مدخل إسلامي للعلاج السلوكي المعرفي

د.عبدالله بن عبدالعزيز مناحي المناحي

استاذ مساعد- علم النفس الارشادي قسم علم النفس كلية التربية جامعة شقراء المملكة العربية السعودية

الملخص

 تعرض الورقة التالية مدخل اسلامي لعلاج السلوك المعرفي باعتباره تياراً حديثاً في العلاج النفسي الذي يركز علي أهمية فهم أسباب المعتقدات والانفعالات السلبية لدي الفرد وإحلال معتقدات إيجابية بدلاً عنها وتحسين مهارات الفرد في التفكير والسلوك الفعال ، والتراث الاسلامي يزخر بأفكار تتسق مع ذلك المنحي الحديث مثل ما ذكره الامام الغزالي من أن الأخلاق الفاضلة تحتاج من الانسان أولاً أن يغير فكرته عن ذاته ثم بعد ذلك العمل بهذه الاخلاق حتي تصبح عادة ثابتة في سلوكه .

 كذلك يركز العلاج السلوكي المعرفي علي ثلاث فنيات هي الفنيات المعرفية والفنيات الانفعالية والفنيات السلوكية وكلاً منها له خطوات معينة ، أما المدخل الاسلامي فيركز علي أن سلوك الانسان هو نتاج لأفكاره ومعتقداته ويدل علي ذلك كثير من الآيات القرآنية والاحاديث الشريفة ، كذلك يؤكد علي أن السلوك السلبي للإنسان نتاج لأساليب تفكير غير منطقية والانسان يجب أن يعتدل في طريقة تفكيره فالقاعدة الشرعية تقول " لا إفراط ولا تفريط " وكذلك فإن بإمكان الفرد أن يجنب نفسه الكثير والكثير من الاضطرابات الانفعالية والسلوكية عن طريق تحديد تلك الأفكار واستبدالها بأفكار إيجابية كما أن المدخل الاسلامي في التفكير يؤكد علي أهمية الاستمرار في العمل ويدل علي ذلك القول المأثور " أقرب الاعمال إلي الله أدومها وإن قل " وقد إهتم المدخل الاسلامي في التربية بالتأكيد علي مهارة حل المشكلات .

؟؟؟؟؟؟؟؟

 The present paper examines the Islamic vision of the Cognitive Behavioral Therapy (CBT) as a new trend in Psychotherapy which focuses on the importance of understanding the causes of an individual's negative thoughts and emotions and replacing them with positive beliefs and improving the individual's skills of thinking and effective behaviors. Islamic heritage is full of ideas which are consistent with this new direction. For example, Imam ElGhazaly suggested that good morals initially require an individual to change his idea about himself and then to apply these morals until they become a fixed characteristic of his behavior.

 Cognitive Behavioral Therapy (CBT) also focuses on three techniques; cognitive, emotional and behavioral techniques. Each of them has its particular procedures. However, the Islamic vision focuses on the fact that human behavior is the result of his thoughts and beliefs. This is suggested by many Quranic verses and Hadiths. It also emphasizes that an individual's negative behavior is the result of illogical way of thinking. A human should be moderate in his thinking. The Sharia rule says "No exaggeration nor overlooking" . As well, an individual may avoid multiple emotional and behavioral disturbances by determining these thoughts and replacing them with positive ones. The Islamic vision of thinking also emphasizes the importance of continual work. This is indicated by the proverb: "The best acts to Allah are the most permanent even if they are little". The Islamic vision of education has considered confirming the skill of problem-solving.

مقدمة:

مما لاشك فيه أنموقف المسلم من الحضارة الغربية هو أخذ النافع وترك الضار والاجتهاد في ذلك بما لا يتنافى مع تعاليم الإسلام,فالحكمة ضالَّة المؤمن، فحيث وجدها فهو أَحقُ بها.

ومن ذلك فنيات العلاج السلوكي المعرفيCognitive behavioral therapy الذي حظى بتأييد من قبل المعالجين والأخصائيين النفسين لما يتمتع به من المنطقية والوضوح والاختصار(محمد وسليمان,2011).

 ويستخدم العلاج السلوكي المعرفي فنيات وأساليب علاجية متنوعة لتعديل الإدراك المعرفي السلبي للفرد بالنظر إلى إمكانية الفرد وقدرته على توجيه ذاته وتقويمها, وبالتالي تعديل أفكاره وسلوكهلمواجهة المواقف الحياتية, ومن ثم الشعور بالتحسن النفسي والاجتماعي,بالاستنادعلى التعلم الذاتي لتعلم واكتساب طرق أكثر واقعية وإيجابية في الإدراك والتفكير والتفسير (محمد,2000).

أي أنه يُركز على آليةإدراك الفرد للمنبهات والأحداث المختلفة وتفسيراته لها, فما يفكر فيه الفرد وأحاديثه الذاتية واتجاهاته وآرائه من الأمور الهامة التي لها علاقة وثيقة بسلوكه الإيجابي أو السلبي (آرون بيك, 2000).

فهذه الآليةتؤثر مباشرة في شعوره الانفعالي، فإذا كان الفرد يواجه الضغوطات فإن تفكيره يكون مشوشا، وتكون انفعالاته سلبيةJudith, 2000)).

ويذكر أنجير( Unger,2003) أنمنهجية العلاج المعرفي السلوكي تهدف إلى فهم العوامل المسببة للمعتقدات والانفعالات السلبية, ثمإحلالأنماط المعتقد السلبي بأخرى أكثر دقة وبنائية وتفاؤلاً,وينتج عنها التفكير المنطقي لمواجهة الإحباط, وتقوية مهارات التفكير والسلوك الفعّال, ورصد السلوكيات المحبطة, وأساليب تغييرها.

 ويُعد العلاج السلوكي المعرفي علاجاً تعليمياًقصير المدى تم تطبيقه بفاعلية لعلاج مرضى الاكتئابوالقلق والرهاب الاجتماعي (Christine, et.al, 1999).

