

## الطمأنينة النفسية مفهومها وأهميتها

## Psychological reassurance, its concept and its importance

د/عبد الحكيم بن بوخلط<sup>1\*</sup> د/نور الدين زعتر<sup>2</sup><sup>2</sup> جامعة زيان عاشور الجلفة.

تاريخ النشر	تاريخ القبول	تاريخ الإرسال
2020-12-31	02-12-2020	20-11-2020

**ملخص:** اهتم الكثير من العلماء والباحثين والمختصين بعلم النفس بالنفس البشرية ، ومكوناتها والأشياء المؤثرة فيها. ففي النفس البشرية حارت العقول في كشفها والغور في مكوناتها. فجاء علم النفس الايجابي positive psychology، و علم الصحة النفسية اللذان اهتمتا بالأشياء الإيجابية والصحية، التي تساعد الفرد على المرور بسلام من ضغوط الحياة ومشكلاتها. ومن المواضيع التي اهتمت بها موضوع الأمن النفسي (الطمأنينة النفسية) ومكوناتها وأبعادها وآثار الحرمان منها. فهدفت هذه الدراسة لتوضيح مفهومها لغة واصطلاحا وأبعادها من النظرتين الغربية ممثلة في ماسلو والنظرة الإسلامية للنفس المطمئنة.

الكلمات المفتاحية: الأمن النفسي، الطمأنينة، مراتب النفس .

**Abstract:**

Many scientists, researchers and specialists in psychology were interested in the human psyche, its components and the things that affect it. In the human psyche, minds were baffled in revealing them and the depths of their contents. Positive psychology and mental health science came to care for positive and healthy things that help the individual pass in peace. From the pressures and problems of life, and from the topics that they paid attention to, the subject of psychological security (psychological reassurance), its components, dimensions, and the effects of depriving it.

This study aimed to clarify its concept of language and idiom and its dimensions from the two Western views represented by Maslow and the Islamic view of the reassuring soul.

**Keywords:** Psychological security, reassurance, ranks of the soul.

\*Corresponding author, e-mail: abdelhakim1985@gmail.com

## 1- مقدمة

يعتبر الإنسان اجتماعي بطبعه، يتأثر ويؤثر في المحيطين به، مما يؤدي إلى تعرضه لمواقف ايجابية تزرع السعادة في داخله، ومواقف سلبية تشكل للفرد ضغوطات تؤلمه، وتكررها يتشكل عند الفرد مناعة من كل الصدمات التي يتعرض لها، مما يجعله يعيش بمشاعر متناقضة ومتأرجحة بين خوف وطمأنينة. هذه الأخيرة التي تعد من المطالب الضرورية للفرد والمجتمع على حد سواء، فالشعور بالطمأنينة النفسية أحد مظاهر الصحة النفسية الإيجابية وأول مؤشرات، 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. (الدليم فهد، 2005:ص330) وفي ضوء ما سبق جاء هذا البحث لتسليط النور على الطمأنينة النفسية من حيث التعريف وأهميتها وآثار الحرمان منها، وأبعادها.

## 2- تعريف الأمن النفسي ( الطمأنينة النفسية):

### 1-2-1- التعريف اللغوي للأمن :

أمن: الأمان والأمانة بمعنى. وقد أمنت فأنا أمن، وأمنت غيري من الأمان والأمان. والأمن: ضد الخوف. والأمانة: ضد الخيانة. والإيمان: ضد الكفر. والإيمان: بمعنى التصديق، ضده التكذيب. يقال: آمن به قوم وكذب به قوم، فأما أمنت المتعدي فهو ضد أخفته. وفي التنزيل العزيز: وآمنهم من خوف. ويقول ابن سيده: الأمن نقيض الخوف، أمن فلان يأمن أماناً وأماناً؛ حكى هذه الزجاج، وأمنة وأمانا فهو أمن. والأمنة: الأمن؛ ومنه: أمنة نعاسا. (ابن منظور، 1414:ص21)

ذكر (العنزي، 2004) أن استخدم لفظ الأمن في اللغة العربية بمعنى الخوف، فإنه يقال أمن وآمن أمانة إذا اطمأن ولم يخف فهو آمن، والبلد الآمن أو الأمين الذي اطمأن أهله، ويقال أمن فلان على كذا إذا وثق به واطمأن عليه. (أبو عمرة عبدالمجيد، 2012:ص18)

