

ƏBU ZEYD ƏL-BƏLXİ VƏ ONUN “BƏDƏN VƏ RUH SAĞLAMLIĞI” KİTABI

Ənvər HÜSEYNOV,

Azərbaycan İlahiyyat İnstitutunun

Dinin psixologiyası ixtisası üzrə magistrantı,

anverguseynov@gmail.com

Xülasə. *Əbu Zeyd əl-Bəlxi (v.934) İslam dünyasının parlaq alimlərindən biridir. X əsrdə yaşamış alim təhsilini islami və dünyəvi yöndən alaraq dini və dünyəvi elmlərə dair kitablar yazmışdır. Fəlsəfə, məntiq, coğrafiya, tibb, psixologiyaya dair yazdığı əsərlərdən zəmanəmizə yalnız ikisi gəlib çatmışdır. Bunlardan biri bu məqalədə araşdırdığımız “Bədən və ruh sağlamlığı” kitabıdır.*

Əbu Zeyd əl-Bəlxi İslam psixologiyasına dair yazdığı “Bədən və ruh sağlamlığı” adlı kitabında psixologiyaya dair fikirlərini açıqlamış, müalicə metodlarını izah etmişdir. X əsrə aid olması bu kitabı daha dəyərli edir. Kitabda koqnitiv terapiya üsuluna dair metodlardan bəhs olunur. İnsanın xəstəliyinin bədən və ruh ilə əlaqəli olduğu bildirilir. Bu növ yanaşma psixoloji və fizioloji amillərin bir-birinə təsir etdiyini göstərir.

Əbu Zeyd əl-Bəlxi insanların fizioloji xəstəlik zamanı həkimə müraciət etməsini vacib bilir. Eyni zamanda psixoloji narahatlıqlar zamanı psixoloqlara müraciət etməyi tövsiyə edir. Kitab özlüyündə iki hissədən ibarətdir: birinci bölmə insanın fizioloji sağlam qalması və xəstəlik zamanı edilən müalicə haqqındadır. İkinci bölmə isə insanın psixoloji olaraq sağlam qalması və psixoloji narahatlıqlar zamanı edilən terapiyalar haqqındadır.

AÇAR SÖZLƏR: *Əbu Zeyd əl-Bəlxi, din psixologiyası, “Bədən və ruh sağlamlığı”, terapiya, koqnitiv terapiya.*

Анвар Гусейнов

АБУ ЗЕЙД АЛЬ-БАЛХИ И ЕГО КНИГА « ТЕЛО И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ »

Аннотация. *Абу Зейд аль-Балхи (ум. 934) один из блестящих ученых исламского мира. Ученый, живший в X веке, писал книги по религиозным и светским наукам. Он создал труды по философии, логике, географии, медицине и психологии. До нашего времени дошли только две его работы. Одна из них – книга «Тело и психическое здоровье», которую мы рассматриваем в этой статье.*

Абу Зайд аль-Балхи в книге «Тело и психическое здоровье», написанной им по исламской психологии, изложил свои взгляды на психологию и объяснил методы лечения. В книге представлены методы когнитивной терапии. Утверждается, что болезни человека связаны с телом и душой. Такой подход показывает, что психологические и физиологические факторы влияют друг на друга.

Абу Зайд аль-Балхи считал важным, чтобы люди обращались к врачу в случае физиологического заболевания. Аналогичным образом он рекомендовал обращаться к психологам в случае психологических проблем. Сама книга состоит из двух частей. Первая часть посвящена сохранению физиологического здоровья человека и лечению во время болезни. Вторая часть посвящена поддержанию психологического здоровья человека и методам лечения, применяемым при психологических расстройствах.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: Абу Зейд аль-Балхи, психология религии, «Здоровье тела и духа», терапия, когнитивная терапия.

Anvar Huseynov

ABU ZEID AL-BALKHI AND HIS BOOK “BODY AND MENTAL HEALTH”

Summary. Abu Zeid al-Balkhi (d. 934) is one of the brilliant scientists of the Islamic world. The scholar who lived in the 10th century wrote books on religious and secular sciences. He created works on philosophy, logic, geography, medicine and psychology. Only two of his works have survived to this day. One of them is the book “Body and Mental Health,” which we talk about in this article.

Abu Zayd al-Balkhi, in the book “Body and Mental Health” which he wrote on Islamic psychology, outlined his views on psychology and explained methods of treatment. The book presents methods of cognitive therapy. It is argued that human illnesses are related to the body and soul. This approach shows that psychological and physiological factors influence each other.

Abu Zayd al-Balkhi believed that it was important that people consult a doctor in case of physiological illness. He also recommended contacting psychologists in case of psychological problems. The book itself consists of two parts. The first part is devoted to maintaining a person’s physiological health and treatment during illness. The second part is devoted to maintaining human psychological health and treatment methods used for psychological disorders.

KEYWORDS: Abu Zeid al-Balkhi, psychology of religion, “Health of body and mind”, therapy, cognitive therapy.

Giriş

İslam dininə görə, insan ən üstün məqama sahib canlıdır. Bu dinin müqəddəs kitabında - Quranı-Kərimdə bu barədə belə yazılıb: **“Biz insanı ən gözəl biçimdə yaratdıq”** [1, s.600].

İnsanı başqa canlılardan ayıran başlıca xüsusiyyət onun yüksək şüura sahib olmasıdır. Şüurlu varlıq olduğumuz üçün nitq qabiliyyətinə malikik. İnsan bir çox problemini, sıxıntısını, sevincini nitq vasitəsi ilə ifadə edir. Düşünərək cümlə qurur və fikrini açıqlayır. İnsanın bu qabiliyyəti onun psixoloji vəziyyətini izah etməyə və hansı sıxıntılardan əziyyət çəkdiyini deməyə imkan yaradır.

VII əsrdə İslam dininin meydana gəlməsi ilə dövrün bir çox alimi, mütəfəkkiri yeni nəzəriyyələri irəli sürdülər. Bu nəzəriyyələrdən biri Quran və Peyğəmbərin hədislərinə dayanan İslam psixologiyasıdır və bu sahədə VIII əsrdən etibarən bir çox əsərlər qələmə alınmışdır. Haris-əl Muhasibi, Əl-Kindi, Fərabî, Əbu Zeyd əl-Bəlxî, Qəzzali, İbn Sina, Əbu Bəkr Razi, Fəxrəddin Razi, İbnul Qəyyum əl-Cəvziyyə, İbnul-Xaldun kimi İslam alimlərinin əsərlərində insan psixologiyasına dair görüşlərə də yer verilmişdir [2, s.18-25].

