

البحث الأول:

” التسامح كمنبئ للأمن النفسي لدى المتزوجين وغير المتزوجين من
طلاب الدراسات العليا ”

المحاضر

أ.د/ زينب محمود شقير.
أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية (سابقا)
كلية التربية - جامعة طنطا

obeikandi.com

” التسامح كمنبى للأمن النفسي لدى المتزوجين وغير المتزوجين من طلاب الدراسات العليا ”

أ.د/ زينب محمود شقير

• الزواج والعلاقات الزوجية بين التسامح والأمن النفسي :

لقد خلق الله آدم فكان واحدا ، ثم خلق حواء فكان زوجها لها ليكون الزواج هو النظام الإلهي الذي خلقه سبحانه لتنظيم العلاقات بين الجنسين من أجل تكوين الأسرة وتنشئة الأبناء وذلك لقوله تعالى " ياأيها الناس اتقوا ربكم الذى خلقكم من نفس واحدة وخلق منها زوجها وبث منهما رجالا كثيرا ونساء واتقوا الله الذى تساءلون به والأرحام إن الله كان عليكم رقيبا (النساء : ١)

لاشك أن الزواج هو العلاقة الوطيدة بين الرجل والمرأة التى يباركها الله تعالى ويقرها المجتمع ويضع الضوابط والمعايير الاجتماعية المنظمة لها ، والتى تتأثر بدورها بتغيرات التطور الاجتماعي فيما يتعلق بسيادة الرجل والمرأة ودور كل منهما داخل الأسرة وخارجها .

وعليه فالحياة الأسرية والزوجية السعيدة والأمنة تساعد على إشباع العديد من حاجات الزوجين التى تقوم على الأخذ والعطاء والمحبة والتعاون المتبادل بما تقتضيه الحياة من ممارسة للحقوق والمسئوليات والى تعتمد على التفاهم والمجاملة والتسامح والعطاء والرحمة والمودة والاحترام المتبادل والمواجهة الموضوعية للمشكلات الزوجية (عبد الحميد الهاشمى، ١٩٩٣ : ٣١) .

ولقد كان وما يزال الزواج هو العلاقة الضرورية للشباب والشابات والتى تباركها الله لأنها الأساس الشرعى السليم لتكوين الأسرة ، إلا أن هذه العلاقة قد توجد الكثير من المشكلات الزوجية والأسرية التى تعوق التقدم نحو الصحة النفسية ، والذى ينقص الحياة الزوجية هو بعض مهارات الحياة الزوجية .. كما يعتبر الزواج من أهم ركائز الصحة النفسية للزوجين لإسهاماته في إشباع العديد من الحاجات والدوافع التى يصعب إشباعها دونه ، مثل الدوافع الجنسية ودوافع الوالدية ودوافع تحقيق الأمن النفسي والحاجة للحب والتقدير والحاجة لتأكيد الذات والهوية .

هذا وتقوم العلاقات الزوجية على استراتيجيات مختلفة ومتباينة تتصل بالإيجاب وتحقيق الأهداف ، ولكن قد يرتبط ذلك ببعض المؤشرات منها درجة الأمن النفسي المستقبل من الشريك ومستوى الغيرة التى قد يؤدي ارتفاع معدلها الى اضطراب العلاقات الزوجية ، والتعبير السلوكي عن الحب والذى يختلف تماما عن مفهوم الغيرة في الزواج ، وتذكر السلوكيات الايجابية المتبادلة والمرسلة والمستقبلية من كل طرف للأخر في الزواج (ELLIS , 1988) . ويؤكد ذلك دراسة أجراها توفيق عبد النعم (2010) على عينة قوامها ١٠٠ زوج وزوجة من مملكة البحرين ، استخدم فيها قائمة خصائص السلوك الايجابي واشتملت القائمة التى أعدها الباحث العديد من السلوكيات كان من بينها : الطمأنة (الأمن النفسي) والتسامح والتفاؤل والفعالية الاجتماعية ، وغيرها

وانتهت الدراسة إلى عدة نتائج من بينها وجود علاقة ارتباطيه بين مكونات السلوك الاجتماعي الايجابي سائلة الذكر وبين التوافق بين الرجل والمرأة. كما أوضحت أمينة شلى (٢٠٠٩) في دراستها على عينة بلغت ٣٥٠ من الراشدين من الجنسين (متزوجين) عن تأثر التوافق الزواجي وشعور الأمن النفسي لدى الزوجين سلبيا بالنمط (أ) مقارنة بالشخصيات ذوات النمط المتوسط والنمط (ب).

