



Ф.Ф. Яхин

АЯ-терапия: основные параметры интегративной модели психологической помощи...  
*Minbar. Islamic Studies*. 2025;18(4): 967-998

DOI 10.31162/2618-9569-2025-18-4-967-998

УДК 129+159.9.016.5

*Original Paper*

*Оригинальная статья*

## АЯ-терапия: основные параметры интегративной модели психологической помощи мусульманам

Ф.Ф. Яхин<sup>1а</sup>

<sup>1</sup>Ассоциация психологической помощи мусульманам, г. Москва, Российская Федерация

<sup>а</sup>ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1525-8867>, e-mail: [yafilyus@gmail.com](mailto:yafilyus@gmail.com)

**Резюме:** В статье представлены теоретическое обоснование и основные параметры интегративной модели психологической помощи мусульманам – АЯ-терапии, разработанной в рамках исламской психологии. Модель использует центральную для исламского мировоззрения кораническую категорию «аят» (божественное знамение) в качестве основы для психологической оценки и духовно-ориентированного терапевтического вмешательства. АЯ-терапия исходит из положения Корана о двух сферах божественной коммуникации с человеком: ниспосланные знамения (аяты Корана) и знамения в творении, включая окружающий мир (природные и социальные явления) и внутренний мир человека. Цель терапии – помочь клиенту научиться «читать» эти знамения в контексте его жизненного пути, что ведет не только к разрешению психологических проблем, но и к духовному росту. В статье раскрываются онтологические и теоретические основы модели, принципы оценки и формулировки случая, а также ключевые терапевтические интервенции, представляющие собой адаптацию для целей терапии традиционных исламских практик (*зикр, тадаббур, тафаккур*), а также модификацию и интеграцию техник современных психотерапевтических подходов в свете принципов рассматриваемой модели. АЯ-терапия позиционируется как метод, формирующийся изнутри исламской традиции, направленный на восстановление изначальной божественной сбалансированности (*тасвийя*) внутреннего мира человека.

**Ключевые слова:** Коран; АЯ-терапия; исламская психология; *аят*; знамения; *нафс*; *кальб*; психотерапия; консультирование

**Для цитирования:** Яхин Ф.Ф. АЯ-терапия: основные параметры интегративной модели психологической помощи мусульманам. *Minbar. Islamic Studies*. 2025;18(4):967–998. DOI: 10.31162/2618-9569-2025-18-4-967-998



Контент доступен под лицензией Creative Commons Attribution 4.0 License.  
This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 License.



F.F. Iakhin

AYAH-therapy: the main parameters of an integrative model of psychological assistance...  
*Minbar. Islamic Studies*. 2025;18(4): 967-998

## AYAH-therapy: the main parameters of an integrative model of psychological assistance to Muslims

F.F. Iakhin<sup>1a</sup>

<sup>1</sup>Association of Psychological Assistance to Muslims, Moscow, the Russian Federation

<sup>a</sup>ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1525-8867>, e-mail: [yafilyus@gmail.com](mailto:yafilyus@gmail.com)

**Abstract:** The article presents a theoretical foundation and the main parameters of an integrative model of psychotherapy and counseling – AYAH-therapy, developed within the framework of Islamic Psychology. The model utilizes the central Quranic category of «ayah» (divine sign), which is fundamental to the Islamic worldview, as the basis for psychological assessment and spiritually-oriented therapeutic intervention. AYAH-therapy is based on the Quranic premise of two spheres of divine communication with humans: revealed signs (the verses of the Quran), and signs in creation, including the external world (nature and society), and the inner world of the human being. The goal of therapy is to help the client learn to «read» these signs within the context of their life path, leading not only to the resolution of psychological problems but also to spiritual growth. The article elaborates on the ontological and theoretical foundations of the model, the principles of case assessment and formulation, as well as key therapeutic interventions. These interventions represent an adaptation of traditional Islamic practices (*dhikr*, *tadabbur*, *tafakkur*) for therapeutic purposes, and a modification and integration of techniques from modern psychotherapeutic approaches in light of the principles of the presented model. AYAH-therapy is positioned as a method emerging from within the Islamic tradition, aimed at restoring the primordial divine balance (*taswiyah*) of the human inner world.

**Keywords:** Quran; AYAH-therapy; Islamic Psychology; *ayah*; signs; *nafs*; *qalb*; psychotherapy; counseling

**For citation:** Iakhin F.F. AYAH-therapy: the main parameters of an integrative model of psychological assistance to Muslims. *Minbar. Islamic Studies*. 2025;18(4):967–998. (In Russ.) DOI: 10.31162/2618-9569-2025-18-4-967-998

### Введение

Вопросы психического здоровья и личностного роста мусульман, оказания им культурно-сензитивной психологической помощи являются объектом внимания современных мусульманских психологов. Сфера исламского консультирования и психотерапии находится в активном процессе становления, что характеризуется поиском методов, интегрирующих духовное наследие ислама с достижениями современной психологической науки, а также формированием практико-ориентированных моделей психологической помощи, основанных на исламском мировоззрении.



В русскоязычном пространстве в течение последних десяти лет увидели свет несколько переводных трудов [1; 2; 3; 4], а также научные статьи российских авторов [5; 6; 7; 8], посвященные консультированию мусульман. Можно проследить следующую тенденцию: постепенный переход от адаптации западных подходов к разработке теоретической базы и практического применения методов психологической помощи, основанных на собственной исламской традиции.

Одной из таких попыток стало теоретическое обоснование применения символических образов, представленных в Коране, при оказании психологической помощи мусульманам [9] с последующей разработкой соответствующих психотерапевтических интервенций [10]. Символы, которые широко применяются в психотерапии, рассмотрены в контексте исламского понятия божественных знамений (аятов), которые открыты человеку Аллахом для созерцания, понимания и осознания в окружающем мире (природе и социально-исторических процессах) и личности самого человека. На основании анализа текста Корана продемонстрирована связь символических коранических образов (знамений) и внутреннего мира человека, состояния его интеллектуального и духовного развития. Модель работы с кораническими знаменами впоследствии получила название «АЯ-терапия» и была представлена в рамках изданного Международной ассоциацией исламской психологии сборника статей, посвященного клиническому применению исламской психологии [11].

В первоначальном варианте АЯ-терапии основной акцент был сделан на теоретическом обосновании практического применения символических образов, историй и примеров из Корана в терапевтической практике. Между тем, как нами указывалось ранее [12], искомая интегративная модель исламской теории психотерапии и консультирования должна как минимум содержать целостное понимание по таким вопросам, как теория личности (природа человека как творения Аллаха, соотношение в человеке телесного, психического и духовного, вероубеждение, учение о внутреннем мире человека и др.), теория психопатологии (причины и механизм возникновения, формирования и сохранения (поддержания) проблем духовного и психологического характера), теория терапевтических (консультационных) процессов (описание основных факторов и механизмов, обеспечивающих эффективность психологической помощи, достижение целей терапии (консультирования), методы и техники), содержание терапии (главные проблемы, решаемые в процессе терапии: конфликты, несоответствия, психологические барьеры и т.п.), терапевтические отношения (характер отношений психолога и клиента как фактор эффективности терапии и консультирования). В этой связи, как представляется, модель АЯ-терапии нуждается в расширении и углублении теоретического обоснования метода, уточнении



теоретических и практических аспектов терапии, пополнении инструментария терапевтических вмешательств.

В этом контексте целью настоящего исследования является более полное теоретическое обоснование АЯ-терапии как интегративного психотерапевтического метода и одновременно метода психологической самопомощи, ядром которой выступает центральная для исламского мировоззрения кораническая категория божественных знамений – аятов.

АЯ-терапия обосновывается как инновационный подход, который использует всеобъемлющую исламскую концепцию аята (божественного знамения) в качестве основы для психологической оценки и духовно-ориентированного терапевтического вмешательства и самопомощи. Термин *аят* (آية) в арабском языке означает гораздо больше, чем просто «стих» Корана; он представляет собой божественный указатель, доказательство и чудо, которое указывает на Творца и предлагает руководство для человеческого существования [11].

Онтологический и эпистемологический фундамент АЯ-терапии зиждется на кораническом положении: «Мы покажем им Наши знамения по странам и в них самих (*фи анфусихим*), пока не станет им ясно, что это [Коран] – истина...» (Коран, 41:53)<sup>1</sup>. Этот аят устанавливает три фундаментальные сферы, через которые происходит божественная коммуникация с человеком: кораническое откровение, внешний мир (природа, социально-исторические процессы, практика жизнедеятельности) и внутренний мир человека. АЯ-терапия преобразует эту глубокую духовную реальность в систематический терапевтический подход, который интегрирует исламскую онтологию и эпистемологию с современной психологической практикой, создавая культурно-сензитивный и духовно-ориентированный метод исцеления, предназначенный для мусульманских клиентов.

Этот подход существенно отличается от традиционных моделей психотерапии тем, что в нем приоритет отдается исламскому мировоззрению в отношении человеческой природы, целей терапии и процесса исцеления. Вместо того чтобы оставаться «верной» тому или иному направлению психотерапии (например, когнитивно-поведенческой терапии, эмоционально-фокусированной терапии, аналитической психологии и т.д.), просто адаптируя стратегии и техники западных моделей для культуры и религиозных убеждений мусульман, АЯ-терапия формируется изнутри исламской традиции, опираясь на положения Корана и Сунны, как их понимали классические исламские ученые (Абу-Хамид аль-Газали, Ибн-Каййим аль-Джаузий и др.) и рассматривают современные исламские психологи. Данная модель терапии зиждется на

<sup>1</sup> Здесь и далее использован перевод смыслов Корана И.Ю. Крачковского [13]. При ссылке сначала дается номер суры Корана, потом – номера аятов. Случаи, когда используется перевод других авторов, оговариваются отдельно путем указания в соответствующих ссылках.



фундаментальном положении, что исцеление (шифа) исходит от Аллаха, признавая при этом инструментальную ценность основанных на доказательствах психологических техник, которые соответствуют исламским принципам.

## Теоретические основы АЯ-терапии

*Кораническая концепция аятов* в исламе предусматривает две их основные группы: ниспосланные знамения, составляющие текст Корана, и сотворённые знамения, охватывающие все природные и социальные явления, включая самого человека и его внутренний мир. Эти божественные знамения служат указателями на трансцендентную реальность, предлагая доказательства существования, единства, могущества и мудрости Аллаха.

