

ИНСТИТУТ ИНТЕГРАЦИИ ЗНАНИЙ

ИТКИ 6300

ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КАЛЛИГРАФИИ КОРАНА КАК
МЕТОДА АРТ-ТЕРАПИИ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ
КОНСУЛЬТИРОВАНИИ.**

Слушатель: Бахром Сафоев

Руководитель: доктор Филюс Яхин

АННОТАЦИЯ

В исследовательской работе приводится анализ психологических знаний, содержащихся в Коране, святых писаниях и работах мусульманских ученых прошлого и настоящего. Рассматривается арабская письменность, в частности арабская каллиграфия и тексты Святого Корана, как один из методов арт-терапии в психологическом консультировании, определяется возможность использования искусства каллиграфии при оказании психологической помощи. Раскрываются терапевтические ресурсы занятий арабской каллиграфией для преодоления негативных эмоциональных состояний (тревожности, усталости, неуверенности, снятие эмоционального напряжения и так далее.), гармонизации эмоционального состояния, развития позитивных черт личности, снятия обеспечения эмоционального благополучия). Обосновывается высокий потенциал каллиграфии для использования в арт-терапевтических целях.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ВВЕДЕНИЕ
2. КОРАН И АРАБСКОЕ ПИСЬМО
3. ВОПРОСЫ ДОЗВОЛЕННОСТИ ИСЦЕЛЕНИЯ ПОСРЕДСТВОМ КОРАНА
4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ В ТРУДАХ МУСУЛЬМАНСКИХ УЧЁНЫХ ПРОШЛОГО
5. ИССЛЕДОВАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ УЧЁНЫХ ПО ВОПРОСАМ ИСЦЕЛЕНИЯ С ПОМОЩЬЮ СУР КОРАНА
6. АРАБСКАЯ ПИСЬМЕННОСТЬ И ВОЗНИКНОВЕНИЕ КАЛЛИГРАФИИ
7. АРТ-ТЕРАПИЯ И НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПО ЕЁ ПРИМЕНЕНИЮ
8. АРАБСКАЯ КАЛЛИГРАФИЯ КАК НАПРАВЛЕНИЕ АРТ-ТЕРАПИИ
9. ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ КАЛЛИГРАФИИ
10. РЕКОМЕНДАЦИИ И ПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЯ КАЛЛИГРАФИЕЙ
11. ПРИМЕРЫ ПРАКТИЧЕСКОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ АРАБСКОЙ КАЛЛИГРАФИИ.
12. ПЕРСПЕКТИВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ВЛИЯНИЯ АРАБСКОЙ КАЛЛИГРАФИИ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

1. ВВЕДЕНИЕ

В современную эпоху, когда весь мир сотрясают не только природные катаклизмы, но и различные кризисы, конфликты и войны, психологическое здоровье населения всего мира становится большой проблемой. Развитие технологий, глобализация, изменения ритма жизни заставляют население приспосабливаться к новым быстроменяющимся тенденциям. Но не каждый индивид может справиться с такими вызовами и вследствие этого нарастает количество стрессовых ситуаций, которые, с одной стороны, порождают вспышки агрессии и озлобленность, а с другой стороны - развитие депрессий и тревожности. В конечном итоге, это влечёт за собой различные психологические отклонения в здоровье человека, обостряется чувство незащищенности и покинутости, что в нередких случаях приводит даже к суицидам.

В то же время, в сложных жизненных ситуациях человек старается находить пути выхода. В своих поисках зачастую человек начинает проявлять интерес к религиозным ценностям, иногда даже как к последней помощи. Во многом это затрагивает именно мусульманский мир, где современные идущие с Запада тенденции с глобальной вестернизацией порождают противоположную реакцию в виде роста национализма и религиозного фундаментализма. В связи с этим возрастает роль и значение мусульманской психологии и различных методов психологической терапии, дозволенных с религиозной точки зрения. Ожидается, что мусульманами, нуждающимися в психологической помощи, будет оказываться доверие тем специалистам в области психического здоровья и благополучия, которые оказывают помощь с использованием подходов, непосредственно связанных

со Священной Книгой мусульман, в которой содержится огромный потенциал психологических знаний и методами, не противоречащими религиозным исламским представлениям. Появляется необходимость многостороннего изучения и развития исламского направления в психологии, которое бы собрало в себе лучшие достижения светской психологии и через интеграцию их с исламскими знаниями принесло бы максимальную помощь мусульманам. Одним из таких методов в мусульманской психологии может служить арт-терапия с использованием каллиграфии, то есть исцеление посредством художественного воспроизведения текстов Корана. Основные положения такого подхода мы постараемся раскрыть в данной работе.

2. КОРАН И АРАБСКОЕ ПИСЬМО

Священный Коран - божественное откровение, ниспосланное людям через пророка Мухаммада ﷺ и в тоже время, первая арабская книга, записанная как вероустав, кодекс или ещё можно даже сказать - как конституция. Первыми божественными словами, ниспосланными Мухаммаду ﷺ, были слова

أَقْرَأْ بِأَسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ١

خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ ٢


أَقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ ٣

الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ ٤

عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ ٥



Читай во имя твоего Господа, Который сотворил все сущее, сотворил человека из сгустка крови. Читай, ведь твой Господь — Самый великодушный. Он научил посредством письменной трости — научил человека тому, чего тот не знал. (Коран, Ал Аляк (Сгусток), 96:1–5).

В течение последующих двадцати трёх лет ангел Джабраил непрерывно передавал пророку Мухаммаду ﷺ коранические откровения. Ниспосылая Коран поэтапно, Аллах показал людям, что Он считается с их несовершенной природой, и прежде, чем что-то запрещать или повелевать им, Всевидящий и Всезнающий Аллах терпеливо даёт возможность людям укрепиться:

 وَقُرْءَانَا فَرَقْنَاهُ لِتَقْرَأَهُ عَلَى النَّاسِ عَلَى مُكْثٍ وَنَزَّلْنَاهُ تَنْزِيلًا

Мы разделили Коран для того, чтобы ты читал его людям не спеша. Мы ниспослали его частями. (Коран, Ал Исра (Ночной перенос), 17:106).

Слово Коран означает «то, что произносят, читают и повторяют», то есть то, что было сказано Мухаммаду ﷺ, и что он повторил. Смысл такого названия состоит в том, что Откровение Аллаха следовало повторять, читать вслух.

Во времена ниспослания Корана, откровения записывались на финиковых листьях, плоских камнях, кусках кожи, верблюжьих лопатках и так далее. Чернила изготавливались из сажи и копоты, а в качестве пера использовали специально заточенные палочки — каламы. После смерти Мухаммада ﷺ появилась опасность искажения текста Корана и вследствие этого по просьбе Умара ибн ал-Хаттаба  халиф Абу Бакр  распорядился начать работу по составлению единого списка Корана [1]. Каждый письменный документ должен был подтверждаться двумя заслуживавших доверия свидетелями, что сделало Откровение более точным и правильным для распространения новой религии в новые регионы.

В первой половине VII века арабская письменность состояла только из основных символов, большинство из которых имели одинаковое написание и не могли правильно быть прочитаны населением других областей и государств. Постепенно каллиграфы пришли к пониманию необходимости оформлять весь текст Корана одним шрифтом, включая диакритические знаки и огласовки. Прошло некоторое время как кораническое письмо преобразовалось в тот вид, который оно имеет сегодня [2].

Владеть письмом и искусством калама в древние времена фактически приравнивалось к сотворению человека, по крайней мере сопоставлялось с ним. Мусульмане верили, что письмо — видимое воплощение слова Бога, сакральное искусство, обязанное своим появлением божественному вмешательству, а арабский язык — это родной язык именно этого сакрального искусства [3]. Арабский язык содержит в себе все те слова, технические термины и понятия, которые выражают философские, эстетические и творческие темы, имеющие отношение к исламскому искусству.

3. ВОПРОСЫ ДОЗВОЛЕННОСТИ ИСЦЕЛЕНИЯ ПОСРЕДСТВОМ КОРАНА

В народе есть такое изречение как «все болезни от нервов». И в этом есть большая доля истины, потому что многие болезни тела имеют психологическую основу, не говоря уже о самих психологических проблемах.

О взаимосвязи состояния души и организма говорил Посланник Аллаха Мухаммад ﷺ:

«Поистине, есть в теле человека кусочек плоти, который, будучи хорошим, делает хорошим и всё тело, а будучи негодным, приводит в негодность и всё тело, и, поистине, кусочком этим является сердце».
(Ал-Бухари, 52 ; Муслим, 1599).

