

الأمن النفسي (مظاهره ومصادره ووسائله وأهميته للفرد والمجتمع)

إبراهيم أحمد حمزة أحمد

قسم علم النفس - كلية الآداب - جامعة سبها، ليبيا

الملخص

يعرف الأمن النفسي: بأنه حماية النفس ووقايتها مما يهددها من أخطار، وذلك من خلال السعي المستمر للمحافظة على الظروف التي تضمن إشباع الحاجات النفسية والغريزية بطرق يرضى عنها المجتمع؛ مع قدرة الفرد على عقد علاقات متزنة مع زملائه وأصدقائه وأقاربه.

فالأمن شعور أوجده الإنسان لحماية نفسه من المخاطر، وفقدانه يكون سببا لظهور كثير من الامراض والاضطرابات النفسية مثل: القلق والرهاب والعصاب القهري والاعتقاد بالخرافات وممارسة السحر والشعوذة، وإن إشباع الحاجات دور مهم في توجيه نشاط الفرد وخفض توتراته وإلغاء صراعاته مع نفسه، كما أن للتغيرات الحضارية والاجتماعية أثرها على الأمن النفسي.

ويعد الأمن النفسي من الحاجات الهامة لبناء الشخصية؛ حيث إن جذوره تمتد إلى الطفولة وتستمر حتى الشيخوخة عبر المراحل العمرية المختلفة، فإذا تربي الفرد في جو آمن ودافئ مندو الطفولة فإنه سينمو سويا ويصبح قادراً على تحقيق رغباته.

وتؤكد الاحداث عبر العصور أن الأمن هو مقياس تقدم الأمم والشعوب، وأن تقدم الحضارات وازدهارها كان في ظل الاستقرار، لذلك أصبح الامن النفسي مطلباً لكل المجتمعات، فالقلق والتوتر والخوف من المجهول والاضطرابات النفسية لها أكبر الأثر على مستقبل الأفراد والمجتمعات، لذلك على المجتمعات أن تهيب الظروف المناسبة وتوفر البيئة التي تكفل لأبنائه بأن لا يهددوا في رزقهم أو مستقبلهم. وتضمن لهم الحياة المستقرة الكريمة.

المقدمة

يومه فكأنما حيزت له الدنيا بحذافيرها)) (رواه الترمذي) ففي هذا الحديث إشارة إلى ثلاثة أسباب رئيسية للسعادة وهي: الشعور بالأمن في الجماعة، وصحة الجسم، والحصول علي القوت.(3)

فقد جاء في برنامج نظمه كلية التربية جامعة قناة السويس، أن الأمن النفسي والاجتماعي، يُعدُّ من الحاجات الأساسية للإنسان والمجتمع ومن الركائز ذات الأهمية القصوى الذي يعول عليهما في بناء المجتمعات واستقرارها.(4)

وأكد "دهورني" إن الطفل إذا لم تشبع حاجاته إلي الأمن والرضا؛ فإنه سيصاب بالعصاب والقلق الذي يعني الشعور بالوحدة.(5)

وقد تبين أن توافق الفرد في مراحل نموه المختلفة يتوقف على مدى شعوره بالأمن والطمأنينة في طفولته، فإذا تربي الفرد في جو آمن ودافئ فإنه سينمو بشكل سوي ويصبح قادراً على تحقيق ما يريد.(6) فالأمن النفسي من الحاجات الهامة لبناء الشخصية؛ فجزوره تمتد إلى الطفولة وتستمر عبر المراحل العمرية المختلفة (7)

وتبين الدراسات أن إحباط حاجات الأمن يكون سببا في تطور كثير من الاضطرابات النفسية والاجتماعية مثل: الاكتئاب

الأمن هو شعور قديم قدم الإنسان، أوجده الإنسان لحماية نفسه، ومن هنا فإن بداية مفهوم الأمن كان مفهوماً ذاتياً يعتمد على حماية الإنسان لنفسه من المخاطر البيئية والبشرية؛ وبتطور المجتمعات البشرية ازدادت الحاجة الى الامن، وظهرت ضرورات حتمية لمواجهة المخاطر الجديدة والمتنوعة، وأصبح الأمن يشكل ركناً من أركان الوجود الإنساني والاجتماعي وهذا الأمر دفع الانسان الى العيش في جماعات و تنظيمات اجتماعية.(1)

فقد بين " فروم" أن للتغيرات الحضارية والاجتماعية أثرها علي الأمن النفسي، ويحتمل أن تؤدي هذه التغيرات إلي اضطرابات في الطبائع الاجتماعية، لذلك علي المجتمع الجديد إعداد شخصية تتميز بالحس الأمني وتكامل الشخصية والثقة القائمة علي الإيمان بكيانه والانتماء والحب والتكامل مع العالم المحيط به.(2)

وقد بين " القرآن الكريم" أهمية الأمن في قوله تعالي: (فَلْيَعْبُدُوا رَبَّ هَذَا الْبَيْتِ (3) الَّذِي أَطْعَمَهُمْ مِنْ جُوعٍ وَأَمْنَهُمْ مِنْ خَوْفٍ) (قريش،4) كما أكد عليه السلام في الأحاديث النبوية أن الشعور بالأمن من أهم أسباب الشعور بالسعادة، وذلك في قوله:(من أصبح آمناً في سربه، معافى في جسده، عنده قوت

ويذكر "حمزة" أن من أسباب فقدان الإحساس بالأمن النفسي، الخوف والضغط النفسي والاجتماعي والفشل في إشباع الحاجات والإخفاق في تحقيق الذات. (13)

المفهوم اللغوي للأمن النفسي: أمن الرجل: حافظ على عهده وصان ما أوتمن عليه، عكسه خان، أمن يأمن أماناً وأمنه وأمين أي اطمأن ولم يخف (14)

ويعرف الأمن النفسي بأنه الإحساس بالطمأنينة، سواء بسبب غياب الأخطار التي تهدد وجوده، أو نتيجة لامتلاكه الوسائل الكفيلة بمواجهة تلك الأخطار حال ظهورها. (15) وبأنه مقدار ما يحتاج إليه الفرد من حماية لنفسه من الظروف التي تشكل خطراً عليه مثل: وعدم الاستقرار الاجتماعي. (16) كما يعرف أيضاً: بأنه خلو الفرد من التوترات والصراعات والآلام النفسية والانفعالات العنيفة الحادة. (17) وايضا بأنه عملية إشباع الفرد للحاجات التي تثير دوافعه، بما يحقق له الرضا عن النفس والارتياح للتخلص من التوتر. (18) أما "ماسلو" فيؤكد علي أنه شعور الفرد بطمأنينة والاستقرار، وضمان الحصول علي حاجاته وعدم توقع الحرمان والإخطار. (19)

ونخلص مما سبق أن يعرف للأمن النفس: بأنه حماية النفس ووقايتها مما يهددها من اخطار وذلك من خلال السعي المستمر للمحافظة علي الظروف التي تضمن إشباع الحاجات؛ بطرق يرضى عنها المجتمع؛ مع القدرة على عقد علاقات متزنة مع الأقارب وأصدقاء.