*Ниспосланные аяты* из Божественного Откровения – Корана – являются прямыми обращениями Творца к сознанию (мышлению, воображению, чувствам и другим психическим функциям) человека, содержащими высшие смыслы, руководство, законы. Это устанавливает основополагающую предпосылку для терапевтического применения коранического текста и божественных знамений для целей душевного исцеления: «И Мы низводим из Корана то, что бывает исцелением и милостью для верующих» (Коран, 17:82). В терапии этот уровень работает как высшая ценностная ориентация, источник личностного смысла и рамка для интерпретации жизненных событий и внутренних процессов.

*Внешние знамения в окружающем мироздании:* весь Универсум представлен в Коране как «книга», состоящая из знамений, призывающих к внимательному наблюдению и размышлению: «Скажи: “Посмотрите, что на небесах и на земле!” Но не помогут знамения и вестники людям, которые не веруют!». (Коран, 10:101); «Поистине, в творении небес и земли... знамения людям разумным!». (Коран, 2:164). Этот уровень в АЯ-терапии применяется для выхода из ригидных паттернов мышления, развития осознанности, связи с реальностью и переживания человеком величия и милости Творца. Многие знамения в Коране упоминаются в тесной связи с психическими процессами человека, развитием его познавательных функций и желательных духовных, психологических качеств и состояний: «Он выращивает ею для вас посевы, маслины, пальмы, лозу и все плоды; поистине, в этом – знамение для людей **размышляющих!** И подчинил Он вам ночь и день, солнце и луну; и звезды подчинены Его повелениям; поистине, в этом – знамение для людей **разумных!** И то, что рассеял Он для вас по земле разных цветов; поистине, в том – знамение для людей **вспоминающих!** Он подчинил море, чтобы вы питались из него свежим мясом и извлекали оттуда украшения, которые надеваете. Ты видишь корабли, рассекающие его,



чтобы вы искали Его милость, – может быть, вы **будете благодарны!**». (Коран, 16:11–14).

**Внутренние аяты** – знамения во внутреннем мире (тело и душа, нафс, психика) человека: «И на земле есть знамения для убежденных, и **в ваших душах** (*фи анфусикум*)<sup>2</sup>. Разве вы не видите?». (Коран, 51:20-21). К ним относится все многообразие внутреннего устройства человека, начиная с биологических (анатомических и физиологических) характеристик человека и заканчивая различными невидимыми компонентами и процессами психической и духовной деятельности индивида: *кальб* (духовное сердце и орган разума и понимания), *фу'ад* (первичные когнитивные (познавательные) функции), *нафс* (душа, соединенная с телом, личность), воображение, мысли, эмоции, задатки и психологические способности, сны, интуиция, *фитра* (врожденная, изначально чистая природа человека, его естественное предрасположение к вере в Единого Бога), *хулюк* (нрав, устойчивые качества личности и модели поведения, характер). Задача терапии – помочь клиенту осознать протекающие во внутреннем мире процессы и их связь с прошлым и текущим опытом клиента, «прочитывая» их как божественные знамения, понять их причины и смысл в контексте его жизненного пути, миссии человека на земле.

Раскрывая понятие «знамения», исламский ученый XIV века Ибн-Каййим аль-Джаузий указывает, что Аллах призывает людей к познанию Господа двумя путями: смотреть на Его знамения, которые можно наблюдать и созерцать, – то есть на Его творения, и размышлять и задумываться над знамениями, которые воспринимаются слухом и разумом, – то есть над аятами Корана [14, с. 44]. При этом наблюдаемые знамения (творения в окружающем мире и сам человек) подтверждают коранические аяты, в которых упоминаются творения Аллаха в качестве доказательства истин Корана [15, с. 46].

В АЯ-терапии все типы *аятов* признаются потенциальными источниками исцеления и руководства. Терапевтический процесс включает помощь клиентам в обучении осознанному «чтению» как коранического текста, так и знамений внутри их собственного опыта и окружающего мира. Этот подход основан на понимании, что человеческие трудности часто проистекают из неправильного прочтения этих знамений или неспособности связать их с божественным источником.

**Интегративный потенциал** АЯ-терапии заключается в том, что модель предусматривает интеграцию – «совместное прочтение» – аятов из ниспосланного Откровения (текста Корана и разъясняющей, конкретизирующей его Сунны) и сотворенного Откровения (знамений из внешнего и внутреннего мира), при этом

<sup>2</sup> Слова «*фи анфусикум*» могут быть переведены как «в ваших душах» (перевод И.Ю. Крачковского) [13], так «в вас самих».



божественные знамения извне (из ниспосланного Откровения и внешнего мира) через их восприятие и понимание (разумение) как послания Творца трансформируют внутренний мир человека (внутренние знамения). Модель, благодаря особым характеристикам коранического послания, направленного к «разуму и сердцу», позволяет синтезировать работу с когнициями (познавательными функциями – восприятием, мышлением, памятью, воображением), приближая к более реалистичному восприятию действительности (прошлого, настоящего и будущего; самого себя и окружающего мира; своих отношений с Господом и другими людьми; закономерностей человеческого существования в мире) с эмоционально-волевой стороной личности, вызывая глубокие экзистенциальные и эмоциональные переживания, меняя мотивацию и укрепляя жизнестойкость человека и тем самым влияя на его поведение (поступки) и жизненный путь в целом.

Интегративный характер АЯ-терапии также состоит в том, что эффективно работающие стратегии и техники различных направлений и школ психотерапии могут в данной модели осмысливаться, модифицироваться и интегрироваться в свете исламских психологических и духовных знаний. Возможность их интеграции требует ответа как минимум на два вопроса: 1) насколько в рамках того или иного теоретического подхода или метода можно выявить установленные Всевышним закономерности функционирования внутреннего мира человека, возникновения и протекания психических расстройств и неклинических случаев и предложить эффективные практики их решения; 2) имеются ли в Коране или Сунне положения, которые уже с исламских позиций раскрывают данные закономерности, а также указывают пути исцеления от подобных расстройств и преодоления психологических проблем. С точки зрения АЯ-терапии любые такие закономерности представляют собой божественные знамения, а возникающие у людей психические расстройства или психологические проблемы и происходящие процессы выздоровления подтверждают коранические аяты о могуществе и мудрости Аллаха, об испытании людей добром и злом, о ниспослании исцеления от Аллаха и т.д. Поэтому если получены ответы на эти вопросы, то любые техники различных моделей психотерапии в рамках АЯ-терапии можно адаптировать, модифицировать, интегрировать **с условием соблюдения ясных ограничений и запретов**, имеющих в исламе.

### **Модель внутреннего мира человека: концепция АЯ-терапии**

АЯ-терапия, как уже указывалось, исходит из того, что во внутреннем мире человека заключены знамения (аяты) Аллаха. В наших предшествующих работах подробно раскрывались структура внутреннего мира, динамика и характеристики его компонентов (*кальб, нафс, фу'ад, хулюк, шакиля*) [7; 16; 17; 18].





Познание человеком своего внутреннего мира, согласно Корану, является таким же способом обретения истины и веры, как размышления о «сотворении небес и земли» (Коран, 3:190–191): «Разве они не размыслили о самих себе (*фи анфусихим*)<sup>3</sup>: не создавал Аллах небес и земли и того, что между ними, иначе как во истине и на определенный срок. Но ведь много людей не веруют во встречу с их Господом!». (Коран, 30:8). Получение знаний о внутреннем мире, которые содержатся в Божественном Откровении (описываются в Коране и Сунне), о компонентах внутреннего мира, их сущностных и функциональных характеристиках, равно как познание, оценка человеком собственных устойчивых качеств и текущих состояний, управление своим поведением и постепенное развитие и самосовершенствование – все можно отнести так или иначе к взаимодействию, работе индивида с божественными знамениями, которые заключены в самом человеке. Такой подход преобразует терапевтический процесс от простого устранения симптомов к поиску смысла и мудрости во всем опыте сквозь призму Откровения. В этом контексте АЯ-терапия видит своей конечной целью не просто устранение нежеланных для человека психологических проблем и клинических расстройств, но восстановление способности человека правильно «читать» все виды аятов – Откровения, мироздания и самого себя – и приходить через это к познанию Аллаха (*ма'риф*а), что является сутью духовного здоровья в исламе.

В дополнение к сказанному следует обратить внимание на то, что в Коране неоднократно подчеркивается изначально заложенный Творцом баланс (*масвийа*) в устройстве и функционировании человека. Причем это касается как биологической структуры и функций, так и устройства и функционирования внутреннего мира. И эта сбалансированность также является важнейшим божественным знамением: «А когда Я его завершу (*саввайтуху*) и вдуну в него от Моего духа, то падите, поклоняясь ему!». (Коран, 38:72); «потом выровнял его и вдул в него от Своего духа и устроил вам слух, зрение и сердца...» (Коран, 32:9).

В данных аятах процесс «завершения», «выравнивания» (*масвийа*) происходит до наделения человека душой, то есть на телесном уровне. В другой суре уже говорится о балансе внутреннего душевного мира: «Клянусь душой [человеческой] и Тем, кто ее сотворил и придал ей соразмерность (*саввāхā*)»<sup>4</sup> (Коран, 91:7). На основании этих аятов АЯ-терапия придерживается принципа изначально заложенной сбалансированности устройства внутреннего мира человека. Соответственно, предполагается, что клинические и неклинические проблемы возникают тогда, когда под влиянием огромного количества различных факторов данный баланс нарушается, а возникающий дисбаланс, который связан с самыми разными компонентами внутрен-

<sup>3</sup> Слова «*фи анфусихим*» могут быть переведены как «о самих себе» (перевод И.Ю. Крачковского) [13], так «о своих душах».

<sup>4</sup> Текст аята дан в переводе М.-Н.О. Османова [19].





него мира человека, негативно влияет на различные психические процессы, функции и состояния. Поэтому ключевая задача АЯ-терапии – найти главные «точки дисбаланса» и определить стратегии восстановления состояния сбалансированности.