هذا وتعتبر المرأة راعية لجوانب الرحمة والعدل والتسامح والأمن والبقاء في الوجود ، فالرحمة من الرحم ، ووظيفة الرحم هي احتواء البذرة الأولى وحمايتها وتغذيتها ثم رعايتها بعد ذلك طول الحياة (محمد المهدي ، ٢٠٠٧ : ١٤) ، كما أن تسامح الأم فيما يقع فيه الزوج والأولاد من أخطاء يساهم بقدر كبير في تحقيق السعادة والأمن النفسي داخل الأسرة. فالمرأة تجمع بين النقيضين تجمع بين اللذة والألم بحيث لا تستطيع التفرقة بينهما في لحظة بعينها ، ويتجسد ذلك في حالة الحمل والولادة والرضاعة وتربية الأبناء ، كما أنها تكره شقاوة الأبناء وتحبهم في ذات الوقت .

وهناك ما يعرف بجودة الزواج QUALITY OF MARRIAGE وهو ما يعبر عن التوافق الزواجي Marial adjuctment والذي يساعد على قيام الأسرة بوظائفها وتنعكس آثاره على الأبناء وعلى المناخ الأسرى وعلى مستوى السعادة الأسرية والأمن النفسي والتسامح بين أعضاء الأسرة.

وتتمثل السعادة الزوجية في شعور الزوجين أثناء تفاعلها معا بالسكن والمودة والرحمة ، وما يتولد لديهما من أفكار حسنة نحو الزواج ونحو الزوج الآخر وكل منهما في وجوده مع الآخر الأمن والأمان والاستقرار فيتمسك به ويرتبط به ويؤيده ويرعاه ويحافظ عليه ويتفاعل معه بإيجابية (كمال مرسى ، ١٩٩١ : ١٩٦).

كما أن التكيف أو التأقلم الزواجي والمتمثل في التقارب والتألف والابتعاد عن التصادم، حيث أنه عبارة عن ديناميكية مستمرة لإحداث علاقة توافقية بين الشريكين مما يؤدي إلى تكوين علاقات مرضية واستقرار وأمن نفسي، وفي التأقلم الزواجي يحاول الشريك المحافظة على علاقة منسجمة تتسم بالتسامح مع الشريك الآخر سعياً وراء استقرار الزواج الذي يتمثل معناه النفسي بشعور الشريكين معا بقيمتها الشخصية واطمئنانهما للعلاقة(ناهد سعود، ١٩٩٨: ١٧).

وعليه فالعلاقة طويلة المدى بين الزوجين تعد مؤشرا على الرضا عن الزواج فاستمرار العلاقة الزوجية لفترة طويلة من الحياة تعنى شعور كلا الزوجين بالأمن النفسي والثقة المتبادلة، التي تعد دافعا لهما لتنمية هذه العلاقة والاستمرار فيها ، كما يرى بارون وبيرن وجونسون أن استمرار العلاقة الزوجية لمدة زمنية طويلة قد يشير إلى تمتع الزوجين بالذكاء الاجتماعي والمرونة والتسامح في علاقتهما ببعضهما البعض ، وثبت ذلك في نتائج دراسة صفاء إسماعيل والطاهرة المغربي التي أجريت على ٢٢٠ زوج وزوجة بمدينة القاهرة والتي توصلت إلى عدة نتائج كان أبرزها إسهام متغير عمر الزوجة في التنبؤ بعدد من مكونات التوافق الزواجي لدى الزوجة هي: التجانس الفكري والقيمي

والسلام الأسرى والأمن النفسي والرضا عن العلاقة . وأيدت تلك النتائج ماتوصلت إليه الدراسة الإكلينيكية التي قام بها حسن مصطفى وراوية دسوقي ١٩٩٣ من أن الخلية الزوجية عمادها الحب ودوام التوافق والتسامح ، وأن التوافق الزوجي قرين الرضا عن الذات وتقديرها والاتزان والأمن النفسي وهذا هو روح الحياة الزوجية السعيدة.

هذا وقد يتحقق للضرد من خلال شعوره بالأمن النفسي والرضا والسعادة الزوجية العديد من النجاحات في جميع مجالات الحياة الاجتماعية . ويتطلب التوافق الزوجي وشعور الأمن النفسي قدرة الضرد على التسامح إزاء بعض المواقف حتى يمكنه الصمود لأزمات الحياة وضغوطها ، وهذا ما أثبتته Gean (1970) Harder في دراسة أجراها على ٦٢ سيدة بنيويورك (٢٥ - ٤٠) سنة أوضحت نتائجها وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الرضا عن الزواج وكل من شعور الأمن النفسي وتحقيق الذات والتمتع بالحياة.

