

# **КАЛЛИГРАФИЯ КОРАНА КАК МЕТОД АРТ-ТЕРАПИИ**

**БАХРОМ САФОЕВ**

## **Аннотация**

В статье приводится анализ знаний о душе, сердце и теле, содержащихся в Коране, в священных писаниях и работах мусульманских учёных прошлого и настоящего. Рассматривается арабская письменность, в частности тексты Святого Корана и каллиграфия как один из методов арт-терапии, определяется возможность использования искусства каллиграфии при оказании психологической помощи. Раскрываются терапевтические ресурсы занятий арабской каллиграфией для преодоления негативных эмоциональных состояний и их гармонизации, развития позитивных черт личности, обеспечения эмоционального благополучия.

## Содержание

Введение .....	3
Коран и арабская письменность .....	3
Исцеления посредством Корана и психология .....	6
Использование каллиграфии Корана как метода арт-терапии .....	11
Рекомендации и условия для терапии каллиграфией.....	18
Практическое использование каллиграфии в терапевтических целях .....	26
Занятие-консультация № 1 .....	26
Занятие-консультация № 2 .....	28
Занятие-консультация № 3 .....	31
Занятие-консультация № 4 .....	34
Заключение .....	36
Библиография .....	37

## **Введение**

Современная эпоха с природными катаклизмами и различными кризисами, стремительным развитием технологий, глобализацией и изменением ритма жизни вынуждает население просто приспосабливаться к новым быстроменяющимся тенденциям. Не каждая личность может справиться с таким направлением изменений и вследствие этого нарастает количество стрессовых ситуаций, которые порождают вспышки агрессии и озлобленность, развитие депрессий и тревожности. В различных сложных жизненных ситуациях человек старается находить пути выхода и в своих поисках он зачастую начинает проявлять интерес к религии, иногда даже как к последней помощи. Влияние религии может быть настолько сильной, что в одних случаях человек познав истинные ценности религии находит пути выхода из своего сложного положения, а в других случаях человек может дойти до того, что будет мешать гармоничному развитию общества и как следствие отторгаться окружением, что в нередких случаях приводит к неблагоприятным последствиям. В связи с этим возрастает роль и значение различных методов психотерапии, которые могли бы помочь нуждающимся в психологической помощи. Очевидно, что мусульмане будут оказывать доверие во многом тем специалистам в области психического здоровья, которые оказывают помощь с использованием подходов, дозволенных с религиозной точки зрения, непосредственно связанных с Кораном, в котором содержится огромный потенциал не только религиозных знаний, но и знаний о душе человека и методов исцеления. Появляется необходимость многостороннего изучения и развития исламского направления в психологии, которое соберёт в себе лучшие достижения современной психологии и через интеграцию их с исламскими знаниями принесёт максимальную помощь мусульманам. Одним из таких методов в мусульманской психологии может служить арт-терапия с использованием арабской каллиграфии, то есть исцеление как посредством слушания и чтения, так и посредством написания и художественного воспроизведения текстов Корана.

В течение некоторого времени была проведена исследовательская работа, множество практических занятий-консультаций и резюмирование их результатов, которые будут описаны в данной статье, а также обосновывается высокий потенциал каллиграфии Корана для использования в терапевтических целях.

## **Коран и арабская письменность**

Священный Коран - божественное откровение, ниспосланное людям через пророка Мухаммада (да благословит его Аллах и приветствует) и в тоже время, первая арабская книга, записанная как вероустав, кодекс или ещё можно даже сказать - как конституция.

Первыми божественными словами, ниспосланными Пророку (да благословит его Аллах и приветствует) были слова:

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, аль-Аляк (Сгусток) 96: 1–5)

С этого времени начинается бурный процесс развития арабского языка и письменности, которые Аллах избрал средством передачи послания религии ислама Пророком (да благословит его Аллах и приветствует).

Арабское письмо начало формироваться ещё в домусульманский период, где на начальном этапе использовалась письменная система других языков. По словам учёного О. Г. Большакова, «арабы на юге пользовались южноарабским письмом, а на севере — различными вариантами арамейского»<sup>1</sup>. В те времена были известны набатейские, хирианские и анбарианские виды письма. Самыми древними из сохранившихся арабских надписей являются трехязычная греко-сирийско-арабская пропись и греко-арабская билингва<sup>2</sup>.

Известно, что появление письменности на определенном этапе развития социума обусловлено необходимостью точной передачи информации во времени и пространстве. При этом тексты, в отличие от устной формы, не подвержены изменениям и позволяют достаточно правильно воспроизводить зафиксированные в них данные независимо от того, сколько времени прошло между их записью и прочтением. В связи со стремлением обеспечить точное чтение Корана населением других областей и государств возникает понимание необходимости оформлять весь текст Священного Корана одним шрифтом, включая диакритические знаки и огласовки<sup>3</sup>. Вследствие этого, с середины VII века начинает происходить быстрый переход от устной традиции к устно-письменной традиции и сопровождается стремительным развитием арабской письменности и её складыванием в весьма близком к современному.

Один из наиболее влиятельных мусульманских мыслителей второй половины XX века Исмаил Раджи аль-Фаруки (1921–1986), считающийся одним из основоположников

---

<sup>1</sup> Большаков О. Г. История халифата: в 4 т. М.: Наука, 1989. Т. 1. Ислам в Аравии, 570–633. 312 с.

<sup>2</sup> История книги // Арабский алфавит [<https://maxbooks.ru/alphabet1/diringer30.htm>, доступ от 30.06.2024].

<sup>3</sup> Священный Коран По источникам: Э.Р. Кулиев, Собрание канонического списка // Исламоведение: Пособие для преподавателя. 2-е изд., испр. М.: МИУ, 2008; Э.Р. Кулиев, История записи и кодификации текста Корана // Корановедение: Учебное пособие. М.: Изд-во МИУ, 2010. С. 21-41.

современного исламоведения, новатора в области межрелигиозного диалога, 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... 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<sup>4</sup>.

Фактически Коран стал основой большинства видов исламского искусства, в особенности арабской каллиграфии, которая оказывается «изысканным видом искусства, способствующим осознанию трансцендентного» в форме физически прекрасной вещи<sup>5</sup>.

Каллиграфия Корана является высоко ценимым искусством письма, так как соединяет в себе три роли, будучи художественным выражением исламского вероучения, арабского языка и арабо-исламской культуры. Священный Коран признаётся в исламе уникальным текстом по своей эстетической значимости, вследствие чего этому тексту, без сомнения, соответствует и форма и красота его записи. Существует хадис, передающий слова пророка Мухаммада (да благословит его Аллах и приветствует):

Поистине Аллах прекрасен и любит красоту.

(Ахмад 1/385, 399, 427, Муслим 91, ат-Термизи 1998 в «аль-Му'джам аль-Кабир» 10533)

Шрифт многих арабских рукописных книг достигал высокого художественного совершенства и воспринимался как сложный орнамент. Орнаментальный характер арабского письма был обусловлен ещё тем, что ислам во избежание идолопоклонства осуждал изображения одушевленных существ и ограничивал иллюстрации, а каллиграфия не имела никаких ограничений и поощрялась исламом как священное искусство. Изображения людей фактически было запрещено, но каллиграфы нашли своё решение через форму изображения, то есть каллиграфического написания имён, которое представляет собой различные виды монограммы. Выдающийся арабский литератор, поэт и философ Абу Хайан ат-Таухиди (922

---

<sup>4</sup> Мухетдинов Д.В. Философия Исмаила Раджи ал-Фаруки: В поисках неомодернизма // Ислам в современном мире. 2018 (14). № 2. С. 165-182 [<https://doi.org/10.22311/2074-1529-2018-14-2-165-182>, доступ от 30.06.2024].

<sup>5</sup> Там же.

– 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». Исходя из вышесказанного, можно заключить, что каллиграфическое изображение является таким рисунком, формой или произведением, которое представляет собой зрительно воспринимаемый материальный объект, несущий определенное значение. Арабо-мусульманские философы называли каллиграфическую образность «телесным» аспектом письма, а историки арабской каллиграфии – «подлинной сущностью арабской письменности или её душой»<sup>6</sup>.

Главной особенностью арабской каллиграфии является то, что она не имела аналогов в Европе и осталась единственной формой искусства, не испытавшей влияния Запада и не испорченной воздействием внешних факторов, она никогда не останавливалась и не переживала застоя, а всегда обновлялась и развивалась таким образом, который соответствовал её внутренней структуре.

### **Исцеления посредством Корана и психология**

Ислам всячески приветствует приобретение знаний и подчеркивает значение знаний во многих аятах Священной Книги, которая охватывает все сферы человеческой жизни.

Сообщается, что Абу-д-Дарда (да будет доволен им Аллах) передал слова Пророка (да благословит его Аллах и приветствует):

Тому, кто вступил на (какой-нибудь) путь, желая (обрести) на нём знание, Аллах облегчит путь в рай, и, поистине, ангелы непременно будут возлагать свои крылья на искателя знания, выражая своё удовлетворение тем, что он делает, и, поистине, прощения для знающего непременно станут просить обитатели небес и земли, и даже киты в воде! (Что же касается) превосходства знающего над поклоняющимся, то оно подобно превосходству луны над прочими небесными светилами, и, поистине, обладающие знанием являются наследниками пророков, пророки же не оставляют в наследство ни динаров, ни дирхемов, но оставляют в наследство одно только знание, а тому, кто приобрёл его, достался великий удел.

(Абу Дауд 3641; Ат-Термизи 2682)

---

<sup>6</sup> Абу Хайян ат-Таухиди. Книга услады и развлечения. Восьмая ночь. Диалог логика с грамматиком. [[https://iphras.ru/uplfile/smirnov/ishraq/3/38\\_frol.pdf](https://iphras.ru/uplfile/smirnov/ishraq/3/38_frol.pdf), доступ от 30.06.2024].

Поклонение Творцу – это не только соблюдение религиозных обрядов и ритуалов, а это полностью вся жизнь: любое намерение, любое действие и любое слово, не противоречащее Божественным законам. Знания и наука как часть деятельности человека – это тоже поклонение Творцу. Вследствие этого мы понимаем, что любые знания уже находятся в самом исламе и не может быть никаких противоречий между религией и знаниями, в том числе и знаний о душе человека, то есть психологии. Если наука изучает, как использовать какое-то знание, то религия учит этике его использования и призывает изучать знания, которые ниспосылает человечеству Аллах.

