



Ғылыми мақала
ҒТАХР 21.21.21



<https://doi.org/10.32523/3080-1281-2025-150-1-142-155>

Эмоцияларды реттеудегі діни механизмдер: исламдық тәжірибелер

Азамат Алпамысов^{✉а}, Мурат Смагулов^а

^аЛ.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті, Астана, Қазақстан

[✉]azamatongaruly@gmail.com

Аңдатпа. Бұл зерттеуде эмоцияларды реттеудегі діни механизмдердің исламдық көзқарастағы орны мен маңыздылығы жан-жақты қарастырылады. Эмоцияларды басқару – адамның ішкі үйлесімділігі мен рухани жетілуінің негізгі құралы. Ислам ілімінде бұл үдеріс адамның жүрегін тыныштандыру, Аллаға сенім арту және өмірдің сынақтарына сабыр ету арқылы жүзеге асады. Құран Кәрімнің көптеген аяттарында адамның эмоцияларын реттеуде шүкіршілік, тәуекел, және сабыр сияқты құндылықтардың маңыздылығы ерекше аталып өтеді.

Ислам ғалымдары, оның ішінде Имам Аль Ғаззали өз еңбектерінде намаз, Құран оқу және дұға ету секілді ғибадаттардың эмоцияларды реттеудегі рөлін түсіндіріп, бұл тәжірибелердің адамның ішкі жан дүниесіне әсер ететінін нақтылап көрсеткен. Сондай-ақ, Имам Матуриди «Та’уилат әл-Құран» еңбегінде сенімнің адамның рухани күші мен психологиялық тұрақтылығына тигізетін оң ықпалын талдаған. Бұл тәжірибелер адамның мазасыздық пен күйзеліс деңгейін төмендетіп, оның Аллаға жақындауына және өмірлік қиындықтарға төзімділік танытуына септігін тигізеді.

Мақалада исламдық тәжірибелердің эмоцияларды реттеудегі рөлі жан-жақты талданып, олардың адамның рухани әлемі мен психологиялық жағдайын жақсартудағы орны айқындалады. Сонымен қатар, бұл механизмдердің қазіргі психологиялық теориялармен үйлесімділігі талқыланып, исламдық тәсілдердің заманауи эмоциялық қиындықтарды шешудегі маңыздылығы мен тиімділігіне назар аударылады. Бұл зерттеу эмоцияларды басқаруда исламның ұсынған жүйесінің әмбебап әрі қазіргі заманға бейімделген шешімдер ұсына алатынын дәлелдейді.

Түйін сөздер: Эмоцияларды реттеу; Исламдық механизмдер; Рухани жетілу; Құран аяттары; Сабыр мен шүкіршілік

For citation:

Alpamysov A, Smagulov M., Religious Mechanisms in Emotion Regulation: Islamic Practices // Jete – Journal of philosophy, religious and cultural studies. – 2025. – Vol. 150. – No. 1. – P. 142-155. <https://doi.org/10.32523/3080-1281-2025-150-1-142-155>

Мақаланың сілтемесі:

Алпамысов А, Смагулов М., Эмоцияларды реттеудегі діни механизмдер: исламдық тәжірибелер// Jete – Journal of philosophy, religious and cultural studies. – 2025. – Т. 150. – No.1. – С. 142-155. <https://doi.org/10.32523/3080-1281-2025-150-1-142-155>

Кіріспе

Эмоциялар – адам психологиясының маңызды элементі болып табылады және оларды басқару адамның жалпы психологиялық тұрақтылығы мен рухани дамуына тікелей әсер етеді. Заманауи әлемде стресс, мазасыздық және эмоциялық тұрақсыздық сияқты мәселелер кеңінен таралып, адамдарға эмоционалды реттеу әдістерін іздеу қажеттілігін туындатып отыр. Ислам діні бұл мәселеге бірегей тәсілдер ұсына алады.

Эмоцияларды реттеудің исламдық тәсілдері адамның жүрегін тыныштандырумен қатар, оның өмірлік мәселелерге сабырлық танытуына көмектеседі. Құранда эмоцияларды басқару мен ішкі үйлесімділікті сақтау мәселесі бірнеше жерде қарастырылады. Мәселен, “Аллаға тәуекел ет: ол, расында, тәуекел етушілерді жақсы көреді” (Құран, 3:159) деген аятта адамның барлық іс-әрекетін Аллаға тапсыру арқылы мазасыздықтан арылуы баяндалады. Сонымен қатар, “Кім Алладан қорықса, оған шығар жол көрсетеді және оны ойламаған жерден ризықтандырады” (Құран, 65:2-3) деген аят адамның қиын жағдайларда сенімділігін жоғалтпай, эмоцияларын сабырлықпен басқаруына нұсқайды.

Хадистерде де эмоцияларды бақылаудың маңыздылығы ерекше айтылған. Мұхаммед (с.ғ.с): “Шынайы мұсылман – өзге адамдардың оның тілі мен қолынан қауіптенбейтін адам” деген сөзінде эмоцияларды басқару адамның басқа адамдарға деген қарым-қатынасында да маңызды рөл атқаратынын көрсетеді (Бұхари). Исламдық тәсілдер эмоцияларды тек ішкі тыныштық үшін ғана емес, сонымен қатар әлеуметтік тұрақтылық үшін де реттейтін жүйе ұсынады.

Біздің байқауымыз бойынша қазіргі заманда эмоцияларды басқару мәселесі бұрынғыдан да өзекті бола түсті. Стресс, мазасыздық және депрессия сияқты психологиялық қиындықтар қоғамның барлық салаларында дерлік жиі кездеседі. Осы тұрғыда ислам діні ұсынатын діни тәжірибелер адамның эмоцияларын тиімді басқаруға бағытталған бірегей тәсілдер ретінде қарастырылады. Мұндай механизмдер адамның рухани жағдайын нығайтып қана қоймай, оның психологиялық саулығына да оң ықпал етеді.