### 2-2-2- تعريف الأمن النفسي ( الطمأنينة النفسية) اصطلاحاً:

يعتبر مازلو Maslow من أوائل من تعرضوا لمفهوم الطمأنينة النفسية (الأمن النفسي) عن طريق البحوث الإكلينيكية حيث عرف الطمأنينة النفسية بأنها: "شعور الفرد بأنه محبوب ومتقبل من الآخرين وله مكان بينهم، يدرك أن بيئته صديقة ودوره غير محبط يشعر فيها بندرة الخطر والتهديد والقلق". (بقري مي بنت كامل ، 1430: ص110)

وأما تعريف الأمن النفسي اصطلاحاً: فهو هو حالة نفسية من الشعور بالارتياح والسكون والطمأنينة والتقبل من أسرته ومجتمعه وكذلك شعور الطالب بالحماية من التعرض للأخطار الاجتماعية والاقتصادية والنفسية. (أبو عمرة عبدالمجيد، 2012:ص09)

نقلت (سامية خالد ابرييم، 2020:ص12) مجموعة من التعريفات للأمن النفسي منها:

تعريف ماسلو (Maslou) بأنه: شعور الفرد بأنه محبوب، ومتقبل من الآخرين، له مكان بينهم، يدرك أن بيئته صديقة، دوره فيها غير محبط، يشعر فيها بندرة الخطر والتهديد.

يرى لندريفيل ومين (Londerville Et Main) أن الأمن النفسي من أهم الحاجات النفسية ومن أهم دوافع السلوك طوال الحياة. وهو من الحاجات الأساسية اللازمة للنمو والتوافق النفسي والصحة النفسية للفرد. يعتبر الأمن النفسي عند توماس (Thomas) أحد المطالب الأساسية وأصل المحافظة على بقاء نوع البشري، إذ يقرر المهتمون بالصحة النفسية أحياناً أن مدار صحة العقل الشعور بالأمن النفسي في العلاقات ما بين الأشخاص.

تعريف حامد زهران: الأمن النفسي هو حالة يكون فيها لإشباع الحاجات مضمونا، وغير معرض للخطر مثل الحاجات الفيزيولوجية، والحاجة إلى الأمن والحاجة إلى الحب والمحبة، والحاجة إلى الانتماء والمكانة، والحاجة إلى التقدير، والحاجة إلى احترام الذات، والحاجة إلى التقدير، والحاجة إلى الانتماء والمكانة، والحاجة إلى التقدير، والحاجة إلى احترام الذات، والحاجة إلى تقدير الذات وأحياناً يكون إلى إشباع الحاجات دون مجهود، وأحياناً يحتاج إلى السعي وبذل الجهد لتحقيقه، والأمن النفسي مركب من اطمئنان الذات والثقة في الذات، والتأكد من الانتماء إلى جماعة آمنة. وأما (مخير، 2003) فيعرف الأمن النفسي بأنه شعور الفرد بأنه محبوب ومقبول ومقدر من قبل الآخرين، وندرة شعوره بالخطر والتهديد، وإدراكه أن الآخرين ذوي الأهمية النفسية في حياته (خاصة الوالدين) مستجيبين لحاجات ومتواجدين معه بنفسي ونفساً لرعايته وجماعته ومساندته عند الأزمات. (مالكي حمزة، بانقيب علي، د: ت: 04) كما يعرف الأمن النفسي بأنه شعور الفرد بالاستقرار والتحرر من الخوف والقلق لتحقيق متطلباته ومساعدته على إدراك قدرته، وجعله أكثر تكيفاً مع الذات وبالتالي مع المجتمع. (العقيلي عادل بن محمد، 2004: ص 06)

عرف (الصنيع، 1993) الأمن النفسي بأنه سكون النفس وطمأنينتها عند تعرضها لأزمة تحمل في ثناياها خطر الأخطار، وكذلك شعور الفرد بالحماية من التعرض للأخطار الاجتماعية والاقتصادية والعسكرية المحيط به. (أبو عمرة عبد المحيد، 2012: ص 19)

يمكن أن يلمح في الأمن معنى الطمأنينة الذي تكفله جهة خارج النفس، أما الأمان فهو شعور ينبع من الداخل نتيجة توفر الأمن. (أحمد مختار، 2008: ص 135)

وعليه فعرفت الطمأنينة بأنها: "اطمأن القلب سكن ولم يقلق والاسم الطمأنينة واطمأن بالموضع أقام به واتخذة وطناً وموضع مطمئن منخفض. (الحموي أحمد، د: ت: 378)