С принципом сбалансированности тесно связан и установленный в Коране исламский принцип умеренности (*аль-васатийя*), который, скорее, касается не внутреннего устройства и функционирования человека, а его жизнедеятельности в социуме, проявляющейся в конкретных поступках и отношениях: «И так Мы сделали вас общиной посредствующей (*умматан васатан*), чтобы вы были свидетелями относительно людей и чтобы Посланник был свидетелем относительно вас...» (Коран, 2:143). Умеренность приветствуется не только при удовлетворении первичных физиологических потребностей в еде и питье: «...Ешьте и пейте, но не излишествуйте, ибо Он не любит тех, кто излишествует» (Коран, 7:31), но и проявлении высокодуховных актов милосердия: «Отдавай должное родственнику, бедняку и путнику, но не расточай чрезмерно» (Коран, 17:26). Соответственно, этот общий принцип распространяется на все сферы жизнедеятельности человека, определяя баланс между духовным и материальным, упорным трудом и своевременным отдыхом, активным пребыванием в социуме и временем в одиночестве с самим собой, сочетанием мягкости и доброты с требовательностью и последовательностью в воспитании детей и т.п. Проявление чрезмерности в поведении в самых разных сферах, с одной стороны, является следствием нарушения внутреннего баланса (*тасвийя*), а с другой – важнейшим фактором сохранения и усиления дисбаланса во внутреннем мире и жизнедеятельности. Через приведение в порядок внутреннего баланса начинается восстановление баланса в жизни, однако и меры по поддержанию умеренности в делах (поведении), безусловно, способствуют сохранению и восстановлению внутренней сбалансированности.

### Оценка и формулировка случая в АЯ-терапии

Процесс первичной оценки в АЯ-терапии заключается во всестороннем оценивании психологического, духовного и социального функционирования клиента через исламскую призму. Это включает оценку текущего состояния *нафса* (внутренний диалог, устремления частей *нафса* и поведение) и *кальба* (характерные духовные и эмоциональные состояния, устойчивые духовные и психологические качества), содержания *хулюка* и проявлений *шакиля*<sup>5</sup> (типичные паттерны мышления, эмоционального реагирования и поведения), уровня сбалансированности (*тасвийя* и *васа-*

<sup>5</sup> Понятие *шакиля* только один раз упоминается в Коране и по-разному переводится на русский язык. В настоящей статье дается только один вариант в переводе И.Ю. Крачковского – «подобие», что близко к понятию «идентичность»: «Скажи: “Всякий поступает по своему подобию (шакилятих), и Господь вас лучше знает тех, кто прямее дорогой”» (Коран, 17: 84).



тыйя) во внутреннем мире и жизнедеятельности. Терапевт также оценивает понимание и отношение клиента к кораническим аятам и его способность воспринимать божественные знамения в жизненном опыте.

В рамках оценки исследуется, как психологические симптомы клиента могут быть связаны с дисбалансом во внутреннем мире и могут ли быть эти симптомы поняты как знамения, указывающие на необходимые изменения или возможности для роста.

На основе всесторонней оценки терапевт разрабатывает концептуализацию (формулировку) случая, которая интегрирует психологические и духовные измерения.

Формулировка случая в АЯ-терапии специально рассматривает динамику взаимодействия компонентов внутреннего мира в контексте опыта и текущей жизненной ситуации клиента в свете коранического понимания: 1) *нафс*: индивидуальные характеристики каждой из частей *нафса* (*ан-нафс аль-аммара бис-су'и*, *ан-нафс аль-ляввама*, *ан-нафс аль-мутма'инна*); источники их формирования в опыте клиента; характерные внутренние послания и вера в их истинность (убеждения), а также типичные паттерны поведения и триггеры; 2) *кальб*: типичные психоэмоциональные состояния сердца (страх, тревога, печаль, подавленность и т.д.) и триггеры, духовное здоровье или болезнь (вера, сомнения, ощущение ослабления веры и т.д.), а также источники формирования в опыте клиента; 3) *хулюк* (нрав, характер): устойчивые паттерны взаимодействия, внутренних компонентов частей *нафса* и *кальба*; 4) *шакиля* поступка – «детерминирующий функциональный орган (доминанта) человеческого поведения», определенное состояние во внутреннем мире человека, выражающее готовность совершить действие и являющееся результатом релевантного воздействия и соотношения, сочетания всего многообразия сил – **равнодействующая системы сил** – *кальба*, *нафса* и *хулюка* в конкретной жизненной ситуации с соответствующими внешними и внутренними условиями [17].

Далее проводится определение степени внутреннего баланса и сбалансированности жизни: по установленным в ходе оценки индивидуальным качествам компонентов внутреннего мира (*нафс* и *кальб*), динамике их взаимодействия, характерным чертам нрава (*хулюк*) и доминирующим формам реагирования (*шакиля*) выявляются наиболее присущие проблемные отклонения от баланса во внутреннем мире и жизнедеятельности (*тасвийя* и *васатыйя*) с последующим углублением и уточнением, к каким компонентам это относится (например, *ан-нафс аль-аммара*, не обладающий способностью удерживаться от импульсивных действий или соблюдать дисциплину, чрезмерно критичный *ан-нафс аль-ляввама*, требующий достижения недостижимого идеального, слабый *ан-нафс аль-мутма'инна*, не обладающий спо-



способностью проявлять здравый смысл в делах, сочувствие к самому себе, кальб, переполненный тревогой в отношении происходящих событий и будущего, и т.п.).

Также проводится общая оценка согласованности указанных компонентов с *фитрой* или отчужденности от нее: исходя из оценок *нафса* и *кальба*, *хулюк* и *шакиля*, внутреннего баланса клиента, определяется степень, в которой жизнь клиента согласуется с его врожденной духовной природой и целью поклонения Аллаху в соответствии с Кораном: «Я ведь создал джиннов и людей только, чтобы они Мне поклонялись» (Коран, 51:56).

Важным элементом формулировки случая является выяснение способности клиента распознавать и правильно интерпретировать божественные знамения в собственном внутреннем мире и жизненном опыте в свете понимания аятов из коранического Откровения. Важно, чтобы клиент учился распознавать текущие состояния своего *нафса* («Что и как во мне сейчас (или обычно) говорит: *аммара*, *ляввама*?»; «В каких действиях эти состояния проявляются?»), а также давать оценку этим проявлениям *нафса* с точки зрения религиозных установлений и одновременно – полезности и вредности для психоэмоционального состояния человека и его поведения, его дальнейшей жизни («Насколько это соответствует религиозным установлениям?». «Каковы краткосрочные и долгосрочные последствия этих деяний?»). Также фокусом внимания могут стать различные дисфункции *кальба*, начиная от психоэмоциональных состояний тревоги, скорби и т.д. и заканчивая такими тонкими духовными качествами, как искренность (*ихляс*), богобоязненность (*таква*) и т.д., и такими болезнями сердца, как гордыня, лицемерие, зависть и др. И самое главное, важно, чтобы постепенно клиент научился сопоставлять происходящее с ним с кораническими аятами, раскрывающими, согласно исламскому мировоззрению, закономерности существования этого мира и внутренних процессов в человеке.

В процессе оценки и формулирования также определяются культурные и духовные ресурсы, которые могут благоприятствовать терапии, как например, полезные религиозные практики, поддерживающие члены семьи или сообщества, позитивные религиозные стратегии совладания. И также, наоборот, выясняются потенциальные барьеры для исцеления, включая духовные заблуждения, вредные религиозные практики, неблагоприятную среду, стигму в сообществе или внутреннее сопротивление изменениям [20]. Ориентиром для выявления внутренних ресурсов и барьеров являются коранические положения, указывающие на угодные или неугодные Аллаху состояния или дела, а также на описания установленных Им в обществе и человеке закономерностей существования, которые человек не может избежать, а должен признавать и принимать как данность. Например, внутреннее сильное стремление многих людей быть абсолютно уверенными в будущем, так называемая «нето-



лерантность к неопределенности», чрезмерная вера в свои предположения и большое число других искаженных представлений и устремлений опровергаются аятами с очень простыми, но глубокими смыслами: «И может быть, вы ненавидите что-нибудь, а оно для вас благо, и может быть, вы любите что-нибудь, а оно для вас зло, – поистине, Аллах знает, а вы не знаете!». (Коран, 2:216); «...но не знает душа, что она приобретет завтра, и не знает душа, в какой земле умрет. Поистине, Аллах – Ведущий, Знающий!». (Коран, 31:34); «И не следуй за тем, о чем у тебя нет знания: ведь слух, зрение, сердце – все они будут об этом спрошены» (Коран, 17:36); «О те, которые уверовали! Берегитесь многих мыслей! Ведь некоторые мысли – грех...» (Коран, 49:12).

### Терапевтические вмешательства в АЯ-терапии

АЯ-терапия не противопоставляется собственно исламским духовным целетельным практикам и психотерапевтическим интервенциям, а основывается на целостном кораническом подходе к внутреннему миру, который должен сбалансированно функционировать. При таком подходе когнитивные (познавательные) способности человека рассматриваются как инструменты познания божественных знамений, а эмоциональные и духовные состояния сопровождают этот процесс. Соответственно, основанные на исламских источниках духовные практики становятся способами изменения психических функций, состояний и качеств, а терапевтические вмешательства (стратегии и техники), модифицируясь в исламской перспективе, способствуют не только психическому здоровью и психологическому благополучию, но и духовному совершенствованию.

В таком контексте в модели АЯ-терапии сугубо исламские концепции и духовные практики получают новое понимание как инструменты терапии. Рассмотрим их более подробно.

**Поминание и вспоминание (зикр) и старательное напоминание [себе] с извлечением выводов (тазаккур).** В модели АЯ-терапии, исходя из подхода Корана и Сунны, *зикр* (араб. ذِكْر) понимается в широком смысле как любое поминание Аллаха, обращение к нему с мольбой, совершение ритуальной молитвы, упоминания и размышления о Его знамениях, установленных Им законами, а также закономерностях в природе, обществе и человеке, а не только формальная ритуальная практика повторения молитвенных формул. Коран в целом<sup>6</sup> и каждый его отдельный аят, содержащиеся в нем Имена Аллаха, мудрые предписания, повествования, примеры, символические образы и т.д. – это знамения Аллаха, и любое осознанное напоминание о них также относится к поминанию Аллаха. В Коране поминанию Аллаха придается важнейшее

<sup>6</sup> «Воистину, Мы ниспослали Напоминание [аз-зикра], и Мы оберегаем его» (Коран, 15:9).



значение для психоэмоционального состояния: «Вспомните же Меня, Я вспомню вас...» (Коран, 2:152); «Те, которые уверовали и сердца которых успокаиваются в поминании Аллаха, – о да! Ведь поминанием Аллаха успокаиваются сердца» (Коран, 13:28) «Напоминай, ведь напоминание помогает верующим!». (Коран, 51:55).