فهو محاولة تهدفإلى تحديد التأثيرات الإيجابية للنظرية السلوكية ودمجها مع النظرية المعرفية لإحداث تغيير علاجي (Kendill,1996).

فالنظرية المعرفية السلوكية تقوم على مهاجمة الأفكار السلبية لدى الأفراد, والتركيز على حل المشكلات والانفعالات والعلاقات الشخصية لضبط الآثار السلبية للانفعالات Custer, 2001)).

وذلكبإقناع المريض بأن معتقداته غير المنطقية وأحاديثه الذاتية هي المسببة لردودأفعاله غير التوافقية, والعمل على تعديل الأفكار السلبية للمريض وإحلالها بطرق أكثر ملائمة للتفكير الإيجابي, وبالتالي إحداث تغيرات إيجابية لديه معرفياً وسلوكياً وانفعالياً(Glass & Shea,1986).

وقد تطرق أبن القيم لأثر العوامل المعرفية في استجابات الفرد للمواقف, فقد أوضح أن الأفكار يمكن أن تتحول إلى دوافع ثم إلى سلوك معتاد يحتاج تعديله لمدة. كما ذكر الغزالي أن الوصول للأخلاق الفاضلة يحتاج إلى تبديل أفكار الفرد عن ذاته، ثم العمل بهذه الأخلاق لتصبح عادة مكتسبة (المحارب, 2000).

 ونحن كمسلمين نسلم بشمولية المنهج الإسلامي في النظرة إلى النفس والآخرين والحياة, فهو خير معيار للحكم على منطقية المعتقدات والأفكار وصحتها, وبالتالي الحد من الاضطرابات الانفعالية والسلوكية.

مفهوم العلاج السلوكي المعرفي: Cognitive behavioral therapy

 هو عبارة عن اتجاه علاجي حديث يدمج بين فنيات العلاج المعرفي والعلاج السلوكي,ويتعامل مع الاضطرابات المختلفةمعرفياً وانفعالياً وسلوكياً, كما يعتمد على توثيقالعلاقة العلاجية بين المعالج والمريض, وتتحدد في ضوئه المسئولية الشخصية للمريض عن كل اعتقاداته وأفكارهالمشوهة, والمسببةللاضطرابات لديه(محمد, 2000).

 كما يُعرف بأنه منهج علاجي يحاول تعديل السلوك الظاهر من خلال التأثير في عملية التفكير لدى الفرد (مليكة, 1990).

 كما يُعرف بأنه محاولة إزالة أو تخفيف الاضطرابات النفسية القائمة عن طريق تعديل المفاهيم العقلية الخاطئة أو العمليات المعرفية غير المتوازنة (Steven & Beck,1995).

 ويُعرف بأنه علاج يساعد العميل على رصد أشكال التفكير الخاطئة اللاتوافقية, والتي تؤدي إلى حدوث مصاعب ومشكلات له, ومحاولة إضعاف الصلة بينها وبين ردود أفعاله وسلوكياته غير السوية,وإكسابه أفكاراً ومعلومات صحيحة ليتعلم السلوك الإيجابي(Cohen, et.al, 2006).

 ويُعرفه الشناوي وعبدالرحمن (1998) بأنه إعادة تشكيل البنية المعرفية للعملاء, من خلال مجموعة من المبادئ والإجراءات, تقوم على أن العوامل المعرفية للعملاء تؤثر في السلوك, وخاصة المعارف الخاطئة, ومن ثم فإن تغييرها سيترتب عليه تغير نمط سلوكهم.

 ويُعرف الباحث العلاج السلوكي المعرفي بأنه أسلوب علاجي يربط بين البناء المعرفي للفرد وسلوكه ومن ثم صحته النفسية والعضوية, فهو يقوم على إحداث تغيرات إيجابية في مفاهيم الفرد من خلال التأثير على العمليات المعرفية غير المنطقية لديه باستخدام فنيات معرفية وسلوكية وانفعالية.

فنيات العلاج السلوكي المعرفي:

 تستند هذه الفنيات على عناصر معرفية, وجدانية وسلوكية, ويمكن تلخيصها كما ذكرها كل من(Derek et.al, 2007)؛(Unger,2003)؛(محمد,2000)؛(Beck,2001)كمايلي:

أولاً/ الفنيات المعرفية: Cognitive techniquesومنها:

1- التحليل الفلسفي والمنطقي للبناء المعرفي. 2- التعليم والتوجيه. 3- مناقشة النتائج. 4-التشتت المعرفي. 5-التخلي عن المطالب. 6- مهارة حل المشكلات. 7- وقف الأفكار.

ثانياً/ الفنيات الانفعالية :Emotional techniquesومنها:

1- التخيل الانفعالي. 2- التعبير عن المشاعر. 3- الحوار الفعال مع الذات. 4- المراقبة الذاتية. 5-التقبل غير المشروط. 6- المرح والدعابة. 7-إعادة صياغة المشكلة.

ثالثاً/ الفنيات السلوكية: Behavioral techniquesومنها:

1- الواجبات المنزلية. 2- النمذجة. 3- لعب الدور. 4- الاسترخاء. 5- التغذية الراجعة. 6- التعزيز. 7– فنية التعريض (الإغراق).