كما يتحقق الرضا الزوجي والأمن النفسي بالتسامح بين الزوجين ، حيث ينبئ التسامح بالسلوك العام تجاه شريك الحياة ، ويمثل متغيرا وسيطا هاما في العلاقة بين القدرة على تحمل المسؤولية والسلوك الصادر تجاه الطرف الآخر في الزواج ، والدافعية الأساسية وراء التسامح هي الحب واستعادة العلاقات العاطفية مع الشريك الآخر في العلاقة الزوجية ، والرضا الزوجي عند الرجال قد يرتبط بالصحة النفسية للزوجات سواء كانت عاملات أو غير عاملات ، لأن معاناة المرأة من القلق والاكتئاب قد يقلل من فعاليتها في أداء أدوارها الزوجية وقد يتحمل الرجل العديد من الأعباء التي يمكن أن تؤذيها الزوجة، وهذا من شأنه أن يؤدي إلى الشعور بالرضا والأمن النفسي (Whisman , et al, 2004 في : حسين صالح ، ٢٠٠٧ : ٥٦ - ٥٧). ويضيف Macleun , 2001 أن الزواج الذي يكون للزوجين فيه نفس نمط التعلق بينهما والذي يبنى على علاقة آمنة بين الطرفين يكون أكثر سعادة لأن كل فرد فيه يحاول تلبية حاجة الآخر للإحساس بالراحة والأمن النفسي.

• الأمن النفسي:

إن الأمن النفسي (الطمأنينة الانفعالية) من أهم الجوانب الشخصية المهمة والتي تبدأ تكوينها عند الضرد من بداية نشأته الأولى ، خلال خبرات الطفولة التي يمر بها ، وذلك المتغير الهام كثيرا ما يصير مهددا في أية مرحلة من مراحل العمر ، إذا ما تعرض الضرد لضغوط نفسية أو اجتماعية أو فكرية لا طاقة له بها ، مما قد يؤدي إلى الاضطراب النفسي ، وكما يسعد صاحب هذه النفس المطمئنة في حياته الدنيوية ، فإنه كذلك يسعد بها في آخرته ، قال الله تعالى: "يا أيها النفس المطمئنة إرجعي إلى ربك راضية مرضية ، فادخلي في عبادي وادخلي جنتي". (سورة الفجر، ٢٧ - ٣٠)

يفهم من استعمال لفظ الأمن في اللغة العربية أنه يفيد معنى الاطمئنان وعدم الخوف فإنه يقول (آمن - أمانا - وأمانا وأمانة) إذا اطمأن ولم يخف فهو آمن وأمين ، والبلد الآمن أو الأمن الذي اطمأن أهله ويقال آمن فلان على كذا إذ ثق به اطمأن إليه.

لقد ورد لفظ الأمن ومشتقاته بصور وصيغ متعددة في القرآن الكريم فقد جاء مثلا بلفظ أمن وبصفته أحدكم وأمتكم ويلفظ أمنتم ويلفظ آمنوا وآمنوا وأمنا وأمنة وأمنا وآمنون وآمن.

أما لفظ الأمن النفسي فقد جاء متتاليين في سورة الأنعام فقال تعالى " فأى الفريقين أحق بالأمن النفسي إن كنتم تعلمون ❖ الذين آمنوا ولم يلبسوا إيمانهم بظلم أولئك لهم الأمن وهم مهتدون". (الأنعام ٨٢ ، ٨٣)

وقد جاء لفظ الأمن في بعض أقوال النبي ﷺ فقد صح عنه أنه قال "من أصبح منكم آمنا في سريته ، معافي في بدنه ، عنده قوت يومه ... خيرت له الدنيا"

هذا وينطوي الشعور بالأمن النفسي على مشاعر متعددة تمتد إلى مدلولات متشابهة ، فغياب القلق والخوف المرضى وتبدد مظاهر التهديد والمخاطر على مكونات الشخصية من الداخل أو الخارج مع إحساس بالطمأنينة والاستقرار الانفعالي والمادي ودرجات معقولة من القبول والتقبل في العلاقة مع مكونات البيئة النفسية والبشرية ، كلها مؤشرات تدل وفق أدبيات علم النفس على مفهوم الأمن النفسي.

على أن الحكم على الشعور بالأمن النفسي والسعادة الشخصية يأتي من الأفراد أنفسهم وبحسب تقييمهم لمشاعرهم بشكل عام وليس فقط في اللحظة الآنية ولكن في أونة متعددة ، وأن يتسم بالثبات بمرور الزمن وتغير الظروف (Diener.E &Diner.C., 1996)

وبالرغم أن غالبية الأفراد يتفقون على أن الأمن النفسي والتسامح هدفان أساسيان في حياة الإنسان إلا أنهم يختلفون حول مفهوميهما والعوامل التي تؤدي إليهما .

وقد انتهى ماسلو إلى أن الشعور بالأمن شعور مركب يتضمن ثلاثة أبعاد أولية هي:

شعور الضرد بأنه محبوب ومتقبل من الآخرين / له مكانة بينهم / يدرك أن بيئته صديقة ودودة غير محبطة لا يشعر فيها بالخطر والقلق والتهديد .

ويترتب على هذه الأبعاد الرئيسية مجموعة أخرى من المشاعر تبلغ أحد عشر شعورا . (عبد الرحمن العيسوي ، ١٩٨٥).

