*Sri Lankan Journal of Arabic and Islamic Studies*
*Published by Faculty of Islamic Studies and Arabic Language*
*Volume Vol 7 Issue. II, December 2024*
*E-ISSN: 2550 – 3014, P. 34 - 47*
*DOI: https://doi-ds.org/doilink/03.2023-55683162/7.2-3*

# இஸ்லாமிய தத்துவஞானி அபூ ஸைத் அல்-பல்ஃகி அவர்கள் இஸ்லாமிய மனநல மருத்துவம் மற்றும் உளவளத்துணைக்கு ஆற்றிய பங்களிப்புக்கள்: ஒரு கோட்பாட்டு ரீதியிலான பார்வை

## (ISLAMIC PHILOSOPHER *ABU ZAYD AL BALKHI*'S CONTRIBUTIONS TO THE FIELD OF ISLAMIC COUNSELLING AND PSYCHIATRY: AN OVERVIEW)

MRJ. SUHAIMA[1], SMM. MAZAHIR[2]

[1&2] DEPARTMENT OF ISLAMIC STUDIES,
SOUTH EASTERN UNIVERSITY OF SRI LANKA
zuhaimaroomy18@gmail.com, mazahirsmm@seu.ac.lk

***Abstract:*** *The history of modern psychology is shaped by centuries of ancient Greek wisdom. As soon as Islamic scholars began to translate Greek texts, they actively engaged in improving each field by incorporating their own knowledge. Among the historical personalities of Islam, the personality of Imam Balkhi is unavoidable. Described by historians as an encyclopaedic genius, his multidisciplinary works are milestones in the fields of medicine and psychology. In that way, this study has been carried out based on the objectives of considering the biography of Imam Balkhi and identifying his contributions to Islamic psychiatry and psychology. It is a bibliographic study based on qualitative method. The data for this analysis was obtained directly from the primary sources of Islamic jurisprudence Al-Qur'an and Al-Sunnah. In addition to these, secondary sources such as research articles, internet works etc. have also been used in this study and the results of the study have been presented descriptively in letters and words. This study contributes to historical research on the contribution of Muslims to science.*
***Keywords****: Islam, Philosophy, Abu Zayd Al Balkhi, Counselling, Psychiatry*

**ஆய்வுச் சுருக்கம்**

*நவீன உளவியலின் வரலாறு பல நூற்றாண்டுகள் பழமையான பண்டைய கிரேக்க ஞானத்தினால் வடிவமைக்கப்பட்டதாகும். இஸ்லாமிய அறிஞர்கள் கிரேக்க நூல்களை மொழிபெயர்ப்புச் செய்யத் துவங்கியவுடன் அவர்கள் இஸ்லாமிய அடிப்படைகளால் பெற்ற தமது சொந்த அறிவினையும் இணைத்து ஒவ்வொரு துறையையும் மேம்படுத்துவதில் முனைப்புடன் ஈடுபட்டனர். அந்தவகையில் இஸ்லாமிய வரலாற்று ஆளுமைகளில் இமாம் பல்ஃகி மிகவும் முக்கியமானவராவார். கலைக்களஞ்சிய மேதை (Encyclopaedic Genius) என வரலாற்றாசிரியர்களால் வர்ணிக்கப்படும் இவரது பல்துறைசார் பணிகள் மருத்துவ மற்றும் உளவியல் துறைகளுக்கான மைல்கற்களாகும். அந்தவகையில் குறித்த இவ்வாய்வானது இமாம் அபூ ஸைத் அல் பல்ஃகியின் வாழ்க்கைச் சரிதையைப் பரிசீலித்தல் மற்றும் இஸ்லாமிய மனநல மருத்துவம் மற்றும் உளவளத்துணைக்கு ஆற்றிய பங்களிப்புக்களை அடையாளப்படுத்தல் ஆகிய பிரதான நோக்கங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு மேற்கொள்;ளப்பட்டுள்ளது. இது பண்புசார் முறையிலமைந்த ஒரு நூலக ஆய்வாகும். இவ்வாய்வுக்கான தரவுகள் நேரடியாக இஸ்லாமிய சட்டவியல் பிரதான மூலாதாரங்களான அல்-குர்ஆன் மற்றும் அல்-ஸுன்னாவிலிருந்து பெறப்பட்டன. இவற்றிற்கு மேலதிகமாக இரண்டாம் நிலை மூலங்களான ஆய்வுக் கட்டுரைகள், இணைய ஆக்கங்கள் போன்றனவும் இவ்வாய்வில் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளதுடன் ஆய்வின் பெறுபேறுகள் எழுத்துக்களிலும், சொற்களிலும் விபரண*

Submitted: 27 September, 2024 Accepted: 01 May, 2025 Published: 30 May, 2025

முறையில் முன்வைக்கப்பட்டுள்ளன. இவ்வாய்வானது முஸ்லிம்கள் அறிவியலுக்கு ஆற்றிய பங்களிப்புக்கள் குறித்த வரலாற்று ஆய்வுகளுக்கு உறுதுணையாக அமையவல்லது.

**திறவுச்சொற்கள்:-** இஸ்லாம், தத்துவம், அபூ ஸைத் அல்-பல்ஃகி, மனநல மருத்துவம், உளவளத்துணை

## அறிமுகம்

உளவளத்துணையானது பரந்துபட்டதொரு துறையாகும். பல்வேறு உளவியலாளர்கள் உளவியல் குறித்து விஞ்ஞானம் சார்ந்த முறையில் வரைவிலக்கணங்களையும் கோட்பாடுகளையும் முன்வைத்துள்ளனர். இத்துறையில் மனம், உடல், ஞாபகம், ஆளுமை, மறதி, கற்றல் போன்றன முக்கியமானவையாகும் (Ganesarasa, 2019). நவீன உளவியலின் வரலாறு பல நூற்றாண்டுகள் பழமையான பண்டைய கிரேக்க ஞானத்தினால் வடிவமைக்கப்பட்டதாகும். கி.மு 2-5 ஆம் நூற்றாண்டுகளில் வாழ்ந்த கிரேக்க மற்றும் உரோம தத்துவ ஞானிகளான ஹிப்போக்கிரடிஸ் (Hippocrates), கெலன் (Galen) மற்றும் மெனிஸ்தியஸ் (Menestheus) ஆகியோரின் தொகுப்புகளில் மன நோய்கள் பற்றிய குறிப்புகள் எழுதப்பட்டிருந்தன. இவை கி.மு 5ஆம் நூற்றாண்டுக்குப் பின்னர் வாழ்ந்த பிளேட்டோ மற்றும் அரிஸ்டோட்டில் போன்ற தத்துவஞானிகளால் மேலும் விபரிக்கப்பட்டது (Awaad & Ali, 2015).

இஸ்லாமிய அறிஞர்கள் கிரேக்க நூல்களை மொழிபெயர்ப்பு செய்யத் துவங்கியவுடன் அவர்கள் இஸ்லாமிய மூலங்களிலிருந்து பெற்ற தமது சொந்த அறிவினையும் இணைத்து ஒவ்வொரு துறையையும் மேம்படுத்துவதில் முனைப்புடன் ஈடுபட்டனர். எனவே, உளவியல் சார் துறை அவர்களின் சொந்த அறிவு மற்றும் கிரேக்க-உரோம சிந்தனை ஆகியவற்றுடன் இஸ்லாமிய வழிகாட்டலினூடாக புதிய கோணம் கண்டது. இஸ்லாமிய உளவியல் வெறும் கோட்பாட்டைக் காட்டிலும் குணப்படுத்தல் (Cure), குணப்படுத்துவதற்கான வழிமுறைகள் (Healing Methods) என்பவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டதாகும் (Foundation, 2021).

கி.பி. 8-13ஆம் நூற்றாண்டுகளுக்கு இடைப்பட்ட காலம் பொதுவாக இஸ்லாத்தின் பொற்காலம் என்று அழைக்கப்படுகிறது (Mclean, n.d.). இக்காலத்தில் ஆட்சி செய்த அப்பாஸியப் பேரரசர்கள் அறிவியல் மற்றும் மருத்துவத் துறையின் முன்னேற்றத்தில் சிறப்புக் கவனம் செலுத்தினர். இக்கால மருத்துவ நூல்களில் மனோ-தத்துவம், மனோ-ஆன்மீகம், மனோ-மருத்துவம், மற்றும் உளவியல் தடுப்பு ஆகிய நான்கு முக்கிய பிரிவின் கீழ் மனநலமானது விபரிக்கப்பட்டது (Awaad et al., 2018).