ويمكنناربط العلاج المعرفي السلوكي بالمنهج الإسلامي فيما يلي:

1- استجابات الفرد نتاج لأفكاره ومعتقداته:

 خلق الله الخلق وفيهم اختلافات فرديةكالتفكير والإدراك والتعبير الانفعالي والسلوك والعلم, وبدونها لا يصلح الأفراد إلا لمهمة واحدة,قال الله تعالى:وَرَفَعَ بَعْضَكُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ[[1]](#footnote-2). وقالتعالى: وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ اللّهَ قَدْ بَعَثَ لَكُمْ طَالُوتَ مَلِكًا قَالُوَاْ أَنَّى يَكُونُ لَهُ الْمُلْكُ عَلَيْنَا وَنَحْنُ أَحَقُّ بِالْمُلْكِ مِنْهُ وَلَمْ يُؤْتَ سَعَةً مِّنَ الْمَالِ قَالَ إِنَّ اللّهَ اصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ وَاللّهُ يُؤْتِي مُلْكَهُمَن يَشَاء وَاللّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ[[2]](#footnote-3). وقال

العقل مناط التكليف

الرسول:(ما أنت بمحدث قوماً حديثاً لا تبلغه عقولهم إلا كان لبعضهم فتنة)[[3]](#footnote-4) وقاللأشج عبد القيس:(إن فيك خصلتين يُحبهما الله: الحلمَ والأناةَ)[[4]](#footnote-5)

من تمامعدل وحكمةالله سبحانه أنه يعطي ويمنع من يشاءمن أمورالدنيا,قال تعالى: نحن قسمنا بينهم معيشتهم فيالحياة الدنيا..[[5]](#footnote-6).

وذكر الشيخالشنقيطي – رحمه الله–"أن تفاوت الناس في الأرزاق والحظوظ سنة من سنن الله الكونية القدرية، لا يستطيع أحد من أهل الأرض البتة تبديلها ولا تحويلها بوجه منالوجوه "[[6]](#footnote-7).

وقال الرسول:(يا أبا ذر أترى كثرة المال هو الغنى؟ قال: نعم. قال: وترى قلة المال هو الفقر؟ قال: نعم يا رسول الله قال: إنما الغنى غنى القلب والفقر فقر القلب)[[7]](#footnote-8), وفي هذا دلالة على أن أفكار الفرد تؤثر على مشاعره وبالتالي استجاباته, قال تعالى:أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونَ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ آذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا فَإِنَّهَا لا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ[[8]](#footnote-9).

2- استجابات الفرد السلبية نتاج لأساليب التفكير غير المنطقية لديه:

 أخذ الإسلامبمنهج اختيار السلوك, قال تعالى:وَهَدَيْنَاهُ النَّجْدَيْنِ[[9]](#footnote-10),فالإنسان له أن يختار بين الطرق الصحيحة وغير الصحيحة, وقد كان للإسلامالأثر الجلي في تغيير مدارك وأفكار أتباعه وبالتالي سماتهم, قال تعالى:إِنَّ هَـذَا الْقُرْآنَ يِهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ..[[10]](#footnote-11).

 ومن المعلوم أن القاعدة الشرعية لا إفراط ولا تفريط تذم الغلو والتكلف,قال تعالى:وَلا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ[[11]](#footnote-12).

 كما أن حديث الذات يشكل دافعاً مؤثراً على عمليات الانتباه والتقدير والتفكير لدى الفرد, وبالتالي انفعالاته وسلوكه وتقديره للموقف الضاغط, أي أن ردود أفعاله تتأثر بكيفية تقييمه للمواقف, فالحوار مع الذات خاصة في مواقف اليأس والإحباط يُشعر الفرد بالقلق والتعاسة,قال تعالى:الشَّيْطَانُ يَعِدُكُمُ الْفَقْرَ وَيَأْمُرُكُم بِالْفَحْشَاءِ وَاللَّهُ يَعِدُكُم مَّغْفِرَةً مِّنْهُ وَفَضْلًا وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ[[12]](#footnote-13),وقال الرسول: (إياكم والظن فإن الظن أكذب الحديث)[[13]](#footnote-14).فسوء الظن من الآفات التي تلحق الضرر بالفردليس هذا فحسب بل على من لهم علاقة به مما يهدد اللحمة الاجتماعية ويزعزع الثقة بين أفراد المجتمع, قالتعالى:ياأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيراً مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ[[14]](#footnote-15), فحسن الظن يقتضي حسن العمل, قالالحسن البصري: "ليس الإيمان بالتمنِّي ولكن ما وقَر في القلب وصدّقه العمل,وإن قومًا خرجوا من الدُّنيا ولا عمل لهم وقالوا: نحن نحسن الظن بالله وكذبوا، لو أحسنوا الظن لأحسنوا العمل".

3- إمكانية التقليل من الاضطرابات الانفعالية والسلوكية:

 يستطيع المسلم توجيه نفسه والسيطرة عليها وتعديل سلوكه وأفكاره من خلال دافعيته الذاتية وقدراته التي منحها الله له.قال تعالى:لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ[[15]](#footnote-16), وقال تعالى في صفات المؤمنين:وَإِذَا مَرُّوا بِاللَّغْوِ مَرُّوا كِرَامًا [[16]](#footnote-17),وقال تعالى: ...إِنَّ اللّهَ لاَ يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُواْ مَا بِأَنْفُسِهِمْ...[[17]](#footnote-18).وفي الحديث قال الرسول: (إِنَّمَا العِلم بِالتعلم، وَإِنَّمَا الحلمُ بِالتَّحلمِ...)[[18]](#footnote-19). وقال تعالى: بَلِ الْإِنسَانُ عَلَى نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ [[19]](#footnote-20)لذا فهو المسئول المباشر عنأفعاله وسلوكياته, قال تعالى:كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِينَةٌ [[20]](#footnote-21),وقال تعالى: ... وَلاَ تَزِرُ وَازِرَةٌ وِزْرَ أُخْرَى ...[[21]](#footnote-22), وقال تعالى:قَالَ وَمَنْ يَقْنَط مِنْ رَحْمَة رَبّه إِلَّا الضَّالُّونَ [[22]](#footnote-23).