وأشار عدسي (1997) أن المقصود بالطمأنينة النفسية هو وجود علاقات متوازنة بين الفرد وذاته من ناحية وبينه وبين الأفراد والآخرين المحيطين به من ناحية أخرى، فإذا توافرت هذه العلاقة المتوازنة فإن سلوك الفرد يميل إلى الاستقرار وبالتالي فإنه يصبح أكثر فاعلية للعمل والإنتاج بعيداً عن أنواع القلق والاضطراب. إن عدم وجود هذه العناصر أو تدهورها يعتبر مؤشراً على عدم الشعور بالطمأنينة. (العطاس، 1434: ص 16)

كما عرفت الطمأنينة بأنها: سكون النفس، وعدم القلق "عادت الطمأنينة إلى نفسه - عاش في طمأنينة - أدخل الطمأنينة إلى قلبه". (أحمد مختار، 2008: ص 1414)

تعد الطمأنينة النفسية حسب (موسى، 1986) للفرد من أهم الحاجات وأكثرها التصاقاً بكل فرد بعينه. وقد ظل الإنسان منذ وجد على هذه الأرض يبحث عن أمن نفسه من خلال سعيه إلى تحقيق حاجاته الضرورية وتقوية علاقته بأخيه الإنسان ويبني علاقته معه على الاحترام والقبول والتعاون، وعلى مر الأزمنة تأرجحت هذه العلاقات

بين القوة والضعف والحب والكرهية والمسالمة والاعتداء والعدل والظلم، فكان لابد من البحث والتعرف على وسائل تعينه على الشعور بالطمأنينة ومواجهة الأخطار. (العطاس، 1434:ص15)

### 3- أهمية الطمأنينة النفسية:

تعتبر الطمأنينة النفسية حسب (شقير، 1996) من أهم الجوانب الشخصية المهمة والتي يبدأ تكوينها عند الفرد من بداية نشأته الأولى خلال خبرات الطفولة التي يمر بها، ذلك المتغير الهام الذي كثيراً ما يصير مهدداً في أية مرحلة من مراحل العمر إذا ما تعرض الفرد لضغوط نفسية أو اجتماعية أو فكرية لا طاقة له بها، مما يؤدي إلى الاضطراب النفسي. (زعتره مها، 2018:ص21)

والطمأنينة النفسية للفرد حسب (موسى، 2016) من أهم الحاجات وأكثرها التصاقاً بكل فرد بعينه. وقد ظل الإنسان منذ وجد على هذه الأرض يبحث عن أمن من خلال سعيه إلى تحقيق حاجاته الضرورية وتقوية علاقته بأخيه الإنسان، ويبني علاقته معه على الاحترام والقبول والتعاون وعلى مر الأزمنة تأرجحت هذه العلاقات بين القوة والضعف والحب والكرهية والمسالمة والاعتداء والعدل والظلم، فكان لا بد من البحث والتعرف على وسائل تعينه على الشعور بالطمأنينة ومواجهة الأخطار. (الغمري مريم، 2016:ص30)

تؤكد أحلام محمود وأشرف عبدالغني (2006، 92) 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.

ويشير الدومي (2012، 52 - Al - Domi) 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. (مظلوم مصطفى، 2014:ص09)

### 4- آثار الحرمان من الطمأنينة النفسية:

يشير (الخشري، 2003) إلى أن الحرمان من الأمن النفسي، يختلف تأثيره على الصحة النفسية من شخص إلى آخر، ومن مرحلة عمرية إلى أخرى فإذا حدث حرمان في المرحلة الرشد فإن تأثيره قد يكون مؤقتاً يزول بزوال أسبابه وتوفر الأمن النفسي أيضاً إذا حدث الحرمان من الأمن النفسي في مرحلة الطفولة المبكرة فإنه يعيق النمو النفسي ويؤثر سلباً على الحالة النفسية في جميع مراحل الحياة لأن الحرمان من الأمن النفسي قد يعني تهديد خطير لإشباع حاجات الطفل وهو ضعيف ولا يقوى على إشباعها فيشعر بقلق وحرمان الذي ينمي فيه سمات التوافق التي من أهمها سمات القلق التي من أهمها سمات القلق والعداوة والشعور بالذنب. كما أن فقدان الحاجة إلى الأمن النفسي يؤدي إلى توليد صراع نفسي واضطراب سلوكي في مرحلة الطفولة، وقد يؤدي إلى إضعاف ثقة الطفل بنفسه والتردد قبل الإقدام على أي عمل أو المجاهرة بالرأي وقد يصل الحد إلى الانكماش والانطواء على النفس، أو سلوك الطفل سلوكاً عدوانياً نتيجة لشعوره بعد المحبة من قبل الأفراد والبيئة التي يعيش فيها، كما يؤدي