இக்காலகட்டத்தில் இஸ்லாமிய உலகில் வாழ்ந்த முஸ்லிம் தத்துவஞானிகள் மற்றும் மருத்துவர்கள் மன நோய்கள் குறித்து மிகவும் ஆரோக்கியமான கருத்தையும் ஆழமான புரிதலையும் கொண்டிருந்தனர். இந்த வகையில் "இல்முன் நப்ஸ்" எனும் வார்த்தைப் பிரயோகம் மூலம் மத்திய கால இஸ்லாமிய அறிஞர்கள் உளம் (Psych) மற்றும் ஆன்மீக ஆரோக்கியம் (Spiritual Health) குறித்த விவாதங்களில் ஈடுபட்டனர். இவ்வாறு மனநலம் குறித்த ஆய்வுகளில் ஈடுபட்டவர்களுள் இப்னு ஸீனா, அர் ராஸி, இமாம் கஸ்ஸாலி, அல் கிந்தி, இப்னு அரபி, இப்னு தைமியா, அல் பல்ஃகி போன்றோர் மிக முக்கியமானவர்களாவர் (Foundation, 2021).

அந்தவகையில் குறித்த இவ்வாய்வானது இமாம் அபூ ஸைத் அஹ்மத் இப்னு ஸஹ்ல் அல் பல்ஃகி அவர்களினால் மனநல மருத்துவம் மற்றும் உளவளத்துணைக்கு ஆற்றிய பங்களிப்புக்கள் குறித்து ஆராய்கிறது.

**ஆய்வின் நோக்கம்**

1. இமாம் அபூ ஸைத் அல் பல்ஃகியின் வாழ்க்கைச் சரிதையைப் பரிசீலித்தல்.
2. இமாம் பல்ஃகி இஸ்லாமிய மனநல மருத்துவம் மற்றும் உளவளத்துணைக்கு ஆற்றிய பங்களிப்புக்களை அடையாளப்படுத்தல்.

**ஆய்வு முறையியல்**

இவ்வாய்வானது முன்னைய இலக்கியங்களின் மீளாய்வை மையமாகக் கொண்டு பண்புசார் முறையிலமைந்த ஒரு நூலக ஆய்வாகும். இதற்கான தரவுகள் நேரடியாக பிரதான இஸ்லாமிய சட்டவியல் மூலாதாரங்களான அல்குர்ஆன் மற்றும் அல்-ஸுன்னாவிலிருந்து பெறப்பட்டன. இவற்றிற்கு மேலதிகமாக இரண்டாம் நிலை மூலங்களான ஆய்வுக் கட்டுரைகள், இணைய ஆக்கங்கள் போன்றனவும் இவ்வாய்வில் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளன. ஆய்வின் பெறுபேறுகள் விபரண முறையில் முன்வைக்கப்பட்டுள்ளன.

**ஆய்வின் முக்கியத்துவம்**

உலக வரலாற்றில் முஸ்லிம்கள் ஆற்றிய பங்களிப்புக்கள் ஏராளமானவை. இதில் குறிப்பிட்ட ஒரு சிலரின் பங்களிப்புக்கள் பற்றி மாத்திரமே இன்றுவரை அதிகம் பேசப்படுகின்றது. நவீன உலகின் ஒவ்வொரு புதிய கண்டுபிடிப்புக்கும், கோட்பாடுகளின் உருவாக்கத்திற்கும் பின்னால் ஒரு முஸ்லிம் அறிஞனின் பங்களிப்பு இருக்கும் என்பது நிதர்சனமாகும். அந்த வகையில் வரலாற்றில் இன்று வரை உரிய முறையில் அடையாளப்படுத்தப்படாத ஒரு மிகப் பெரிய ஆளுமையாக இமாம் பல்ஃகி அவர்களைக் குறிப்பிடலாம். உளவியல் துறையின் முன்னோடியான இவரின் சிந்தனைகளே பிற்பட்ட காலங்களில் சிக்மன் புரைட் *(Sigmund Freud)* மற்றும் ஜோசப் வோல்ப் *(Joseph Wolpe)* ஆகியோரினால் நவீன உலகுக்கு அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. இவரது சில குறிப்புக்கள் மாத்திரமே ஆங்கில மொழியிலும் காணப்படுகின்றது. தமிழ் மொழியில் குறித்த தலைப்பு தொடர்பில் இது வரையிலும் எவ்வித ஆக்கங்களும் வெளிவரவில்லை. எனவே, அந்த ஆய்வு இடைவெளியை நிரப்புகின்றது என்ற வகையில் இவ்வாய்வானது முக்கியம் பெறுகின்றது.

**கலந்துரையாடலும் பெறுபேறுகளும்**

**1. இமாம் அபூ ஸைத் அல் பல்ஃகியின் வாழ்க்கை குறிப்பு**

அபூ ஸைத் அஹ்மத் இப்னு ஸஹ்ல் அல் பல்ஃகி ( أبو زيد أحمد بن سهل البلخي ) ஒரு பாரசீக முஸ்லிம் தத்துவவியலாளராவார் *(Raudah et al., 2023)*. மேலும் இவர் ஒரு கலைக்களஞ்சிய மேதை *(Encyclopaedic Genius)* எனவும் போற்றப்படுகின்றார். ஏனெனில் அவரது அறிவியலுடன் தொடர்பான ஆழமான பங்களிப்புகள் பல்வேறு துறைகளை உள்ளடக்கியதாகும். உலகின் முதலாவது அறிகை நடத்தை சிகிச்சை நிபுணர் *(Cognitive Behavioural Therapist)* என இவர் அழைக்கப்படுகிறார் *(Badri, 2013)*. மேலும் இவர் ஒரு புவியியலாளரும், கணிதவியலாளரும், மருத்துவரும், உளவியலாளருமாவார் *(Shaikh, 2015)*.

கி.பி. 850இல் குராஸானில் (இன்றைய ஆப்கானிஸ்தான்) பல்ஃக் மாகாணத்தில் அமைந்துள்ள ஷமிஸ்த்தியன் எனும் கிராமத்தில் இமாம் அல் பல்ஃகி பிறந்தார். இவர் அல் கிந்தியின் மாணவராவார் *(Unzaga, 2020)*. வரலாற்றாசிரியர் அல் ஹமாவியின் குறிப்புகளில் மாத்திரமே இமாம் அவர்களின் வாழ்க்கைக் குறிப்புக்கள் சிலவற்றை அறிய முடியுமாக உள்ளது. மேலும் இவர் தனது ஆரம்பக் கல்வியை தனது தந்தையிடமிருந்து பெற்றுக் கொண்டார். பின்னர் எட்டு ஆண்டுகள் பக்தாத்தில் இஸ்லாமிய மார்க்கம் மற்றும் விஞ்ஞானத் துறையில் கற்றார் *(Badri, 2013)*. பக்தாதில் இருந்து திரும்பிய பிறகு பல்ஃக் மாகாண இளவரசர் கதீப் பதவியை வழங்கினார். ஆனால் அவர் அதை மறுத்து ஆய்வு செய்வதிலும் எழுத்துத் துறையிலும் தன்னை ஈடுபடுத்திக்கொண்டார் *(Shafeeq, 2024; Haque, 2020)*. யாக்கூத் அல் ஹமாவி தனது நூலான முஃஜம் அல் உதபாவில் *(1991)* பின்வருமாறு குறிப்பிடுகின்றார்,

*"இமாம் பல்ஃகின் மாணவரான அபூ முஹம்மத் அல் ஹஸன் இப்னு வஸீரி தனது ஆசிரியரைப் பற்றிக் குறிப்பிடும்போது, "அவர் மெலிந்த உருவம் கொண்ட மனிதர். நடுத்தர உயரம் கொண்ட அவர் அடர் பழுப்பு நிறம் கொண்டவர். அவரது விழிகள் அகன்றது. மேலும் அவரது முகத்தில் பெரியம்மையின் அடையாளங்கள் காணப்படும். அவர் மிகவும் அமைதியானவர், அடக்கமானவர். மேலும் கூச்ச சுபாவம் கொண்டவர். அவர் அதிபுத்திசாலி. அவர் பேசும் போது இரத்தின மழை பொழிவது போன்று இருக்கும். அவரது பணிவு பேச்சில் வெளிப்படும்."*