İslam dünyasında insan psixologiyasına dair yazılan ilk əsər Haris əl-Muhasibinin “Ədəbul-Nəfs” kitabıdır. Həmçinin əl-Kindinin “Üzüntüdən xilas olmaq yolları” və Fərabinin “Xoşbəxtliyin qazanılması” əsərini də qeyd edə bilərik. Sadaladığımız və adını qeyd etmədiyimiz bir çox əsər onu göstərir ki, İslam alimləri psixologiya elminə böyük töhfə vermişlər.

Psixoloji xəstəliklərin və halların müalicəsi üçün bir çox metodlardan istifadə olunur. Bu psixoloji metodlardan koqnitiv psixologiya XX əsrdə yaranmışdır. Bu terapiya əsasən depressiyadan əziyyət çəkən insanların üzərində tətbiq olunur [3, s.6]. Koqnitiv terapiya metodu 1950-ci illərdə kəşf edilmişdir, biz bu cür müalicəvi metodun X əsrdə yaşamış alim Əbu Zeyd Əhməd əl-Bəlxî tərəfindən istifadə edildiyini görə bilərik. Onun “Məsalihul-əbdan vəl-ənfüs” (“Bədən və ruh sağlamlığı”) əsərində koqnitiv terapiya üsulu haqqında məlumatlar vardır. Kitabda insanın fizioloji sağlamlıq və psixoloji durumuna təsir edəcək məsləhətlər, terapiyalar, müalicələr öz əksini tapmışdır.

Əbu Zeyd Əhməd əl-Bəlxî və əsərləri

Əhməd ibn Səhl əl-Bəlxî 849 və ya 850-ci ildə Şəmistanda anadan olmuşdur. Xorasan ətrafındakı Bəlx şəhərində həyatının ilk çağlarını yaşamış, sonralar təhsil almaq üçün Bağdada yola düşmüşdür. Təhsilini Bağdad şəhərində davam etdirən Bəlxî zamanəsinin güclü alimi əl-Kindidən və onun tələbələrindən dərs almışdır. Burada bir çox elmlərlə yanaşı, fəlsəfə, məntiq, fizika, astronomiyaya da yiyələnmişdir. Təhsilini tamamlayandan sonra doğma şəhəri olan Bəlxə qayıtmışdır. Əbu Zeyd fizika, astronomiya, riyaziyyat, tibb, tarix, coğrafiya, ədəbiyyat, fiqh və kəlam elmlərinə dair altmışa yaxın əsər qələmə almışdır. Lakin zamanəmizə yalnız iki əsəri gəlib çatmışdır. Bunlardan biri “Məsalihul-əbdan vəl-ənfüs” (Bədən və ruh sağlamlığı), ikinci kitabı isə coğrafiyaya dair “Suvarul-əkrəm” əsəridir. Əbu Zeyd əl-Bəlxî 934-cü ildə Şəmistanda dünyasını dəyişmişdir [4, s.37].

Müasir psixologiya elminə böyük töhfə vermiş Əbu Zeyd əl-Bəlxî özü də bir çox alim yetişdirmişdir. Bunların arasında İbn Fəriun, Əbubəkir ər-Razi, Həsən əl-Amiri kimi alimlər vardır. Yazdığı əsərlərin orijinal nüsxələri gəlib zamanəmizə çatmasa da, adları mənbələr vasitəsilə günümüzədək çatmışdır. Onun “Əksamul-ülum”, “Əxlaqul-üməm”, “İbtiyarus-sir”, “Əl-Bədu vət-tarib”, “Surərul-əkalimil-İslamiyyə”, “Kitabu şərail-ədyan”, “Kitabu-Əsmaillah”, “Sifatibi” kimi əsərləri olmuşdur [5, s.21-22].

Fəlsəfəyə böyük maraq göstərən Əbu Zeyd əl-Bəlxî bu sahəni də araşdırmış və Aristotel fəlsəfəsinin davamçısı olmuşdur. Onun yazılarında islami düşüncə ilə Aristotelin fəlsəfəsinin sintezini görə bilərik.

Əl-Bəlxî özü praktiki tibb ilə məşğul olmamışdır, onun “Məsalihul-əbdan vəl-ənfüs” əsərində verdiyi məlumatlar nəzəri biliklər toplusudur. Onun fikrincə, bədən və ruh, yəni psixoloji narahatlıqlar bir-biri ilə əlaqəlidir və xəstənin müalicəsində psixoloji dəstək əvəzəlməzdir. Bədən sağlamlığına dair əl-Bəlxidən əvvəl də əsərlərə rast gəlinir, ruh sağlamlığına dair yazılar isə tapılmamışdır [6, s.23-24].

“Məsalihul-Əbdan vəl-Ənfüs”

Qeyd olunan əsər iki qismə ayrılır: müəllif birinci hissədə bədən sağlamlığının qorunması, ikinci bölmədə isə ruhun, yəni psixoloji sağlamlığın qorunmasından bəhs edir. Əl-Bəlxî xəstələnməmişdən öncə sağlamlığı qorumağın yollarını göstərir, xəstələndəndən sonra isə sağlamlığı qaytarmaq üçün məsləhətlər verir. Onun fikrincə, psixoloji vəziyyət insan bədənində, bədəndə olan xəstəliklər də insan psixologiyasına təsir edir.

Kitabın birinci bölməsi bədən sağlamlığının qorunması ilə başlayır. Əl-Bəlxî “Biz insanı ən gözəl biçimdə yaratdıq” ayəsinə əsaslanaraq bildirir ki, hər şey insandan asılıdır, əgər insanın xasiyyəti pisləşərsə, ətraf mühit də eyni bəlaya düşər olar [4, s.45].

İkinci bölmədə əl-Bəlxî insanın yaradılışından bəhs edir. Allah yer üzündə dörd ünsür yaratmışdır: 1) təbiəti isti və quru olan alov, 2) təbiəti isti və nəm (yaş) olan hava, 3) təbiəti soyuq və nəm (yaş) olan su, 4) təbiəti soyuq və quru olan torpaq. Bu dörd ünsürdən insan formalaşmışdır. İnsanın xasiyyəti, bədən quruluşu bunların qarışması ilə əmələ gəlmişdir. Müəllifin bu dördlük fəlsəfəsinin əsasını Aristotelin düşüncələrindən aldığı deyə bilərik [4, s.46].