*Тазакур* (араб. تَذَكُّر) можно рассматривать как разновидность зикра, но его отличает активный характер воспоминания, старательность напоминания (в том числе самому себе) и полезное извлечение уроков из знамений Аллаха: «...Аллах зовет к раю и прощению со Своего дозволения и разъясняет Свои знамения людям, – может быть, они опомнятся! (*ятазаккарӯн*)...» (Коран, 2:221); «Те, которые богобоязненны, когда коснется их видение от сатаны, вспоминают (*тазаккарӯ*), и вот, – они видят» (Коран, 7:201); «...Разве Мы не даровали вам жизнь достаточно долгую для того, чтобы опомнился тот, кто мог опомниться? (*ятазаккару*)...» (Коран, 35:37).

В модели АЯ-терапии, наряду с поощрением у клиентов выполнения традиционных религиозных практик – ритуальной молитвы, поминания Аллаха в различных ситуациях, обращения к Нему с мольбой, чтения Корана, вводится практика мудрых напоминаний (*зикра* и *тазакура*) для укрепления *ан-нафс аль-мутма'инна*, основанных на коранических аятах или достоверных хадисах. Так, вместо наущений *ан-нафс аль-аммара*, нацеленных на беспрепятственное удовлетворение страстей и желаний, или посланий *ан-нафс аль-ляввама*, принижающих достоинство человека, пугающих или вводящих в дисфункциональные эмоциональные состояния (сильные страх, тревога, вина, стыд и т.д.), клиент учится напоминать себе относящиеся к задачам терапии коранические аяты или хадисы, которые способствуют формированию качеств, о которых говорилось ранее (*тасвийя*, *васатыйя* и т.д.). Например, мудрыми напоминаниями для удержания *ан-нафс аль-аммара* в установленных границах могут быть следующие положения: «...кто переходит границы Аллаха, тот обидел самого себя ...» (Коран, 65:1); «...А кто боится Аллаха, тому устроит Он исход и даст ему пропитание, откуда он и не рассчитывает. А кто полагается на Аллаха, для того Он достаточен. Ведь Аллах совершает Свое дело; установил Аллах для каждой вещи меру» (Коран, 65:2-3); «Не выдавайте себя за чистых [помыслами], ибо Он лучше знает, кто богобоязнен» (Коран, 53:32)<sup>7</sup>. При чрезмерности посланий *ан-нафс аль-ляввама* может быть приведен аят, в котором содержится простое, но исчерпывающее разъяснение законов этого мира и вечности: «Скажи: “Кто запретил украшения Аллаха, которые Он низвел для Своих рабов, и прелести из удела?”. Скажи: “Это – только для тех, которые уверовали в ближайшей жизни в день воскресения”. Так разъясняем Мы знамения для людей, которые знают!». (Коран, 7:32). Если излишние болезненные послания данной части *нафса* приводят к депрессивным состояниям безнадежности и

<sup>7</sup> Текст аята дан в переводе М.-Н.О. Османова [19].



апатии, то ценно применение следующего аята: «Скажи: “О рабы Мои, которые преступили против самих себя, не отчаивайтесь в милости Аллаха! Поистине, Аллах прощает грехи полностью: ведь Он – прощающий, милостивый!”» (Коран, 39:53). Также могут быть приведены хадисы, имеющие похожие смыслы и конкретизирующие установления, содержащиеся в данных аятах. В целом, для укрепления *ан-нафс аль-мутма’инна* весь Коран является напоминанием и верным руководством, наполненным необходимыми ориентирами и разъяснениями подлинных ценностей для верующего человека. И для практики *зикра* и *тазаккура* желательно применять аяты с простыми и однозначными разъяснениями знамений Аллаха.

И конечно же, *зикр*, согласно Корану, является утешением для сердец, то есть оказывает непосредственный терапевтический эффект на эмоциональное состояние человека. Подбор напоминаний для «утешения сердца» в исламе огромен: начиная от прямых обращений к Аллаху за избавлением от печали и беспокойства и заканчивая глубокими по своей обращенности к внутреннему миру человека сурами, как например, суры «Утро» (Коран, 93:1–11) или «Раскрытие» (Коран, 94:1–8).

Также терапевтам и клиентам необходимо придерживаться простой истины: любые психологические процессы, текущие или глобальные изменения во внутреннем мире начинаются с напоминания, однако позитивным изменениям способствуют полезные напоминания с искренними, добрыми намерениями и пожеланиями (*насыха*).

Одновременно практика *зикра*, помимо собственной ценности как терапевтического вмешательства, предваряет другие практики, которые, хотя и выделяются отдельно, по сути представляют собой его разновидности: *тадаббур*, *тафаккур* и их терапевтические вариации.

**Глубокое размышление над аятами Корана (тадаббур).** Следующим вмешательством в АЯ-терапии является целенаправленное, глубокое размышление над ниспосланными кораническими аятами, которые применимы к ситуации клиента, – практика *тадаббур* (от араб. تَدَبُّر – «глубокое вдумчивое размышление, осмысление, изучение последствий»). Для использования этого вмешательства необходимо, чтобы терапевт и клиент были знакомы с некоторыми положениями Корана, которые указывают на ценность размышлений над священной Книгой:

1) аяты, которые указывают на целительные свойства Корана: «О люди, пришло к вам увещание от вашего Господа и исцеление от того, что в (ваших) грудях, и прямой путь и милость верующим» (Коран, 10:57); «И Мы низводим из Корана то, что бывает исцелением и милостью для верующих...» (Коран, 17:82). Знакомство с этими положениями необходимо для того, чтобы клиент был убежден в целительной силе коранических аятов;





2) аяты, в которых глубокое размышление над Божественной Книгой упоминается в контексте познавательных функций, психодуховных состояний сердца, исправления поведения и положения в этом мире и вечности: «Разве же они не размышлят (ля ятадаббаруна) о Коране? Ведь если бы он был не от Аллаха, то они нашли бы там много противоречий» (Коран, 4:82); «Разве они не подумают (ля ятадаббаруна) о Коране? Или на сердцах бывают их затворы?». (Коран, 47:24); «Писание, ниспосланное тебе, благословенно, чтобы обдумали (ля-ядаббару) его знамения и припомнили обладателей рассудка» (Коран, 38:29).

Этот процесс выходит за рамки простого чтения Корана и предусматривает глубокое размышление над смыслами конкретных аятов или отрывков Книги. При этом *тадаббур* не подменяет *тафсир* (толкование Корана исламскими учеными): напротив, как часть процесса *тадаббура* могут использоваться различные толкования аятов Корана. Отличие от простого чтения (*тилява*) заключается в следующем: если *тилява* – это благоговейное озвучивание текста, а *тафсир* – его академическое богословское объяснение, то *тадаббур* – это глубинное экзистенциальное размышление, цель которого – извлечение личного смысла и урока, наставления и руководства для конкретной жизненной ситуации клиента. Это процесс «вслушивания» в речь Аллаха, обращенную непосредственно к *нафсу* и *кальбу* размышляющего, в ходе которого изменяются схемы восприятия и мышления, убеждения человека одновременно с определенным эмоциональным откликом.

В рамках АЯ-терапии *тадаббур* структурируется как сопровождаемая терапевтом или самостоятельная практика.

Целью *тадаббура* является не просто интеллектуальное изучение, а экзистенциальная встреча с текстом, приводящая к изменению устремлений и посланий *нафса*, исцелению сердца (*кальб*) и изменению мировоззрения, жизненных установок (убеждений), которым следует человек, а также его эмоционально заряженное отношение к божественным знамениям.

Практика *тадаббура* в АЯ-терапии включает в себя несколько этапов:

1. *Подготовка*: 1) создание терапевтической атмосферы: клиент и терапевт настраиваются на осознанное присутствие, напоминая самим себе, что они находятся перед Аллахом; 2) произнесение мольбы о защите от шайтана: «а’узу би-Лляхи минаш-шайтанир-раджим»; 3) мысленное формулирование намерения (*нийят*). Например, «Я намереваюсь размышлять над аятами Аллаха, чтобы найти исцеление, руководство и приблизиться к Нему».

2. *Выбор аятов*: терапевт помогает клиенту выбрать один или несколько связанных аятов, релевантных его запросу (например, при тревоге – «Ведь, поистине, с тяжестью легкость» (Коран, 94:5–6); при гиперконтроле, перфекционизме или чувст-





ве беспомощности и безнадежности – «Не возлагает Аллах на душу ничего, кроме возможного для нее» (Коран, 2:286); при чувстве одиночества – «...Мы ближе к нему, чем шейная артерия» (Коран, 50:16); «Не покинул тебя твой Господь и не возненавидел» (Коран, 93: 3)). Также выбор для глубокого размышления может быть сделан в пользу аятов, которые клиент напоминал себе в рамках практики *зикра*.

3. *Медленное, осознанное чтение*: аяты зачитываются медленно, вслух или про себя, в том числе в переводе смыслов, на языке, понятном клиенту. Важно услышать и воспринять текст, а не просто пробежать его глазами.

4. *Этап глубокого размышления*: терапевт направляет клиента с помощью открытых вопросов: «Что этот аят сообщает мне об Аллахе (Его именах, атрибутах, действиях)?». (Например: обратить внимание, что аят о знании Аллаха о внутреннем мире человека завершается упоминанием Его имен: *аль-Лятыф* (Проницательный), *аль-Хабир* (Всеведующий) (Коран, 67:13-14)); «Какой прямой приказ или запрет содержится в этом аяте? Какое руководство для моего поведения?»; «Какой урок (*ибра*) я могу извлечь из этого аята для своей текущей ситуации?»; «Что этот аят говорит о природе человека, жизни, испытаниях? Как это соотносится с моим опытом?»; «Какие эмоции и чувства пробуждает во мне этот аят? (Спокойствие? Надежду? Благоговейный страх? Раскаяние?)».

5. *Этап внутреннего диалога и ответа*: клиента побуждают определить интеллектуальный вывод, прояснить эмоциональный отклик и сформулировать **личный ответ** на услышанное обращение от Аллаха. Это может быть: мольба-*ду'а* (например: «О Аллах, я услышал Твое обещание об облегчении, дай же мне терпения и веры в него!»); решение (*азм*) изменить определенное поведение; акт благодарности (*шукр*) и т.п.

