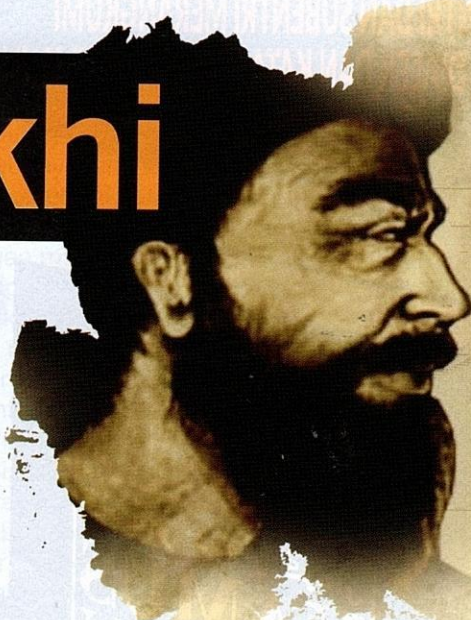


# Al-Balkhi

## Pelopop Rawatan Jiwa secara Saintifik



### ► Khairul Nizam Zainal Badri

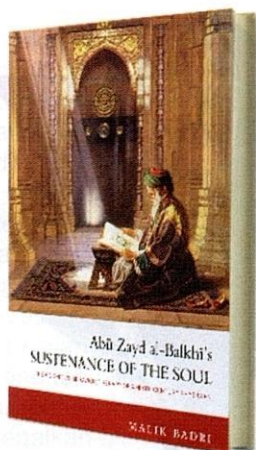
**D**alam kalangan sarjana Islam, Abu Zayd Ahmad bin Sahl al-Balkhi atau masyhur dikenali dengan panggilan al-Balkhi (849-943M) dianggap sebagai perintis dalam bidang psikologi. Beliau dikenali sebagai al-Balkhi kerana berasal dari Shamistiyon yang terletak di wilayah Balkh, Afghanistan. Dahulunya, Balkh berada dalam satu wilayah besar yang dikenali sebagai Khurasan. Kota Balkh terletak tidak jauh dari kota-kota ternama lain dalam sejarah Islam, seperti Samarkand dan Bukhara.

Kota Samarkand sangat terkenal kerana merupakan tempat asal bagi banyak tokoh terkemuka dalam sejarah Islam, khususnya daripada aliran mazhab Hanafi. Antaranya termasuklah Abu Mansur al-Maturidi (853-944M), Abu Bakar Muhammad bin al-Yaman al-Samarqandi (meninggal 881 M), dan al-Hakim Abu al-Qasim Ishaq al-Samarqandi (874-953M). Kota Bukhara pula merupakan kampung halaman kepada imam besar dalam bidang hadis, iaitu Muhammad bin Ismail al-Bukhari atau sangat terkenal dengan gelaran Imam al-Bukhari (810-870M).

Al-Balkhi merupakan anak murid kepada tokoh falsafah Islam yang sangat terkenal, iaitu Abu Yusuf Ya'qub bin Ishaq al-Sabbah al-Kindi atau

masyhur dengan panggilan al-Kindi (801-873M). Tokoh besar itu mengadakan pengajian di kota Baghdad. Setelah al-Kindi meninggal dunia, al-Balkhi meneruskan dasar keintelektualan di kota tersebut dengan membuka sebuah sekolah yang dikenali dengan nama Sekolah Balkhi. Sepanjang berada di kota Baghdad, al-Balkhi dikenali sebagai tokoh yang menguasai pelbagai bidang ilmu, antaranya termasuklah geografi, matematik, perubatan, astronomi, sains alam, falsafah, teologi, al-Quran, politik, puisi, etika, sosiologi, sastera, tatabahasa dan psikologi.