مظاهر الأمن النفسي

تبدو مظاهر الأمن النفسي بشكل واضح، عندما يشعر الفرد بأنه قادر علي إقامة علاقات اجتماعية، مع أفراد أسرته وأصدقائه وزملائه ومرافقيه. ومن مظاهر الشعور بالأمن النفسي:

-قلة الإحساس بمشاعر التهديد والقلق: - فالفرد الذي يفقد الشعور بالأمن لا يستطيع إن يستجيب للمواقف التي تتطوي علي شيء من الخطر استجابة تتناسب مع طبيعة الظروف الموضوعية للموقف؛ بل يستجيب لها مدفوعاً بما يشعر به من مخاوف وعدم الأمن، لذلك فإن سلوكه يكون سلوكاً قصرياً. (20)

- الشعور بالهدوء والاسترخاء والاستقرار الانفعالي: الحاجة إلي الأمن النفسي مستمرة استمرار أحداث الحياة وضغوطها النفسية المتواصلة، فرغم التقدم المادي الذي حققه الإنسان في هذا العصر افتقد للأمن والطمأنينة، وذلك نتيجة لتعدد المصادر التي تهدده. (21) ولقد أشار "فرويد" إلى وجود مصادر خطر داخلية في الإنسان تقوده الي سوء التكيف، والدوافع الغريزية

والقلق والشعوزة والسحر، وأن العصائيين والجانحين يعانون من فقدان الشعور بالأمن. (8)

فقد أكد "ماسلو" أن المصابين بعصاب الوسواس القهري؛ يكونون مدفوعين بدرجة كبيرة للبحث عن إشباع حاجاتهم، ويؤيد ذلك " سلمان" (1988) في دراسة لمقارنه الحاجات النفسية لطلبة الجامعة، أن الحاجات لها دور مهم في توجيه نشاط الفرد وسلوكه وطبيعة هذا السلوك. (9)

فالشخص الأمن نفسياً، الذي يشعر أن حاجاته مشبعة وأن المقومات الأساسية لحياته غير معرضه للخطر ويكون في حالة توازن أو توافق أمني، يصبح قادراً على تطوير حياته والارتقاء بها.

فالأحداث البشرية تبين أن تقدم الحضارات وازدهارها ما كان إلا في ظل الاستقرار، ولا استقرار بغير أمن، لذلك لم يعد أمن الفرد مقتصر على حقوقه المنصوص عليها في القوانين الوضعية فقط، وإنما يمتد أمنه لحقوقه ومبادئه التي تتأدى بها الأعراف والمواثيق الدولية. (10)

إن أهمية هذا البحث تبرز في أنه يدرس الأمن النفسي، وترداد هذه الأهمية في أن المجتمع الليبي في حاجة لمثل هذا النوع من البحوث، خاصة وأنه يمر بمرحلة تغير شامل في جميع جوانبه، وان هذه التغيرات تحدث حالة من عدم الاتزان النفسي لكثير من أفراد المجتمع، كنتيجة طبيعية لما يحدث حولهم من عدم استقرار في المجتمع. كما أن من أهداف البحث: التعريف بالأمن النفسي وطبيعته وتحديد مظاهره ومصادره ومقوماته ووسائله، كذلك لفت أنظار المهتمين بأهمية الأمن النفسي، والتأكيد علي أن حاجة الفرد للأمن النفسي في مقدمة الحاجات النفسية، وتعد من شروط الحصول علي التوافق النفسي الذي يتحقق به الحياة المستقرة الكريمة.

مفهوم الأمن النفسي

لقد ترددت كلمة الأمن كثيراً خلال هذا القرن نتيجة انتشار الإرهاب، وبدأنا نسمع عن أنواع أخري من الأمن مثل: الأمن الاجتماعي والأمن الاقتصادي والأمن المائي... الخ. وللأمن النفسي العديد من التسميات منها: الأمن الانفعالي والأمن الشخصي والأمن الخاص... الخ. وبعد الأمن النفسي من المفاهيم الأساسية في مجال الصحة النفسية، وهناك ترابط كبير بين الأمن النفسي والصحة النفسية (11)

يعتبر الأمن النفسي من ضروريات الحياة، فمن مشاعر الإحساس بالأمن: قلة القلق والخوف وتبدد مظاهر التهديد علي مكونات الشخصية، فالحاجة إلي الأمن والاطمئنان من أهم الحاجات النفسية، وترتبط بغريزة المحافظة علي البقاء. (12)

"تصيف، 2001، اليمن" عن وجود علاقة ارتباطية قوية بين مستوى الالتزام الديني والأمن النفسي لدى طلبة جامعة صنعاء، (27) وأكدت دراسة: "عصام أبوبكر، 1993م، الرياض" عن وجود علاقة ارتباطية موجبة مقدارها (0.41) بين الالتزام بالقيم الدينية والأمن النفسي. ووجود فروق ذات دلالة تعزي إلى مستوى الالتزام بالقيم الدينية لصالح الملتمزمين بالقيم الدينية. (28)

- **المستوى التعليمي:** يحقق المستوى التعليمي للفرد وضعاً اجتماعياً مناسباً يشعره بالأمان النفسي. فكلما ارتفع المستوى التعليمي ازداد الفرد أماناً واطمئناناً. فقد توصلت دراسة: "ضيف الله، 2002" أن طلاب المرحلة الثانوية أكثر شعوراً بالأمن من طلاب المرحلة الأساسية. (29) وبينت دراسة: "جبر" 1995، مصر" إلى أن مستوى الأمن النفسي يرتفع ارتفاعاً جوهرياً بازدياد المستوى التعليمي (30).