*இமாம் நண்பர்களுடன் இருப்பதைவிட தனித்திருந்து சிந்தனையில் மூழ்குவதை அதிகம் விரும்புவார். அப்பாஸியர்களின் ஆட்சிக் காலத்தில் ஆடம்பர விருந்துபசாரங்களில் கலந்து கொள்வது, விலையுயர்ந்த பொருட்களை சாப்பிடுவது, இசை மற்றும் வசீகரிக்கும் அரபு வார்த்தைகளை உள்ளடக்கிய கவிதைகளைக் கேட்பது பொதுவான வழக்கமாகும். ஆனால் இமாம் அவர்கள் அவற்றுள் இதில் கலந்து கொள்ள மாட்டார்கள். அவர் மிக எளிமையான முறையில் தனது வாழ்வை அமைத்துக் கொண்டிருந்தார். அவரது கருத்துக்கள் ஆழமான பகுப்பாய்வு சிந்தனை கொண்டதாகும் (Badri, 2013).*

*அவரது உள்நோக்கமும், ஆழமான சிந்தனையும் மஸாலிஹ் அல் அப்தான் வல் அன்ஃபுஸ் எனும் நூலை எழுதத் தூண்டுதலாக அமைந்தது (Haque, 2020). மேலும் அவர் அரபு உரைநடையில் தேர்ச்சி பெற்றவர் ஆவார் (Master of Arabic). அவரது காலத்தில் வாழ்ந்த மிகப் பிரபலமான எழுத்தாளர்களான அல் ஜாஹிஸ் மற்றும் அலி இப்னு உபைத் அல் ரைஹானி உடன் இவரை ஒப்பிடும் போது இவரது வார்த்தைகளும் எழுத்துக்களும் தெளிவானதாக இருக்கும். மேலும் இவர் சிறந்த சொற்பொழிவாளராவார். இவர் எந்த ஒரு தலைப்பையும் எளிதான முறையில் தெளிவுபடுத்தக்கூடியவர் (Merja, 2015; Badri, 2013).*

*9ஆம் நூற்றாண்டின் ஆரம்ப கட்டத்தில் இமாம் பல்ஃகி பிராந்தியப் புவியியல் பள்ளியை பல்ஃக் நகரத்தில் (A Regional School of Geography) நிறுவினார். இது "School of Balkhi" என்று அழைக்கப்படுகின்றது (Gulersoy, 2014). பல்ஃகி பாடசாலையிலிருந்த புவியியலாளர்கள் முஸ்லிம் உலகின் ஒவ்வொரு பிரதேசத்திலும் வசிக்கும் மக்களின் பழக்கவழக்கங்கள், மரபுகள், அவர்களது படைப்புகள் குறித்து விரிவாக எழுதினார்கள். அவர்கள் முஸ்லிமல்லாத பகுதிகளைக் குறித்து அதிக அக்கறை செலுத்தவில்லை (Tibbetts, 2008). இப்பாடசாலை தற்போது ஆப்கானிஸ்தானின் எல்லையில் அமைந்துள்ளது (Gulersoy, 2014). மேலும் இமாம் அபூ ஸைத் அல் பல்ஃகி கி.பி. 934இல் தனது 84ஆவது வயதில் காலமானார்கள் (Badri, 2013).*

### *1.1. இமாம் அபூ ஸைத் அல் பல்ஃகியினால் எழுதப்பட்ட நூல்கள்*

*இவர் பல்துறை எழுத்தாளரும் சிறந்த ஆய்வாளருமாவார். மேலும் இவர் 65 இற்கும் மேற்பட்ட புத்தகங்களை எழுதியுள்ளார் (Haque,2020). புவியியல், மருத்துவம், இறையியல், அரசியல், தத்துவம், கவிதை, இலக்கியம், அரபு இலக்கணம், வானசாஸ்திரம், கணிதம், சமூகவியல், நெறிமுறைகள் ஆகிய துறைகளில் பல்வேறு ஆய்வுகளை மேற்கொண்டுள்ளார் (Unzaga, 2020; Point, 2022). இப்னுல் நதீம் என்பவரால் எழுதப்பட்ட அல் பிஹ்ரிஸ்ட் எனும் நூலில் இமாம் பல்ஃகி அவர்களின் கணித நுண்ணறிவும் வானியல் துறையில் அவரது ஈடுபாடும் விளக்கப்பட்டுள்ளது. அவரால் எழுதப்பட்ட சுவர் அல் அகாலிம் எனும் புவியியல் சார் நூலானது முக்கியமானதாகும். அதில் புவியியல் சார் வரைபடங்கள் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளது. இதில் பக்தாதின் முழு நிலப்பரப்பினையும் உள்ளடக்கிய வரைபடமும் காணப்படுகின்றது (Tibbetts, 2008 ; Point, 2022).*

*மேலும் இவரது நூலான மாஸாலிஹ் அல் அப்தான் வ அல் அன்புஸ் (உடல் மற்றும் ஆன்மாவுக்கான நலன்கள்) என்ற மருத்துவ உளவியல்சார் நூலும் பிரபலமானதாகும். அரபு மொழியில் எழுதப்பட்ட இந்த நூல் 14 அத்தியாயங்களில் 316 பக்கங்களை உள்ளடக்கியுள்ளது. இந்த நூலின் அசல் கையெழுத்துப் பிரதி துருக்கியின் இஸ்தான்பூல் நகரில் அமைந்துள்ள அய்சோஃபியா*

(Aya Sophia) எனும் நூலகத்தில் பாதுகாக்கப்பட்டுள்ளது. அரபு மற்றும் இஸ்லாமிய வரலாற்று அறிவியல் மையத்தின் (The Institute of History of the Arab and Islamic Sciences) நிறுவனர் புவாத் செஸ்கின் என்பவரினால் இத்தொகுப்பு 1984 ஆம் ஆண்டு மீள் பதிப்பு செய்யப்பட்டது.

மேலும் 1990ஆம் ஆண்டில் பேராசிரியர் மலிக் பத்ரி மற்றும் அவரது தோழரான முஹாக்கிக் (ஈரான் பல்கலைகழக பேராசிரியர்) இத்தொகுப்பில் அதிக ஆர்வம் கொண்டனர். மேலும் பேராசிரியர் மலிக் பத்ரி அவர்களினால் இத்தொகுப்பு "Abu Zayd Al Balkhi's Sustenance of The Soul: The Cognitive Behaviour Therapy of A Ninth Century Physician" எனும் பெயரில் ஆங்கில மொழியில் மொழிபெயர்ப்பு செய்யப்பட்டு 2013ஆம் ஆண்டு The International Institute of Islamic Thought இனால் வெளியிடப்பட்டது. மேலும் இக்கையெழுத்துப் பிரதி ரியாத் மன்னர் பைஸல் ஆராய்ச்சி மையத்தால் மீள் பதிப்பு செய்யப்பட்டு (அரபு மொழியில்) வெளியிடப்பட்டது (Haque, 2020 ; Point, 2022).

இந்நூலானது இரண்டு பிரதான பகுதிகளைக் கொண்டுள்ளது.

- **முதலாவது பகுதி**

பொதுசுகாதாரம், பொருத்தமான வீடு, தூய நீர், சுத்தமான காற்று, பொருத்தமான ஆடை அமைப்பு, ஊட்டச்சத்தின் முக்கியத்துவம், உடல் உளவியல் சார் நோய்களின் வகை, இசை சிகிச்சை முறைமை (Music Therapy), உடலைத் தளர்த்துவதில் வாசனைத் திரவியத்தின் நன்மை (Aromatherapy), உடல் நோய்களுக்கான சிகிச்சை முறைமை, தொடுகை, மசாஜ், மனித இயல்பும் அவனது உடல் உறுப்புகளும், உடற்பயிற்சி, கேட்டல் மற்றும் செவிசாய்த்தல், இழந்த ஆரோக்கியத்தை மீட்டெடுத்தல், தூக்கம், மருந்துகள், பாலியல் தொடர்பு ஆகிய தலைப்புகளைக் கொண்டுள்ளது. இவை ஒவ்வொன்றும் அல்குர்ஆனிய வசனங்கள் மற்றும் ஹதீஸ் போன்றவற்றை உள்ளடக்கி விபரிக்கப்பட்டுள்ளது ((Badri, 2013; Shafeeq, 2024).

