar, ya'ni «qaynoq-sovuq» va «quruq-nam» barobar bo'lishi kerak. Agar ular orasida nomutanosiblik boshlansa, mizoj aziyat chekadi va kasalliklar boshlanadi. «Har bir odam ma'lum mizojga taalluqli va bemorni davolayotganda bunga albatta e'tibor qilish kerak», deb yozadi. U kasalliklar rivojlanishida ruhiy omillarga katta e'tibor qaratib, kasallikning har kimda har xil kechishini uqtirib o'tgan va bu holat bemorning mizoji, oilaviy sharoiti, qaysi ijtimoiy tabaqaga mansubligi va qolaversa, uni kim davolayotganiga bog'liq, degan.

Ibn Sino ba'zi odamlarning beixtiyor o'zlarida kasallik belgilarini paydo qilishi va undan aziyat chekib yurishlarini aytib o'tganligi olimlarda katta qiziqish uyg'otgan. Hozirgi zamonda nevrozning ayrim turlari mutafakkir aytgandek rivojlanadi. Ibn Sino shunday degan edi: «Barcha ruhiy kuchlarning manbai va ta'sir qiladigan joyi asabdir, uni ortiqcha zo'riqtirish turli kasalliklarga olib keladi. Bosh miya butun organizm faoliyatini boshqaradi va ruhiyat manbai hisoblanadi».

Ibn Sino risolalarida asab markazlari ichki a'zolardan maxsus uzun tolalar orqali ma'lumot olib turishi va ularning faoliyatini boshqarishi haqidagi ma'lumotlarni uchratamiz. Fikrimizcha, Ibn Sinoning tana va ruhiyatning yagonaligi haqidagi qarashlari hozirgi kunda zamonaviy tibbiyot yutuqlari sababli to'la tasdiqlanib, psixosomatik tibbiyot deb ataluvchi fanga asos soldi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. M.T.Isakova //OILA MUHITI RUHIY SALOMATLIKNING OMILI SIFATIDA// PSIXOLOGIYA ILMIY AXBOROTNOMA. 2021-yil, 2-son. 127-134 betlar.
2. A.R.Abdullayeva //PSYCHOLOGICAL FACTORS OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE IN THE FAMILY// ResearchJet Journal of Analysis and Inventions. Volume 4, Issue 3. March, 2023. 43-50 pages.
3. R.Nuriddinov, D.Mo'minov, & A.Ostanaqulov. (2023). BO'LAJAK PEDAGOGLAR RUHIY SALOMATLIGINI TAMINLASHNING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK OMILLARI. Scientific Impulse, 1(10), 612-617.
4. D.Mo'minov, R.Nuriddinov, & A.Ostanaqulov. (2023). BADIY ASARLARDA PSIXOLOGIK MANIPULYATSIYANING O'RNI VA AHAMIYATI (LEV TOLSTOYNING "TIRILISH" ASARI MISOLIDA). Scientific Impulse, 1(10), 618-624.
5. NURIDDINOV, R. (2023). BO'LAJAK O'QITUVCHILAR RUHIY SALOMATLIGINING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK OMILLARI. Journal of Pedagogical and Psychological Studies, 1(4), 59-62.

6. Nuriddinov Rasuljon Samitjon o'g'li//BO'LAJAK O'QITUVCHILAR RUHIY SALOMATLIGI IJTIMOYIY-PSIXOLOGIK OMILLARINING O'RGANILISHI// Multidisciplinary Scientific Journal. 2 (7), 2023. 311-315.

7. Джалолова, М. А. (2022). СЕНСОРНОЕ РАЗВИТИЕ И ОБУЧЕНИЕ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА: Джалолова Мохинур Абдусатторовна, Нуриддинов Расулжон Самиджонович Преподаватели кафедры психологии Ферганского государственного университета. Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал, (11), 363-369.

8. Nuriddinov Rasuljon Samidjon o'g'li //OLIY O'QUV YURTI TALABALARIDA O'QUV MOTIV VA MOTIVATSIYALARINI NOMOYON BO'LISHINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI// Uzbek Scholar Journal. Volume-06, July, 2022. 1-5 pages.

9. Усмонов Шерзод Ахмаджонович, Закирова Мухаббат Сабировна, Нуриддинов Расулжон Самитжон ўғли //ИЛК ЎСПИРИНЛИК ДАВРИДА АҚЛИЙ ҚОБИЛИЯТЛАРНИНГ ЭМПИРИК ТАҲЛИЛИ// СОВРЕМЕННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ (УЗБЕКИСТАН). № 9 (106), 2021. 12-16 стр.

10. НУРИДДИНОВ Р.С. //INFORMATION AS A SOCIAL-PSYCHOLOGICAL PROBLEM// ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ НАСЕЛЕНИЯ КАК ВАЖНЫЙ ФАКТОР ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОЦВЕТАНИЯ ОБЩЕСТВА. Екатеринбург-Фергана, 20 мая 2020 года. 380-382 стр.

11. Samitjonovich, Nuriddinov Rasuljon //SOCIO-PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF THE USE OF MODERN INFORMATION TECHNOLOGIES IN THE DAILY LIFE OF CHILDREN// INTERNATIONAL JOURNAL OF DISCOURSE ON INNOVATION, INTEGRATION AND EDUCATION. 1 (2020). 65-67 pages.

