

الأمن النفسي لدى الأبناء

أعداد

الباحث / محمد عبد العلى غلوم أكبر حسين

إشراف

أ. د / حسين محمد سعد الدين الحسيني

أستاذ علم النفس

بكلية الآداب - جامعة المنصورة

المجلة العلمية لكلية رياض الأطفال - جامعة المنصورة

المجلد الخامس - العدد الثانى

أكتوبر ٢٠١٨

الأمن النفسي لدى الأبناء

أ/محمد عبد العلى غلوم أكبر حسين*

مقدمة

يعتبر الأمن مطلب ضروري لحياة الإنسان، فلا طعم للحياة بدون الأمن المؤدي إلى الطمأنينة وراحة البال، وللأمن أنواع عدة: فهناك الأمن النفسي، والأمن الغذائي، والأمن الصناعي، والأمن السياسي، والأمن العسكري، وغيرها، ولكن الأمن النفسي للفرد من أهمها وأكثرها التصاقاً بكل فرد بعينه، وقد ظل الإنسان منذ وجد على هذه الأرض يبحث عن أمنه النفسي من خلال سعيه إلى تحقيق حاجاته الضرورية وتقوية علاقته بأخيه الإنسان حتى يأمن جانبه ويبني علاقات معه على الاحترام والقبول والتعاون، وعلى مر الأزمنة تأرجحت هذه العلاقات بين القوة والضعف والحب والكره والمسالمة والاعتداء والعدل والظلم، فكان لا بد من البحث والتعرف على وسائل تعينه على الشعور بالأمن والطمأنينة ومواجهة الأخطار المحدقة به أثناء سيره في هذه الحياة (صالح الصنيع، ١٩٩٥: ٣١).

إن حياة الإنسان.. طالت أم قصرت.. تتلخص في كلمات ثلاث: الماضي.. الحاضر.. المستقبل... وما هذه الأدوار الثلاث إلا حلقات متماسكة الأطراف في سلسلة الحياة. فالإنسان بالضرورة يبني حاضره على أنقاض ماضيه وينظر إلى مستقبله في ضوء حاضره وهو في كل هذا مقيد بطبيعته الموروثة وتجاربه المكتسبة ومقدار جهده أو نصيبه من الثقافة والعلم وبيئته التي

* باحث

يخالطها وبيته الذي نشأ فيه، وفوق هذا كله مزاجه ونفسيته اللذين هما نتيجة مباشرة لتفاعل كل هذه العوامل. (Yarbro et al,2013: 358) ولذلك نجد من الناس من ينظر إلى مستقبله نظرة الثقة والاطمئنان فهو المتفائل المستبشر الذي يعيش من نور الأمل أو يرقب الشمس من وراء الغمام. ومنهم من تعكس الحياة على نفسيته ظلاً قاتماً فلا يثق فيها بأحد ولا يرى شيئاً غير الشر. فهو المتشائم المنقبض الذي يعيش في ظلام اليأس. ومنهم من هو بين يتخذ لنفسه مركزاً وسطاً لا تطرف فيه ولا مغالاة تدفعه سفينة الحياة كما تشاء فتارة يرجو الخير وتارة يرقب الشر فيغتم.

وفي هذا يشير (محمد عماد إسماعيل، ١٩٨٩: ١٢) إلى وجهة نظر إريكسون من أن عملية تحديد الهوية عملية ديناميكية تتوقف نتيجتها على شكل ونوع العوامل المتعلقة بالماضي والحاضر والمستقبل.

ويعد الشعور بالطمأنينة النفسية أحد مظاهر الصحة النفسية الإيجابية وأول مؤشراتهما، فلقد تحدث الكثير من العلماء والمفكرين عن أبرز المؤشرات الإيجابية للصحة النفسية والتي منها شعور الفرد بالأمن النفسي والنجاح في إقامة علاقات مع الآخرين وتحقيق التوافق النفسي والبعد عن التصلب والانفتاح على الآخرين (حامد زهران، ١٩٩٧: ٢٣).

مفهوم الأمن النفسي

فيما يلي عرضاً لمختلف آراء الباحثين حول مفهوم الأمن النفسي:

(أ) **التعريف اللغوي:** الأمن في اللغة هو " أمن، أماناً، وأماناً، وأمانة، ومناً، وإمناً، وإمنة، اطمئن ولم يخف، فهو آمن (ابن منظور، د.ت: ٢٨).

تعريف الأمن النفسي:

يعد مفهوم الأمن من المفاهيم اللغوية ذات الثراء في المعنى فقد جاءت كلمة أمن في كل من لسان العرب والمعجم الوسيط ومختار الصحاح بعدة معانٍ نذكر منها أن الأمن الذي هو ضد الخوف، يقال: أمنَ أماناً وأماناً وأمنه: إذا اطمأن، ولم يخف، فهو آمن، وأصل (الأمن) طمأنينة في النفس، وزوال الخوف عنها؛ يقال: أمن بأمن أماناً وأمنه وأماناً. والمأمن: موضع الأمن. والأمن: اسم من أمنت. والأمان: إعطاء الأمانة. والعرب تقول: رجل أمانٌ، إذا كان أميناً. وبيت آمن ذو أمن. ورجل أمانة - بضم الهمزة - إذا كان بأمنه الناس، ولا يخافون شره؛ ورجل أمانة - بفتح الهمزة - إذا كان يُصدق ما سمع، ولا يكذب بشيء (محمد ابن ابي الرازي، د.ت: ١٤٤).

ولفظ (الأمن) تارة يكون اسماً للحالة التي يكون عليها الإنسان في الأمن، وتارة يكون اسماً لما يؤتمن عليه الإنسان من مال ونحوه. (أحمد يوسف، د.ت.: ١٧). ورد في لسان العرب لابن منظور: (الأمان والأمانة بمعنى، وقد أمنت فأنا آمن... والأمن: ضد الخوف، والأمانة: ضد الخيانة... فأما آمنت المتعدي فهو ضد أخفته. وفي التنزيل "وَأَمَّنَّهُمْ مِنْ خَوْفٍ" [قريش: ٤] (ابن منظور، د.ت: ١٣٦). وردت كلمة الأمن لغوياً في المعجم الوجيز (مجمع اللغة العربية، ٢٠٠٣، ٢٥) بمعنى أَمِنَ - أَمِنًا، وَأَمَانًا، وَإِمْنًا، وَأَمْنَةً: اطمأنَّ ولم يخف فهو آمن، والأمنُ ضدُّ الخوف.

و يعتبر مفهوم الأمن النفسي من المفاهيم المركبة في علم النفس، و يتداخل في مؤشراتته مع مفاهيم أخرى مثل الطمأنينة الانفعالية، الأمن الذاتي، التكيف الذاتي، الرضا عن الذات، مفهوم الذات الإيجابي، التوازن الانفعالي كما يتبادل

في الواقع عندما يكون الحديث عن مستواه في الدراسات النفسية مع مفاهيم (القلق، الصراع، الشعور بعدم الثقة، توقع الخطر، الإحساس بالضغط، الإحساس بالعزلة) لدرجة يصعب معها توضيح حدوده بجلاء (على سعد، ١٩٩٩: ١٥) . ويعرف (Fenman) الحاجة إلى الأمن بأنها تعني الحاجة إلى الأمن والأمان، والاستقرار، والحماية، والتحرر من الخوف والقلق، والإحساس بعدم الخطر، والحاجة إلى الترابط والنظام، والقانون، والحدود (Fenniman، 2010: 33)

ويعرف (ممدوح عبد المنعم الكنانى، ١٩٨٨: ٩٣) الأمن النفسي بأنه مقدار ما يحتاج إليه الفرد من حماية لنفسه، ووقايتها من الظروف التي تشكل خطراً عليه مثل التقلبات المناخية، والطبيعية، و الأوبئة، والأمراض، والحروب، وعدم الاستقرار السياسي، والاقتصادي، والاجتماعي، والتقليل من القلق المرتفع المصاحب للمستقبل المجهول سواء فيما يتعلق بدراسته، أو عمله، أو مأكله، أو ملبسه.