Многие полагают, что психологические исследования начали своё развитие на Западе в позднем средневековье и постепенно распространилась по обоим полушариям земли. Разумеется, психология взяла начало далеко ни с учений Зигмунда Фрейда (1856 – 1939) в психоанализе, Джона Уотсона (1878 – 1958) и Берреса Скиннера (1904 – 1990) в бихевиоризме, Абрахама Маслоу (1908 – 1970) и Карла Роджерса (1902 – 1987) в гуманистической психологии и прочих западных психологов. Эта область знания возникла и расцвела в исламском мире в период Золотого века и положила начало сегодняшним научным дисциплинам – психологии, психиатрии и неврологии. Ещё в средние века такие мусульманские учёные как аль-Хаким ат-Термизи (755 – 869)<sup>7</sup>, Абу Йусуф Йакуб ибн Исхак аль-Кинди (около 801 – 873)<sup>8</sup>, Абу Зайд ибн Сахль аль-Балхи (850 – 934)<sup>9</sup>, Мухаммад ибн Закария ар-Рази (865 – 925)<sup>10</sup>, Абу Али ибн Сина (980 – 1037)<sup>11</sup>, Мухаммад Али ибн Ахмад аль-Андалуси (Ибн Хазм) (994 – 1064)<sup>12</sup>, Имам Абу Хамид аль-Газали (1058 – 1111)<sup>13</sup> и многие другие описывали состояния души и психики человека. Учёные того времени подробно занимались исследованиями в области человеческой психологии, хотя самого термина «психология» в то время ещё и не существовало. Более чем за тысячу лет до того, как сформировалась западная психология, язык Корана уже описал различные эмоции и дал руководства, помогающие преодолеть различные психологические трудности, достичь более

---

<sup>7</sup> Аль-Хаким ат-Термизий. «Одоб уль муридин ва баён уль касб» «Инсон одоби» // К.Рахимов. Тошкент: «Noshir», 2015. 144 б.

<sup>8</sup> Аль-Кинди. Трактат «Как избавиться от печали». [http://islampsiholog.ru/wp-content/uploads/2020/10/320.pdf, доступ от 30.06.2024].

<sup>9</sup> Аль-Балхи, Абу Зайд. Пища для души. Когнитивно-поведенческая терапия врача IX века // Перевод и аннотация рукописи IX века выполнены М. Бадри // Перевод Л. Мамедова. Баку: «Идрак», Ассоциация психологической помощи мусульманам. 2019. 110 с.

<sup>10</sup> Диноршоев М., М. Мирбобоев. «Духовная медицина» // Абу Бакр ар-Рази. Душанбе: Издательство «Ирфон», 1990.

<sup>11</sup> Ibn Sina. (1975) *Kitab al-shifa*. Ed. by Ibrahim Madkour, George Anawati, and Said Zayed. Cairo: al-Hay'a al-misriyya al-'amma lil-kitab.

<sup>12</sup> Таджибоева М.И. Творчество Ибн Хазм.Андалуси. 2024 [https://doi.org/10.5281/zenodo.11101402, доступ от 30.06.2024]

<sup>13</sup> Фаззолий, Абу Хомид. Мукошафат-ул кулуб // Миразиз Аъзам таржимаси // Тошкент: «Адолат» нашриёти, 2002.

спокойного состояния бытия, связывая мысли человека с его поведением. Руководства направлены на то, чтобы научить людей помогать самим себе, осознавая их текущие способы мышления и поведения, выражаясь словами Корана, бросить вызов негативной стороне своего «нафса», чтобы обрести спокойствие.

Науки о психике в исламе, известные под общим названием «Ильм ан-нафсийят», имеют дело с исследованием категории «нафс» включающем в себя такие понятия, как «кальб» (сердце), «рух» (дух), «акъль» (интеллект) и «ирада» (воля). Отрасли, называемые как «Илядж ан-нафс» (исцеление души), «Тибб ар-рухани» (лечение духа) и «Тибб аль-кальб» (лечение сердца) были одними из специальностей по изучению методов исцеления психических заболеваний в прошлом. Изучая труды мыслителей и учёных исламского мира, которые были недоступны для нас в ближайшем прошлом, мы приходим к такому мнению, что много веков назад до появления светской западной психологии был и другой ряд, учитывающий мировоззрение людей той или иной конфессии, и в частности, это – исламская психология.

Современные учёные Усман Наджати и Малик Бадри<sup>14</sup> считают, что Священный Коран может быть эффективным средством, если его использовать в психологическом консультировании. Оба учёных придерживаются мнения, что Коран как небесная книга, в которой много говорится о психологическом и духовном благополучии человека может принести кардинальные изменения в жизнь людей, страдающих от депрессии, напряжения, тревоги, утраты, конфликтов и так далее. Их убеждения основаны на утверждениях, упомянутых Аллахом в Коране:

О люди! К вам от вашего Господа явилось увещание, исцеление для того, что в груди, верное руководство и милость для верующих.

(Коран, Йунус (Иона) 10: 57)

В своей работе под названием «Дилемма мусульманских психологов» Малик Бадри указывает на то, что «никакая психология не может быть полезной для мусульман, не принимая ислам в качестве мировоззрения»<sup>15</sup>. Он напоминает предостережение из хадиса Пророка Мухаммада (да благословит его Аллах и приветствует), в котором тот предсказывал, что придет тот день, когда мусульмане будут слепо копировать пути христиан

---

<sup>14</sup> Haque, A., Rothman, A. (2021) *Islamic Psychology Around the Globe*. Seattle, Washington, USA: International Association of Islamic Psychology Publishing; Бадри М. Теория и практика исламской психологии // под ред. О.С. Павловой, В.С.Полосина. М.: АНО НПЦ «Аль Васатья – умеренность», 2018. 268 с.

<sup>15</sup> Badri M. (2016) *The Dilemma of Muslim Psychologists*. Kuala Lumpur: Islamic Book Trust, p. 118.



и иудеев, не обращая внимания на неисламские качества некоторых из этих путей<sup>16</sup>. И сейчас всё более заметно становится то, что современная западная психология со своей культурной традицией, не всегда правильно воспринимается культурой и традицией восточной, и тем более мусульманской.

Установлено, что в Священном Коране содержится свыше 40 аятов, связанных с лечением. Ими могут лечить духовные, душевные, сердечные и телесные недуги.<sup>17</sup> Предшественники в далёкие времена, следуя советам Пророка (да благословит его Аллах и приветствует) посредством Корана занимались излечением различных недугов духовного и психологического характера, тем самым исцеляя и болезни тела. О взаимосвязи состояния души и тела говорил Посланник Аллаха (да благословит его Аллах и приветствует):

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 (Аль-Бухари, 52; Муслим, 1599).

Убеждение в том, что каждый аспект жизни находится под покровительством и руководством Всевышнего, предоставляет мусульманам чувство уверенности и целостности, снижает уровень тревожности и стресса. В следующих достоверных хадисах, говорится:

Какую бы болезнь ни послал Аллах, Он обязательно посылает и исцеление от неё (Аль-Бухари, 5354).

Лечитесь, о рабы Аллаха, поистине, Аллах, Свят Он и Велик, не ниспосылал ни одной болезни, кроме смерти и старости, не ниспослав исцеления от неё (Имам Ахмад, 18455; Аль-Бухари, «Аль-Адаб аль-муфрад», 291; Ибн Маджа, 3432; Ат-Термизи, 2038).

Руководства Священной книги направляют аспекты жизни человека по общим принципам медицины и здоровья. Некоторые вещи Коран запрещает, а другие объявляет допустимыми и законными, но всё для того, чтобы человек заботился о состоянии своей души и тела, действуя в соответствии с собственной мудростью. Человек обязан беречь и сохранять своё тело, должен искать способы излечения, если его постигла какая-то болезнь и

---

<sup>16</sup> Павлова О.С. Психология в трудах мусульманских ученых: учебное пособие. Болгар: Мусульманская религиозная духовная образовательная организация «Болгарская исламская академия», 2022. С. 151.

<sup>17</sup> Раматов, Ж. С., Ҳасанов, М. (2022) “Абу Наср Форобийнинг фалсафий қарашлари, хусусан, инсон маънавий қамолоти ҳақидаги илмий-фалсафий таълимоти”, *Academic Research in Educational Sciences* 3 (6): 1170-1179 [https://ares.uz/uz/maqola-sahifasi/abu-nasr-forobijning-falsafij-arashlari-hususan-inson-manavij-kamoloti-idagi-ilmij-falsafij-talimoti, доступ от 30.06.2024].

не должен подавлять веру и доверие, то есть «таваккуль»<sup>18</sup> в Аллахе. Согласно современным медицинским методам, врач осматривает больного, устанавливает диагноз и прописывает лечение, которое во многих случаях становится обязательным. Сочетание обоих способов – и медицинских и религиозно-духовных, позволит, по воле Аллаха, эффективно избавиться от поразивших недугов. В данном контексте, знаменитый учёный, философ Ибн Каййим аль-Джаузия (1292 – 1350) говорил следующее:

Это (обращение за медицинской помощью) не противоречит таваккуль, так же как защита от голода, жажды, жары и холода не противоречит таваккуль. Сущность таваккуля не будет полной без обращения к средствам, которые Аллах предназначил для того, чтобы мы могли достичь результатов как в соответствии с Его указом, так и в соответствии с Его законами. Неиспользование этих средств противоречит таваккулью: оно противоречит и подрывает повеление и мудрость Аллаха, хотя тот, кто пренебрегает средствами, может подумать, что это делает его таваккуль сильнее. Игнорирование средств является признаком беспомощности, идущей вразрез с истинной сущностью таваккуля, которая состоит в том, что сердце полагается на Аллаха в том, что Он принесёт рабу всё, что принесёт ему пользу в этом мире и в следующем, и защитит его от всего, что может навредить ему в этом мире и в следующем. Но наряду с этой уверенностью необходимо использовать соответствующие средства, иначе он пойдет против мудрости и повеления Аллаха. Беспомощность не следует воспринимать как признак таваккуля, и таваккуль не должен делать человека беспомощным<sup>19</sup>.

В настоящее время уделяется всё большее внимание к духовным ориентирам при психологическом консультировании мусульман. Исламское консультирование во многом начинает отличаться от используемого в настоящее время светского или можно ещё сказать западно-европейского консультирования, которое в основном нацелено на приспособление существующих западных теорий и методик к мусульманскому сознанию. Одним из преимуществ исламского направления психологии является то, что клиент и консультант разделяют общую систему религиозных убеждений. Это создаёт более доверительные отношения, улучшает качество и получение необходимого конечного результата от консультирования, удовлетворение различных социальных и духовных потребностей

---

<sup>18</sup> Таваккуль – упование на Аллаха и полная уверенность в том, что все происходящее – это по Его воле.

<sup>19</sup> «Зад аль-Маад», 4/15, См. «Аль-Мавсу ах аль-Фикхия», 11/116 // Исцеление и лечение с помощью Корана и хадисов [<https://www.iqrasense.com>, доступ от 30.06.2024]; [<https://islamqa.info/ru/answers/13272>, доступ от 30.06.2024].

человека, основанных на религии. Благодаря успешным шагам по обобщению накопленного мусульманского интеллектуального наследия в области познания души, учёные-психологи разрабатывают современные теоретические, практические и концептуальные основы исламской психологии.

