

Tanani davolash va ruhni parvarishlash: Tibbiyot va falsafa o'zaro aloqasi*Ilmiy rahbar:***Umarova Farida****Saidikramovna**

Ph.D. Dots.

Hayitmurodova Fayoz Anvar qizi*Toshkent davlat tibbiyot universiteti**1-son davolash fakulteti 110''A''guruh talabasi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada inson salomatligi masalasiga tibbiyot va falsafa nuqtayi nazaridan yondashiladi. Inson faqat biologik mavjudot emas, balki ruhiy, ijtimoiy va ma'naviy jihatlariga ega murakkab mavjudot sifatida qaraladi. Sharq falsafasida tan va ruh birligi muhim o'rin tutgani, G'arbda esa ular ko'pincha ajratib qaralgani tahlil qilinadi. Zamonaviy tibbiyotda esa psixosomatik yondashuvlar kuchayib, shifokorning bemorga faqat jismoniy emas, balki ruhiy yondashuvi ham dolzarb bo'lib bormoqda. Maqolada tibbiyot va falsafa o'rtasidagi uzviy bog'liqlik yoritilib, inson salomatligiga kompleks yondashuvning zarurligi asoslab beriladi.

Kalit so'zlar: tibbiyot, falsafa, tana, ruh, salomatlik, Sharq falsafasi, G'arb falsafasi, psixosomatik, empatiya, shifokor.

Аннотация: В данной статье рассматривается вопрос здоровья человека с точки зрения медицины и философии. Человек представлен не только как биологическое существо, но и как сложное существо, обладающее духовными, социальными и нравственными аспектами. Анализируется, что в восточной философии важное место занимает единство тела и духа, тогда как в западной традиции они часто рассматриваются отдельно. В современной медицине усиливаются психосоматические подходы, и становится актуальным, чтобы врач подходил к пациенту не только физически, но и с точки зрения душевного состояния. В статье освещается тесная связь между медициной и философией и обосновывается необходимость комплексного подхода к здоровью человека.

Ключевые слова: медицина, философия, тело, дух, здоровье, восточная философия, западная философия, психосоматика, эмпатия, врач.

Annotation: This article explores the issue of human health from both medical and philosophical perspectives. A human being is viewed not only as a biological entity but also as a complex being with spiritual, social, and moral dimensions. It analyzes how Eastern philosophy emphasizes the unity of body and soul, whereas Western traditions often treat them separately. In modern medicine, psychosomatic approaches are gaining ground, and it is becoming increasingly important for doctors to address not only the physical but also the psychological state of patients. The article highlights the intrinsic link between medicine and philosophy and substantiates the necessity of a holistic approach to human health.

Keywords: medicine, philosophy, body, soul, health, Eastern philosophy, Western philosophy, psychosomatic, empathy, doctor.

Inson salomatligi — bu faqat jismoniy sog‘lik bilangina cheklanmaydigan, balki ruhiy, ijtimoiy va ma‘naviy jihatlarni ham o‘z ichiga olgan murakkab tushunchadir. Tarix davomida inson tanasi va ruhi o‘rtasidagi bog‘liqlik turli fanlar, xususan tibbiyot va falsafa tomonidan turlicha talqin qilingan. Sharqona qarashlarda tan va ruh uyg‘unligi muhim o‘rin egallagan bo‘lsa, G‘arb falsafasida ular ko‘pincha alohida-alohida ko‘rilgan. Bugungi kunda esa zamonaviy tibbiyotda psixosomatik yondashuvlar orqali bu ikki sohaning tutash nuqtalari yana bir bor qayta ochilmoqda.

Sharq falsafasida tan va ruh birligi. Sharq falsafasida inson — bu nafaqat moddiy (ya‘ni jismoniy), balki ma‘naviy va ruhiy jihatlarga ega mavjudot sifatida tasvirlanadi. Bu yondashuvda tan va ruh bir butun sifatida qaraladi. Inson tanasining sog‘lom bo‘lishi uchun avvalo uning qalbi pok, ruhiyati osoyishta bo‘lishi kerak, degan tamoyil qadimdan mavjud.

Masalan, qadimgi Xitoy tibbiyotida “Qi” deb ataluvchi hayotiy energiya tushunchasi markaziy o‘rin tutadi. Qi tananing har bir qismida muvozanatli va erkin oqib turishi kerak. Agar bu energiyaning harakati buzilsa, odam nafaqat jismonan,

balki ruhiy jihatdan ham aziyat chekadi. Shu bois akupunktura, meditatsiya va nafas mashqlari ruhiy holatni me'yorga keltirish uchun qo'llaniladi.

Hind falsafasida esa "tanani davolash — bu ruhni ham davolash" degan qarash ustuvor hisoblanadi. Ayurveda — Hindistonning qadimiy tibbiyoti — insonni "dosha"lar muvozanati asosida baholaydi (Vata, Pitta, Kapha). Ruhiy muvozanatning buzilishi ham bu doshalarning notekisligiga sabab bo'lishi mumkin. Shuning uchun ayurvedik tabobatda sog'lom ovqatlanish, meditatsiya, yoga va to'g'ri fikrlash birgalikda qo'llaniladi.

