

ПСИХОСОМАТИЧЕСКАЯ И ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННАЯ КОНЦЕПЦИЯ ЗДОРОВЬЯ В УЧЕНИЯХ МЫСЛИТЕЛЕЙ СУФИЗМА

Ражабов Отабек Атоевич

*Научный соискатель Бухарского государственного медицинского
института кафедры превентивной медицины, общественного здоровья и
менеджмента здравоохранения*

e-mail: radjabov.otabek@bsmi.uz (99-707-19-00)

Аннотация: В тезисе рассматривается философско-медицинская сущность суфийского учения (тасаввуфа) как науки о «лечении сердца и эго» (духовной медицины). На основе трудов Абу Хамида аль-Газали, Наджмиддина Кубра, Бахауддина Накшбанда и Ахмада ибн Ханбаля раскрывается роль покаяния (тауба), аскетизма (зухд) и духовной осознанности (хуш дар дам) в профилактике и терапии психосоматических и душевных заболеваний.

В суфийской традиции тасаввуф выступает мостом между исламским правом (фикх) и врачебным искусством (тибб). Если фикх регламентирует внешние предписания, то суфизм представляет собой внутреннюю медицину, направленную на диагностику и исцеление духовных болезней — гордыни, эгоизма, зависти и корыстолюбия. Суфизм ориентирован на очищение сердца (тазкия) и замену пороков на добродетели (скромность, альтруизм, смирение).

В суфийской практике базовыми лекарственными средствами признаются тауба (покаяние) и зухд (аскетизм, воздержание) [1].

Профилактическое значение воздержания: Алчность и чрезмерная привязанность к мирским благам ослабляют интеллект и затуманивают разум. Воздержание предохраняет от болезней, содействует излечению и укрепляет организм.

Категории аскетизма: Ссылаясь на хадис Пророка о первенстве

аскетизма для обретения любви Всевышнего и людей, Ахмад ибн Ханбаль выделял три уровня зухда:

1. *Зухд массы (авом)*: отказ от запретного (*харам*);
2. *Зухд избранных (хавас)*: отказ от излишков даже в дозволенном (*халяль*);
3. *Зухд высшей элиты (а'хасс)*: отказ от всего, что отвлекает от Творца.

Покаяние в суфизме рассматривается как осознанный выбор и первая начальная ступень (*макам*) на пути к духовному совершенству [2].

Свобода воли: Наджмиддин Кубра подчеркивал, что вынужденное покаяние перед лицом смерти не имеет духовной силы, так же как и принуждение в вере противоречит природе пророческой mission [3]. Привязанность к мирским статусам создает преграду (*хиджаб*) между человеком и Творцом.

«Книга покаяния» Аль-Газали: В труде «Ихйа 'улюм ад-дин» Абу Хамид аль-Газали уподобляет мир «больнице», где умершие находятся под землей, а живущие на земле – суть больные [4].

Познание и терпение: Лекарство покаяния состоит из сладости знания (*ильм*) и горечи терпения (*сабр*).

Тяжесть болезней сердца: Заболевания души опаснее телесных недугов, так как пациент часто не сознает болезни, её последствия проявляются после смерти, а лечение невозможно без наставника-ученого (*хаким*).

Баланс страха и надежды: Терапия основана на балансе страха (*хауф*) перед наказанием и надежды (*раджа*) на милосердие, что возвращает психику к умеренности. Аль-Газали приводит 5 методов устранения греховных привычек: наставление кораническими угрозами, приведение притч о прошлых поколениях, осознание неизбежности наказания, индивидуальная профилактика конкретных пороков и размышление о близости смерти.

В трактате «Канз аль-ибад» Бахауддин Накшбанд трактует покаяние

как процесс возвращения человека от заблуждения к его истинной духовной природе [5]. Им представлена квалификация покаяния по уровню осознанности:

1. *Тауба массы (авом)*: отказ от внешних греховных поступков;
2. *Тауба праведников (солих)*: искоренение дурных черт характера;
3. *Внутреннее покаяние (ботини)*: очищение сердца от духовных скверн;
4. *Тауба любящих (мухиббин)*: преодоление беспечности (*гафлат*).

Высшим проявлением этой концепции в ордене Накшбандийя является принцип «*Xuш дар дам*» – непрерывная осознанность каждого дыхания и мгновения жизни.

Концепция сохранения здоровья в труде «Рабий ал-абрар» демонстрирует глубокий синтез духовно-нравственной ответственности и практической гигиены. Махмуд аз-Замахшари одним из первых в восточной философии связывает физиологическое благополучие человека с состоянием окружающей среды, доказывая, что рациональное водопользование и умеренность в питании являются не просто элементами здорового образа жизни, но и фундаментальным этическим долгом личности перед обществом. В современных условиях, когда проблема дефицита качественной питьевой воды и экологически чистых продуктов питания приобретает глобальный характер, указания мыслителя о недопустимости расточительства (*исроф*) и необходимости рациональной диетологии приобретают особую научную и практическую актуальность, служа ориентиром для разработки современных социально-экологических программ.

Таким образом, суфийские мыслители сформировали целостную психосоматическую систему здоровья. В их представлении физическое благополучие немыслимо без гигиены помыслов, воздержания от страстей, искреннего покаяния и непрерывного контроля над собственным сознанием.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Ҳаққулов И. Тасаввуфий ҳаёт. – Тошкент: Мовароуннахр, 2004. – Б. 222.

2. Ислом. Энциклопедия / под ред. З. Хусниддинова. – Тошкент: «Ўзбекистон миллий энциклопедияси», 2003. – Б. 220.
3. Ҳаққулов И. Тасаввуфий ҳаёт. – Тошкент: Мовароуннаҳр, 2004. – Б. 49.
4. Абу Ҳомид Ғаззолий. Тавба китоби. – Тошкент: Мовароуннаҳр, 2003. – Б. 115–139.
5. Наврўзова Г., Сафарова Н. Амир Кулол ва Баҳоуддин Нақшбанднинг тасаввуфий дунёқарашлари. – Бухоро, 1996. – Б. 68.
6. Sobirovich, T. B. (2024). Exploring the Ideosphere: A Comprehensive Examination of Eastern Philosophical Perspectives and Their Societal Reflections. MIDDLE EAST JOURNAL, 7(3), 160-166.
7. Sobirovich, T. B. (2020). Evolution of ideas and views on the development of democratic society and spiritual renewals. Scientific Bulletin of Namangan State University, 10, 243-250.