6. *Интеграция и применение*: терапевт и клиент совместно разрабатывают, как полученный личный ответ и сформированное решение можно интегрировать в повседневную жизнь. Например, после работы с аятом о прощении (Коран, 24:22) клиент может принять решение позвонить человеку, с которым был в ссоре. Или после аятов о доверии Аллаху и упования на Него (*таваккуль*) – составить план действий, сделать все от себя зависящее и отказаться от нетерпеливости в ожидании результата и чрезмерности контроля за его достижением или беспокойства об исходе дела.

Таким образом, *тадаббур* становится связующим звеном, которое превращает работу с текстом Корана из сугубо когнитивного процесса в живой, целостный духовно-терапевтический процесс, ведущий к очищению *нафса* и исцелению *кальба*, и соответственно – к исправлению поведения.

Практика *тадаббура* естественным образом перекидывает мост к другим вмешательствам: размышляя над кораническими *аятами*, в которых говорится о явле-



ниях природы (ниспосланные *аяты*), клиент получает задание понаблюдать за знаменениями в окружающем мире (внешние знамения); размышляя над *аятами* Корана о внутреннем мире (*нафс*, *кальб*) и внешними знаменениями, клиент учится распознавать свои психоэмоциональные и духовные состояния (внутренние знамения).

В модели АЯ-терапии размышления об аятах в сотворенном мире относятся к другой исламской духовной практике – *тафаккуру*.

**Тафаккур: целенаправленное размышление о знамениях Аллаха в творении.** *Тафаккур* (араб. تفكر), согласно исламской традиции, представляет собой глубокое систематическое размышление о знамениях Аллаха во Вселенной и в самом человеке и является еще одной важной практикой в АЯ-терапии. Как указывает М. Бадри, *тафаккур* является «интеллектуальным поклонением», которое позволяет человеку перейти от пассивного восприятия действительности к активному осмыслению божественной мудрости, проявленной в творении [21]. Он также подчеркивал интегративный характер *тафаккура*: «Исламское размышление – это форма поклонения, которая связывает сердце с разумом, рациональное с эмоциональным и разумное со страстным с тем, чтобы верующие, находящиеся в состоянии трезвого размышления, могли достичь лучшего духовного уровня, при котором, если будет угодно Богу, их молитвы будут приняты» [22, с. 92].

Ибн-Каййим аль-Джаузий также отмечает следующие свойства знамений и их комплексное воздействие на внутренний мир человека: «Ни одна вещь не указывает на другую так полно, как творения указывают на атрибуты своего Творца, качества Его совершенства и смыслы Его имен. Разнообразие творений обуславливает разнообразие и многочисленность указаний. Эти указания направлены и к разуму человека, и к его чувствам, и к естеству, и к мышлению... Лишь при сочетании возвеличивания Творца и старательного рассмотрения того, что Он сотворил, рождается подтверждение атрибутов совершенства» [15, с. 957–958].

Коран многократно призывает к размышлению над знамениями Аллаха: над определенными условиями и смыслом велений и запретов Всевышнего (Коран, 2:219), очевидными вещами, явлениями, качеством и поведением людей (Коран, 6:50; 7:184; 34:46), знамениями Аллаха в природе (Коран, 10:24; 16:11; 16:69; 30:21), милостями Аллаха людям (Коран, 45:12-13), приоткрытыми Аллахом знаниями о неведомом (Коран, 39:42), мудрыми притчами (Коран, 7:176), о самих себе (физическом и душевном состоянии, поведении, отношениях с людьми, и самое главное – с Аллахом) (Коран, 30:8) и т. д. Эти и многие другие аяты устанавливают методологическую основу для терапевтического использования *тафаккура* как средства достижения искомых психологических изменений и духовного преображения.



К психологическим механизмам *тафаккура* следует отнести *когнитивную переоценку* (изменение восприятия самого себя, жизненных ситуаций и проблем через призму божественной мудрости и замысла), *экзистенциальное переориентирование* (смещение фокуса с сиюминутных трудностей на более широкую перспективу смысла и цели человеческого существования), *эмоциональную регуляцию* (создание состояний благоговения, благодарности и доверия Аллаху и упования на Него, формирование условий для укрепления жизнестойкости через созерцание величия творения и т.п.).

В АЯ-терапии *тафаккур* структурируется как систематический процесс, включающий три уровня: 1) *внимательное наблюдение* – рассмотрение с вниманием и интересом явлений из окружающего и внутреннего мира как знамений Творца; 2) *осмысление* – анализ наблюдаемых явлений для извлечения духовных и психологических уроков, в процессе которого человек учится видеть за различными природными и социальными явлениями их символическое значение, связь с психологическими и духовными процессами во внутреннем мире, а также подтверждение истин коранических аятов; 3) *интеграцию* – применение извлеченных смыслов в повседневной жизни для личностной трансформации: перемен в мировоззрении и поведении, изменения своего отношения к Господу, окружающему миру, самому себе, формирования новых моделей желательного поведения.

Практика *тафаккура* в АЯ-терапии включает в себя следующие техники:

1) *целенаправленное созерцание природы* – структурированный процесс наблюдения за природными явлениями (восход, закат, дождь, рост растений и т.п.) с последующим обсуждением их психологического и духовного значения. Наблюдение может быть как этапом *тафаккура*, так и самостоятельной техникой, основанной на аятах Корана: «Скажи: “Посмотрите, что на небесах и на земле!” Но не помогут знамения и вестники людям, которые не веруют!». (Коран, 10:101); «И разве они не видели то, что создал Аллах из разных вещей, тень у них склоняется направо или налево, поклоняясь Аллаху, а сами они смиренны?». (Коран, 16:48); «Разве они не посмотрят на верблюдов, как они созданы, и на небо, как оно возвышено, и на горы, как они водружены, и на землю, как она распростерта» (Коран, 88:17–20);

2) *ведение дневника наблюдений* – регулярная запись наблюдений за природными явлениями и происходящих внутренних инсайтов, полученных в процессе размышления, с акцентом на личное применение полученных выводов. Результаты проводимой работы обсуждаются на терапевтических сессиях;

3) *размышления об объектах природы как о символах* основаны на том, что некоторым из них в Коране прямо придается определенное символическое значение. Например, можно использовать размышление о воде как символе божественной мило-



сти и очищения: «Разве не видели те, которые не веровали, что небеса и земля были соединены, а Мы их разделили и сделали из воды всякую вещь живую» (Коран, 21:30); о свете как символе божественного руководства: «Аллах – свет небес и земли... Ведет Аллах к Своему свету, кого пожелает...» (Коран, 24:35); о горах как символе устойчивости и стабильности: «И Мы устроили на земле прочно стоящие [горы], чтобы она не колебалась с ними» (Коран, 21:31); о полете птиц как символе легкости и доверия Господу: «Разве они не видят птиц над ними расширяющими (крылья), а потом – сжимают. Никто их не держит, кроме Милосердного...» (Коран, 67:19); о смене времен года или погоды как символе божественного обещания обновления и надежды, а также Воскрешения: «и который низвел с неба воду по мере. И подняли Мы ею страну мертвую» (Коран, 43:11) и т.д.;

4) *интеграция с кораническими аятами* – сочетание наблюдения за знамениями в сотворенном и размышлений над ними, соединение *тафаккура* с поиском и размышлением над релевантными аятами Корана, углубляющими как интеллектуальное понимание, так и эмоциональное переживание.

В этом ряду отдельно следует выделить размышления над образными примерами (притчами), непосредственно указанными в Коране, в которых в сконцентрированном виде разъясняются важнейшие установления Аллаха, духовные и психологические состояния, закономерности развития человека и общества и т.д. Размышление над примером из Корана является одновременно размышлением над знамением Аллаха, указывающим на важнейшие религиозные положения или призывающим усвоить ценные закономерности жизни: «Разве ты не видел, как Аллах приводит притчей доброе слово – оно, как дерево доброе: корень его тверд, а ветви в небесах... Оно приносит свои плоды в каждый миг с соизволения своего Господа. И приводит Аллах притчи людям, – может быть, они опомнятся!». (Коран, 14: 24–25).

Особенность *тафаккура* – произвольный, целенаправленный характер размышлений, а также вызываемый ими положительный эмоциональный отклик. В этом плане он отличается от дисфункциональных видов мышления – беспокойства, руминаций (мысленного «пережевывания» ситуаций или собственных состояний), obsessions (навязчивых мыслей), когда «размышления» или поток мыслей вызывают сильный дискомфорт (негативные эмоции – тревогу, печаль, раздражение), усиливают подавленное настроение (тоска, отчаяние, безнадежность и т.п.) и вызывают патологические паттерны поведения (компульсивные действия, избегание и т.д.). Коран четко описывает подобные формы мышления и конфронтирует с ними, напоминая о необходимости осознать законы Аллаха, Его мудрость, всезнание и всемогущество: «Потом Он низвел на вас после огорчения для спокойствия сон, который покрыл одну часть вас, а другую часть обеспокоили их души (*ахамматхум анфусу-*



хум): они думали (язуннұна) об Аллахе несправедливой думой язычества, говоря: “Разве для нас есть что-нибудь из этого дела?». Скажи: “Все дела принадлежат Аллаху”. Они скрывают в своих душах то, чего не обнаруживают тебе... Поистине, Аллах знает про то, что в груди!». (Коран, 3:154).

**Комбинированные модифицированные техники работы.** Практики *тадаббура* и *тафаккура* можно комбинировать с известными терапевтическими техниками работы с символами и метафорами, притчами и нарративами, модифицируя последние и интегрируя с исламскими духовными практиками. Так, нами ранее предлагались общие рекомендации по работе с символическими кораническими образами на основании опыта использования символов в соответствующих направлениях психотерапии (психосинтеза, аналитической психологии К. Юнга, позитивной психотерапии Н. Пезешкиана) [9]. Подбирая символические образы-знамения преимущественно на основе аятов из Корана, можно применять такие формы работы с ними, как визуализация образов, *визуализация ряда коранических образов, притч и историй, прослушивание аудиозаписей*.

Способ *визуализации образов* применяется путем простого представления в воображении соответствующего образа или их совокупности (например, гор, пещер, рек, ручьев, появления растительности, оживления земли после дождя, движения облаков).

Вначале клиенту сообщается, что в Коране упоминается соответствующий образ в качестве знамения, разъяснения, назидания или предостережения. Можно уточнить, известно ли клиенту про соответствующие коранические аяты и какие ассоциации у него связаны с этими образами. Далее клиенту предлагается закрыть глаза и представить соответствующий образ максимально полно, дополнив визуальный образ соответствующими звуками (для аудиалистов) и телесными ощущениями (для кинестетиков). Клиенту рекомендуется удерживать образ в сознании, каждый раз возвращаясь к нему, если появляющиеся мысли отвлекают и уводят в сторону от необходимого образа.