Islom falsafasida esa salomatlik masalasi yanada chuqurroq tushuniladi. Qur'onda va hadislarda inson qalbining pokligi, halol turmush tarzining ahamiyati, g'azab va hasad kabi ruhiy illatlardan saqlanish kerakligi haqida ko'p marotaba qayd etiladi. Ibn Sino o'zining mashhur "Tib qonunlari" asarida ruhiy holatni kasalliklarning sabablaridan biri sifatida ko'rsatgan. U bemorning xotirjamligini ta'minlash, unga mehr bilan munosabatda bo'lish, ruhini ko'tarish — davolashda asosiy omil bo'lishi kerakligini urg'ulagan.

Sharq falsafasidagi bu yondashuvdan ko'rinadiki, inson tanasi — bu ruh uchun "uy"dir. Agar uy notinch bo'lsa, ichidagi odam ham bezovta bo'ladi. Shu bois, tanani davolashdan avval, yoki uni davolash bilan birga, ruhni ham poklash, ma'naviy barqarorlikka erishish kerakligi ta'kidlanadi. Bu yondashuv bugungi zamonaviy psixosomatik tibbiyot asoslariga hamohang keladi.

G'arb falsafasida tan va ruhning ajratilishi. G'arb falsafasida insonning jismoniy va ruhiy tomonlari ko'pincha alohida tushunchalar sifatida qaralgan. Ayniqsa, XVII asrda yashagan fransuz faylasufi Rene Dekart tan va ong (ruh)ni ikkita mustaqil substansiya sifatida talqin qilgan. U "Cogito, ergo sum" ("O'ylayman, demak mavjudman") degan mashhur iborasi orqali ongni, ya'ni ruhiy hayotni asosiy mavjudlik shakli deb bilgan. Biroq aynan u tan va ongni bir-biridan ajratib qo'ydi, bu esa G'arb tibbiyotida ko'p asrlar davomida faqat tanaga yo'naltirilgan yondashuvning ustuvor bo'lishiga olib keldi.

Dekartdan keyingi davrlarda G'arb ilmiy tibbiyoti tanani anatomik va fiziologik mexanizmlar yig'indisi sifatida o'rganishga kirishdi. Xirurgiya, farmakologiya, va diagnostika sohalarining rivoji aynan shu mexanik yondashuv asosida shakllandi. Tibbiyot bemorning ruhiy holatidan ko'ra, organizmdagi kasallik simptomlariga e'tibor qaratdi. Natijada, inson ruhiyati va hissiyotlari ko'pincha tashxis va davolash jarayonidan chetda qoldi.

Ammo XX asrga kelib, bu yondashuvning yetarli emasligi tobora ko'rinib bora boshladi. Ikkinchi jahon urushi, sanoatlashtirish va shahar hayotining murakkablashuvi ortidan odamlar orasida ruhiy tushkunlik, xavotir, yolg'izlik, stress kabi muammolar keskin oshdi. Bu esa psixosomatik kasalliklar — ya'ni ruhiy sabablar tufayli yuzaga kelgan jismoniy kasalliklar — tushunchasini ilgari surdi.

Zigmund Freyd va undan keyin Karl Gustav Yung kabi psixoanalitiklar inson salomatligida ruhiy hayotning, ong osti jarayonlarining, va bolalikdagi ruhiy shikastlarning muhim rol o'ynashini ko'rsatib berdi. Ular bemorni nafaqat organizm, balki shaxs sifatida tahlil qilishni taklif qildilar. Bu g'oya keyinchalik G'arb tibbiyotida yangi davrni boshlab berdi.

Shuningdek, bugungi zamonda G'arbda kognitiv-behavioral terapiya, gestalt terapiya, va mindfulness kabi ruhiy salomatlikni tiklovchi yondashuvlar keng ommalashdi. Tibbiyot institutlarida shifokorlar endi bemorning ruhiy holatini ham baholashga, hissiy ehtiyojlarini tushunishga o'rgatilmoqda.

Shu tariqa, G'arb falsafasi dastlab tan va ruhni ajratgan bo'lsa-da, keyinchalik bu bo'linish insonning to'liq sog'lig'ini ta'minlashda yetarli emasligi anglanib, falsafiy qarashlar zamonaviy tibbiyotga yana qayta kiritilmoqda.

Zamonaviy tibbiyotda psixosomatik yondashuvlar. Bugungi kunda zamonaviy tibbiyot inson salomatligini faqat tan bilan bog'lab tushuntirishdan yiroqlashib bormoqda. Aksincha, jismoniy, ruhiy va ijtimoiy omillarni bir butun holda ko'rib chiqishga asoslangan psixosomatik yondashuvlar tobora keng tarqalmoqda. Bu yondashuvga ko'ra, ko'plab kasalliklar — yurak qon-tomir tizimi, ichki sekretiya

bezlari, teri kasalliklari, hatto immun tizimi bilan bog‘liq muammolar ham — insonning ruhiy holati bilan bevosita bog‘liq bo‘lishi mumkin.