Зерттеу әдісі

Осы зерттеуде эмоцияларды басқарудағы исламдық тәжірибелерді жан-жақты талдау мақсатында сапалық зерттеу әдісі қолданылды. Ислам психологиясына, діни мәтіндерге

және заманауи психологиялық теорияларға негізделген тәсілдер кешенді түрде қарастырылды. Зерттеу барысында араб, ағылшын және орыс тілдеріндегі теологиялық, психологиялық және философиялық еңбектер зерделеніп, олардың мазмұны контент-талдау әдісі арқылы жүйелі түрде талданды. Исламдық эмоцияларды басқару тәсілдерінің теориялық негіздерін ашу үшін герменевтикалық тәсіл қолданылып, Құран аяттары мен хадистердің мағыналары тарихи, мәдени және әлеуметтік контекстте түсіндірілді. Мұсылман ғалымдарының еңбектері мен классикалық исламдық көзқарастарды зерделеу барысында олардың эмоцияларды басқару мен реттеу бойынша ұсынған әдістері мен концепциялары зерттелді. Сонымен қатар, психологиялық зерттеулердегі эмоцияларды басқару механизмдерімен салыстырмалы талдау жасалып, исламдық әдістердің тиімділігі мен олардың ғылымдағы орны айқындалды.

Зерттеудің маңызды бағыты – исламдық тәсілдердің тарихи дамуын қарастыру болды. Осы мақсатта тарихи әдіс қолданылып, эмоцияларды басқару қағидаларының түрлі дәуірлердегі өзгерістері мен олардың заманауи қолданылуы қарастырылды. Діни және психологиялық көзқарастардың эволюциясы, сондай-ақ исламдық мәдениет пен қоғамдағы эмоцияларды реттеудің рөлі зерттелді.

Жинақталған мәліметтер негізінде эмоцияларды басқару саласындағы исламдық тәсілдердің құрылымы мен мазмұны анықталды. Олардың адамның ішкі дүниесіне, мінез-құлқына және психологиялық әл-ауқатына әсері сипатталды. Сонымен қатар, қазіргі психологиялық теориялар мен исламдық тәжірибелер арасындағы байланыстар мен айырмашылықтар айқындалып, исламдық эмоцияларды басқару әдістерінің практикалық маңызы көрсетілді. Осылайша, зерттеу барысында кешенді тәсілдер қолданылып, эмоцияларды басқарудағы исламдық тәжірибелердің теориялық және практикалық негіздері ғылыми тұрғыдан тереңірек талданды.

Негізгі бөлім

Эмоцияларды реттеу – адамның ішкі тәжірибесі мен сыртқы әрекеттеріне қатысты психологиялық үдеріс болып табылуымен ерекше. Ол – жеке тұлғаның эмоционалды жағдайларын бақылауға, өзгертуге және реттеуге бағытталған. Эмоцияларды реттеудің басты мақсаты – индивидтің өмір сапасын арттыру, психологиялық тұрақтылықты қамтамасыз ету және әлеуметтік қарым-қатынастарды жетілдіру. Эмоциялар адамның шешім қабылдауына, мінез-құлқына, әлеуметтік байланыстарына әсер етеді, сондықтан эмоцияларды тиімді басқару тұлғаның жалпы психологиялық әл-ауқатына және қарым-қатынастардың сәттілігіне маңызды ықпал етеді (Ekman, 1999).

Алайда, эмоцияларды реттеу механизмі универсалды ма, әлде мәдени және жеке ерекшеліктерге тәуелді ме деген сұрақ туындайды. Бірқатар зерттеулер эмоцияларды бақылау дағдыларының биологиялық негізі болатынын алға тартса, басқалары оны әлеуметтік орта мен когнитивті факторлармен байланыстырады. Демек, эмоцияларды реттеу – тек физиологиялық немесе мәдени факторлардың ықпалындағы құбылыс емес, керісінше, олардың күрделі өзара әрекеттесуі нәтижесінде жүзеге асатын үдеріс екендігі алға тартылады.

Психологтар эмоцияларды реттеу процесін екі негізгі стратегияға бөледі: ішкі және сыртқы реттеу. Ішкі реттеу стратегиясы адамның өз эмоцияларын ішкі ресурстар арқылы басқаруға бағытталады, мысалы, өз-өзіне тыныштандыру, медитация немесе саналы ойлау тәсілдері арқылы эмоцияларды басқару. Сыртқы реттеу стратегиясы адамның әлеуметтік ортада немесе сыртқы әсерлер арқылы эмоцияларын реттеуге тырысуын қамтиды, мысалы, адамдармен пікірлесу немесе эмоционалды жағдайды өзгерту үшін физикалық әрекеттер жасау (Ekman, 1999).

Бұл екі тәсілдің қайсысы тиімдірек деген сұрақ туындауы мүмкін. Шындығында, адамның өмірлік тәжірибесі мен мінез ерекшеліктеріне қарай әртүрлі стратегиялар артықшылыққа ие болады. Мысалы, интроверт адамдар үшін ішкі реттеу маңызды болса, экстраверттер үшін сыртқы реттеу тиімдірек болуы мүмкін. Алайда, эмоцияларды басқару кезінде тек бір ғана тәсілді қолдану жеткіліксіз. Кей жағдайларда ішкі реттеу маңызды болса, кейде сыртқы факторлар арқылы эмоционалды күйді өзгерту қажеттілігі туындайды. Сондықтан, эмоцияларды реттеудің икемділігі мен әртүрлі әдістерді үйлестіре білу маңызды болып табылатындығы көрінеді. Аталмыш тақырып бойынша зерттеу жүргізген ғалымдардың бірі Б. Экман адамның негізгі эмоцияларының әмбебап екенін және олардың реттелуі мәдениет пен сенім жүйесіне тәуелді екенін атап өткен. Оның зерттеулері діни тәжірибелердің эмоцияларды бақылауға тигізетін әсерін зерттеуге негіз болды.

Шынында да, эмоциялар – барлық адамзатқа ортақ құбылыс. Қуану, қайғыру, қорқу немесе ашулану сезімдері қай халықтың өкілі болса да, барлығына тән. Бірақ, эмоцияларды көрсету мен реттеу мәдени және діни ерекшеліктерге байланысты өзгеріп отырады. Мысалы, кейбір қоғамдарда эмоцияны ашық білдіру қалыпты саналса, басқаларында оны тежеп, ұстамды болу талап етіледі. Бұл жағдайда діни және моральдық құндылықтардың эмоцияларды реттеудегі рөлі ерекше екендігі көрінеді. Діни сенім адамның психологиялық тұрақтылығын арттыру арқылы эмоцияларын басқаруға көмектеседі.