Современные исследования большого количества мусульманских психологов и учёных свидетельствуют об эффективности исцеления посредством Корана и Сунны. Пути обретения здоровья, благополучия и счастья, исцеления души через ислам указывают в своих произведениях такие современные учёные как Сайид Мухаммад аль-Атгас, саудовский учёный, писатель Аид ибн Абдуллах аль-Карни<sup>20</sup>, выдающийся узбекский мусульманский религиозный деятель шейх Мухаммад Юсуф Мухаммад Содик (1952–2015)<sup>21</sup>, доктор психологии, американка, принявшая ислам, Айша Утц; профессор психологии, специалист по лечению наркозависимых Хуссейн Рассул<sup>22</sup>, американский врач Ахмад аль-Кадий<sup>23</sup>, знаменитый психолог профессор Вандер Ховен (Vander Hoven).<sup>24</sup> Профессор Малик Бадри (1932 – 2021) в своих работах раскрывает области использования психологического знания в работе с мусульманами. В своих трудах пытаются осмыслить психологические феномены с исламской точки зрения и наметить пути и подходы психологического консультирования мусульман такие учёные из русскоговорящего региона как Т.Е. Седанкина, О.С. Павлова, К.И. Насибуллоу, Р.Г. Галихузина, Ф.Ф. Яхин и другие.

### **Использование каллиграфии Корана как метода арт-терапии**

Термин «Арт-терапия» (терапия искусством) является относительно молодым направлением в психологическом консультировании и впервые был употреблён британским художником и исследователем Адрианом Хиллом (Adrian Hill, 1895–1977) в 1938 году. Хилл обнаружил, что творчество хорошо отвлекает от болезни, улучшает настроение, помогает снизить психологическое напряжение и описал исследования в своей книге «Искусство против болезней»<sup>25</sup>. В будущем термин «арт-терапия» стал применяться ко всем видам терапевтических занятий искусством. Говоря о том, что арт-терапия молодое направление, мы имеем в виду более позднее формирование её в качестве самостоятельного

---

<sup>20</sup> Аль-Карни, Аид ибн Абдуллах. Не грусти! Рецепты счастья и лекарство от грусти // пер. с араб., доп. Е. Сорокоумовой. М.: Умма, 2012. 320 с.

<sup>21</sup> Шейх Мухаммад Садык Мухаммад Юсуф. Путь совершенного счастья // Ташкент: «Hilol-nashr», 2022.

<sup>22</sup> Rassool, G. Hussein. (2015) *Islamic Counselling: An Introduction to theory and practice*. London: Taylor & Francis.

<sup>23</sup> Ичалов, Г. Божественные чудеса. Наука и факты свидетельствуют: «Нет бога кроме Аллаха, Мухаммад – посланник Аллаха». Махачкала: Исламская типография «Ихлас», 2006. С. 103.

<sup>24</sup> Абу аль-Фида Мухаммад Иззат Ариф «Лечи себя Кораном». [<https://www.sawab.org/lechi-sebya-koranom/>, доступ от 30.06.2024].

<sup>25</sup> Hill, Adrian. (1948) *Art versus illness* G. Allen and Unwin. London: George Allen and Unwin Ltd., 2nd edition; Hill, Adrian. (1951) *Painting out illness*. London: Williams & Norgate.

психологического направления. Бесспорно «исцеление искусством» появилось много веков назад тогда же, когда появилось и само искусство. Практически во все времена и у всех народов и религий в качестве средства исцеления различных болезней и состояний использовались различные методы и элементы терапии искусством.

Арт-терапия – дисциплина смешанная, соединяющей в себе различные дисциплины – медицину, педагогику, культурологию, искусство и похожа на многие смежные области психологии и психотерапии. Её основой выступает творчество, поскольку в ходе арт-терапевтических занятий человек вовлекается в изобразительность. Важно сказать о том, что методы терапии творчеством имеют отличительную черту от методов других направлений психотерапии – это свобода экспрессии, одной из особенностей которой является язык самовыражения. Обычно мы пользуемся вербальными каналами коммуникации, а искусство, использует язык визуальной, пластической и аудиальной экспрессии. Вследствие этого, каллиграфия, как один из видов искусства, будет просто незаменимой в тех ситуациях, где вербальный способ невозможен. И здесь такой вид арт-терапии во многом становится единственным способом коммуникации между клиентом и консультантом, личностью и обществом. С очевидностью можно выстроить ассоциативную линию арт-терапии: «Проблема–боль» – «Творчество–переживание» – «Исцеление–удовольствие». Необходимо отметить то, что процесс создания своего произведения, неразрывно связан с понятием «удовольствия». Конечно, можно сказать, что «проблема-боль» человека и «удовольствие» не всегда сочетаемы в одно и то же время, но основой для творчества может быть чувство «переживания». Таким образом чувство «боли» можно «пережить», «переболеть», пропустить через себя, то есть пропустить «боль» через выполнение своего произведения, и отпустить её. Способность с той или иной целью переноса любого смысла, чувства, с одного предмета на другой является метафорой. Именно метафоричность даёт человеку абсолютную внутреннюю свободу по отношению к своему произведению. Перенос травматического опыта на изобразительные материалы и образы делает процесс психологически безопасным для консультируемого и терапевта, предоставляет дополнительные возможности для когнитивной проработки переживаний с опорой на метафоры и символы. Здесь каллиграфия будет являться наиболее безболезненным способом решения проблем, а создание творческого смысла в орнаментальных текстах Корана будет являться ключевым компонентом терапии. И в этой связи выявляется ещё одна особенность и преимущество арт-терапии каллиграфией перед всеми прочими психотерапевтическими направлениями – это её триединство. То есть терапия каллиграфией заменяет обычный диалог между терапевтом и пациентом («терапевт – пациент») на психотерапевтический треугольник «терапевт – каллиграфия (творчество) – пациент». Адресуясь к творческому в человеке, мы намеренно

даём ему возможность не закапсулировать боль внутри себя или временно забыть и спрятаться от боли, а пережить, вытащить и оставить её вне себя, то есть оставить в своём выполненном «произведении», и в итоге получить удовлетворение и вместе с этим исцеление, то есть целостность. И так как мы пришли к обозначению «творческого в человеке», то самой важной особенностью арт-терапии нужно выделить именно творчество, которое даровано человеку Аллахом и носит основополагающий смысл и вместе с этим является составляющей нашей целостности. Когда человек нуждается в исцелении, значит, он потерял некую часть своей целостности, духовности и религиозности, которые необходимо вернуть обратно. 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»<sup>26</sup>.

Проанализируем некоторые результаты исследований учёных и специалистов, выявивших большой потенциал различных методов арт-терапии, в том числе метода каллиграфической терапии в решении психологических проблем. Знаменитый профессор психологии, осуществляющая изыскания в области арт-терапии Марсия Л. Росал исследовала пути сближения когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) с арт-терапией и их комбинацию<sup>27</sup>. Она определила, что КПТ часто рассматривается как нисходящий терапевтический процесс. Под этим подразумевается, что форма лечения разрабатывается терапевтом, а затем предлагается клиенту. Арт-терапия же, напротив, считается восходящим методом лечения, когда клиент сам формирует курс лечения. И учёный доказала, что арт-терапия, которая часто воспринимается только как эмпирический тип терапевтического лечения, как и КПТ, имеет когнитивные компоненты, присущие художественному процессу как таковому<sup>28</sup>.

Каллиграфия много раз подвергалась научным исследованиям в контексте и принципах психологии, когнитивной науки и когнитивной нейробиологии<sup>29</sup>. В частности, в 2008 году ряд учёных из Китая (Чжуохун Чжу, Ричу Ван, Ян Цзун и другие) исследовали влияние обучения каллиграфии на симптомы гиперактивности у детей, переживших землетрясение. В итоге, после проведённых экспериментов и исследований учёные пришли к

---

<sup>26</sup> Бадри М. Размышление. Исламское исследование психики и души человека / пер. Р. Гулиев. 2-е изд. Острог: Международный институт исламской мысли, 2019. С. 190.

<sup>27</sup> Росал Марсия Л. Когнитивно-поведенческая арт-терапия. СПб, Москва: Питер, 2022. С. 29.

<sup>28</sup> Там же.

<sup>29</sup> Xu, Kao, Zhang, Lam, & Wang. (2013) "Cognitive-Neural Effects of Brush Writing of Chinese Characters: Cortical Excitation of Theta Rhythm", *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine*. <https://doi.org/10.1155/2013/975190>.

выводу, что каллиграфическая терапия оказалась эффективной в снижении симптомов гиперактивности среди детей, переживших страх и насилие<sup>30</sup>.

Альтернативно выполненные исследования китайского каллиграфа и профессора психологии Генри С.Р. Као описывают позитивные физиологические и психологические эффекты каллиграфического письма. Согласно практическим и клиническим исследованиям выявлено положительное влияние лечения каллиграфией при поведенческих расстройствах пациентов, страдающих гиперактивностью, синдромом дефицита внимания, аутизмом и синдромом нарушенного внимания. Доказано улучшение способности к логическому мышлению, рассуждению, и в целом облегчению мыслительного процесса, устойчивости руки у детей с небольшой умственной отсталостью, укреплению памяти, концентрации, ориентации в пространстве и координации движений у пациентов с болезнью Альцгеймера<sup>31</sup>.

Обзор клинических исследований арт-терапии, опубликованный в 2014 году, показывает, что арт-терапия может быть полезной для широкого круга людей. Спектр проблем, при решении которых могут быть использованы техники арт-терапии, достаточно широк: внутри - и межличностные конфликты, кризисные состояния, травмы, потери, ПТСР, невротические и психосоматические расстройства, в консультировании и терапии детей и подростков<sup>32</sup>.

Революционный метод использования каллиграфии был применен к обучению одному из сложных технических приемов в новом спортивном направлении «Ролкросс», объединяющих любителей двухколесных бордов, которые в формате соревнований испытывают свои силы на координацию, быстроту, выносливость и ловкость<sup>33</sup>. Учёные пришли к заключению о том, что данный подход позволит в современных условиях образовательной системы повысить мотивацию учащихся и педагогов в освоении каллиграфических приемов красивого письма не только ради повышения качества самого письма, но и с перспективой применения этих приемов в освоении техники сложных двигательных действий в любых сферах человеческой деятельности, особенно требующих

---

<sup>30</sup> National Library of Medicine Neuropsychiatr Dis Treat. [[https://www.ncbi.nlm.nih.gov.translate.googleusercontent.com/translate/pmc/articles/PMC4051712/?\\_x\\_tr\\_sl=en&\\_x\\_tr\\_tl=ru&\\_x\\_tr\\_hl=ru](https://www.ncbi.nlm.nih.gov.translate.googleusercontent.com/translate/pmc/articles/PMC4051712/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=ru&_x_tr_hl=ru), доступ от 30.06.2024].

<sup>31</sup> Zhou, Kao, Г. Шуфа. Китайское каллиграфическое письмо для физической и поведенческой терапии. [[http://calligraphy-expo.com/participants/Henry\\_S\\_R\\_Kao/shufa-kitayskoe-kalligraficheskoe-pis\\_mo-kkp-dlya-fizicheskoy-i-povedencheskoy-terapii](http://calligraphy-expo.com/participants/Henry_S_R_Kao/shufa-kitayskoe-kalligraficheskoe-pis_mo-kkp-dlya-fizicheskoy-i-povedencheskoy-terapii)], доступ от 01.11.2024]

<sup>32</sup> Maujean, A., Pepping, C.A., & Kendall, E. (2014) "A Systematic Review of Randomized Controlled Studies of Art Therapy", *Journal of the American Art Therapy Association* 31 (1): 37- 44 [<http://dx.doi.org/10.1080/07421656.2014.873696>].