فقدان الشعور بالأمن النفسي فقدان الحاجات النفسية الأخرى، مما يؤدي إلى الانحراف السلوكي للفرد إلى درجة أنه يصبح خطرا على نفسه والمجتمع. (سامية خالد ابرييم، 2020:ص82)

#### 5- أبعاد الطمأنينة النفسية عند ماسلو:

ذكر (إبراهيم بدر، 2012) أن الحاجة إلى الأمن تحتل أهمية كبيرة في تحقيق النمو السليم للفرد، حيث يرى ماسلو أن توافق الفرد خلال مراحل نموه المختلفة يتوقف على مدى شعوره بالأمن في طفولته. ذلك أن شعور الطفل بالأمن يجعله ينتمي إلى بيئته ويتقبل ذاته ويكون مفهوم موجب للذات، وعلى العكس من ذلك فإن فقدانه للشعور بالأمن يؤدي إلى سوء توافقه النفسي والاجتماعي. ويتحقق الشعور بالأمن في ظل أساليب التنشئة الاجتماعية القائمة على الدفاء والحنان وإشعار الطفل بأنه مرغوب فيه، في حين أن الحرمان من العطف الأبوي وأساليب الرعاية والتربية القائمة على الرفض أو النبذ أو الإهمال هي مصادر أساسية لفقدان الشعور بالأمن (مظلوم مصطفى، 2014:ص12).

ذكر (عبد المجيد ، 2005) أن " ماسلو " ذكر أربعة عشرة مؤشرا للأمن النفسي وفق السياق التالي:

- الشعور بمحبة الآخرين وقبولهم ومودتهم.
- الشعور بالعالم وطنا والانتماء والمكانة بين المجموعة.
- مشاعر الأمان وندرة مشاعر التهديد والقلق.
- إدراك العالم والحياة يدفى، حيث يستطيع الناس العيش بأخوة وصدقة.
- إدراك البشر بصفتهم الخيرة من حيث الجوهر، وبصفتهم ودودين وخيرين.
- مشاعر للصدقة والألفة نحو الآخرين حيث التسامح وقلة العدوانية ومشاعر المودة مع الآخرين.
- الاتجاه نحو توقع الخير والإحساس بالتفاؤل بشكل عام.
- الميل إلى السعادة والقناعة.
- مشاعر الهدوء والراحة والاسترخاء والنقاء الصراع والاستقرار الانفعالي.
- الميل إلى الانطلاق من خارج الذات والقدرة على التفاعل مع العالم ومشكلاته بموضوعية دون التركيز حول الذات.

- تقبل الذات والتسامح معها وتفهم الاندفاعات الشخصية.
- الرغبة في امتلاك القوة والكفاية في مواجهة المشكلات بدلا من الرغبة في السيطرة على الآخرين، والحزم والإيجابية أساسا طبييا لتقدير الذات والإحساس بالقوة والشجاعة.
- الخلو النسبي من الاضطرابات العصبية والذهنية والقدرة المنتظمة في مواجهة الواقع.
- الاهتمامات الاجتماعية و بروز التعاون واللفظ والاهتمام بالآخرين. (خليدة مهريه، 2014:ص74)

#### 6- مصادر الشعور بالطمأنينة النفسية: للطمأنينة النفسية مصادر متعددة منها ذكرها (باشماخ، 2000):

- **المستوى التعليمي:** فالمستوى التعليمي يحقق للفرد وضعا اجتماعيا يشعره بالطمأنينة النفسية.
- **الثقافة:** دلت الدراسات أن التعصب العنصري يولد لدى المجموعات الثقافية إحساسا بالتمايز والقوة والطمأنينة، وأن إدراك الطمأنينة يختلف باختلاف الثقافات.

- وجود الشخص مع أفراد يعتنون به: إن وجود الشخص مع أفراد يعتنون به ويشاركونه الذوق وطريقة التفكير وأساليب السلوك يحقق له قدر أكبر من الإحساس بالراحة والاسترخاء ويقدر أقل من التوتر والقلق.

- السن: كلما تقدم في العمر كلما كان أقل خوفاً وأكثر إحساساً بالطمأنينة.

- بلوغ الهدف: إن بلوغ الهدف يحقق للفرد الذات وتأكيداً، فالإنسان عندما يضع لنفسه أهدافاً ويسعى لتحقيقها فإنه يدرك معنى لحياته والهدف منها فتصبح صورته عن ذاته أكثر إيجابية وبالتالي أكثر أمناً للنفس.