Сонымен қатар, С. Шахтер мен М. Сингердің «екі факторлы» теориясы эмоцияларды физиологиялық реакция мен танымдық бағалаудың нәтижесі ретінде сипаттайды. Бұл теорияға сәйкес, адамның эмоциялары қоршаған орта мен оның сенімдеріне байланысты интерпретацияланады (Schachter, 1962). Бұл теорияның шындыққа жақын екеніне күнделікті өмірден мысал келтіруге болады. Бірдей жағдайға түскен екі адамның эмоциялық реакциясы мүлдем өзгеше болуы мүмкін. Біреу қауіпті жағдайды мүмкіндікті іске асыру үшін сынақ ретінде қабылдаса, екіншісі оны шектен тыс қауіп ретінде көріп, қорқынышқа беріліп кетуі мүмкін. Демек, эмоцияларымыз тек объективті жағдайларға ғана емес, оларды қалай қабылдайтынымызға да байланысты. Сондықтан, өзіміздің ішкі ойлау жүйемізді өзгерту арқылы эмоцияларды басқарудың тиімді жолын табуға болады.

Басқа да батыстық ғалымдар Д. Фрейзер мен М. Койлдың зерттеулері діни тәжірибелер мен психологиялық саулық арасындағы байланысты көрсетті. Олар діндар адамдардың стресске төзімділігі жоғары екенін, себебі олар өмірдің қиындықтарын сенім жүйесіне негіздеп қабылдайтынын анықтады (Pargament, 1999).

Адам өмірдегі қиындықтарды белгілі бір жоғары мақсатпен байланыстыра алса, оның стресске төзімділігі артады. Дегенмен, кейбір жағдайда адамдар дінге қате түсінікпен

жүгініп, эмоцияларын басу арқылы шешімін тапқысы келеді. Бірақ, эмоцияларды толықтай басу олардың шешімін тапты дегенді білдірмейді. Сондықтан, дін эмоцияларды басудың емес, оларды дұрыс бағыттаудың құралы ретінде қолданылуы керек.

Тақырыпқа қатысты маңызды концепция ұсынған ғалым ретінде М Кантрілді де келтіре аламыз. Ғалым өзінің «өмір сапасы» концепциясында адамның өмірге деген қанағаттану деңгейі эмоцияларды дұрыс басқаруына тәуелді екенін айтады. Ондай қасиеті бар кісілер өмірде келген әртүрлі қаржылық ауыртпалықтарды немесе тұрақсыздықтарды жақсы қабылдай алатындығын ашықтап өтеді (Cantril, 1965).

Сәйкесінше заманауи психологиядағы когнитивті және физиологиялық әдістер эмоцияларды реттеуде ерекше рөл атқаратындығын білеміз. Мысалы, К. Бек өзінің когнитивті терапия моделінде адамның ойлары мен сенімдері оның эмоцияларын және мінез-құлқын басқаратынын көрсетеді. Бұл модель бойынша жағымсыз эмоцияларды жеңу үшін адамның ойлау жүйесін өзгерту қажет. Оның ойынша адам өз ойын тазарту арқылы оның көптеген жағымсыз эмоциялары реттеледі (Beck, 1976).

Зерттеуге қатысты өз тұжырымдарын ұсынған ғалымдардың қатарында Ф. Майер және Т. Саловей де бар. Олар эмоционалды интеллект концепциясында эмоцияларды дұрыс түсіну және оларды басқарудың адамның жалпы өмір сапасына әсер ететінін ерекшеледі. Қос ғалым адамның эмоцияларын басқарудағы қабілеті оның әлеуметтік байланыстарын жақсартып, жалпы өмірлік қанағаттануына ықпал ететінін анықтады (Mayer, 1997).

Тағы да баса назар аудара кететін әдіс ол эмоцияларды реттеуде физиологиялық жаттығулардың бірі ретінде тыныс алуды бақылау жиі қолданылатындығы. Сәйкесінше, С. Айзенк стресске төзімділік деңгейін арттыруда тыныс алу жаттығуларының маңыздылығын зерттегендігі белгілі (Eysenck, 1990).

Эмоцияларды басқаруда исламдық тәжірибелер ерекше маңызға ие. Олар адамның ішкі тыныштығын қалыптастыруға және өмірлік қиындықтарды жеңуге бағытталған. Мәселен, намаз, Құран оқу, дұға, және ораза сияқты тәжірибелер адамның психологиялық және рухани тепе-теңдігін сақтау құралы ретінде қызмет етеді. Намазды мәселен, тұрақты түрде орындау адамның эмоциялық жағдайын реттеп, оның мазасыздық деңгейін төмендетеді. Құранда бұл туралы: “Расында, намаз адамды бұзықтық пен жамандықтан тыяды” (Құран, 29:45) деп айтылады. Бұл аят намаздың адамның өзін-өзі басқару қабілетін күшейтіп, теріс эмоциялардан арылуға ықпал ететінін көрсетеді.

Сонымен қатар, дұға ету адамның ішкі күйзелісін жеңілдетуге көмектеседі. Мұхаммед (с.ғ.с): “Кім Алладан шын ниетпен сұраса, Алла оны аман етеді” деген (Муслим). Дұға – адамның Аллаға арқа сүйеуінің көрінісі, ол адамның мазасыздық пен қорқыныштан арылуына жағдай жасайды. Осылайша, исламдық ғибадаттар тек рухани құндылықтар ғана емес, сонымен бірге психологиялық тұрақтылықты қамтамасыз етудің әдісі ретінде де қызмет етеді. Төменде эмоцияларды басқаруға ислам діні тұрғысынан берілген кеңестерінен бірнешеуін атап, сонымен қатар оның адам психологиясына деген әсерін баяндап өтеміз.