Предшественники, следуя советам Пророка ﷺ, использовали различные аяты и суры Корана для избавления от недугов и лечения той или иной болезни. От Али ибн Абу Талиба رضي الله عنه передается, что Посланник Аллаха ﷺ сказал:

خَيْرُ الدَّوَاءِ الْقُرْآنُ

«Самое лучшее лекарство – это лечение Кораном». (Ибн Маджа)

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

«Мы ниспосылаем в Коране то, что является исцелением и милостью для верующих, а беззаконникам он не прибавляет ничего, кроме убытка». (Коран, Ал Исра (Ночной перенос), 17:82)

Но тем не менее, когда пророка Мухаммада ﷺ спросили о душе, он получил следующее откровение:

«Они станут спрашивать тебя о душе. Скажи: «Душа возникла по велению моего Господа. Вам дано знать об этом очень мало» (Коран, Ал-Исра (Ночной перенос), 17: 85)

Таким образом, знание об истинной природе души для нас всё равно является недостижимым.

Исследователи установили, что в Священном Коране содержится свыше 40 аятов, связанных с лечением. Ими могут лечить духовные, душевные, сердечные и телесные недуги. Лечение с помощью дуа и рукия (заклинаниями), подтвержденными Сунной, также является очень полезным[4].

Посланник Аллаха ﷺ в одном хадисе сказал:

«Дуа помогает от того, что уже снизошло, и от того, что еще предстоит. О рабы Аллаха, обязательно взывайте к Нему» (Ат-Термизи, ал-Хаким, Ахмад).

Также, в целом, в Исламе допустимо развешивание и ношение таавизов, то есть амулетов для защиты, в лечебных целях, но при соблюдении определенных условий: таавиз должен содержать имена Всемогущего Аллаха или Его атрибуты; должен быть на арабском языке; не должен содержать ничего, что соответствовало бы неверию (куфр). Носящий амулет, не должен верить, что слова, написанные на чём-либо, сами по себе могут оказать какое-либо влияние, они могут помочь лишь по воле Всевышнего Аллаха. Первый и основной принцип ислама - принцип тавхида, то есть единобожия. Болезнь и исцеление - это воля аллаха, а не случайность, которая произошла без его воли. Аллах сотворил и болезнь, и лечение как экзамен, предупреждение, наказание, прощение [4].

4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ В ТРУДАХ МУСУЛЬМАНСКИХ УЧЁНЫХ ПРОШЛОГО

Благоприятное влияние чтения, слушания, написания сур и аятов Корана было хорошо известно с раннего периода развития ислама. Посредством Корана в далёкие времена наши праведные предки занимались лечением различных болезней, в том числе духовного и психологического характера.

Современные психологи-мусульмане черпают свои знания из первоисточников ислама – Корана и Сунны, а также из трудов мусульманских ученых, творивших в первые века появления ислама. Древние психологические принципы и практика, которые только сравнительно недавно начали использовать в современной психологии, были известны уже несколько веков тому назад таким учёным, как Мухаммад ал-Фараби («Совершенный град» («Ал-Мадина ал-Фадила»)). «Указание пути к счастью» («Китаб ат-танбих алясабилъ ас-саада»), «О достижении счастья» («Китаб тахсилъ ас-саада») [5], ал-Кинди («Как избавиться от печали» («Даф

ал-ахзан»), «Трактат о способах развеять печаль» («Рисаля фи даф ал-ахзан»)) [6], Абу Зайд ал-Балхи («Полезные дела для тел и душ» («Масалиху ал-абдан ва ал-анфус»)) [7], Абу Али Ибн Сина («Книга исцеления» («Китаб аш-шифа»)), «Трактат о сущности печали» («Рисаля фи махиййати ал-хузн»)) [8], ал-Газали («Исследование сокровенных тайн сердца» («Мукашафат ал-кулуб»)) [9], Ибн Мискавайх («Совершенствование нрава» («Тахзиб ал-ахляк»)) [10] и многим другим.

Среди сочинений хадисоведов и правоведов мы встречаем работы, полностью посвященные психологическим вопросам: «Книга аскетизма и смягчения души» («Китаб аз-зухд вар-ракаиқ») Абдаллаха бин Мубарака – труд, который явился важнейшим источником по этике и психологии суфизма [11]. «Нравы мирских и религиозных дел» («Адаб ад-дунья вад-дин») знаменитого правоведа-факиха шафиитского мазхаба имама ал-Маварди [12]. В труде «Этика» («Илм ал-ахляк») Ибн Хазма посвящена глава о психологии «Книга этики и жизнеописаний, повествующая о том, как излечить душу» («Китаб ал-ахляк вас-сияр фи мудават ан-нуфус») [13].

Большая часть литературы, принадлежащая ранним мусульманским ученым, основана на знании, извлеченном из Корана и Сунны, в виде сформировавшихся психологических принципов.

5. ИССЛЕДОВАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ УЧЁНЫХ ПО ВОПРОСАМ ИСЦЕЛЕНИЯ С ПОМОЩЬЮ СУР КОРАНА.

Современные исследования большого количества мусульманских психологов и учёных различных направлений подтверждают эффективность лечения болезней посредством Корана и Сунны.

Основатель Международного института исламской мысли и цивилизации, выдающийся исламский современный ученый Сайид Мухаммад ал-Атмас, чьи работы вполне сопоставимы с трудами мусульманских ученых золотого века ислама, в своих трудах обращается к

взгляду Ислама на мир в своём важнейшем труде «Введение в метафизику Ислама. Изложение основополагающих элементов мусульманского мировоззрения» и констатирует то, что «психология человеческой души – важнейшая составная часть исламской теологии». Говоря о человеческой душе, ал-Атас развивает представления о ней, изложенные в трудах ал-Газали, который в свою очередь развил и дополнил теорию Ибн Сины о том, что разумная душа в процессе развития и воспитания человека должна подчинить себе животную душу, взять ее под свой контроль [14].

Саудовский ученый Аид ибн Абдуллах ал-Карни, которого в исламской среде называют мусульманским Дейлом Карнеги, в своей книге предлагает простые советы, как избавиться от грусти. Автор предлагает рецепты счастья, основанные на аятах Корана, хадисах, примерах из жизни выдающихся мусульман, представляя их в виде мудрых изречений, доступных и понятных каждому, кто стремится обрести счастье [15].

Пути обретения счастья через Ислам указывает в своих работах выдающийся узбекский мусульманский религиозный деятель и богослов Мухаммад Юсуф Мухаммад Содик. Об этом свидетельствуют названия его трудов: «Путь совершенного счастья», «Семья – дворец счастья», «Счастливая семья». В этих книгах автор, подробно объясняя положения Ислама, дает читателю понимание, как обрести счастье через соблюдение предписаний Всевышнего [16].

Один из наиболее известных мусульманских психологов профессор Малик Бадри в своих работах раскрывает области использования психологического знания в работе с мусульманами. Одна из его концептуальных работ носит название «Дилемма мусульманских психологов». В ней Бадри указывает на то, что «никакая психология не может быть полезной для мусульман, не принимая Ислам в качестве мировоззрения». Он напоминает предостережение из хадиса пророка Мухаммада ﷺ, в котором тот предсказывал, что придет тот день, когда мусульмане будут слепо копировать пути христиан и иудеев, не обращая

внимания на неисламские качества некоторых из этих путей. Критически оценивая различные западные психологические теории, Бадри подчеркивает, что, с одной стороны, мусульманские психологи должны в своих работах извлекать из западной психологии все необходимое и полезное, а с другой – в таких областях, как психология личности, социальная психология и даже психотерапия, психологи должны использовать представления мусульманских ученых и те знания, которые были накоплены в ходе развития различных наук в раннем Исламе [17].

Рассуждая о психологии в исламской перспективе, доктор психологии, американка, принявшая Ислам, Айша Утц пишет, что «Ислам как образ жизни описывает всеобъемлющую модель человека, которая включает в себя духовные, психологические, эмоциональные и социальные аспекты». Ключ к психическому здоровью и благополучию в Исламе, по Айше Утц, заключается в подчинении Аллаху и Его заповедям, а затем – в очищении души [14, стр. 118].

Американский врач, ученый-мусульманин Ахмад ал - Кадий в клинике «Акбар» (штат Флорида) проводил специальное исследование по изучению целительного воздействия аятов Корана, читаемых вслух, на больных со стрессовыми, сердечными и некоторыми другими заболеваниями. Результаты воздействия коранических аятов на больных фиксировались и подсчитывались самыми современными приборами и компьютерами. Исследования проводились целый год, их результаты были оглашены на Североамериканском Исламском медицинском конгрессе (Миссури). Они оказались впечатляющими - 97 % больных, слушавших Коран, избавились от стрессов, и это было зафиксировано специальными приборами, которые записывали изменения, происходящие в организме слушателей. В частности, было зафиксировано улучшение состояния кожи, работы сердца, температуры и так далее [18].

Очередное подтверждение благоприятного воздействия Корана нашел нидерландский психолог профессор Ван дер Ховен. Он опытным путем

доказал пользу чтения Корана. Профессор подтверждает своё открытие данными, которые он получил, исследуя довольно большую группу пациентов в течение трёх лет. Результат был ошеломляющим, особенно у тех, кто страдает унынием, подавленностью и нервным напряжением [19].