- **இரண்டாவது பகுதி**

ஆரோக்கியமான உள்ளத்தை ஊக்குவிப்பதன் அவசியம், உளவியல் ஆரோக்கியத்தைப் பராமரித்தல் (தடுப்பு நோக்கம்), இழந்த உள ஆரோக்கியத்தை மீட்டெடுத்தல், உளவியல் கோளாறுகளின் அறிகுறிகளும் அவற்றின் பண்புகளும், கோபத்தை கையாளும் முறைமை, பயம் மற்றும் பீதியை கட்டுப்படுத்தல், கவலை மற்றும் மனச்சோர்வை முகாமை செய்தல், ஆவேசமான எண்ணங்களைக் களைதல் ஆகிய விடயங்களை உள்ளடக்கியுள்ளது (Haque, 2020).

### 02. இமாம் அபூ ஸைத் அல் பல்ஃகி இஸ்லாமிய மனநல மருத்துவம் மற்றும் உளவளத்துணைக்கு ஆற்றிய பங்களிப்புக்கள்

இஸ்லாமிய உளவியலில் உள ஆரோக்கியம் சார்ந்த எண்ணக்கருவையும், உளத்தூய்மைஃமனநல சுகாதாரம் (Mental Hygiene) ஆகிய கருத்தையும் முதன்முதலில் முன்வைத்தவர் இவராவார். உள ஆரோக்கியத்தை ஆன்மீகத்துடன் இணைத்த பெருமையும் இவரையே சாரும் (Shafeeq, 2024). மேலும் மஸாலிஹ{ல் அப்தான் வ அல் அன்புஸ் எனும் நூலில் உடல் மற்றும் ஆன்மா ஆகிய இரண்டுக்கும் இடையில் தொடர்புடைய நோய்களை முதலில் விபரித்தவர் இவராவார். ஆன்மீக மற்றும் உளவியல் ஆரோக்கியத்தை விபரிக்க "அல் திப் அல் ரூஹானி" (Spiritual and Psycho Health) எனும் செற்பிரயோகத்தையும் மனநல மருத்துவத்தை விபரிக்க "திப் அல் கல்ப்" எனும் செற்பிரயோகத்தையும் பயன்படுத்தினார் (Badri, 2013). இவரது காலத்தில் பல மருத்துவர்கள் உடல் நோய்களுக்கு முக்கியத்துவம் அளித்து உளவியல் நோய்களை (மன நோய்) புறக்கணிப்பதாக அதிகம் விமர்சித்தார். மேலும் மனிதனின் உருவாக்கம் (Man Construction) உடல் ஆன்மா ஆகிய இரண்டிலிருந்தும் இருப்பதால் ஆன்மா மற்றும் உடலுக்கிடையிலான பிணைப்பு ஒன்றிணையாதிருப்பின் மனிதன் ஆரோக்கியமாக வாழ முடியாது என வாதிட்டார். உடல் நோய்வாய்ப்பட்டால் மனம் (நப்ஸ்) அதன் அறிவாற்றல் மற்றும் சிந்தனைத் திறனை இழக்கும்.

*எனவே வாழ்வில் அது இன்பகரமான அம்சங்களை அனுபவிக்கத் தவறி விடும். மனம் நோய்வாய்ப்பட்டால் உடல் மகிழ்ச்சியை இழக்கும். இது உடல்சார் நோய்களை உருவாக்கும் என வாதிட்டார். இவர் மன நலன்சார் கருத்துக்களை அல்குர்ஆன் வசனங்களையும், ஹதீஸ்களையும் மையப்படுத்தி விபரித்தார் (Point, 2022). நரம்புச் சிக்களால் ஏற்படும் உடல் நிலை கோளாறுகள் (Neurosis) மற்றும் மனவியாதி (Psychosis) ஆகியவற்றுக்கிடையிலான வேறுபாடுகளை முதலில் வகைப்படுத்தினார். மேலும் ஒவ்வொரு கோளாறுக்கும் (Neurotic Disorders) சிகிச்சை அளிப்பதற்காக அறிகை நடத்தை சிகிச்சை (Cognitive Therapy) முறைமையை வகைப்படுத்தினார் (Haque, 2020).*

*நரம்பு சிக்கலால் ஏற்படும் உணர்ச்சி கோளாறுகள் நான்கு வகைப்படும்.*

- *பயம் மற்றும் பதற்றம்*
- *கோபம் மற்றும் ஆக்கிரமிப்பு*
- *கவலை மற்றும் மன அழுத்தம்*
- *விடாப்பிடி மற்றும் ஆவேசம்*

*இதில் மன அழுத்தத்தை மூன்று வகையாக விவரித்துள்ளார்.*

- *சாதாரண மன அழுத்தம் அல்லது கவலை*
- *உடலுக்குள் இருந்து வரும் மன அழுத்தம்*
- *உடலுக்கு வெளியில் இருந்து தோன்றும் எதிர்வினை மன அழுத்தம்*

*எதிர்பாரா உடல் ரீதியான அவசரத் தேவைகளுக்கு முதலுதவி, மருந்துகள் அருகில் இருப்பது போலவே ஒரு ஆரோக்கியமான நபர் தனது மனதில் நேர்மறையான உணர்வுகளை எப்போதும் வைத்திருக்க வேண்டுமென்றும் அது உணர்ச்சித் தூண்டுதலில் இருந்து மனதை ஒருமுகப்படுத்தும் எனக் குறிப்பிட்டார். ஆரோக்கியமாக வாழ மனதுக்கும் உடலுக்கும் சமநிலை தேவை என்றும் இரண்டுக்குமடையில் உள்ள சமநிலையின்மை நோய்களை ஏற்படுத்தும் எனவும் கூறினார். மேலும் தடுப்பு மருத்துவம் (அல் இலாஜ் பி அல் திப்) எனும் எண்ணக்கருவை முன்வைத்தார். குறித்த எண்ணக்கருவானது 1969 ஆம் ஆண்டில் ஜோசப் வோல்ப் என்பவரினால் சமகால உலகில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது (Point, 2022). உடலின் சமநிலையின்மை காய்ச்சல் தலைவலி மற்றும் பிற உடல் நோய்களுக்கு வழிவகுக்கும் எனவும் ஆன்மாவின் சமநிலையின்மை சோகம், பதட்டம், கோபம் மற்றும் பிற மன அறிகுறிகளை ஏற்படுத்தும் என்று இமாம் பல்ஃகி குறிப்பிட்டார் (Shaikh, 2015).*

***''அவர்களுடைய இதயங்களில் ஒரு நோயுள்ளது அல்லாஹ் (அந்த) நோயை அவர்களுக்கு இன்னும் அதிகமாக்கி விட்டான்; மேலும் அவர்கள் பொய் சொல்லும் காரணத்தினால் அவர்களுக்கு துன்பம் தரும் வேதனையும் உண்டு.'' (அல்குர்ஆன், பகரா: 10)***

***''உடலில் ஒரு சதைத் துண்டு இருக்கிறது. அது சீர் பெற்றுவிட்டால் உடல் முழுவதும் சீர் பெற்றுவிடும். அது சீர்குலைந்துவிட்டால் முழு உடலும் சீர்குலைந்துவிடும். அறிந்துகொள்ளுங்கள்: அதுதான் உள்ளம்.'' (அறிவிப்பவர் : நுஃமான் பின் பஷீர் (ரழி), நூல்: புகாரி , எண்: 52)***

***"நிச்சயமாக அல்லாஹ் உங்கள் உடலையோ! தோற்றத்தையோ! பார்க்க மாட்டான் எனினும் உங்கள் உள்ளத்தையும், செயல்களையுமே பார்க்கிறான்." (அறிவிப்பவர்: அபூஹு{ரைரா (ரழி), நூல்: முஸ்லிம், எண்: 5012)***

*மனச்சோர்வினை இருவகையாக அடையாளப்படுத்தினார்.*

- *வெளியகக் காரணிகளால் ஏற்படும் இழப்பு மற்றும் தோல்வி*

இதற்கு உளவியல் ரீதியாக சிகிச்சை அளிக்கலாம் எனவும் மனம் விட்டுப் பேசுதல், அறிவுரை வழங்குதல், நேர்மறையான சிந்தனையை தோற்றுவித்தல் ஆகியன இதற்கான தீர்வுகளாகும்.

- உள்ளக காரணிகளால் ஏற்படுத்தப்படும் திடீர் கவலை மற்றும் மன அழுத்தம்

இது தொடர் உளவியல் கோளாறுக்கு வழிவகுக்கும். பாதிக்கப்பட்டவர் மகிழ்ச்சியை வெளிக்காட்டி இன்பங்களை உணர்வதை தடுக்கும். இது உளவியல் ரீதியாக ஏற்படினும் பௌதீக ரீதியில் உடலுக்கு சிகிச்சை அளிப்பதன் மூலமும் நீக்கப்படலாம்.