Ketika hayatnya, beliau dikatakan pernah pulang ke kampung halamannya, Balkh. Apabila mendapat tahu beliau berada di Balkh, ahli keluarga



Malik Badri menterjemahkan bahagian kedua daripada *Masalih al-Abdan wa al-Anfus*, berkenaan dengan jiwa (nafs).

pemerintah Balkh yang bernama Putera Ahmad bin Sahl bin Hashim al-Marwazi telah melantiknya menjadi setiausaha yang bertaraf menteri. Akan tetapi, beliau hanya menerima jawatan sebagai setiausaha, bukan sebagai menteri. Pemerintah menghormati keputusannya dan memberinya ganjaran yang banyak. Dalam tempoh itu, beliau pernah kembali ke Baghdad sebelum pulang semula ke Balkh, dan meninggalkan dunia di kampung halamannya.

### Perintis bidang psikoterapi

Menurut Aamna Imran dalam makalahnya yang bertajuk “Al-Balkhi’s Contribution in the Contemporary Field of Psychology,” yang tersiar dalam *Know Ltd.* pada 20 April 2019, al-Balkhi telah menerobos satu bidang baharu yang berkaitan dengan penelitian terhadap tubuh manusia, iaitu tentang potensi dalaman. Beliau adalah yang telah memberikan penekanan awal tentang kepentingan nafs dalam diri manusia. Walaupun pada

hari ini nafs telah diterjemahkan sebagai jiwa, namun istilah nafs sebenarnya lebih komprehensif daripada jiwa kerana nafs mencakupi keseluruhan minda manusia yang mempengaruhi tingkah laku badan, kalbu, akal, emosi dan pemikiran yang saling berhubungan antara satu sama lain.

Beliau melihat kelompangan dalam bidang perubatan dan mengkritik pengamal perubatan yang terlalu memberikan perhatian terhadap kesihatan fizikal sedangkan tubuh manusia sebenarnya terdiri daripada dua bahagian, iaitu jasad dan jiwa. Oleh itu, menurutnya, manusia tidak akan dikatakan sihat dengan sempurna sekiranya tiada jalinan antara kedua-dua bahagian tersebut. Setiap bahagian akan memberikan kesan terhadap bahagian yang lain. Sebagai contoh, jasad yang sakit akan menghalang aktiviti mental seperti mengikuti proses pembelajaran. Begitulah juga sekiranya jiwa sakit, maka jasadnya akan hilang keupayaan dan kehidupannya akan terganggu.

Idea al-Balkhi tentang gangguan jiwa ini kemudiannya diteroka dengan lebih mendalam oleh ahli psikologi Barat seperti Sigmund Freud hampir 1000 tahun selepas hayatnya. Dengan kata lain, beliau adalah yang telah merintis bidang psikoterapi yang berasaskan kajian tentang terapi mental, dan mempelopori konsep penyakit psikomatik, iaitu sakit yang disebabkan oleh gangguan psikologi sehingga membawa kepada penyakit fizikal.

Dalam kajiannya, al-Balkhi telah berjaya menemukan

punca pelbagai penyakit mental, dan menjadi orang pertama yang membuat perbandingan antara penyakit neurosis dengan psikosis. Neurosis ialah penyakit jiwa yang dihadapi oleh manusia yang mentalnya tidak sihat, tetapi masih boleh mengenali realiti. Psikosis pula ialah penyakit jiwa yang dihadapi oleh manusia yang mentalnya mengalami gangguan melampau, seperti halusinasi dan skizofrenia.

Al-Balkhi mengklasifikasikan neurosis kepada empat gangguan emosi, iaitu pertama, ketakutan dan kebimbangan; kedua, kemarahan dan pencerobohan; ketiga, kesedihan dan kemurungan; dan keempat, ketaasuban. Kemurungan pula boleh diklasifikasikan kepada tiga bahagian, iaitu kemurungan biasa (*huzn*), kemurungan endogen (berasal dari dalam badan) dan kemurungan klinikal (berpunca dari badan luar).