Также необходимо отметить научно-исследовательскую деятельность российских мусульманских психологов, направленную на изучение в области психологии Ислама таких как Т.Е. Седанкина, К.И. Насибуллов, Ф.Ф. Яхин, О.С. Павлова, Р.Г. Галихузина и других, которые в своих трудах пытаются осмыслить психологические феномены с исламской точки зрения и наметить пути и подходы психологического консультирования мусульман.

6. АРАБСКАЯ ПИСЬМЕННОСТЬ И ВОЗНИКНОВЕНИЕ КАЛЛИГРАФИИ

Следующим после исламского вероучения является конечно же процесс развития арабского языка и письменности, которые Аллах избрал средством передачи послания Ислама Пророком ﷺ. Арабская каллиграфия совмещает три роли, будучи одновременно художественным выражением исламского вероучения, арабского языка и арабо-исламской культуры.

Один из наиболее влиятельных мусульманских мыслителей второй половины XX века Исмаил Раджи ал-Фаруки (1921–1986), которого можно считать одним из основоположников современного американского исламоведения, новатора в области межрелигиозного диалога, выступавшим с исламских позиций, взглянул на Коран как на первое и наиболее возвышенное выражение исламского искусства. Его воззрения проясняют следующее утверждение: «Священный Коран воистину является искусством... Более того, не существует никакой вещи, которая бы в большей степени заслуживала такой характеристики». Учёные обращали внимание на художественные особенности Корана, проявление которых можно увидеть, например, в том, что со временем стали именовать «риторическим чудом»,

то есть речевой несравненностью, неповторимостью Корана. Именно в свете этого обстоятельства ал-Фаруки считал Коран «первым и наиболее изысканным примером художественной выразительности» и называл его «первым произведением искусства в Исламе». Будучи таковым, Коран в течение веков продолжает оказывать наиболее сильное эстетическое воздействие на каждого мусульманина. Выражаясь словами ал-Фаруки, «в мире нет ни одного мусульманина, который не был бы тронут до глубины души ритмом, композицией и красноречием Корана. На земле нет ни единого мусульманина, внутреннее естество которого не отмечено следом красоты Корана и не изменено ею». Фактически Коран стал основой большинства видов исламского искусства, в особенности арабской каллиграфии, которая, рассмотренная через призму ее сильной связи с Кораном, оказывается «изысканным видом искусства, способствующим осознанию трансцендентного» в форме физически прекрасной вещи. Таким образом, Коран является формой исламского искусства, которая ясно выражает «ощущение трансцендентной Божественной реальности» [20].

В арабо-мусульманской культуре имеется различие между понятиями письмо (китаба) и начертание (хатт). Китаба является максимально широким и всеобъемлющим понятием, включающим в себя все, что происходит в рамках языка, литературы и искусства и быть структурным понятием по своей природе. В этом случае письмо принимает форму прозаического произведения в таких областях, как литература, история, философия и так далее. Кроме того, письмо может принимать форму рукописного начертания (хатт), в этом случае оно проявляется в качестве изображений, образов и форм и может служить иллюстрацией или формулой письма (китаба). Следовательно, языковеды и стихотворцы рассматривают хатт как «изображение текста» - «сурат ал-китаба» и как «изображение сказанного слова» - «сурат ал-лафз» и как «образ смысла» - «сурат ал-ма'на». Одновременно с этим может быть проведено различие между двумя уровнями хатт. Первый уровень, который связан с художественной, языковой

и семантической функцией, основывается на том, что хатт является актом письма, включающим в себя начертание букв, их детализацию и красивое оформление. Второй уровень хатт связан с чистой образностью начертания [21].

Выдающийся арабский литератор, поэт и философ ат-Таухиди (922 – 1023) утверждал, что «когда буквы начертаны движением руки каллиграфа, они формируют каллиграфическое изображение (образ), которое состоит из букв с видимой и стабильной “тождественностью”, наличествующей благодаря тому, что они выполнены в определенном стиле (наسخ, куфическое письмо и так далее)». Исходя из вышесказанного, можно заключить, что «каллиграфическое изображение» является таким рисунком, формой или произведением, которое представляет собой зрительно воспринимаемый материальный объект, несущий определенное значение. Некоторые арабско-мусульманские философы называли каллиграфическую образность «телесным» аспектом письма (китаба), а некоторые историки арабской каллиграфии – «подлинной сущностью арабской письменности или ее душой» [22].

Подход, согласно которому исламская культура коммуникации развивалась путем каллиграфии, может быть сформулирован в виде следующих утверждений:

1) «Лучшее письмо то, из которого может быть понят смысл написанного; все остальное – «накш». Слово «накш» обозначает такое письмо, которое было украшено, декорировано, художественно изменено и раскрашено. Подобные техники являются тем, что известно под именем «каллиграфического дизайна» (ат-тасмим ал-хатти), который может наделять каллиграфическое изображение дополнительными смыслами или значениями, возникающими в результате понимания, написанного как «изображения, наделенного духом». Начертанное, написанное – это образ или изображение, а дух написанного – заложенная в нем возможность коммуникации и объяснения.

2) «Письмо – это знак. Следовательно, степень его красоты прямо пропорциональна степени его ясности», поскольку в сфере коммуникации «наиболее красивое письмо – наиболее ясное, а наиболее ясное – наиболее красивое».

3) Взгляд на написанное не с функциональной стороны, которая интересует писателей и редакторов, а со стороны эстетики и художественного мастерства, то его красота зависит от качества присущего ему образа и формы.

Таким образом, рукопись становится движущейся сущностью, несмотря на свою статичность. Такого рода изображение приносит удовольствие даже человеку, который не знает языка [21, стр. 86-87].

Как было отмечено выше, переписывание Корана началось на самых ранних этапах Ислама в следствие необходимости распространения писания. Именно с того время обращается внимание не только в правильности и точности копирования священного слова, но и его визуальной красоте. И каллиграфия становится основой художественного творчества, искусством изображения священного слова Корана. Вскоре обычные буквы алфавита превращаются в декоративные. Сформируется угловатая пиктографическая форма графики, напоминающая упрощённые виды иероглифов. Эта форма письменности именовалась куфи (по имени города Куфа в Ираке). Постепенно стали вырабатываться новые почерки, большинство которых было вариантами «великолепной шестёрки» – шести почерков, признанных каноническими — это насх, мухаккак, сульс, рикаа, райхани, тауки. Каждый почерк применялся в искусстве, сочетаясь с геометрическими и природными узорами, а также почитался как формой богослужения, поскольку Коран обещает божественное благословение тем, кто читает его и может воспроизводить письменно.

Наряду со стремлением к созданию художественного письма популярность каллиграфии была также связана ещё с одним фактором – мистической силой для защиты от зла, которой наделялись слова, имена и предложения. Гениальность исламской каллиграфии заключается не только

в бесконечном творчестве и универсальности, но и в равновесии, которое каллиграфы находят между передачей текста и выражением его смысла через формальный эстетический код.

Каллиграфию нельзя свести только как к писанию, так же как речь – только к говорению. Говорение предполагает слушание – восприятие – понимание сказанного, а писание предполагает чтение. В следствие этого каллиграфия Корана включает в себе три фазы: писание – текст (буква, словосочетание, выражение и так далее) – чтение. Письмо – это графическое отражение речи, фиксация её с помощью графических знаков. Соотношение письма и речи более сложное: письмо записывается от живой речи и превращает её в текст, то есть в застывшую, фиксированную речь, который можно перевести обратно в живую речь.

Выросшая из труда по переписыванию первых книг, сегодня каллиграфия существует в форме пригласительных открыток и свадебных поздравлений, а также в граффити, шрифтах и логотипах, религиозном искусстве и графическом дизайне. Организация Объединенных Наций по вопросам образования, науки и культуры (ЮНЕСКО) внесла список нематериального культурного наследия человечества арабскую каллиграфию, назвав её «искусством плавного письма, выражением гармонии и красоты» [23].

7. АРТ-ТЕРАПИЯ И НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПО ЕЁ ПРИМЕНЕНИЮ

Известный мусульманский психолог профессор Малик Бадри отмечает: «...если человек религиозен, все его представления и понимание переживаний в этом мире будут принимать религиозную окраску. Оказание ему помощи на психологическом уровне без знания его духовных представлений, обречено на неудачу» [24].

Очевидно, что не все используемые теоретические положения и практические методы различных направлений психологии могут быть свободно использованы при оказании психологической помощи мусульманам. В то же время методы отдельных направлений психотерапии демонстрируют значительно более высокий уровень применимости в работе с мусульманами. Одним из наиболее популярных подходов при оказании религиозно-ориентированной психологической помощи стали методы когнитивной психотерапии. В литературе по исламской психологии неслучайно отмечается, что религиозно-ориентированная (теистическая) терапия обычно интегрирует основанные на религии убеждения и концепции в рамках когнитивно-поведенческой терапии [25].