உ+ம்:- ஹிஜாமா சிகிச்சை முறைமை *(cupping)* *(Point, 2022).*

இவர் உடல் கோளாறுகளை மனநிலை கோளாறுகளுடன் ஒப்பிட்டு எழுதினார். இவற்றுக்கிடையிலான தொடர்பினால் எவ்வாறான மனநிலை கோளாறுகள் ஏற்படும் என்பதையும் சுட்டிக்காட்டினார். இவர் மனோதத்துவ மருத்துவம் மற்றும் அறிகை நடத்தை சிகிச்சையின் முன்னோடி ஆவார் *((Psychosomatic Medicine and Cognitive Therapy) (Badri, 2013).* மனநல சிகிச்சையில் முக்கியமானது அறிகை நடத்தை சிகிச்சையாகும் *(Society of Clinical Psychology, 2017).*

ஒருவரது சிந்தனைகளை அவர் அனுபவிக்கும் உணர்ச்சிகளே தீர்மானிக்கிறது என்பது அறிகை நடத்தையின் (ஊழபnவைiஎந டீநாயஎழைரச) அடிப்படைக் கோட்பாடாகும். ஒரே நிகழ்வை மனிதர்கள் வெவ்வேறு விதமாகப் புரிந்து கொள்கின்றனர். ஒருவர் தன்னைப் பற்றியும் தன் வாழ்வியல் நிகழ்வுகள் பற்றியும் உருவாக்கிக் கொள்ளும் எண்ணங்கள், நம்பிக்கைகள், சிந்தனைகள் அவரது உணர்ச்சிகளையும் நடத்தையையும் வெகுவாக பாதிக்கின்றன. எனவே சிந்தனைகளை மாற்றிக் கொள்வதினூடாக மனப்பதற்றம், மனச்சோர்வு போன்ற பொதுவான மனக் கோளாறுகளைக் குணப்படுத்த முடியும் *(Iyas, 2021).*

இமாம் பல்ஃகி, மனநலக் கோளாறுகளை உருவாக்குவதற்கு உடல் மற்றும் உளவியலானது ஒருவருக்கொருவர் எவ்வாறு தொடர்பு கொள்கிறது என்பது குறித்தும் உளவியல் கோளாறுகளின் வளர்ச்சி மற்றும் சிகிச்சையில் தனிநபர்கள் எவ்வாறு வேறுபடுகிறார்கள் என்பதையும் சுட்டிக் காட்டினார். மேலும் உளவளத்துணையில் நோய்வாய்ப்பட்ட நபர்கள் குறித்து பேசவில்லை. மாறாக உணர்ச்சி ரீதியிலான அதிகப்படியான எதிர்வினைகள் சிலரின் பழக்கமாக மாறி விடும் என்பதைக் குறிப்பிட்டார். இதன்போது கவலைகளை அடையாளம் காண இயலாமல் போகும் எனவும் இதற்காக ஆலோசனை பெறுவது அவசியமாகும் எனவும் குறிப்பிட்டார் *(Unzaga, 2020).*

உளவியல் சீர்குலைவுகளுக்குத் தவறான சிந்தனையே முக்கிய காரணம் என அவர் நம்பினார். உளவியல் கோளாறுகளுக்கு ஆன்மீக ரீதியிலான அணுகுமுறையுடன் கூடிய சிகிச்சையை வழங்கினார். உளவியல் கோளாறுகள் கோபம், பயம், மனச்சோர்வு ஆவேசமாக இருக்கும் எனவும் மனச்சோர்வு உள்ளக மற்றும் வெளியக காரணிகளால் உருவாகும் எனவும் வகைப்படுத்தினார் *(Haque, 2020).*

இவரது காலத்தில் வாழ்ந்த மருத்துவர்கள் உளவியல்சார் அம்சங்களை புறக்கணித்தனர். அனைத்து நோய்களுக்கும் இரத்தம் வெளியேற்றுதல், மருந்துப் பாவனை மற்றும் அதனுடன் ஒத்த சிகிச்சை முறைகளைப் பயன்படுத்தினர். ஆனால் இமாம் பல்ஃகி உளவியல்சார் ஆய்வுகளை மேற்கொள்ளும்படி வைத்தியர்களிடம் வேண்டுகோள் விடுத்து அவரே பல ஆய்வுகளையும் மேற்கொண்டார் *(Badri, 2013; Tibbetts, 2024).* அவரது காலத்தில் மனநலம் தொடர்பான தலைப்புகளின் கீழ் பல்வேறு குறிப்புகள் (ஆழமான கருத்துக்களுடன்) மருத்துவம் மற்றும் தத்துவம் சார்ந்த நூல்களில் எழுதப்பட்டிருந்தது. இதனால் மன நோய்களை பற்றி பாமர மக்கள் அறிந்து கொள்வது சிரமமாக இருந்தது. எனவே அதைப் பாமர மக்களும் இலகுவாக அறியும் பொருட்டு, ஒரு நபரை புரிந்துகொள்வதற்கும் சிகிச்சை அளிப்பதற்கும் உடலையும் ஆன்மாவையும் ஒன்றோடொன்று இணைப்பது அவசியம் என்பதை வலியுறுத்தி மனநலக் கோளாறு அதன் அறிகுறிகள் மற்றும்

சிகிச்சைகள் குறித்து தனது நூலான மஸாலிஹ{ல் அப்தான் வ அல் அன்ஃபுஸ் எனும் நூலினை வெளியிட்டார்.

இதன் மூலம் உள ஆரோக்கியம் பேணுதலில் அலட்சியமாக இருக்கக்கூடாது என்பதினால் மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கைக்கு வழிவகுக்கும் இடையூறுகளிலிருந்து உள்ளத்தை பாதுகாப்பதற்கான வழிமுறைகளைத் தெளிவுபடுத்தினார். உளவியல் அல்லது உடல் நோயை உருவாக்கும் ஒவ்வொரு காரணிகளையும் ஒவ்வொரு நபரும் அவற்றை எவ்வாறு அறிந்து கொள்ளலாம் என்பதையும் எவ்வாறு சிகிச்சை அளிக்கலாம் என்பதையும் தீங்கு விளைவிக்கும் காரணிகளை குறைப்பதற்கான வழிமுறைகளையும் தெளிவுபடுத்தினார் (Haque, 2020).

இமாம் பல்ஃகி மூன்று விடயங்கள் உளவியல் கோளாறுகளை ஏற்படுத்தும் எனக் குறிப்பிட்டார்.

- நேர்மறை / எதிர்மறை சிந்தனை
- நடத்தைகள்
- தற்காலிக சிந்தனைகள் (கோபம், பயம், கவலை, ஆவேசம்)

உடல் நோய்களை உணவு மற்றும் மருந்து மூலம் குணப்படுத்த முடியும் என்பதால் மனநோய்களை சிந்தனை மாற்றத்தால் கொண்டுவர முடியும் எனக் குறிப்பிட்டு மனம் விட்டுப் பேசுதல், மகிழ்ச்சியான நினைவுகளைப் பரிமாறுதல் போன்ற முறைகளை அடையாளப்படுத்தினார். இதனால் ஆட்சியாளர்கள் தங்களுக்கு சிறப்பான ஆலோசனைகளை (Counselling) வழங்க விவேகமான, ஞானமிக்க மனிதர்களை நியமித்துக் கொண்டார்கள். அவர்களிடம் ஆலோசனைகளையும், அறிவுரைகளையும் பெற்றுக்கொண்டனர். இது பிற்பட்ட காலங்களில் உளவளத்துணை வளர்ச்சிக்கு வித்திட்டது (Liedstrand, 2023).

உடல் நோய் அறிகுறி, அவற்றின் இயல்பு, அவற்றுக்குச் சிகிச்சை அளித்தல் என்பதை பற்றி மருத்துவம் பேசுவது போலவே உளவியல் நோய் அறிகுறி, அவற்றின் இயல்பு, அவற்றுக்குச் சிகிச்சை அளித்தல் என்பது பற்றி மருத்துவர்கள் கருத்துப் பரிமாற்றங்களில் ஈடுபட வேண்டும் என்பதனை இமாம் பல்ஃகி வலியுறுத்தினார். அவரின் விளக்கங்களை போல் அவருக்கு முன் எந்தவொரு அறிஞரும் விளக்கங்களை வழங்கவில்லை. மேலும் இவரது மருத்துவக் கட்டுரைகளைப் போல் எவரது மருத்துவக் கட்டுரையும் அமையவில்லை என்பது குறிப்பிடத்தக்கதாகும் (Haque, 2020 ; Badri, 2013).