ويقال للأمن النفسي أيضاً "الأمن الانفعالي و"الأمن الشخصي " و" الأمن الخاص " والسلم الشخصي " كما عرفه زهران بأنه الطمأنينة النفسية أو الانفعالية وهو الأمن الشخصي أو أمن كل فرد على حدة، وهو حالة يكون فيها إشباع الحاجات مضموناً وغير معرض للخطر وهو محرك الفرد لتحقيق، أمنه وترتبط الحاجة إلى الأمن ارتباطاً وثيقاً بغريزة المحافظة على البقاء (حامد زهران، ١٩٨٩: ١٠٣) .

أما (كمال الدسوقي، ١٩٩٠: ١٣٢) فيعرفه بقوله: "كون المرء آمناً، أي سالماً من تهديد أخطار العيش أو ما عنده قيمة كبيرة، وهو اتجاه مركب من

تملك النفس والثقة بالذات والتيقن من أن المرء ينتمي لجماعات إنسانية لها قيمتها "ويرى أن الأمن: حالة يحس فيها الفرد بالسلامة والأمن وعدم التخوف، ويكون فيها إشباع الحاجات وإرضاءها مكفولان، وهو اتجاه مركب من تملك النفس بالثقة بالذات والتيقن من أن المرء ينتمي إلى جماعات إنسانية لها قيمة. كما يتفق في تعريف الأمن النفسي مع زهران فيرى أن معنى الأمن النفسي: هو الأمن الانفعالي (emotional security) وهي حالة يحس فيها المرء بالسلامة والأمان و عدم التخوف والإشفاق على المستقبل وهي حال يكون فيها إشباع الحاجات وإرضاءها مكفولان، و يكون أحياناً إشباع تلك الحاجات بدون جهد، وغالباً يحتاج إلى المجاهدة المعقولة، والتي سوف تجلب الرضا . وهو اتجاه مركب من تملك النفس بالثقة بالذات والتيقن من أن المرء ينتمي إلى جماعات إنسانية لها قيمتها.

ويرى (عبد المنعم الحفني، ١٩٩٤: ٧٧) أن الأمن النفسي ينبع من شعور الفرد بأنه يستطيع الإبقاء على علاقات مشبعة ومتزنة مع الناس ذوى الأهمية الانفعالية في حياته.

ويذكر كل من (جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفاقي، ١٩٩٥، ٣٤) أن الأمن النفسي يعني الطمأنينة وهو إحساس بالأمان والثقة والتحرر من الخوف أو من التهديد. وهو شعور يُعتقد أنه يتولد من عوامل مثل: الدفاء وتقبل الآباء والأصدقاء، ونمو القدرات والمهارات المناسبة للسن، وكذلك الخبرات التي تبني قوة الأنا.

ويعرفه (صالح الصنيع، ١٩٩٥: ٧٠) أنه سكون النفس وطمأنينتها عند تعرضها لأزمة تحمل في ثناياها خطراً من الأخطار، كذلك شعور الفرد بالحماية من التعرض للأخطار الاجتماعية والاقتصادية والعسكرية المحيطة به.

ويرى (محمد جبر، ١٩٩٦: ٨٠) أن الإحساس بالأمن النفسي مرتبط بالحالة البدنية والعلاقات الاجتماعية للفرد، وكذلك مدى إشباع الدوافع الأولية والثانوية وقد صنف الأمن النفسي في مكونين، أحدهما داخلي يتمثل في عملية التوافق النفسي مع الذات والآخر خارجي يظهر في عملية التكيف الاجتماعي مع الآخرين والتفاعل معهم بعيداً عن العزلة والوحدة، التي تخل بالتوازن النفسي للشباب والمراهقين وتؤثر على مستوى توافقهم الاجتماعي.

كي يشعر الإنسان بالأمن النفسي، فانه في ذلك شأن الأمن الصحي، والأمن الغذائي، والأمن الاجتماعي، والأمن الاقتصادي، والسياسي، لابد من أن يكون الإنسان متحرراً من مشاعر الخوف والهلع والفرع والرغبة، وتوقع الخطر والأذى، وان يكون مطمئناً على نفسه في حاضره وغده وان يكون متمتعاً بالتكيف النفسي والشعور بالرضا عن ذاته وعن مجتمعه وأن يكون على علاقة وئام وانسجام مع نفسه ومع المجتمع (عبد الحمن عيسوي، ٢٠٠٢: ٤٧).

ويعرف ماسلو الأمن النفسي بأنه "شعور الفرد بأنه: محبوب مقبل من الآخرين له مكانه بينهم، يدرك أن بيئته صديقة ودودة غير محبطة يشعر فيها بندرة الخطر والتهديد والقلق (جهاد الخصري، ٢٠٠٣: ١٧).

ويعرفه (حامد زهران، ٢٠٠٥: ٤٤) بأنه الطمأنينة النفسية أو الانفعالية، وهو الأمن الشخصي، حيث يكون إشباع الحاجات مضموناً وغير معرض للخطر.

ويذهب فيننيمان (Fenniman, 2010: 35) إلى أن الأمن النفسي يقصد به شعور الفرد بالقدرة على ارتياد المخاطر بدون الخوف من العواقب والنتائج المترتبة.

ويشير ميلياد (Mulyadi, 2010: 73) إلى أن الأمن النفسي يعني شعور الفرد بالراحة والثقة بالنفس، والقدرة على تقدير ذاته وتحقيق قدراته وتحسين إبداعاته.

وتذكر (سوزان بسيوني وعبير الصبان، ٢٠١١: ١٣٣) أن الأمن النفسي هو حالة نفسية يشعر الفرد من خلالها بالطمأنينة والأمان والراحة النفسية والاستقرار، وإشباع معظم حاجاته ومطالبه، وعدم الشعور بالخوف أو الخطر، والقدرة على المواجهة دون حدوث أي اضطراب أو خلل.

ويرى نافا والتاناشي (Nafaa& Eltanahi2011: 104) أن الشعور بالأمن النفسي يعني شعور الفرد بإشباع حاجاته الأساسية والدفء والرعاية والتقدير والثقة.

ويعرفه الدومي (Al-Domi,2012: 53) بأنه شعور الفرد بالسلام الداخلي وهدوء القلب وراحة البال والصفاء وعدم الخوف والقلق؛ لأنه يعرف أن ما يحدث له في الحياة خيراً كان أم شراً فإنه بترتيب من عند الله تعالى.

ويذهب ريبيبن، ويسس وكول (Rubin Weiss & Coll, 2013: 420) إلى أن الأمن النفسي يعني شعور الفرد بالإيجابية تجاه حياته، والكفاءة في إدارة بيئته، وتحقيق الأهداف الشخصية وفقاً لقدراته، والإحساس بالمعنى والهدف من الحياة، والاتجاه الإيجابي نحو ذاته وتقبلها.

وهكذا يخلص الباحث من التعريفات السابقة للأمن النفسي أنه: حالة نفسية داخلية يشعر الفرد من خلالها بالطمأنينة والثقة في الذات والآخرين.

وبعد أن استعرض الباحث هذه التعريفات المتعددة للأمن النفسي يرى أن أغلب هذه التعريفات قد ركزت على عدة جوانب:

(البعد الشخصي للفرد عن التهديد والخطر، و تقبل الفرد من الآخرين وتعاملهم معه بمودة ودفء، و توافق الفرد نفسياً واجتماعياً مع نفسه أولاً ثم مع الآخرين) .

وعليه فإن الطمأنينة حاجة نفسية إنسانية لا تستقيم حياة وشخصية الإنسان بدونها . وهي حاجة ماسة كلما افتقدها الإنسان ظهرت علامات سلبية كسوء التوافق النفسي.