- **الثقافة:** دلت الدراسات أن التعصب العنصري يولد لدى المجموعات الثقافية إحساساً بالتمييز والقوة والأمن، فوجود الشخص مع أفراد يعتنقون به ويشاركونه الذوق وطريقة التفكير، يحقق له قدر أكبر من الإحساس بالراحة. (31) وكشفت دراسة: "حافظ" 1991، صنعاء، باليمن" أن الناس المقيمين في الريف أقل خوفاً من الناس المقيمين في المدينة. (32) أما دراسة "باتل، 1985" كشفت عن أن الطلاب الذين قدموا إلى الجامعة من مناطق حضرية أكثر إحساساً بالأمن، من الطلاب الذين قدموا من مناطق ريفية. (33)

- **النوع أو الجنس:** بينت دراسة: "ضيف الله 2002" أن الذكور أكثر سيطرة وتحكم وإمام بما حولهم، لذلك هم أكثر شعوراً بالأمان من الإناث (34). كما كشفت دراسة "أشرف، وأحلام، 2006، عن وجود فروق داله احصائية في الأبعاد التي تنظم حول مفهوم الأمن النفسي، تبعاً للتفاعل بين الجنس والمراحل العمرية الثلاث (الطفولة المتأخرة، المراهقة، الرشد). (35) كما كشفت دراسة: "الريحاني، 1985" أن اختلاف هذا الشعور يختلف باختلاف جنس المراهق، ومكان نشأته. وأن الإناث أكثر شعوراً بالأمن من الذكور. (36)

- **العمر:** ويرى "أريك فروم" أن الإحساس بانعدام الأمن النفسي أمر لا بد منه، لأن الأمان متدرج في مراحل النمو المختلفة. (37) وقد توصلت دراسة: "جبر، 1995، مصر" إلى أن مستوى الأمن النفسي يرتفع بتقدم العمر. وكشفت أن بعد الإيمان بالله ويزداد مع التقدم في العمر؛ وهو لدى الإناث أكثر دلالة من الذكور (38) أي كلما تقدم الفرد في العمر كلما كان أقل خوفاً وأكثر إحساساً بالأمن، فالطفل أقل إدراكاً وأقل سيطرة

التي تولد مع الإنسان يكون مدفوع بسببه التحقيق رغباته؛ ولكنه عند الفشل في تحقيق ذلك؛ تتهدد الذات فينتج عن ذلك ألم وضيق وقلق وهم. (22)

- **الخلو النسبي من الاضطرابات النفسية:** يظهر ضعف الامن النفسي في عدة مظاهر مثل صغر عمر الفرد وعدم قدرته علي التعبير عن نفسه، وقد تكون هذه الاعراض جسدية او نفسية: كأضعف الشخصية واضطراب النوم وكثرة الشكاوي المرضية ونوبات الفزع والبكاء وضعف المستوى الدراسي والتبول الليلي. (23)

- **الميل للسعادة والقناعة:** إن الإيمان بالله و اليوم الآخر والقضاء والقدر، كل هذه الثوابت الايمانية لدي الانسان المسلم تؤدي الي امنه النفسي، فاعتقد المؤمن بان الله هو مدبر الكون، يهدا نفسه ويشعر بالاطمئنان والسعادة.

- **الاهتمام بالآخرين والتعاون معهم:** أكد "ينج" على أهمية الأمن النفسي للفرد فهو يري إن ضعف الشعور بالأمن النفسي من صفات الشخص الانطوائي، الذي يوجه طاقته الليبيدية نحو العالم الداخلي الذاتي، بعكس الشخص الانبساطي الذي يوجه ليبيدة نحو العالم الخارجي ويتفاعل معها منطلقاً من مبدأ الثقة بالنفس والعلاقات الاجتماعية الحسنة مع الآخرين والإحساس بالتفاؤل بشكل عام (24).

- **الشعور بالانتماء للآخرين ومودتهم وقبوله بينهم:** وهذا يتبين من خلال قدرة الفرد علي عقد علاقات سوية مع المحيط به، في كلا من البيت والعمل والنادي وغيرها من الأماكن التي يرتادها باستمرار أو بشكل دائم وان يستطيع الإبقاء علي علاقات مشبعة ومرتزة معهم، ويدرك أن إشباع حاجات مضموناً، وغير معرض للخطر. (25)

مصادر الأمن النفسي: للأمن النفسي العديد من المصادر منها. **قراءة القرآن:** إن الاطلاع على الآيات القرآنية يمد الإنسان بالسكينة والطمأنينة، كما في قوله تعالى (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن تَتَّصِرُوا لِلَّهِ يَنْصِرْكُمْ وَيُثَبِّتْ أَقْدَامَكُمْ) (محمد، 7). وأيضاً فيقول الله تعالى (وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا) (الإسراء، 82) فتطمئن نفسه وينشرح قلبه بقراءة القرآن.

ولقد بدأت تظهر حديثاً تأكيدات من بعض الدراسات، بأثر قراءة القرآن علي التوافق النفسي والصحة النفسية للفرد، وان هناك ارتباط قوي بين التوافق النفسي والقيم المستمدة من القرآن.

فقد توصلت دراسة: " فهمي الشيخ، 1980 " أن القيم الدينية هي الأكثر ارتباطاً بالتوافق النفسي، (26) وكشفت دراسة:

شخص إلى آخر. (45) وقد توصلت دراسة: "الريحاني 1985" إلى أن مجموعة المراهقين الذين ينتمون إلى نمط التنشئة الأسرية الديمقراطية كانوا أكثر شعوراً بالأمن من أولئك الذين ينتمون إلى نمط التنشئة الأسرية المتسلطة. (46)

وكشفت دراسة: "شحاتيت، 1985، عمان" أن للمشكلات العائلية أثر على انخفاض مستوى الشعور بالأمن عند المراهقين. ويعزى ذلك إلى أسلوب التنشئة الأسرية. (47) وأظهرت نتائج دراسة: "الخليل، 1991، الأردن" أن المراهقين في الأسر المتعددة الزوجات أقل شعوراً بالأمن، من المراهقين في الأسر الأحادية الزوجة. (48)

مقومات الامن النفسي

توجد الكثير من المقومات التي نصل من خلالها إلى الطمأنينة والسكينة والأمن. ومن هذه المقومات.

- الإيمان بالله والتوكل عليه: يكسب الإنسان أمناً واطمئناناً وبملاً جوانحه بالرضى، ويبقى قول رسولنا عليه السلام لرفيقه أبوبكر وهما في الغار، علامة على الإيمان العميق بالله تعالى ودلالة على الطمأنينة، وذلك في قوله تعالى: (إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيَ اثْنَيْنِ إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا (التوبة،40) وكذلك التوكل هي صلة عظيمة بالله، فالاعتماد على الله يؤدي إلى الأمن والاطمئنان النفسي حيث يقول تعالى: (الَّذِينَ قَالَ لَهُمُ النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُوا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ إِيمَانًا وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ) (العمران،173).