هذا وقد تعرض العالم خلال السنوات الأخيرة إلى العديد من التغيرات الاقتصادية والسياسية والهزات الاجتماعية وغيرها ، وانعكست آثار هذه التغيرات على الحياة الاجتماعية والعلاقة بين الأفراد ، وتأثر الزوجين بل الأسرة كلها والحياة الأسرية بهذه التغيرات ، وربما تغيرات في طرق الزواج ومعايير الزواج الناجح الذي يحقق السعادة والأمن النفسي بين الرجل والمرأة بل والتفاعلات والتسامح داخل الأسرة .

وأن عدم إشباع الأبعاد الأحد عشر أو إحباطها تؤدي إلى أعراض مرضية نذكر منها: (فهم الدليم ، ١٩٩٣)

- ◀ شعور الفرد بأنه غير محبوب.
- ◀ شعور الفرد بالتهديد والخطر وعدم الأمن والسلامة.
- ◀ إدراك الفرد للحياة بوصفها خطر.
- ◀ شعور الفرد لغيره من الناس بوصفهم أشرار عدوانيين.
- ◀ شعور الفرد بعدم الثقة والاطمئنان للأخرين والحسد والغيرة تجاههم.
- ◀ ميل الفرد إلى التشاؤم وتوقع السوء.
- ◀ ميل الفرد لعدم الرضا والشعور بالتعاسة.
- ◀ الشعور بالإجهاد والصراع وانعدام الثبات الانفعالي الذي يبدو في الإعياء وسرعة التهيج واضطراب المعدة ، وغير ذلك من الأعراض السيكوسوماتية.
- ◀ رغبة الفرد في تحقيق الأمن النفسي والسعي المتواصل إلى بلوغها ، ويسلك في ذلك المسالك العصبائية مثل الكف واللجوء إلى مواقف دفاعية ، والميول الهروبية والأهداف الزائفة.

على أن فقدان الشعور بالأمن (الطمأنينة الانفعالية) قد يشعر المرء بعدم الاطمئنان والخوف ، والشعور باليقص وضعف الثقة بالنفس ، كما أنه قد يؤدي إلى الكراهية ، فمن خاف شيئاً كرهه ، والأثر التهذيبي للخوف في تقديم النفس المعوجة أثر طفيف ، وأنه أثر سلبي في كل حال. (أحمد عزت راجح ب.ت).

هذا ومن عوامل تهديد الأمن النفسي بين الزوجين :

نمط شخصية كل من الزوج والزوجة والحالة الصحية لكل منهما . فقد أوضحت نتائج دراسة قام بها أحمد عبد الخالق وغادة خالد عيد (٢٠٠٨) بهدف بحث مدى استقلالية حب الحياة وارتباطه ببقية متغيرات الحياة الطيبة لدى عينة مكونة من ٥٤٢ من طلاب جامعتي الكويت وبيروت العربية ، وأسفرت النتائج عن الارتباط الموجب لحب الحياة بالتفاؤل والأمل والرضا عن الحياة والسعادة والتي تمثل في مجموعها مؤشرات للأمن النفس لدى الفرد ، كما أسفر التحليل العاملي عن استخراج عامل عام واحد سمي الهناء الشخصي . هذا بجانب ما أسفرت عنه نتائج دراسة نادية سراج التي أجرتها على ٧٦٤ من الطالبات والموظفات وعضوات هيئة التدريس من السعوديات بجامعة الرياض للبنات من وجود ارتباط دال وموجب بين السعادة وكل من : الصحة النفسية ومستوى الدين والتوافق الزواجي وغيرها ، وكل ذلك يشير لمنبئات هامة للأمن النفسي لدى المرأة. وأيدت تلك النتائج دراسة أمينة شلبي (٢٠٠٩).

- ◀ الطلاق
- ◀ عدم التسامح بين الزوجين
- ◀ الصراع بينهما
- ◀ فقدان الثقة بينهما
- ◀ رغبة أي منهما في السيطرة على الآخر
- ◀ عدم الشعور بالرضا من الحياة الزوجية
- ◀ سوء العلاقة بينهما
- ◀ الخيانة الزوجية والتي أثبتته نتائج دراسة هبة ربيع ونشوة زكي (٢٠٠٩).
- ◀ انخفاض تقبل الذات وتقبل الآخر لدى الزوجين

- ◀◀ سوء التوافق الشخصي والاجتماعي للزوجين
- ◀◀ سوء العلاقة بين الزوجين
- ◀◀ عدم التكافؤ الأسرى والثقافى والاجتماعى بين الزوجين
- ◀◀ العنف ضد الزوجة ، وثبت ذلك من نتائج دراسة قام بها سفيان أبو نجيلة (٢٠٠٨) على ٨٣١ زوجة من مختلف محافظات قطاع غزة للتعرف على استراتيجيات مواجهة عنف الأزواج حتى تستقيم الحياة الزوجية ، وكانت على التوالي التفاوض ، يليها التحمل والمسيرة ، ثم التسامح ، ثم القدرية والتقرب إلى الله ، وأخيرا مواساة الذات.