 كما أن محاسبة النفس تعود بالنفع على صاحبها في الدنيا والآخرة, قال الحسن البصري: (أن العبد لا يزال بخير ما كان له واعظ في نفسه, وكانت المحاسبة من همته)[[23]](#footnote-24). وقال أمير المؤمنين عمر بن الخطاب: (حاسبوا أنفسكم قبل أن تحاسبوا، وزنوها قبل أن توزنوا، وتزينوا للعرض الأكبر )[[24]](#footnote-25).

 وجاء في الأثر:" لو خشع قلب هذا لخشعت جوارحه ",فيمكن تعديل السلوك غير المرغوب فيه من خلال تعديل الأفكار, كما يمكن تعديل سلوك الآخرين باتباع التعاليم الإسلامية-على سبيل المثال لا الحصر- المناصحة, وإفشاء السلام,والصدقة, والعفو,قال:(انصر أخاك ظالماً أو مظلوماً..)[[25]](#footnote-26),وقال: (قال رجل:لأتصدقنّ بصدقة، فخرج بصدقته فوضعها في يد سارق، فأصبحوا يتحدثون: تُصُدِّق على سارق، فقال: اللهم لك الحمد على سارق!، لأتصدقنّ بصدقة، فخرج بصدقته فوضعها في يدي زانية، فأصبحوا يتحدثون: تُصُدِّق الليلة على زانية، فقال: اللهم لك الحمد على زانية !، لأتصدقنّ بصدقة، فخرج بصدقته فوضعها في يدي غني، فأصبحوا يتحدثون: تُصُدِّق على غني، فقال: اللهم لك الحمد على سارق وعلى زانية وعلى غني فأُتي فقيل له: أما صدقتك على سارق فلعله أن يستعف عن سرقته، وأما الزانية فلعلها أن تستعف عن زناها، وأما الغني، فلعله يعتبر فينفق مما أعطاه الله)[[26]](#footnote-27).وقال :(والذي نفسي بيده لا تدخلوا الجنة حتى تؤمنوا ولا تؤمنوا حتى تحابوا، أولا أدلكم على شئ إذا فعلتموه تحاببتم أفشوا السلام بينكم)[[27]](#footnote-28), وقال تعالى:ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ[[28]](#footnote-29).

4- تحديد الأفكار السلبية والتحرر منها واستبدالها بالأفكار الايجابية للحد من الاضطرابات:

جاء الكثير من الآيات والأحاديث وأقوال السلف الصالح في الترغيبوالحث على محاسبة النفس وتقويمها كتغذية راجعة, والتدبر والتفكير والتأمل, والتروي, وإقامة الحجة واختبارها,والتوجيه, والتثبت, والوسطية فيما يصدر عنا من أقوال أو أعمال, أو في ردود أفعالنا تجاه الآخرين.

كل ذلك من شأنه أن يرصد المدركات الخاطئةويُفعل الادراك السليم,وبالتالي تصحيحها للحد من أخطاء الحكم والاستنتاج, الأمر الذي يساعد على اتخاذ القرارات المناسبة لمواجهة المواقف الحياتية,قال تعالى:أَفَلَا يَتَدَبَّرُونَ الْقُرْآنَ أَمْ عَلَى قُلُوبٍ أَقْفَالُهَا[[29]](#footnote-30).وقال تعالى:الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَٰذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ[[30]](#footnote-31).وقال تعالى: قُلْ هَاتُواْ بُرْهَانَكُمْ إِن كُنتُمْ صَادِقِينَ [[31]](#footnote-32). وقال تعالى:ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحِكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ[[32]](#footnote-33). وقال تعالى:كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ[[33]](#footnote-34).وقال تعالى:﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آَمَنُوا إِنْ جَاءَكُمْ فَاسِقٌ بِنَبَأٍ فَتَبَيَّنُوا أَنْ تُصِيبُوا قَوْمًا بِجَهَالَةٍ فَتُصْبِحُوا عَلَى مَا فَعَلْتُمْ نَادِمِينَ﴾[[34]](#footnote-35). وقوله تعالى:وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا

ومما ييسر تعلم طرق التفكير المنطقية واكتسابها في كافة العمليات المعرفية وإحلال غير المقبول منها, الاقتداء بالرسول والسلف الصالح كنماذج على مدار اليوم,قال تعالى: أُوْلَـئِكَ الَّذِينَ هَدَى اللّهُ فَبِهُدَاهُمُ اقْتَدِهْ قُل لاَّ أَسْأَلُكُمْ عَلَيْهِ أَجْراً إِنْ هُوَ إِلاَّ ذِكْرَى لِلْعَالَمِينَ [[35]](#footnote-36) وقال تعالى: لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ [[36]](#footnote-37).

وقد عالج الإسلام الأفكار السلبية المؤدية إلى اضطرابات كالقلق, والخوف من الموت, أو نقص في الرزق, بوجوب الإيمان بالقدر خيره وشره, وتذكُر الثواب العظيم لمن أطاع الله ورسوله, وبالبشارة ...إلخ, قال تعالى:مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ[[37]](#footnote-38),وقال:(إن روح القدس نفث في روعي أن نفسا لن تموت حتى تستكمل أجلهاو تستوعب رزقها,فاتقوا الله وأجملوا في الطلب,ولا يحملن أحدكم استبطاء الرزق أن يطلبه بمعصيةالله, فإن الله تعالى لا ينال ما عنده إلا بطاعته)[[38]](#footnote-39),وقال:(لو أن ابن آدم هرب من رزقه كما يهرب من الموت لأدركه رزقه كما يدركه الموت)[[39]](#footnote-40)وقال تعالى: سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا.[[40]](#footnote-41)