Beliau dianggap sebagai tokoh terawal yang telah memperincikan penyakit

**Al-Balkhi melihat kelompangan dalam bidang perubatan dan mengkritik pengamal perubatan yang terlalu memberikan perhatian terhadap kesihatan fizikal sedangkan tubuh manusia sebenarnya terdiri daripada dua bahagian, iaitu jasad dan jiwa.**

Al-Balkhi memberikan tumpuan terhadap pendekatan mengubah pemikiran dalaman dan kepercayaan tidak rasional. Melalui teknik ini, beliau menganjurkan penggunaan terapi komunikasi yang menurutnya, boleh mengubah pemikiran individu, dan seterusnya menambah baik pemikiran yang diingini dalam tingkah laku mereka.



ketaasaban yang kini dikenali sebagai *obsessive-compulsive disorder* (OCD) dalam karyanya yang masyhur, berjudul *Masalih al-Abdan wa al-Anfus*. Hal tersebut diperincikan 700 tahun lebih awal daripada laporan yang dibuat oleh ahli psikologi Barat bernama Robert Burton dalam kompendiumnya yang berjudul *The Anatomy of Melancholy* yang dikeluarkan pada tahun 1621. Di Barat, konsep dan rawatan penyakit ini walau bagaimanapun hanya berkembang pada abad ke-19 setelah hal tersebut dapat dibezakan dan diasingkan daripada penyakit mental yang lain.

Menurut kajian Awaad dan Ali, bertajuk *Obsessional Disorders in al-Balkhi's 9th Century Treatise: Sustenance of the Body and Soul* yang diterbitkan dalam *Journal of Affective Disorders* pada tahun 2015, al-Balkhi telah pun mengenal pasti penyakit OCD dan membezakannya daripada bentuk lain penyakit mental beberapa kurun lebih awal daripada ahli psikologi Barat. Beliau bukan sahaja mengklasifikannya, malah turut

memberikan penerangan tentang simptom, faktor predisposisi dan kaedah rawatan yang boleh digunakan.

Menurut al-Balkhi, OCD merupakan satu penyakit yang melibatkan pemikiran yang menjengkelkan yang tidak nyata. Seseorang yang mengalaminya akan terganggu fikirannya sehingga menghalang dirinya daripada menikmati kehidupan dan melakukan aktiviti harian. Tumpuan mereka akan terjejas dan keupayaan mereka akan terganggu. Mereka akan menderita kerana sibuk dengan pemikiran yang menakutkan. Huraian yang diberikan oleh al-Balkhi ini selaras dengan kriteria *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-V) dalam bidang psikiatri yang menggambarkan obsesi sebagai fikiran, desakan, atau impuls yang berulang-ulang dan berterusan yang dialami sebagai gangguan yang tidak diingini sehingga menyebabkan kebimbangan atau kesusahan yang ketara.

Al-Balkhi turut menghuraikan penyakit fobia yang dikelompokkan sebagai simptom

dalam bidang psikologi. Penyakit ini berada dalam kategori khas yang disebut sebagai *al-fazaa* yang memerlukan pelan pengurusan tertentu. Walaupun penyakit ini ada disebut dalam manuskrip kuno, tetapi tidak dinyatakan sebagai fenomena klinikal secara berasingan. Oleh itu, tindakan al-Balkhi yang mendefinisikan fobia sebagai satu entiti yang berasingan telah dianggap sebagai satu langkah yang inovatif kerana membantu memudahkan pengamal dalam bidang tersebut untuk mengenal pasti, menentukan rawatan, dan mengambil langkah pencegahan bagi membendung penyakit tersebut.

Beliau telah memperkenalkan teknik merawat penyakit tersebut yang dipanggil sebagai perencatan timbal balik. Menurutnyanya, fobia melibatkan satu keadaan timbal balik yang tidak serasi, iaitu kemarahan yang disebabkan oleh kebimbangan yang tercetus, dan pada masa yang sama, rangsangan untuk menimbulkan kebimbangan juga tercetus. Setelah meneliti rangsangan tersebut, al-Balkhi kemudiannya

menemukan teknik yang dapat menghasilkan tindak balas baharu bagi membendung rangsangan itu. Menurut artikel yang ditulis oleh Aamna, teknik ini kemudiannya telah diperkenalkan semula oleh ahli psikitiari yang berasal dari Afrika Selatan, iaitu Joseph Wolpe (1915-1997), yang mempunyai banyak kajian dalam bidang terapi tingkah laku.