إن الأمن النفسي (الطمأنينة الانفعالية) يعكس شعور بالسعادة لدى الفرد وأن السعادة تمثل انعكاسا لدرجة الرضا عن الحياة أو بوصفها انعكاسا لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة ، وشدة هذه الانفعالات ، وأن السعادة ليست عكس التعاسة تماما، أى أنه برغم أن هناك علاقة عكسية بين تكرار ظهور المشاعر السلبية والإيجابية، فإن شدة المشاعر أى قوة الإحساس بالانفعالات ترتبط معا ارتباطا إيجابيا ، أى أن الفرد المطمئن نفسيا هو الفرد الذى يشعر بشدة السعادة، وهو الفرد الذى يخبر التعاسة بشدة أيضا ، وأن هناك ثلاثة عناصر أساسية للسعادة:

- ◀◀ الرضا عن الحياة ومجالاتها المختلفة.
- ◀◀ الاستمتاع والشعور بالبهجة.
- ◀◀ الصفاء بما يتضمنه من قلق واكتئاب. (مايكل أرجايل ، ١٩٩٣)

هذا ويركز إيريك فروم على جوهر الإنسان وطبيعة المجتمع التى تتعلق بنمو الطابع الاجتماعى ، عندما أكد أن شخصية الفرد هى نتاج لتفاعل العوامل البيولوجية والنفسية والاجتماعية ، فالفرد ليس كائنا منعزلا ، بل يحتاج إلى الآخرين لإشباع حاجاته المتعددة ولتحقيق الطمأنينة والأمن ليؤكد استمراره ، فالحاجة إلى الانتماء والارتباط بالآخرين هى حاجات حيوية وهامة عند الإنسان لأنها تنمى إحساسه بذاته وتشعره بوجوده الإنسانى. (فرويد ١٩٨٣). كما أشار فاروق عبد السلام (١٩٩٠) أن الشعور بالأمن النفسى من جهة نظر سوليفان هو فعاليات تخفض توترات الفرد بتحقيق احترامه لذاته وشعوره بالأمان.

• التعريف الإجرائى للأمن النفسى (الطمأنينة الانفعالية):

هو شعور مركب يحمل في طياته شعور الفرد بالسعادة والرضا عن حياته بما يحقق له الشعور بالسلامة والاطمئنان ، وأنه محبوب ومتقبل من الآخرين بما يمكنه من تحقيق قدر أكبر من الانتماء للآخرين ، مع إدراكه لاهتمام الآخرين به وثقتهم فيه حتى يستشعر قدر كبير من الدفاء والمودة ويجعله في حالة من الهدوء والاستقرار ، ويضمن له قدرا من الثبات الانفعالى والتقبل الذاتى واحترام الذات ، ومن ثم إلى توقع حدوث الأحسن في الحياة مع إمكانية تحقيق رغباته في المستقبل بعيدا (مع خلوه) عن خطر الإصابة باضطرابات نفسية أو صراعات أو أى خطر يهدد أمنه واستقراره في الحياة. (زينب شقير ٢٠٠٥)

• أسباب الأمن النفسي:

- تعتبر مؤشرات السباق للأمن النفسي الثلاث عوامل الأولى لماسلو من أربعة عشر مؤشراً للأمن النفسي تعتبر هي أسباب الأمن النفسي وهي:
- ◀ الشعور بمحبة الآخرين وقبولهم ومودتهم.
 - ◀ الشعور بالعالم وطننا والانتماء والمكانة بين المجموعة.
 - ◀ مشاعر الأمان ودحض مشاعر التهديد والقلق.

• أهمية الأمن النفسي:

انتهينا إلى أن الأمن النفسي بمعنى الطمأنينة أو السكينة التي يستشعرها المؤمن ، فيحس بالرضا أو السعادة ، وإذ فقدها أحس بالقلق أو الخوف المرضى والشعور بهذا الأمن غاية في الأهمية ومن ثم فقد جعله الله عز وجل نعمة جلييلة يتفضل بها على بعض خلقه من الطائعين وجعل فقده نقمة ينتقم بها من بعض خلقه من العاصين. ومن الذين أنعم الله عليهم بنعمة الأمن أهل مكة فقد تفضل الله عليهم به تكريماً لنبيه ، فقال "فليعبدوا رب هذا البيت الذي أطعمهم من جوع وآمنهم من خوف". (قريش ، ٤) أمناً

• أهداف الأمن النفسي:

- ◀ يشير ماسلو إلى مؤشرات الأمن النفسي والتعريف والعوامل والأسباب المؤدية للأمن النفسي هي نفسها التي يهدف الأمن النفسي لها.
- ◀ ويهدف أو يساهم في تكوين المناخ النفسي الآمن والطمأنينة النفسية وفي الوقت ذاته نتيجة له ... فالإحساس بالمحبة والقبول وانتقاء مصادر التهديد والثقة بالنفس وبالأخرين وما يتبعها من انطلاقة آمنة نحو - وتحصيل التكيف الاجتماعي والتحرر من مشاعر الشدة وتوفير الطاقات التي يستنفذها الضغط والتوتر وكلها عوامل للأمن النفسي وهي بالضرورة تنتج عنه مؤشرات الأمن النفسي أو العوامل أو النتائج المترتبة عليها الأمن النفسي وهي نفسها مستويات الأمن النفسي كما أوضحها ماسلو في عشر مؤشرات ويقدمها ماسلو وفق سياقه التالي:

- ✓ إدراك العالم والحياة بدفء ومسرة حيث يستطيع الناس العيش بأخوة وصدقة.
- ✓ إدراك البشر بصفاتهم ودودين وخيرين.
- ✓ مشاعر الصداقة والثقة والتسامح 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 وانتقاء الصراع والاستقرار الانفعالي.
- ✓ الميل للانطلاق من خارج الذات والقدرة على التفاعل مع العالم ومشكلاته بموضوعية دون التمرکز حول الذات.
- ✓ تقبل الذات والتسامح معها.
- ✓ الرغبة بامتلاك القوة والكفاية في مواجهة المشكلات بدلاً من الرغبة في السيطرة على الآخرين والحزم والإيجابية وقاعدة طيبة لتقدير الذات والإحساس بالقوة والشجاعة.

✓ الخلو النفسي من الاضطرابات العصابية والقدرة النظامية في مواجهة الواقع.

✓ الاهتمامات الاجتماعية وبروز روح التعاون واللطف والاهتمام بالآخرين.

وقد أوضح ماسلو أن مفهوم الأمن النفسي والصحة النفسية / التكيف النفسي متقاربان إلى درجة كبيرة ويمكن استخدامهما في مواضع متشابهة.

• كيف ندعم وجود الأمن النفسي لدى المسلم:

قد يحار غير المسلمين في الإجابة عن هذا التساؤل أمامنا المثل الأعلى المتمثل في سيدنا رسول الله ﷺ الذي استطاع بحق خير أمة أخرجت للناس - فقد غرس في نفوس أصحابه الأمن والسكينة.

إن النبي ﷺ ظل ثلاث عشر عاماً متواصلة يبني بالقرآن هذه العقيدة ويثبتها ويقومها في قلوب أصحابه حتى كانوا من حوله كما صورهم القرآن الكريم " كَبُرَ عَجْرُ أَخْرَجَ شَيْطَانَهُ فَأَزْرَهُ فَأَسْتَوَى عَلَى سَوْقِهِ يُعْجِبُ الرِّعَاءَ لِيُغِيظَ بِهِمُ الْكُفَّارَ وَعَدَّ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ مِنْهُمْ مَغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا". (الفتح: ٢٩)

• التسامح

التسامح من المفاهيم التي تعددت وتنوع الاتجاهات والآراء في تناوله ، واعتبر البعض التسامح والتساهل الفكري من المفاهيم التي تستخدم في السياقات الاجتماعية ، والنفسية ، والثقافية ، والعقائدية ، والسياسية ، لوصف مواقف واتجاهات تتسم بالتسامح أو الاحترام المتواضع أو غير المبالغ فيه لممارسات وأفعال أو أفراد نبذتهم الغالبية العظمى من المجتمع.

بينما اعتبر البعض أن لفظ التسامح يعبر عن دعم لتلك الممارسات والأفعال التي تحظر التمييز العرقي والديني والذي يناقض ويعارض مصطلح التعصب الذي يعبر عن الممارسات والأفعال القائمة على التمييز العرقي والديني الذي يتم حظره في عصرنا الحاضر.

وعليه فالتسامح مسألة جوهرية في حياتنا السياسية والاجتماعية والثقافية والفكرية والعقائدية الراهنة. والإسلام به أعظم منافع التسامح ، وهو من خصائص الدين الإسلامي وأفضل مميزاتة (وكذلك الأديان الأخرى) والتسامح يعتبر قيمة إسلامية هامة ، فكما أن العدل والأمانة والعضو والكرم والصدق والمروءة ... إلخ قيم إسلامية أساسية ، فكذلك التسامح ، ونظر الإسلام إلى التسامح بأنه: إحسان الظن بالمسلم ، وتلمس الأعذار هو نوع من التسامح في المنظومة الإسلامية.

فالتسامح في رأى الدين هو أن ترى نور الله في مَنْ حولك مهما يكن سلوكهم معك. وقد عبر الإمام الشافعي عن ذلك في مقولته المشهورة: (رأى صواب يحتمل الخطأ ، ورأى غير خطأ يحتمل الصواب).