ليست مطالب النفس البشرية، هي الغرائز الأولية فقط (تنفس أكل شرب تناسل) ، بل هناك العديد من مطالب النفس، التي يحتاج الإنسان أن يشبعها، طبقاً لأولويات حددتها الغريزة. وهي الدافع الذي يحرك السلوك الإنساني، لينتهج الإنسان سلوكاً خاصاً للحفاظ على حياته وأسرته وممتلكاته. كما أن سلوك الإنسان، أصبح كذلك يتدرج من إشباع حاجات أساسية، إلى حاجات ثانوية، إلى مطالب تحقيق الذات، إلى مطالب رفاهية. ثم تعلق الدرجات التي ينتقل فيها السلوك الإنساني، من مطالب فردية ذاتية، إلى مطالب جماعية، تحتاجها الأسرة

والجماعة، فالقبيلة، فالقرية فالمدينة، فالدولة، حتى يصبح الشعور الأمن جماعياً أيضاً. (Weisskrich,2013: 34)

أهمية الأمن النفسي

إن الأمن النفسي إذا توفر لجميع الأفراد فسيقوم كل فرد بأداء عمله بالشكل المناسب، لأن الإنسان الذي يشعر بالأمن يسعد في عمله وينتج، ويمارس حياته الطبيعية، كما وتختلف الحاجة إلى الأمن وخدماته من شخص إلى آخر، بالنسبة للفرد والمجتمع والدولة، فبالنسبة للفرد فان خدمات الأمن هي الضمان لحريته، وبالنسبة للمجتمع فهي تحافظ على سلامته من العوامل التي تهدد استقراره، وبالنسبة للدولة فان الأمن يحافظ على كيانها واستقرار الحال في ربوعها (حامد زهران، ٢٠٠٢: ٨٤) .

فالفرد لا يستطيع أن ينمو نمواً نفسياً سليماً دون إشباع الحاجة إلى الأمن النفسي، فتوافق الفرد في مراحل نموه المختلفة يتوقف على مدى شعوره بالأمن النفسي والطمأنينة في طفولته، فإذا تربى الفرد في جو أسري آمن ودافئ مشبع لحاجاته، فإنه يميل إلى تعميم هذا الشعور على بيئته الاجتماعية، فيرى أنها مشبعة لحاجاته ويرى في الناس الخير والحب فيتعاون ويتعامل بصدق، ويتسم بالتفاؤل والرضا مما يجعله يحظى بتقدير الآخرين، فينعكس ذلك على تقبله لذاته. (أحلام محمود، وأشرف عبدالغني، ٢٠٠٦: ٩٢) .

والأمن النفسي أحد الحاجات المهمة للشخصية الإنسانية: حيث تمتد جذوره إلى طفولة المرء، والأم هي أول مصدر لشعور الطفل بالأمن ولخبرات الطفولة دور مهم في شعور المرء بالأمن النفسي. (نبيلة بو عافية، ٢٠١٥: ٢٨) .

ويشير الدومي (Al – Domi,2012) إلى أن الإحساس بالراحة والهدوء وراحة البال تأتي في مصاف الأولويات الأولى للإنسان، وإن كل فرد يحاول الوصول إليها، ولكن بعض الناس يعتقد أن الوصول للسعادة عن طريق جمع المال أو الاهتمام بالزينة البدنية أو أي خصائص ذاتية أخرى، لكن السعادة الحقيقية هي سعادة الروح، والسعادة تختلف باختلاف المواقف والظروف بين الفقر والغني والصحة والمرض، وكذلك حياة القلب والتي لا يصل إليها الإنسان إلا بالإيمان. (Al – Domi 2012: 52) .

تؤكد أحلام محمود وأشرف عبد الغني (٢٠٠٦، ٩٢) أهمية إشباع الحاجة إلى الأمن النفسي، فالفرد لا يستطيع أن ينمو نمواً نفسياً سليماً دون إشباعها، فتوافق الفرد في مراحل نموه المختلفة يتوقف على مدى شعوره بالأمن النفسي والطمأنينة في طفولته، فإذا تربى الفرد في جو أسري آمن ودافئ مشبع لحاجاته، فإنه يميل إلى تعميم هذا الشعور على بيئته الاجتماعية، فيرى أنها مشبعة لحاجاته ويرى في الناس الخير والحب فيتعاون ويتعامل بصدق، ويتسم بالتفاؤل والرضا مما يجعله يحظى بتقدير الآخرين، فينعكس ذلك على تقبله لذاته.

مكونات الأمن النفسي:

يشير (كمال الدسوقي: ١٩٩٠، ١٣٢) إلى أن الأمن النفسي اتجاه مركب من تملك النفس والثقة بالذات والتيقن من أن المرء ينتمي لجماعات انسانية لها قيمتها.

وفي نفس المضمون يرى (حامد زهران، ٢٠٠٥، ٤٥) أن الأمن النفسي مركب من اطمئنان الذات، والثقة في الذات، والتأكد من الانتماء إلى جماعة آمنة، ويكون الشخص الآمن نفسياً في حالة توازن أو توافق أمني. وفي ضوء ما سبق يتضح أن الأمن النفسي يتضمن الأبعاد الآتية:

١- اطمئنان الذات: هو شعور الفرد بالاطمئنان، والأمن، والهدوء، والاستقرار، والسلامة، وعدم الخوف - من قبل الجماعات الإنسانية التي ينتمي إليها.

٢- الثقة بالذات والآخرين: وتعني ثقة الفرد في قدراته وإمكاناته وأحكامه، وثقته فيمن حوله.

عواقب فقدان الأمن النفسي:

يشير (سعيد المغامسي، ٢٠٠٧: ٤٧) إلى أن فقدان الأمن النفسي عند الإنسان يؤدي إلى الخوف والشك والقلق والاضطراب فيحرم صاحبه من سكون النفس وطمأنينتها وهدوء القلب وراحته فيصبح كثير الهموم والصراعات ويعيش حياة شقاء وتعاسة.

ويذكر فيننيمان (Fenniman,2010: 41) أن غياب الأمن النفسي يؤدي إلى العديد من الآثار المدمرة تشمل إعاقة النمو، والتطوير، والتعلم والتكيف مع التغيير.

خصائص الأمن النفسي:

إن الشعور بالأمن النفسي ينشأ وينمو مع الفرد على أساس الإشباع النسبي للحاجات حسب ترتيبها في هرم ماسلو للحاجات ويتأثر من مصادر الإشباع

المختلفة والعوامل المحيطة فهي متداخلة فلا يوجد بينها حدود فاصلة وذات تأثير متباين وقوي من حيث المقدار والنوع في مراحل العمر المختلفة. كما تشكل ثقافة المجتمع الإطار الذي يحيط بجميع المصادر والعوامل السابقة فهي تترك بصماتها ضمن هذا الإطار. (حامد زهران، ١٩٨٩: ٩٩)

هناك خصائص للأمن النفسي أظهرتها نتائج عينة من البحوث و الدراسات وهي على النحو التالي:

- يتحدد الأمن النفسي بعملية التنشئة الاجتماعية، أساليبها من تسامح، وعقاب، وتسلب، وديمقراطية، وتقبل، ورفض، وحب، وكراهية، ويرتبط بالتفاعل الاجتماعي، والخبرات، والمواقف الاجتماعية في بيئة آمنة غير مهددة.
- يؤثر الأمن النفسي إيجابياً على التحصيل الدراسي وفي الإنجاز بصفة عامة.
- المتعلمون والمتفنون أكثر أمناً من الجهلة الأميين.
- الذين يعملون بالسياسة يشعرون بالأمن النفسي أكثر من الذين لا يعملون بها.
- شعور الوالدين بالأمن النفسي مرتبط بوجود الأولاد .
- الأمنون نفسياً أعلى في الابتكار من غير الأمنين.
- عدم الأمن يرتبط موجياً بالدوجماطية أي التشبث بالرأي والجمود الفكري بدون مناقشة أو تفكير.
- عدم الشعور بالأمن مرتبط بالتوتر، وبالتالي التعرض للإصابة بالأمراض و خاصة أمراض القلب (جهاد الخضري، ٢٠٠٣: ٢٠).