Üçüncü bölmədə müəllif insanın yaşayacağı yeri düzgün seçməyə dair məsləhətlər verir. O bildirir ki, torpağın, suyun və havanın ən yaxşısından üstün irq, ən pisindən isə zəif, xəstə irq əmələ gəlir. Yəni insan yaşadığı yeri düzgün seçməlidir, axar suları, günəşli yerləri, təmiz havası olan əraziyə üstünlük verməlidir. Bu bölmədə küləklərin əsməsindən bəhs edir, küləyin keçdiyi yerlərin təbiətini, halını başqa yerlərə apardığını bildirir. Habelə küləyin səsləri uzaqlara apara bildiyini açıqlayır [4, s.55-65].

Dördüncü bölmədə evlərin tikilişi və otaqların dizaynından danışır. O, evlərin küləyə qarşı tikilməsini və evin önünün günəşin çıxacağı yöndə olması fikrini irəli sürür. Otaqların tavanının hündür və imkan daxilində aydın, geniş olmasını məsləhət görür. Otaqların tikilişində bu cür məsələlərə diqqət edilməsinin səbəbi insanların psixoloji olaraq dar, qaranlıq yerlərdə gərginlik yaşamasıdır [4, s.69].

Beşinci bölmədə qidaların vaxtaşırı və düzgün qəbulu haqqında məlumat verilir. Burada əl-Bəlxî insanların nə ilə qidalandıqlarına diqqət etmələrinə əhəmiyyət verir. Yuxarıda qeyd etdiyimiz kimi, dörd ünsür vardır, nəmlik və quruluq, soyuqluq və istilik. Heyvanlardan qoyun bu dörd ünsürü daşıyır. Duzlu balıqların zərərli olduğu bildirilir, çünki duz bütün lazımlı elementləri öldürən maddədir. Meyvələrin qabığını yeməməyi tövsiyə edir, yalnız içini yeməyi məsləhət görür. Bu bölmədə həm də yeməklərin necə bişirilməsini izah edir. Qida özü dadlı və ləzzətli olsa da, onun necə bişirilməsi çox vacibdir. Təzə bişmiş və çox köhnə çörəkdən uzaq durmağı məsləhət görür. İsti çörək mədəyə ziyan vura bilər. Davamında da yeməyin vaxtını izah edir. Müəllif gündə iki dəfə yemək qəbul etməyi məsləhət bilir. Bir səhər vaxtları, bir də axşam vaxtı. Su içdikdən sonra və iki içki arasında qida qəbul etmək olmaz. Yeməyin miqdarının az olması lazımdır. Çox yemək xəstəliklərə səbəb ola bilər [4, s.78-90].

Altıncı bölmə içkilərin növləri və necə qəbul ediləcəkləri haqqındadır. Alim müalicəvi xüsusiyyətləri

olan bal və sirkəni suda qarışdıraraq içməyi tövsiyə edir. Balın bədəni gücləndirəcəyini, sirkənin isə bədəndəki artıq maddələri təmizləyəcəyini bildirir [4, s.110].

Yeddinci bölmədə ətirlərin, qoxuların insan bədənində təsirləri haqqında məlumat verilir. Sağlamlığı bərpa etmək üçün ətirlərin rolu böyükdür. Xəstə adamlara gözəl ətirilər iyləməyi tövsiyə edir. Dadlı yeməklərin qoxusu insan iştahasına müsbət təsir edir, onu yemək yeməyə sövq edir. Əl-Bəlxî pis qoxulu maddələrin müalicə üçün istifadəsini, gözəl iyləri isə tez-tez iyləməməyi məsləhət görür. Çünki tez-tez iyləmək bir müddətdən sonra həzz almamasına və təsiri olmamasına gətirib çıxarır [4, s.113-114].

Səkkizinci bölmə yuxu və yuxu rejiminin təyin edilməsi haqqındadır. Gecə yuxusunu almamaq orqanlarda və dəridə quruluq, gözlərin zəifləməsi, mənəvi zəiflik, istəksizlik halları yarada bilər. O çox yatmağın da ziyanlı olduğunu bildirir. Bu da öz növbəsində əzbərləmək və anlamaq kimi zehni prosesləri zəiflədir. Günəş çıxan vaxt yuxuya getmək insan orqanizminə zərərliyə. Bu hal insana həm fizioloji zəiflik, həm də ruh düşkünlüyü verir. Fizioloji xəstəliklərdən dəri xəstəlikləri əmələ gələ bilər. Əbu Zeyd əl-Bəlxî yeməkdən sonra yatmağı tövsiyə edir. Qorxu və kefsiz hallar yaşanan zaman insanın yatmağı ona psixoloji və fizioloji rahatlıq verir. Yuxu psixoloji olaraq insanı sakitləşdirir və problem haqqında düşünməyə qoymur. Fizioloji olaraq ürək döyüntüsünü normallaşdırır, dəridə qızartını azaldır. Yatarkən sol böyrü üstə uzanmağı və dizlərini qarnına tərəf yığmağı məsləhət görür [4, s.117-123].

Doqquzuncu bölmə cinsi həyat haqqındadır. Bu bölmədə insana cinsi ehtiyacını çox təmin etməməyi məsləhət görür. Cinsi ehtiyacları vaxtılı-vaxtında təmin etməyi, yəni çox ara vermədən, eyni zamanda tez-tez etməməyi tövsiyə görür. Artıq yemək insan orqanizminə ziyan vurduğu kimi, cinsi ehtiyacların da tez-tez təmin edilməsi insanın fizioloji zəifliyinə və mənəvi cəhətdən çökməsinə səbəb ola bilər. Düzgün şəkildə cinsi ehtiyacları qarşılamaq insanda rahatlıq, psixoloji sakitlik, dərinin sağlam olmasına səbəb olur. Cinsi zəifliyi olan kəslərə iki növ müalicə metodu tətbiq olunur: Bunlardan birincisi mənəvi, ikincisi fiziolojidir. Mənəvi müalicə metodu gözəl qadınlara baxmaqdır, çünki bu şəhveti artırır. Bundan əlavə, qadınlardan cinsi həyat haqqında söhbətləri dinləmək də mənəvi müalicə hesab olunur. Fizioloji müalicə metodu isə müalicəvi bitki və dərmanlar qəbul edərək həyata keçirilir. Cinsi həyat üçün ən gözəl zaman yetkinlik və gənclik çağlarıdır [4, s.124-132].