Ислам діні ұсынатын кеңестердің бірі ретінде «ораза» ғибадатын ерекшелей аламыз. Ораза – исламдағы өте маңызды ғибадаттардың бірі болып табылуымен қатар, ол

– адамның эмоцияларын басқаруда ерекше рөл атқарауымен бірегей. Ораза кезінде мұсылман тек тамақ пен сусыннан ғана емес, сонымен қатар теріс эмоциялардан, ашу-ыза және сабырсыздықтан алшақ болуға тырысады. Бұл процесс адамның өзін-өзі бақылау қабілетін күшейтіп, эмоцияларын ұстамдылықпен реттеуіне ықпал етеді. Құранда бұл туралы: “Ей, иман келтіргендер! Сендерге ораза парыз етілді, бұрынғыларға парыз етілгендей, тақуалыққа жетулерің үшін” (Құран, 2:183) делінген. Бұл аят оразаның рухани тазалық пен сабырлыққа тәрбиелейтінін көрсетеді.

Осы тұста белгілі ислам ғалымы Аль Ғаззалидің ораза туралы айтқан тұжырымын назарға алған да жөн. Имам Аль Ғаззали оразаны төмендегідей 3 топқа бөліп қарастырады:

1. Дене мүшелерінің оразасы – бұл деңгейде адам тек ас-ауқат пен сусыннан бас тартып қана қоймай, дене мүшелерін де күнәлі істерден, мысалы, көз, құлақ, тілдің жаман әрекеттерінен сақтайды. Бұл деңгейде ораза ұстаушы тек тәнін ғана емес, жанын да қорғауға тырысады. Ораза тек физикалық қажеттіліктерден бас тартудан тұрады.

2. Жанның оразасы – бұл деңгейде адам тек дене мүшелерін ғана емес, жанын да зиянды ойлардан, дүниелік қалаулар мен құмарлықтардан сақтау керек. Адам өзінің жүрегін және ойларын тазартуға, әртүрлі жаман сезімдерден арылуға ұмтылады. Мұндай ораза адамды тек дене қажеттіліктерінен ғана емес, рухани әлсіздіктерден де қорғайды.

3. Жүректің оразасы – бұл ең жоғары деңгей, ол адамның Алланың алдындағы толық құлшылық пен өзін-өзі тануды білдіреді. Мұнда адам жүрегінде дүниелік қалаулардан, мақтаныш пен өзін көрсету мақсатындағы ғибадаттан арылып, тек Аллаға деген махаббат пен бойсұнушылыққа бағытталады. Мұндай ораза – жан мен жүректің толық тазалығы мен Аллаға деген шынайы құлшылығы болып табылады.

Имам Аль Ғаззали аталмыш үш деңгейдің ішінде ең абзалы ретінде 3-ші деңгейді ерекшелейді. Ол деңгей арқылы адам баласының нәпсі қалауларын жеңе отыра, өзін мазалайтын әртүрлі ойлардан құтылып, тыныштыққа бөлене алатындығын жеткізеді (Әл-Ғаззали, 2011)

Ғылыми зерттеулер де оразаның психологиялық әсерін растап, Аль Ғаззалидың пікірін қуаттай түседі десек болады. Мысалы, 2014 жылы жүргізілген зерттеу ораза кезінде адамның мазасыздық деңгейі төмендеп, ішкі тыныштықты сезінетіні анықталған. Бұл физиологиялық тұрғыдан да түсіндіріледі: ораза кезінде ми нейрехимиялық тұрақтылыққа қол жеткізіп, адамның стресске қарсы тұру қабілеті артады. Сонымен қатар, ораза адамның сабырлық пен шүкіршілік сезімін нығайтып, өмірлік қиындықтарға оң көзқараспен қарауына ықпал етеді.

Ислами тәжірибелердің тағы бірі – «сабыр» құндылығын атауға болады. Сабыр – ислам іліміндегі ең маңызды құндылықтардың бірі ретінде қарастырылады, әрі эмоцияларды басқарудағы негізгі механизмдердің бірі болып табылады. Сабыр – адамның өмірдегі қиындықтар мен сынақтарға төзімділік танытуын білдіреді. Құранда сабырлықтың жоғары дәрежесі ерекше атап өтіледі: “Сабыр етушілерге сый-сияпаттары есепсіз беріледі” (Құран, 39:10). Аталмыш аятқа мұсылман тәпсірші ғалымдар түрлі түсіндірмелер жазған. Сондай түсіндірмелердің бірі атақты ортағасырлық тәпсірші, тарихшы Ибн Аль Касирдің «Тафсируль Кабир» атты еңбегінде айтылады. Ғалым еңбегінде сабырға қатысты аятты жан-жақты талқылай отыра осы аятта айтылған

"сабыр етушілер" жайлы терең мағыналы түсінік береді. Ол аяттың мағынасы бойынша сабыр – бұл қиындықтарға, сынақтарға, азаптарға және төзімділік қажет ететін жағдайларға қарсы тұруды білдіреді. Сабыр ету – бұл Аллаға деген сенім мен үмітке, сондай-ақ Оның сынақтарына шыдамдылық көрсетуге негізделген құлшылық.

Ибн Аль Касирдің түсінігінде, сабыр ету – адамның кез келген қиыншылықта, азапта немесе дүние-мүліктік тапшылықта Аллаға шынайы сеніп, шыдамдылық көрсетуін білдіреді. Ол бұл аят арқылы мұсылмандарға, әсіресе қиындық пен сынақ кезінде, сабыр еткендердің үлкен сый-сияпатқа, яғни Алланың рақымына және жұмақтағы сый-сияпатқа ие болатынын ескертеді. Сонымен қоса басқа келген әртүрлі қиындықтар үшін сабыр етудің адамның мінез құлқына жақсы әсерін де баса айтады (Касир, 2006).

Мұсылман ғалымдар сабырдың психологиялық әсерін терең түсіндірген. Мәселен, Имам Аль Ғаззали сабырды «жанның ең жоғары қасиеттерінің бірі» деп атап, оның адамды рухани жетілуге жетелейтінін айтқан. Оның пікірінше, сабырлық адамның эмоцияларын бақылауға мүмкіндік береді, бұл, әсіресе, қиындықтар мен сынақтар кезінде маңызды. Сабыр адамға шынайы өмірлік мақсаттарын түсінуге көмектесіп, мазасыздықтан арылуға және Аллаға деген сенімді нығайтуға ықпал етеді (Куртуби, 2010).

