



THE PHILOSOPHICAL AND MEDICAL CONCEPT OF HEALTH IN IBN SINA'S HERITAGE AND ITS RELEVANCE TO THE MODERN CULTURE OF A HEALTHY LIFESTYLE

Mahfirat Sultonova

Lecturer, Namangan State Technical University

m.sultonova@mail.ru

Namangan, Uzbekistan

ABOUT ARTICLE

Key words: Ibn Sina, Avicenna, philosophy of health, medical anthropology, preventive medicine, healthy lifestyle, mental health, dietetics, corporeality, soul, moderation, health culture.

Received: 05.05.26

Accepted: 06.05.26

Published: 07.05.26

Abstract: The article examines the philosophical and medical concept of health in Ibn Sina's heritage as an integral system uniting the physical, spiritual, and moral aspects of human existence. It is shown that, in his teaching, health is understood as a dynamic balance maintained through lifestyle, nutrition, movement, sleep, mental state, and the influence of the external environment. Special attention is paid to the doctrine of the six vital factors, which largely correlates with the principles of modern preventive medicine. It is concluded that Ibn Sina's ideas remain relevant as a philosophical foundation for the culture of health, moderation, and personal responsibility for one's own condition.

IBN SINO MEROSIDA SALOMATLIKNING FALSAFIY-TIBBIY KONSEPSIYASI VA UNING ZAMONAVIY SOG'LOM TURMUSH TARZI MADANIYATI UCHUN DOLZARBLIGI

Mahfirat Sultonova

Namangan davlat texnika universiteti o'qituvchisi

m.sultonova@mail.ru

Namangan, O'zbekiston

MAQOLA HAQIDA

Kalit so'zlar: Ibn Sino, Avitsenna, salomatlik falsafasi, tibbiy antropologiya, profilaktik tibbiyot, sog'lom turmush tarzi,

Annotatsiya: Maqolada Ibn Sino merosida salomatlikning falsafiy-tibbiy konsepsiyasi inson borlig'ining jismoniy, ruhiy va axloqiy jihatlarini birlashtiruvchi

ruhiy salomatlik, dietetika, jismoniylik, ruh, me'yoriylik, salomatlik madaniyati.

yaxlit tizim sifatida yoritiladi. Unda salomatlik Ibn Sino ta'limotida turmush tarzi, ovqatlanish, harakat, uyqu, ruhiy holat va tashqi muhit ta'siri orqali qo'llab-quvvatlanadigan dinamik muvozanat sifatida talqin etilishi ko'rsatib berilgan. Zamonaviy profilaktik tibbiyot tamoyillari bilan ko'p jihatdan uyg'unlashuvchi hayot uchun zarur bo'lgan olti omil haqidagi ta'limotga alohida e'tibor qaratilgan. Xulosa qilinishicha, Ibn Sino g'oyalari salomatlik madaniyati, me'yoriylik va insonning o'z holati uchun shaxsiy mas'uliyatining falsafiy asosi sifatida bugungi kunda ham o'z dolzarbligini saqlab qolmoqda.

ФИЛОСОФСКО-МЕДИЦИНСКАЯ КОНЦЕПЦИЯ ЗДОРОВЬЯ В НАСЛЕДИИ ИБН СИНЫ И ЕЁ АКТУАЛЬНОСТЬ ДЛЯ СОВРЕМЕННОЙ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Махфират Султонова

Преподаватель

Наманганского государственного технического университета

m.sultonova@mail.ru

Наманган, Узбекистан

О СТАТЬЕ

Ключевые слова: Ибн Сина, Авиценна, философия здоровья, медицинская антропология, профилактическая медицина, здоровый образ жизни, психическое здоровье, диететика, телесность, душа, умеренность, культура здоровья.

Аннотация: В статье рассматривается философско-медицинская концепция здоровья в наследии Ибн Сины как целостная система, объединяющая телесные, душевные и нравственные аспекты человеческого бытия. Показано, что здоровье в его учении понимается как динамическое равновесие, поддерживаемое образом жизни, питанием, движением, сном, состоянием души и влиянием внешней среды. Особое внимание уделено учению о шести жизненно необходимых факторах, которое во многом соотносится с принципами современной профилактической медицины. Делается вывод, что идеи Ибн Сины сохраняют актуальность как философская основа культуры здоровья, умеренности и личной ответственности человека за своё состояние.