ويمكن النظر للتسامح على أنه علاج نفسى سريع المفعول ، فإذا امتلأ قلبك بالتسامح وانشغل عقلك بالتساهل والتغاضي عن أخطاء الآخرين وتميز سلوكك باحترام رأى الغير والعمل به إذا كان صحيحا ، وعليه فيكون

التسامح هو نسيان الماضي الأليم بكامل إرادتك وأن تأخذ قرارك بألا تعاني أكثر من ذلك وأن تعالج قلبك وروحك بالتخلي عن الكره والبغضاء والغضب والتماس الأعذار من الغير.

وعندما اتجه علم النفس الإيجابي (المنظور النفسي) لمعالجة الجوانب الإيجابية في حياة الفرد وعن دورها في تحقيق صحة نفسية أفضل للفرد، واهتم الكثير من علماء النفس، بإبراز هذا المفهوم من وجهات نظر مختلفة:

« فنظر إليه أيزنك (١٩٧٢) على أنه اتجاه، وعرفه بأنه مجموعة الاتجاهات الاجتماعية والسلوكية التي تقوم على احترام حرية رأي الفرد.

« وعرفه حسن حنفي (١٩٩٣: ١٧٥) بأنه استعداد المرء لأن يترك للأخر حرية التعبير عن رأيه حتى ولو كان مخالفاً أو خطأ.

« ونظر إليه محمد إبراهيم عيد (٢٠٠٠): بأنه التحكم في النفس عمداً ومواجهة السئ الذي يختلف مع الفرد، وفي مواجهة التهديدات وموضوعات الخلاف.

« بينما عرفه عصام عبد الفتاح (٢٠٠٣) بأنه التحكم في النفس عمداً ومواجهة السئ الذي يختلف مع الفرد، وفي مواجهة التهديدات وموضوعات الخلاف.

« وهناك من نظر إلى التسامح على أنه سمة (نزعة) وحالة (موقف) وأشار للأولى بأنها سمة عامة ثابتة عند مختلف المواقف، وأنه سمة أصيلة لدى الفرد حيث أنه يتسامح غالباً في كل المواقف والظروف، والذي ينشأ عن ظروف التنشئة الاجتماعية أو إلى ارتباطه بالله سبحانه وتعالى، فهو يحسب قراره بالتسامح عند الله أما التسامح كحالة فهو مرتبط بالموقف وشدة

ودرجة الإساءة التي حدثت، وهل يمكن استبدال الموقف الذي حدث فيه الإساءة أو تعويضه أو مدى أهمية الموقف المسئ بالنسبة له. (وجيه مرزوق ٢٠٠٠)

« في حين أن معتز عبد الله (١٩٨٩) قد وضع كل من التسامح – التعصب على متصل واحد حيث يمثل التسامح أقصى الإيجابية، والتعصب أقصى السلبية.

أما المنظور الاجتماعي فقد نظر للتسامح أنه يشير في مضمونه إلى تحمل الاختلافات الحادثة مع الآخرين، والاستماع لوجهات النظر المختلفة، وبناء أفكار عليها، والتي أوجزها ريبار (Rebar 1985: 772) بأن التسامح هو الدفاع عن قيم الآخرين واحترام التعددية، وعلى الشخص المتسامح أن يدافع من أجل الحرية والمساواة، وفي سبيل ذلك لا بد وأن يمتلك قدرة على تحمل المعاناة والمشكلات الاجتماعية.

ولم يغفل المنظور البيولوجي التسامح حينما عرفه بأنه قدرة الفرد على التعايش تحت الظروف المناخية المتقلبة (الحرارة، والبرد، والجفاف، والمناخ ... إلخ). أما مفهوم التسامح من المنظور الطبي فيتمثل في قدرة الفرد على تحمل العقاقير وتحمل الألم والعمل على زيادة عتبة تحمل الألم. (جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفاي، ١٩٩٦)

وكان التعريف الأشمل للتسامح Tolerance هو تعريف كمال دسوقي (١٩٩٠: ١٥١٠) بأنه الكمية من تنبيه معين التي يمكن تحملها من غير ألم أو

بدون استجابة انسحاب ، وهو اتجاه تحرر أو عدم تدخل فيما يتعلق بسلوك واعتقادات الآخرين ، أو ممارسات تختلف عما لدينا نحن أو عما يستنكره المرء ويغض من شأنه أو الاتجاه نحو عدم التدخل ، وقدرة تكبد ظرف إيذاء معين ليس به ضرر جسيم .

خلاصة ما سبق نجد أن هناك توجهات متعددة في التعامل مع مفهوم التسامح من حيث أنه قدرة ، أو اتجاه ، أو استعداد ، أو سمة ، أو حالة ، أو أسلوب إلا أنها تجمع في مضمونها على محاولة توظيف التسامح في اتجاه إيجابي يشجع الفرد على التعايش مع الحياة من حوله والتي تلزم الفرد على النظر للتسامح من جميع مناحى حياة الفرد مع ذاته أولاً ، ثم مع الآخرين من حوله وأخيراً النظرة للمواقف الاجتماعية التي يتعرض لها الفرد .