*При визуализации ряда коранических образов, притч и историй* Клиенту предлагается с закрытыми глазами (желательно в расслабленном состоянии) прослушивать прочитываемые консультантом (терапевтом) сплошным текстом отрывки из перевода Корана (может быть целая сура, ее часть или отдельная кораническая притча или история), где упоминаются символические образы, чередуемые с аятами, которые направлены на религиозное совершенствование, духовно-нравственное развитие. В этом случае сохраняется характерный для текста Корана психологический эффект, связанный с особенностями расположения и чередования таких аятов.



Также специалист может подобрать определенный комплекс аятов, содержащих символические образы, которые, исходя из самого текста Корана, нацелены на укрепление веры, повышение рациональности, достижение внутреннего спокойствия, преодоление тревог, страхов, гнева, других негативных эмоций и т.д. Соответственно, клиенту прочитывается подобранный текст с аятами.

Например, можно взять коранический образ тени, которому в Коране придается важное символическое значение (символ материального существования и экзистенциальной беспомощности человека без воли и содействия Создателя, покорности и подчиненности Господу), подобрать все аяты, где упоминается тень в определенном контексте, и прочитывать их клиенту.

Коранические истории о пророках и других положительных образах, в которых имеются важные духовно-психологические смыслы, корреспондирующие конкретной терапевтической ситуации, могут также прочитываться целиком. Например, клиенту, испытывающему трудности в самореализации, во взаимоотношениях с любыми властными фигурами, а также при недостатке у него активности, интереса к жизни можно прочитать истории о пророках Суляймане, Мусе (мир им), Зуль-Карнаине; по проблемам со стыдом, страхом отвержения – истории о Марьям, пророке Юнусе (мир ему).

Далее желательно обсудить моменты, которые вызвали у клиента наибольший эмоциональный отклик, телесные ощущения (тепло, прохлада, боль, сдавливание в грудной области и т.д.), осознание каких-то переживаний и личностных смыслов, на толкнули его на важные размышления.

*Техника прослушивания аудиозаписей* заключается в том, что клиенту предлагается в качестве домашнего задания записать на диктофон чтение своим голосом перевода коранических аятов, как правило, уже проработанных в ходе встречи с консультантом и вызвавших наибольший эмоциональный отклик, и потом ежедневно прослушивать эту запись, желательно в спокойной обстановке и с использованием визуализации. Также рекомендуется через 5–7 дней прослушивания (до следующей встречи с консультантом) сделать аудиозапись этих же аятов, сравнив психологическое состояние, характеристики речи и голоса во время первой и второй записей.

Данная техника позволяет клиенту вне встреч с консультантом работать с символическими образами, активируя и ускоряя необходимые терапевтические процессы. В ходе последующей сессии обсуждается выполнение данного задания, влияние процесса работы на эмоциональное состояние, мышление.

В практике *тафаккура* и применения комбинированных техник работы с аятами Корана и знамениями в творении необходимо помнить о важном обстоятельстве, на которое обращалось внимание в наших более ранних работах: ничто из сотворен-





ного в каком бы то ни было виде не может признаваться как самостоятельный источник силы, влияющий на психологическое или духовное состояние людей, их поведение. Только как воспринимаемые и понимаемые в качестве знамений Аллаха те или иные вещи и явления из окружающего или внутреннего мира исключительно по Его Воле могут стать источником исцеления, и при этом формы взаимодействия со знамениями также четко определены: созерцание знамений, размышление над ними (включая визуализацию и представление) без придавания Богу соучастников в руководстве и исцелении [9].

Работа Ю.Ю. Джуад «Потенциал нарративной практики в психологическом консультировании клиентов-мусульман» [8] открывает перспективы интеграции нарративного подхода в психологию и консультировании в практику оказания психологической помощи мусульманам. Содержащиеся в этой работе выводы создают методологическую основу для интеграции техник из модели нарративной практики в инструментарий АЯ-терапии.

*Беседа пересочинения*, которая направлена на помощь людям в «осмыслении прежде проигнорированных аспектов проживаемого опыта» [8], в АЯ-терапии обогащается принципами, заложенными в коранических аятах, смысл которых можно сформулировать так: «Аллах знает лучше», «Аллах знает, а вы не знаете»<sup>8</sup> или «Аллах чередует дни счастья и несчастья»<sup>9</sup>.

В качестве дополнительных инструментов ценными для АЯ-терапии являются предлагаемые техники переосмысления трудностей через принцип *хусн аз-занн бил-лях* (хорошее мнение об Аллахе), использования коранических историй как примеров метанарратива для реконструкции личного нарратива [8]. Сочетание *тафаккура* с нарративным пересочинением позволяет клиенту обнаруживать скрытые смыслы и пользу в трудных жизненных ситуациях, воспринимая их как часть божественного замысла [8].

Использование нарративной техники *экстернализации*, которая нацелена на изменение представлений человека о себе через «объективацию, овеществление проблемы» [23, с. 31], возвращение ее в породивший социальный контекст, актуально при работе с клиентами-мусульманами с запросами на ощущение своего несоответствия религиозным требованиям или жизненным стандартам, греховности, несостоятельности и т.п. [8]. Адаптация этой техники для работы с верующими предусматривает опору на исламскую концепцию *фитры*, которая предполагает изначальную

<sup>8</sup> «...Быть может, вам неприятно то, что является благом для вас. И быть может, вы любите то, что является злом для вас. Аллах знает, а вы не знаете» (Коран, 2:216).

<sup>9</sup> «Если вам нанесена рана, то ведь подобная рана уже была нанесена и тем людям. Мы чередуем дни (счастье и несчастье) для людей, чтобы Аллах узнал уверовавших и избрал среди вас павших мучеников, ведь Аллах не любит беззаконников...» (Коран, 3:141)» «Воистину, за каждой тягостью наступает облегчение» (Коран, 94:5).





чистоту человека и его устремленность к Богу, способность к совершенствованию, а также практику *мухасаба*, предполагающую анализ ситуации и источника проблем, самоотчет и извлечение осмысленных выводов. Как было показано ранее, в модели АЯ-терапии *фитра* рассматривается как внутреннее божественное знамение, и такое отношение к *фитре* должно способствовать восстановлению самооценности, достоинства личности и изначально заложенного в ней баланса (*тасвийя*). *Мухасаба* в АЯ-терапии охватывается концепциями познания (*ма'риф*) внутренних и внешних знамений и утверждения принципа истины о религии, самом себе и окружающей реальности (*аль-хакк*).

Нарративная *беседа деконструкции* особенно актуальна в контексте множественности современных интерпретаций ислама, а также состояния дезориентации мусульман постсоветского пространства вследствие длительного разрыва с религиозной традицией и актуальных вызовов постмодернистского общества [8]. Нарративная деконструкция может состоять как в демонтаже ложных убеждений, противоречащих исламской системе вероубеждения, так и в противодействии нежеланным внешним дискурсам современного мира (философии материализма, культу потребления, феминистической повестке и т. п.) через получение системных знаний, сверку субъективных личностных смыслов со «смыслами, установленными или предусмотренными всеохватывающим характером исламского метанарратива» [8]. Таким образом, по сути речь идет об обращении к истинам ниспосланных аятов в контексте познания внутренних и внешних знамений, указывающих на Единого Господа, возвращение к *фитре* через «обращение своего лика к религии» как *ханиф*, приверженец единобожия (Коран, 30:30), сохраняя постоянно возобновляемое отвержение (деконструкцию) различных идеологий и «божеств», несовместимых с исламским монотеизмом. Здесь становится более понятна роль терапевта (консультанта) в модели АЯ-терапии как одного из тех, кто «заповедует истину», о чем говорилось ранее в разделе о терапевтических отношениях.

Беседа *восстановления участия* (*re-membering*) опирается на представление о том, что «идентичность основывается на жизненном сообществе» [23, с. 208]. В исламском контексте это соответствует концепции значимости праведного окружения, поддержания родственных связей, помощи братьям и сестрам по вере. Предполагается, что оптимизация социального окружения в соответствии с исламскими принципами способствует укреплению религиозной идентичности и психологической устойчивости [8]. В модели АЯ-терапии предписания Корана и Сунны о важности поддержания хороших социальных связей, поддержания добрых отношений и благой нравственности, а также остранения от негативной социальной среды осмысливаются в рамках практики *тазаккур*, *тадаббур*, *тафакуур* с позиции удовлетворения



духовных и эмоциональных потребностей человека, реалистичного восприятия и опоры на истину (*аль-хакк*), проявления терпения (*ас-сабр*), восстановления и сохранения баланса (*тасвийа*) и умеренности (*васатыйя*) во взаимоотношениях с другими людьми.

### **Знамения в деяниях человека. Добрые деяния как инструмент терапии**

АЯ-терапия исходит из того, что в обычных поступках (деяниях) человека, независимо от того, является ли это физиологически или социально обусловленным делом, заключены знамения Аллаха: «Из Его знамений – ваш сон ночью и днем и ваше искание Его милости. Поистине, в этом – знамение для людей, которые слушают!» (Коран, 30:23).

Коранические аяты много раз утверждают один из фундаментальных постулатов ислама о том, что религия (*дин*) – это не только внутренняя вера («вера в душе»), но и внешнее ее проявление в виде самых разных добрых деяний – от обязательных ритуальных актов поклонения до небольших добровольных благих дел: «Воистину, те, которые уверовали и вершили добрые деяния, они – наилучшие из созданий (Коран, 98:6)<sup>10</sup>; «Тот, кто сделал добро весом в мельчайшую частицу, увидит его» (Коран, 99:7); «Скажи: “Трудитесь [совершайте деяния], и увидят ваши деяния Аллах, Его Посланник и верующие. Вы предстанете перед Ведающим сокровенное и явное, и Он поведаст вам о том, что вы совершали”» (Коран, 9:105).