حاجة الفرد إلى الأمن النفسي

الحاجة إلى الأمن من أهم الحاجات النفسية. ومن أهم دوافع السلوك طوال الحياة. وهي من الحاجات الأساسية اللازمة للنمو النفسي السوي والتوافق النفسي والصحة النفسية للفرد.

ويذكر زهران أن الحاجة إلى الأمن هي محرك الفرد لتحقيق أمنه، وترتبط ارتباطاً وثيقاً بغيرية المحافظة على البقاء وتتضمن الحاجة إلى الأمن الحاجة إلى شعور الفرد أنه يعيش في بيئة صديقة، مشبعة للحاجات وأن الآخرين يحبونه ويحترمونه ويقبلونه داخل الجماعة، وأنه مستقر وآمن أسرياً، ومتوافق اجتماعياً، وأنه مستقر في سكن مناسب وله مورد رزق مستمر، وأنه آمن وصحيح جسمياً ونفسياً، وأنه يتجنب الخطر ويلتزم الحذر ويتعامل مع الأزمات بحكمة ويأمن الكوارث الطبيعية، ويشعر بالثقة والاطمئنان والأمن والأمان (حامد زهران، ١٩٨٨: ١٠٨).

ويذهب سوليفان إلي أن هدف الإنسان هو خفض التوتر الذي يهدد أمنه، وتنشأ التوترات من مصدرين: توترات ناشئة عن حاجات عضوية وتوترات تنشأ من مشاعر القلق، وخفض التوترات الناشئة عن القلق يعتبر العمليات الهامة في نظرية سوليفان والتي أطلق عليها "مبدأ القلق"، والقلق في نظر سوليفان هو أحد المحركات الأولية في حياة الفرد (أحمد عبد الرحمن عثمان، ٢٠٠١: ٣٨).

والأمن النفسي من أهم الحاجات الأساسية اللازمة للنمو النفسي السوي والتوافق النفسي والصحة النفسية للفرد، وتظهر هذه الحاجة واضحة في تجنب الخطر والمخاطرة وفي اتجاهات الحذر والمحافظة، وتتضح الحاجة إلى الأمن

في الطفل الذي يحتاج رعاية الكبار حتى يستطيع البقاء. الحاجة للانتماء الأسري، والانتماء إلى الجماعة (الأصدقاء) والانتماء إلى الوطن. من خلال هذه الانتمائية يشعر الفرد بالأمن والأمان والراحة والطمأنينة والتي تؤثر في أنماط سلوكه المختلفة داخل مجتمعه، وتميز شخصيته عن غيره من الأفراد سيكولوجياً، واجتماعياً. (نوال عطية، ٢٠٠١: ٢٠)

وتعد الحاجة إلى الأمن كالحاجات الفسيولوجية حاجة أولية من حيث نشأتها، فهي تظهر في حياتنا اليومية، و إذا ما طرأ تغير على هذا الروتين بحيث يؤدي إلى حدوث اضطراب في إشباع حاجته إلى الأمن فإن ذلك يثير انفعال الخوف و القلق لدى الشخص، أما الأشخاص الذين يعانون المراحل الأولى من حياة الفرد حيث يألف إشباع تلك الحاجة منذ الطفولة وفقاً لروتين حياته من التهديد اللاشعوري للأمن بحكم ما تعرضوا له من ظروف خلال حياتهم فإنهم يلجئون إلى القيام بتصرفات تعويضية يحمون بها أنفسهم ضد أخطار مجهولة لا سند من حقيقة ولا مبرر لها من واقع (موسوعة علم النفس الشاملة، ١٩٩٩: ٢٣) .

ويعتبر الأمن النفسي من الحاجات المهمة والضرورية التي لا بد من إشباعها لدى الأفراد، وإذا لم تشبع الحاجة إلى الأمن لدى الأفراد فإن ذلك يشعرهم بالتهديد ولا يمكن أن يحققوا ذواتهم.

ولقد أشار ماسلو (Maslow 1970: 43) إلى أهمية الشعور بالأمن النفسي في هذا العالم الذي يتصف بالحروب والكوارث والأزمات الاقتصادية و انتشار البطالة والخوف من المستقبل مما يجعل الفرد يشعر بالقلق والعجز واليأس.

واهم المظاهر التي يحتاج فيها الفرد إلى الأمن هي الهدف الذي يسعى لبلوغه، والوسيلة التي يتبعها لبلوغ هدفه، والمهنة التي يعيش فيها، والعلاقات

الاجتماعية التي تصله بالأفراد الآخرين وبالثقافة الدائمة. والمرض النفسي نوع من فقدان الأمن، والإيمان هو الدواء لفقدان الأمان (عبد الرحمن عدس، ١٩٩٦: ٤٠).

ويحتاج الأفراد - كافة الأفراد - أن يكون هذا المفهوم مفهوم الذات لديهم إيجابياً ومرتفعاً فصورة الفرد عن ذاته وتقديره لها واحترامه لها يؤثر في سلوكه الاجتماعي وأدائه المهني ويجعل لدى الأفراد تقديراً إيجابياً لدواتهم. (عواطف صالح، ١٩٩٤: ٢١٦).

وتتعدد صور الحاجة إلى الأمن في زماننا الحاضر فالإنسان في حاجة إلى أنه يشعر بالأمن على نفقة عيشة في صورة توفير مستوى أفضل أدى إلى أن يشعر بالأمن على حقه في إبداء رأيه و التعبير عن نفسه في مواجهة السلطة الحاكمة وفي حاجة إلى الشعور بالأمن في مواجهة غيره من الأفراد بأن يحترموا حقوقه و حرية الشخصية و ألا يتدخلوا فيما لا يعينهم في شؤون غيرهم (جهاد الخضري، ٢٠٠٣: ١٤).

ومن هنا يحصر الباحث أهم الحاجات لتحقيق الأمن النفسي:

١. الحاجة إلى تأكيد الذات: يميل الفرد إلى معرفة وتحقيق ذاته بدافع من الحاجة إلى التقدير والمكانة والاستقلالية والاعتماد على النفس. كل هذه الحاجات وسواها تدفع الفرد إلى السعي لتحقيق المركز والمكانة والقيمة الاجتماعية.
٢. الحاجة إلى الحب: وهذه حاجة مشتركة لدى جميع الناس وتشمل الحاجة إلى العطف والتفاهم والصدقة وغيرها الكثير.

٣. الحاجة إلى الأمان: وهي الحاجة إلى الشعور بأن البيئة الاجتماعية بيئة صديقة، وشعور الفرد أن الآخرين يحترمونه ويقبلونه داخل الجماعة.

وتظهر هذه الحاجة واضحة في تجنب الخطر والمخاطرة وفي اتجاهات الحذر والمحافظة. وتتضح الحاجة إلى الأمان في الطفل الذي يحتاج رعاية الكبار حتى يستطيع البقاء . والحاجة إلى الأمان تستوجب الاستقرار الاجتماعي والأمن الأسري . والفرد الذي يشعر بالأمن والإشباع في بيئته الاجتماعية المباشرة في الأسرة يميل إلى أن يعمم هذا الشعور، ويرى في الناس الخير والحب ويتعاون معهم والعكس صحيح. والشخص الأمان يشعر بإشباع هذه الحاجة ويشعر بالثقة والاطمئنان. أما الشخص غير الأمان فهو في خوف دائم من فقدان القبول الاجتماعي ورضا الآخرين، وأي علامة من عدم القبول أو من عدم الرضا يراها تهديداً خطيراً لذاته.

الفروق بين الجنسين في الأمان النفسي:

تباينت نتائج الدراسات السابقة حول الفروق بين الذكور والإناث في الأمان النفسي فبعض الدراسات تؤيد نتائجها وجود فروق بين الجنسين في الأمان النفسي لصالح الذكور (أميرة هاشم وحسين هادي ٢٠٠٩؛ سامية إبراهيم، ٢٠٠٩) ، وأرجعت هذه الفروق إلى الاختلاف في عملية التنشئة الاجتماعية حيث يتوقع من الذكور أن يكونوا أكثر قوة وتحدياً وبالتالي أكثر أمناً واطمئناناً، بينما يتوقع من الإناث أن يكن في درجة أقل من الذكور في هذه الصفات.