Onuncu bölmə hamam (təmizlik) mədəniyyəti haqqındadır. Hamamda çimmək insana fizioloji rahatlıq verir. Bu, bədənin artıqlardan təmizlənməsinə kömək edir və bədənə mənəvi sakitlik bəxş edir. Alim bunun müalicəvi bir metod kimi istifadə olunmasını tövsiyə edir. Hamamdan sonra özünü soyuqdan qorumaq lazımdır, əks halda ağciyər xəstəliyinə səbəb ola bilər. Hamama yemək yeyəndən sonra girmək olmaz. Bu, yeməyin həzm edilməsində çətinlik yaradır. Cinsi əlaqədən, həcəmət olandan, güclü dərman istifadə etdikdən sonra da hamama girmək olmaz. Əsəbi, qorxu, üzüntülü və narahat hallarda da hamam proseduru qadağandır [4, s.133-138].

On birinci bölmə sağlamlığı qorumaq üçün edilən gimnastik hərəkətlər haqqındadır. Əbu Zeyd əl-Bəlxî insanın aktiv və sakit həyat sürməsinin vacib olduğunu bildirir. Çox passiv həyat sürən şəxslərdə piylənmə baş verir. Bunun əksinə, yəni çox aktiv həyat sürən şəxslərdə isə ürək problemləri ola bilər. Gimnastik hərəkətləri günün səhər vaxtlarında etmək lazımdır. İdmandan sonra dincəlmək, çimmək və bir müddətdən sonra yemək qəbul etmək olar. Ən gözəl fiziki aktivlik isə yeriməkdir [4, s.139-144].

On ikinci bölmədə insana masaj terapiyaları tətbiq edərək müalicə etməkdən bəhs olunur. Burada

əl-Bəlxi masaj terapiyası ilə qaşınma hissi arasında bənzərliyə diqqət çəkir. Qaşınan yer qaşındıqdan sonra necə rahatlıq tapırsa, insanın bədəni də masajdan sonra elə rahatlıq tapır. Masaj bədəndə dəri altında olan limfaları təmizləməyə köməklik edir. Bu növ müalicəvi terapiya müasir zamanəmizdə geniş istifadə olunur [4, s.145-147].

On üçüncü bölmə gözəl musiqilər altında şeir dinləmək haqqındadır. Bu öz kökünü təsəvvüf elmindən götürür. Cüneyd Bağdadi öz yazılarında insanın gözəl musiqi ilə rəqs edərək, şeir dinləyərək və zikir edərək mənəvi rahatlığa çatacağını bildirirdi [6, s.276-278]. Bu abu-havada qəbul edilən yeməyin təsiri də insan orqanizminə daha faydalı olur. Bu cür səslər və musiqilər xəstəyə güc verir, ona mənəvi rahatlıq qazandırır və ağrıları azaldır. İnsana gözlə gördüyü xoş hadisələr və qulaq ilə dinlədiyi gözəl nəğmələr mənəvi rahatlıq verir. Əl-Bəlxi şeir deməyin üç halda mümkün olduğunu vurğulayırdı: Birincisi, şeiri deyən səsini gözəlliyi, ikincisi gözəl bir şəkildə ifa, üçüncü isə deyilən şeirin mənalı və gözəl olması. Bunlardan ən əsası ikinci və üçüncü olan xüsusiyyətlərdir [4, s.148-152].

On dördüncü bölmə sağalma haqqındadır. Bu bölmədə maraqlı təklifdən biri odur ki, insanın sağalma üçün bədəninə, təbiətinə yaxın olan yeməklərlə qidalanmasıdır. Mütəfəkkir dərmandan ən son anda istifadə etməyi tövsiyə edirdi. Bildirirdi ki, insanın bədəninə yad olan dərmanları tez-tez istifadə etmək məsləhət deyildir. O, bunu paltar sabunla yumağa bənzədir. Paltar tez-tez sabunla yusaq, onun rəngi və keyfiyyəti pisləşə bilər. İnsan da dərmanı tez-tez istifadə etməklə bədəninə ziyan vurur. Xəstəliyin müalicəsi onun ziddi olan dərmanla edilməlidir. Soyuqdan xəstələnən şəxs isti ilə müalicə edildiyi kimi. Əl-Bəlxi öz əsərində növbənöv müalicə üsullarından danışır. Müalicə üsulları sakitləşdirici (qızdırma salan, ağrıkəsici), möhkəmləndirici (hansısa orqanın funksiyası zəiflədiyi zaman verilən dərman), qan almaq və təmizləyici (bağirsaq və qaraciyər kimi orqanları təmizləməkdə istifadə olunan dərmanlar) kimi formalarda tətbiq olunur. Alim insanların yaşlarına görə müalicə üsulunu seçirdi. O, bunu dörd mərhələyə ayırırdı: uşaqlıq, gənclik, yetkinlik və yaşlılıq. Əl-Bəlxiyə görə, hər yaş kateqoriyasının özünəxas xüsusiyyətləri, tələbləri, bacarıqları və gücü vardır. Bunlardan başqa, hər bir fərdin özünəməxsus bədən fərqliliyi vardır. İnsanlar həm də mövsümlərə görə müalicə edilməlidir. Çünki hər mövsümdə bədən müalicəyə fərqli reaksiya verə bilər. İnsanın yaş kateqoriyası dördə bölündüyü kimi, ilin də dörd fəslə vardır. Uşaqlıq-yaz, gənclik-yay, yetkinlik-payız, qocalıq-qış mövsümünə uyğun gəlir [4, s.153-162].

