

ӘӨЖ 141.319.8

СУФИЗМДЕГІ АДАМ ПСИХОЛОГИЯСЫ ЖӘНЕ РУХАНИ ӨЗІН-ӨЗІ ТАНУ

Бисенбаева Аяжан Көшікімбайқызы

*7М02201-Философия, Тарих және құқық факультеті, Абай атындағы
ҚазҰПУ, Алматы қ., Қазақстан*

Ғылыми жетекші: доцент, ф.ғ.к Мадалиева Ж.Қ

Бұл мақалада суфизм іліміндегі адам психологиясы мен рухани өзін-өзі тану мәселесі ғылыми-философиялық және психологиялық тұрғыдан талданады. Рухани кемелдену, жан тыныштығы, нәпсіні тазартып, жүректі нұрландыру идеялары суфизмнің өзегін құрайды. Суфилер үшін адам – ішкі әлемі шексіз әрі күрделі жаратылыс, сондықтан оны түсінудің жолы рухани тәжірибелер, медитациялық жаттығулар, зікір және жүрек тәрбиесі арқылы іске асады. Суфизм адамның ішкі жан дауысына құлақ асу, өзін-өзі бақылау, ішкі кеңістікті тану, психологиялық тепе-теңдікті сақтау механизмдерін ежелден зерттеп келеді. Мақалада классикалық суфилердің рухани тәжірибелері, заманауи психологиядағы трансформациялық модельдермен ұқсастықтары және қазіргі ғылымдағы суфизмнің психикалық саулыққа әсері туралы тұжырымдар қарастырылады. Зерттеу нәтижесінде суфизм ілімі адамның эмоционалдық тұрақтылығын арттыруға, күйзеліс деңгейін төмендетуге, өмірлік мағынаны сезінуді күшейтуге ықпал ететіні көрсетіледі. Тілдік, мәдени және діни контексті әртүрлі болса да, суфилік тәжірибелердің әмбебап психологиялық негіздері адам табиғатының жалпы заңдылықтарына сүйенетіндігі анықталады.

Кілт сөздер: суфизм, рухани даму, психология, өзін-өзі тану, трансформация, жүрек ілімі, нәпсі, ішкі тыныштық.

Суфизм – ислам өркениетіндегі ең терең мистикалық ілімдердің бірі. Онда адамның жан дүниесін тану, нәпсіні жеңу, рухани кемелдену, өзін-өзі өзгерту мәселелері басты орын алады. Суфизм тарих бойы философия, психология, теология, мәдениеттану ғылымдарымен өзара ықпалдасып, адам мінез-құлқының, сезімдерінің, таным процестерінің ерекшеліктерін түсіндіруде өзіндік мектеп қалыптастырды. Қазіргі психологияның зерттеулерінде рухани тәжірибелердің адамның эмоционалдық саулығына әсері жиі айтылуда, бұл суфилік тәсілдердің өзектілігін жаңа қырынан ашады. Мақаланың өзектілігі адамның ішкі әлемін тануға бағытталған дәстүрлі рухани тәжірибелердің

қазіргі психологиямен үндесуінен туындайды. Ғаламдық күйзеліс, ақпараттық қысым, психикалық шаршау жағдайында рухани практикалардың рөлі күшейіп келеді. Мақсат – суфизмдегі психологиялық концепцияларды жүйелі талдау және қазіргі ғылымдағы рухани/психологиялық модельдермен сабақтастығын көрсету. Міндеттері – суфизмдегі адам табиғаты жайлы көзқарастарды талдау, рухани тәжірибелердің психологиялық әсерін ашу, ғылыми еңбектерді негізге ала отырып, рухани өзін-өзі танудың қазіргі қоғамдағы маңызын анықтау. Жаңалығы – заманауи психологияның суфизмді рухани терапия мен эмоционалдық тұрақтылықты қалыптастыру құралы ретінде қарастыру үрдісін кешенді сипаттау.