في حين أن البعض الآخر من الدراسات تنفي وجود فروق بين الجنسين في الأمان النفسي (صلاح الدين محمد، ٢٠٠٦؛ محمد جبر، ١٩٩٦؛ إياد أقرع؛ ٢٠٠٥) ، وأرجعت ذلك إلى التغيرات الحضارية والثقافية التي طرأت على

المجتمعات العربية حيث ساوت بين الذكور والاناث في الرعاية والاهتمام والتقدير والمسئولية دون تفريق بينهما.

مهددات الأمن النفسي

إن انعدام الشعور بالأمن قد يكون سبباً في حدوث الاضطرابات النفسية، أو قيام الفرد بسلوك عدواني تجاه مصادر إحباط حاجته إلى الأمن وقيامه باتخاذ أنماط سلوكية غير سوية من أجل الحصول على الأمن الذي يفتقر إليه أو الانطواء على النفس من أجل المحافظة على أمنه، وأن تأثير انعدام الأمن يختلف من شخص إلى آخر ومن مرحلة عمرية إلى أخرى ومن مجتمع إلى آخر ومن الأسباب التي تهدد الأمن النفسي للفرد يوجزها الباحث بما يلي:

١. **الخطر أو التهديد بالخطر**، مما يثير الخوف والقلق لدى الفرد. ويجعله أكثر حاجة إلى الشعور بالأمن من جانبه، ومن جانب - الأمراض الخطيرة مثل السرطان، وأمراض القلب وما يصاحبها في كثير من الأحيان - توتر وقلق مرتفع واكتئاب وشعور عام بعدم الأمن . وهكذا نجد الكثير من هذه المفردات التي دفعت بعض الباحثين للقول بأن القانون والدين والأخلاق والطب ما هي إلا وسائط ما وجدت إلا لأجل أن يشعر الإنسان بالأمن والطمأنينة وقد عبر الإمام علي (ع) عن العلاقة بين الأمن والخوف أجمل تعبير حيث قال: (ثمره الخوف الأمن) (السيد محمد الحسيني الشيرازي، ١٩٩٣: ١٤٥) .

٢. **عوامل جسمية واجتماعية**: للفرد حاجات لا بد من إشباعها ليكون متوافقاً إلا أن إشباعها لا بد أن يكون بصورة اجتماعية. ولا شك في أن الظروف الاجتماعية والأسرية السيئة كالتفكك الأسري والظروف الاقتصادية السيئة

والتغيرات السريعة تمثل عوامل لسوء التوافق، كما يقول عكاشة قد يلجأ بعض الأشخاص إلى اتخاذ الحلول الوسطية وسيلة للتوافق (أحمد عكاشة، ١٩٨٩: ٣٤) .

٣. **عوامل نفسية:** بالرغم من أن التوافق سمة أو خاصية نفسية، فإن ذلك لا يعني عدم تأثرها بالمتغيرات النفسية الأخرى، إذ أن هناك عوامل نفسية كثيرة يمكن أن تساعد على التوافق الحسن أو تزيد من حدة سوء التوافق .

فالاضطرابات النفسية عوامل ومظاهر لسوء التوافق، كما تعتبر عوامل مساعدة على إحداثه. ومنها على سبيل المثال لا الحصر:

- **الانفعالات الشديدة** والغير مناسبة للموقف حيث يكون لهذه الانفعالات الغير متوازنة أثرها السيئ من الناحية الجسمية والنفسية والاجتماعية.

- **عدم فهم المرء لذاته أو التقدير السالب للذات** وضعف مشاعر الكفاية يمكن أن تكون سببا لسوء التوافق، كما يمكن أن تعوق قدرة الفرد على تحديد أهداف مناسبة مما يعني الفشل في تحقيق هذه الأهداف، وهذا ما يمكن أن يضاعف من سوء التوافق النفسي والاجتماعي والتعرض لمزيد من الاضطرابات.

- **صراع الأدوار:** يلعب الفرد أدواراً متعددة تبعاً لما يتوقعه المجتمع وقد يلعب دورين متصارعين في آن واحد مما يؤدي إلى سوء التوافق إذ لم يستطيع التنسيق بين هذه الأدوار ويحقق الانسجام بين الاضطرابات النفسية بكافة أنواعها حيث سوء التوافق مظهراً من مظاهرها (Aiken, 1995: 85) .

وتشير الدراسات النفسية الحديثة إلى أن الأطفال في الأسر وحيدة الوالدية- خاصة تلك الأسر التي خبرت أحداثاً صادمة - يصبحون أكثر عرضة للمعاناة من المشكلات السلوكية (على السيد الخليفة، ٢٠٠١: ٨٦) .

إن افتقاد الأمن النفسي يصبح خطيراً على مستوى المجتمع حينما يتعرض لعوامل ضاغطة متنوعة، ويزداد هذا الخطر في ظروف الحروب والكوارث والانهيئات في منظومة القيم والجوانب الاقتصادية والسياسية، ومن ثم فإنه يخرق نظام الأمن النفسي والأمن الاجتماعي؛ مما يستدعي الكثير من الممارسات الشاذة والمنحرفة والمبررة تحت مسميات متعددة وفي أطر متنوعة تنتهك كل القواعد والتشريعات والقوانين والقيم وبما يخدم مصالح ومنافع قد يعتقد الفرد أو الجماعة أو المجتمع أنها حق يجب أن يؤمن به ويدافع عنه، ويولد شعوراً وعاطفة وأفكاراً وسلوكاً لا تتسجم مع المعايير سواء كان ذلك على مستوى الفرد أو الجماعة.

إذن نستنتج مجموعة من الأنماط السلوكية لبعض التصرفات؛ من الممكن تصنيف فعل الأفراد أمام شعورهم بالتهديد في الأنماط السلوكية الآتية:

- التوحد بالمعتدي.
- فوبيا المواجهة.
- السلوك الانسحابي.
- السلوك الهروبي.
- السلوك الاستسلامي.
- سلوك المواجهة.

الآثار المترتبة على انعدام الشعور بالأمن النفسي

إن فقدان إشباع الحاجة إلى الأمن النفسي يؤدي إلى توليد صراع نفسي و اضطراب سلوكي في مرحلة الطفولة، وقد يؤدي إلى إضعاف ثقة الطفل بنفسه، التردد قبل الإقدام على أي عمل أو المجاهرة بالرأي. وقد يصل الحد إلى الانكماش والانتواء على النفس، أو سلوك الطفل سلوكاً عدوانياً نتيجة لشعوره بعدم المحبة من قبل الأفراد للبيئة التي يعيش فيها، كما قد يسبب فقدان الطفل الشعور بالأمن وفقدان الحاجات النفسية الأخرى، مما يؤدي إلى الانحراف السلوكي للطفل لدرجة قد يصبح خطراً على نفسه ومجتمعه.

ويشير (كمال إبراهيم مرسى، ١٩٩٥ : ١٢٩) إلى أن الحرمان من الأمن يختلف تأثيره على الصحة النفسية من شخص لآخر ومن مرحلة عمرية إلى أخرى فإذا حدث الحرمان في مرحلة الرشد فإن تأثيره السيئ قد يكون مؤقتاً يزول بزوال أسبابه و توفر الأمن، وقد لا يؤثر على الصحة النفسية إذا استطاع الشخص تغيير مطالب أمنه ولم يشعر بقلق الحرمان أما إذا حدث الحرمان من الأمن في مرحلة الطفولة المبكرة خاصة فإنه يعيق النمو النفسي ويؤثر تأثيراً سيئاً على الصحة النفسية في جميع مراحل الحياة لأن الحرمان من الأمن يعنى تهديداً خطيراً لإشباع حاجات الطفل الضرورية و هو ضعيف لا يقوى على إشباعها، فيشيع بقلق الحرمان الذي ينمي فيه سمات التوافق السيئ التي من أهمها سمات القلق و العداوة و الشعور بالذنب.