На интегративное использование теории и практики когнитивно-поведенческой терапии и психологии Ислама указывают и опубликованные в последние годы работы по оказанию психологической помощи мусульманам. В сборнике из двух книг профессора Малика Бадри под общим названием «Теория и практика исламской психологии», а также его работе «Размышление. Исследование психики и души человека» обосновывается возможность эффективного использования теоретических положений, методов и техник когнитивно-поведенческой терапии при консультировании мусульман. Когнитивно-поведенческая терапия исследует связь между мыслями, эмоциями и поведением. Целью этой методики является снижение стресса путем поощрения людей к развитию более адаптивного мышления и поведения. На сегодняшний день когнитивно-поведенческая терапия остается наиболее широко исследованным и эмпирически подтвержденным психотерапевтическим методом. Существует сильная доказательная база, отраженная в клинических руководствах, свидетельствующая, что когнитивно-поведенческая терапия эффективна в качестве лечения многих распространенных психических расстройств. Методы когнитивно-поведенческой терапии направлены на то, чтобы научить людей помогать самим себе, осознавая их текущие способы мышления и поведения, а также

снабжая инструментами для изменения их неадекватных когнитивных и поведенческих моделей, выражаясь словами Корана, бросить вызов негативной стороне своего нафса, чтобы обрести спокойствие [26].

Фактически включение художественного творчества в когнитивно-поведенческую терапию, то есть включение одного из вида искусства, например, как каллиграфия, увеличивает вероятность того, что человек сможет отыскать смысл происходящих в его жизни событий.

Помощь человеку в осмыслении его проблем является важной частью арт-терапии. Долгое время не придавалось большого значения наличию четких объяснений, каким образом арт-терапия может помочь клиентам осознать их проблемы. Именно создание смысла является ключевым компонентом арт-терапии.

Знаменитый профессор психологии, проводившая исследования в области арт-терапии Марсия Л. Росал подчеркивала, что когнитивно-поведенческая арт-терапия ускоряет приобретение внутреннего контроля путем объединения присущих ей аспектов с дополнительными методами:

- 1) обнаружение, продвижение, улучшение и реконфигурирование ментальных образов;
- 2) сравнение и сопоставление рисунков;
- 3) тщательный отбор тем для изображения проблемных ситуаций и событий;
- 4) создание изобразительных метафор чувств и ментальных состояний [27].

Развитие мастерства владения художественными материалами и контроль над художественными процессами позволяет человеку собраться, в следствие чего у него повышается самооценка, он ощущает, что способен принимать решения и держать ситуацию под контролем. И детям, и взрослым самоконтроль необходим для постепенного улучшения психического здоровья. Управление собственным поведением дает свободу и возможность личного выбора. Самоконтроль является важнейшей исполнительной функцией, управляемой префронтальной корой головного мозга. Согласно исследованиям учёного Гусса [28], арт-терапия повышает исполнительную

функцию мозга посредством инициирования регуляторных процессов, которые уменьшают тревожность и негативные эмоциональные реакции путем ингибирования гипоталамического высвобождения кортизола. Таким образом, контроль над хаосом с помощью художественной каллиграфии является шагом к поведенческому самоконтролю. Умение сдерживать свое разочарование в случае, если исполненный хатт получился не похожим на воображаемый, не только повышает самоконтроль, но и улучшает регуляторные навыки.

Арт-терапия — дисциплина смешанная, она похожа на многие смежные области психологии и психотерапии. Со стороны все эти виды терапии могут показаться одинаковыми, так как во многом могут использовать художественные материалы. Если многие виды и методы терапии похожи между собой довольно поверхностно, то виды терапии творчеством, в том числе музыкотерапия, терапия движением, драматерапия, фототерапия, изо-терапия и каллиграфия, имеют более глубокое сходство. Хотя каждой из них присущ свой главный метод, отличающий ее от других видов терапии, но там есть свобода экспрессии. То есть, если взять это применительно к арабской каллиграфии, то человек одновременно занимаясь письмом, может параллельно слушать или читать суры из Корана. Это говорит о том, что каллиграфия связана с многими видами искусства и образования. Занимаясь каллиграфией, человек может изучать арабский язык, письмо, а также читать и воспроизводить Коран.

Искусство каллиграфии — это уникальная деятельность, участие в которой направляет писца во внутренний мир, где он погружаясь в занятия, может потерять ощущение времени, целиком сосредоточившись на настоящем, на «здесь и сейчас». В этом процессе творчества участвуют не только чувства и разум, но задействуются тело. Когда человек творит, используются навыки принятия решений, изменения взглядов и многие другие когнитивные процессы из области познания.

Учёными исследовано воздействие каллиграфии на мозг, где в процессе работы мозг задействует уникальную комбинацию моторных, зрительных и лобных областей. И аналогов подобных упражнений, которые будут задействовать схожую комбинацию полей, с мелкой моторикой не существует.

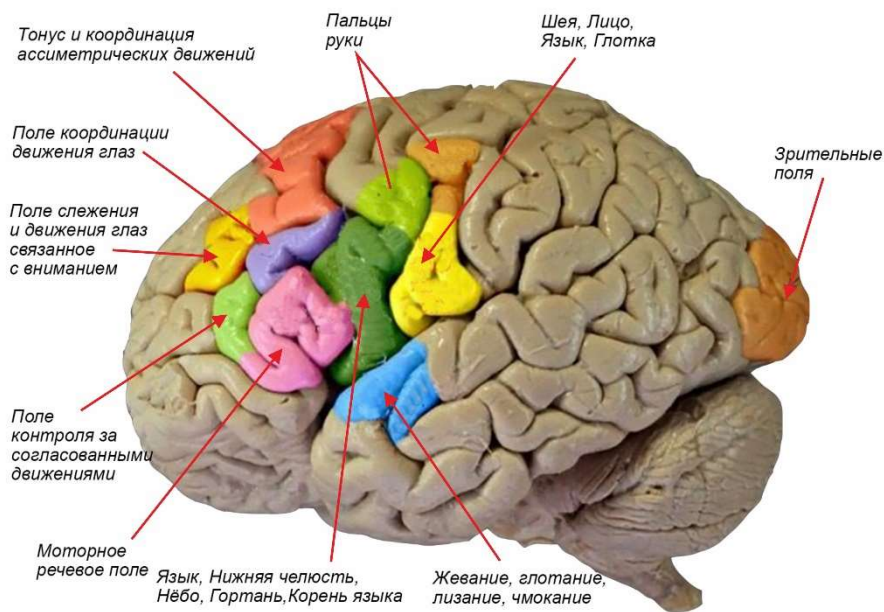


Рисунок. Локализация первичного комплекса функциональных полей, определяющих каллиграфические способности.

Как известно, наш мозг работает всегда, чем бы мы ни занимались. Разница лишь в том, какие его области в этом задействованы и к каким из них осуществляется приток крови в этот момент. Все в мозге происходит за счет установления и разрывания нейронных связей, и в процессе занятий каллиграфией морфогенез этих связей идет быстрее, их становится больше. Там, где задействуется участок головного мозга, кровь перетекает от менее активной области к более активной. Природа задумала это для более рационального расхода энергии. Именно поэтому в занятиях каллиграфии происходит очень качественное распределение нагрузки на отделы в головном мозге, что и в последствии, сказывается на формировании

личности. Например, речь является базовым навыком, качество которого значительно влияет на нашу жизнь. Когда человек занимается каллиграфией, он проговаривает буквы, слова или словосочетания про себя и запоминает речевые обороты. Более того, также происходит и артикуляция языка. Как мы видим, по рисунку, каллиграфия имеет большое значение для развития речи. При занятиях каллиграфией включается такое количество нейронов, которое другим способом подключить невозможно [29].

Каллиграфия помогает задействовать правую мозговую долю, которое отвечает за рисование, воображение, ритмичность, темперамент. Мозг постоянно тренируется, что очень хорошо для его деятельности. Человек учится подмечать малейшие детали и различия. При этом занятия каллиграфией отлично расслабляют, отвлекают от повседневных проблем и забот. Эмоциональное состояние выравнивается, дыхание становится равномерным, мышцы расслабляются, давление снижается, а пульс – замедляется. Развивается внимательность, наблюдательность, тренируется память. Кроме того, как считают специалисты, каллиграфия помогает лечить многие болезни, среди которых можно выделить гипертонию. Во время письма у человека нормализуется пульс, снижается напряжение, а вместе с ним стабилизируется давление. Появляются внутренняя уверенность и спокойствие [30].

Конечно, нельзя говорить о том, что стоит отказаться от таблеток и лечиться каллиграфией, однако есть смысл попробовать сочетать это в комплексе.

Регулярные упражнения с ручкой, карандашом, пером или кистью отлично тренируют и укрепляют как нервную систему, так и мышцы рук, плеч, спины и так далее. Так что в какой-то мере упражнения по каллиграфии можно сравнить с настоящей гимнастикой.

Научные опыты, проведенные учеными США и Японии, подтверждают огромную пользу занятий каллиграфией для детей и взрослых любых

возрастов, положительное влияние таких занятий на развитие мозга, памяти, творческого мышления, пробуждения «спящих зон» головного мозга.