### 2.1. மனவியாதிகளும் சிகிச்சை முறைகளும்

இமாம் பல்கி உணர்ச்சிக் கோளாறுகளால் ஏற்படும் மனவியாதிகளுக்கு சில சிகிச்சை முறைகளை முன்வைத்துள்ளார்கள்.

#### 2.1.1. கோபம் (Al Ghadab)

கோபம் என்பது மனிதனின் குணங்களில் மிகவும் ஆபத்தானது. கோபம் ஏற்படும் போது ஆரம்ப நிலையிலேயே நம்மை கட்டுப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். கோபம் என்றால் நெருப்பு அது நமது அறிவை இழக்க செய்துவிடும்;;; மோசமான வார்த்தைகளை பேசவைத்துவிடும்; குடும்பத்தினர்கள், உறவுகள் மற்றும் நண்பர்கள் நம்முடைய கருணையின் மீது நம்பிக்கை இழக்க செய்துவிடும்; மேலும் நற்பண்புகளை பாழாக்கிவிடும். எனவே கோபத்திலிருந்து நம்மை பாதுகாக்க பொறுமையைக் கடைப்பிடித்து அல்லாஹ்வை நினைவு கூற வேண்டும் (Mobayed, 2017; Malick, 2020).

**"ஒரு மனிதர் நபி (ஸல்) அவர்களிடம் வந்து, 'எனக்கு உபதேசம் செய்யுங்கள்' என்றார். அதற்கு நபிகளார், 'நீங்கள் கோபப்படாதீர்கள்' என்று கூறினார்கள். மீண்டும் அந்த மனிதர் நபிகளாரிடம், 'எனக்கு உபதேசம் செய்யுங்கள்' என்றார். அதற்கு அவர்கள், 'நீங்கள் கோபப்படாதீர்கள்' என்றார்கள்.**

***இப்படி பல முறை நபி (ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள்." (அறிவிப்பாளர்: அபூ ஹ{ரைரா (ரழி), நூல்: புகாரிஇ எண் : 6116)***

***கோபத்தை அடக்கும் மனிதனை இறைவன் நேசிக்கிறான். ''(இறைவனையே முற்றிலும் நம்பியிருப்போர் எத்தகையோர் எனில்) அவர்கள் பெரும் பாவங்களையும், மானக்கேடான செயல்களையும் தவிர்த்து விடுவார்கள். தாம் கோபத்திற்கு உள்ளாகும்போது மன்னித்து விடுவார்கள்.'' (42:37)***

***"இறைத்தூதர் (ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள், "மக்களைத் தன்னுடைய பலத்தால் அதிகமாக அடித்து வீழ்த்துபவன் வீரன் அல்லன்; உண்மையில் வீரன் என்பவன், கோபத்தின்போது தன்னைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்பவனே ஆவான்." என அபூ ஹ{ரைரா (ரழி) அறிவித்தார்கள். (ஸஹீஹ் புகாரி : 6114)***

***சிகிச்சை வழிகாட்டல்கள்***

- *உள்ளத்தில் கோபம் வருவதை உணர்ந்தால் மீண்டும் மீண்டும் உடற்பயிற்சி செய்து கொள்ளல்*
- *வுழூ செய்து கொள்ளுதல்.*
- *கோபத்தினால் ஏற்படும் விளைவுகளைப் பற்றிச் சிந்தித்தல். உ-ம் உடல் நடுக்கம், பயம், கிளர்ச்சி உணர்வு, உடலுக்குத் தீங்கு விளைவித்துக் கொள்ளல் (காயப்படுத்தல்)*
- *கோபத்தின் மூலம் ஏற்படுத்தப்படும் விளைவு கோபம் தணிந்தவுடன் ஏற்படுத்தும் குற்ற உணர்வை ஞாபகமூட்டிக் கொள்ளுதல்.*
- *கோபத்தால் செய்யப்படும் சில விளைவுகளின் காரணமாக அது மறுமையில் மன்னிக்க முடியாத நிலையை ஏற்படுத்தும் என்பதை நினைத்துப் பார்த்தல். உ-ம் :- கோபத்தின் காரணமாக கொலை செய்தல்.*
- *பொறுமையும், நிதானமும் கொள்ளல் (Haque,2020; Saeed et al., 2024).*

### *2.1.2. பயம் (Faza')*

*போபியா (Phobia) என்பது ஒருவருக்கு தீங்கு ஏற்படாத நிலையில் பயத்தை ஏற்படுத்துவதாகும். இந்த வார்த்தை "போபோஸ்" (phóbos) என்ற கிரேக்க வார்த்தையிலிருந்து வந்தது. அதாவது பயம் அல்லது திகில். போபியாக்கள் வழக்கமாக ஏற்படும் பயத்தை விட வித்தியாசமானது. பல நேரங்களில் இவை மன உளைச்சலை ஏற்படுத்தக் கூடும். இப்படி ஏற்படும் பயம் சாதாரணமாக நீங்காமல் நடைமுறை வாழ்க்கையில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் (Quora,n.d.).*

*5-18ஆம் நூற்றாண்டுகளுக்கு இடைப்பட்ட காலத்தில் ஐரோப்பாவில் வாழ்ந்த தத்துவவியலாளர்கள் மற்றும் இறையியலாளர்கள்களின் படைப்புக்களில போபியா (Phobia) எனும் சொல்லாடல் பயன்படுத்தப்பட்டது. 18ஆம் நூற்றாண்டுகளின் இறுதிப்பகுதியில் மருத்துவ இலக்கியங்களில் போபியாவின் வகைகள் ஆய்வுக்கு உட்படுத்தப்பட்டது. எனினும் இஸ்லாத்தின் பொற்காலத்தில் (Golden age of Islam) வாழ்ந்த முஸ்லிம் அறிஞர்கள் மனச்சோர்வின் ஒரு பகுதியாகவும், உடல்சார் நோயாகவும் போபியாவினை (பயம்) கருதினர். இதனடிப்படையில் 9ஆம் நூற்றாண்டில் இமாம் பல்ஃகி போபியா குறித்து எழுதினார். அவர் போபியா என்பது பயத்தின் உச்சநிலை என விவரித்தார். அதை "பஸா" (faza'a) என அழைத்தார். நவீன காலங்களில் இது இமாம் பல்கியினால் (ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பு) எவ்வாறு விபரிக்கப்பட்டதோ அதே அடிப்படையில் இன்றும் புரிந்து கொள்ளப்படுகின்றது (Haque, 2020). உளவியல் ரீதியாக போபியா என்பது ஒருவகை பதற்றக் கோளாறாகும் (Anxiety Disorder) (Dinakaran, 2017). பயம் காரணமாக ஏற்படும் உடல் அல்லது உளச் சோர்வுக்கு வைத்தியர்கள் மருந்து, இரத்தக் கசிவு முறை மூலம் சிகிச்சை அளித்த போது இமாம்*

*பல்ஃகி சிந்தனையில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் போது அது குணப்படுத்தப்படும் எனும் முறையை பரிந்துரைத்தார். துணை நாடிக்கு அவரை அதிகம் பயமுறுத்தும் விடயம் அல்லது குறித்த பொருளை அடிக்கடி காட்டுவதன் மூலம் அவரின் புலன்களை படிப்படியாக பயிற்றுவிக்கும் செயன்முறையை ஊக்குவித்தார். குறித்த இந்தச் செயன்முறையை "ரியாதத் அல் நப்ஸ்" என்று அழைத்தார் (Islamhashtag, 2022).*

### *2.1.3. மன அழுத்தம் (Jaza')*

*நோய்களை உண்டாக்கக்கூடிய உடல் அல்லது மனரீதியாக பதட்டம் அளிக்கும் எந்தவொரு உடலியல் இரசாயன அல்லது மனவியல் காரணிகளையும் மன அழுத்தம் எனக் கருதலாம். அதிர்ச்சி, நோய்தொற்று, விஷம், உடல்நலக் குறைபாடு, காயங்கள் போன்றவற்றை உடலியல் மற்றும் இரசாயனக் காரணிகளாகக் கூறலாம். பலவகையான மனவியல் காரணிகள் இருக்கின்றன. மன அழுத்தத்தை பலர் மன நோயுடன் ஒப்பிட்டாலும் விஞ்ஞானிகளும் மருத்துவர்களும் இதை உடல்ரீதியான செயல்பாடு மற்றும் சமநிலையில் குறைபாடுகளை ஏற்படுத்தும் ஆற்றலாகக் குறிக்கிறார்கள் (Kumar, 2022). இமாம் பல்ஃகி மன அழுத்தமானது கவலையின் கடுமையான நிலை எனக் குறிப்பிடுகின்றார். பயம் மற்றும் பதற்றம் ஆகியவை எதிர்கால அச்சுறுத்தலினாலும் மன அழுத்தமானது கடந்த காலத்தில் இடம்பெற்ற நிகழ்வுகளாலும் ஏற்படுவதாக விவரித்தார். எனவே, பயமும் மன அழுத்தமும் ஒன்று சேர்ந்தால் அது மிக மோசமான உளவியல் நிலையை ஏற்படுத்தும் என அவர் சுட்டிக்காட்டினார் (Haque, 2020; Saeed et al., 2024).*