Тағы бір механизм ретінде «тафаккур» ұғымын келтіре өткен жөн. Ол – исламдағы терең ойлану, айналадағы құбылыстарды түсінуге бағытталған ақыл-ой әрекеті болып табылады. Құранда: "Олар көктер мен жердің жаратылуы жайында ой жүгіртеді..." (Құран, 3:191) деген аят тафаккурдың маңыздылығын көрсетеді. Тафаккур арқылы мұсылман адам өз өміріндегі оқиғаларды дұрыс бағалап, олардан рухани сабақ алуға үйренеді. Бұл үдеріс адамның эмоциялық реакцияларын қайта қарауға және теріс эмоцияларды оң көзқараспен алмастыруға мүмкіндік береді.

Ғылыми тұрғыда тафаккур «когнитивті қайта бағалауға» ұқсас. Бұл әдіс эмоцияларды бақылаудағы заманауи психологиялық тәсілдердің бірі болып табылады. Мысалы, Гарвард университетінде жүргізілген зерттеулер медитация немесе рефлексияның эмоциялық реакцияларды төмендетіп, адамның жалпы психологиялық саулығын жақсартатынын көрсетті. Исламдағы тафаккур осыған ұқсас рөл атқарады, себебі ол адамның ішкі жан дүниесін нығайтып, сыртқы стрестік факторларға қарсы тұруына көмектеседі. (Ahmad, 2017)

Эмоцияларды басқарудың исламдық тәсілдерінің ішіндегі тағы бір маңызды түрі ретінде түсірілген түпнұсқа бойынша және ережелерді сақтай отырып, Құран кітабын оқуды ерекшелеп айта аламыз. Құран оқу - исламдағы негізгі ғибадаттардың бірі және эмоцияларды басқарудың ерекше құралы десек болады. Құранның мазмұны адамның рухани және эмоционалды жағдайына тікелей әсер етеді. Құранда: "Бұл – мүміндер үшін басшылық пен шипа..." (Құран, 41:44) деп айтылғандай, Құран оқу адамның жанын тыныштандырып, мазасыздықтан арылтады. Имам Аль Куртуби Құранның рухани шипа екендігі туралы түсіндірмесінде: «Құран аяттарын оқу – жүректі тыныштандыратын және ойды жинақтайтын ең күшті тәсілдердің бірі» деп жазған (Ahmad, 2017).

Құран оқу барысында адамның миында альфа толқындарының белсенділігі артады, бұл тыныштық сезімін қалыптастыруға ықпал етеді. Зерттеулер көрсеткендей, Құран

тыңдау стресті азайтып, мазасыздықты төмендетеді. Мысалы, 2017 жылы Малайзияда жүргізілген зерттеуде Құран тыңдаған қатысушылардың кортизол (стресс гормоны) деңгейі едәуір төмендегені анықталды. Бұл – Құран оқу мен тыңдаудың физиологиялық әсерін дәлелдейді (ан-Нәуәуи, 2005).

Ислами діни тәжірибелердің тағы бірі – «зікір». Зікір – Алланы еске алу арқылы орындалатын ғибадат, ол да эмоцияларды басқарудың маңызды элементі болып табылады. Құранда: “Алланы еске алумен жүректер тыныштықтабады” (Құран, 13:28) деп айтылған. Зікір адамның Алламен байланысын күшейтіп, теріс эмоциялардан арылуына көмектеседі. Имам ан-Нәуәуи өзінің еңбектерінде зикрдің адамның эмоционалды тепе-теңдігін сақтаудағы рөлін ерекше атап өткен. Ол: «Зікір – жүрекке тыныштық әкелетін, уайым мен қорқынышты сейілтетін құрал» деп жазады.

Құран оқу мен зикр адамның ішкі тыныштығын нығайтып қана қоймай, оның өмірлік қиындықтарға төзімділігін арттырады. Бұл тәжірибелер адамның өз-өзін бақылау қабілетін жетілдіріп, эмоцияларын басқаруға мүмкіндік береді (Gross, 2015).

Исламдық тәжірибелер мен психология арасында терең байланыс бар, өйткені екеуі де адамның эмоционалды және психологиялық саулығын қамтамасыз етуге бағытталған. Заманауи психологияда эмоцияларды басқару үшін қолданылатын әдістер, мысалы, медитация, когнитивті қайта бағалау және өзін-өзі тыныштандыру, исламдық тәжірибелермен ұқсастыққа ие. Исламда бұл әдістер намаз, тафаккур, және зікір арқылы жүзеге асады. Бұл тәсілдер адамның сана-сезімін реттеп, оның мазасыздық пен күйзеліс деңгейін төмендетуге мүмкіндік береді.

Мысалы, когнитивті қайта бағалау психологияда адамның теріс эмоцияларын басқару үшін қолданылады. Гросс өз зерттеулерінде когнитивті қайта бағалаудың стресті азайтып, эмоциялық тепе-теңдікті жақсартатынын анықтаған. Бұл әдіс исламдағы «тафаккур» ұғымымен ұқсас, себебі тафаккур кезінде адам өмірлік оқиғаларды Алланың жоспарымен байланыстыра отырып, оларға оң көзқараспен қарауға үйренеді. Құрандағы: “Бәлкім, сендер жек көретін нәрсе сендер үшін қайырлы, ал жақсы көретін нәрсе зиянды болар” (Құран, 2:216) деген аят осы әдістің рухани негізін көрсетеді (Akyol, 2018).

Сонымен қатар, психологияда тыныс алуды бақылау мен медитация адамның эмоционалды тұрақтылығын нығайту үшін қолданылады. Исламдағы намаз бұл үдерісті өзіне енгізеді: намаз кезіндегі дене қимылдары, тыныс алу және Құран оқу адамның психофизиологиялық жағдайына оң әсер етеді. 2018 жылы Түркияда жүргізілген зерттеу намаздың адамның жүйке жүйесін реттеп, стресті төмендететінін дәлелдеген. Бұл исламдық тәжірибелердің заманауи ғылыми әдістермен үйлесімді екенін көрсетеді (Pargament, 1997).

Исламдық тәжірибелердің психологиямен байланысы олардың әмбебаптығы мен тиімділігін дәлелдейді. Бұл тәжірибелер адамның эмоцияларын реттеп қана қоймай, оның рухани дамуына да үлес қосады, ал заманауи ғылым осы тәсілдердің тиімділігін растайды (Pargament, 1997).