<sup>33</sup> РОЛКРОСС - новый вид городского спорта [ <https://rolcross.orgs.biz/>, доступ от 01.11.2024].

высокой степени точности и согласованности движений, например, в спорте, медицине, управлении транспортными средствами и так далее<sup>34</sup>.

Реестр клинических исследований США в 2023 году зарегистрировал новейшие данные по эффективности использования каллиграфических упражнений для лечения людей с шизофренией. Учёные сделали заключение: «Это исследование предоставляет доказательства влияния занятий каллиграфией на улучшение когнитивных способностей и, возможно, на уменьшение выраженности положительных симптомов у пациентов с шизофренией» (график 1)<sup>35</sup>.

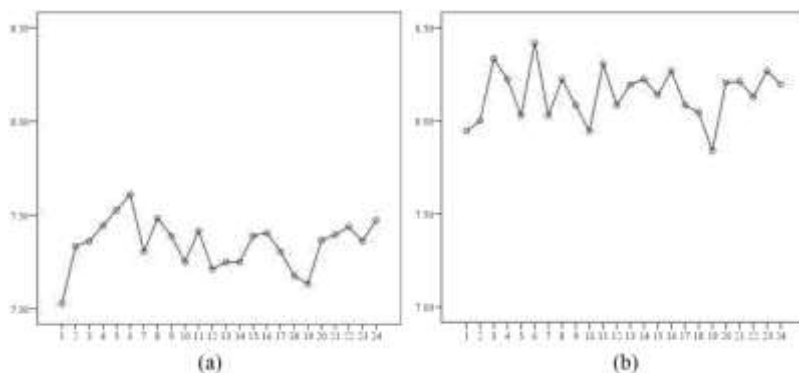
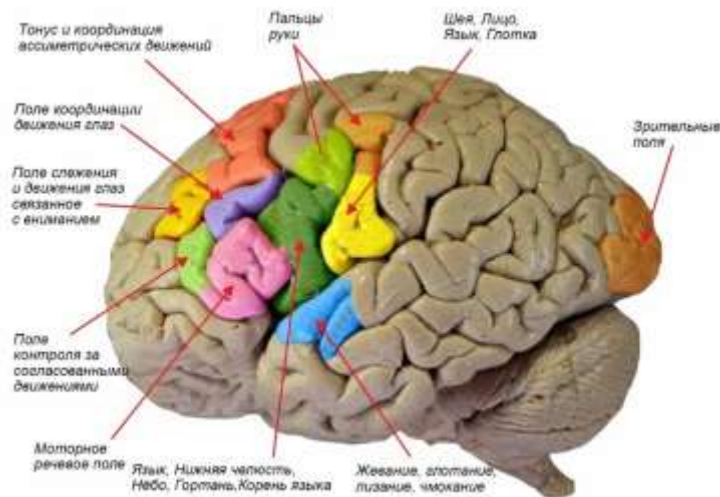


График 1. Улучшение настроения в течение 24 недель занятий каллиграфией  
(а) - перед началом занятий каллиграфией. (б) - после завершения занятий каллиграфией.  
Ось X - период вмешательства по неделям; ось Y - визуальная аналоговая шкала настроения

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. При занятиях каллиграфией включается такое количество нейронов, которое другим способом подключить невозможно.



<sup>34</sup> Сюзев И.Ю., Ловыги действиям в физических психологические и м [https://cyberleninka.ru/i-sporte-s-pomoschyu-m]

<sup>35</sup> Huang, Wen-Yi, et al controlled trial in South [https://ichgcp.net/ru/cli-people-with-schizophrenia-a-randomized, доступ от 01.11.2024].

з обучении двигательным играфии // Педагогикота. Том 17. № 1. 2022. am-v-fizicheskoy-kulture-

hizophrenia: a randomized ких исследование США. aphic-activity-to-treat-

Рис. 1. Локализация первичного комплекса функциональных полей, определяющих каллиграфические способности<sup>36</sup>

Как известно, мозг человека работает всегда, чем бы мы ни занимались. Всё в мозге происходит за счёт установления и разрывания нейронных связей, и в процессе занятий каллиграфией морфогенез этих связей идёт 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 при занятиях каллиграфией происходит очень качественное распределение нагрузки на отделы в головном мозге, что в последствии, будет сказываться на формировании личности<sup>37</sup>.

Объединяя все вышеприведённые исследования, появляется необходимость обозначить теоретическую основу каллиграфии как метода арт-терапии:

1. Сенсорная обратная связь: человек получает сенсорную обратную связь от начертания;
2. Биоэмоциональная обратная связь: начертание и выведение букв и слов включает в себя движения рук и всего тела, когда люди направляют и регулируют свои движения;
3. Когнитивная обратная связь: субъективные ощущения повышенного внимания, настороженности и ускорения реакции во время письма.

Благодаря таким видам взаимодействия практика каллиграфией увеличивает способность людей к самоконтролю и изменяет уровень возбуждения.

Также следует резюмировать основные психотерапевтические факторы, на которые опирается арт-терапия каллиграфией:

#### 1. Фактор моторики

Зона мелкой моторики головного мозга очень близко граничит и взаимосвязана с речевой зоной. Мелкая моторика рук взаимодействует с вниманием, с мышлением, с координацией, с воображением, с наблюдательностью и с памятью. Развитие навыков мелкой моторики

---

<sup>36</sup> Корбиниан Бродман. Цитоархитектонические поля Бродмана. [<https://www.medicusbooks.com/2-Medizin/Neuroscience/Neurophysiologie/Brodmann-Korbinian-Vergleichende-Lokalisationslehre-der-Grosshirnrinde::40277.html>], доступ 30.06.2024].

<sup>37</sup> Савельев, Сергей. Пиши от руки (Полезность письма для мозга). [[https://pikabu.ru/story/pishi\\_ot\\_ruki\\_polza\\_pisma\\_dlya\\_mozga\\_8043838](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>], доступ от 30.06.2024].



важно потому, что вся жизнь человека требует использования точных, координированных движений, которые необходимы, чтобы выполнять множество разнообразных бытовых действий.

## *2. Замедление внутреннего темпа*

Вполне естественно, что настоящее стремящееся время склоняет человека ускорять свой темп существования. Но, иногда бывают моменты, когда нужно именно задержать свой «стремительный бег», чтобы осмыслить свое существование. В некотором смысле, каллиграфия будет способна «притормаживать» течение мысли и приводить его в порядок, ведь каллиграфическое письмо требует от пишущего замедления внутреннего ритма, то есть своеобразного успокоения. 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.

## *3. Медитативность*

Каллиграфическое письмо – это вариант тихого исполнения, которое будет требовать тишины и спокойствия. Начиная с подготовки каляма, то есть подбора тростника и его заточки, а далее начертание букв и слов, шуршание и скрип самого каляма о бумагу располагает к самопогружению, самосозерцанию и сосредоточению. Это можно отождествить со своеобразной медитативной техникой.

## *4. Фактор экспрессии*

Каллиграфия характеризуется прирученной и преобразованной экспрессивностью. После усвоения базовых навыков человек может позволить себе выразить эмоциональный процесс, в котором визуально будет проявляться психологическое состояние и его переживания. Консультируемый из обычного написания арабских букв и слов может перейти и к неожиданным, иногда и удивительным композициям использования этих же букв, слов и предложений, тем самым найти свой способ решения внутренних душевных проблем.

## *5. Эстетический фактор*

После завершения начертания букв, фраз или композиции слов, будучи в состоянии спокойствия, человек получает удовольствие, созерцая результаты своей деятельности. Положительные впечатления возникают не только от восприятия письменной формы, то есть их линий, ритма и пластики, но и от сознания того, что Всевышний Аллах дал человеку возможность сотворить это искусство.

## *6. Фактор творчества*

Каллиграфия безусловно является творческим действием, в котором человек может выйти за пределы своих способностей, учиться и создавать всё новые формы. Особенностью творческого фактора является влияние его на стратегическое жизненное самосознание людей, начиная с детства, когда развиваются мировоззрения, убеждения, установки, принципы, оценки и заканчивая формированием личности.

#### *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 каллиграфии Корана способствует вовлечению человека в пространство исламской культуры, даёт возможность и способность понять и оценить мир с точки зрения неповторимости и совершенства исламской религии.

Применительно к арабской каллиграфии ясно и то, что помимо решения своих психологических проблем, человек, занимаясь письмом, может одновременно изучать арабский язык, слушать, читать и воспроизводить тексты Священного Корана.

### **Рекомендации и условия для терапии каллиграфией**

Всё происходящее в течение жизни накладывает определенный отпечаток на наше сознание. Множество событий, проблем могут неосознанно запоминаться и храниться в глубинах подсознания, влияя на нашу личность. Это всё определяет ярко выраженные черты характера, поступки, суждения, предпочтения и оценку окружающего, то есть – это наш жизненный опыт. И этот опыт постоянно претерпевает изменения и покрывается новыми подробностями, домыслами или наоборот, теряет какие-то детали. Наша психика кодирует все значимые для нас воспоминания по определенным схемам, фиксирует их в ячейки памяти. Со временем отношение к пережитому может меняться, а может спрятаться в глубине души, дожидаясь своего выхода. Мы извлекаем уроки из различных ситуаций и пытаемся обойти неприятные моменты в будущем, но иногда нам, всё равно, не хватает ресурсов. Именно в этот момент на помощь может прийти каллиграфия Корана, которая позволит человеку отыскать внутреннюю энергию для решения своих задач.

Шагом к вовлечению и использованию каллиграфии Корана в целях терапии является установление доверительного контакта и подготовительная работа с консультируемым. В

основе, нужно отметить то, что среди исламских психологов существует консенсус относительно необходимости оценки любого психотерапевтического или консультационного подхода при работе с клиентами-мусульманами с точки зрения его совместимости с исламскими требованиями, ценностями и традициями мусульман<sup>38</sup>. Также, существует обоснованное убеждение, что стратегии терапии должны учитывать возможность использования религиозной веры в качестве внутренних ресурсов для личностного роста, выбора и постановки целей, а также интересы, набор убеждений и ценностей религиозных клиентов. Для специалиста, оказывающего психологическую помощь клиентам-мусульманам, необходимо уметь объяснять используемую модель личности и психопатологию, механизмы, лежащие в основе психических расстройств, а также факторы, которые способствуют исцелению, с точки зрения ислама<sup>39</sup>.

Важно отметить то, что в терапевтических занятиях по каллиграфии индивидуальные особенности восприятия и обработки информации (модальности) будут являться одними из значимых обстоятельств при установлении контакта с клиентом, основанного на взаимном доверии. Различия в преобладающих типах восприятия зачастую препятствуют сближению арт-терапевта и консультируемого. Выделяют четыре доминирующих модальности получения информации: визуальная, аудиальная, кинестетическая и дигитальная.