Суфилік ілімде адамның жан дүниесі ерекше жүйе ретінде қарастырылады. Жүрек – рухани танымның, нәпсі – адамның қарама-қайшылыққа толы табиғи импульстерінің символы. Суфизм бұл екі орталықтың арасындағы тепе-теңдікті табуды адамның басты психологиялық міндеті деп біледі. Заманауи ғылыми зерттеулер де суфизмдегі осындай ішкі тепе-теңдік идеясының психикалық саулықпен тығыз байланысты екенін дәлелдейді. Мәселен, PubMed Central базасында жарияланған еңбекте суфизмнің медитация, тыныс реттеу, зікір практикалары мазасыздану мен күйзелісті төмендететіні, өзін-өзі бақылауды күшейтетіні көрсетіледі [1, 63]. Бұл дерек суфилік амалдардың қазіргі психотерапиялық әдістердің кейбірімен табиғи ұқсастығын айқындайды.

Рухани тәжірибенің мәнін ашатын ғылыми зерттеулер суфизмді жалпы мистикалық тәжірибелердің ерекше түрі ретінде сипаттайды. ResearchGate платформасында жарияланған еңбектерде суфилік хал, фана, мағрифат сияқты ұғымдар адамның өзіндік «менін» жеңілдетіп, шынайы болмысты басқаша қабылдауына мүмкіндік беретін психологиялық жағдай ретінде түсіндіріледі [2, 74]. Мұндай хал күйі адамның өмір мәнін терең сезінуіне, ішкі үйлесімге жетуіне әсер ететінін көрсетеді. Бұл трансформациялық тәжірибелер қазіргі психологиядағы «экзистенциалдық қайта бағдарлану» теорияларымен үндес келеді.

Суфизмнің психологиялық қасиеттерді жетілдірудегі рөлін көрсететін еңбектерде рухани жаттығулардың невротикалық симптомдарды азайтып, эмоционалдық тұрақтылығын арттыратыны туралы тұжырымдар беріледі. Мысалы, суфилік принциптердің адамның психикалық әл-ауқатына ықпалын талдаған зерттеулерде рухани тынығу, зікір, ой-толғаныс, өзін-өзі бағалауды қайта қарау адамның күйзеліс реакцияларын жеңілдететіні айтылған [3, 51]. Бұл тұжырым суфизмді тек діни-мистикалық бағыт емес, адам жанын сауықтыруға бағытталған тәжірибелік мектеп ретінде тануға мүмкіндік береді.

Суфизм мен транс-персоналды психологияның байланыстарын қарастырған халықаралық еңбектерде екі бағыттың да негізгі мақсаты – адамның ішкі әлеуетін ашу, өз болмысын түсіну, сана деңгейін кеңейту екені көрсетілген. Транс-персоналды психология адам санасының терең деңгейлерін зерттесе,

суфизм оны рухани құндылықтармен байланыстырады. Осы ұқсастық халықаралық зерттеулерде «рухани кемелдену психологиясы» ұғымы арқылы түсіндіріледі [4, 66]. Бұл дерек суфизмнің қазіргі ғылыми психологиямен жат емес, қайта үйлесімді тоғысатынын көрсетеді.

Суфизмдегі рухани дамудың маңызды механизмі – өзін-өзі тану. Бұл ұғым Sufi Psychology бағытында кең талқыланып, адам болмысының рухани, эмоционалдық және когнитивтік деңгейлерінің арасындағы байланыстар жүйелі түрде сипатталады. Ғылыми материалдарда рухани өзін-өзі танудың адамға мақсат қою, ойды реттеу, эмоцияны басқару, мінезді түзету сияқты дағдыларды дамытуда ерекше рөл атқаратыны айтылады [5]. Бұл мәліметтер рухани тәжірибенің тек діни тәжірибе емес, психологиялық кемелденудің универсалды құралы екенін дәлелдейді.