В исследованиях китайского каллиграфа и профессора психологии Генри Као описываются позитивные физиологические и психологические эффекты китайского каллиграфического письма: «Результаты показывают, что пациент испытывает расслабление и эмоциональное спокойствие, выражающиеся в равномерном дыхании, замедлении пульса, снижении кровяного давления и уменьшении мускульного напряжения. Эффекты каллиграфии на познавательную способность заключаются в ускорении ответной реакции, улучшении способности к дифференциации и определению фигур, а также улучшении способности к ориентации в пространстве, абстрактного мышления, а также памяти и внимания пациентов. Согласно этим практическим и клиническим исследованиям выявлено положительное влияние лечения каллиграфией при поведенческих расстройствах пациентов, страдающих аутизмом, синдромом нарушенного внимания и синдромом дефицита внимания и гиперактивностью; а также улучшение способности к логическому мышлению, рассуждению и в целом облегчению мыслительного процесса; устойчивость руки у детей с небольшой умственной отсталостью; также укрепление памяти, концентрации, ориентации в пространстве и координации движений у пациентов с болезнью Альцгеймера. Недавние эмпирические исследования показали, что занятия каллиграфией могут положительно влиять при поведенческих и психосоматических расстройствах и могут иметь терапевтический эффект на внимание и эмоциональную стабильность [31].

Китайская каллиграфия подвергалась научным исследованиям в контексте и принципах психологии, когнитивной науки и когнитивной нейробиологии [32].

Также Национальный центральный университет на Тайване провел исследование с участием тридцати аспирантов и сотрудников [33] 13 мужчин и 17 женщин в возрасте от 19 до 35 лет без предварительного опыта

китайской каллиграфии, чтобы сравнить эффективность каллиграфии и медитации при стрессе. Тесты с парными выборками показали, что каллиграфия и медитация вместе значительно снизили частоту сердечных сокращений после лечения [34].

В разных странах красивое письмо успешно реализуют в школах и университетах. Например, во многих привилегированных школах США есть обязательное занятие каллиграфией час в неделю. На эту тему проводились исследования в американском Университете Вандербильта – сравнивали результаты по разным дисциплинам у двух групп студентов – одних учили каллиграфии, других – нет. В первой группе успеваемость повышалась на внушительные показатели – от 50 до 80 процентов [35].

Все эти исследования с различными языковыми видами каллиграфии непременно можно отнести и к арабской каллиграфии, потому что существуют некие общие закономерности воздействия на человека каллиграфических практик, независимо от традиции. А потому можно сказать, что как более изученная арабская каллиграфическая практика может быть задействована в психотерапевтическом процессе, причем во всех формах психотерапии: индивидуальной, групповой и семейной.

8. АРАБСКАЯ КАЛЛИГРАФИЯ КАК НАПРАВЛЕНИЕ АРТ-ТЕРАПИИ

Современный человек испытывает на себе всё большие стрессовые нагрузки, чем ещё пару десятилетий назад. И вряд ли стоит ожидать, что эта тенденция сменит свой курс. Человечество прогрессирует, всё в жизни протекает и развивается намного быстрее. Клавиатуры компьютеров и смартфоны отодвинули далеко в сторону обычные пишущие ручки. Сегодня печатный ввод практически полностью заменил рукопись. И это естественные издержки прогресса. Технологии развиваются, а на замену медленным и непрактичным рукописям, приходят всё более актуальные

инструменты. Но с отказом от письма теряются и очень важные, положительные эффекты, которые играют значительную роль в гармоничном развитии личности. Также, всё более вытекают такие проблемы, как неумение сосредотачиваться и расслабляться, возникает нервозность. Эти изменения не видны сразу, и мы не можем отслеживать их в себе, но замечаем это в молодом поколении. Многие предполагают, что успокоить нервы и психику вернее всего с помощью медикаментов, но не многие предполагают о том, что процессу расслабления помогает обычное занятие красивым, аккуратным письмом, то есть каллиграфия. Из этого можно заключить, что именно в такой среде становится необходима арт-терапия, в частности каллиграфия как компенсирующий механизм, помогающий снять нервное напряжение, обрести уверенность в себе и по-новому, через внутреннюю упорядоченность, вдохновиться на решение жизненных задач. Необходимо констатировать ещё то, что в создании каллиграфической композиции заняты не только голова, рука и всё тело, но и самое главное для этой работы - участие сердца, то есть души. Я думаю, что особенно это подчеркивается в арабской каллиграфии, которая основана на концентрации, медитации и самое важное - полной гармонии, средоточием которой становится человек-каллиграф.

9. ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ КАЛЛИГРАФИИ

Арт-терапевтический подход к каллиграфии включает в себя не только работу с содержанием текста, но и с его формой. Например, в качестве арт-терапии может выступать написание только лишь одной буквы или монограммы, каллиграммы или аятов из сур Священного Корана.

На основании букв могут создаваться свои собственные (личностные) инициальные алфавиты, которые предназначены, для оформления отдельных слов, например, своего имени. Такие «иллюминированные» слова или фразы могут являться материально-эстетическим выражением переживаний и

ценностей автора. Созданные произведения будут влиять на автора, представляя собой психологические установки. Монограмма в каллиграфии — это уже композиция, составленная из соединённых или переплетённых букв, например, начальных букв имени и фамилии. В психотерапии может быть композиция, построенная не только из букв собственного имени, отчества и фамилии, но также монограмма семьи или группы: буквы имен всех членов собираются в единый знак, представляющий собой сбалансированное эстетическое целое, символизирующее гармонию и сплоченность. Такая монограмма может стать частью семейного символа, что уже является хорошо известной арт-терапевтической техникой. Наконец, еще один богатый по своим терапевтическим возможностям каллиграфический жанр — это каллиграмма. В форму каллиграммы могут облекаться отдельные слова, отдельные высказывания и более развернутые тексты, в том числе коранические. Создание каллиграммы — это увлекательный арт-терапевтический процесс, в котором фрагменты текста, слова и буквы вписываются в какую-то форму или силуэт [36].

Из всего исследованного выше можно обозначить основные психотерапевтические факторы, на которые может опираться каллиграфия.

1. Фактор моторики.

Аккуратное выведение каламом, начиная с обычной каллиграфической точки и продолжая буквой, фразой или предложением, требует определенного спокойствия и сосредоточенности. Равномерный, плавный и неторопливый ритм — это безусловный терапевтический фактор, положительно влияющий на эмоциональное состояние пишущего.

2. Замедление внутреннего темпа.

Письмо требует от пишущего замедления внутреннего ритма, то есть своеобразного успокоения. Как было сказано выше, в настоящее время человек ускоряет свое существование и тем самым приспособливает к нему свои пишущие инструменты (ручка, карандаш, компьютерная клавиатура, телефон и так далее.) И это вполне естественно. Но, возможно, иногда

бывают моменты, когда нужно именно задержать свой стремительный бег, чтобы осмыслить свое существование. Подобный эффект замедления может создать каллиграфия сур и аятов Корана с их аудиальным воспроизведением и в дальнейшем их осмысления. В некотором смысле это будет способно «притормаживать» течение мысли и приводить его в порядок.

3. Тишина.

Каллиграфия — как вариант тихого исполнения. Начиная с подготовки самого калама, то есть подбора тростника и его заточки, а далее шуршание и скрип калама становится в ритм с дыханием и ударами сердца, располагает к самопогружению, самосозерцанию и сосредоточению. Это можно обозначить как одного из способов своеобразной медитативной техники.

4. Фактор экспрессии.

Выше отмечалось, что каллиграфия характеризуется прирученной и преобразованной экспрессивностью, но после усвоения базовых навыков человек может позволить себе выразить и более эмоциональные движения, в которых визуально будет проявляться психологическое состояние и его переживания.

5. Эстетический фактор.

Будет ли надпись выполнена спокойно и равномерно или с всплесками эмоций, выведение самих букв, фраз и участие в их появлении, после завершения письма человек получит удовольствие, созерцая результаты своей деятельности. Положительные впечатления возникают не только от восприятия письменной формы, т.е. их линий, ритма и пластики, но и от сознания того, что Всевышний дал возможность делать это.

6. Фактор творчества.

Каллиграфия безусловно является творческим действием, в котором человек может выйти за пределы своих творческих способностей, учиться новому и создавать всё новые формы.

7. Фактор самореализации.

Выражение себя в творческой деятельности, осознание себя автором законченного эстетического объекта, безусловно, помогает человеку реализовать свой уникальный экзистенциальный потенциал. Таким образом, терапевтический эффект состоит в удовлетворённости своим результатом, что непосредственно будет влиять и на его личную жизнь.

8. Этно-терапевтический фактор.

Знакомство и приобщение людей других этносов, традиций и культур к исламской каллиграфии способствует вовлечению человека в пространство исламской культуры, даёт возможность и способность понять и оценить мир с точки зрения неповторимости и совершенства исламской религии.