كما أن الاسترخاء يعطي ثماره بإضافة عناصر معرفية,وذلك في مجابهة الضغوط الحياتية والتنفيس عن الانفعالات وآثارها السلبية النفسية والعضوية, ومنها تشتت الأفكار والانتباه والشعور بالقلق والتوتر. وإذا تأملنا الأنشطة التعبدية نجدها تُيسر الاسترخاء كحُسن الوضوء وإسباغه, والخشوع في الصلاة, وقراءة الأذكار اليومية, وحضور مجالس الذكر, فقد كان الرسول إذا همه الأمر أو أصابه عناء قال لبلال (أرحنا بالصلاة)[[41]](#footnote-42).وقال:([إن أمتي يأتون يوم القيامة غراً محجلين منأثر الوضوء، فمن استطاع منكم أن يطيل غرته فليفعل)[[42]](#footnote-43)](http://audio.islamweb.net/audio/index.php?fuseaction=ft&ftp=hadeeth&id=7007392&spid=157)وقال:(من توضأ فأحسن الوضوء ثم صلى ركعتين يُقبل عليهما بقلبهووجهه [ وفي رواية: لا يحدّث فيهما نفسه] غفر له ما تقدّم من ذنبه)[[43]](#footnote-44), وقال تعالى: الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ[[44]](#footnote-45),وقالتعالى: أَلَابِذِكْرِ اللَّه تَطْمَئِنّ الْقُلُوب[[45]](#footnote-46),وقال:(ومااجتمعقومفيبيتمنبيوتاللهيتلونكتاباللهتعالىويتدارسونهبينهمإلانزلتعليهمالسكينةوغشيتهمالرحمة)[[46]](#footnote-47).

ولا ننس أن الالتزام بالواجبات الدينية التعبدية أو المستحبة, تصبح كنشاط جزءاً من السلوك الإيجابي الفعال للفرد لأنها تُعيد البناء المعرفي لديه بمفاهيم إسلامية, حيث تنقل وتعمم التغيرات والخبرات المكتسبة على المواقف الحياتية, تدعيماً للمعتقدات المنطقية,فما يفكر ويشعر به أثناء المواقف يؤثر في تصرفاته. ومنها: التفقه في الدين,وصلةالرحم,وعيادة المريض, وإجابة الدعوة,كمهارات اجتماعيةتُنمي التواصل الاجتماعي,وتحفظ الود وتبقى كخبرة سارة. والصبر أحدالوسائل الدفاعية الإيجابية التي تحد من الاضطرابات النفسية, فهو يقتضي تأجيل إشباع الاحتياجات البشرية ويُدخل الطمأنينة إلى القلب, قال تعالى:إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُم بِغَيْرِ حِسَابٍ[[47]](#footnote-48).

وفي قصة الأعرابي الذي بال في المسجد يتجلى لنا أثر التقبل غير المشروط في التعلم. عن أنس بن مالك -رضي الله عنه- قال: بينما نحن في المسجد مع رسول الله إذ جاء أعرابي فقام يبول في المسجد فقال أصحاب رسول الله : مه مه . قال: فقال رسول الله لا تزرموه، دعوه . فتركوه حتى بال، ثم إن رسول الله دعاه فقال له: إن هذه المساجد لا تصلح لشيء من هذا البول ولا القذر، إنما هي لذكر الله عز وجل والصلاة وقراءة القرآن. فأمر رجلاً من القوم فجاء بدلو من ماء فشنّه عليه[[48]](#footnote-49).

 وحذر الإسلام من الغضب وعواقبه الوخيمة وعالج هذا السلوك السلبي للتحكم في الاتزان الانفعالي. ومما يضبط علاقاتنا بالآخرين القدرة على التعبير عن المشاعر,قال:(والكلمة الطيبة صدقة)[[49]](#footnote-50), لأنها تبعث الراحة وتقوي الإرادة.وقال:(أحبب حبيبك هونا ما عسى أن يكون بغيضك يوما ما و أبغض بغيضكهونا ما عسى أن يكون حبيبك يوما ما)[[50]](#footnote-51),كما أن صرف انتباه الفرد بتبديل تفكيره اللاتوافقي المولد للمشاعر السلبية يحد من قلقه وتوتره, ويجعله أكثر قدره على التحكم في أفكاره ومشاعره, ومن ذلك ممارسة الأنشطة الرياضية, وقد رغب الإسلام فيها ومنها الفروسية والمصارعة والرماية والجري والسباحة.

والتركيز على شي معين, عن البراء بن عازب -رضي الله عنه- قال: (أهدي لرسول الله سرقة من حرير، فجعل القوم يتداولونها بينهم، فقال رسول الله: أتعجبون من هذا؟ فقالوا له: نعم يا رسول الله! قال: والذي نفسي بيده! لمناديل سعد بن معاذ في الجنة خير من هذا)[[51]](#footnote-52). وجاءت الكثير من الشواهد القرآنية والأحاديث النبوية بطرح الأسئلة,أو بالوعي الحسي بالتركيز على ملاحظة البيئة المحيطة والتفكر فيها.

وأيضاً تُشكل النشاطات العقلية دوراً هاماً كالتي جاءت في فضل الذكر وآداب الدعاء, أوربطها بعدد معين,قال:(من قالحين يصبح وحين يمسي:سبحان الله وبحمده،مائة مرة، لم يأت أحد يوم القيامة بأفضل مما جاء به إلا أحد قال مثل ما قال أو زاد عليه)[[52]](#footnote-53).

وكما في المشاركة في حل مشكلات الغير, وفي الأعمال الخيرية,قال:(من نفـّـس عن مسلم كربة من كرب الدنيا نفــّس الله عنه كربة من كرب يوم القيامة و من يسّر على معسر يسّر الله عليه في الدنيا و الآخرة, و من ستر على مسلم في الدنيا ستر الله عليه في الدنيا و الآخرة, والله في عون العبد ما كان العبد في عون أخيه)[[53]](#footnote-54).وقال:(الساعي على الأرملة والمسكين كالمجاهد في سبيل الله, وأحسبه قال وكالقائم لا يفتر وكالصائم لا يفطر)[[54]](#footnote-55).