- دعاء الله وذكره: إن ذكر الله ودعاءه تبارك يحقق الأمن النفسي، فيذكره تطمئن القلوب وتستريح النفوس، وبذهب الغم والهم والحزن، وقال تعالى: (الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) (الرعد،28) وكذلك الدعاء باب واسع يتحقق من خلاله الأمن النفسي. وتتجلي أهميته في قوله تعالى: (وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ (البقرة،186) وفي قول الرسول عليه السلام: الدعاء سلاح المؤمن وعماد الدين ونور السموات والأرض. (49)

- الإيمان بالقضاء والقدر: فمن أخذ به اطمأنت نفسه وسكن قلبه وتحقق له الأمن النفسي المطلوب، قال تعالى: (مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ) (الحديد،22) وقال تعالى (كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَنَبْلُوكُم بِالشَّرِّ وَالْخَيْرِ فِتْنَةً وَإِلَيْنَا تُرْجَعُونَ) (الانبيا،35)

على المشاكل التي تعترضه وهذا يجعله أقل شعوراً بالأمن من الكبار لأنهم يمتلكون من الوسائل التي تساعدهم على حماية أنفسهم وحل مشاكلهم

- تحقيق الأهداف: إن بلوغ الأهداف التي يسعى الأفراد لتحقيقها لا شك أن لها انعكاساتها على ذواتهم، فالإنسان عندما يضع لنفسه هدف ويسعى لتحقيقه، فإن الفترة التي يقضيها في تحقيق ذلك الهدف لا بد أن تعكس عليه، وبالتالي تصبح الصورة عن ذاته أكثر إيجابية وأكثر أمناً (39). ويرى "روجر" أن الإنسان لديه القدرة على قيادة نفسه والتحكم فيها وتوجيهها، وأن شخصية الفرد هي نتاج التفاعل المستمر بين الذات والبيئة المادية والاجتماعية، وأن السلوك الإنساني يعمل على نحو كلي موحد إيجابي لتحقيق أهدافه ودوافعه الأساسية. (40)

- الحاجات: يرى "ماسلو" أن الحاجات هي التي توجه السلوك البشري وهي التي تدفعه الى مواجهة معينه مدفوع بعدد من الحاجات الأساسية، وعلى هذا الأساس فإن إشباع الحاجات لدى الإنسان يعد شرطاً من شروط حصوله على التوافق النفسي الذي يحقق معه الاستقرار النفسي. (41) فالحاجة إلى الأمن من الحاجات الأساسية اللازمة للنمو النفسي السوي والتوافق النفسي والصحة النفسية للفرد، وهي المحرك للفرد لتحقيق أمنه (42)

وربط الإسلام بين عبادة الله والحاجة إلى الأمن والحاجات الأساسية، وذلك في قوله تعالى (فليعبدوا رب هذا البيت الذي أطعمهم من جوع وأمّنهم من خوف). (قريش) كما أن الله يعلم بأن الإنسان بحاجة مستمرة إلى الأمن فجعل الحصول على الأمن واطمئنانه متحققاً بمجرد ذكر الله، وقال تعالى (الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) (الرعد،28)

- الحالة الاجتماعية: وتوصلت دراسة "جبر، 1995" إلى أن مستوى الأمن النفسي بين المتزوجين وغير المتزوجين يرتفع جوهرياً لصالح المتزوجين. (43) وأشارت دراسة مؤيد إسماعيل (2005) عن وجود فروق في المخاوف تعزى للحالة الزوجية لصالح المتزوجين. وهذا يعني أن المتزوجين أكثر شعوراً بالأمن من غير المتزوجين. (44)

الأسرة :- إن إحساس الفرد بالأمن النفسي له جذور عميقة في طفولته، ويحدث من خلال عملية التنشئة الاجتماعية التي تبدأ منذ اللحظات الأولى في حياة الإنسان وتري "هورني" أن شعور الفرد بالأمن النفسي يعود في جذوره إلى أسباب اجتماعية من بينها علاقة الطفل بوالديه منذ مرحلة الطفولة، وترى أن أصول السلوك العصابي يكمن في إهمال الطفل وعدم مبالاة الوالدين به. وهو قلق داخلي غامض غير محدد المعالم تختلف شدته من

تطوير الذات: وهو أسلوب يقوم على أن للفرد قدرات، يعتمد عليها عند الأزمات، حيث يقوم بتطوير ذاته وذلك بإكسابها مهارات وخبرات جديدة تعينه على مواجهة الصعوبات التي تتجدد في الحياة (55) فعمليات الأمن النفسي هي أنشطة يستخدمها الجهاز النفسي لخفض أو التخلص من التوتر لتحقيق الشعور بالأمان، ومن هذه العمليات أن يجد الفرد أمانه النفسي في انضمامه إلى جماعة، كالأسرة والوطن وجماعات الرفاق وغيره، لغرض الوصول إلى الأمن والاستقرار (56).

العمل على كسب رضا الناس ومساندتهم الاجتماعية: بحيث يجد الفرد من يرجع إليهم عند الحاجة، كما أن للمجتمع دور في تقديم الخدمات التي تضمن للفرد الأمن وذلك عن طريق المساواة في المعاملة بين أفراد المجتمع مهما كانت مراكزهم الاجتماعية. (57)

- الاعتراف بالنقص وعدم الكمال: حيث إن وعي الفرد بعدم بلوغه الكمال يجعله يفهم طبيعة قدراته وضعفها ومن هنا فإنه يسعى إلى سد ما لديه من نقائص عن طريق التعاون مع الآخرين، وهذا يشعره بالأمن لأن ذلك يجعله يؤمن بأنه لا يستطيع مواجهة الأخطار وحده دون مساعدة الآخرين والتعاون معهم (58) كما بينت دراسة "منزل العزبي، 2004" أن للنشاط الطلابي دور في إكساب الطلاب ثقة في أنفسهم، فللتدريب دور كبير في ذلك. (59)

- معرفة حقيقة الواقع: وهذا يقع على عاتق المجتمع في توفيره، وخاصة في الحياة المعاصرة التي أصبح الفرد فيها يعتمد على وسائل الإعلام في معرفة الحقائق المختلفة، وتظهر أهمية هذا الأسلوب في حالات الحروب، فالأفراد الذين يعرفون حقيقة ما جرى حولهم يكونون أكثر صلابة في مواجهة أزمات الحروب. (60)

التربية:- من هم أهداف التربية تنمية الإنسان الصالح، الحر صاحب الإرادة والعقيدة والإيمان، الذي يعيش في أمن وسلام، لذلك على المجتمع توجيه الاهتمام إلى النشء وللأسرة والبيئة المحلية والعالم، حتى يتحقق الأمن في العالم ككل. وتقوم (اليونسكو) على مجموعة من المبادئ منها: أن التربية لابد أن تعمل على إقامة دعائم السلام والأمن السياسي والاقتصادي لكل البلدان. (61).