Имя Ибн Сины занимает исключительное место в истории мировой философии, медицины и интеллектуальной культуры. В научной традиции он известен не только как крупнейший врач средневекового Востока, но и как системный мыслитель, сумевший соединить античное рациональное наследие, исламскую интеллектуальную традицию и собственную оригинальную философскую рефлексию в единую концепцию человека и мира. Современные исследователи справедливо характеризуют его как одного из ведущих философов и врачей исламского мира, чье учение оказало долговременное влияние как на восточную, так и на западную мысль[1].

Актуальность обращения к философско-медицинскому наследию Ибн Сины обусловлена не только историко-научным интересом. В XXI веке человечество сталкивается с принципиально новыми и одновременно парадоксально схожими вызовами: ростом хронических неинфекционных заболеваний, распространением гиподинамии, нарушений питания, сна, психоэмоционального истощения и тревожных состояний. Всемирная организация здравоохранения подчёркивает, что физическая неактивность, несбалансированное питание и неблагоприятные психосоциальные факторы становятся одними из важнейших детерминант ухудшения здоровья населения.

На этом фоне идеи Ибн Сины о режиме жизни, умеренности, взаимосвязи телесного и душевного, индивидуальном подборе профилактических мер и приоритете сохранения здоровья над лечением болезни приобретают особую значимость. В вашем исходном тексте уже была намечена именно эта линия интерпретации: здоровье у Ибн Сины рассматривалось как цельная система, объединяющая метафизические, нравственные и практические основания. Однако для полноценного научного осмысления эта постановка вопроса требует углубления, структурирования и включения в контекст современных исследований[2].

Проблема исследования состоит в следующем: может ли философско-медицинская концепция здоровья Ибн Сины рассматриваться не только как памятник истории медицины, но и как источник методологических и аксиологических ориентиров для современной культуры здорового образа жизни? Иными словами, важно выяснить, какие элементы его учения имеют исключительно историческое значение, а какие сохраняют концептуальную продуктивность в наши дни.

Методологическая основа исследования носит комплексный характер.

Во-первых, использован историко-философский метод, позволивший рассмотреть взгляды Ибн Сины в контексте средневековой арабо-мусульманской интеллектуальной

традиции и установить место его медицинских идей в общей системе его философии. Такой подход особенно важен, поскольку Ибн Сина был не просто практикующим врачом, а мыслителем, выстраивавшим целостную рациональную картину реальности.

Во-вторых, применён герменевтический метод, ориентированный на интерпретацию концептов здоровья, умеренности, душевного равновесия, режима и телесно-духовной целостности. Он позволил выйти за пределы буквального описания медицинских предписаний и выявить их мировоззренческое содержание.

В-третьих, использован сравнительно-аналитический метод, благодаря которому положения Ибн Сины были сопоставлены с современными представлениями о профилактике болезней, рациональном питании, физической активности, сне и психическом благополучии. Основанием для такого сопоставления послужили современные научные публикации и материалы Всемирной организации здравоохранения, фиксирующие ключевые параметры здорового образа жизни.

Анализ показывает, что в наследии Ибн Сины здоровье невозможно свести к узкому клиническому пониманию. Оно выступает как состояние согласованности природных сил организма, психических состояний и образа жизни человека. Уже сама структура его медицинского мышления свидетельствует о том, что для него медицина — это не только искусство лечения, но и наука о сохранении человеческой целостности. Современные обзоры его медицинской системы подтверждают, что в центре его внимания находилось именно поддержание здоровья и предупреждение заболеваний, а не только терапия уже возникших недугов[3].