10. РЕКОМЕНДАЦИИ И ПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ КАЛЛИГРАФИЕЙ

Первым шагом к вовлечению людей и использованию каллиграфии в целях терапии является подготовительная работа. Во-первых, необходимо рассмотреть любые ожидания человека - желания, доверия или недоверия к методу, а также иногда и страхов. Необходимо не только ответить на их вопросы, связанные с каллиграфией, но важно даже вдохновить их задавать любые вопросы и воззвать к их воображению - как им кажется, почему они здесь и какова цель этого события. Во время беседы, в первую очередь необходимо узнать о том, что они думают, потому что все их фантазии чрезвычайно полезны с диагностической точки зрения. Беспокойством людей во время арт-терапии, по их мнению, является отсутствие их таланта и даже неспособность нарисовать каламом обычную прямую линию. Они могут чувствовать себя неуклюжими, когда берут в руки калам или кисточку, чувствовать себя неловкими. Важно объяснить им, что их беспокойствам нет повода и вынести это на поверхность, так как уже это может говорить о возможной низкой самооценке. Необходимо заметить, что успех каллиграфии не зависит от того, имеет ли человек талант в областях

изобразительного искусства. Поскольку каллиграфия является не только средством общения (посредником в психотерапии), но и терапией, то совершенно свободно можно «рекламировать» собеседнику обе эти ценности, то есть исцеление и искусство, ни одна из которых не требует ни таланта, ни квалификации, ни опыта.

В процессе беседы и наблюдения за собеседником проводится психологическая диагностика, устанавливается эмоциональный контакт. Данный этап также направлен на создание необходимой мотивации и активной установки на прохождение занятий по каллиграфии.

В процессе занятий арт-терапевту необходимо руководствоваться некоторыми принципами.

1. Вовлечение - создание ситуацию эмоционального включения и мотивации в процесс занятий.
2. Опора на индивидуально-личностные особенности - учет личностных и эмоциональных особенностей, семейной ситуации и других факторов, влияющих на формирование высших психических функций.
3. От простого к сложному. Введение в использование принадлежностей, правил написания, чтения и так далее.
4. Комплексность - оказание комплексного воздействия на эмоциональную, когнитивную и сенсомоторную сферы.

В процессе каллиграфических занятий, в терапевтических целях, возможно включать другие упражнения в различных комбинациях, к примеру, упражнения на развитие артикуляции произношением и чтением арабских звуков; слушание аудио записей с красивым исполнением сур Корана; упражнения на концентрацию внимания и зоркости и так далее.

Из всего выше исследованного нами можно определить в каких случаях каллиграфия как арт-терапия даст хорошие результаты. Изучая психологическое состояние каждого из субъектов, каллиграфия может быть использована для следующего:

усиления глубины внимания; улучшения концентрации; развития волевого усилия при его нехватке; при недостаточности дисциплинированности; развитие образного мышления и художественного воображения; для импульсивных людей с быстрой возбудимостью и вспыльчивостью (коррекция самообладанием); при рассеянности и не собранности; при нехватке внутренней критичности; развитие терпения и последовательности; развитие само организованности.

11. ПРАКТИЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АРАБСКОЙ КАЛЛИГРАФИИ В ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ЦЕЛЯХ.

Была проведена практическая терапевтическая работа с 2 исследуемыми лицами. Исследуемые (пациенты) обращались самостоятельно, нуждаясь в консультативной беседе или были привлечены во время предварительной беседы. Продолжительность использования занятий в различных ситуациях – около 3 месяцев. Время одной беседы или занятия варьировалось от 15 мин до 1,5 часов, не в строго отведённый день недели от 1 до 4 раз. В некоторых случаях давались задания на дом. Занятия-терапия проводились с людьми без какого-либо отбора по национальности, возрасту или возраста. Исследуемые были знакомы с терапевтом, что облегчало установление контакта и сбора информации об их проблемах. Беседы и занятия проводились бесплатно, исходя из ситуации исследуемого. Исследования в данной работе описываются коротко.

ИССЛЕДОВАНИЕ №1

Женщина, 32 года. Семейная, имеет 2-х детей. Придерживается национальных и некоторых мусульманских традиций. Не читает намаз. Читает несколько сур Корана, но не знает их смыслового значения. С арабской письменностью близко не знакома.

Предварительный диагноз: Психологическая травма, посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР).

Практика: Беседа с женщиной о Коране, о некоторых сурах и аятах, объяснениями арабской каллиграфии как терапии для улучшения состояния. Всего было проведено 12 терапевтических занятий каллиграфией. На данный момент занятия каллиграфией продолжаются инерционно, как профилактика. Время терапии – около 2,5 месяцев

Описание ситуации

Женщина получила неожиданное известие о смерти отца. Отец находился в другой стране. Последний раз видела отца около 5 лет назад, часто общалась посредством мессенджеров. Последний раз разговаривала с отцом прошедшим вечером, где отец был в полном здравии, в хорошем настроении. Не имел каких-либо сложных хронических или психических заболеваний. Отец собирался приехать домой в течении двух недель.

Первая беседа с женщиной была проведена через 10 дней после смерти отца. Следующая, терапевтическая беседа проведена через 18 дней после первой и принято обоюдное решение о начале занятиями каллиграфией в терапевтических целях.

В беседе определены симптомы психологической травмы:

Не может забыть и постоянно прокручивает в голове известие о смерти отца;
Часто снятся плохие сны, иногда кошмары. Боязнь уснуть и увидеть плохой сон;

Наблюдается встревоженность, иногда доходившая до страха;

Любое воспоминание об отце вызывает плач;

Женщина заставляет себя забыть о пережитом, но на это не хватает энергии, не достаточно сил;

Начинает избегать встреч с родственниками, чтобы не разговаривать об отце;

Появилось ощущение безнадежности;

Ощущает вину за смерть отца, хотя не знает причину этого;
Старается уйти на работу с целью забыть и провести время, но на работе теряется концентрация и сложно влиться в коллектив.

Женщина обращалась к терапевту, который выписал антидепрессанты. На рекомендации обратиться к психотерапевту отказалась и изъявила желание «просто поговорить» и «просто заняться» каллиграфией.

Практика занятиями каллиграфии (этапы терапии, без привязки ко времени):

Беседа о Коране;

Слушание аудио некоторых сур Корана;

Понятие смыслов сур Корана, которые она знает наизусть;

Написание по образцу некоторых букв арабского алфавита, написание слова «Аллах».



Написание слова «Сабр» (значение слова на национальном языке идентично арабскому);



Написание выражения «Бисмиллахи ррахмани ррахим» (значение и смысл выражения на национальном языке идентично арабскому);

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Написание выражения (отрывок из аят 156 суры 2) «Инна ллилахи ва инна илайхи роджиун» (смысл был объяснён по различным переводам смыслов учёных);

إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿١٥٦﴾

«...которые, когда их постигает беда, говорят: «Воистину, мы принадлежим Аллаху, и к Нему мы вернемся» (Коран, сура ал-Бакара («Корова», 2:156)

Параллельно с этим проводилось ознакомление с пишущими принадлежностями и способами написания при помощи карандаша, ручки, калама и туши на бумаге;

Выполнение различных надписей;

Выполнение каллиграфической композиции со словом «Сабр» и «Аллах».

Результаты использования каллиграфии (со слов женщины, основное):

«Понимание аята (156 аят суры ал-Бакара «Корова») принесло мне облегчение сердцу, уменьшило намного печаль и переживания, потому что я в сердце поняла смысл этого выражения и смысл в жизни, потому что мы все принадлежим Аллаху и это надо просто понять и думать всегда об этом. Потому, что человек не знает когда он есть и когда его не будет, и все мы рано или поздно вернёмся к нему», «Я в сердце приняла смерть отца и я поняла это, когда много и много раз от руки выводила это выражение. Каждый раз мне захотелось писать это выражение всё красивей и красивей. Я писала и проговаривала этот аят и вслух и про себя. Когда мне наконец понравилось то, что я столько выводила пером, тогда я освободилась от чего-то, наверное, от тоски. Ещё, у меня есть дети, и я не хочу, чтобы они когда-нибудь сильно переживали или болели из-за меня. Я и им объясню этот аят, в своё время. Мне, оказывается об этом никто не говорил. Спасибо».

«Я знаю, что нужно иметь терпение (сабр) во всём, но не смогла терпеть. Написание слова «Сабр» почему-то мне помогло. Я переписала много страниц своей тетради и это дало мне силы».

«Сейчас я вспоминаю отца, но уже не боясь об этом. Конечно же я сожалею, но теперь у меня воспоминания с улыбкой о радостно проживших с ним временах».

«Моя каллиграфическая композиция означает то, что Аллах – это свет, сила, солнце, который всегда освещает меня. Он даёт всё, но без «Сабра» нельзя взять всего того хорошего, что он посылает».