Satu teknik unik yang diperkenalkan oleh al-Balkhi bagi menghapuskan gangguan emosi ialah teknik terapi berasaskan tingkah laku kognitif. Tumpuan diberikan kepada pendekatan mengubah pemikiran dalaman dan kepercayaan tidak rasional. Melalui teknik ini, beliau menganjurkan penggunaan terapi komunikasi yang menurutnya, boleh mengubah pemikiran individu,

dan seterusnya menambah baik pemikiran yang diinginkan dalam tingkah laku mereka. Menurut Tamim Mobayed dalam artikelnya yang berjudul *Abu Zayd al-Balkhi: The 9th Century Psychologist Centuries Ahead of His Time* yang tersiar dalam *lImfeed.com* pada 8 Januari 2017, al-Balkhi menggunakan teknik komunikasi dengan lembut agar pesakit terangsang untuk berasa bahagia. Beliau turut menyokong penggunaan muzik sebagai terapi yang mampu memulihkan keadaan psikologi.


Bagi menangani masalah cemas dan takut, al-Balkhi menganjurkan penggunaan kaedah bercakap dengan diri sendiri secara positif dengan tujuan untuk menenangkan minda dan mengatasi ketakutan. Al-Balkhi juga sangat menganjurkan pesakit berbincang dengan rakan atau seseorang yang dipercayainya berkenaan dengan masalah yang dihadapi. Walaupun al-Balkhi tidak menolak kemungkinan bahawa pemikiran obsesif disebabkan oleh syaitan, namun dia tetap memberikan perhatian terhadap penyelesaian yang bersifat teknikal. Yang penting, menurut al-Balkhi, walaupun punca pemikiran obsesif berkemungkinan besar mempunyai pengaruh syaitan, namun gejala itu harus dan boleh dilawan dengan strategi kognitif.

Walaupun penyakit kemurungan telah ditulis oleh para sarjana Yunani jauh lebih awal sebelum zaman kemunculan Islam, namun huraian al-Balkhi lebih deskriptif dan mudah difahami. Hal ini dikatakan demikian kerana

beliau telah membuat perbezaan kemurungan yang disebabkan oleh faktor persekitaran atau keadaan, dengan kemurungan yang disebabkan oleh faktor biokimia dalaman, atau yang boleh dipanggil pada masa ini sebagai kemurungan organik. Dengan itu, penyakit tersebut dapat dikenal pasti terlebih dahulu dan ditentukan rawatannya dengan tepat.

### Kehebatan dan kewibawaan al-Balkhi

Karya al-Balkhi yang berjudul *Masalih al-Abdan wa al-Anfus* dianggap sebagai karya yang sangat unik kerana bahasa yang digunakan mudah difahami dan dihadam walaupun bidang perbahasan tersebut pada asalnya sangat kompleks. Kandungannya yang ringkas tetapi tepat menyebabkan karya tersebut dianggap sebagai buku bantuan sendiri yang pertama di dunia.

Ketajaman penelitian al-Balkhi dalam bidang psikologi membolehkan beliau menghuraikan setiap penyakit yang dikajinya dan membuat pengelasan agar penyakit tersebut mudah untuk dikenal pasti dan dirawat. Pada peringkat ini, sudah tentu pembaca dapat membayangkan tentang kehebatan dan kewibawaan al-Balkhi dalam usahanya menyeimbangkan fakulti rohani dan jasmani atau dimensi metafizik dan logik apabila membahaskan sesuatu penyakit berdasarkan fenomena psikologi dengan bahasa saintifik, tetapi pada masa yang sama tidak menolak kemungkinan wujudnya gangguan syaitan, jin dan dosa. 

## TAHUKAH ANDA



Al-Balkhi dipercayai menjadi individu pertama yang mendiagnosis bahawa penyakit mental boleh mempunyai punca psikologi dan fisiologi. Al-Balkhi juga merupakan orang pertama yang menggambarkan empat jenis gangguan emosi, iaitu:

- 1 Ketakutan dan kebimbangan.
- 2 Kemarahan dan pencerobohan.
- 3 Kesedihan dan kemurungan.
- 4 Ketaasuban.