В этом смысле здоровье у Ибн Сины следует трактовать как антропологическую норму, а не как случайное биологическое благополучие. Человек мыслится им как сложное единство телесного и душевного, в котором телесные изменения отражаются на внутреннем состоянии, а эмоциональные и нравственные расстройства, в свою очередь, влияют на физическое самочувствие. Такая позиция значительно опережает редукционистские модели, где тело и душа рассматриваются изолированно.

Философская глубина его подхода проявляется в том, что здоровье понимается как результат правильного соотношения меры. Категория меры в данном случае имеет не только медицинский, но и метафизический смысл.

Одним из наиболее значимых результатов исследования является подтверждение того, что центральное место в системе Ибн Сины занимает учение о шести жизненно необходимых факторах, которые в современной литературе часто сопоставляются с

факторами образа жизни. В научных работах, посвящённых интерпретации «Канона врачебной науки», подчёркивается, что Ибн Сина связывал поддержание здоровья с регулированием шести основополагающих условий жизни и считал, что многие болезни возникают именно вследствие нарушений в этой сфере.

С философской точки зрения данная схема представляет особый интерес. Она показывает, что здоровье рождается не внутри организма как замкнутой биологической системы, а на границе взаимодействия человека с миром. Воздух, пища, движение, ритм сна, эмоциональные переживания — всё это образует пространство жизнедеятельности, в котором человек постоянно конструирует своё здоровье или, напротив, разрушает его.

Здесь особенно заметен переход от медицины симптомов к медицине образа жизни. Ибн Сина фактически утверждает, что болезнь начинается не в момент острого проявления, а значительно раньше — в повседневном нарушении меры. Тем самым профилактика получает у него не вспомогательный, а фундаментальный статус.

Важным результатом анализа стало выявление того, что физическая активность у Ибн Сины занимает место не частного гигиенического совета, а универсального способа поддержания жизненной силы. Движение рассматривается им как необходимое условие сохранения телесной упорядоченности. Бездействие же трактуется как фактор застоя, ослабления и нарушения естественных процессов.

Философски значимо то, что и для Ибн Сины, и для современной медицины движение выступает не как внешнее дополнение к жизни, а как одна из её конститутивных форм. Человек не просто «имеет тело», он существует телесно, а потому телесная активность является выражением его включённости в мир. В этой логике движение — это не только физиология, но и антропологическая необходимость.

Ещё один важный вывод связан с тем, что Ибн Сина придавал особое значение режиму сна и бодрствования. В его системе сон — это не второстепенное явление, а обязательный компонент восстановления сил, упорядочения функций организма и поддержания внутреннего равновесия. Нарушение ритма сна разрушает эту упорядоченность и, следовательно, подрывает здоровье.

Современные медицинские данные подтверждают данную интуицию. CDC отмечает, что качественный и достаточный сон имеет важнейшее значение для общего здоровья и эмоционального благополучия. Таким образом, мысль Ибн Сины о ритмической организации жизни как основании здоровья сохраняет актуальность.

При этом философская ценность его подхода состоит в том, что он рассматривает сон и бодрствование как проявления общего порядка жизни. Человек здоров тогда, когда его существование не хаотично, а организовано в соответствии с природной мерой. Следовательно, здоровье мыслится как ритм, а болезнь как разлад ритма.

Полученные результаты позволяют утверждать, что концепция здоровья у Ибн Сины имеет двойную природу: с одной стороны, она укоренена в средневековой натурфилософии и гуморальной физиологии, с другой содержит ряд принципов, которые сохраняют актуальность на уровне общей медицинской и философской логики.

Прежде всего, сохраняет значение сама постановка вопроса о здоровье как о целостности. Современная медицина, несмотря на огромные достижения в области диагностики, фармакологии и высоких технологий, всё более ясно осознаёт ограниченность узко биомедицинских моделей и необходимость учитывать образ жизни, психическое состояние, социальную среду и поведенческие привычки пациента. В этом отношении Ибн Сина оказывается удивительно современным: он мыслит человека как интегральное существо, а здоровье — как результат согласованности многих факторов.