المدرسة: يواجه الطلبة في المدارس وضمن المراحل الدراسية المختلفة مشكلات عديدة قد تعيق عملية تعلمهم ولذلك تقوم المدارس بإعداد الفرد للحياة، حيث تعمل على توظيف إمكانياته وتنمية فعالياته، بما فيه من تقاليد وعادات ومثل عليا ونظم

- الصبر على المصائب والمكروهات: ولا بد للمؤمن في رحلته إلى الله تعالى من الصبر على كل ما ينزل به من المصائب، أو ما يتوقعه من المخاوف، والصبر ضياء، وقال تعالى: (قُلْ يَا عِبَادِ الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا رَبَّكُمُ لِلَّذِينَ أَحْسَنُوا فِي هَذِهِ الدُّنْيَا حَسَنَةً وَأَرْضُ اللَّهِ وَسْعَةٌ إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ) (الزمر، 10) (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ) (ال عمران، 200)

- الإحساس بالذنب وتأييب الضمير: إن إحساس الفرد بالذنب والإثم يورثه الخوف والقلق فخروج الفرد عن القواعد التي وضعها المجتمع تعرضه للعقوبة، وإحساس الفرد بأنه مهدد بالعقوبة، يزيد توترا والقلق، ولكن إن أحس بالذنب وأدرك أن التوبة والأعمال الصالحة تحرره من ذلك، حينئذ يزول ما يشعر به من تهديد وقلق. (50) وقال تعالى: (قُلْ يَا عِبَادِ الَّذِينَ اسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ) (الزمر، 53).

-تقدير الذات: توصلت دراسة" كفاقي، 1989، قطر "أن تقدير الذات يرتبط ارتباطاً وثيقاً بمستوى الشعور بالأمن النفسي (51) أي أنه كلما توافر للأبناء التقبل والحب زاد مستوى شعورهم بالأمن النفسي، وهذا يجعلهم يكونون فكرة إيجابية عن أنفسهم وذواتهم، ويرى اريك فروم أن تحول المجتمع نحو مزيد من الحركة والتعددية والتغير يؤدي الي فقدان العلاقات الأمنية مع الجماعات الأولية مما يورث الإنسان الشعور بالوحدة والعزلة. (52)

وسائل تحقيق الأمن النفسي

توجد العديد من الوسائل والأساليب التي يحقق الإنسان من خلالها الأمن لنفسه وللمجتمع ومن هذه الوسائل عمل دائم وتأمين صحي، وبناء بيت وحرية التنقل والسفر والتجارة، كما توجد العديد من الأساليب الاقتصادية، والسياسية، والاجتماعية، والتربوية، والنفسية والإجراءات التي تتخذها أجهزة لأمن. ويمكن تحقق الأمن النفسي من خلال اتباع الوسائل الآتية:

العمل على إشباع الحاجات الأولية للفرد:- وهذا ما أكدت عليه النظريات النفسية والتصور الإسلامي بحيث وضعتها في المرتبة الأولى من حاجات الإنسان التي لا حياة بدونها (53) فالإنسان يولد مزوداً بمجموعة من الدوافع منها الفطرية مثل: دافع الجوع والعطش والدافع الجنسي ودافع الحاجة إلى الهواء...الخ). والدوافع الثانوية مثل: الحاجة الى الحب والاحترام والتقدير والأمن والتخلص من التوتر. (54)

- الثقة الكاملة بعون الله ونصره: يكسب الأمن النفسي الثقة الكاملة في تأييد الله و نصره، حيث يكون الفرد واثقا بأن كل شيء بيد الله أي أنه لم يصبه مكروه إلا بأذن الله ووثاقا من نصره في أي وقت.(64)

- السعادة في العمل والبيت والمجتمع: يكسب الأمن النفسي الإنسان السعادة في عمله ومع أفراد أسرته ومع الآخرين من أفراد المجتمع، وتختلف الحاجة إلى الأمن وخدماته من شخص إلى آخر.

ممارسة الحقوق، الإنسان الذي يشعر بالأمن يستفيد مما تهيئه المجتمعات إلى أفرادها من ضمانات اجتماعية واقتصادية، مع الحرية التي تتاح لهم في التعبير عن أنفسهم و تحقيق أهدافهم في الحياة وممارستهم حقوقهم.

خلق أسس للتفاعل: الأفراد الذي يشعرون بالأمن النفسي يوفقون في الاستخدام الايجابي لطاقتهم وذلك من خلال القيام بأدوار اجتماعية واضحة تحقق لهم الأمن والطمأنينة.(65)

أهمية الأمن النفسي للمجتمع

الأمن قيمة عظيمة: الأمن النفسي يمثل الشيء الذي لا يعيش الإنسان إلا في ظله، فلا تقوم حياة إنسانية، إلا إذا اقترنت بأمن يستطيع الإنسان توظيف ملكاته وقدراته في ظله، والإحساس بالأمن يسمح للإنسان أن يؤدي وظيفته ويطمئنه على نفسه ومعاشه وأرزاقه.

أساس التنمية: الأمن النفسي أساس للتنمية فلا تنمية ولا ازدهار إلا في ظل الأمن، فالتخطيط السليم والإبداع الفكري والمثابرة العلمية، هي أهم مرتكزات التنمية، وهي أمور غير ممكنة الحدوث إلا في ظل أمن واستقرار يطمئن فيه الإنسان على نفسه و ثرواته واستثماراته.

أساس التعاون بين أفراد: الأمن النفسي أساس التعاون فبإزالة عوامل الخوف من الإجرام والانحراف والشعور بطمأنينة، يحقق الرغبة الأكيدة في التعاون بين الأفراد وبالتالي تتحقق للمجتمع الحماية والوقاية بالتخلص من هذه الأحاسيس.

ربط الفرد بالمجتمع والولاء له: فيضمن الأمن النفسي ولاء الأفراد وارتباطهم به وذلك عن طريق إشباع المجتمع لحاجاتهم ودوافعهم والسعي المنظم إلى تأمين رزقهم، وتطوير السبل التي ترتقي بمظاهر حياتهم.(66)

سلامة المجتمع والحفاظ على مقوماته النظامية: يحافظ الأمن النفسي على سلامة المجتمع من العوامل التي تهدد كيانه ومقوماته النظامية واستقراره. فاكتساب الأمن النفسي لأفراد جعلهم يحبون وطنهم ويعتزون بقيمه وعاداته وتقاليده.(67)

اجتماعية مختلفة، كما تعمل على توفير الفرص المتكافئة والشعور بالولاء والعدل في توزيع المكاسب بين أفراد المجتمع. الإرشاد النفسي: أن الهدف الرئيسي للإرشاد النفسي هو تخليص الإنسان من القلق وبت شعور الأمن في نفسه، ويعتبر الإرشاد النفسي من الوسائل الهامة التي يعتمد عليها في توجيه الأفراد وحل مشاكلهم، وأن مرحلة الشباب من المراحل الهامة التي يحتاج فيها الفرد إلى الإرشاد، وخاصة عند الانتقال من الدراسة إلى ميدان العمل، أو من العزوبة إلى الزواج، أو من الطفولة إلى المراهقة(62).