***"என்னிடமிருந்து உங்களுக்கு நிச்சயமாக நல்வழி(யைக் காட்டும் அறிவுரைகள்) வரும்போது யார் என்னுடைய (அவ்) வழியைப் பின்பற்றுகிறார்களோ அவர்களுக்கு எத்தகைய பயமும் இல்லை, அவர்கள் துக்கப்படவும் மாட்டார்கள்." (அல்குர்ஆன், பகரா: 38)***

***சிகிச்சை வழிகாட்டல்கள்***

- *தனது உடலையும் ஆன்மாவையும் நேசித்தல் (Self Love) மற்றும் தன்னைப் பற்றிய விருப்பு வெறுப்புகளை அறிந்து கொள்ளுதல்.*
- *இவ்வுலக வாழ்க்கை மகிழ்ச்சியின் நிரந்தர உறைவிடம் அல்ல. ஆசைகளை முழுமையாக அனுபவிக்கும் இடமும் அல்ல என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுதல்.*

***"நிச்சயமாக இவ்வுலக வாழ்க்கை விளையாட்டும், வேடிக்கையும், அலங்காரமுமேயாகும்;. மேலும் (அது) உங்களிடையே பெருமையடித்துக் கொள்வதும்; பொருள்களையும், சந்ததிகளையும் பெருக்குவதுமேயாகும்;. (இது) மழையின் உதாரணத்துக்கு ஒப்பாகும்; (அதாவது) அது முளைப்பிக்கும் பயிர் விவசாயிகளை ஆனந்தப்படுத்துகிறது. ஆனால் சீக்கிரமே அது உலர்ந்து மஞ்சள் நிறம் ஆவதை நீர் காண்கின்றீர்; பின்னர் அது கூளமாகி விடுகிறது. ஆகவே இவ்வுலக வாழ்க்கை ஏமாற்றும் சொற்ப சுகமே தவிர (வேறு) இல்லை" (அல்-குர்ஆன் 57 : 20)***

- *தன்னை விட தோல்விகளை அல்லது இழப்புக்களை சந்தித்த மனிதர்களின் நிலையைப் பார்த்து தனது வாழ்வில் அதைவிடக் குறைந்த இழப்பு அல்லது சோதனை ஏற்பட்டுள்ளதைக் கண்டு திருப்தி கொள்ளுதல்.*
- *இந்தப் பலவீனமான நடத்தை தன் உள ஆரோக்கியத்திற்கு பேரழிவை உண்டாக்கும் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளல்.*
- *சகிப்புத் தன்மையைக் கடைபிடித்தல்*
- *இறைவனுக்கு அதிகம் நன்றி செலுத்துதல். அவனது அருள்களை அதிகம் நினைவு கூறுதல்.*

- எல்லா பிரச்சினைகளும் காலப்போக்கில் மறைந்துவிடும் என்பதில் உறுதி கொள்ளுதல் *(Haque, 2020)*.

#### *2.1.4. ஆவேசக் கோளாறுகள் (Waswas Al - Sadr)*

ஆவேசம் என்பது ஒரு தனி மனிதரை அவர் விருப்பமற்றச் செயலை தொடர்ந்து செய்யத் தூண்டுவதால் *(Repeated Thoughts)* அச்செயல் மீது அதீத வெறுப்புணர்வு தோன்றி அதனை எதிர்ப்பதற்காக செய்யத் தூண்டுபவர் மீது எதிர்மறையான உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவதாகும். இது ஒவ்வொரு மனிதனின் தன்மைக்கு ஏற்ப மாற்றம் கொண்டது *(Encyclopedia Titanica, 2022)*.

ஆவேசம் குறித்த உணர்வினை இமாம் பல்ஃகி "அப்கார் ரதாஆ" என அழைத்தார். இது அன்றாட வாழ்வின் பணிகளை பாதிக்க செய்யும் காரணிகள் ஆகும். இது உடலில் கருப்பு பித்தம் *(Black Bile)* அதிகரிப்பதால் ஏற்படுகிறது. இந்த உடலியல் மாற்றமானது மோசமான எண்ணங்களையும் எதிர்மறையான பேச்சுக்களையும் தூண்டிவிடும். கருப்பு பித்தம் உடலில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் மனிதரை உடலமைப்பினூடாக அடையாளம் காணமுடியும்.

உ+ம்:- பெரிய எலும்புகள், வறண்ட தோல், சுருளியான முடி, இருக்கமான தசை அமைப்பு, உளவியல் ரீதியில் எரிச்சலூட்டும் கோபமான முகம், சிவந்த கண்கள் *(Haque,2020; Fahmina, 2024)*. மேலும் இவர்கள் அவநம்பிக்கை கொண்டவர்கள், தங்களைத் தாங்களே தாழ்த்திக் கொள்வார்கள், சிறிய விடயத்தையும் பெரிதுபடுத்துவார்கள் *(Fahmina, 2024)*.

இத்தகைய நிலையை ஒரு போதும் குணப்படுத்த முடியாது என நினைக்கக் கூடாது. ஏனெனில் இறைவன் மருத்துவம் இல்லாத நோயை உருவாக்கவில்லை. எனவே வெறித்தனமான எண்ணங்களுக்கும் சிகிச்சை உண்டு என்பதை இமாம் பல்ஃகி தெளிவுபடுத்தியுள்ளார் *(Haque, 2020)*.

**சிகிச்சை வழிகாட்டல்கள்**

- ஓய்வு நேரத்தை பிரயோசனமான வேலைகளில் ஈடுபடுத்துதல். அதற்கான உதவிகளை வழங்குதல்.
- மற்றவர்களின் நலனை மேம்படுத்துவதில் நேரத்தை செலவிடுவதற்கு செயற்பாடுகளை உருவாக்கிக் கொடுத்தல்.
- ஷைத்தானால் ஏற்படுத்தப்படும் கிசுகிசுப்பை (வஸ்வாஸ்) தவிர்க்க அல் குர்ஆனிய வசனங்களை செவிமடுத்தல்.
- போசாக்குள்ள உணவு மற்றும் பானங்களை உள்ளெடுத்தல்
- மெல்லிய இசையை செவிமடுத்தல்
- இயற்கையான நிலப்பரப்புகளுக்கு சென்று இயற்கையை இரசித்தல்
- குறிப்பிட்ட நபர்களுடன் வெளிப்படையாக அல்லது நேர்மையாக பேசக்கூடிய உறவினர்கள் அல்லது நண்பர்களைக் கண்டுபிடித்து அவர்களின் மூலமாக அவநம்பிக்கை எண்ணங்களைக் களைய ஆலோசனைகளைப் பெற உதவுதல் *(Haque, 2020)*.

இது குறித்த விரிவான குறிப்புக்களையும், உள ஆற்றுப்படுதுனர்களுக்கான வழிகாட்டல்களையும் தனது மஸாலிஹுல் அப்தான் வல் அன்ஃபுஸ் எனும் நூலில் இமாமவர்கள் குறிப்பிட்டுள்ளார் *(Badri, 2013)*.