Во-вторых, чрезвычайно значим принцип приоритета профилактики. В учении Ибн Сины здоровье следует сохранять прежде, чем лечить болезнь. Сегодня данный тезис лежит в основе общественного здравоохранения, профилактической медицины и концепций health promotion. Совпадение здесь не буквальное, а структурное: обе системы исходят из того, что повседневный образ жизни в значительной степени предопределяет качество здоровья.

В-третьих, философски важен этический аспект его учения. Ибн Сина фактически формирует модель ответственного отношения человека к себе. Здоровье в такой модели не есть случайная удача и не только результат внешнего вмешательства врача, а итог самодисциплины, разумности, умеренности и правильного устройства жизни. Эта идея особенно актуальна в условиях современной потребительской культуры, где телесность нередко понимается либо как объект эксплуатации, либо как объект эстетического конструирования, но не как пространство нравственной ответственности[4].

Вместе с тем необходима и критическая дистанция. Нельзя некритически переносить в современность натурфилософские схемы Ибн Сины, основанные на гуморальной теории и делении продуктов по качествам «тепла», «холода», «сухости» и «влажности». Эти представления относятся к исторически ограниченному уровню развития науки и не соответствуют современным физиологическим и биохимическим знаниям. Современные авторы, изучающие его наследие, сами подчёркивают, что практическая ценность его

системы заключается прежде всего в общих принципах меры, режима, индивидуализации и профилактики, а не в буквальном воспроизведении средневековых объяснительных моделей.

Проведённое исследование позволяет сделать несколько основных выводов.

Во-первых, учение Ибн Сины о здоровье представляет собой целостную философско-медицинскую концепцию, в которой тело, душа, нравственность и образ жизни образуют единую систему. Здоровье понимается им как состояние гармонического равновесия, а болезнь — как нарушение меры, ритма и внутреннего порядка.

Во-вторых, центральное место в его системе занимает регуляция шести жизненно необходимых факторов: качества среды, питания, движения, сна, процессов выделения и душевных состояний. Эта схема свидетельствует о том, что Ибн Сина придавал профилактике приоритетное значение и рассматривал здоровье как результат повседневной саморегуляции.

В-третьих, значительная часть его идей обнаруживает концептуальное сходство с современными подходами к здоровому образу жизни, превентивной медицине и психическому благополучию. Особенно продуктивными остаются положения о роли питания, физической активности, сна, эмоционального равновесия и индивидуального подхода.

В-четвёртых, современная ценность наследия Ибн Сины состоит не в буквальном сохранении его гуморальных объяснений, а в философском понимании здоровья как культуры меры, разумности и ответственности человека за собственную жизнь.

Таким образом, концепция Ибн Сины может рассматриваться как важный источник для развития современной философии здоровья, медицинской антропологии и образовательных практик, направленных на формирование целостной культуры здорового образа жизни. Её значение особенно велико там, где требуется соединить научное знание, нравственную рефлексию и гуманистическое понимание человека.

Список использованной литературы:

1. Ibn Sino, Abu Ali. Tib haqidagi she'riy asar ("Urjuza") / nashrga tayyorl. Sh. Shoislomov. – Toshkent: Fan, 1972., M., Salehi A., Ahmadi A., Kiani H. Avicenna's medical didactic poem: Urjuzehtebbi // Acta medico-historica Adriatica. – 2015. – Vol. 13, Suppl. 2. – P. 45–56.
2. Ibn Sino, Abu Ali. Tibbiy risolalar / tarj. U. I. Karimov, X. Hikmatullayev. – Toshkent, 1987.

3. Ibn Sino, Abu Ali. Tib qonunlari: (Uch jildlik saylanma). 1-jild / tuzuvchilar: U. Karimov, X. Hikmatullayev. – Toshkent: Abdulla Qodiriy nomidagi Xalq merosi nashriyoti, 1993. – 11 b.
4. Masic I., Skrbo A., Naser N. et al. “Kitab al-Qanun fit-Tibb” — The Canon of Medicine, a masterpiece of early medical science // Medical Archives. 2012.
5. Mahdizadeh S., Heydari M., Moonaghi H.K. Avicenna’s Canon of Medicine: a review of analgesics and anti-inflammatory substances // Avicenna Journal of Phytomedicine. 2015.