Визуальная модальность включает в себя всё то, что относится к реальному и воображаемому зрению. Доминирующей системой обработки информации визуала является зрительная: формы, расположения, цвета. Работая с визуалом арт-терапевт использует все методы и приемы наглядного представления, а уже далее может предоставить для прослушивания аудиозаписи сур и аятов Корана, различные дуа и рукия и тем самым задействует его аудиальный канал. Для включения ещё и кинестетического типа восприятия, арт-терапевт не просто рассказывает, а предоставляет клиенту материалы на ощупь, например, фактуру различных видов бумаги, различные виды каляма (перьев), карандашей, ручек и других принадлежностей для занятий каллиграфией.

В категории аудиального находится всё то, что относится к слуховым ощущениям – это слышимые и воображаемые звуки. При работе с аудиалом арт-терапевт начинает с прослушивания аудиовидеозаписей сур Корана. Необходимо дать возможность собеседнику прочувствовать всю красоту тембра, тональностей и ритмики, которые используют чтецы Священной книги. Аудиалы большое значение придают не тому, что сказано, а как и с какой интонацией проходит коммуникативный процесс. Далее необходимо перейти на

---

<sup>38</sup> Павлова О.С. Психология религии в исламской парадигме: состояние и перспективы развития // Ислам в современном мире. 2015. № 4. С.207–222. [DOI:10.20536/2074-1529-2015-11-4-207-222].

<sup>39</sup> Яхин Ф.Ф. Схематерапия и исламское понимание внутреннего мира человека: концептуальные параллели и пути интеграции // Minbar. Islamic Studies. 2024. № 2. С. 449–479. [DOI 10.31162/2618-9569-2024-17-2-449-479].

демонстрацию образцов каллиграфических работ, рассказать, какие предметы и материалы будут использованы, какие они на ощупь и тем самым включать в работу и другие типы модальности. В терапии с аудиалами нужно иметь в виду что они излагают мысли устно лучше, чем письменно. Если им нужно сосредоточиться, то они требуют тишины.

Проводя терапию с людьми кинестетического типа восприятия, терапевт следует тому, что лучше всего весь материал они воспринимают через практические упражнения, где своими собственными руками проверяют полученную информацию. Нужно добавить, что внутри кинестетического восприятия находятся ещё два канала – ольфакторный (обоняние) и густаториальный (вкус). Кинестетикам предоставляется возможность полноценно ощутить изучаемые предметы и принадлежности, с которыми ему предстоит начать занятия каллиграфией, то есть дать пощупать, потрогать, а возможно и дать понюхать чернила или тушь. Люди этого типа очень эмоционально активны, именно для кинестетиков поговорка «движение – это жизнь» имеет особый смысл. По причине этого их очень сложно удержать в одном фокусе внимания, они легко отвлекаются, им сложно усидеть на месте продолжительное время и заниматься монотонной работой. Для стимулирования к занятиям арт-терапевт подключает по возможности и другие типы восприятия. Будет легче начать с развития визуального канала восприятия, например, показать каллиграфические картины, потом рассказать о них и после этого дополнить собеседование аудиовидеозаписями чтения Священного Корана. Ещё одной стороной кинестетика является то, что именно совместная деятельность завоёвывает его внимание и доверие.

Чтобы начать работу с дигиталом необходимо ответить на все его вопросы, предоставить все «за и против», доказать необходимость этих занятий. Дигитальный (дискретный) тип модульности – это когда человек мыслит не образами, звуками и ощущениями, а понятиями, аргументами, правилами и суждениями, то есть логически. Манипуляции, пропаганда и «вывод на эмоции» на них не работают, а усвоение информации дигиталом происходит невероятно легко. Вследствие этого люди такого типа восприятия могут легко влиться в занятия и посредством арабской каллиграфии решать свои жизненные трудности.

В идеале, в чисто природных условиях, созданных Аллахом, каждый человек должен иметь четыре гармонично развитых канала восприятия, но по некоторым причинам, у людей всё-таки преобладает определенный тип восприятия, то есть, просто, человеку легко пользоваться одним или другим типом. Существуют различные способы, которые помогают развить виды восприятия, но исходя из всего вышесказанного мы удостоверим то, что легче всего использовать все модульности можно через занятия каллиграфией. Необходимо

констатировать и то, что во время занятий каллиграфией будут задействованы не только голова, руки и всё тело, а самое главное будет занято сердце, то есть душа.

На следующем этапе арт-терапевт рассматривает любые ожидания человека – желания, доверия или недоверия к методу, а также иногда и страхов. Беспокойством консультируемых во время терапии, по их мнению, является отсутствие их таланта и неспособность нарисовать даже обычную прямую линию. Они могут чувствовать себя неуклюжими и неловкими, когда берут в руки ручку, калам или кисточку. Консультируемые, будучи мусульманами, могут чувствовать смущение по поводу незнания сур Корана. Важно объяснить им, что их беспокойствам нет повода и вынести это на поверхность, так как уже это может говорить о возможной низкой самооценке. Необходимо убедить консультируемого в том, что успех каллиграфии как терапии не зависит от того, имеет он талант в областях изобразительного искусства или нет, знает наизусть суры из Корана или нет. Важно заверить клиента, что это всё установится в процессе сеансов (занятий). Поскольку каллиграфия является не только средством общения посредством творчества, но и терапией, то следует уверить собеседника, что обе ценности, то есть исцеление и искусство не требуют ни таланта, ни квалификации, ни опыта.

Независимо от особенностей клиента, подхода к организации и проведению арт-терапевтических занятий каллиграфией существуют некоторые условия, которые являются обязательными:

### *1. Психологическая безопасность участников занятий каллиграфией*

Психологическая безопасность – это состояние, когда арт-терапевт и клиент чувствуют себя комфортно, не испытывают друг перед другом страха, тревоги или стресса. Это проявляется прежде всего в открытости и честности, где создаются условия для свободного общения с арт-терапевтом. Клиент беспрепятственно должен делиться мыслями и чувствами, не бояться высказывать своё мнение, даже если оно отличается от мнения большинства людей.

### *2. Конфиденциальность и приватность*

Рассматривая каллиграфию и как терапию и как искусство, необходимо отметить, что они имеют очень сглаженные границы и тесно взаимосвязаны друг с другом. Клиент может быть доволен своей работой и тем самым захочет продемонстрировать свои образцы «произведения искусств» окружающим, а может принять свои работы просто как «результат» своего исцеления и не будет иметь желания «рекламировать» их кому-то. Тем не менее арт-терапевт (мастер-каллиграф) и клиент (ученик каллиграфии) должны согласовать некоторые условия разглашения конфиденциальной информации и далее придерживаться этих договоренностей.

### *3. Оценивание процесса терапии и результатов творческой деятельности*

Любой человек в процессе жизнедеятельности постоянно оценивает предметы, явления, ситуации, события и действия других людей – это оценки внешнего мира; оценивает свои возможности, состояние, поступки и результаты своих действий – это самооценка; предполагает, как его могут оценивать другие люди – это рефлексивные оценки; формулирует свои оценки и оказывает влияние на окружающих – это управляющие оценки. Задача оценивания арт-терапевтом, в нашем случае, заключается в том, чтобы понять ход терапии и его финальный результат, но не творческую деятельность клиента. Цель терапии не заключается в том, чтобы научить клиента каллиграфии как искусству, а в исцелении посредством каллиграфии, независимо от визуального качества выполненной работы. Ситуация оценивания обычно переживается как напряжение и избегается клиентом, который рискует получить несоответствующую оценку и вытекающие из этого потери и неприятности.

#### *4. Отношения клиента и специалиста*

В отношениях между арт-терапевтом и клиентом главное – это взаимопонимание, что важно для создания терапевтического союза, то есть доверительных отношений, которые основаны на эмпатии. А общей целью, конечно же, является решение проблемы клиента. В практике можно выделить несколько позиций арт-терапевта. Предпочтительной является позиция, когда консультант – консультируемый находятся «на равных правах». Но в процессе терапии, специалист грамотно перестраивается с одной позиции на другую. При этом важно придерживаться этики в отношениях терапевта (мастера) и клиента (ученика). Не следует навязывать клиенту свои ценности и взгляды, требовать или принуждать, ведь ключевым событием в терапевтическом процессе является момент, когда клиент делится сокровенным и тайным.

#### *5. Свобода в выборе способа занятий*

В каллиграфической арт-терапии клиенту даётся неограниченная свобода в выборе изобразительных материалов, пишущих принадлежностей и способов работы с ними, сюжетов для творчества, допустимость отступления от традиционных форм и отсутствия жёстких правил по начертанию каллиграфии. Даже выбор материала клиентом в процессе созидания уже является важным этапом принятия решения, которое требует решимости и воли – двух ключевых компонентов познания. После того как клиент решается что-то начать делать, то последует и множество других решений.

#### *6. Распределение ответственностей (делегирование)*

В паре арт-терапевта и клиента или мастера-каллиграфа и ученика, ни один из них не несет бóльшей ответственности, чем другой. Их взаимодействие – это сотрудничество с разделенной равной ответственностью. Ответственность между специалистом и

консультируемым хоть и равная, но неодинаковая. Клиент должен давать правдивую информацию, а арт-терапевт на основе этой информации – проводить эффективную терапию. Арт-терапевт – это не волшебник, который способен сделать жизнь клиента лучше, когда он сам не будет прилагать никаких усилий для перемен в своей ситуации. Профессиональная ответственность терапевта – дать клиенту нужные инструменты для решения проблемы, а ответственность клиента – использовать, применить эти инструменты. Вследствие этого целесообразно делегирование клиенту ответственности за процесс и результаты деятельности.

В беседе и наблюдениях за собеседником арт-терапевт проводит психологическую диагностику, устанавливает эмоциональный контакт и в процессе занятий руководствуется некоторыми принципами:

1. Вовлечение - создание ситуацию эмоционального включения и мотивации в процесс занятий.
2. Опора на индивидуально-личностные особенности – учетывание 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, то есть оказание комплексного воздействия на эмоциональную, когнитивную и сенсомоторную сферы.

Арт-терапевтический подход к каллиграфии включает в себя как работу с содержанием текста, так и с его формой. Например, в качестве арт-терапии может выступать написание только лишь одной буквы или монограммы, каллиграммы или полностью аятов и сур Священного Корана. В процессе терапии консультируемому будет интересно узнать не только об арабских буквах как средства языка общения, но и о наделении им особых смыслов, что придаст ещё больший интерес к каллиграфии. Каждая буква арабского алфавита наделена богатым символическим значением. Имена Всевышнего и то, что ему присуще выражаются посредством букв арабского алфавита. То есть в этих буквах скрыт определенный смысл и его необходимо правильно понимать и интерпретировать. Многие учёные, обыгрывая форму, внешний вид букв, зашифровывали в них тайные смыслы Священного текста. Буквы могут ассоциироваться с небесным телом, зодиакальным знаком, цветом, днём недели, определенной фазой луны и так далее. Известный мыслитель, поэт и мистик Мухиддин ибн аль-Араби (1165–1240) всю «вселенную классифицировал с помощью

букв»<sup>40</sup>. Персидский мистик Шейх Ахмад аль-Буни (1142–1225) считал, что «буквы являются ключом к изначальным секретам творения и энтелехии (активное начало, претворяющее возможность в действительность) Божественных имен»<sup>41</sup>. По мнению этих ученых наука о буквах трансформирует человека посредством чтения и постижения тайного смысла каждой буквы, которое осуществляется в уме и сердце человека. Повышенное внимание к науке о буквах в арабо-мусульманской традиции объясняется отношением «к букве как к важнейшему символу и ключевому инструменту передачи Божественной мудрости»<sup>42</sup>.