ويشير (محمد السيد الهابط، ١٩٨٣ : ٤٤) إلى أن عجز الفرد عن تحقيق دوافعه وإشباع حاجاته نظراً لضغوط اجتماعية أو عجز عن التنسيق بين هذه الدوافع أو تم إشباعها بشكل يتنافى مع القيم الاجتماعية ولا يرضي من حوله يؤدي إلى سوء التوافق ويتعرض الفرد لاضطراب نفسي.

ويشير (أحمد عزت راجح، ١٩٧٣: ١١٣) إلى أن لسوء التوافق مظاهر متعددة ومختلفة فقد يظهر سوء التوافق في شكل مشكلات سلوكية، كالسرقة والهرب وغيرها أو ما يتعرض المراهقين من مشكلات كالتنمر والانتواء وقد يشتد ويصبح أكثر خطورة إذا ما وصل إلى درجة الأمراض النفسية والانحرافات المهنية والاضطرابات العقلية.

ومما سبق يحصر الباحث الآثار المترتبة على انعدام الشعور بالأمن النفسي

- يتمثل بعضها في فقدان الثقة، والشك، والخوف، واستحالة الثقة في الآخرين واللامبالاة والعدوان والكراهية.

- تعيش بعض النفوس خوفاً مزمناً من قدر يفاجئها، أو مرض يقعدها، أو بلاءاً يحطمها، تعيش خوفاً وهلعاً على الرزق، على المال، على الذرية، على المنصب، تخاف من الموت فتتهيب من السير في دروب الحياة، وتصاب بالوسواس والهواجس، ويغشاها الجمود والكسل، فتضعف القوى، وتقنى الأجساد، وقد تستعين بالمشعوذين والدجالين والكهنة والسحرة للخلاص من الوسوسة، ودرء الأخطار المحتملة.

العوامل المؤثرة في الأمن النفسي:

يذكر (السيد عبد المجيد، ٢٠١١، ٢٩٥) أهم العوامل والمتغيرات المؤثرة في الأمن النفسي فيما يأتي:

- الإيمان بالله والتمسك بتعاليم الدين: حيث يجعل الإنسان في مأمن من الخوف والقلق.

- **التنشئة الاجتماعية:** فأساليب التنشئة الاجتماعية السوية مثل التسامح والتقبل والتعاون والاحترام تلمي الإحساس بالأمن النفسي.
- **المساندة الاجتماعية:** فعندما يشعر الفرد أن هناك من يشد أزره ويقف بجانبه ويساعد في اجتياز المحن والصعاب والعقبات ينمو لديه الإحساس بالأمن.
- **المرونة الفكرية:** يرتبط الإحساس بالأمن إيجاباً بالتفكير والمرونة الفكرية وذلك في إطار المبادئ والقوانين وما يقره المجتمع والدين.
- **الصحة الجسمية:** إن الصحة الجسمية ترتبط إيجاباً بالأمن حيث الإحساس بالقوة والقدرة على التحمل والمواجهة والتعامل مع الأحداث بصبر ومثابرة ومقاومة.
- **الصحة النفسية:** تقوي الصحة النفسية والتمتع بها مع الإحساس بالأمن لدى الإنسان حيث التوافق مع النفس والمجتمع، والثقة بالنفس والأفكار الإبداعية والمبتكرة والنضج الانفعالي، والاستمتاع بالحياة بكافة مظاهرها.
- **العوامل الاقتصادية:** فالدخل المادي للأفراد يحقق إشباع الحاجات والدوافع ويلبي الاحتياجات المادية والجسدية ويؤمن القوت وضرورات الحياة، كما أن الدخل الاقتصادي يجعل الفرد أمن على يومه وغده وحاضره ومستقبله ومستقبل أولاده.
- **الاستقرار الأسري والاجتماعي:** فالاستقرار الأسري والاجتماعي يجعل الإنسان أكثر إحساساً بالأمن.

أساليب تحقيق الأمن النفسي:

لتحقيق الأمن النفسي، يلجأ الفرد الى ما يسمى " عمليات الأمن النفسي " وهى أنشطة يستخدمها الجهاز النفسي لخفض أو التخلص من التوتر وتحقيق تقدير الذات والشعور بالأمان، ويجد الفرد أمانه النفسي في انضمامه الى جماعة تشعره بهذا الأمان.

وتدعم جماعات الرفاق الأمن النفسي لأفرادها ويتضح ذلك في جماعات العمل في السلم والحرب والإنتاج، حيث يعتمد الأفراد بعضهم على بعض بشكل واضح، حتى يشعروا بدرجة أكبر من الأمن والاستقرار (حامد زهران، ٢٠٠٢: ٨٩).

أما النمط السلوكي الخاص بتلبية الحاجة الى الأمن النفسي فهو أن الشخصية تكون في حاجة الى التحرر من الخوف أيا كان مصدره، كما أنه يكون آمنا في حالة اطمئنانه على صحته وعمله ومستقبله وأولاده وحقوقه ومركزه الاجتماعي، كما أن عدم سيادة تلك العادات السلوكية المرتبطة بتلبية الحاجة الى الأمن النفسي " يتعلق بعدم مراعاة الابتعاد عن التهديد من قبل القائمين على العمل وكذلك عمليات النقد، والعقاب والإهمال والتذبذب في المعاملة، أو فرض واجبات ثقيلة تشكل أعباء غير محتملة . (محمد جمال، ١٩٩٦: ٦٠).

وكما هو معلوم فالإنسان يولد مزودًا بمجموعة من الدوافع منها الفطرية أو الولادية والتي تمتلك وظيفة الحفاظ على حياة الكائن البشري، وحمايته من الأخطار ومن هذه الدوافع على سبيل المثال (دافع الجوع والعطش والدافع الجنسي ودافع الحاجة الى الهواء والحفاظ على حرارة الجسد والتخلص من التعب وتجنب الألم) ، كما ويكتسب خلال مجرى حياته من خلال عملية التنشئة الاجتماعية او

عن طريق الملاحظة مجموعة من الدوافع تطلق عليها تسمية الدوافع الثانوية، وهي دوافع يختص بها الإنسان دون غيره من الكائنات الحية ومن بينها الحاجة الى الحب والاحترام والتقدير والأمن والإنجاز واللعب والاستقلالية والتخلص من التوتر (سامر جميل، ٢٠٠٢: ٧١) .

كما أن الحاجة إلى الأمن تظهر أهميتها بمجرد إشباع الحاجات البيولوجية وخاصة بالنسبة للكبار، كما تظهر هذه الحاجة عند الأطفال عند تعرضهم للخوف، وتدفع الحاجة الى الأمن الناس الى الحرص والحذر، وهي التي تثير فينا الرغبة لتملك المال والعقارات والادخار هذا علاوة على الأمن الروحي الذي تبعثه الطقوس الدينية (سيد عبد الحميد، ١٩٩٦: ٣٣) .

إن الشعور بالأمن ويمثل هذا المستوى مرحلة متقدمة من الحاجات النفس بيولوجية، وقد تتفاوت تفسيرات مفهوم الأمن لدى الأفراد متأثرين في ذلك ببيئاتهم وظروفهم، فقد يعني الأمن لبعضهم ضمان دخل مرتفع لمواجهة حالات مرض أو شيخوخة، بينما قد يعني للآخرين تثبيتاً في العمل، وما الى ذلك. المهم أن مفهوم الأمن لدى الإنسان يشكل دافعاً لاندماجه في نشاطات معينة متطلعة الى ان يحقق اندماجه هذا إشباعاً لحاجاته المختلفة التي من بينها إحساسه بالأمن والحماية من الأذى الجسدي أو الانفعالي. (هاني عبد الرحمن، ١٩٩٨: ١٨٢) .