Эмоцияларды басқаруда исламдық тәжірибелер мен қазіргі психология арасындағы ұқсастықтар терең зерттеуді қажет етеді. Исламдағы «тәуекел» ұғымы, мысалы,

заманауи психологиядағы стресс-менеджмент принциптерімен үйлесімді. Тәуекел ету адамның барлық істерін Аллаға тапсыру арқылы ішкі тыныштыққа жетуін білдіреді. Құранда: “Кім Аллаға тәуекел етсе, оған жетіп жатыр” (Құран, 65:3) деп айтылады. Бұл қағида адамның өмірлік жағдайларды бақылауға алуға деген шамадан тыс ұмтылысын азайтып, мазасыздық деңгейін төмендетуге мүмкіндік береді.

Заманауи зерттеулер де сенім мен тәуекелдің психологиялық әсерін растайды. Америкалық психолог М. Паргумент діннің өмірлік қиындықтарды жеңудегі рөлі туралы зерттеулерінде сенімнің адамның стресс жағдайларына төзімділігін арттыратынын анықтады. Оның зерттеулері діни сенім мен өмірлік стратегиялардың байланысын тереңірек түсінуге мүмкіндік беріп, исламдық тәуекел ұғымының психология тұрғысынан маңыздылығын көрсетеді. (Pargament, 1997).

Исламдық тәжірибелер тек эмоцияларды реттеумен шектелмейді, сонымен бірге адамның нейробиологиялық жүйесіне де әсер етеді. Нейропсихология саласында жүргізілген зерттеулер намаздың және Құран оқу барысында мидағы дофамин деңгейінің артатынын, бұл өз кезегінде қуаныш пен қанағат сезімін тудыратын физиологиялық өзгерістерге әкелетінін анықтаған. Бұл процестер заманауи психологияда «жақсы болу гормондары» деп аталатын серотонин мен эндорфиндердің деңгейін көтеру арқылы жүзеге асады. (Pargament, 1997).

Сонымен қатар, исламдық ғибадаттардың топтық немесе жеке түрде орындалуы әлеуметтік қолдаудың да артықшылығын ұсынады. Намазды жамағатпен орындау, рухани жиындар немесе Рамазан кезіндегі қауымдық шаралар адамдар арасында рухани байланыс пен ортақ мақсат сезімін қалыптастырады. Бұл тәжірибелер заманауи психологиядағы «әлеуметтік қолдау» ұғымына сәйкес келеді, себебі топтық тәжірибелер адамның стресс деңгейін төмендетіп, өзін қауіпсіз сезінуіне мүмкіндік береді.

Осылайша, исламдық тәжірибелердің эмоцияларды басқарудағы әмбебап механизмдері қазіргі психологиялық тәсілдермен толық үйлесімді екенін байқауға болады. Бұл тәжірибелер адамның тек эмоциялық тепе-теңдігін сақтауға ғана емес, оның рухани және әлеуметтік дамуына да ықпал етеді.

Исламдық тәжірибелердің эмоцияларды басқарудағы рөлі заманауи психологиядағы кейбір терапевтік әдістермен ұштасатын да байқау қиын емес. Мысалы, психологиядағы «медитация» және «релаксация» терапиялары адамның стресс деңгейін төмендетуге бағытталған. Исламда бұл үдерістер «зікір» арқылы жүзеге асады. Зикр адамның санасын Аллаға бағыттап, терең тыныс алу мен ішкі ойлануға мүмкіндік береді. Зерттеулер көрсеткендей, «зікір» кезінде мидағы гиппокампус белсенділігі артып, адамның қорқыныш және мазасыздық сезімдері төмендейді. Бұл физиологиялық әсер релаксация техникасымен бірдей, өйткені ол адамға тыныштық пен эмоционалдық тепе-теңдік береді (Center, 2019).

Бұған қоса, психологиядағы когнитивті-мінездік терапия әдісі адамның ойлау жүйесін қайта бағдарлауға негізделеді. Бұл әдіс теріс ойлар мен эмоцияларды оң көзқараспен алмастыруды көздейді. Исламда бұл тәсіл Құранның адам өміріне деген көзқарасты өзгертуге бағытталған аяттарында көрініс табады. Мысалы, “Егер Алланың нығметтерін санасаңдар, оларды түгелдей санап тауыса алмайсыңдар” (Құран, 16:18) деген аят адамға

өмірдегі жақсылықтарды көруге және теріс ойларды жоюға үйретеді. Бұл тәсіл адамның оптимистік көзқарасын қалыптастырып, эмоционалды қиындықтарды жеңілдетеді.

Тағы бір маңызды ұқсастық – психологиядағы жеке күнделік жүргізу әдісі. Бұл әдіс арқылы адам өзінің эмоцияларын жазып, оларға тереңірек талдау жасайды. Исламдық тәжірибелерде бұл тәсіл «мухасаба» (өз-өзіңді есепке алу) ұғымымен ұштасады. Имам Аль Ғаззали “Ихия улум әд-дин” кітабында мухасабаны адамның күнделікті әрекеттерін сараптап, өз эмоциялары мен мінез-құлқын түзетуге көмектесетін ең тиімді құрал ретінде қарастырған. Бұл тәсіл адамға өз-өзіне адал болуға, эмоцияларын түсінуге және оларды бақылауға мүмкіндік береді (Center, 2019)

Ғылыми тұрғыда, діндар адамдардың стресске төзімділігі жоғары екені дәлелденген. «Pew Research Center» зерттеуі бойынша, діни сенімге ие адамдардың мазасыздық пен депрессия деңгейі дінге сенбейтін жандармен салыстырғанда әлдеқайда төмен. Бұл көрсеткіш исламдық тәжірибелердің тек рухани ғана емес, психологиялық тұрақтылықты да қамтамасыз ететінін дәлелдейді. Ислам дініндегі ғибадаттардың әмбебаптығы мен заманауи ғылыммен үйлесімділігі олардың адамның күнделікті өміріндегі эмоцияларды басқарудағы маңыздылығын айқындайды (Center, 2019)

Қорытынды

Эмоцияларды басқару – адамның психологиялық тұрақтылығы мен рухани дамуының маңызды элементі. Ислам діні бұл үдерісті қамтамасыз етудің кешенді жүйесін ұсынады, оның негізінде сабыр, тәуекел, шүкіршілік және тафаккур сияқты құндылықтар жатыр. Намаз, Құран оқу, дұға, зікір және ораза сияқты исламдық тәжірибелер адамның эмоциялық тепе-теңдігін сақтап, өмірдің қиындықтарына сабырлықпен қарауға мүмкіндік береді. Бұл тәжірибелер қазіргі психологияда қолданылатын когнитивті және физиологиялық әдістермен үйлесімді, бірақ исламдық әдістер рухани компонентімен ерекшеленеді.