- التخلي عن موقف متوعد يهدد الفرد: إن إحساس الفرد بالذنب والإثم يورثه الخوف والقلق فخروجه عن القواعد التي وضعها المجتمع تعرضه للعقوبة وإحساس الفرد بأنه مهدد بالعقوبة يزيد من قلقه واضطرابه، ولكن إذا أدرك الفرد أن التوبة والأعمال الصالحة تقربه إلى الله وتحرره من الخوف حينئذ يزول ما يشعر به من تهديد أو قلق ويصل إلى درجة أفضل من الطمأنينة النفسية.

- العائلة المباشرة (الأسرة): إن إحساس الفرد بالطمأنينة النفسية له جذوره العميقة في طفولته، فهو يحدث من خلال عملية التنشئة الاجتماعية التي تبدأ منذ اللحظات الأولى في حياة الإنسان ولا يتحقق للطفل الطمأنينة إلا إذا أحس الطفل بأنه مقبول وأنه محبوب حبا حقيقياً. (العطاس، 1434:ص37)

7- مهددات الطمأنينة النفسية: من أهم مهددات الطمأنينة النفسية، حيث نقل (زهران، 1989) هذه المهددات، وهي:

• **الخطر أو التهديد بالخطر:** إن الخطر أو التهديد به يثير الخوف والقلق لدى بشكل خاص والجماعة بشكل عام، ويجعلانه أكثر حاجة إلى الشعور بالأمن من جانبه، ومن جانب المسؤولين عن درء هذا الخطر، وكلما زاد الخطر والتهديد، كلما استوجب زيادة تماسك الجماعة لمواجهته.

• **الأمراض الخطيرة:** مثل السرطان، وأمراض القلب يصاحبها في كثير من الأحيان توتر وقلق مرتفع واكتئاب وشعور عام بعدم الأمن.

• **الإعاقة الجسمية:** حيث نقص الأمن والعصابية تكون أوضح عند المعوقين جسماً منها عند العاديين. (زعانرته، 2018:ص26)

• **ضعف الإيمان:** إن البعد عن الإيمان يعد عند (الغرابية، 2004)، وعدم ممارسة العبادات، وتشويش المفاهيم الدينية يؤدي إلى اضطراب النفوس وتأثرها، كما يؤدي مخالفة القوانين الإلهية واتباع الشهوات والضعف الخلق والانحراف السلوكي من أسباب انعدام الأمن النفسي لدى الفرد. (الصيفي عبدالله، 2010:ص2060)

8- مراتب النفس في القرآن الكريم:

قسم القرآن الكريم النفس إلى ثلاثة أقسام: النفس الفاجرة، والنفس اللوامة والنفس المطمئنة. والنفس اللوامة قد تكون هي النفس التي تندم على ما فات وتلوم عليه. ولكن يستدل من ظاهر التنزيل أن النفس اللوامة هي التي تلوم صاحبها على الخير والنشر، وتندم على ما فات. (سميح عاطف، 1991:ص133)

6-1 النفس اللوامة:

قال . تعالى :: ( لا أُقسِمُ بِيَوْمِ الْقِيَامَةِ \* وَلَا أُقسِمُ بِالنَّفْسِ اللّوَامَةِ ) [القيامة: 1 - 2] . حيث أقسم سبحانه بيوم عظيم؛ لتحقيق وقوعه وبيان هوله، وإيقاظ النفوس النائمة الغافلة عنه، فتصحو وتنتبه من سباتها. وقد ذكر الله . تعالى . النفس اللوامة إثر قسمه بيوم القيامة للعلاقة الوثيقة بين مصير النفس وقيام ذلك اليوم، حيث تقف فيه وحيدة دون نصير؛ فهي نفس تفعل الخير وتحبه وتعمل المعصية وتكرهها، نفس تعيش في داخلها صراعاً بين

الخبر والشر. فالإنسان في بداية أمره إذا ارتكب ذنباً أو خطيئة ابتداءً، شعر في داخله بإحساس يؤنبه، وتمنى لو لم يفعله، وإذا عاد إليه ثانية ضعفت خاصية الشعور بالذنب والخطيئة، وانتقل صاحبها إلى مرحلة الميل إلى المعصية واستحسانها، لتنتقل نفسه من لؤامة إلى أمارة بالسوء. (العمراني أحمد، 1426:ص217)

**6-2 النفس الأمارة:** وهي التي تميل إلى الطبيعة البدنية وتأمر باللذات والشهوات الحسية، وتجذب القلب إلى الجهة السفلية، فهي مأوى الشرور، ومنبع الأخلاق الذميمة (وهذه هي النفس التي يجب مجاهدتها).