Bu bölümün davamında müəllif sadaladığımız müalicə metodlarını daha ətraflı izah edir. Sakitləşdirici dərmanlara qarşı diqqətli olmağı və tez-tez istifadə etməməyi məsləhət görür. Təbii qidalardan istifadə edərək ağrı, qızdırma hallarının təsirini azaltmağı tövsiyə edir. Həb tipli dərmanların hələ X əsrdə mədə və bağırsağa yapışmış qalması haqqında əl-Bəlxi yazmışdır [4, s.162-164]. Müasir tibdə bu mövzu çox aktualdır. Xəstələrin istifadə etdikləri həblər bağırsağın mikroflorasına pis təsir edir, belə ki, dərman həblərinin üzərindəki kapsula tam sorulmur, həzm olunmur, bağırsağa yapışmış qalır və bu da bir çox narahatlıqlara səbəb olur [7, s.22].

Əbu Zeyd əl-Bəlxi xəstələri üç kateqoriyaya böldü. Birinci kateqoriyaya daxil olan xəstələr güclü, çətin işdə işləyən, pəhriz saxlaya bilməyən şəxslərdir. Bunlar fəhlələr, mühafizəçilər və s. fiziki güc tələb edən fərdlərdir. İkinci tip xəstələr isə pəhriz saxlamağa vaxtı olan, səbirli, müalicəsini dəqiq yerinə yetirən şəxslərdir. Bu kateqoriyaya həkimlər, hakimlər daxildir. Üçüncü kateqoriyaya aid olan

xəstələr isə səbirsiz, özünə vaxt ayırmaqda çətinlik çəkən şəxslərdir. Bunlar da şahlar, vəzirlər kimi vəzifələri daşıyan insanlardır [4, s.164-165].

Bu bölmənin davamında ayrıca həcəmət etmək və qan almaq haqqında yazılıb. Bədəndən qan alınması bədən cildinin rənginin açılması, təmizlənməsi, orqanların düzgün işləməsinə köməklik edir. Qan almağın üç üsulu vardır: Birinci həcəmətdir, ikincisi damardan alınan qan, üçüncüsü isə zəli vasitəsilə olunur. Qan alma müalicəsinin uşaqlara, zəif bədənə sahib olan şəxslərə, yaşlılara edilməsi məsləhət görülmür. Bu, onlara ziyan vura bilər. Sağlam şəxslərə qan almaq olar, lakin bunun da qadağan olunan halları vardır. Yemək yeyəndən sonra, içkili halda olanda, dərman vasitəsi qəbul etdiyi zaman və başqa tibbi müalicə alandan, cinsi əlaqəyə girəndən sonra, psixoloji gərgin, əsəbi, stresli hallarda qan almaqdan çəkinmək lazımdır [4, s.166-171].

Ruhi sağlamlıq fəslə

Əbu Zeyd əl-Bəlxî yazdığı əsərin ikinci fəslində insanın psixoloji, ruhi halından danışıq. Burada insanın psixoloji hallarını sadalayır. Əl-Bəlxî psixoloji halların müalicəsində koqnitiv terapiyadan istifadə edir.

Birinci alt başlıqda psixoloji vəziyyətin normallaşması üçün istifadə olunan metodlardan bəhs edilir. İlk növbədə Əbu Zeyd əl-Bəlxî insan psixologiyasını gərginliyə, narahatlığa sala biləcək psixoloji halları sadalayır. Birincisi əsəb, ikincisi qəm, üçüncüsü qorxu, dördüncüsü kədər olmaqla bu halları izah edir. Bu psixoloji halların hər bir fərdə fərqli dərəcədə təsir etmə gücünə sahibdir. Uşaqlıqdan yaşlılıq dövrünə kimi fizioloji narahatlıqlardan daha çox psixoloji narahatlıqlar ortaya çıxır. Əl-Bəlxî insanın müalicəsinə kompleks yanaşmağa üstünlük verir. Xəstənin fiziki narahatlığını müalicə etməsi necə vacibdirsə, psixoloji hallarda da o cür müalicəyə ehtiyacı olduğunu vurğulayır. Bundan əlavə, psixoloji xəstəliklər müalicə edilmədikdə fizioloji xəstəliklərə də səbəb olduğunu ifadə edir [4, s.174-178].

İkinci başlıq psixoloji sağlamlığın qorunması haqqındadır. Əbu Zeyd əl-Bəlxî insanın sağlamlığının qorunmasına iki yöndən yanaşır: birincisi, kənardan gələn narahatlıqlar və zərbələrdir. Bunlar soyuq, isti və əziyyət verən ağrılar şəklində qeyd olunur. İkincisi, daxili narahatlıqlardır. Daxili orqanların düzgün işləməməsi kimi hallardan qaynaqlanır. Bununla yanaşı, insan psixoloji sağlamlığını iki tərəfdən qorunmalıdır: birincisi, sosial mühitdən, ətrafımızdan əsəb, qəm, kədər, qorxu kimi neqativ və mənfi halları yaradan söhbətlərdən və görüntülərdən özünü uzaq tutaraq; ikincisi, yuxarıda sadaladığımız əsəb, qəm, kədər, qorxu kimi halları yaradan fikirləri düşünməyərək, beyində canlandırmayaraq. Vurğuladığımız bu qorunma üsullarından fərd iki halda olduğu zaman istifadə edə bilər. Birincisi, insan sakit, sağlam olduğu zaman öz-özünə deməli və tələq etməlidir ki, həyatda hər şey insanın istədiyi kimi ola bilməz və başımıza gələn problemləri içimizdə böyütməməliyik. İkincisində isə hər kəs öz psixoloji və mənəvi gücünü, qəlbinin genişliyini və darlığını bilir. İnsan həyatını elə yaşmalıdır ki, işlədiyi işdə, ailədə və sosial mühitdə əziyyət çəkməsin. Bəzən insanların həm psixoloji, həm də fizioloji çətinlik çəkdiyi işlərdə çalışması onlarda gərginlik, stress, əsəb kimi mənfi halların dövr etməsinə şərait yaradır [4, s.178-180].