Также Коран подчеркивает, что позитивная активность либо уберегает от нежелательного положения, либо способствует облегчению состояния (даёт лёгкость в делах, чувство безопасности), хотя конечное воздаяние – только в будущей жизни: «Тому, кто делал жертвования и был богобоязнен, кто признавал наилучшее, Мы облегчим путь к легчайшему» (Коран, 92:5-7); «... Воистину, добрые деяния удаляют злодеяния...» (Коран, 11:114); «Аллах обещал тем из вас, которые уверовали и совершали праведные деяния, что Он непременно сделает их наместниками на земле, подобно тому, как Он сделал наместниками тех, кто был до них. Он непременно одарит их возможностью исповедовать их религию, которую Он одобрил для них, и сменит их страх на безопасность...» (Коран, 24: 55); «...человеку – лишь то, в чем он усердствовал, усердие его будет усмотрено, затем оно будет вознаграждено наградой полнейшей» (Коран, 53: 39-41).

К особым деяниям, когда необходимы как значительные внутренние усилия, так и внешнее проявление, относится терпение (*сабр*), которое, согласно исламу, требуется в различных жизненных ситуациях, будь то религиозная практика или ежедневные мирские дела. Терпение, с одной стороны, является способом прибли-

<sup>10</sup> Текст аята дан в переводе М.-Н.О. Османова [19].



жения к Богу, а с другой – состоянием, которое вознаграждается: «О те, которые уверовали! Обращайтесь за помощью к терпению и молитве. Поистине, Аллах – с терпеливыми! ...» (Коран, 2:153); «Мы испытываем вас кое-чем из страха, голода, недостатка в имуществе и душах и плодах, – и обрадуй терпеливых, – тех, которые, когда их постигнет бедствие говорят: “Поистине, мы принадлежим Аллаху, и к нему мы возвращаемся!”» (Коран, 2:155–156); «...И некоторых из вас Мы сделали для других искушением – вытерпите ли вы?..» (Коран, 25:20); «Поистине, будет дана полностью терпеливым их награда без счета!». (Коран, 39:10).

Для реализации указанных аятов Корана в жизни мусульманина необходимо обучение его искомому терпению: способности выдерживать неприятные физиологические состояния и эмоции (тревога, страх, стыд), удерживаться от низменных желаний и порывов гнева, реализовывать жизненные цели и совершать поступки, от которых он уклонялся, вступать в важные межличностные отношения, что в итоге будет не только положительно влиять на его религиозную приверженность, религиозную практику и каждодневное функционирование, но и способствовать улучшению психоэмоционального состояния. В когнитивно-поведенческой терапии такие формы работы охватываются техниками поведенческой активации [24] или экспозиции [25], подтвердившими свою эффективность при лечении целого ряда клинических расстройств (депрессий, тревожных расстройств, ПТСР и т. д.). В модели АЯ-терапии эти стратегии существенно усиливаются для работы с верующими через напоминания из Корана и Сунны, побуждающие к терпению, что, скорее всего, будет способствовать повышению их мотивации на терапию, пониманию важности и готовности к использованию своей полезной активности для психологического и духовного исцеления.

### **Вызовы и дальнейшие стратегии развития**

АЯ-терапия, с одной стороны, основана на исламской традиции и является современной модификацией духовных исламских практик, а с другой – представляет собой вариант культурно-сензитивной терапии с глубокой модификацией стратегий и техник психотерапии и консультирования с интеграцией положений главных исламских религиозных источников, прежде всего Корана. В этой связи интересы клиентов могут потребовать эмпирической валидации ее практической эффективности через подробные исследования. В частности, в будущих исследованиях предстоит изучить ее эффективность для отдельных групп психологических расстройств, механизмы терапевтических изменений, оценить перспективы и выработать рекомендации для работы с различными группами мусульман. При проведении такой работы должны использоваться применимые научные подходы с должным уважением к ис-



ламским методам и источникам познания, особым вниманием к качественным методам исследований.

Внедрение АЯ-терапии потребует объединения усилий специалистов в области психологии и психического здоровья, исламских ученых и лидеров сообществ в плане углубления и расширения теории и практики метода, а также обеспечения качества оказания психологической помощи, в том числе через процедуры обучения специалистов, их стандартизацию и сертификацию. Такие меры призваны обеспечить сохранение религиозной аутентичности и клинической эффективности АЯ-терапии.

## **Заключение**

Таким образом, АЯ-терапия представляет собой целостную интегративную модель психологической помощи, глубоко укорененную в исламском мировоззрении. Ее фундаментом служит кораническая концепция «*аята*» как универсального божественного знамения, открывающегося человеку через Писание, Универсум и его собственный внутренний мир и субъективный опыт. Данный подход позволяет синтезировать духовное наследие ислама с достижениями современных психологических и медицинских знаний о психологическом благополучии и психическом здоровье, выдвигая на передний план культурно-сензитивный и духовно-ориентированный путь исцеления.

Ключевым отличием модели является ее ориентация не на простую адаптацию западных психотерапевтических техник, а на построение метода изнутри исламской традиции с опорой на кораническую антропологию (учение о *нафсе*, *кальбе*, *фитре*) и теорию познания. Центральная цель АЯ-терапии выходит за рамки симптоматического облегчения и заключается в восстановлении способности человека к правильному «прочтению» божественных знамений, что ведет к познанию Аллаха и обретению подлинного духовного и психологического здоровья. Важнейшими терапевтическими механизмами выступают восстановление изначально установленной Создателем сбалансированности (*тасвийя*) внутреннего мира и утверждение принципа умеренности (*васатийя*) в жизнедеятельности человека.

Инструментарий модели интегрирует традиционные исламские практики работы с сознанием и сердцем (*зикр*, *тадаббур*, *тафаккур*), наполняя их конкретным психотерапевтическим содержанием, а также адаптирует стратегии и техники современных подходов (например, КПТ, схематерапии, нарративной терапии и др.), оценивая их на соответствие исламским принципам. Это обеспечивает работу на когнитивном, эмоциональном, поведенческом и духовном уровнях одновременно.



Ф.Ф. Яхин

АЯ-терапия: основные параметры интегративной модели психологической помощи...  
*Minbar. Islamic Studies*. 2025;18(4): 967-998

Перспективы развития АЯ-терапии связаны с необходимостью ее дальнейшей теоретической разработки, эмпирической валидации эффективности и создания стандартов для подготовки практикующих специалистов. Успешная реализация этого потенциала требует тесного междисциплинарного сотрудничества между психологами, психотерапевтами и исламскими учеными. В целом, АЯ-терапия предлагает убедительную и практико-ориентированную модель, способную удовлетворить растущую потребность в психологической помощи, которая учитывает и обогащает духовную идентичность мусульманских клиентов.

## Литература

1. Бадри М. *Теория и практика исламской психологии*. Павлова О.С., Полосин В.С. (ред.). М.: АНО НПЦ «Аль-Васатыя – умеренность»; 2018. 268 с.
2. Рассул Х. *Исламское консультирование. Введение в теорию и практику*. М.: Институт интеграции знаний, Ассоциация психологической помощи мусульманам; 2022. 392 с.
3. Рийоно Б. *Тазкия – метод исламской психотерапии*. 1-е изд. М.: Институт интеграции знаний; 2025. 120 с.
4. Ротман А. *Разработка модели исламской психологии и психотерапии: Исламская теология и современное понимание психологии*. 1-е изд. М.: Институт интеграции знаний; 2025. 352 с.
5. Павлова О.С. Психологическое консультирование мусульман: анализ зарубежных источников. *Современная зарубежная психология*. 2018;7(4):46–55. DOI: 10.17759/jmfp.2018070406.
6. Ганиева Р.Х. Культурное и духовное измерение в психологическом консультировании. *Minbar. Islamic Studies*. 2022;15(1):197–221. DOI: 10.31162/2618-9569-2021-14-2-197-221.
7. Яхин Ф.Ф. Схематерапия и исламское понимание внутреннего мира человека: концептуальные параллели и пути интеграции. *Minbar. Islamic Studies*. 2024;17(2):449–479. DOI: 10.31162/2618-9569-2024-17-2-449-479.
8. Джуад Ю.Ю. Потенциал нарративной практики в психологическом консультировании клиентов-мусульман. *Minbar. Islamic Studies*. 2025;18(1):201–223. DOI: 10.31162/2618-9569-2025-18-1-201-223.
9. Яхин Ф.Ф. Человеческие символы и божественные знамения в психотерапии и психоконсультировании: исламский дискурс. *Minbar. Islamic Studies*. 2021;14(1):201–225. DOI: 10.31162/2618-9569-2021-14-1-201-225.



10. Яхин Ф.Ф. Использование коранических символов, притч и историй при оказании психологической помощи мусульманам. *Ислам: личность и общество*. 2021;1-2:66–89.
11. Iakhin F.F., Pavlova O.S. Using Qur'anic Divine Signs in Psychotherapy and Counseling: Introducing Ayah-Therapy Foundations and Techniques. *Clinical Applications of Islamic Psychology*. Haque A. and Rothman A. (ed.). Seattle: International Association of Islamic Psychology Publishing; 2023. P. 135–157.
12. Яхин Ф.Ф. Теоретические основы оказания религиозно ориентированной психологической помощи: российский исламский дискурс. *Minbar. Islamic Studies*. 2018;11(3):667–678. DOI: 10.31162/2618-9569-2018-11-3-667-678.
13. *Коран*. Крачковский И.Ю. (пер. с араб. и коммент.). 2-е изд. М.: Наука; 1990. 727 с.
14. Аль-Джаузия Ибн Каййим. *Фаваид=Полезные наставления*. Е. Сорокоумова (пер. с араб.). М.: Умма; 2013. 480 с.
15. Аль-Джаузия Ибн Каййим. *Степени идущих путем «Лишь Тебе мы поклоняемся и лишь Твоей помощи просим»*. А. Джелилов (пер. с араб.). М.: Эксмо; Умма; 2016. 1120 с.
16. Яхин Ф.Ф. «Человек по своей природе...». *Очерк о внутреннем мире человека*. М.: Институт интеграции знаний; 2024. 240 с.
17. Яхин Ф.Ф. Кораническое понятие «шээкилэ»: эвристическая ценность для теории и практики психологии и социогуманитарных наук. *Мусульмане Центральной Евразии в XXI веке: в поисках интегрированного подхода: Монография*. Ярош О., Ахметов Э., Яхин Ф., Кулиев Э. (ред.). Тбилиси: Universal; 2025. С. 34–68.
18. Яхин Ф.Ф. Кораническое понимание «нашептывания души» и понятие внутренней речи: значение для теории и практики исламской психологии. *Ислам: личность и общество*. 2025;10:2–10.
19. *Коран*. Османов М.-Н.О. (пер. с араб. и коммент.). СПб.: Диля; 2019. 576 с.
20. Keshavarzi H.& Haque A. Outlining a psychotherapy model for enhancing Muslim mental health within an Islamic context. *International Journal for the Psychology of Religion*. 2013;23(3):230–249.
21. Badri M. *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study*. London: International Institute of Islamic Thought; 2000. 136 p.
22. Бадри М. *Размышление. Исследование психики и души человека*. Гулиев Р. (пер. с англ.). СПб: Издательство LitoBook; 2022. 136 с.
23. Уайт М. *Карты нарративной практики. Введение в нарративную терапию*. М.: Генезис; 2021. 329 с.