На основе букв могут создаваться свои собственные (личностные) инициальные алфавиты, которые предназначены, для оформления отдельных слов, например, своего имени. По мере формирования навыка каллиграфического написания будут подключаться творческие задания на создание абстрактной каллиграфической композиции на базе основных элементов. Такие «иллюминированные» слова или фразы являются материально-эстетическим выражением переживаний и ценностей консультируемого. Созданные произведения будут влиять на человека, представляя собой психологические установки.

Создание авторской монограммы – одно из заданий, объединяющих навыки каллиграфического написания и творческую деятельность в процессе стилизации, деформации букв и соединения их в одну композицию. Таким образом, монограмма в каллиграфии – это композиция, составленная из соединённых или переплетённых букв, например, начальных букв имени и фамилии. В процессе терапии может быть выполнена композиция, построенная не только из букв собственного имени, отчества и фамилии, но также монограмма семьи или группы: буквы имён всех членов собираются в единый знак, представляющий собой сбалансированное эстетическое целое, символизирующее гармонию и сплоченность. Такая монограмма может стать частью семейного символа, что уже будет являться хорошей терапевтической техникой.

Ещё 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<sup>43</sup>.

В процессе терапии, когда консультируемый приходит к более позитивному восприятию себя и своих возможностей, переходом к более активной и здоровой жизненной

---

<sup>40</sup> Резван М. Е. Коран в системе мусульманских магических практик. СПб.: Наука, 2011. С. 36.

<sup>41</sup> Там же, С. 36-49.

<sup>42</sup> Там же.

<sup>43</sup> Трунов Д. Г. Каллиграфотерапия как направление арт-терапии. [<https://psy.su/feed/2238/>, доступ от 30.06.2024].



позиции, то может испытывать сильное желание создать такой образ, который будет выражать его ощущения здоровья и силы. В этом может быть интересна техника написания таавиза, который будет являться образом, выражающим ощущение человеком своих сил и возможностей, помогающий двигаться дальше и верить в себя. Созданный самим клиентом таавиз может носиться на себе и служить напоминанием о достигнутых успехах. При этом необходимо соблюдать определенные условия: таавиз должен содержать имена Всемогущего Аллаха или Его атрибуты; должен быть на арабском языке; не должен содержать ничего, что соответствовало бы куфру (неверие); никогда не должен быть выброшен или оставлен там, где он может быть осквернён.

Каллиграфия – исламское искусство, которое почитает Коран особым образом, красиво оформляя его аяты в произведения искусства. В некоторых случаях клиент может стремиться создать красивую каллиграфическую композицию, которую возможно он захочет разместить в своём кабинете, квартире или доме. С психологической точки зрения, создание таких рисунков, образов и композиций и размещение их вблизи себя может являться для людей актом самоутверждения и будет служить своеобразным «зеркалом», отражающим их достоинства и заслуги, напоминанием о пройденных трудностях. Но самое главное заключается в том, что человек должен верить, что созданный им амулет, каллиграфический образ или написанные слова сами по себе не могут оказать какое-либо влияние, а могут помочь лишь по воле Всевышнего Аллаха. Всё это не должно приводить к унижению слов Аллаха, быть табаррук<sup>44</sup> или должно использоваться только в целях лечения<sup>45</sup>. Как Шейх Ахмад Кутти рекомендует:

Хотя мы не должны упускать из виду тот факт, что Коран был ниспослан не с целью украшения им жилищ, но для того, чтобы использовать его в качестве руководства, учёные на протяжении веков одобряли такие практики, поскольку подобное украшение действует как духовное напоминание, так как мы часто поглощены мирскими заботами и соблазнами материальной жизни... Нет необходимости осуждать это как нововведение, поскольку оно служит доброй цели. В конце концов, такие картины намного лучше других мирских изображений, которые люди часто вешают на свои стены<sup>46</sup>.

---

<sup>44</sup> Табаррук – стремление достигнуть Божественной благодати посредством какого-либо деяния.

<sup>45</sup> Muftiyat.kz [<https://www.muftiyat.kz/ru/articles/islam-and-society/2020-07-13/32116-dopustimo-li-pisat-aiaty-korana-na-bytovykh-predmetakh/>, доступ от 30.06.2024].

<sup>46</sup> Islam.plus [<https://islam.plus/ru/fatwa/raznoe/predmet-y-byta/mozno-li-ukrasat-dom-posterami-s-koraniceskoi-kalligrafiei>, доступ от 30.06.2024].

## **Практическое использование каллиграфии в терапевтических целях**

В течение некоторого времени мной была проведена практическая терапевтическая работа с людьми, которые нуждались в консультативной беседе с психологом и были привлечены на занятия арабской каллиграфией во время предварительных бесед. На прохождение терапевтических занятий каллиграфией Корана давали согласие приблизительно около тридцати процентов из всех клиентов, обратившихся за психологической помощью. Это уже является одним из показателей востребованности данного метода арт-терапии. Продолжительность проведения терапевтических занятий в различных ситуациях варьировалась от одного до четырёх месяцев, с возможностью дальнейшего продления. Терапия проводилась с людьми без какого-либо отбора по расовой принадлежности, национальности или религии, но около восьмидесяти процентов консультируемых являлись мусульманами и придерживались национальных традиций.

Для наглядности метода терапии каллиграфией коротко представим несколько проведённых занятий-консультаций и их результаты.

### ***Занятие-консультация № 1***

Женщина, 32 года. Семейная, имеет 2-х детей. Живёт отдельно от родителей. Семейная обстановка - благополучная. Придерживается некоторых национальных и мусульманских традиций. Читает наизусть несколько сур Корана, но не знает их смыслового значения. С арабской письменностью близко не знакома.

#### *Описание ситуации*

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

Предварительное определение: психологическая травма, посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР).

Всего было проведено 12 основных терапевтических занятий каллиграфией с ней. В последующем занятия каллиграфией продолжались инерционно, как профилактика и увлечение. Основная продолжительность терапии – около 2,5 месяцев.

В беседе с клиентом были определены симптомы психологической травмы:

- Не могла забыть и постоянно прокручивала в голове известие о смерти отца;
- Часто снились плохие сны, иногда кошмары. Боязнь уснуть и увидеть плохой сон;
- Наблюдалась встревоженность, иногда переходившая в состояние страха;

- Любое воспоминание об отце вызывало плач;
- Избегала встреч с родственниками, чтобы не разговаривать об отце и не вспоминать о происшедшем событии;
- Появилось ощущение безнадёжности;
- Ощущала вину за смерть отца, хотя не знала причину этого;
- Старалась уйти на работу с целью забыть и провести время, но на работе теряла концентрацию, были осложнения в отношениях в коллективе.

#### *Практика занятий*

- Беседа о Коране;
- Слушание аудио некоторых сур Корана;
- Понятие смыслов сур Корана, которые она знает наизусть;
- Знакомство с арабскими буквами и написание по образцу некоторых букв арабского алфавита;
- Написание слова «Аллах»;
- Написание слова «сабр» («терпение»). Значение слова на национальном языке идентично арабскому);
- Написание выражения «Во имя Аллаха, Милостивого, Милосердного» (значение и смысл выражения на национальном языке идентично арабскому);
- Написание выражения «Воистину, мы принадлежим Аллаху и к Нему вернемся» (отрывок из аята 156 суры 2, Аль Бакара (Корова)): «...которые, когда их постигает беда, говорят: «Воистину, мы принадлежим Аллаху, и к Нему мы вернемся» (Коран, Аль-Бакара 2:156).
- Параллельно с этим проводилось ознакомление с пишущими принадлежностями и способами написания при помощи карандаша, ручки, калама и туши на бумаге;
- Выполнение различных каллиграфических текстов;
- Выполнение каллиграфической композиции со словом «сабр» и «Аллах».

#### *Результаты использования каллиграфии со слов клиента:*

«Понимание аята (2:156) 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»;

«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 по-другому. 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. Я действительно принадлежу только Аллаху и поняла, что каждый к нему вернётся когда-нибудь. Он даёт всё, но без «сабра» нельзя взять всего того хорошего, что он посылает».

#### *Результаты терапии по наблюдениям арт-терапевта*

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

#### *Занятие-консультация № 2*

Девушка, 24 года. Не семейная. Придерживается национальных и некоторых мусульманских традиций. 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.

Предварительное определение: Психологическая травма, посттравматический синдром отношений, посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР).

Всего было проведено 9 терапевтических занятий каллиграфией. Продолжительность терапии – около 2 месяцев.

#### *Описание ситуации*

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

В беседе определены симптомы психологической травмы:

- Постоянно прокручивала в голове ситуации не только с последним расставанием, но и вспоминала предыдущие, навязчивые мысли;
- Наблюдалась бессонница, засыпала под утро и спала до полудня, то есть изменился режим дня. Сны вообще не снились;
- Наблюдалась усталость и вялость;
- Наблюдалась чрезмерная встревоженность, быстро возбуждалась;
- Проговаривались чрезмерно негативные мысли о себе и обществе;
- Наблюдалось снижение самооценки, преувеличенное самообвинение;
- Появилось ощущение безнадёжности.

#### *Практика занятий*

Был объяснён метод арабской каллиграфии как терапии для улучшения состояния.

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

Беседы с девушкой были направлены на ознакомление с Кораном, слушание аудио некоторых сур и понятие смыслов;

Написание по образцу некоторых букв арабского алфавита;

Написание слова «сабр»;

Написание слова «бахор» (С персидского «весна», собственное имя девушки);

Копирование и написание аятов 3-4, суры 93 ад-Духа (Утро): «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 93: 3-4);

Прочтение и понимание смысла аята 10 суры 39 аз-Зумар (Толпы): «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 39: 10);

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

Выполнение различных каллиграфических текстов;

Выполнение каллиграфической композиции с именем девушки «бахор».

#### *Результаты использования каллиграфии со слов клиента*

«Понимание аятов (3-4 аяты суры ад-Духа) напомнило мне повседневное выражение «Всё, что случается, то всё случается к лучшему». Для меня было открытием, в том, что это выражение взято из Корана. Поняв это, я 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, я поняла, что каждому своё время и нужно иметь терпение, чтобы дождаться желаемого»;

«Я раньше и не представляла себе и не думала, что каллиграфия способна на такое»;

«Мне захотелось больше видеться и просто разговаривать с подругами, 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 называемое посттравматическое время. По-моему, пережив своё неприятное событие, я увидела новые перспективы и личностный рост, я увидела «свет в конце туннеля».

#### *Результаты терапии по наблюдениям арт-терапевта*

Во время первых бесед девушка понимала и осознавала, что ей нужна «передышка» и осмысление различных факторов отношений, но не было толчка для этого. 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, энергичность в поведении, улучшение настроения;
- Наблюдается убывание встревоженности;
- Изменились в лучшую сторону её взгляды на Коран и религию в целом.