**6-3 النفس المطمئنة:** وهي التي تم تتورها بنور القلب، حتى انخلعت عن صفاتها الذميمة وتخلقت بالأخلاق الحميدة. (بن حميد صالح، وآخرون، د ت:ص3304)

لا شك أن كلا من النفس المطمئنة واللؤامة، لا يصدر عنهما إلا الأخلاق الحميدة، فعن النفس الأولى يكون اليقين والطمأنينة والخشوع والإخبات ونحو ذلك من الصفات الحميدة، أما النفس اللؤامة فإنها مبعث التوبة والاستغفار والإنابة ونحوها، ولا يتبقى سوى النفس الأمارة بالسوء، وهي منبع الشرور وأساس الأخلاق الذميمة من الحسد والكبر والغضب والعدوان ونحو ذلك. (بن حميد صالح، وآخرون، د ت:ص3306)

### 9- الطمأنينة النفسية من منظور إسلامي:

يرتبط الأمن في المنظور الإسلامي ارتباطاً وثيقاً حسب (الصنيع، 1995) بالإيمان، فالإيمان بالله وملائكته وكتبه ورسوله واليوم الآخر والقضاء والقدر خيره وشره، والالتزام بجميع الواجبات الشرعية التي فرضها الله على الإنسان، وانعكاس ذلك على السلوك هو أساس الشعور بالأمن النفسي؛ ويبدو ذلك جلياً واضحاً من خلال آيات القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة؛ فقد ورد ذكر الأمن في القرآن الكريم في مواضع متعددة وتحت مسميات مختلفة فورد لفظ الأمن في الآيات الكريمة التالية: {وَمَا جَعَلَهُ اللَّهُ إِلَّا بُشْرَىٰ لَكُمْ وَلِتَطْمَئِنَّ قُلُوبُكُم بِهِ وَمَا النَّصْرُ إِلَّا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ الْعَزِيزِ الْحَكِيمِ} {آل عمران:126}، وقوله: {قَالُوا نُرِيدُ أَنْ نَأْكُلَ مِنْهَا وَتَطْمَئِنَّ قُلُوبُنَا وَنَعْلَمَ أَنْ قَدْ صَدَقْتُنَا وَنَكُونَ عَلَيْهَا مِنَ الشَّاهِدِينَ} {المائدة:113}، وقوله: {جَعَلَهُ اللَّهُ إِلَّا بُشْرَىٰ وَلِتَطْمَئِنَّ بِهِ قُلُوبُكُمْ وَمَا النَّصْرُ إِلَّا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ} {الأنفال:10}، {الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ} {الرعد:28}، {يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ} {الفجر:27}، {وَإِذَا جَاءَهُمْ أَمْرٌ مِّنَ الْأَمْنِ أَوْ الْخَوْفِ أَدَاغُوا بِهِ وُلُوًّا رَدُّوهُ إِلَى الرَّسُولِ وَإِلَى أُولِي الْأَمْرِ مِنْهُمْ لَعَلَّ الَّذِينَ يَسْتَنْبِطُونَهُ مِنْهُمْ وَلَوْلَا فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَتُهُ لَاتَّبَعْتُمُ الشَّيْطَانَ إِلَّا قَلِيلًا} {النساء:83}، {وَمَا وَضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا قَرْيَةً كَانَتْ آمِنَةً مُطْمَئِنَّةً يَأْتِيهَا رِزْقُهَا رَغَدًا مِّنْ كُلِّ مَكَانٍ فَكَفَرَتْ بِأَنْعَمِ اللَّهِ فَأَذَاقَهَا اللَّهُ لِبَاسَ الْجُوعِ وَالْخَوْفِ بِمَا كَانُوا يَصْنَعُونَ} {النحل:112}

إن الموروث الديني الإسلامي لأمتنا العربية غني بالكثير من الشواهد على أهمية الشعور بالطمأنينة النفسية فقد حقق منهج الله الرخاء في الأرض، أسنا على يقين بقول الله تعالى: {وَلَوْ أَنَّ أَهْلَ الْقُرَىٰ آمَنُوا وَاتَّقَوْا لَفَتَحْنَا عَلَيْهِم بَرَكَاتٍ مِّنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ وَلَكِن كَذَّبُوا فَأَخَذْنَاهُمْ بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ} {الأعراف:96}

إذن فالتصور الإسلامي للطمأنينة النفسية يقوم على أساس الإيمان بالله وملائكته وكتبه ورسوله واليوم الآخر وبالقدر خيره وشره، فكلما قويت درجة إيمان الفرد زادت قدرته على مواجهة الأخطار التي تهدد أمنه. (خويطر وفاء، 2010:ص16)