Ф.Ф. Яхин

АЯ-терапия: основные параметры интегративной модели психологической помощи...  
*Minbar. Islamic Studies*. 2025;18(4): 967-998

24. Кантер Дж.У., Буш Э.М., Руш Л.К. *Поведенческая активация: отличительные особенности*. М.: Диалектика; 2021. 176 с.

25. Добсон Д., Добсон К. *Научно-обоснованная практика в когнитивно-поведенческой терапии*. СПб.: Питер; 2021. 400 с.

## References

1. Badri M. *Teoriya i praktika islamskoy psikhologii* [Theory and Practice of Islamic Psychology]. Pavlova O. S., Polosin V. S. (ed.). Moscow: ANO NPC «Al'-Vasatiya – umerennost'» Publ.; 2018. 268 p. (In Russian)

2. Rassool H. *Islamskoe konsul'tirovanie. Vvedenie v teoriyu i praktiku* [Islamic Counseling. Introduction to Theory and Practice]. Moscow: Institute of Knowledge Integration, Association of Psychological Assistance to Muslims Publ.; 2022. 392 p. (In Russian)

3. Riyono B. *Tazkiya – metod islamskoy psikhoterapii* [Tazkiya – A Method of Islamic Psychotherapy]. 1st ed. Moscow: Institute of Knowledge Integration Publ.; 2025. 120 p. (In Russian)

4. Rothman A. *Razrabotka modeli islamskoy psikhologii i psikhoterapii: Islamskaya teologiya i sovremennoe ponimanie psikhologii* [Developing a Model of Islamic Psychology and Psychotherapy: Islamic Theology and the Modern Understanding of Psychology]. 1st ed. Moscow Institute of Knowledge Integration Publ.; 2025. 352 p. (In Russian)

5. Pavlova O.S. *Psikhologicheskoe konsul'tirovanie musul'man: analiz zarubezhnykh istochnikov* [Psychological Counseling for Muslims: Analysis of Foreign Sources]. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya* [Journal of Modern Foreign Psychology]. 2018;7(4):46-55. DOI: 10.17759/jmfp.2018070406 (In Russian)

6. Ganieva R.H. *Kul'turnoe i dukhovnoe izmerenie v psikhologicheskom konsul'tirovanii* [Cultural and Spiritual Dimension in Psychological Counseling]. *Minbar. Islamic Studies*. 2022;15(1):197-221. DOI: 10.31162/2618-9569-2021-14-2-197-221 (In Russian)

7. Iakhin F.F. *Skhematerapiya i islamskoe ponimanie vnutrennego mira cheloveka: kontseptual'nye paralleli i puti integratsii* [Schema Therapy and Islamic Understanding of the Inner World of Man: Conceptual Parallels and Ways of Integration]. *Minbar. Islamic Studies*. 2024;17(2):449-479. DOI: 10.31162/2618-9569-2024-17-2-449-479 (In Russian)

8. Dzhuad I.I. *Potentsial narrativnoy praktiki v psikhologicheskom konsul'tirovanii klientov-musul'man* [The Potential of Narrative Practice in Psychological Counseling of Muslim Clients]. *Minbar. Islamic Studies*. 2025;18(1):201-223. DOI: 10.31162/2618-9569-2025-18-1-201-223 (In Russian)





9. Iakhin F.F. Chelovecheskie simvol'y i bozhestvennye znameniya v psikhoterapii i psikhokonsul'tirovani: islamskiy diskurs [Human Symbols and Divine Signs in Psychotherapy and Psychological Counseling: Islamic Discourse]. *Minbar. Islamic Studies*. 2021;14(1):201–225. DOI: 10.31162/2618-9569-2021-14-1-201-225 (In Russian)

10. Iakhin F.F. Ispol'zovanie koranicheskikh simvolov, pritch i istoriy pri okazanii psikhologicheskoy pomoshchi musul'manam [Using Quranic Symbols, Parables and Stories in Providing Psychological Assistance to Muslims]. *Islam: lichnost' i obshchestvo* [Islam: person and society]. 2021;1-2:66–89. (In Russian)

11. Iakhin F.F., Pavlova O.S. Using Quranic Divine Signs in Psychotherapy and Counseling: Introducing Ayah-Therapy Foundations and Techniques. *Clinical Applications of Islamic Psychology*. Haque A. and Rothman A. (ed.). Seattle: International Association of Islamic Psychology Publishing; 2023, pp. 135–157.

12. Iakhin F.F. Teoreticheskie osnovy okazaniya religiozno-orientirovannoy psikhologicheskoy pomoshchi: rossiyskiy islamskiy diskurs [Theoretical Foundations of Providing Religiously-Oriented Psychological Assistance: Russian Islamic Discourse]. *Minbar. Islamic Studies*. 2018;11(3):667–678. DOI: 10.31162/2618-9569-2018-11-3-667-678 (In Russian)

13. *Koran* [The Quran]. Krachkovskiy I.I. (tr. from Arabic and commentary). 2nd ed. Moscow: Nauka Press; 1990. 727 p. (In Russian)

14. Al'-Dzhawziyya Ibn al-Qayyim. *Fava'id=Poleznye nastavleniya* [Al-Fawa'id=Useful Instructions]. Sorokoumova E. (tr. from Arabic). Moscow: Umma Press; 2013. 480 p. (In Russian)

15. Al'-Dzhawziyya Ibn al-Qayyim. *Stepeni idushchikh putem "Lish' Tebe my poklonyaemsa i lish' Tvoyey pomoshchi prosim"* [Stations of Those Traveling the Path "You Alone We Worship and You Alone We Ask for Help"]. Dzhelilov A. (tr. from Arabic). Moscow: Eksmo; Umma Press; 2016. 1120 p. (In Russian)

16. Iakhin F.F. "*Chelovek po svoey prirode...*". *Ocherk o vnutrennem mire cheloveka* ["Man by his nature...". An Essay on the Inner World of Man]. Moscow: Institute of Knowledge Integration Publ.; 2024. 240 p. (In Russian)

17. Iakhin F.F. Koranicheskoe ponyatie "shaakila": evristicheskaya tsennost' dlya teorii i praktiki psikhologii i sotsiogumanitarnykh nauk [The Quranic Concept of "Shakila": Heuristic Value for the Theory and Practice of Psychology and Social Sciences]. *Musul'mane Tsentral'noy Evrazii v XXI veke: v poiskakh integrirovannogo podkhoda: Monografiya* [Muslims of Central Eurasia in the 21st Century: In Search of an Integrated Approach: Monograph]. Yarosh O., Akhmetov E., Iakhin F., Kuliev E. (ed.). Tbilisi: Universal Press; 2025, pp. 34–68. (In Russian)



Ф.Ф. Яхин

АЯ-терапия: основные параметры интегративной модели психологической помощи...  
*Minbar. Islamic Studies*. 2025;18(4): 967-998

18. Koranicheskoe ponimanie «nasheptyvaniya dushi» i ponyatie vnutrenney rechi: znachenie dlya teorii i praktiki islamskoy psikhologii [The Quranic Understanding of “Whispering of the Soul” and the Concept of Inner Speech: Significance for the Theory and Practice of Islamic Psychology]. *Islam: lichnost' i obshchestvo* [Islam: person and society]. 2025;10:2–10. (In Russian)
19. *Koran* [The Quran]. Osmanov M.-N.O. (tr. from Arabic and commentary). Saint Petersburg: Dilya Press; 2019. 576 p. (In Russian)
20. Keshavarzi H. & Haque A. Outlining a psychotherapy model for enhancing Muslim mental health within an Islamic context. *International Journal for the Psychology of Religion*. 2013;23(3):230–249.
21. Badri M. *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study*. London: International Institute of Islamic Thought; 2000. 136 p.
22. Badri M. *Razmyshlenie. Issledovanie psikhiki i dushi cheloveka* [Contemplation. An Islamic Psychospiritual Study]. Guliev R. (tr. from English). Saint Petersburg: LitoBook Press; 2022. 136 p. (In Russian)
23. White M. *Karty narrativnoy praktiki. Vvedenie v narrativnuyu terapiyu* [Narrative Practice: Mapping Our Stories. Introduction to Narrative Therapy]. Moscow: Genezis Press; 2021. 329 p. (In Russian)
24. Kanter J.W., Busch A.M., Rusch L.C. *Povedencheskaya aktivatsiya: otlichitel'nye cherty* [Behavioral Activation: Distinctive Features]. Moscow: Dialektika Press; 2021. 176 p. (In Russian)
25. Dobson D., Dobson K. *Nauchno-obosnovannaya praktika v kognitivno-povedencheskoy terapii* [Evidence-Based Practice in Cognitive-Behavioral Therapy]. Saint Petersburg: Piter Press; 2021. 400 p. (In Russian)

#### Информация об авторе

**Яхин Филюс Флюрович**, кандидат юридических наук, магистр психологии, заместитель Председателя Правления Ассоциации психологической помощи мусульманам, практический и клинический психолог; Уфа, Российская Федерация.

#### About the author

**Filius F. Iakhin**, Cand. Sci. (Law); Master of Sciences (Psychology); the Deputy President of the Board of the Association of Psychological Assistance to Muslims, a practical and clinical Psychologist; Ufa, the Russian Federation.



**F.F. Iakhin**

**AYAH-therapy: the main parameters of an integrative model of psychological assistance...**  
*Minbar. Islamic Studies. 2025;18(4): 967-998*

**Раскрытие информации о  
конflikте интересов**

Автор заявляет об отсутствии конфлик-  
та интересов.

**Conflicts of Interest Disclosure**

The author declares that there is no conflict  
of interest.

**Информация о статье**

Поступила в редакцию: 22 сентября 2025

Одобрена рецензентами: 18 октября 2025

Принята к публикации: 12 ноября 2025 г.

**Article info**

Received: September 22, 2025

Reviewed: October 18, 2025

Accepted: November 12, 2025