### *Занятие-консультация № 3*

Мужчина, 42 года. Семейный. Придерживается национальных и некоторых мусульманских традиций. Читает некоторые суры Корана, но не знает их смыслового значения. С арабской письменностью не знаком. О терапии каллиграфией не слышал, но близко знаком с изобразительным искусством.

Предварительное определение: стрессовое состояние потери работы, посттравматический синдром отношений, посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР).

#### *Описание ситуации*

Мужчина, потерял работу после внезапного конфликта с новым руководителем. По его мнению, являлся необходимым специалистом и проработал в организации 18 лет.

Обратился за консультацией по рекомендации знакомых. После предварительной беседы было принято решение о начале занятиями каллиграфией в терапевтических целях.

Всего было проведено 28 терапевтических занятия каллиграфией. Продолжительность терапии – около 3 месяцев.

В беседе определены симптомы психологической травмы:

- Постоянно прокручивал в голове ситуацию конфликта;
- Находился в состоянии неопределённости и шока, но чувствует, что на данный момент начинает испытывать облегчение;
- Наблюдалось сильное переживание от безысходности;
- Наблюдалась бессонница, засыпал под утро, мало спал, изменился режим дня;
- Наблюдалась усталость и вялость;
- Наблюдалась чрезмерная встревоженность, быстрая возбудимость;
- Наблюдалось преувеличенное самооправдание;
- Появилось ощущение безнадежности, беспомощности;
- Наблюдалось снижение интереса к какой-либо деятельности, чувство обособленности;
- Появились некоторые проблемы со здоровьем, хотя раньше ни о чём не жаловался;
- Участилось употребление алкогольных напитков.

#### *Практика занятиями каллиграфии*

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

Предварительные беседы были направлены на объяснение и разбор его кризисной ситуации, фаз протекания и развития стрессового состояния потери работы;

Далее была начата работа по сближению с текстами Корана, слушание аудио некоторых сур и понятие смыслов. Объяснения метода арабской каллиграфии как терапии для улучшения состояния;

Намеренно давалось домашнее задание, которое необходимо было выполнять вечером с целью отвлечения от чрезмерного злоупотребления алкоголем;

Написание по образцу некоторых букв и изучение арабского алфавита;

Написание слова «сабр»;

В целях отвлечения от употребления алкоголя были рассмотрены тексты из Корана (2: 219, 43: 4, 5: 90-91). Эти тексты намеренно были рассмотрены в том порядке, в котором они были ниспосланы Пророку Мухаммаду (да благословит его Аллах и приветствует).

Чтение, копирование и написание аята 219 суры 2: «Они спрашивают тебя об опьяняющих напитках и азартных играх. Скажи: «В них есть большой грех, но есть и польза для людей, хотя греха в них больше, чем пользы». Они спрашивают тебя, что они должны расходовать. Скажи: «Излишек». Так Аллах разъясняет вам знамения, - быть может, вы поразмыслите» (Коран, аль-Бакара 2: 219).

Чтение, копирование и написание аята 43 суры 4: «О те, которые уверовали! Не приближайтесь к намазу, будучи пьяными, пока не станете понимать то, что произносите, и, будучи в состоянии полового осквернения, пока не искупаетесь, если только вы не являетесь путником. Если же вы больны или находитесь в путешествии, если кто-либо из вас пришел из уборной или если вы имели близость с женщинами, и вы не нашли воды, то направьтесь к чистой земле и оботрите ваши лица и руки. Воистину, Аллах — Снисходительный, Прощающий» (Коран, ан-Ниса (Женщины) 43: 4).

Чтение, копирование и написание аятов 90-91 суры 5: «О те, которые уверовали! Воистину, опьяняющие напитки, азартные игры, каменные жертвенники (или идолы) и гадальные стрелы являются скверной из деяний дьявола. Сторонитесь же ее, — быть может, вы преуспеете». «Воистину, дьявол при помощи опьяняющих напитков и азартных игр хочет посеять между вами вражду и ненависть и отвратить вас от поминания Аллаха и намаза. Неужели вы не прекратите?» (Коран, аль-Маида (Трапеза) 5: 90-91).

Копирование и написание аятов 3-4 суры 93 ад-Духа (Утро): «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, 93: 3-4).

Чтение, копирование и написание аята 3 суры 65: «[Тому, кто боится Аллаха, Он создает выход из положения] И наделяет его уделом оттуда, откуда он даже не предполагает. Тому, кто уповает на Аллаха, достаточно Его. Аллах доводит до конца Свое дело. Аллах установил меру для каждой вещи» (Коран, ат-Талак (Развод) 65: 3).



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

Написание различных каллиграфических текстов;

Выполнение каллиграфических композиций.

#### *Результаты использования каллиграфии со слов клиента:*

«Прожив уже достаточно лет и имея какой-то жизненный опыт, я понял, что оказывается необходимо иногда прислушиваться к специалистам сферы психологии, в частности терапии каллиграфией. Я, сам не осознавая, избегал тех, кто возможно-бы мог помочь мне»;

«В ходе консультаций я по-новому воспринял смысл слова «сабр». Всё-таки необходимо терпение ко всему»;

«Я знал со слов верующих, что в исламе запрещено употребление алкоголя, но не знал где и как это написано в Коране. Если бы вы (терапевт) в течение наших первых бесед, поставили мне категоричное условие не употреблять алкоголь, то скорее всего я бы отказался от консультаций. Но я удивился, что запрет на употребление алкоголя в Коране был ниспослан по этапам, как и вы (терапевт) также преподнесли мне эти аяты поэтапно. Я даже не почувствовал, что изменил своё мнение по отношению к алкоголю»;

«Прочитывание, прописывание и понятие смыслов аятов из суры ад-Духа (93: 3-4) дало мне стимул к продолжению поисков в жизни и уверенность в том, что я не один. Я понял, что Аллах уготовил для меня другое»;

«Прописывая аяты из суры ат-Талак (65: 2-3), я ещё раз удостоверился в том, что Аллах может за мгновение сделать человека богатым или бедным. А всё оказывается очень просто! Нужно верить и уповать в Его величие»;

«Сблизился с религией и Кораном и начал смотреть на это с другой точки зрения»;

«Я думаю, у меня изменился образ мышления. Потеря мной работы, возможно, является каким-то другим шансом в жизни».

#### *Результаты терапии по наблюдениям арт-терапевта*

Во время первых бесед была проведена психологическая диагностика и анализ проблемы вместе с клиентом и осмысление различных факторов отношений в социуме. Были даны необходимые рекомендации.

При первых занятиях каллиграфией чувствовался психологический и физиологический дискомфорт. В последующих занятиях наблюдалось успокоение;

- Нормализовался режим дня;
- Изменилось понятие о характерах людей и их поступков;

- Наблюдалось повышение самоуважения и самооценки;
- Наблюдалась большая активность, улучшенное настроение;
- Появился стимул для дальнейшего понимания жизни;
- Удалось предотвратить фазу глубокой депрессии после фаз неопределённости и стабилизации;
- Кардинально, в лучшую сторону, изменилось отношение к религии ислам и Коран;
- Кардинально изменилось отношение к злоупотреблению алкоголем. По мере изучения Корана и понимания смыслов, клиентом было вознамерено в дальнейшем не употреблять алкоголь.

#### *Занятие-консультация № 4*

Юноша, 20 лет. Не семейный, живёт с родителями. Придерживается национальных традиций. Не знает наизусть ни одной суры Корана и их смыслового значения. О терапии каллиграфией не слышал, но видел множество каллиграфических картин. Близко знаком с изобразительным искусством, так как хотел поступать учиться на художественный факультет.

Предварительное определение: посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), депрессивное расстройство.

#### *Описание ситуации*

Юноша второй год не смог поступить в институт. За консультацией обратились родители, не информируя об этом сына. Юноша пришёл пообщаться по рекомендации родителей не как к психологу, а как к художнику. После предварительной беседы с юношей было принято решение о начале занятиями каллиграфией как искусства. Терапевтические возможности каллиграфии были озвучены через несколько занятий.

Всего было проведено 24 терапевтических занятий каллиграфией. Продолжительность терапии – около 4 месяцев.

В беседе с родителями и отдельно с юношей было определено психологическое состояние:

- Находился в состоянии неопределённости и шока;
- Наблюдалось сильное эмоциональное переживание;
- Наблюдалась бессонница, изменился режим дня;
- Перестал следить за своей внешностью;
- Наблюдается быстрая возбудимость;

- Наблюдалось преувеличенное самообвинение;
- Появилось ощущение безнадежности, беспомощности, бессмысленности жизни;
- Снижение интереса к какой-либо деятельности;
- Проявление обособленности;
- Появились некоторые проблемы со здоровьем.

### *Практика занятиями каллиграфии*

Вследствие того, что юноша занимался изобразительным искусством для поступления в институт, занятия были начаты именно с разборов его работ. Были даны необходимые рекомендации по дальнейшему улучшению его навыков рисования.

Параллельно были начаты занятия каллиграфией. Вместе с этим во время бесед и занятий была объяснена и разобрана его кризисная ситуация, объяснён метод терапии арабской каллиграфией для улучшения состояния;

Проводились занятия по изучению букв и звуков арабского языка, слушание сур Корана и понятие смыслов;

Написание слова «сабр»;

Копирование и написание аятов 3-4 суры ад-Духа: «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 93: 3-4);

Копирование и написание аята 126 суры Аль Имран (Семейство Имрана): «Аллах сделал это всего лишь благой вестью для вас и сделал это, чтобы ваши сердца утешились благодаря этому, поскольку победа приходит только от Могущественного и Мудрого Аллаха» (Коран, Аль Имран 3: 126);

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

Выполнение различных каллиграфических надписей;

Выполнение каллиграфических композиций.

### *Результаты использования каллиграфии со слов клиента*

«Занятия каллиграфией с самого начала стало для меня, я думаю, «спасательным кругом», поскольку после того, как я не смог поступить в институт, я не знал, что делать вообще, не хотел никого видеть и слышать»;

«Время сильно замедлилось для меня. Каждый час для меня был вечностью. После начала занятий каллиграфией я так увлёкся ею, что теперь мне уже не хватает времени»;

«Через занятия каллиграфией я обнаружил свои сильные стороны»;

«В ходе занятий меня очень заинтересовали тексты Корана, ведь там оказалось очень много жизненных советов»;

«Прочитывание, прописывание и понятие смыслов аятов 3-4 суры ад-Духа дало мне стимул продолжать обучение с репетиторами, уверенность в том, что я добьюсь своего и поступлю учиться»;

«Прочитывая и понимая смысл аята 126 суры Аль Имран я понял, что победы у меня ещё впереди».

### *Результаты терапии по наблюдениям арт-терапевта*

Первые беседы были проведены как художник и ученик. Рассмотрены недостатки в работах по рисунку и живописи. Были даны необходимые рекомендации;

- Позже был проведён анализ психологической проблемы вместе с клиентом и осмысление различных факторов влияния на психологическое состояние;
- При первых занятиях каллиграфией чувствовался психологический и физиологический дискомфорт. В последующих занятиях наблюдалось спокойствие и уверенность;
- Наблюдалось повышение самооценки;
- Нормализовался режим дня;
- Наблюдалась большая активность, улучшенное настроение;
- Был возобновлён интерес к учёбе;
- Восстановились прежние отношения с родителями и друзьями;
- Появилась заинтересованность к религии, изучению Корана и хадисов.