Üçüncü bölmədə psixoloji xəstələrin sağlamlığına qovuşması üçün tətbiq edilən terapiyalardan bəhs olunur. Əbu Zeyd əl-Bəlxî insanın psixoloji narahatlıqlara daha çox məruz qaldığını bildirir. İnsan

həyatı boyu fizioloji xəstəliklərə çox məruz qalmasa da, gün ərzində psixoloji narahatlıqlara məruz qalır. İnsan bədənində ziyan vuran qidalardan, məkanlardan və s. qaçmalı olduğu kimi, psixoloji, mənəvi vəziyyətinə də ziyan vuran hallardan qaçmalıdır. Hələ X əsrdə Əbu Zeyd əl-Bəlxî insanın fizioloji xəstəliklərdən əziyyət çəkdiyi zaman təbib, həkim kimi şəxslərə müraciət etməyi tövsiyə edirdisə, eynilə psixoloji, mənəvi yöndən əziyyət çəkən şəxslərin də bu sahədə olan mütəxəssislərə müraciət etməyini tövsiyə edirdi. Yəni müasir zamanda psixoloq, psixiatrlar kimi mütəxəssislərə müraciəti məsləhət bilirdi. Əl-Bəlxî insanın kənardan aldığı dəstəyin, məsləhətin öz daxili fikirlərindən daha təsirli olduğunu bildirir. Bundan əlavə, insanın özü-özünü mənəvi cəhətdən dəstəkləməyə və sakitləşdirməyə ehtiyacı vardır [4, s.182-184].

Dördüncü bölmə psixoloji, ruhi xəstəliklər və onların xarakteristikası haqqındadır. Əbu Zeyd əl-Bəlxî insana acı verən bütün halların əsasının kədərdən gəldiyini bildirir. Əsəb halı keçirən şəxslərdə titrəmə və rəngin saralması halları müşahidə olunur. Əsəbləşən insan əsəbləşmədən öncə kədərlənir, sonra əsəb halı keçirir. Kədərin əksi sevincdir. Bu iki hal insan sağlamlığına təsir edir. İnsan kədərli olan zaman ruhən düşkün olur. Əsəbi halda isə bədən temperaturunun düşməsi və ya yüksəlməsi baş verir. Sevincli ikən insanda ruh yüksəkliyi, fiziki aktivlik müşahidə olunur [4, s.186].

Kədərdən əmələ gələn mənfi hissələrdən birisi qəzəbdir. Əsəb hissi keçirən insanlarda sakitlik pozulur, narahatlıq yaranır, bədəndə fizioloji olaraq qanın damarlarda axması zəifləyir, çöhrəsi dəyişir və bədəndəki əzələlərin atmasına səbəb olur.

Kədərin yaratdığı ruhi, psixoloji narahatlıqlardan biri də kəskin qorxu və ya daha dəqiq desək, təlaş halıdır. Bu hal insan bir şeydən qorxdığı zaman yaşanır. Qorxu təlaşın başlanğıcıdır, təlaş isə onun üst səviyyəsidir. Təlaş halını keçirən insanlarda narahatlıq hissi yüksək olur, qanın damarlardakı axını çətinləşir, dəridə saralma baş verir, əlləri və ayaqları idarə edilə bilməyəcəyi qədər titrəməyə başlayır. İnsanın təlaşa düşməsinin əsas səbəbi ağılına gələn mənfi, qorxunc hadisələr haqqında düşüncələr və qorxdığı bir hadisənin başına gəlməsidir [4, s.186-187]. Bu psixoloji halla bağlı DSM-IV-də ayrıca bir başlıq vardır. Burada xəstəliyin gedişatı, yaranma səbəbi və müalicəsi izah olunur. Maraqlıdır ki, Əbu Zeyd əl-Bəlxînin sadaladığı halları biz DSM-IV-də də görə bilirik [8, s.434].

Psixoloji hallardan biri də üzüntüdür. Üzüntünü yaradan səbəblər bunlardır: insanın sevdiklərindən, ailə üzvlərindən birini və ya malını, mülkünü, sevdiyi və qiymət verdiyi bir əşyasını itirməsidir. İtirdiyi əşyaya və ya ailə üzvünə görə ruhu gərginləşir və üzülür, sonra bu üzüntü daha da artaraq kədərə çevrilir. Təlaş halı qorxunun üst səviyyəsi olduğu kimi, kədər halı da üzüntünün üst səviyyəsi sayılır. Üzüntü halını keçirən insanda səbirsizlik, özünə xəsarət, normal olmayan hərəkətlər müşahidə olunur [4, s.187-188].

Son olaraq Əbu Zeyd əl-Bəlxî vəsvəsə halını izah edir. Vəsvəsə halını keçirən insanın beynində pis fikirlər formalaşır və bunlar insanı rahat yaşamağa qoymur. İnsanın beynində sayrışan halların yaranmasına səbəb olur [4, s.188].

Beşinci bölmədə Əbu Zeyd əl-Bəlxî qəzəbin idarə edilməsi və sakitləşdirilməsi haqqında yazır. Qəzəbin idarə edilməsi üçün insana iki tərəfdən təsir etmək lazımdır: Birincisi daxildən, ikincisi isə xaricdən olmalıdır. Daxildən olan kömək, dəstək insanın sakit zamanında oxuduğu, dinlədiyi məsləhətləri öz-özünə təkrar etməklə mümkündür. Qəzəbin ilk anından etibarən insan özünü ələ almalıdır. Bunu

bacarmazsa, qəzəb hissi insanı boğacaq və etdiyi hərəkətləri, dediyi sözləri idarə edə bilməyəcək. Qəzəb hissi insanın fizioloji halına da mənfi təsir edir. İnsanın əsəb sistemində, daxili orqanlarının işləmə prosesinə zərər vurur. İnsan özündə bağışlamaq hissini tərbiyə etməklə bir çox narahatlıqlardan, xəstəliklərdən qoruna bilər. Qəzəbi azaldan hallardan biri də odur ki, əgər qəzəbləndiyiniz insan yaxın bildiyimiz birdirsə, gərək yaşadığımız xoş günləri xatırlayaq. Başqa bir metod isə qəzəbləndiyiniz insandan uzaqlaşmaq və onu görməməyə çalışmaqdır. Kənardan alınan kömək, yaxın ailə üzvlərindən, dost və ya tanışlardan alınan mənəvi dəstək daha effektiv olar [4, s.189-194].