Masalan, uzoq muddatli stress, xavotir, g‘am-anduh yoki doimiy salbiy fikrlar organizmda gormonal disbalans, yurak urishining buzilishi yoki me‘da-ichak faoliyatining izdan chiqishiga olib keladi. Tibbiyotda bunday kasalliklar psixosomatik kasalliklar deb yuritiladi. Bu borada shifokorlar endi nafaqat bemorning simptomlarini davolashga, balki u bilan empatiya asosida suhbatlashish, ruhiy qo‘llab-quvvatlash, va ehtimoliy stress omillarini aniqlashga ham alohida e‘tibor qaratmoqda.

Shuningdek, psixologlar va psixoterapevtlar bilan hamkorlikda ishlash zamonaviy klinikalarda odatiy holga aylangan. Bemorni sog‘lomlashtirishda holistik yondashuv (ya'ni butun shaxs sifatida yondashish) muhim ahamiyat kasb etmoqda. Bu uslubda shifokorlar bemorning hayot tarzini, ijtimoiy muhitini, ruhiy holatini, hatto ma'naviy izlanishlarini ham inobatga olishadi.

Bundan tashqari, zamonaviy tibbiy ta'limda ham bu yo‘nalishlar alohida o‘rganilmoqda. Masalan, “Clinical communication skills”, “Medical psychology”, va “Patient-centered care” kabi darslar orqali bo‘ljak shifokorlar bemor bilan insoniy, mehribon va ruhiy jihatdan yo‘naltirilgan muloqotni o‘rganmoqdalar.

Bu yondashuvlar nafaqat kasalliklarni davolashda, balki ularni oldini olishda ham muhim o‘rin tutadi. Ruhiy osoyishtalik, ijobiy fikrlash, oilaviy qo‘llab-quvvatlash, ijtimoiy faollik kabi omillar ko‘plab kasalliklarning yuzaga chiqish xavfini kamaytiradi.

Xulosa qilib aytganda, zamonaviy tibbiyot endilikda tan va ruh o‘rtasidagi uzviy bog‘liqlikni tan olmoqda. Psixosomatik yondashuvlar inson salomatligini kompleks ravishda anglash, uni yanada samarali tiklash va asrash imkonini bermoqda.

Xulosa va tavsiyalar. Inson salomatligi bu faqat jismoniy holat emas, balki ruhiy, ijtimoiy va ma'naviy omillar bilan chambarchas bog‘liq bo‘lgan murakkab tushunchadir. Tibbiyot va falsafa yondashuvlari bu masalaga har xil ko‘z bilan qaragan bo‘lsada, ularning maqsadi bitta — insonni butunlikda anglash va sog‘lig‘ini ta'minlashdir.

Sharq falsafasida tan va ruh o'zaro bir butun sifatida qaralsa, G'arb falsafasi uzoq vaqt davomida ularni ajratib keldi. Biroq zamonaviy tibbiyot bu tafovutlarni bartaraf etib, psixosomatik yondashuvlar orqali tan va ruhning uzviy bog'liqligini tan ola boshladi. Bugun shifokor nafaqat kasallik simptomlarini aniqlovchi mutaxassis, balki bemorning ruhiy dunyosiga kirib boruvchi insoniy shaxs bo'lishi kerak.

Shu asosda quyidagi tavsiyalarni ilgari surish mumkin:

1. Shifokorlar bemorga kompleks yondashishi zarur — ularning hissiy holati, hayot tarzi va ijtimoiy muhitini ham inobatga olish lozim.
2. Tibbiy ta'limda falsafiy va psixologik bilimlarga e'tibor oshirilishi kerak — bu kelajak shifokorining kasbiy saviyasini oshiradi.
3. Bemorlar o'z salomatligini faqat dorilar bilan emas, balki ruhiy osoyishtalik, sog'lom fikrlash, va ijobiy munosabat orqali qo'llab-quvvatlashi kerak.
4. Tibbiyotda empatiya va muloqot madaniyati rivojlantirilishi kerak — bu ishonchli shifokor-bemor aloqasini ta'minlaydi.

Xulosa qilib aytganda, insonni tan va ruh birligi sifatida qabul qilish — sog'lom jamiyat asosidir. Tibbiyot va falsafa o'rtasidagi uzviy bog'liqlikni chuqur anglash bu yo'lda muhim qadamdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Абдурахмонов Қ.Х., Солиев А.Р. Тиббиёт асослари. – Тошкент: Тиббиёт, 2021.
2. Юлдошев Қ.Ж. Шарқ ва Ғарб фалсафасида инсон ҳақидаги таълимотлар. – Тошкент: Фан, 2019.
3. Носирова З.Р. Психосоматика: назарий ва амалий жиҳатлар. – Тошкент: Илм-Зиё, 2022.
4. https://uz.m.wikipedia.org/wiki/Sharq_falsafasi
5. Frankl V.E. Man's Search for Meaning. – Boston: Beacon Press, 2006.
6. Vikipediya: Psixosomatika haqida maqola —
<https://uz.m.wikipedia.org/wiki/Psichosomatika>