Результаты использования каллиграфии, по наблюдениям (основное):

Напоминание о смерти отца уже не вызывает сильных эмоций и плача;

При первых занятиях каллиграфией чувствовался психологический и физиологический дискомфорт. В последующих занятиях наблюдается успокоение и усидчивость, уверенность;

Наблюдается повышение самооценки;

По наблюдениям в коллективе, женщина «вошла в колею» работы;

Наблюдается большая активность, улучшенное настроение;
Изменились в лучшую сторону её взгляды на Коран и религию в целом;
Изменилось её отношение к каллиграфии именно как к терапевтическому методу психологии, то есть возможности улучшения самочувствия.

ИССЛЕДОВАНИЕ №2

Девушка, 24 года. Не семейная. Придерживается национальных и некоторых мусульманских традиций. Не читает намаз. Слышала суры Корана, но не знает их смыслового значения. С арабской письменностью не знакома, но хотела использовать каллиграфию для дизайна. О терапии каллиграфией не слышала.

Предварительный диагноз: Психологическая травма, посттравматический синдром отношений, посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР).

Описание ситуации

У девушки произошло очередное расставание с парнем (женихом). «Третий раз оборвались надежды на любовь и создание семьи». Причина – конфликт семей по поводу до свадебных мероприятий.

Первая беседа с девушкой была проведена приблизительно через 15 дней после расставания, после чего было принято решение о начале занятиями каллиграфией в терапевтических целях.

В беседе определены симптомы психологической травмы:
Постоянно прокручивает в голове ситуации не только с последним расставанием, но и вспоминает предыдущие, навязчивые мысли;
Наблюдается бессонница, засыпает под утро и спит до полудня, то есть изменился режим дня. Сны вообще не снятся;
Усталость и вялость;
Наблюдается чрезмерная встревоженность;

Чрезмерно негативные мысли о себе или мире;
Наблюдается снижение самооценки, преувеличенное обвинение себя;
Девушка не может забыть о пережитом, чем бы она себя не занимала;
Появилось ощущение безнадежности;
Быстро возбуждается;
Снижение интереса к какой-либо деятельности, чувство изоляции.

Девушка не обращалась к терапевту или психологу. На рекомендации обратиться к психотерапевту отказалась. «Думала, что пройдет, но уже чувствую, что устала и надо что-то делать» и изъявила желание «для начала, занять себя каллиграфией».

Практика занятиями каллиграфии (этапы терапии, без привязки ко времени):

Занятия намеренно были назначены на утреннее время, с целью нормализовать режим дня;

Беседы с девушкой направленные на сближение с Кораном, слушание аудио некоторых сур и понятие смыслов;

Объяснения метода арабской каллиграфии как терапии для улучшения состояния.

Всего было проведено 9 терапевтических занятий каллиграфией. На данный момент занятия каллиграфией под наблюдением не продолжаются. Девушка продолжает заниматься каллиграфией самостоятельно, как хобби. Время терапии – около 2 месяцев

Написание по образцу некоторых букв арабского алфавита;

Написание слова «Сабр» (значение слова на национальном языке идентично арабскому);

صَبْرٌ

Написание слова «Бахор» (С персидского «Весна», собственное имя девушки);

بهار

Копирование и написание аятов (смысл аятов 3-4, суры 93 ад-Духа «Утро») был объяснён по различным переводам смыслов учёных);

مَا وَدَّعَكَ رَبُّكَ وَمَا قَلَىٰ ﴿٣﴾

وَلِلْآخِرَةِ خَيْرٌ لَّكَ مِنَ الْأُولَىٰ ﴿٤﴾

«Не покинул тебя твой Господь и не возненавидел. Воистину, будущее для тебя лучше, чем настоящее. Господь твой непременно одарит тебя, и ты будешь удовлетворен» (Коран, ад-Духа «Утро», 93: 3-4)

Прочтение смысла аята 10 суры аз-Зумар («Толпы»)

قُلْ يَاعِبَادِ الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا رَبَّكُمْ لِلَّذِينَ أَحْسَنُوا فِي هَذِهِ الدُّنْيَا حَسَنَةٌ وَأَرْضُ اللَّهِ وَاسِعَةٌ إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ ﴿١٠﴾

«Скажи Моим рабам, которые уверовали: «Бойтесь вашего Господа! Тем, которые совершили добро в этом мире, уготовано добро. Земля

Аллаха обширна. Воистину, терпеливым их награда воздастся полностью без счета». (Коран, аз-Зумар «Голпы», 39:10)

Параллельно с этим проводилось ознакомление с пишущими принадлежностями и способами написания при помощи карандаша, ручки, калама и туши на бумаге;

Выполнение различных надписей;

Выполнение каллиграфической композиции с именем девушки «Бахор».

Результаты использования каллиграфии (со слов женщины, основное):

«Понимание аятов (3-4 аяты суры 39 ад-Духа «Утро») напомнило мне повседневное выражение «Всё, что случается, то всё случается к лучшему». Это для меня было открытием, в том, что это взято из Корана. Поняв это, я почему-то стала меньше переживать по поводу ситуаций, которые случаются со мной. Значит Аллахом заготовлено для меня лучшее!». «Также я узнала истинное значение своего имени Бахор. Хотя с персидского это переводится как «Весна», но оказывается у него есть другие значения. Это – «способность к большим чувствам», «постоянство», «пробивные способности».

«Прочитав и поняв смысл аята суры аз-Зумар (аз- Зумар («Голпы»), 39:10), я поняла, что каждому своё время и нужно иметь терпение, чтобы дождаться желаемого». «Хоть я и не владею хорошим арабским написанием, но мне захотелось научиться красиво выводить буквы и слова. Даже копируя стили написания, я знала уже смысл этих аятов, я повторяла их когда писала каламом и тушью», «Я раньше и не представляла себе и не думала, что каллиграфия способна на такое».

«Мне захотелось больше видеться и просто разговаривать с подругами, но и делиться новыми открытиями в познании Корана и интересного свойства каллиграфии успокаивать и исцелять».

«Я знала, что у меня психологическая травма, но занимаясь каллиграфией с руководителем поняла, что после травмы оказывается есть и так называемый посттравматический рост. По-моему, пережив своё неприятное событие, я увидела новые перспективы и личностный рост, я увидела «свет в конце туннеля». «Я думаю, что это зависит от правильного подбора методов работы руководителя».

Результаты использования каллиграфии, по наблюдениям (основное):

Во время первых бесед девушка понимала и осознавала, что ей нужна «передышка» и осмысление различных факторов отношений, но не было толчка для этого. Занятиями каллиграфией она получила стимул для дальнейшего понимания жизни.

При первых занятиях каллиграфией чувствовался психологический и физиологический дискомфорт. В последующих занятиях наблюдается успокоение и усидчивость, уверенность;

Нормализовался режим дня;

Изменилось понятие о характерах людей и их поступков;

Наблюдается повышение самооценки;

Наблюдается большая активность, улучшенное настроение;

Изменились в лучшую сторону её взгляды на Коран и религию в целом.

Изменилось её отношение к каллиграфии именно как к художественному методу психологии, то есть возможности улучшения самочувствия.

12. ПЕРСПЕКТИВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ВЛИЯНИЯ АРАБСКОЙ КАЛЛИГРАФИИ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Несомненно, беседуя о положительных факторах и эффектах исламской каллиграфии, нельзя не упомянуть об ограничении этого метода, скорее всего не ограничении, а о свойстве: освоение каллиграфической техники требует усердия, а значит изначальной мотивации, которую

возможно должен дать арт-терапевт. Имени мотивационных факторов поможет преодолеть естественное «сопротивление» инструментов и материалов и связанную с ним фрустрацию: не разочароваться в первых неудачах, не бросить, а продвигаться шаг за шагом к совершенствованию навыков и реализации своей цели.

Результаты исследований показывают актуальность в вопросе развития и применения восточной арабской каллиграфии как одного из методов арт-терапии в психологии. И это на самом деле больше, чем арт-терапия. По сути, это является симбиозом культуры, профилактики здоровья, лечения и реабилитации, поскольку занятия каллиграфией сочетают в себе физические, умственные и эмоциональные процессы и объединяет зрительную деятельность, развивают пространственные и когнитивные способности. К примеру, другие формы арт-терапии в исламской психологии, такие как слушание красиво и правильно прочитанных сур и аятов Корана, специально подобранной музыки, танцев и движений, оказывают положительное влияние на расслабление. Но как было отмечено выше, исламская каллиграфия, ко всему, улучшают именно когнитивные и вербальные способности человека, способствуя расслаблению и выразительности. Каллиграфия может выступать таким же полезным методом снижения стресса, как и медитация. Рассматривая и решая задачи, которые были поставлены перед каллиграфией как одного из методов арт-терапии, и сравнивая их с доказательными материалами ученых, то можно заметить, что полученные результаты отвечают поставленным задачам. Использование каллиграфии, может выявить общие и специфические особенности формирования культуры у людей с различными вариантами отклонений в развитии, также может активизировать их потенциальные возможности и многое другое.

По результатам исследований, можно уже с уверенностью применять мусульманскую каллиграфию в терапии, но есть ещё много вопросов,

которые нужно рассмотреть в плане уточнения возможных противопоказаний.