Altıncı bölmə isə qorxu və təlaş halının (panik atak) sakitləşdirilməsi haqqındadır. Əbu Zeyd əl-Bəlxî panik atakın qorxunun üst səviyyəsi olduğunu qeyd edib. İnsan hər bir gördüyü və ya eşitdiyi hadisədən təlaş (panik) halı keçirir. Bu hal insanda çox qorxdığı, çəkdiyini bir hadisə baş verdiyi zaman yaşanır. Qorxu hissi isə insanda gün ərzində bir neçə dəfə ola bilər. Panik hal insanda yaxın zamanda başına gələ biləcək müsibət, hadisəyə qarşı yaşanır. Uzaq gələcək zamanda baş verə biləcək pis bir hadisə haqqında sadəcə üzülür. Hər bir fərdə qorxuya və panik hala düşməsi fərqli şəkildə olur. Çünki elə insan var ki onun həyatı keçməkləşli olur, eləsi də var ki, həyatı nisbətən sakit və az problemlili olur. Əbu Zeyd əl-Bəlxinin fikrincə, insan qorxu və panik hallarından qorunmaq üçün özünü psixoloji və mənəvi cəhətdən sakitləşdirməlidir. Metodlardan biri də qəzəb hissini istifadəsi ilə bağlıdır. Bu cür metod qorxdığı və ya çəkdiyini adama, yaxud hadisəyə qarşı qəzəb hissini artırmaqdır. Fərd qorxu hissini dəf etməyi bacarmalı, zəif davranmamalıdır. Bir başqa metodda isə insanın qorxdığı və ya çəkdiyini hadisə haqqında məlumat toplayaraq, onun haqqında bilən insanlarla söhbət edərək bu qorxunu azaltması mümkündür. Bu metod döyüşdə heç vaxt iştirak etməyən ilk döyüş günündə yaşadığı qorxu ilə zamanla təcrübə yığımış bir fərdin qorxusu kimidir [4, s.195-200].

Yeddinci bölmədə Əbu Zeyd əl-Bəlxî üzüntü və kədər hallarının uzaqlaşdırılması yollarını izah edir. Üzüntü və kədər insan psixologiyasına və fiziologiyasına böyük ziyan vuran hallardır. Üzüntü alovlu atəş, kədər isə bu alovdan sonra qalan küldür. Qorxu hissi yuxarıda da qeyd etdiyimiz kimi, gələcəkdə başımıza gələ biləcək pis bir hadisəyə qarşı yaşanan hissidir. Üzüntü isə keçmişdə baş vermiş pis, mənfi bir hadisəyə qarşı yaşanan hissidir. Yer üzündə bu iki hal insanı ömür boyu izləyən, onun həyatdan həzz almaq bacarığını zəiflədən hallardır. Əbu Zeyd əl-Bəlxî üzüntünün iki cür olduğunu bildirib. Birincisi, səbəbi müəyyən olan üzüntüdür. Bu, ailə üzvlərinin, yaxın adamların və ya mal, mülk, insana əziz olan, dəyərli bir əşyanın itirilməsi, yox olması kimidir. İkinci üzüntü halının səbəbi isə qeyri-müəyyəndir. Bu cür üzüntü insana yaşamağa çətinlik yaradır, gündəlik fəaliyyətlərini yerinə yetirməkdə, vacib işlərini görməkdə mane olur. Bu üzüntünün səbəbi müəyyən deyil. Əbu Zeyd əl-Bəlxî bu cür üzüntünün səbəbinin fizioloji narahatlıqlar olduğunu bildirir. Qanın soyuqluğu, təmizliyinin azalması və tərkibinin dəyişməsi kimi hallar. Bu kimi fizioloji narahatlıqları aradan qaldırmaq üçün qanı təmizləmək, qidaya fikir vermək və dərman istifadə etmək lazımdır. Psixoloji, ruhi müalicə isə tək qalmamaq, sosiallaşmaq, gözəl musiqilər dinləmək, psixologiyanı sakitləşdirən vasitələrdən istifadə etməkdir [4, s.201-203].

Səbəbi bilinən üzüntünün müalicəsini iki tərəfdən aparmaq lazımdır: Bunlardan birincisi xaricdən, yəni əziz bildiyimiz insandan və ya mütəxəssisdən alınan mənəvi dəstək. İkincisi isə insanın öz-özünə verə biləcəyi mənəvi dəstək. İnsanın baş vermiş hadisəyə qarşı üzüntüsünü azaltması vacibdir. Metodlardan biri insanın bu həyatda sonsuz qədər sevdiyi insanla yaşaya bilməyəcəyini anladır.

Həyatda yaşanılan sıxıntıya, itkiyə səbir və təmkinlə yanaşılmasa, insan təbiəti gələcəkdəki sıxıntılara, bəlalara qarşı zəif olar. Başqa bir metoddan isə izah edilir ki, yaşadığımız hadisə yalnız bizimlə yox, bir çox insanların da həyatında baş verib [4, s.203-205].

Səkkizinci bölmədə daxili səs, sayrışan hallar və vəsvəsədən xilas olmaq üçün metodlar izah olunmuşdur. Əbu Zeyd əl-Bəlxî vəsvəsəni tam olaraq psixoloji problem kimi görmürdü, onun fiziki xəstəliklərlə də əlaqəsinin olduğunu bildirirdi. Daxili səs isə sadələşdirmə psixoloji xəstəliklərdən, narahatlıqlardan fərqli olaraq çox az müşahidə olunan və ağır sayılan psixoloji xəstəlikdir. Vəsvəsənin yaranma səbəblərindən birinin fizioloji narahatlıqlar olduğunu bildirmişdik. Digər səbəbi isə insanın bilmədiyi, anlamadığı bir hadisənin başına gələcəyini düşünərək, pis, mənfi fikirlərin beynində dövr etməsidir. Vəsvəsənin yaranması səbəblərindən biri, hansısa insanı və ya əşyanı çox sevdiyindən bu sevdiyi insanın, yaxud əşyanın başına pis hadisə gələcəyindən yaranan qorxudur. Başqa bir səbəb də qorxduğu, çəkdiyini hadisənin baş verməsi qeyri-mümkün olduğu halda, xəstə bu hadisənin baş verəcəyini düşünür. Vəsvəsədən əziyyət çəkən insanlarda mənfi fikirlər, neqativ düşüncələr, işlərinin pis olacağına dair düşüncələr və s. dövr edir. Xəstələndiyi zaman xəstəliyinin pisləşəcəyinə və sağalmayacağına dair mənfi fikirlər zehni məşğul edir [4, s.206-212].