### 10- الحاجة للطمأنينة النفسية من المنظور الإسلامي:

تشير الآية" الذي أطعمهم من جوع وآمنهم من خوف" إلى دافعين أحدهما أساس الدوافع الفطرية والثاني أساس الدوافع النفسية. حيث يتكون الدافع إلى الأمن لدى الطفل بالتربوية، ففي البداية يكون الأمن الذي ينشده الطفل مرتبطا بإشباع حاجاته العضوية، والحصول على الحماية المباشرة لأمه، ثم يتعلم مفهوم أوسع للأمن يحققه بسلوكه الاجتماعي. ويختلف مفهوم الأمن الذي ينشده الشخص في كل مرحلة من مراحل عمره حسب ثقافته الخاصة والثقافة السائدة في مجتمعه. وبالنسبة للمسلم فإن مصادر خوفه ترجع أساسا إلى مصدر واحد هو الخوف من ربه فهو الذي يخاف ويرجو، ويرغب ويهرب، والأمن الذي ينشده لا يقتصر على هذه الحياة وحدها، بل ينشده الأمن من عذاب الله يوم القيامة، وهذا يجعل الحاجة إلى الأمن في التصور الإسلامي أوسع من أي تصور آخر، ويتجه سلوك المسلم الذي آمن بالله واليوم الآخر لإشباع هذا الدافع النفسي بالقيم التي قام عليها لديه.(توفيق محمد،2002:ص514)

#### 11- منزلة الطمأنينة عند ابن القيم:

تعتبر السكينة والتي هي من مرادفات الطمأنينة هبة ربانية ومنحة إلهية ينزلها المولى جل وعلا على عباده المؤمنين لتكون معينة لهم على ما يواجههم في حياتهم من الحوادث والأقدار الكونية والشرعية، قال ابن القيم: (هذه المنزلة من منازل المواهب، لا من منازل المكاسب) مدارج السالكين (٢ / ٤٧٠)

قَرَّر ابن القيم في مدارج السالكين: أن منزلة السكينة من "منازل المواهب، لا من منازل المكاسب"، فيهبها المولى جل وعلا الأنبياء والمرسلين، والأولياء والمؤمنين ﴿ ثُمَّ أَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ ﴾ [التوبة: 26].

وحقيقة الطمأنينة: السكون والاستقرار، فهي التي قد سكنت إلى ربها وطاعته وأمره وذكره. (ابن قيم الجوزي. دت: ص76)

ثم تكلم ابن القيم عن منزلة الطمأنينة فقال: قال تعالى: (الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئن القلوب)- الرد 28- وقال تعالى: (يا أيها النفس المطمئنة ارجعي إلى ربك راضية مرضية فادخلي في عبادي وادخلي جنتي)- الفجر 27-30. (الطمأنينة) سكون القلب إلى الشيء. وعدم اضطرابه وقلقه. ومنه الأثر المعروف "الصدق طمأنينة، والكذب ريبة" أي الصدق يطمئن إليه قلب السامع. ويجد عنده سكونا إليه. والكذب يوجب له اضطرابا وارتيابا. ومنه قوله صلى الله عليه وسلم: "البر ما اطمأن إليه القلب" أي سكن إليه وزوال عنه اضطرابه وقلقه... وجعل الله سبحانه الطمأنينة في قلوب المؤمنين ونفوسهم، وجعل الغبطة والمدحة والبشارة بدخول الجنة لأهل الطمأنينة، فطوبى لهم وحسن مآب. وفي قوله تعالى: (يا أيها النفس المطمئنة ارجعي إلى ربك) دليل على أنها لا ترجع إليه إلا إذا كانت مطمئنة فهناك ترجع إليه. وتدخل في عبادته، وتدخل جنته. وكان من دعاء بعض السلف: (اللهم هب لي نفسا مطمئنة إليك). (الصنيع صالح،2000:ص304)

12- الخاتمة: تعد الطمأنينة النفسية من الحاجات الضرورية التي يحتاجها الفرد، للعيش بهدوء في وسط مجتمعات ملئت قلقا وخوفا. مما جعل الباحثين في النفس البشرية يسلطون الضوء عليها لمكانتها في بناء

شخصية تتسم بالصحة النفسية. فالفرد الذي يشعر بالطمأنينة يكون متقبلاً لذاته ومحبا لها منتميا لبيئته. والعكس بالعكس.

حيث أظهر البحث أن مفهوم الطمأنينة النفسية ومصادرها يختلف باختلاف النظرة إليه فالمنظور الإسلامي للطمأنينة أوسع وأشمل حيث جعل مصدر الخوف واحد وهو الخوف من الجليل والتي تعد أحد أركان التقوى المأمور بها.