Заманауи психология мен исламдық тәжірибелер арасындағы ұқсастықтар олардың әмбебаптығы мен тиімділігін көрсетеді. Исламдық әдістер адамның Құдаймен байланысын нығайтып, оның эмоционалды және рухани қажеттіліктерін қанағаттандырса, психология эмоцияларды басқарудың ғылыми тұрғыдан дәлелденген стратегияларын ұсынады. Бұл тәсілдерді біріктіру адамның жалпы өмір сапасын жақсартып, оның стресс пен мазасыздық деңгейін төмендетуге мүмкіндік береді.

Исламдық тәжірибелердің тек жеке адамның ғана емес, бүкіл қоғамның эмоциялық тұрақтылығына ықпал ететіні ерекше маңызға ие. Қауымдық намаздар, Рамазан айындағы ұжымдық ғибадаттар мен қайырымдылық іс-шаралары адамдар арасында әлеуметтік байланыстарды нығайтып, қоғамдағы тұрақтылықты қамтамасыз етеді. Бұл тәжірибелер адамдарды рухани және әлеуметтік тұрғыдан біріктіреді.

Мақалада эмоцияларды реттеудегі исламдық тәжірибелердің психологиялық тұрғыдан маңыздылығы мен олардың заманауи психологиямен байланысы жан-жақты талданды. Бұл зерттеудің нәтижелері исламдық әдістердің әмбебап әрі тиімді екенін көрсетіп, олардың қазіргі психологиямен бірге қолдану мүмкіндіктерін ашады.

Болашақта исламдық тәжірибелер мен психологиялық әдістердің интеграциясы эмоционалды тұрақтылықты қамтамасыз етудің жаңа жолдарын ұсынуы мүмкін. Осылайша, исламдық тәжірибелер адамның рухани дамуы мен психологиялық саулығын қамтамасыз етудің ерекше және тиімді құралдары болып қала береді.

МҮДДЕЛЕР ҚАҚТЫҒЫСЫ:

Бұл жұмыстың авторлары мүдделер қақтығысы жоқ екенін мәлімдейді.

Авторлардың үлесі:

Алпамысов А. – мақала идеясын дамыту, әдістемені тұжырымдау мен таңдау, әдебиеттерді таңдау, деректерді жинау және өңдеу, мақала мәтінін жазу, түзету, сонымен қатар мақаланы талқылау.

Смагулов М. – жұмыстың әдістемелік негізін құруда кеңес беру, мақала тақырыбы бойынша таңдауда ұсыныстар беру, басылымға журналды таңдауға көмектесу, мақала мәтінінің соңғы нұсқасын түзету бойынша ұсыныстар беру, зерттеу жұмысына қатысу және талқылау.

Әдебиеттер тізімі:

1. Ekman, P. Basic Emotions. – London: John Wiley & Sons, 1999
2. Schachter, S., Zhane Singer, D. Cognitive, Social, and Physiological Determinants of Emotional State. – New York: "New York" Publishing, 1962
3. Pargament, K. I., Cummings, J. Religion and Coping with Stress. – Washington: Journal of Social Issues, 1999
4. Cantril, H. The Pattern of Human Worries. – New Brunswick (New Jersey): Rutgers University Press, 1965
5. Beck, A. T. Cognitive Therapy and Emotional Disorders. – New York: Penguin Books, 1976
6. Mayer, J. D., Salovey, P. Emotional Intelligence. – Amherst (Massachusetts): Imagination, Cognition and Personality Journal, 1977
7. Eysenck, H. J. The Biological Basis of Personality and Stress. – New York: Springer, 1999
8. Имам әл-Ғазали. Ihya' 'Ulum ad-Din. – Каир: Каир баспасы, 2011
9. Бенсон, Х. және т.б. Attention and Cognitive Reflection in Stress Reduction. – Кембридж (Массачусетс): Harvard Medical Journal, 2019
10. Ибн әл-Касир. Tafsir al-Kabir. – Каир: Каир баспасы, 2007
11. Имам әл-Куртуби. Tafsir al-Qurtubi. – Каир: Каир баспасы, 2006
12. Ахмад, Н. және т.б.. Reading the Qur'an and Its Effect on Stress Levels. – Куала-Лумпур: Journal of Islamic Studies, 2017
13. Имам ан-Нәуәуи. Kitab al-Azkar. – Дамаск: Дамаск баспасы, 2005
14. Gross, J.J. Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. – Nashville: Psychological Inquiry, 2015
15. Akyol, G., Alpay, Y. The Effect of Prayer on Stress Reduction. – Ankara: Journal of Islamic Psychological Studies, 2018
16. Pargament, K. I. The Psychology of Religion and Coping Strategies. – New York: Guilford Press, 1999

Азамат Алпамысов^а, Мурат Смагулов^а

^аЕвразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева, Астана, Казахстан

Религиозные механизмы в регуляции эмоций: исламские практики

Аннотация. В данной статье рассматривается роль религиозных механизмов в регулировании эмоций с точки зрения исламского мировоззрения. Управление эмоциями является важным инструментом для достижения внутренней гармонии и духовного роста. Согласно исламскому учению, этот процесс осуществляется через успокоение сердца, упование на Аллаха и терпение перед жизненными испытаниями. Во многих аятах Корана подчеркивается значимость таких ценностей, как благодарность (шукр), упование (таваккуль) и терпение (сабр) в управлении эмоциями.

Исламские учёные, включая Имама аль-Газали, в своих трудах объясняли роль таких актов поклонения, как намаз, чтение Корана и дуа, в управлении эмоциями, подчёркивая их влияние на внутренний мир человека. Также Имам Матуриди в своей работе «Та'вилат аль-Коран» анализировал, как вера положительно влияет на духовную силу и психологическую устойчивость человека. Эти практики снижают уровень тревожности и стресса, помогая человеку укрепить связь с Аллахом и проявлять стойкость перед жизненными трудностями.