ولما كانت النفس البشرية مجبولة على النقص والخطأ والنسيان, فالكمال لله وحده قال تعالى: وَلَمْ يَكُنْ لَّهُ كُفُواً أَحَدٌ[[55]](#footnote-56),وقال تعالى: وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُم[[56]](#footnote-57)فالإيمان بذلك يجعلنا نتخلى عن جزء من مطالبنا, ونُركز على الإيجابيات,قال:( لا يفرك مؤمن مؤمنة، إن كره منها خلقاً رضي منها خلقاً آخر)[[57]](#footnote-58),وقال:(انظروا إلى من هو أسفل منكم ولا تنظروا إلى من هو فوقكم، فهو أجدر ألا تزدروا نعمة الله عليكم)[[58]](#footnote-59).

كذلك بالقناعة يحصل على المقصود, قال:( ليس الغنى عن كثرة العَرَض، ولكن الغنى غنى النفس)[[59]](#footnote-60).

ونهي عن سوء الظن, فالمؤمن إذا أحسن الظن بربه وبالآخرين يصبح قلبه قوياً مطمئناً, ونفسه راضية,ويصبح مستقيماً في عمله, فيصل إلى السعادة التي ينشدها, فقلبه موصول بالله راضياً بقضائه وقدره خاضعاً لتدابيره جازماً بأن الله يريد به الخير في السراء والضراء,قال:(عجبت لأمر المؤمن, إن أمره كله خير؛ إن أصابته سراء شكر فكان ذلك له خير, وإن أصابته ضراء صبر فكان ذلك له خير, وليس ذلك لغير المؤمن)[[60]](#footnote-61).

وقال تعالى:وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِين[[61]](#footnote-62) قال سفيان الثوري:أي أحسنوا بالله تعالى الظن. وقال:في الحديث القدسي (أنا عند ظن عبدي بي وأنا معه إذا ذكرني)[[62]](#footnote-63).وقال بعض السلف:استعمل في كل بلية تطرقك حسن الظن بالله عز وجل في كشفها فإن ذلك أقرب بك إلى الفرج.

وكذلك فإن تدبر العرض القرآني والنبوي للأساليب التي تعزز السلوك المرغوب فيه, يلعب دوراً مماثلاً, ومنه الحوار والمناقشة والإقناع, كما جاء في حديث الشاب الذي يستأذن الرسول في الزنا.وأُستخدم التجسيد والتصوير والتكرار والقصص والأمثال والمرح والدعابة والتدرج ليسهل اكتساب تلك السلوكيات, وعلى سبيل المثال: التدرج في تحريم الخمر. وكذلك عندما بعث النبي معاذاً إلى اليمن فقال له:(ادعهم إلى شهادة أن لا إله إلا الله وأني رسول الله، فإن هم أطاعوك لذلك فأعلمهم أن الله افترض عليهم خمس صلوات في كل يوم وليلة، فإن هم أطاعوك لذلك فأعلمهم أن الله افترض عليهم صدقة من أموالهم تؤخذ من أغنيائهم وتردُ على فقرائهم)[[63]](#footnote-64).

ولا ننس دور تنشيط المخيلة كتدريب معرفي,وفيه يتماستكشاف طرق الاستجابة الإيجابية للمواقف ومواجهتها بثقة ومهارة تحكم أكبر,ومن خلالها تنساب الصور والمعتقدات الإيجابية المخزونة ويعبر عنها داخلياً, ويظهر أثرها الإيجابي على أفكارنا وسلوكنا وصحتنا النفسية والجسدية,قال:(أرأيتم لو أن نهراً بباب أحدكم يغتسل منه كل يوم خمس مرات هل يبقى من درنه شيء؟ قالوا: لا يبقى من درنه شئ، قال فذلك مثل الصلوات الخمس يمحو الله بهن الخطايا)[[64]](#footnote-65).

وقد اهتمت التربية الإسلامية بمهارة حل المشكلات اهتماماً كبيراً, ويبرز ذلك جلياً في النصوص الشرعيةوفيها عرض قصص الأنبياء والمشاكل التي واجهتهم في الدعوة, وقصة ذي القرنين,‏ ‏عن ‏ ‏عامر بن سعد بن أبي وقاص ‏ ‏عن ‏ ‏أبيه ‏ ‏أنه قال:‏ عادني رسول الله في حجة الوداع من وجع أشفيت منه على الموت, فقلت يا رسول الله بلغني ما ترى من الوجع وأنا ذو مال ولا يرثني إلا ابنة لي واحدة أفأتصدق بثلثي مالي, قال لا. قال قلت:أفأتصدق بشطره, قال لا, الثلث والثلث كثير, إنك أن تذر ورثتك أغنياء خير من أن تذرهم عالة يتكففون الناس[[65]](#footnote-66).

5- استمرار تأثير الأساليب العلاجية للتحصين من الأفكار غير العقلانية وآثارها السلبية:

المنهج الإسلامي صالح للتطبيق في كل زمان ومكان, فهو يقدم معنى متكامل للحياة ويُذكّر بأنها دار ابتلاء واختبار تكفيراً للذنوب ورفعة للدرجات, وللمسلم فلسفة للحياة تمتد إلى الآخرةيدرك حقيقتها,وإنها لم تُخلق للتنعيم, قال تعالى: لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسَانَ فِي كَبَدٍ[[66]](#footnote-67),فيبقى مسلماً أمره إلى الله مطمئناً راضياً شاكراً لحكمه, قال علي بن أبي طالب: (من زهد فيالدنيا هانت عليه المصِيبات، ومن ارتقب الموت سارع في الخيرات)[[67]](#footnote-68)

 فينعكس ذلك على فكره فيصبح منطقياً سليماً لمواجهة السنن الكونية, قال تعالى: وَمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلا لَهْوٌ وَلَعِبٌ وَإِنَّ الدَّارَ الآخِرَةَ لَهِيَ الْحَيَوَانُ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ[[68]](#footnote-69),وقال:(لو كَانَت الدنيا تعدل عند الله جناح بعوضة ما سقى كافرامنها شربة ماء)[[69]](#footnote-70), فالآخرة هي الهم الحقيقي للمسلم ومحل اهتمامه فهي دار الحساب والجزاء وبذلك تهون عليه المواقف الحياتية التي تكدر عليه صفوه, قال:(كن في الدنيا كأنك غريب أو عابر سبيل)[[70]](#footnote-71), وقال:(من أصبح منكم آمناً في سربه، معافى في جسده، عنده قوت يومه، فكأنما حيزت له الدنيا بأسرها)[[71]](#footnote-72),وقال:(إنما مثلي ومثل الدنيا كراكب استظل تحت شجرة ثم تركها وارتحل)[[72]](#footnote-73).