المنهج الإسلامي: وللإسلام منهجه التربوي الذي يهدف إلى تحقيق التوازن في شخصية الإنسان، أي تحقيق الشخصية السوية التي تتمتع بالصحة النفسية ويتضمن هذا المنهج الاهتمام بالجوانب المادية والروحية للشخصية، ويرتكز هذا المنهج على ثلاثة برامج إرشادية: يعني الأول بتقوية الجانب الروحي في الإنسان عن طريق الإيمان بالله وتقواه وأداء العبادات المختلفة، كما يعني الثاني بالسيطرة على الجانب البدني في الإنسان وذلك بالتحكم في الواقع والانفعالات، والتغلب على أهواء النفس وشهوتها، أما الثالث فيعنى بتعليم الإنسان مجموعة من الخصال والعادات الضرورية لنضجه الانفعالي والاجتماعي، ولإعداده لتحمل مسؤولياته في الحياة(63).

أهمية الأمن النفسي للفرد والمجتمع

أصبح تحقيق الأمن النفسي مطلباً لكل المجتمعات، فالأمن النفسي يعني التحرر من الخوف، وأن يكون مستقراً في حياته. لذلك افتتحت الكثير من المراكز وعقدت الكثير من المؤتمرات وصرفت الكثير من الأموال، لتوفير الأمن النفسي وإبعاد الأفراد والمجتمعات عن الخوف من المجهول والقلق وغيرها من الأمراض النفسية. فالفرد يجب ألا يكون مهدداً في رزقه أو مستقبله ويمكن أن نستخلص الكثير من النقاط المهمة التي تبين أهمية الأمن النفسي للفرد وأهميته للمجتمع.

أولاً- أهمية الأمن النفسي للفرد

-الثبات والاستقرار النفسي: يكسب الأمن النفسي الفرد الثبات والاستقرار النفسي وهذا ينعكس بالتالي على شخصيته و ثقته في نفسه وتقديره لذاته، فمتى كان الفرد مشوشاً خائفاً فإنه من الصعب عليه إدراك الثبات والاستقرار أو الاتزان الانفعالي.

-اليأس والاحباط: البعد عن اليأس والاحباط فكلهما مدمران للإنسان غير انه إذا توفر الأمن النفسي، فإنه كفيلاً بأن يبعد المرء عن هذين المرضين وغيرها من الأمراض النفسية.

من مصادر الأمن النفسي، وأن المتزوجين أكثر شعوراً بالأمن من غير المتزوجين. وكذلك أن علاقة الطفل بوالديه لها أثرها على راحته واطمئنانه.

وتوجد الكثير من المقومات التي نصل من خلالها إلى الطمأنينة والسكينة والأمن. مثل الإيمان بالله، والتوكل على الله، وذكر الله، والدعاء، والإيمان بالقضاء والقدر، والصبر، والإحساس بالذنب وتائب الضمير، واحترام وتقدير الذات. كما أن هناك العديد من الأساليب الاقتصادية، والسياسية، والاجتماعية، والتربوية، والنفسية والإجراءات الأمنية التي تتخذها الدول من أجهزة لأمن، كلها يحقق الإنسان من خلالها الأمن لنفسه وللمجتمع. فيحقق الأمن النفسي الكثير من الفوائد المهمة من الفرد فهو يكسب الفرد: الثبات والاستقرار النفسي، وبعده عن اليأس والإحباط، ويكسبه السعادة في عمله ومع أفراد أسرته ومع الآخرين، والثقة الكاملة في تأييد الله ونصره، والاستفادة من ما تهيئه المجتمعات من ضمانات اجتماعية واقتصادية، وممارسته حقوق وحرية. والاستخدام الإيجابي لطاقتهم.

كما تتضح أهمية للمجتمع في كثير من المواطن، فيستطيع الإنسان في ظل مجتمع آمن توظيف ملكاته وقدراته، كما أن أمن المجتمع أساساً للتنمية وأساساً للتعاون، كما يضمن ولاء الأفراد وارتباطهم به، كما يحافظ على سلامة المجتمع من العوامل التي تهدد كيانه، ومقوماته ونظمه واستقراره، كما أن الأمن من متطلبات عملية التنشئة الاجتماعية.

التوصيات:

- يجب أن يعمل المجتمع على خلق فرص عمل يستطيع الفرد من خلالها توفير متطلباته من مأكلاً ومشرباً ومسكناً وتكوين أسرة. وحاجتها للاحترام والتقدير.

- يجب أن يعمل المجتمع على تقديم الخدمات التي تضمن للفرد الأمن وذلك عن طريق المساواة في المعاملة بين أفراد المجتمع مهما كانت مراكزهم الاجتماعية.

- يجب على المجتمع أن يوفر الوسائل التي تساعد مواطنيه على فهم طبيعة قدراتهم ومواضع قوتها وضعفها وأنه لا يستطيع مواجهة الأخطار، وحده دون مساعدة الآخرين والتعاون معهم.

- يجب على المجتمع العمل على إلهام مواطنيه عن طريق وسائله المختلفة على معرفة حقيقة ما يجري حولهم، فالأفراد الذين يعرفون حقيقة ما جرى حولهم يكونون أكثر صلابة في مواجهة الأزمات.

- يجب على المجتمع توجيه الاهتمام إلى النشء وللأسرة والبيئة المحلية وللعالم وخلق الإنسان الصالح، الحرص أحب الإرادة

غاية الشرائع وهدفها الأسمى، ويتضح أهميته للمجتمع أنه كان غاية الشرائع وهدفها الأسمى، فقد أنزل الله الشرائع متعاقبة متتالية منذ أن هبط الإنسان إلى هذه الأرض، حيث ظلت عناية الله تتابعه وتلازمه، فما تقوم أمة، إلا ويكون لرسالة السماء شأن معها. (68)

مطلب كل المجتمعات، فالأمن النفسي أصبح مطلباً لكل المجتمعات والحكومات والمؤسسات فالأمراض والاضطرابات النفسية المعاصرة، كالقلق والخوف والاكتئاب والإحباط وحوادث الانتحار وغيرها حتم على المجتمعات بذل الأموال والجهود وفتح آلاف العيادات النفسية وذلك لغرض التقليل من هذه المظاهر السلوكية.