- المراجع:

- 1- ابن منظور محمد بن مكرم بن علي. (1414). لسان العرب. دار صادر. بيروت.
- 2- أبو عمرة عبد المجيد عواد. (2012). الأمن النفسي وعلاقته بمستوى الطموح والتحصيل الدراسي لدى طلبة الثانوية العامة" دراسة مقارنة بين أبناء الشهداء وأقرانهم العاديين في محافظة غزة". رسالو ماجستير. كلية التربية. جامعة الأزهر. غزة. فلسطين.
- 3- أحمد مختار عمر. (2008). معجم الصواب اللغوي دليل المثقف العربي. ط1. عالم الكتب. القاهرة.
- 4- أحمد مختار عمر. (2008). معجم اللغة العربية المعاصرة. ط1. عالم الكتب. القاهرة.
- 5- توفيق محمد عزالدين. (2002). التأصيل الإسلامي للدراسات النفسية البحث في النفس الإنسانية والمنظور الإسلامي. ط1. دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع. القاهرة. مصر.
- 6- الحموي أحمد بن محمد بن علي الفيومي. (د.ت). (المصباح المنير في غريب الشرح الكبير). المكتبة العلمية. بيروت.
- 7- خليدة مهريّة. (2014). الاغتراب وعلاقته بالأمن النفسي (دراسة ميدانية على عينة من مراهقي التعليم الثانوي بمدينة تلمسان). رسالة ماجستير. كلية العلوم الاجتماعية. جامعة وهران.
- 8- خويطر وفاء حسن علي. (2010). الأمن النفسي و الشعور بالوحدة النفسية لدى المرأة الفلسطينية (المطلقة والأرملة) وعلاقتها ببعض المتغيرات. رسالة ماجستير. كلية التربية. الجامعة الإسلامية. غزة. فلسطين.
- 9- الدليم فهد بن عبدالله. 2005. "الطمأنينة النفسية وعلاقتها بالوحدة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة". مجلة جامعة الملك سعود. العلوم التربوية والدراسات الإسلامية. 18. ص ص 326-329.
- 10- زعاتره مها محمد عبد. (2018). درجة الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بالطمأنينة لدى المراهقين في المؤسسات الإيوائية في فلسطين. رسالة ماجستير. جامعة القدس.
- 11- سامية خالد ابرييم. (2020). سيكولوجية الأمن النفسي. دار التعليم الجامعي. الإسكندرية. مصر.
- 12- سميح عاطف الزين. (1991). معرفة النفس الإنسانية في الكتاب والسنة. علم النفس مجمع البيان الحديث. دار الكتاب اللبناني. بيروت.

- 13- صالح بن عبد الله بن حميد وآخرون.(د ت). نضرة النعيم في مكارم أخلاق الرسول الكريم - صلى الله عليه وسلم. ط 4. دار الوسيلة للنشر والتوزيع، جدة
- 14- الصنيع صالح.(2009).التدين والصحة النفسية.ط1. جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. الرياض.
- 15- الصيفي عبدالله،(2010).تحقيق الأمن النفسي لليتيم في ضوء المقاصد الشرعية.مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية).مجلد24 (07).
- 16- العطاس عبدالرحمن.(1434).الشعور بالطمأنينة والوحدة النفسية لدى الأيتام المقيمين في دور الرعاية والمقيمين لدى ذويهم " دراسة مقارنة".رسالة ماجستير.كلية التربية. جامعة أم القرى.السعودية.
- 17- العقيلي عادل بن محمد.(2004).الاغتراب وعلاقته بالأمن النفسي( دراسة ميدانية على عينة من طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بمدينة الرياض).رسالة ماجستير.قسم العلوم الاجتماعية. جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.
- 18- العمراني أحمد بن محمد .(1426). " أثر القرآن الكريم في ضبط نفسية الإنسان.مجلة البيان.
- 19- الغمري مريم محمد سالم.(2016).الطمأنينة النفسية وعلاقتها بمستوى الطموح لدى أبناء مرضى الفصام العقلي.رسالة ماجستير.كلية التربية. الجامعة الإسلامية. غزة. فلسطين.
- 20- مالكي حمزة بن خليل. بانقيب علي عبدالرحمن أحمد.(د ت). "التبؤ بالأمن النفسي من المناخ الأسري لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.
- 21- مظلوم مصطفى علي رمضان.(2014). العلاقة بين الأمن النفسي والولاء للوطن لدى طلاب الجامعة.بحث منشور. مجلة كلية التربية. جامعة الزقازيق.