 فالقناعة والرضا نعمتي من نعم الله عز وجل تجلب لصاحبها الراحة النفسية والعزيمة, فبدونهما ينشغل تفكيره فيما يريد حتى يصل إلى مرحلة الإحباط والسخط. أما القنوع فنجده شاكراً لله فيزيده الله من فضله.

 قال تعالى: لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ[[73]](#footnote-74),وقال تعالى:... وَمَن يُرِدْ ثَوَابَ الدُّنْيَا نُؤْتِهِ مِنْهَا وَمَن يُرِدْ ثَوَابَ الآخِرَةِ نُؤْتِهِ مِنْهَا[[74]](#footnote-75), وقال تعالى:... وَقَالُوا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَذْهَبَ عَنَّا الْحَزَنَ إِنَّ رَبَّنَا لَغَفُورٌ شَكُورٌ{34} الَّذِي أَحَلَّنَا دَارَ الْمُقَامَةِ مِن فَضْلِهِ لَا يَمَسُّنَا فِيهَا نَصَبٌ وَلَا يَمَسُّنَا فِيهَا لُغُوبٌ{35} ٌ[[75]](#footnote-76),وقال تعالى: وَفِي ذَلِكَ فَلْيَتَنَافَسْ الْمُتَنَافِسُونَ[[76]](#footnote-77).

المراجع:

أولاً / المراجع العربية:

-آرون بيك (2000): العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية, ترجمة: عادل مصطفى, القاهرة: دار الأفاق العربية.

-الشناوي، محمد وعبدالرحمن السيد (1998م):العلاج السلوكي الحديث: أسسه وتطبيقاته، القاهرة: دار قباء للطباعة والنشر.

-محمد, التهامي وسليمان, سيد (2011):فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض الاحتراق النفسي لدى معلمي التلاميذ ذوي الإعاقة: العقلية البسيطة ممن يفكرون في ترك المهنة, مجلة الإرشاد النفسي, مصر, العدد (29), ص ص 229-305.

-محمد, عادل عبد الله (2000م). العلاج المعرفي السلوكي, أسس وتطبيقات, القاهرة: دار الرشاد للتوزيع والنشر.

-مليكة, لويس كامل (1990): العلاج السلوكي وتعديل السلوك, الكويت: دار القلم للنشر والتوزيع.

ثانياً / المراجع الأجنبية:

-Beak , A(2001) . Cognitive Therapy and the Emotional Disorders, International Universities press . INC , New York .

-Christine, E. & Leslie, S. & Andrew, C. (1999). A Cognitive Approach to understanding and Treating Anxiety, Human Psychopharmacology, Clinical, John Wiley Sons. V. (14). N.(16).

-Cohen, J. A., Mannarino, A. P., &Staron ,V. (2006). A pilot study of modified cognitive behavioral therapy for childhood traumatic grief (CBT-CTG). Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 45(12), 1465-1473.

-Custer, J.R. (2001).Child & Adolescent Therapy: Cognitive Behavioral procedures, 2nd ed. Lippincott, Williams & Wilkins.

-Derek. H, John. B, Armento. M, Wolf, N. (2007). Cognitive Behavior Therapy for Depressed Cancer patients in a medical care Setting Behavior Therapy. V.(38), PP 157-158.

-Glass, A. & Shea, M. (1986). Cognitive Therapy and Pharmacological Treatments for shyness and Social Anxiety, In W. H. yens, Michael, S. R. Briggs and Treatment, New York.

-Judith, B.(2000): Questions & Answers about cognitive therapy Back institute for cognitive therapy and Research.

-Kendall, P. (1996). Cognitive Behavioral therapies with Youth guiding, Journal of consulting and clinical Psychology, V.(61).

-Steven, D. & Beck, A. (1995). Handbook of psychotherapy and Behavior change, John Wiley & sons Inc. New York.

-Unger, T (2003). What is Cognitive – BehavioralTherapy ?, Buffalo Psychology Group, Center for Cognitive Therapy of Western New York .