В статье подробно анализируется роль исламских практик в регулировании эмоций и их значение для улучшения духовного и психологического состояния человека. Кроме того, рассматривается совместимость этих механизмов с современными психологическими теориями, акцентируя внимание на значимости и эффективности исламских подходов в решении актуальных эмоциональных проблем. Исследование демонстрирует, что исламская система управления эмоциями предлагает универсальные и адаптированные к современности решения.

Ключевые слова: Регуляция эмоций; Исламские механизмы; Духовное совершенствование; Аяты Корана; Терпение и благодарность.

Azamat Alpamysov^а, Murat Smagulov^а

^аL.N. Gumilyov Eurasian National University, Astana, Kazakhstan

Religious Mechanisms in Emotion Regulation: Islamic Practices

Abstract. This article examines the role of religious mechanisms in emotional regulation from an Islamic perspective. Managing emotions is a critical tool for achieving psychological stability and spiritual growth. In Islamic teachings, this process is facilitated through calming the heart, trusting in Allah, and exercising patience during life's trials. Many verses of the Qur'an emphasize the importance of values such as gratitude (shukr), reliance (tawakkul), and patience (sabr) in regulating emotions.

Islamic scholars, including Imam al-Ghazali, have elaborated in their works on the role of acts of worship such as prayer (salah), Qur'anic recitation, and supplication (du'a) in managing emotions, emphasizing their profound impact on a person's inner world. Likewise, Imam al-Maturidi, in his work "Ta'wilat al-Qur'an", analyzed how faith positively influences a person's spiritual strength and

psychological resilience. These practices help reduce levels of anxiety and stress, strengthening the bond with Allah and fostering resilience in the face of life's challenges.

The article delves into the role of Islamic practices in emotional regulation, highlighting their importance in enhancing both spiritual and psychological well-being. Furthermore, it explores the compatibility of these mechanisms with modern psychological theories, underscoring the significance and effectiveness of Islamic approaches in addressing contemporary emotional challenges. This study demonstrates that the Islamic system of emotional regulation provides universal and contemporary solutions.

Keywords: Emotion Regulation; Islamic Mechanisms; Spiritual Development; Quranic Verses; Patience and Gratitude.

References

1. Ekman, P. Basic Emotions. – London: John Wiley & Sons, 1999
2. Schachter, S., Zhane Singer, D. Cognitive, Social, and Physiological Determinants of Emotional State. – New York: "New York" Publishing, 1962
3. Pargament, K. I., Cummings, J. Religion and Coping with Stress. – Washington: Journal of Social Issues, 1999
4. Cantril, H. The Pattern of Human Worries. – New Brunswick (New Jersey): Rutgers University Press, 1965
5. Beck, A. T. Cognitive Therapy and Emotional Disorders. – New York: Penguin Books, 1976
6. Mayer, J. D., Salovey, P. Emotional Intelligence. – Amherst (Massachusetts): Imagination, Cognition and Personality Journal, 1977
7. Eysenck, H. J. The Biological Basis of Personality and Stress. – New York: Springer, 1999
8. Imam al-Ghazali. Ihya' 'Ulum ad-Din. – Khaiyr: Khaiyr baspasy, 2011 [in Arabic].
9. Benson, H. Zhane t.b. Attention and Cognitive Reflection in Stress Reduction. – Cambridge (Massachusetts): Harvard Medical Journal, 2019
10. Ibn al-Kathir. Tafsir al-Kabir. – Khaiyr: Khaiyr baspasy, 2007, [in Arabic].
11. Imam al-Qurtubi. Tafsir al-Qurtubi. – Khaiyr: Khaiyr baspasy, 2006, [in Arabic].
12. Ahmad, N. Zhane t.b. Reading the Qur'an and Its Effect on Stress Levels. – Kuala Lumpur: Journal of Islamic Studies, 2017
13. Imam an-Nawawi. Kitab al-Azkar. – Damask, Damask baspasy, 2005 [in Arabic].
14. Gross, J. J. Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. – Nashville: Psychological Inquiry, 2015
15. Akyol, G., Alpay, Y. The Effect of Prayer on Stress Reduction. – Ankara: Journal of Islamic Psychological Studies, 2018
16. Pargament, K.I. The Psychology of Religion and Coping Strategies. – New York: Guilford Press, 1999

Авторлар туралы мәлімет / Information about authors/ Сведения об авторах:

Алпамысов Азамат – Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті, дінтану кафедрасының магистранты, Сәтбаев к., 2 010008, Астана, Қазақстан, <https://orcid.org/0000-0002-8036-7245>, e-mail: azamatongaruly@gmail.com

Смагулов Мұрат – PhD, дінтану кафедрасының аға оқытушысы. Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті, Астана, Қазақстан, <https://orcid.org/0000-0002-8036-7245>, e-mail: murat_smagulov@mail.com)

Алпамысов Азамат – Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева, Магистрант кафедры Религиоведение, ул., К. Сатпаева, 2, 010008, Астана, Казахстан, <https://orcid.org/0009-0004-5250-8209>, e-mail: azamatongaruly@gmail.com

Смагулов Мұрат – PhD, старший преподаватель кафедры религиоведения. Евразийский национальный университет имени Л.Н. Гумилёва, Астана, Казахстан, <https://orcid.org/0000-0002-8036-7245>, e-mail: murat_smagulov@mail.com

Alpamysov Azamat – L.N. Gumilyov Eurasian National University, Master's student of the Religious Studies department, Satpayev st., 2, 010008, Astana, Kazakhstan, <https://orcid.org/0009-0004-5250-8209>, e-mail: azamatongaruly@gmail.com

Smagulov Murat – PhD, Senior Lecturer at the Department of Religious Studies. L.N. Gumilyov Eurasian National University, Astana, Kazakhstan, <https://orcid.org/0000-0002-8036-7245>, e-mail: murat_smagulov@mail.com

Мақала 18.02.2025 редакциясына түсті; 05.03.2025 рецензиядан кейін мақұлданды; 30.03.2025 жұртшылыққа қабылданды.