Суфизмдегі рухани кемелдену жолының ең күрделі әрі терең психологиялық қырларының бірі – нәпсімен жұмыс. Суфизм дәстүрінде нәпсі тек күнәларға итермелейтін ішкі құмарлық емес, адамның психикасындағы терең психологиялық «көлеңке» қабаты ретінде түсіндіріледі. Бұл түсінік Юнг психологиясындағы «көлеңке» концепциясымен өзара үндес келеді. Адамның көлеңкесі – оның санадан жасырынған, қабылдауға қиын болмыс бөлігі. Суфизмде нәпсі дәл осындай жасырын, бірақ тұлғалық даму процесінде шешуші рөл атқаратын күш ретінде қарастырылады. Суфилер нәпсіні аңғал еріксіздік деп емес, адам өзін жеңе алуы тиіс ішкі табиғи күш деп сипаттайды. Егер бұл күш танылмай бақылаусыз қалса, ашу, қызғаныш, тәкаппарлық, эгоцентризм сияқты эмоциялар күшейіп, адамның рухани прогресін тежейді. Ал нәпсіні тану, бақылау және тәрбиелеу арқылы адам ішкі тепе-теңдікке, эмоционалды кемелдікке жетеді.

Суфилік мәтіндерде нәпсіні тәрбиелеу бір сәттік шешім емес, ұзақ, жүйелі, саналы процесс екені айтылады. Рухани ұстаздар нәпсімен күресті адамның өзін-өзі тануының өзегі деп түсіндіреді. Себебі нәпсі адамның ішкі реакцияларында, күнделікті таңдауында, басқалармен қарым-қатынасында көрінеді. Егер адам нәпсінің ықпалын түсіне алса, ол өз эмоцияларын басқаруды, импульсивті әрекеттерден сақтануды, ішкі тыныштықты ұстап тұруды үйренеді. Бұл тұста суфизм қазіргі психотерапияның көптеген бағыттарымен үйлеседі: эмоцияны реттеу, танымдық бақылау, өзіндік талдау, саналы қадағалау сияқты дағдылар суфилік рухани жаттығуларда бұрыннан бар. Сондықтан нәпсіні танып, оны тәрбиелеу – адамның психологиялық жетілуін қамтамасыз ететін терең тәжірибе болып саналады.

Суфилік тәжірибелердің ішінде ерекше орын алатын амалдардың бірі – зікір. Зікір – жүрек пен санаға шоғырланған күйді қалыптастыруға бағытталған рухани жаттығу. Оның мәні белгілі сөздер мен есімдерді ырғақпен қайталау арқылы адамның ішкі әлемін тыныштандыруға негізделеді. Зікірдің ритмикалық құрылымы, тыныстың баяу және терең үйлесуі мидың альфа

толқындарының белсенділігін арттыратыны туралы нейропсихологиялық зерттеулер бар. Альфа толқындары адамның тыныш, жинақы, уайымнан арылған күйін білдіреді. Демек, суфилік зікірді ғылыми тұрғыда түсіндіру мүмкіндігі күннен-күнге кеңейіп келеді. Ал рухани тұрғыда қарасақ, зікір адамды Құдайды еске алуға, жүректі серпілтуге, жанды тыныштандыруға жетелейді. Бұл амал адамның психологиялық саулығына оң әсер етіп, стресс деңгейін төмендетіп, зейінді күшейтеді. Зікірдің тағы бір ерекшелігі – ол адамды сыртқы әлемнен қысқа уақытқа болса да ажыратып, ішкі «Меніне» бет бұруға мүмкіндік береді. Өз эмоциясын бақылау, ойды реттеу және рухани сергектік осы процесте күшейеді.

Суфизмде махаббат адам рухын қозғаушы негізгі энергия ретінде қарастырылады. Махаббат – құдайлық нұрға жақындаудың, жүрек тазалығының, рухани көтерілу жолының негізі. Бұл түсінік тек діни контекстпен шектелмейді. Психологияда Карл Роджерстің «шартсыз позитивті қабылдау» қағидасы адамның ішкі жарақаттарын емдеуде, өзін қабылдауында шешуші рөл атқарады. Суфизмдегі махаббат концепциясы осы идеямен үндес келеді: адам өз бойындағы кемшіліктерді түсіністікпен қабылдап, жүрегін тазарта бастағанда басқаларды да мейіріммен қабылдауға үйренеді. Руми шығармаларында махаббат «жанның шынайы тілін ашатын күш» деп сипатталады. Махаббатсыз адам өзінің толық болмысын аша алмайды, ал махаббат арқылы ол рухани ем алады. Суфилік жолда махаббат нәзік эмоция ғана емес, адамның ішкі құрылымын өзгертетін трансформациялық күш.