التنشئة الاجتماعية حسنة: فعملية التنشئة الاجتماعية وأساليبها المتنوعة مثل ثواب وعقاب، تقبل ورفض، حب وكرهية وعمليات التفاعل الاجتماعي والخبرات والمواقف الاجتماعية كلها تحتاج الي بيئة آمنة غير مهددة. فالعقاب والتهديد والنقد والتفريق بين الأبناء، يؤدي إلي سوء التكيف واختلال الصحة النفسية. (69)

الخاتمة والتوصيات

للأمن النفسي العديد من التسميات منها: الأمن الانفعالي والأمن الشخصي والأمن الخاص والسلم الشخصي. ويعد الأمن النفسي من ضروريات الحياة، فالحاجة إلي الأمن والاطمئنان من أهم الحاجات النفسية ومن أهم دوافع السلوك، وأن من أسباب فقدان الإحساس بالأمن النفسي، فشل الفرد في إشباع حاجاته، ويعرف الأمن النفسي: بأنه حماية النفس ووقايتها مما يهددها من أخطار وذلك من خلال السعي المستمر للمحافظة على الظروف التي تضمن إشباع الحاجات؛ بطرق يرضى عنها المجتمع؛ مع القدرة على عقد علاقات متزنة مع أقاربه وأصدقائه.

وللأمن النفسي مظاهره وهي تبدو بشكل وأضح، عندما يشعر الفرد بأنه قادر على إقامة علاقات اجتماعية، مع أفراد أسرته وأصدقائه وزملائه ومرافقيه. وأن للأمن النفسي أيضاً مصادره. فالقراءة القران أحد هذه المصادر. فقد أكدت بعض الدراسات، بأثر قراءة القرآن على الأمن النفسي والصحة النفسية للفرد. كما يمثل الجنس أيضاً مصدراً للأمن؛ فالذكور أكثر شعور بالأمان من الإناث. كما ويرتفع مستوى الأمن النفسي بتقدم العمر. ويزداد اطمئنان الفرد أيضاً، مع ارتفاع المستوى التعليمي. وتعتبر الثقافة أيضاً مصدراً للأمن النفسي فوجود الشخص مع أفراد يشاركونه طرق التفكير يحقق له قدر من الراحة. وكذلك تحديد الأهداف، وتحقيق الحاجات هما أيضاً

- [11]- حامد عبدالسلام زهران، (2003)، الأمن النفسي دعامة اساسية للأمن القومي العربي والعلمي، القاهرة، علما للكتب، ص 43 .
- [12]- www.minshawi.com/other/albeshr.-htm
- [13]- جمال حمزة، (2001)، سلوك الوالدين الأداي للطفل واثره على الامن النفسي له، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب، العدد58، ص 13.
- [14]- المعجم العربي الأساسي، (1983)، تونس، المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم، ص 11.
- [15]- حامد عبدالسلام زهران، (2003)، الأمن النفسي دعامة اساسية للأمن القومي العربي والعلمي، القاهرة، علم للكتب، ص 43.
- [16]- عبدالرحمن عيسوي، (1996)، الإسلام والأمن النفسي لأفراد، مجلة الأمن الحياة، العدد 169، السنة 15، ص 193.
- [17]- عادل الديب، (1996)، بحوث في علم النفس، الجزء الثاني، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ص 33.
- [18]- مؤيد اسماعيل (2005)، بحوث ودراسات حول الامن النفسي جريدة الاتحاد، ص 12. www.aitthaad.com
- [19]- اياد محمد نادى اقرع، (2005)، الشعور بالأمن النفسي وتأثره ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية رسالة ماجستير منشورة، ص 29. موقع www.https.staff.najah.edu.defacult.files.com
- [20]- مؤيد اسماعيل (2005) بحوث ودراسات حول الامن النفسي جريدة الاتحاد ص 16. www.aitthaad.com
- [21]- جمال نادر ابو دلو (2009):الصحة النفسية، الاردن، عمان دار اسامة للنشر، ص 107.
- [22]- هولو ليندزي، (1969)، نظريات الشخصية ترجمة فرج أحمد، بيروت، دار الفكر العربي، ص 129 .
- [23]- حامد عبدالسلام زهران، (2002)، دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي، ط 1، القاهرة، علما للكتب، ص 85 .
- [24]- اياد محمد نادى اقرع، (2005)، الشعور بالأمن النفسي وتأثره ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية رسالة ماجستير منشورة ص 53.

والعقيدة والإيمان، الذي يعيش في أمن وسلام، ليتحقق الأمن في العالم ككل.

يجب على المدرسة أن تعمل على توظيف إمكانيات الطلاب وتنمية فاعلياتهم، بما فيه من تقاليد وعادات ومثل عليا ونظم اجتماعية مختلفة، كما تعمل على تنمية الشعور بالولاء للوطن .

يجب على المجتمع توفير مركز للإرشاد النفسي لتخليص الإنسان من القلق وشعور الأمن في نفسه، فالانتقال من الطفولة إلى المراهقة، أو من الدراسة إلى ميدان العمل، أو من العزوبة إلى الزواج. فهذه المرحل يحتاج فيها الفرد إلى الإرشاد.

يجب على المجتمع توفير منهج إسلامي يتضمن الاهتمام بالجوانب المادية والروحية للشخصية، فلاسلام منهجه التربوي وبرامجه الإرشادية التي تهدف تحقيق الشخصية السوية التي تتمتع بالصحة النفسية.

المراجع

القرآن الكريم.

- [1]- www.minshawi.com/other/albeshr.h .tm
- [2]- مؤيد اسماعيل (2005) بحوث ودراسات حول الامن النفسي جريدة الاتحاد ص 59. www.aitthaad.com
- [3]- محمد عثمان نجاتي، (2003) الحديث النبوي وعلم النفس، ط/4، القاهرة، دارالشرق، ص 289.
- [4]- (التربية والامن النفسي والاجتماعيين الواقع المأمول) (2013) المؤتمر الدولي الثاني بكلية التربية، جامعة قناة السويس الإسماعلية
- [5]- عادل الديب، (1996)، بحوث في علم النفس، الجزء الثاني، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ص 17.
- [6]- جبر محمد، (1996) ، بعض المتغيرات الديموغرافية المرتبطة بالأمن النفسي، مجلة علم النفس، المجلد العاشر، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ص 80.
- [7]- مؤيد اسماعيل (2005) بحوث ودراسات حول الامن النفسي جريدة الاتحاد ص 59. www.aitthaad.com
- [8]- عادل الديب، (1996)، بحوث في علم النفس، الجزء الثاني، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب ص 17.
- [9]- مؤيد إسماعيل (2005) بحوث ودراسات حول الامن النفسي جريدة الاتحاد ص 59. www.aitthaad.com
- [10]- www.minshawi.com/other/albeshr.-htm