12. Nurbek, A. (2021). Management Psychology Leader and Its Characteristics. IJTIMOYIY FANLARDA INNOVASIYA ONLAYN ILMIY JURNALI, 1(1), 13-16.

13. Nurbek, A. (2021). Psixologik Salomatlik Va Uning Mohiyati. BARQARORLIK VA YETAKCHI TADQIQOTLAR ONLAYN ILMIY JURNALI, 1(6), 666-669.

14. Alijonov, N. (2022). IMPLEMENTING THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF LEADERS IN THE FIELD OF EDUCATION. Galaxy International Interdisciplinary Research Journal, 10(5), 631-634.

15. N. Alijonov //SOCIO-PSYCHOLOGICAL FACTORS OF LEADERSHIP ACTIVITY// RESEARCH FOCUS. VOLUME 1. ISSUE 4. 2022. 241-246

16. Alijonov Nurbek, Saidova Nafisa Nematovna //МАКТАБГАЧА YOSH DAVRIDA SENSOR TARAQQIYOT MUAMMOSI// Uzbek Scholar Journal. Volume-04, May, 2022. 147-152.

17. Alijonov N. //RAHBAR FAOLIYATI SAMARADORLIGIDA PSIXOLOGIK SALOMATLIKNING O'RNI// "Мировая наука" №3(60) 2022. 3-10.

18. Nurbek, A. (2023). SOCIAL PSYCHOLOGY OF ALTRUISM AND ALTHURISTIC BEHAVIOR. American Journal of Interdisciplinary Research and Development, 16, 134-137.

19. ALIJONOV Nurbek //ALTURIZMNING IJTIMOIIY PSIXOLOGIYASI VA ALTURISTIK XULQ-ATVOR// JOURNAL OF PEDAGOGICAL AND PSYCHOLOGICAL STUDIES. VolumeI, Issue 5. May 2023. 71-74.

20. Nurbek, A. (2021, December). The Combination of Social Relationships and Psychological Health. In Conference Zone (pp. 268-270).

21. Rakhmatdjonov Shokhjahan Dilshodbek o'g'li //THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN PROVIDING THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF THE ATHLETE// INNOVATIVE DEVELOPMENTS AND RESEARCH IN EDUCATION. International scientific online conference. Canada. Part 2, 23.01.2022. 1-3

22. Raxmatjonov Shoxjahan Dilshodbek o'g'li //SPORTCHI PSIXOLOGIK SALOMATLIGIGA TA'SIR ETUVCHI OMILLAR// GALAXY INTERNATIONAL INTERDISCIPLINARY RESEARCH JOURNAL (GIIRJ). Vol. 10, Issue 11, Nov.(2022). 117-121 pages.

23. QURBONOVA Saida Miralimjanovna, RAXMATJONOV Shoxjahan Dilshodbek o'g'li //MAMLAKATIMIZ PSIXOLOGLARI ISHLARIDA SHAXSLARARO MUNOSABATDA MUOMALA MUAMMOSINING TALQINI// Journal of Pedagogical and Psychological Studies. Vol. 1. № 5, (2023). 99-103 pages.

24. Raxmatjonov Shoxjahan Dilshodbeko'g'li //SPEECH ISSUES IN PSYCHOLINGUISTICS// IQRO JURNALI № 2. 04.2023. 503-511 betlar.

25. Raxmatjonov Shoxjahan Dilshodbek o'g'li, Vosiljonov Azizbek Boxodirjon o'g'li //XORIY PSIXOLOGLARINING ISHLARIDA SHAXSNING TADQIQ ETILISHI// INNOVATIVE DEVELOPMENTS AND RESEARCH IN EDUCATION. Vol. 1. № 12, 2022. 39-47 pages.

26. Raxmatjonov Shoxjahan Dilshodbek o'g'li //TALABALARDA TOLERANTLIKNI RIVOJLANTIRISH – IJTIMOIIY PSIXOLOGIK MUAMMO SIFATIDA// International Journal of Economy and Innovation. Volume: 30. 2022. 66-70 pages.

27. Rakhmatdjonov Shokhjahan Dilshodbek o'g'li //PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF THE SPORTSMAN PERSONALITY DURING COMPETITIONS// IJTIMOIIY FANLARDA INNOVASIYA ONLAYN ILMIY JURNALI. Vol. 2 No. 11 (2022). 215-221 betlar.

28. Raxmatjonov Shoxjahan Dilshodbek o'g'li //Motiv Va Motivatsiya Muammosining Jahon Va Mahalliy Psixologlar Tomonidan Tadqiq Etilganligi// American Journal of Social and Humanitarian Research, Vol. 3 No. 11 (2022). 256-259 pages.

29. Raxmatjonov Shoxjahon Dilshodbek o'g'li //TOLERANTLIK SHAKLLANAYOTGAN SHAXS MODELINING TAVSIFI// International scientific journal «MODERN SCIENCE AND RESEARCH». VOLUME 2 / ISSUE 5 /2023. 761-764 pages.

30. Raxmatjonov Shoxjahon Dilshodbek o'g'li. (2023). PSIXOLOGIYADA MOTIVATSIYA TURLARI, NAZARIYALARI VA TAHLILI. Научный Импульс, 1(10), 665-670.