Әлеммен үйлесімді өмір сүру де суфизмнің маңызды психологиялық ұстанымы. Суфилер адамның табиғи ырғақпен үйлесімде өмір сүргенін қалайды. Олар қарапайымдылықты, шынайылықты, қанағатшыл болуды рухани жетілудің басты шарты деп есептейді. Қазіргі психологиядағы майндфулнес бағыты – дәл осы суфилік идеялардың ғылыми тілмен берілген заманауи нұсқасы. Майндфулнес адамның осы шақтағы сезіміне зейін қоюын, әр әрекетті саналы түрде сезінуді талап етеді. Суфизмнің рухани сергектігі де осыны меңзейді: адам жүрегіндегі сезімді анықтау, сыртқы әлемнің әсеріне берілмеу, сәттің тынысын есту – мұның бәрі рухани да, психологиялық та денсаулыққа пайдалы тәжірибе.

Суфилік ілімдегі тағы бір терең психологиялық идея – адамның «менін» терістеу. Бұл құбылыс адамның өзін жоғалтуы емес, керісінше, шынайы болмысын табуы. Гуманистік психологияда «өзіндік шынайылық» деген ұғым бар. Адам әлеуметтік маскалардан, қолдан жасалған рөлдерден арылғанда ғана ішкі шынайы тұлғасы көрініс береді. Суфизмде бұл «фана» ұғымымен байланысты. Фана – адамның өзін Құдайдың шексіз болмысы алдында жоққа шығаруы арқылы шынайы болмысқа жету күйі. Бұл идея психологиялық жағынан адамның жалған «Менін» ыдыратып, ішкі үйлесімге келудің метафорасы. Суфилердің түсіндіруінше, адам өз «Мені» үстем тұрған сайын

жан тыныштығы әлсірейді, ал «Менін» жеңген сайын жүрек ашылады. Бұл құбылыс адамның эгоцентризмін төмендетіп, өзгелерді түсіну қабілетін арттыруға әсер етеді.

Суфизмдегі ұстаз бен шәкірт арасындағы байланыс та ерекше психологиялық феномен. Ұстаздың міндеті – шәкірттің рухани жүрегін тәрбиелеу, тура жолды нұсқау, ішкі мақсаттарды айқындауға жетекшілік ету. Бұл қарым-қатынас қазіргі психотерапиядағы кеңес беру моделіне ұқсайды: клиент өзінің ішкі мәселесін ашады, ал кеңесші оны дұрыс бағытқа бағыттайды. Суфизмде ұстаз сырттан бұйрық бермейді, қайта шәкірттің өз жүрегін тыңдауға үйретеді. Бұл процесте шәкірт өзін таниды, өз әлсіздіктерін шынайы мойындайды, рухани өсуге дайын күйге өтеді. Бұл – психологиялық трансформацияның ең табиғи формаларының бірі.

Суфилік поэзия мен рухани мәтіндер адам психологиясының терең қабаттарына үнілудің ерекше тәсілі. Руми, Ибн Араби, Хафиз сияқты ойшылдардың еңбектерінде символдық, метафоралық образдар өте көп. Бұл образдар адамның ішкі сезімдерін, жан күйзелісін, рухани оянуын жанды суреттер арқылы береді. Мысалы, Румидің «жара арқылы жарық кіреді» деген ойы адамның психологиялық жарақаты арқылы рухани өсу басталатынын меңзейді. Бұл идея қазіргі психотерапиядағы «травма арқылы трансформация» моделін еске түсіреді. Суфилік символдар адамға өз ішкі әлемін сыртқы бейнелер арқылы тануға мүмкіндік береді. Бұл әдіс психологияның арт-терапия, символ-терапия сияқты бағыттарымен үндес келеді.