1. - سورة الزخرف,آيه رقم (32). [↑](#footnote-ref-2)
2. -سورة البقرة, آية رقم (247). [↑](#footnote-ref-3)
3. -رواه مسلم في المقدمة. [↑](#footnote-ref-4)
4. -أخرجه البيهقي ، وأخرجه البخاري في " الأدب المفرد ". [↑](#footnote-ref-5)
5. -سورة الزخرف,آيه رقم (32). [↑](#footnote-ref-6)
6. -محمد الأمين الشنقيطي,أضواء البيان ( 8 / 35). [↑](#footnote-ref-7)
7. -حديث صحيح, أخرجه ابن حبان في صحيحه ( الإحسان 2/461 حديث رقم 685 ). [↑](#footnote-ref-8)
8. -سورة الحج, آية رقم (46). [↑](#footnote-ref-9)
9. - سورة البلد, آيه رقم (10). [↑](#footnote-ref-10)
10. -سورة الإسراء, الآية رقم (9). [↑](#footnote-ref-11)
11. -سورة الأعراف, الآية رقم(31). [↑](#footnote-ref-12)
12. -سورة البقرة, الآية رقم (268). [↑](#footnote-ref-13)
13. - وأخرجه البخاري ومسلم. [↑](#footnote-ref-14)
14. -سورة الحجرات, الآية رقم(12). [↑](#footnote-ref-15)
15. -سورة التين, الآية رقم (4). [↑](#footnote-ref-16)
16. - سورة الفرقان الآية رقم(72). [↑](#footnote-ref-17)
17. -سورة الرعد, الآية رقم (11). [↑](#footnote-ref-18)
18. - وحسنه الألباني في سلسلة الأحاديث الصحيحة تحت رقم (342). [↑](#footnote-ref-19)
19. - سورة القيامة, الآية رقم (14). [↑](#footnote-ref-20)
20. -سورة المدثر, الآية رقم (38). [↑](#footnote-ref-21)
21. -سورة الأنعام, الآية رقم (164). [↑](#footnote-ref-22)
22. - سورة الحجر الآية رقم (56). [↑](#footnote-ref-23)
23. - www.islamweb.net [↑](#footnote-ref-24)
24. - ذكر الإمام أحمد - رحمه الله -. [↑](#footnote-ref-25)
25. - حديث صحيح رواه البخاري ومسلم. [↑](#footnote-ref-26)
26. -حديث صحيح متفق عليه, رواه البخاري في كتاب الزكاة. [↑](#footnote-ref-27)
27. - حديث صحيح رواه مسلم. [↑](#footnote-ref-28)
28. - سورة فصلت, الآية رقم (34). [↑](#footnote-ref-29)
29. - سورة محمد, الآية رقم (24). [↑](#footnote-ref-30)
30. - سورة آل عمران, الآية رقم (191). [↑](#footnote-ref-31)
31. - سورة البقرة, الآية رقم (111). [↑](#footnote-ref-32)
32. -سورة النحل, الآية رقم (125). [↑](#footnote-ref-33)
33. -سورة البقرة, الآية رقم (242). [↑](#footnote-ref-34)
34. - سورة الحجرات, الآية رقم (6). [↑](#footnote-ref-35)
35. -سورة الأنعام, الآية رقم (90). [↑](#footnote-ref-36)
36. -سورة الاحزاب, الآية رقم (21). [↑](#footnote-ref-37)
37. - سورة الحديد, الآية رقم (22). [↑](#footnote-ref-38)
38. - حسنه الألباني في صحيح الترغيب, [↑](#footnote-ref-39)
39. - حسنه الألباني في الجامع الصغير. [↑](#footnote-ref-40)
40. - سورة الطلاق, الآية رقم (7). [↑](#footnote-ref-41)
41. - رواه أحمد. [↑](#footnote-ref-42)
42. -متفق عليه: أخرجه البخاري (136)، ومسلم (246). [↑](#footnote-ref-43)
43. -قال الشيخ الألباني( صحيح ) في صحيح الجامع****.**** [↑](#footnote-ref-44)
44. - سورة المؤمنون, الآية رقم (2). [↑](#footnote-ref-45)
45. - سورة الرعد, الآية رقم (28). [↑](#footnote-ref-46)
46. -رواه مسلم في صحيحة. [↑](#footnote-ref-47)
47. -سورة الزمر, الآية رقم (10). [↑](#footnote-ref-48)
48. -رواه مسلم في صحيحة. [↑](#footnote-ref-49)
49. - رواه البخاري ومسلم [↑](#footnote-ref-50)
50. - صححه الألباني في غاية المرام. [↑](#footnote-ref-51)
51. - رواه الشيخان: البخاري ومسلم. [↑](#footnote-ref-52)
52. - رواه مسلم. [↑](#footnote-ref-53)
53. - رواه مسلم، كتاب الذكر والدعاء. [↑](#footnote-ref-54)
54. -حديث صحيح متفق عليه. [↑](#footnote-ref-55)
55. -سورة الإخلاص, الآية رقم (4). [↑](#footnote-ref-56)
56. - سورة البقرة, الآية رقم (216). [↑](#footnote-ref-57)
57. - رواه مسلم، كتاب الرضاع، باب الوصية بالنساء . [↑](#footnote-ref-58)
58. -حديث صحيح متفق عليه. [↑](#footnote-ref-59)
59. -حديث صحيح متفق عليه. [↑](#footnote-ref-60)
60. - حديث صحيح رواه مسلم. [↑](#footnote-ref-61)
61. - سورة البقرة, الآية رقم (195). [↑](#footnote-ref-62)
62. -رواه البخاري ومسلموالترمذي وغيره. [↑](#footnote-ref-63)
63. - رواه البخاري ومسلم [↑](#footnote-ref-64)
64. -رواه البخاريومسلم. [↑](#footnote-ref-65)
65. - حديث صحيح رواه مسلم. [↑](#footnote-ref-66)
66. - سورة البلد, الآية رقم (4). [↑](#footnote-ref-67)
67. -كتاب الزهد, لأبن أبي الدنيا [↑](#footnote-ref-68)
68. -سورة العنكبوت, الآية رقم (64). [↑](#footnote-ref-69)
69. - أخرجه الإمام الترمذي في كتاب الزهد. [↑](#footnote-ref-70)
70. - حديث صحيح, رواه البخاري. [↑](#footnote-ref-71)
71. - حديث حسن غريب رواه البخاري في الأدب المفرد. والترمذي في السنن. [↑](#footnote-ref-72)
72. -حديث صحيح, رواه الترمذي، في كتاب الزهد. [↑](#footnote-ref-73)
73. -سورة إبراهيم, الآية رقم (7). [↑](#footnote-ref-74)
74. - سورة آل عمران الآية رقم (145). [↑](#footnote-ref-75)
75. - ســورة فاطــر, الآية رقم (34-35 ). [↑](#footnote-ref-76)
76. -سورة المطففين, الآية رقم (26). [↑](#footnote-ref-77)