Vəsvəsə və daxili səs hallarının müalicəsi üçün iki metoddan istifadə olunur: Biri daxildən, yəni özü-özünü islah etməklə ola bilər. İkincisi isə xaricəndir, yəni bir kimsənin yardımı ilə. Xaricdən alınan yardım metodu şəxsə tək qalmamağı, sosiallaşmağı məsləhət görür. Çünki tək qalmaq insanda bir çox mənfi düşüncələr və daxili səs yaranmasına şərait yaradır. Daxildən olan kömək isə beynə gələn mənfi fikirləri düşünməməyə çalışmaq və müsbət düşüncələrlə beyni məşğul etməkdir. Əgər daxili səs insana üstün gələrsə, evdə və ya tək olduğu yerdə özüne iş tapmalı, işsiz oturmamalıdır. İşsiz, boş qalmaq insanın beyninə mənfi fikirlərin gəlməsinə səbəb olur. İnsan əsas işini bitirib, mənəvi həzz aldığı işlərlə də məşğul ola bilər. Məsələn, musiqi dinləmək, şeir yazmaq, gəzintiyə çıxmaq və s. kimi işlər [4, s.212-216].

Əbu Zeyd əl-Bəlxî kitabını bu bölmə ilə bitirir. Kitabda insanlara iki istiqamətdə kömək etməyi məsləhət görür: Birincisi, fizioloji narahatlıqlara qarşı terapiyalar və müalicələr. İkincisi isə psixoloji, ruhi baxımdan müalicə. X əsrdə belə bir kitabın yazılması özlüyündə böyük işdir. Qəzzali, İbn Sina, İbn Rüşd və s. kimi İslam dünyasının məşhur mütəfəkkirləri, alimləri bu istiqamətdə araşdırmalar aparmış, əsərlər qələmə almışlar.

Nəticə

Bu məqalədə Əbu Zeyd əl-Bəlxinin “Bədən və ruh sağlamlığı” kitabından önəmli yerləri göstərməyə çalışdıq. Kitab insan psixologiyası və fizioloji sağlamlığına dair önəmli və aktual məsələlər haqqında məlumat verir. Müəllif X əsrdə psixologiyaya, insan davranışına, psixoloji və fizioloji xəstəliklərin gedişatına dair çox əhəmiyyətli məlumatlar yazmışdır. Xəstəliklərdən, narahatlıqlardan bəhs edərək, terapiya, müalicə metodlarını izah etmişdir. Müasir psixologiya kitablarındakı insan hallarının xarakteristikasını biz Əbu Zeyd əl-Bəlxinin həmin əsrdə yazmış olduğu kitabında görə bilərik.

Psixozanalizin banisi Ziqmund Freyd “Yas və melanxoliya” adlı kitabında insanın bu iki psixoloji halının yaranma və xarakteristikasını oxuculara izah edir. Kitab 1917-ci ildə işıq üzü görmüşdür. Z.Freyd

kitabında yas halının ailə üzvü və ya əziz bir insanın, yaxud dəyərli bir əşyanın itkisi nəticəsində əmələ gəldiyini yazır. Melanxoliyanın isə yaranma səbəbi müəyyən deyildir. Bu yanaşmanı biz Əbu Zeyd əl-Bəlxinin kitabında da oxuya bilərik. Bu cür oxşarlıqlar bizə onu deməyə imkan verir ki, İslam dünyasında psixologiyaya aid məlumatlar hələ X əsrdəki alimlər tərəfindən yazılmışdır. Bu cür oxşarlıqları başqa misallarda da görə bilərik.

Müasir zamanda psixologiya elmi inkişaf edir. Din psixologiyası hələ öz uşaqlıq çağını yaşayır desək, yanılmarıq. Bu sahədə bir çox araşdırmalar etmək lazımdır. Əbu Zeyd əl-Bəlxinin bu kitabından əlavə, Fərabinin “Xoşbəxtliyin qazanılması”, əl-Kindinin “Kədərdən xilas olmaq yolları” kimi əsərlərin, eyni zamanda digər müsəlman alimlərin yazılarının araşdırılması da İslam dünyasında psixologiya elminə dair yeni məlumatların əldə edilməsi baxımından önəmlidir.

Əbu Zeyd əl-Bəlxini çox incə məsələni öz kitabında vurğulayıb. Onun ilk verdiyi məsləhət xəstəliyə düşməmək üçün alınacaq tədbirlərdir. Ancaq fərd xəstəliyə tutulubsa, müəllif o xəstəliyin müalicə yollarını izah edir. İnsan sağlamlığını itirməməsi üçün psixoloji və fizioloji yöndən tədbir görməlidir. Kitabda əsas vurğu olunan məsələ bədən və ruhun, fizioloji və psixoloji dualizmin olmasıdır. Yəni hər bir narahatlıq, xəstəlik insanda iki aspektdən formalaşır. Psixoloji narahatlıqların yaranmasında fizioloji xəstəliklər, narahatlıqlar rol oynadığı kimi, bədən xəstəliklərinin yaranmasında psixoloji aspekt rol oynayır. Bu cür yanaşma müasir koqnitiv psixologiyada öz əksini tapmışdır.

ƏDƏBİYYAT

1. Qurani-Kərim və Məali. Ankara: Diyanət İşləri Başqanlığı, 2018, 608 s.
2. Hayati Hökelekli. İslam psixolojisi yazıları. İstanbul: Dem Yayınları Ensar Neşriyat, 2017, 322 s.
3. Аарон Бек, А.Раш, Брайан Шо, Гэри Эмери. Когнитивная терапия депрессии. СПб.: Питер, 2003, 304 с. (Серия Золотой фонд психотерапии).
4. Mesalihul-ebdan vel-enfüs (Beden ve Ruh sağlığı). Ebu Zeyd Ahmed el-Belhi. İstanbul: Endülüs Kitap Yayınları, 2023, 229 s.
5. Mesalihul-ebdan vel-enfüs (Beden ve Ruh sağlığı). Ebu Zeyd Ahmed el-Belhi. İstanbul: Türkiye Yazma Eseler Kurumu Başkanlığı, 2012, 572 s.
6. Kamil Yılmaz. Aziz Mahmüd Hüdayi'nin “Sema Risalesi”. Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, sy. 4. İstanbul: 1986, 284 s.
7. И.Н. Тюренков. Лекарственные поражения кишечника. Новые лекарства и новости фармакотерапии, 1/2002.
8. DSM-IV-TR. American Psychiatric Association. 2010, 943 s.