- [32]- المركز الوطني للمعلومات، اليمن. www.yemen.info
- [33]- المركز الوطني للمعلومات، اليمن. www.yemen.info
- [34]- سليمان الريحاني، (1985)، أثر نمط التنشئة الأسرية في الشعور بالأمن، عمان، الجامعة الأردنية، مجلة دراسات العلوم التربوية، مج 12، ع 11، ص 78.
- [35]- المركز الوطني للمعلومات، اليمن. www.yemen.info
- [36]- منار. موقع متخصص في التربية الخاصة. www.mnar.com
- [37]- هولو ليندزي، (1969): نظريات الشخصية، ترجمة فرج احمد، بيروت، دار الفكر العربي، ص 173 .
- [38]- جبر محمد، (1996)، بعض المتغيرات الديموغرافية المرتبطة بالأمن النفسي، مجلة علم النفس، المجلد العاشر، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ص 62.
- [39]- هولو ليندزي، (1969): نظريات الشخصية، ترجمة فرج احمد، بيروت، دار الفكر العربي، ص 173 .
- [40]- حامد عبدالسلام زهران، (2002)، دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي، ط 1، القاهرة، علم الكتب، ص 87 .
- [41]- نفس المرجع السابق ص 89
- [48]- مؤيد اسماعيل (2005) بحوث ودراسات حول الامن النفسي جريدة الاتحاد ص 41. www.aitthaad.com
- [49]- محمد عثمان نجاتي، (2003) الحديث النبوي وعلم النفس، ط/4، القاهرة، دار الشرق، ص 289.
- [50]- مؤيد اسماعيل (2005) بحوث ودراسات حول الامن النفسي جريدة الاتحاد ص 41. www.aitthaad.com
- [51]- علاء الدين: كفاي، (1989) تقدير الذات وعلاقته بالتنشئة الوالدية والأمن النفسي، المجلة العربية. للعلوم الإنسانية مج 9 ص 62.
- [52]- ياربرا انجليز، (1991)، مدخل الي نظريات الشخصية، السعودية ، الطائف، ترجمة فهد بن دليم، دار الحارثي للطباعة والنشر، ص 115.
- [53]- صالح الصنيع، (1990): دراسات في التأصيل الاسلامي لعلم النفس الرياضي، دار علم الكتب، ص 70
- موقع www.https.staff.najah.edu.defacult.files.com
- [25]- المركز الوطني للمعلومات، اليمن. www.yemen.info
- [26]- اياد محمد نادى اقرع، (2005)، الشعور بالأمن النفسي وتأثره ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية رسالة ماجستير منشورة ص 55. موقع www.https.staff.najah.edu.defacult.files.com
- [27]- المركز الوطني للمعلومات، اليمن. www.yemen.info
- [28]- جبر محمد، (1996)، بعض المتغيرات الديموغرافية المرتبطة بالأمن النفسي، مجلة علم النفس، المجلد العاشر، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ص 62.
- [29]- ياربرا انجليز، (1991)، مدخل الي نظريات الشخصية، السعودية، الطائف، ترجمة فهد بن دليم، دار الحارثي للطباعة والنشر، ص 113 .
- [30]- المركز الوطني للمعلومات، اليمن. www.yemen.info
- [31]- هولو ليندزي، (1969): نظريات الشخصية، ترجمة فرج احمد، بيروت، دار الفكر العربي، ص 172 .
- [42]- جبر محمد، (1996)، بعض المتغيرات الديموغرافية المرتبطة بالأمن النفسي، مجلة علم النفس، المجلد العاشر، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ص 62.
- [43]- حامد عبدالسلام زهران، (2002): دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي، ط 1، القاهرة: مصر. ص 87.
- [44]- مؤيد اسماعيل (2005) بحوث ودراسات حول الامن النفسي جريدة الاتحاد ص 41. www.aitthaad.com
- [45]- سليمان الريحاني، (1985)، أثر نمط التنشئة الأسرية في الشعور بالأمن، عمان، الجامعة الأردنية، مجلة دراسات، العلوم التربوية، مج 12، ع 11 ص 37.
- [46]- اياد محمد نادى اقرع، (2005)، الشعور بالأمن النفسي وتأثره ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية رسالة ماجستير منشورة ص 59. موقع www.https.staff.najah.edu.defacult.files.com
- [47]- نفس المرجع السابق ص 56

- [54]- حامد عبدالسلام زهران، (2002)، دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي، ط 1، القاهرة، علم الكتب، ص 71 .
- [55]- صالح الصنيع، (1990): دراسات في التأصيل الاسلامي لعلم النفس الرياضي، دار علم الكتب، ص 70
- [56]- حامد عبدالسلام زهران، (2002)، دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي، ط 1، القاهرة، علماء الكتب، ص 89 .
- [57]- احمد عزت راجح، أصول علم النفس العام، ط 11 ، دار المعارف بمصر، القاهرة: مصر .. (1992)
- [58]- صالح الصنيع، (1990): دراسات في التأصيل الاسلامي لعلم النفس الرياضي، دار علم الكتب، ص 70
- [59]- جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية. www.socialsciences
- [60]- صالح الصنيع، (1990): دراسات في التأصيل الاسلامي لعلم النفس الرياضي، دار علم الكتب، ص 78
- [61]- حامد عبدالسلام زهران، (2002)، دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي، ط 1، القاهرة، علماء الكتب، ص 89 .
- [62]- نفس المرجع السابق ص 97
- [63]- محمد عثمان نجاتي، (2003) الحديث النبوي وعلم النفس، ط/4، القاهرة، دار الشرق ، ص 297.
- [64]- محمد موسى الشريف، (2003) ، الامن النفسي، ط2، السعودية دار الاندلس الخضراء، ص 22.
- [65]- حميد محمود سبتي واخرون، (2007)، المدخل الي علم النفس، ط 3، دار النخلة للنشر، تاجوراء، طرابلس ، ليبيا. ص 153
- [66]- حامد عبد السلام زهران، (2002) ، دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي، ط 1، القاهرة، علم الكتب، ص 85 .
- [67]- نفس المرجع السابق ص 89 .
- [68]- محمد موسى الشريف، (2003) ، الامن النفسي، ط2، السعودية دار الاندلس الخضراء، ص 22.
- [69]- محمد السيد الهابط، (2003) ، التنكيف والصحة النفسية، الاسكندرية ، دار المكتبة الجامعية للنشر، ص 21.