Арабская каллиграфия, как метод арт-терапии конечно же нуждается в ещё более глубоком изучении, систематизации и поисках направлений в конкретных случаях психологической помощи как для детей, так и взрослых. Выявление физиологических закономерностей, связанных с изучением и освоением каллиграфии, - уникальное направление, где можно прийти к неожиданным и серьёзным результатам. Необходимо общими стараниями привлечь внимание общества к проблеме и возродить ещё одну историческую традицию.

Необходимо рассмотреть возможность внедрять виды и жанры каллиграфии в педагогическую науку, где она может принести несомненную пользу при обучении людей с особыми потребностями и психоэмоциональными особенностями развития. Вследствие всего этого, мы имеем все предпосылки необходимости возрождать, развивать и использовать это направление в психологической помощи.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Ранняя история Корана. (по источникам: Э.Р. Кулиев, Корановедение: Учебное пособие. — М. : Изд-во МИУ, 2010, стр. 26-28; Э.Р. Кулиев, На пути к Корану. — 3-е изд., испр. — М. : Издатель Эжаев, 2008. — 560 с. (рус.; сопр.); History of the Qur'an // Encyclopaedia of the Holy Qur'ân : in 5 vols. / ed. N.K. Singh and A.R. Agwan. — Dehli : Global Vision, 2002. (англ.))
<https://ru.quranacademy.org/encyclopedia/article/tarikh-mubakkir-Quran>
2. Запись текста Корана.

(по источникам: Э.Р. Кулиев, Собрание канонического списка // Исламоведение: Пособие для преподавателя. — 2-е изд., испр. — М. : МИУ, 2008. (рус.; сотр.);

Э.Р. Кулиев, История записи и кодификации текста Корана // Корановедение: Учебное пособие. — М. : Изд-во МИУ, 2010. — С. 21-41. (рус.; сотр.))

https://ru.quranacademy.org/encyclopedia/article/kataba-Quran#CITEREF.D0.AD..D0.A0._D0.9A.D1.83.D0.BB.D0.B8.D0.B5.D0.B22010

3. Зайцев И. Каллиграфия: 10 самых известных исламских надписей.
<https://arzamas.academy/materials/1623>
4. Сандыбаев Ж. (гл.редактор). Лечение болезней аятами Корана.
<https://e-islam.kz/ru/qazaqstandagy-islam/vnutrennie-kategorii/islam-zh-nindegi-zertteuler/item/365-eIslam/>
5. Ж. С. Раматов, М. Хасанов. Абу Наср Форобийнинг фалсафий қарашлари, хусусан, инсон маънавий камолоти ҳақидаги илмий-фалсафий таълимоти. Academic Research in Educational Sciences Volume 3 | Issue 6 | 2022
6. Абу Юсуф Якуб ибн Исхак аль-Кинди. Трактат «Как избавиться от печали» Журнал «Ислам: личность и общество»
<http://islampsiholog.ru/wp-content/uploads/2020/10/320.pdf>
7. Ал-Балхи Абу Зайд. Пища для души. Когнитивно-поведенческая терапия врача девятого века. Перевод и аннотация рукописи девятого века выполнены М. Бадри. Перевод Л. Мамедова. Международный институт исламской мысли. ОО «Идрак», Ассоциация психологической помощи мусульманам, 2019. 110 с.
8. Ibn Sina. Kitab al-shifa“, al-ilahiyyat. Edited by Ibrahim Madkour, George Anawati, and Said Zayed. Cairo: al-Hay“a al-misriyya al-„amma lil-kitab, 1975

9. Абу Ҳомид Ғаззолий. Мукошафат-ул кулуб. Миразиз Аъзам таржимаси. «Адолат» нашриёти. Тошкент, 2002
10. Чағрыджи Мустафа. Исламский принцип “ульфат”: жить с людьми и в мире с ними, 2021г. <http://islamosfera.ru/islamskij-princip-ulfat-zhit-s-lyudmi-i-v-mire-s-nimi/>
11. «Китаб аз-Зухд» ‘Абдуллаха ибн аль-Мубарака. <https://hadis.uk/drugie-sborniki-xadisov/kitab-az-zuxd-abdully-ibn-al-mubaraka/>
12. Туманян Т. Г. Абу-л-Хасан ал-Маварди: теоретик права и политический мыслитель. Вопросы философии, № 8, 2016
13. Чағрыджи Мустафа. Научное исследование «Даф аль-ахзан» («Как избавиться от печали»), Журнал «Ислам: личность и общество» стр.32-33. <http://islampsiholog.ru/wp-content/uploads/2020/10/320.pdf>.
14. О.С. Павлова. Психология: исламский дискурс. Монография., с. 97. http://islampsiholog.ru/wp-content/uploads/2020/08/Монография_Павлова-О.С._Психология_исламский-дискурс.pdf
15. Аид ибн Абдуллах Аль-Карни. <https://www.rulit.me/authors/ibn-abdullah-al-karni-aid>
16. Шейх Мухаммад Садык Мухаммад Юсуф. «Путь совершенного счастья, «Nilol-nashr», 2022
17. Бадри М. Теория и практика исламской психологии / под ред. О.С. Павловой, В.С. Полосина. М.: АНО НПЦ «Аль Васатыя – умеренность», 2018. 268 с.
18. Ичалов Г. Божественные чудеса. Наука и факты свидетельствуют: «Нет бога кроме Аллаха, Мухаммад – посланник Аллаха». Исламская типография «Ихлас», 2006. – 144 с.
19. Абу Аль-Фида Мухаммад Иззат Ариф «Лечи себя Кораном». <https://www.sawab.org/lechi-sebya-koranom/>
20. Д.В. Мухетдинов. «Философия Исмаила Раджи ал-Фаруки: В поисках неомодернизма». Ислам в современном мире, 2018

- 21.Идхам Мухаммад Ханаш. Теория исламского искусства.
Международный институт исламской мысли. Казань, 2022 г.
- 22.Абу Хаййан ат-Таухиди. Книга услады и развлечения. Восьмая ночь.
Диалог логика с грамматиком.
https://iphras.ru/uplfile/smirnov/ishraq/3/38_frol.pdf
- 23.Биктимирова Г.И. (гл. редактор). Islam Today. Юнеско включила арабскую каллиграфию в список культурного наследия. <https://islam-today.ru/novosti/2021/12/15/unesko-vklucila-arabskuu-kalligrafiu-v-spisok-kulturnogo-nasledia/>
- 24.Бадри М. Размышление. Исламское исследование психики и души человека / пер. Р. Гулиев. 2-е изд. Острог: Межд. ин-т исламской мысли, 2019. Стр.190
- 25.Utz Aisha. Psychology from the Islamic perspective. Riyadh: International Islamic Publishing House, 2011, p.309-311
- 26.Ф. Ф. Яхин. «Когнитивно-поведенческая терапия при оказании психологической помощи мусульманам: перспективы интеграционного подхода. Ислам: личность и общество 2020 г. Стр. 68-72
- 27.Росал Марсия Л. Когнитивно-поведенческая арт-терапия. - СПб.: Питер, 2022 г. Стр.29
- 28.Гусс, Курт: Психические отклонения. Красочный мир психопатологии. Кострома, 2013 г.
- 29.Савельев Сергей. Пиши от руки (польза письма для мозга)
https://pikabu.ru/story/pishi_ot_ruki_polza_pisma_dlya_mozga_8043838
(<https://www.youtube.com/watch?v=SCtW0dMiEsM&t=1186s>,
<https://www.youtube.com/watch?v=roj8JVlcuIw>)
- 30.Борисова Татьяна. Каллиграфия в роли доктора: чтобы успокоить нервы, попробуйте просто поработать пером.
<https://www.province.ru/sovet/kalligrafiya-v-rol-doktora-ch.html>

31. Zhou; Kao Г. Шуфа: Китайское каллиграфическое письмо для физической и поведенческой терапии. http://calligraphy-expo.com/rus/Personalities/Participants/Henry_S_R_Kao/Article.aspx?ItemID=53
32. Xu, Kao, Zhang, Lam, & Wang, Cognitive-Neural Effects of Brush Writing of Chinese Characters: Cortical Excitation of Theta Rhythm. Evidence-based Complementary and Alternative Medicine 2013(3):975190
33. HSR, Zhu, Zhukova et al., 2021. Восточная каллиграфия в арт-педагогике 212 Chao, Chen, ICY & Zhang, 2014
34. К. Zhukova. Oriental Calligraphy in Art Pedagogy. Society. Integration. Education. Proceedings of the International Scientific Conference. Volume III, May 28th-29th, 2021. 205-215/
35. Савельев Сергей. Каллиграфия и мозг. 2018 г. <http://tc.edu.severodvinsk.ru/meropr/web/2018/2/1/brain.html>
36. Трунов Д. Г. Каллиграфотерапия как направление арт-терапии, 2009 г. <https://psy.su/feed/2238/>