### **Заключение**

В данной статье были изложены результаты, основанные на теоретических знаниях и проведённых практических исследованиях по вопросу влияния каллиграфии на здоровье человека. По сути, это является симбиозом культуры, профилактики здоровья, лечения и реабилитации, поскольку занятия каллиграфией сочетают в себе физические, умственные и эмоциональные процессы, объединяет зрительную деятельность, развивают пространственные и когнитивные способности. Терапия посредством каллиграфии Корана увеличивает вероятность того, что человек, развивая мастерство владения художественными материалами и получая контроль над художественным процессом, несомненно, будет ощущать способность реализовать задуманное, сможет принимать решения, держать ситуацию под контролем и тем самым отыскать смысл происходящих в его жизни событий. Управление собственным поведением даёт человеку внутреннюю свободу и преимущества

личного выбора. Использование данного метода предоставляет возможность арт-терапевту выявить специфические особенности формирования культуры у людей с различными отклонениями в развитии и активизировать их потенциальные возможности. Практическое применение подтверждает использование каллиграфической терапии как дополнительной практики, способной улучшить аспекты поведенческого и психосоматического состояния людей, повышая их внимание и концентрацию, способствуя физическому расслаблению и эмоциональной стабилизации. В связи с этим мы имеем все предпосылки необходимости возрождать, развивать и использовать каллиграфию Корана как направление арт-терапии в психологической помощи населению. Появляется перспектива внедрения видов и жанров каллиграфии в педагогическую науку, где она может принести несомненную пользу при обучении детей и взрослых, внедрения в социальную, трудовую и медицинскую реабилитационную практику, где необходима помощь людям с особыми потребностями и психоэмоциональными особенностями развития.

## Библиография

*Абу Аль Фида Мухаммад Иззат Ариф.* «Лечи себя Кораном». [<https://www.sawab.org/lechi-sebu-a-koranom/>, доступ от 30.06.2024].

*Аль 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.

*Аль Карни, Аид ибн Абдуллах.* Не грусти! Рецепты счастья и лекарство от грусти // пер. с араб., доп. Е. Сорокоумовой. М.: Умма, 2012. 320 с. [<https://www.rulit.me/authors/ibn-abdullah-al-karni-aid>, доступ от 30.06.2024].

*Аль Кинди.* Как избавиться от печали // Журнал «Ислам: личность и общество» [<http://islampsiholog.ru/wp-content/uploads/2020/10/320.pdf>, доступ от 30.06.2024].

*Ат-Таухиди, Абу Хаййан.* Книга услады и развлечения. Восьмая ночь. Диалог логика с грамматиком. [[https://iphras.ru/uplfile/smirnov/ishraq/3/38\\_frol.pdf](https://iphras.ru/uplfile/smirnov/ishraq/3/38_frol.pdf), доступ от 30.06.2024].

*Ат-Турмизий, Аль Хаким.* Одоб уль муридин ва баён уль касб. Инсон одоби // К. Рахимов. Тошкент: “Noshir”, 2015. 144 б.

*Бадри М.* Теория и практика исламской психологии // под ред. О.С. Павловой, В.С. Полосина. М.: АНО НПЦ «Аль Васатыя – умеренность», 2018. 268 с.

*Бадри М.* Размышление. Исламское исследование психики и души человека / пер. Р. Гулиев. 2-е изд. Острог: Межд. ин-т исламской мысли, 2019. 190 с.

*Большаков О. Г.* История халифата: в 4 т. М.: Наука, 1989. Т. 1 / Ислам в Аравии, 570–633. 312 с.

*Газзолий, Абу Хомид.* Мукошафат-ул кулуб // Миразиз Аъзам таржимаси. Тошкент: «Адолат» нашриёти. 2002.

*Диноршоев М., Мирбобоев М.* Духовная медицина // Абу Бакр ар-Рази. Душанбе: Издательство «Ирфон», 1990.

- История книги // Арабский алфавит. [<https://maxbooks.ru/alphabet1/diringer30.htm>, доступ от 30.06.2024].
- Ичалов Г. Божественные чудеса. Наука и факты свидетельствуют: «Нет бога кроме Аллаха, Мухаммад – посланник Аллаха». Махачкала: Исламская типография «Ихлас», 2006. 103 с.
- Корбиниан Бродман. Цитоархитектонические поля Бродмана. [<https://www.medicusbooks.com/2-Medizin/Neuroscience/Neurophysiologie/Brodmann-Korbinian-Vergleichende-Lokalisationslehre-der-Grosshirnrinde::40277.html>, доступ от 30.06.2024].
- Кулиев Э.Р. Запись текста Корана / по источникам: Э.Р. Кулиев, Собрание канонического списка // Исламоведение: Пособие для преподавателя. 2-е изд. М.: МИУ, 2008.
- Кулиев, Э.Р. На пути к Корану. 3-е изд. М.: Издатель Эжаев, 2008.
- Кулиев, Э.Р. История записи и кодификации текста Корана // Корановедение: Учебное пособие. М.: Изд-во МИУ, 2010.
- Кулиев, Э.Р. Ранняя история Корана / по источникам: Э.Р. Кулиев, Корановедение: Учебное пособие. М.: Изд-во МИУ, 2010.
- Мухетдинов Д.В. Философия Исмаила Раджи ал-Фаруки: В поисках неомодернизма // Ислам в современном мире. 2018. № 14(2). С. 165-182. [DOI:10.22311/2074-1529-2018-14-2-165-182, доступ 30.06.2024].
- Павлова О.С. Психология религии в исламской парадигме: состояние и перспективы развития // Ислам в современном мире. 2015. № 11(4). С. 207–222. [DOI: 10.20536/2074-1529-2015-11-4-207-222].
- Павлова О.С. Психология в трудах мусульманских ученых: учебное пособие. Болгар: Мусульманская религиозная духовная образовательная организация «Болгарская исламская академия», 2022. 240 с.
- Раматов Ж. С., Хасанов М. (2022) “Абу Наср Форобийнинг фалсафий қарашлари, хусусан, инсон маънавий камолоти ҳақидаги илмий-фалсафий таълимоти”, *Academic Research in Educational Sciences* 3 (6): 1170-1179.
- Резван М. Е. Коран в системе мусульманских магических практик. СПб.: Наука, 2011. 220 с.
- РОЛКРОСС - новый вид городского спорта [<https://rolcross.org.s.biz>, доступ от 01.11.2024].
- Росал, Марсия Л. Когнитивно-поведенческая арт-терапия. СПб., Москва, Минск: Питер, 2022. 320 с.
- Савельев Сергей. Пиши от руки (Польза письма для мозга). [[https://pikabu.ru/story/pishi\\_ot\\_ruki\\_polza\\_pisma\\_dlya\\_mozga\\_8043838](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=roj8JVlclw>, доступ от 30.06.2024].
- Сюзев И.Ю., Ловыгина О.Н., Корюкин Д.А., Сидоров Р.В. Инновационный подход в обучении двигательным действиям в физической культуре и спорте с помощью методов обучения каллиграфии // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. Том 17. 2022. № 1. [<https://cyberleninka.ru/article/n/innovatsionnyy-podhod-v-obuchanii-dvigatelnyim-deystviyam-v-fizicheskoy-kulture-i-sporte-s-pomoschyu-metodov-obucheniya-kalligrafii>, доступ от 01.11.2024].
- Таджибоева М.И. Творчество Ибн Хазм Андалуси. [<https://doi.org/10.5281/zenodo.11101402>, доступ от 30.06.2024].
- Трунов Д. Г. Каллиграфотерапия как направление арт-терапии. 2009. [<https://psy.su/feed/2238/>, доступ от 30.06.2024].

Шейх Мухаммад Садык Мухаммад Юсуф. Путь совершенного счастья. Ташкент: «Hilol-nashr», 2022.

Яхин Ф.Ф. Схематерапия и исламское понимание внутреннего мира человека: концептуальные параллели и пути интеграции // *Minbar. Islamic Studies*. 2024. № 2. С. 449–479. [DOI: 10.31162/2618-9569-2024-17-2-449-479].

Badri, M. (2016) *The Dilemma of Muslim Psychologists*. Kuala Lumpur: Islamic Book Trust.

Haque, A., Rothman, A. (2021) *Islamic Psychology Around the Globe*. Seattle, Washington, USA: International Association of Islamic Psychology Publishing.

Hill, Adrian. (1948) *Art Versus Illness*. London: George Allen and Unwin Ltd., 2nd edition.

Hill, Adrian. (1951) *Painting out illness*. London: Williams & Norgate.

“History of the Qur’an”. (2002) In *Encyclopaedia of the Holy Qur’an*, ed. by N.K. Singh and A.R. Agwan. Dehli : Global Vision. [https://ru.quranacademy.org/encyclopedia/article/tarikh-mubakkir-Quran, accessed on 30.06.2024].

Huang, Wen-Yi, et al. “Effectiveness of using calligraphic activity to treat people with schizophrenia: a randomized controlled trial in Southern Taiwan”, *Good Clinical Practice Network*. [https://ichgcp.net/ru/clinical-trials-registry/publications/58787-effectiveness-of-using-calligraphic-activity-to-treat-people-with-schizophrenia-a-randomized, accessed on 01.11.2024].

Ibn Sina. (1975) *Kitab al-Shifa’, al-Ilahiyyat*. Ed. by Ibrahim Madkour, George Anawati, and Said Zayed. Cairo: al-Hay’a al-misriyya al-‘amma lil-kitab.

Islam.plus [https://islam.plus/ru/fatwa/raznoe/predmety-byta/mozno-li-ukrasat-dom-posterami-s-koraniceskoi-kalligrafiei, accessed on 30.06.2024].

Maujean, A., Pepping, C.A., & Kendall, E. (2014) “A Systematic Review of Randomized Controlled Studies of Art Therapy”, *Journal of the American Art Therapy Association* 31 (1): 37-44. [http://dx.doi.org/10.1080/07421656.2014.873696, доступ от 01.11.2024].

Muftiyat.kz <https://www.muftiyat.kz/ru/articles/islam-and-society/2020-07-13/32116-dopustimo-li-pisat-aiaty-korana-na-bytovykh-predmetakh>, доступ от 30.06.2024 ].

National Library of Medicine Neuropsychiatr Dis Treat. [https://www.ncbi.nlm.nih.gov.translate.google/pmc/articles/PMC4051712/?x\_tr\_sl=en&x\_tr\_tl=ru&x\_tr\_hl=ru, accessed on 30.06.2024].

Rassool, G. Hussein. (2015) *Islamic Counselling: An Introduction to Theory and Practice*. London: Taylor & Francis.

Xu, Kao, Zhang, Lam, & Wang. (2013) “Cognitive-Neural Effects of Brush Writing of Chinese Characters: Cortical Excitation of Theta Rhythm”, *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine* 3(975190).

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, доступ от 30.06.2024].