وتنشأ الحاجة إلى الانتماء أساساً من إشباع الحاجة إلى الطمأنينة والحب فكل كائن بشري يسعى لأن يكون عضواً في جماعة، فيقول الطفل بافتخار: أمي، أخي الأكبر ليست إلا تعبيراً عن حب الطفل لنفسه وهو في بداية انتمائه للعائلة، ويعتبر هذا الانتماء للآخرين بداية الإحساس المتزايد بالانتماء الى جماعة، وينطلق الأطفال من هذا الانتماء العائلي الى الانتماء الى الأصدقاء، والمدرسة أو

الجماعة في المدينة التي يسكنها أو جماعة في مدينة أخرى (عفاف أحمد، ٢٠٠٣)

ومن أجل بناء صحة نفسية إيجابية للفرد في المجتمع الذي يتواجد فيه يحتاج إلى إشباع حاجاته النفسية، وأهم هذه الحاجات هي الحاجة للأمن النفسي والتي تجعل الأفراد يشعرون أثناء رحلة حياتهم بالأمن كحاجة نفسية للسواء والتوافق (محمد جاسم محمد، ٢٠٠٤: ٨١).

- يلجأ الفرد لتحقيق الأمن النفسي إلى ما يسمى "عمليات الأمن النفسي" وهي أنشطة يستخدمها الجهاز النفسي لخفض الضغط النفسي والكره والتوتر والإجهاد أو التخلص منه وتحقيق تقدير الذات والشعور بالأمان. ويجد الفرد أمانه النفسي في انضمامه إلى جماعة تشعره بهذا الأمان (حامد زهران، ٢٠٠٣: ٤٩).

- وتدعم جماعات الرفاق الأمن النفسي لأفرادها، حيث يعتمد الأفراد بعضهم على بعض بشكل واضح، حتى يشعروا بدرجة أكبر من الأمن النفسي.

- والأسرة السعيدة والمناخ الأسري المناسب لنمو أفرادها نموا سليما. وإشباع حاجتهم يؤدي إلى تحقيق الأمن النفسي والتوافق المهني والانتماء إلى جماعة يزيد الشعور بالأمن النفسي. ويعزز هذا الانتماء إلى وطن آمن.

يذكر الشريف الأسرة هي التي تقوم بعملية التنشئة الاجتماعية للأبناء، وهذا يتم من خلال أساليب المعاملة الوالدية التي يتبعها الآباء في تنشئة أبنائهم. وتعتبر أساليب المعاملة الوالدية المتبعة من قبل الآباء إحدى الجوانب المهمة في حياة الأبناء وذلك لما لها من دور فعال في توجيههم من خلال التنشئة الاجتماعية،

فإذا أُتيح لخبراتهم من هذه المعاملة الجو الذي يسوده الأمن والطمأنينة والمحبة والاستقرار النفسي استطاعوا أن يكتسبوا من هذه الخبرات ما يساعدهم على تكوين القدرة على التكيف مع أنفسهم ومجتمعهم، أما إذا مروا بخبرات نابغة من مواقف الحرمان فإن ذلك يؤدي إلى تكوين شخصية تعاني من عدم الطمأنينة، شخصية قلقة مضطربة وغير متوافقة (محمد موسى الشريف، ٢٠٠٥: ٢٩) .

ويذكر (عادل صادق، ١٩٩١: ٧٩) أن الوالدان يقومان بدور كبير في تشكيل شخصية الأبناء عن طريق تدريبهم على إصدار الاستجابات الصحيحة من خلال استخدام أساليب متنوعة من المعاملة، خاصة وأنهم في مرحلة الطفولة لا يكونون قادرين على إصدار أحكام على السلوك إلا في ضوء آثاره المباشرة لعدم معرفتهم بالمعايير المحددة للصواب والخطأ والخبرات التي يمرون بها قد تثبت في نفوسهم وتؤثر على شخصياتهم في سن الرشد.

وقد أكدت أنستازى (Anastasia) على أهمية التفاعل بين الوالدين والأبناء وانعكاس ذلك على شخصية الأبناء حتى سن متقدمة، فاتجاهات الأمن والطمأنينة قد تستمر مع الطفل عند مواجهة مواقف إحباط شديدة أما أن اتجاهات عدم الثقة والخوف قد تستمر مع الطفل حتى عند مواجهة مواقف يشعر فيها بالأمن والارتياح وهذا يرجع إلى تأثير الوالدين في تكوين شخصية الأبناء. (زينب شقير، ١٩٩٦: ٩٩) .

و لتحقيق الأمن النفسي يتعين على الفرد ما يلي:

- إشباع الحاجات الأولية للفرد أساساً هاماً في تحقيق الأمن و الطمأنينة النفسية، و هذا ما أكدت عليه النظريات النفسية و التصور الإسلامي بحيث

- وضعتها في المرتبة: الأولى من حاجات الإنسان التي لا حياة بدونها (صالح الصنيع، ١٩٩٥: ٧٨) .
- **الثقة بالنفس و بالآخرين:** و التي تعد من أهم ما يدعم شعور الفرد بالأمن و العكس صحيح فأحد أسباب فقدان الشعور بالأمن والاضطرابات الشخصية هو فقدان الثقة بالنفس على نحو تصبح الثقة بالآخرين مسألة مستحيلة، ومن ثم يفقد الفرد تواصله مع الآخرين (محمد عيد، ١٩٩٧: ٢٢٧) .
- **تقدير الذات:** و تطويرها وهو أسلوب يقوم على أن يقدر الفرد قدراته، و يعتمد عليها عند الأزمات، ثم يقوم بتطوير الذات؛ عن طريق العمل على إكسابها مهارات، وخبرات جديدة تعينه على مواجهة الصعوبات التي تتجدد في الحياة (ميساء مهندس، ٢٠٠٦: ١٥) .
- **العمل على كسب رضا الناس و حبهم و مساندتهم الاجتماعية و العاطفية** بحيث يجد من يرجع إليه عند الحاجة، كما أن للمجتمع دور في تقديم الخدمات التي تضمن للفرد الأمن عن طريق المساواة في معاملة جميع الأفراد مهما كانت مراكزهم الاجتماعية لأن العدل أساس الأمن (محمد موسى الشريف، ٢٠٠٥: ٢٩) .
- **الاعتراف بالنقص و عدم الكمال:** حيث أن وعي الفرد بعدم بلوغه الكمال يجعله يفهم طبيعة قدراته و ضعفها وبالتالي فإنه يقوم باستغلال تلك القدرات الاستغلال المناسب دون القيام بإهدارها من غير فائدة حتى لا يخسرها عندما يكون في أمس الحاجة إليها، و من هنا فإنه يسعى إلى سد ما لديه من نقائص عن طريق التعاون مع الآخرين، و هذا يشعره بالأمن

لأن ذلك يجعله يؤمن بأنه لا يستطيع مواجهة الأخطار وحده دون مساعدة الآخرين و التعاون معهم (ميساء مهندس، ٢٠٠٦: ١٥) .

- **معرفة حقيقة الواقع:** و هذا يقع على عاتق المجتمع وله الدور الكبير في توفيره و خاصة في الحياة المعاصرة التي أصبح فيها الفرد يعتمد على وسائل الإعلام في معرفة الحقائق المختلفة، و تظهر أهمية هذا الأسلوب في حالة الحروب حيث أن الأفراد الذين يعرفون حقيقة ما يجري حولهم تجعلهم أكثر صلابة في مواجهة أزمات الحروب على عكس الأفراد المضللون الذين لا يعرفون ما يحدث حولهم (صالح الصنيع، ٢٠٠٢: ٧٩) .

يتضح مما سبق يرى الباحث أن الشعور بالأمن النفسي من أهم الدعائم التي تركز عليها الصحة النفسية، وأنه من السمات المميزة للسلوك السوي الذي لا ينفي الشعور بالقلق والخوف والصراع بصورة متوقعة من أجل إزالة مصادره ومسبباته والعودة إلى حالة الاتزان النفسي، لذا يتضح أن الأمن النفسي لا يكون ثابتاً مطلقاً وإنما يميل إلى الثبات النسبي حسب الظروف المحيطة. وأن انعدام الشعور بالأمن قد يكون سبباً في حدوث الاضطرابات النفسية، أو قيام الفرد بسلوك عدواني تجاه مصادر إحباط حاجته إلى الأمن وقيامه باتخاذ أنماط سلوكية غير سوية من أجل الحصول على الأمن الذي يفتقر إليه أو الانطواء على النفس أو الرضوخ واللجوء على الاستجداء والتوسل والتملق من أجل المحافظة على أمنه، وأن تأثير انعدام الأمن يختلف من شخص إلى آخر ومن مرحلة عمرية إلى أخرى ومن مجتمع إلى آخر.