Қорыта келе, суфизм адамның рухани және психологиялық әлемін біртұтас қарастыратын терең ілім. Оның рухани тәжірибелері адамның эмоционалдық саулығын арттыруға, күйзелістен арылуға, өмір мәнін сезінуге ықпал ететіні ғылыми зерттеулермен дәлелденген. Суфизмнің психологиялық қырлары қазіргі ғылыммен үйлесіп, адамды тұтас тұлға ретінде дамыту жолын ұсынады. Ішкі тыныштыққа ұмтылу, нәпсіні тәрбиелеу, жүректі тазарту, сананы кеңейту – адамның рухани кемелденуінің негізгі баспақтары.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. Nizamie S. H. Sufism and Mental Health // PubMed Central (PMC). — 2013. — URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3705685/>
2. Arifka A. Mystical Experience in Sufism: The Study of Uniqueness of Sufism in Relation to Mysticism // ResearchGate. — 2025. — DOI:10.20885/tullab.vol7.iss1.art4.
3. Afiani V. Z. Application of Sufism Principles in Mental Well-Being // e-Journal. — 2024. — DOI:10.28918/jousip.v4i1.8716.
4. Haryanto S., Muslih M. Integration of Sufism and Transpersonal Psychology // International Journal of Religion. — 2024. — DOI:10.61707/gwf1q264.

5. Sufi Psychology // Wikipedia. — 2025. — URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Sufi_psychology

ПСИХОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА И ДУХОВНОЕ САМОПОЗНАНИЕ В СУФИЗМЕ

Бисенбаева Аяжан Көшкімбайқызы

В данной статье анализируются вопросы психологии человека и духовного самопознания в учении суфизма с научно-философской и психологической точек зрения. Идеи духовного совершенствования, внутреннего спокойствия, очищения нафса и просветления сердца являются ядром суфизма. Для суфиев человек — это бесконечно сложное существо с богатым внутренним миром, поэтому путь к его пониманию осуществляется через духовные практики, медитативные упражнения, зикр и воспитание сердца. Суфизм издавна исследует механизмы прислушивания к внутреннему голосу, самоконтроля, познания внутреннего пространства и сохранения психологического равновесия. В статье рассматриваются духовные практики классических суфиев, их сходства с современными трансформационными моделями психологии, а также выводы о влиянии суфизма на психическое здоровье в современной науке. В результате исследования показано, что суфийское учение способствует укреплению эмоциональной устойчивости, снижению уровня стресса и усилению ощущения жизненного смысла. Несмотря на различия в языковом, культурном и религиозном контекстах, универсальные психологические основания суфийских практик опираются на общие закономерности человеческой природы.

Ключевые слова: суфизм, духовное развитие, психология, самопознание, трансформация, учение сердца, нафс, внутреннее спокойствие.

PSYCHOLOGY OF THE HUMAN BEING AND SPIRITUAL SELF- KNOWLEDGE IN SUFISM

Bisenbayeva Ayazhan Koshkimbaykyzy

This article analyzes the issues of human psychology and spiritual self-knowledge in Sufi teachings from scientific-philosophical and psychological perspectives. The ideas of spiritual perfection, inner peace, purification of the nafs, and the enlightenment of the heart form the core of Sufism. For the Sufis, the human being is an infinitely complex creation with a rich inner world; therefore, the path to understanding it is realized through spiritual practices, meditative exercises, dhikr,

and the cultivation of the heart. Sufism has long studied the mechanisms of listening to the inner voice, self-control, exploring the inner space, and maintaining psychological balance. The article examines the spiritual practices of classical Sufis, their similarities with contemporary transformational psychological models, and scientific conclusions regarding the influence of Sufism on mental well-being. The study demonstrates that Sufi teachings contribute to strengthening emotional resilience, reducing stress levels, and enhancing the sense of life's meaning. Despite differences in linguistic, cultural, and religious contexts, the universal psychological foundations of Sufi practices are rooted in the general patterns of human nature.

Keywords: Sufism, spiritual development, psychology, self-knowledge, transformation, science of the heart, nafs, inner tranquility.