***முடிவுரை (Conclusion)***

*இஸ்லாமிய வரலாற்று ஆளுமைகளில் இமாம் பல்ஃகி எனும் ஆளுமை தவிர்க்க முடியாததாகும். கலைக்களஞ்சிய மேதை ((Encyclopedic Genius) என வரலாற்றாசிரியர்களால் வர்ணிக்கப்படும் இவரது பல்துறைசார் பணிகள் மருத்துவ மற்றும் உளவியல் துறைகளுக்கான மைல்கற்களாகும். உலகின் முதலாவது அறிகை நடத்தை சிகிச்சையின் முன்னோடியான இவரது பங்களிப்புக்கள் இஸ்லாமிய வழிகாட்டலினூடாக உளவியல் துறையானது புதிய கோணம் அடைய வழிகோலியுள்ளது. மேலும் உளவியல் மாத்திரமல்லாது புவியியல், கணிதம், மருத்துவம், அரசியல், தத்துவம், கவிதை, அரபு இலக்கணம், வானசாஸ்திரம் ஆகிய துறைகளில் இவரால் எழுதப்பட்ட ஆய்வுகள் நவீனகால ஆய்வுகளுக்கு ஒரு வரப்பிரசாதமாகும். மனநலம் குறித்த இவரது ஆழமான புரிதலும், சிந்தனைகளும் இன்றைய நவீன உலகில் மனநல மருத்துவம் (Pளலஉhழவாநசயில) மற்றும் உளவளத்துணை (Counseling) கோட்பாடுகள் மற்றும் நெறிமுறைகளின் உருவாக்கத்திற்கு வித்திட்ட மூல காரணியாக அமைந்துள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கதாகும்.*

## REFERENCES


Awaad, R., & Ali, S. (2015). Obsessional Disorders in al-Balkhi's 9th century treatise: Sustenance of the Body and Soul. *Journal of Affective Disorders*, 185–189. https://docksci.com/obsessional-disorders-in-al-balkhis-9th-century-treatise-sustenance-of-the-body-_5a508446d64ab21cd41de6ef.html

Awaad, R., Mohammad, A., Elzamzamy, K., Fereydooni, S., & Gamar, M. (2018). Mental health in the Islamic Golden Era: The historical roots of Modern Psychiatry. In *Springer eBooks* (pp. 3–17). https://doi.org/10.1007/978-3-030-00512-2_1

Ahamd Abu Sahl (Al Balkhi). (2015, April 10). Al Merja.com. Retrieved August 29, 2024, from https://almerja.com/reading.php?idm=13188

Badri, M. (2013). *Abu Zayd al-Balkhi's Sustenance of The Soul The Cognitive Behavior Therapy of A Ninth Century Physician*. the international institute of islamic thoughts.

*Biography of Abu Zayd al Balkhi - Assignment Point*. (2022). Assignmentpoint.Com. https://assignmentpoint.com/biography-abu-zayd-al-balkhi/

De Unzaga, M. A. (2020, July 11). Al-Balkhi - pioneer of mental health treatment. The.Ismaili. https://the.ismaili/portugal/al-balkhi-pioneer-mental-health-treatment

Dinakaran. (2017). *What phobia do you have?* Dinakaran.Com. Retrieved 2022, from https://www.google.com/amp/s/m.dinakaran.com/article/News_Detail/650138/amp

Dreams Time. (2018, July 3). *Cognitive behavioral therapy CBT*. Dreamstime.Com. https://www.dreamstime.com/components-cognitive-behavioral-therapy-cbt-cognitive-behavioral-therapy-cbt-image120270672

Encyclopedia. (2022). *Impulsive substance (what it is, concept and definition) - expressions*. Encyclopedia Titanica. https://ta.encyclopedia-titanica.com/significado-de-obsesi-n

Fahmina. (2024, May 6). 5 Facts about Abu Zayd al Balkhi, the Muslim psychologist who was the first to diagnose mental illness. -. Islam Hashtag. https://islamhashtag.com/abu-zayd-al-balkhi-the-muslim-psychologist/

Ganesarasa, K. (2019). *Counseling: Techniques and Methods [Ulavalathunai:nutpangalum muraigalum]*. The South Eastern University of Sri Lanka.

Gulersoy, A. E. (2014). A Forgotten Geography School: The Balkhi School of Geography. *International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, *09*(11), 234–242. https://turkishstudies.net/turkishstudies?mod=tammetin&makaleadi=&makaleurl=1838547381_14G%C3%BClersoyAliEkber-sos-233-242.pdf&key=18127

Haque, A. (2020). *The Contributions of Early Muslim Scholars to Psychology: Abu Zayd Al-Balkhi (848–943 AD)*. Academia.Edu. https://www.academia.edu/44795655/The_Contributions_of_Early_Muslim_Scholars_to_Psychology_Abu_Zayd_Al_Balkhi_848_943_AD_

Iyas, L. T. M. (2021, February 5). *CBT Therapy:Counselling in Tamil* [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=xUIyQHgPcOk&feature=youtu.be

Kumar, S. (2022). *Medicine for Depression and Psychiatry[Mana Alutham matrum mananala maruththuvam]*. Vikaspedia.Com. Retrieved June 10, 2022, from https://ta.vikaspedia.in/health/baeba9-ba8bb2baebcd/baeba9-b85bb4bc1ba4bcdba4baebcd-baebb1bcdbb1bc1baebcd-baeba9-ba8bafbcd-baebb0bc1ba4bcdba4bc1bb5baebcd-1

Liedstrand, C. (2023, January 24). Scientists and scholars of the Islamic Golden Age: Al-Balkhi. Inspire The Mind. https://www.inspirethemind.org/post/scientists-and-scholars-of-the-islamic-golden-age-al-balkhi

Malick, S. (2020, August 9). *Islam about anger[Kofam Patri Islam]*. Islam Hadees in Tamil. Retrieved June 23, 2022, from http://islamhadeestamil.blogspot.com/2020/08/blog-post_10.html?m=1

Mclean, J. (n.d.). *The Islamic Golden Age: World Civilization*. Lumenlearning.Com. https://courses.lumenlearning.com/suny-hccc-worldcivilization/chapter/the-islamic-golden-age/

Mobayed, T. (2017, October 11). Meet Abu Zayd al-Balkhi Who Introduced the Concept of Mental Health In Psychology During The 9th Century. Weebly. Retrieved August 29, 2024, from https://classroompensieve.weebly.com/uploads/2/7/0/5/27053861/meet_abu_zayd_al-balkhi_who_introduced_the_concept_of_mental_health_in_psychology_during_the_9th_century_%7C_mvslim_1.pdf

Quora. (n.d.). *What is "phobia"? How many types of "phobias" are there?* Quora.com. Retrieved June 24, 2022, from https://ta.quora.com/%E0%AE%AA%E0%AF%8B%E0%AE%AA%E0%AE%BF%E0%AE%AF%E0%AE%BE-phobia-%E0%AE%8E%E0%AE%A9%E0%AF%8D%E0%AE%B1%E0%AE%BE%E0%AE%B2%E0%AF%8D-%E0%AE%8E%E0%AE%A9%E0%AF%8D%E0%AE%A9

Raudah, S. F., Arief, Y., & Rahman, A. A. (2023). ABU ZAYD AL-BALKHI'S PERSPECTIVE ON DEPRESSION AND ANXIETY IN "MASALIH AL-ABDAN WA AL-ANFUS." Psikis Jurnal Psikologi Islami, 9(2), 302–311. https://doi.org/10.19109/psikis.v9i2.19621

Saeed, S. I., Ahmed, J. O., Kakamad, K., & Najmadden, Z. (2024). Abu Zayd Ahmed ibn Sahl al-Balkhi (850-934): A pioneer in the field of psychotherapy and Mental Health. Cureus. https://doi.org/10.7759/cureus.67998

Shaikh, R. (2015). *Al Balkhi (9th Century Muslim Psychologist)*. SlideShare.Com. https://www.slideshare.net/RehanShaikh14/al-balkhi

Shafeek, N. D. (2024, May 2). Abu Zayd Al-Balkhi: a 9th-Century Muslim psychologist and pioneer in mental health [Online forum post]. Muslim.sg. Retrieved August 29, 2024, from https://muslim.sg/articles/abu-zayd-al-balkhi-a-9th-century-muslim-psychologist-and-pioneer-in-mental-health

Society of Clinical Psychology. (2017). *What is Cognitive Behavioral Therapy?* PTSD Clinical Practice. Retrieved June 23, 2022, from https://www.apa.org/ptsd-guideline/patients-and-families/cognitive-behavioral

Spring Foundation. (2021). *'Ilm al-Nafs – Islamic Psychology*. Spring Foundation Blogshttps://spring-foundation.com/ilm-al-nafs-islamic psychology/#:%7E:text=Ilm%20al%20Nafs%20or%20the,of%20mental%20and%20spiritual%20health.

Tibbetts, G. R. (2008). Balkhī School of Arab Geographers. Encyclopaedia of the History of Science, Technology, and Medicine in Non-Western Cultures, 389–390. https://doi.org/10.1007/978-1-4020-4425-0_8993