المراجع

١. ابن منظور، محمد بن مكرم (د. ت): لسان العرب، دار المعارف: القاهرة.
٢. أحلام محمود، وأشرف عبد الغني (٢٠٠٦): الأمن النفسي أبعاد ومحدداته من الطفولة إلى الرشد (دراسة ارتقائية)، مجلة التربية المعاصرة، العدد ٧٣، العراق
٣. أحمد عبد الرحمن عثمان (٢٠٠١) : المساندة الاجتماعية من الأزواج وعلاقتها بالسعادة والتوافق مع الحياة الجامعية لدى طالبات الجامعة المتزوجات، مجلة كلية التربية بالزقازيق، العدد ٣٧.
٤. أحمد عزت راجح(١٩٧٣): أصول علم النفس ، الطبعة التاسعة ، المكتب المصري الحديث: الإسكندرية.
٥. احمد عكاشة (١٩٨٩): الطب النفسي المعاصر، ط٨، الأنجلو المصرية : القاهرة.
٦. أحمد يوسف (بدون تاريخ): اثر العقيدة في تحقيق الأمن النفسي، دار العلوم، جامعة القاهرة، دار الثقافة للنشر والتوزيع.
٧. أمل العنزي (٢٠٠٥): علاقة إشراك الطلاب في جماعات النشاط الطلابي بالأمن النفسي والاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض.
٨. أميرة هاشم؛ حسين هادي (٢٠٠٩): أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بالأمن النفسي لدى طلبة الجامعة. مجلة دراسات الكوفة، العراق، (١٢).

٩. إياد أقرع (٢٠٠٥): الشعور بالأمن النفسي وتأثره ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية بنابلس.
١٠. باربرا أنجلر (١٩٩٠): مدخل إلى نظريات الشخصية: ترجمة فهد الدليم. الطائف، النادي الأدبي.
١١. جابر عبد الحميد؛ علاء الدين كفاقي (١٩٩٥): معجم علم النفس والطب النفسي. ج٧، القاهرة: دار النهضة العربية.
١٢. جهاد الخصري (٢٠٠٣): الأمن النفسي لدى العاملين بمراكز الإسعاف بمحافظة غزة وعلاقته ببعض سمات الشخصية ومتغيرات أخرى، رسالة ماجستير لكلية التربية : الجامعة الإسلامية غزة.
١٣. حامد زهران (١٩٨٨): الأمن النفسي دعامة أساسية للأمن القومي العربي والعالمي، ندوة الأمن القومي العربي، اتحاد التربويين العرب، بغداد.
١٤. حامد زهران (١٩٨٩): الأمن النفسي دعامة للأمن القومي العربي، مجلة دراسات نفسية، القاهرة.
١٥. حامد زهران (١٩٩٧): الصحة النفسية والعلاج النفسي، القاهرة، عالم الكتب، ط٣.
١٦. حامد زهران (٢٠٠٢). الأمن النفسي دعامة للأمن القومي العربي، مجلة دراسات تربوية، عدد ١٩، مجلد ٤، مصر.

١٧. حامد زهران (٢٠٠٢): دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي، القاهرة: عالم الكتب، ط١.
١٨. حامد زهران (٢٠٠٣) : دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي، القاهرة، عالم الكتب، ط٢.
١٩. حامد زهران(٢٠٠٥) : الصحة النفسية والعلاج النفسي . عالم الكتب ، القاهرة ، الطبعة الرابعة .
٢٠. حسين عبد الفتاح الغامدي (٢٠٠٠): شكل هوية الأنا لدى الأحداث الجانحين، المجلة – العربية للدراسات الأمنية والتدريب، ١٨٣، ٢٤٦ .
٢١. زينب شقير (١٩٩٦): القيمة التنبؤية لبعض الحالات الإكلينيكية المختلفة من الطمأنينة النفسية والتفاؤل والتشاؤم وقلق الموت، مجلة كلية التربية بجامعة طنطا.
٢٢. زينت شقير (٢٠٠٥): مقياس الأمن النفسي (الطمأنينة الانفعالية)، كراسة التعليمات. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
٢٣. سامر جميل رضوان (٢٠٠٢) : الصحة النفسية ، عمان : دار الميسر للنشر والتوزيع والطباعة .
٢٤. سامية إبراهيم (٢٠٠٩): أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بالأمن النفسي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية من الجنسي. السنة الرابعة والعشرون، مجلة البحوث النفسية والتربوية، كلية التربية، جامعة المنوفية، (٢).

٢٥. سعيد المغامسي (٢٠٠٧): أثر القرآن الكريم في تحقيق الأمن النفسي لدى المسلم. مجلة جامعة الإمام، (٥).
٢٦. سعيد حسني العزة و جودت عزت عبد الهادي، (١٩٩٩): نظريات الإرشاد و العلاج، عمان، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع، ط١.
٢٧. سوزان بسيوني؛ عبير الصبان (٢٠١١). العنف وعلاقته بالأمن النفسي لدى طالبات الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، ج٢ (٧٥) ، ١٢٢-١٦٩.
٢٨. سيد عبد الحميد مرسى (١٩٩٦) : الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي والمهن ، الرياض : دار الفكر، الرياض .
٢٩. السيد عبدالمجيد (٢٠١١): الأمن النفسي - المؤثرات والمؤشرات. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ج١ (١٤٥).
٣٠. السيد محمد الحسيني الشيرازي (١٩٩٣): الاجتماع/ج٢، دار العلوم - بيروت.
٣١. صالح الصنيع (١٩٩٥): دراسات في التأصيل الإسلامي لعلم النفس، الرياض. دار عالم الكتب.
٣٢. صالح الصنيع (٢٠٠٢) : دراسات في علم النفس من منظور إسلامي، الرياض، دار عالم الكتب للطباعة والنشر والتوزيع.
٣٣. صلاح الدين عراقي (٢٠٠٦). دراسة العلاقة بين عجز/ نقص كلمات التعبير عن المشاعر (الاليكسيزيميا) والتعلق الوالدي لدى الراشدين. مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، (٥٤)، ١٩٣ - ٢٤٤.

٣٤. عادل العقيلي (٢٠٠٤): الاغتراب وعلاقته بالأمن النفسي لدى طلبة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بمدينة الرياض، رسالة ماجستير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بالرياض .
٣٥. عادل صادق (١٩٩١) : امرأة في محنة، كتاب اليوم الطبي ، مؤسسة أخبار اليوم، القاهرة.
٣٦. عبد الرحمن عدس (١٩٩٦): الإسلام والأمن النفسي للأفراد، مجلة الأمن والحياة، العدد ١٦٩.
٣٧. عبد الرحمن عيسوي (٢٠٠٢): الوجدان في علم النفس العام، ط١، دار المعرفة الجامعية.
٣٨. عبد المحسن عبد الله المجنوني (٢٠٠٢): تشكل هوية الأنا لعينة من طلاب وطالبات جامعة أم القرى تبعاً لبعض المتغيرات الأسرية والديموقراطية، رسالة ماجستير، مكة المكرمة:جامعة أم القرى.
٣٩. عبد المنعم الحفني (١٩٩٤): موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، ط٤، القاهرة، مكتبة مدبولي.
٤٠. فوزي محمد جبل (٢٠٠٠) الصحة النفسية وبيكولوجية الشخصية ، المكتبة العربية، القاهرة.
٤١. محمد جاسم محمد (٢٠٠٤): مشكلات الصحة النفسية (أمراضها وعلاجها)، مكتبة الثقافة للنشر والتوزيع، بيروت.