• التعريف الإجرائي للتسامح Tolerance

هو مكون معرفي وجداني سلوكي نحو الذات والآخر والمواقف ، متمثلاً في مجموعة من المعارف والمعتقدات والمبادئ والمشاعر والسلوكيات التي تدفع صاحبها للتصالح مع ذاته ومع الآخر ، وتجعله متصفاً بالتسامح في مواقف الحياة المختلفة .

• المتسامح :

هو ذلك الفرد الذي يتميز بالصفح من خلال ما يملك من المعارف والوجدانيات والسلوكيات التي تجعله متقبلاً لأفكاره ومعتقداته ، راضياً عن نفسه ، وجديراً بمحاسبتها ومتساهلاً معها ، ممتلكاً السيطرة على نزعاته وشهوته ومتحكماً في انفعالاته وثوراته ، ومحمّلاً للضغوط والشدائد ، قادراً على تحمل آلامه النفسية والبدنية ، محترماً ومقدراً آراء وتعاضات ووجهات نظر الآخرين بشئ من السماحة والصفح وسعة الصدر واللين والود ، ومراعياً لقيم العقيدة والأخلاق والمجتمع والقانون .

• المشكلة والتساؤلات :

تنبع مشكلة الدراسة في إحساس الباحثة بتزايد الصراعات بين الزوجين وكثرة المشاكل بينهما ، الأمر الذي تزايد معه سلوكيات لا اجتماعية مثل عدم احترام الآخرين ، وعدم الاعتراف بالجميل ، والكذب ، والتصلب الفكري والتعصب ضد الزوجة ... إلخ .

كما تنبع مشكلة الدراسة من إغفال الدراسات النفسية والاجتماعية بالمتغيرات الإيجابية في الشخصية : الأمن النفسي ، التسامح ، العفو ، جودة الحياة ، الاحترام ، التفاؤل ... إلخ ، والتركيز على المتغيرات السلبية في الشخصية ، علماً بأن المتغيرات الإيجابية هي مفاتيح النجاة للشخصية السوية وأيضاً لتحقيق السعادة داخل الأسرة بما يعود بالنفع على أفرادها ، علاوة على الرغم من اهتمام العديد من الدراسات بالتوافق النفسي بين الأزواج إلا أنها أغفلت هذين الجانبين في الحياة الزوجية ، ولم يقابل الباحثة . في حدود علمها . دراسات اهتمت بكل الجانبين وأثرهما في الحياة الزوجية فرادى أو مجتمعين ولذا تكتفي بطرح تساؤلات ولم تطرح فروض ، وهي على النحو التالي :

« هل هناك علاقة ارتباطية بين الأمن النفسي والتسامح ؟

- « هل هناك تأثير للجنس (أزواج - زوجات) على كل من الأمن النفسي والتسامح؟
- « هل هناك تأثير للحالة الاجتماعية (متزوجين - غير متزوجين) من الجنسين على الأمن النفسي والتسامح؟
- « هل يمكن التنبؤ بالأمن النفسي من التسامح؟

• الهدف:

تهدف الدراسة الحالية إلى تحديد العلاقة بين الأمن النفسي والتسامح كما تهدف أيضا للوصول إلى الفروق بين الجنسين في درجات الأمن النفسي والتسامح (إن وجدت)، علاوة على ما تهدفه الدراسة من إمكانية التنبؤ بالأمن النفسي من التسامح.

• الأهمية:

- « إغفال الدراسات الأجنبية والعربية والمصرية لموضوع الأمن النفسي والتسامح بل والمتغيرات الإيجابية بصفة عامة..
- « الأمن النفسي والتسامح هاما في بناء النفس الإنسانية السوية، ولا بد من إبراز أهمية هذين المفهومين في حياتنا كمفهومين عقائديين، ونفسيين واجتماعيين، وثقافيين، وسياسيين والتعرف على تأثيرهما في نجاح الحياة الزوجية..
- « إبراز أهمية هذين المفهومين في حياة الإنسان منذ نعومة أظفاره حتى نهاية حياته.
- « الاهتمام بالحياة الزوجية ومحاولة إبراز أهم المتغيرات الإيجابية التي لها دور هام في نجاح الحياة الزوجية والتي يجب أن يتحلى بها كلا الزوجين.

• إجراءات الدراسة :

أ- عينة الدراسة :

تكونت عينة الدراسة من ٥٦٦ فردا من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية بطنطا والذين يتراوح عمرهم الزمني ما بين (٢٥ - ٣٣) سنة بمتوسط عمر (٢٩.٨)، وتقسم العينة إلى: (٢٠١) من الذكور موزعة إلى: (١٠٨) متزوجين (٩٣) غير متزوجين، (٣٦٥) من الإناث موزعة إلى: (١٧٨) متزوجات، (١٨٧) غير متزوجات. مع ملاحظة أن المتزوجين والمتزوجات ليس لديهم أولاد وتراوحت فترة الزواج ما بين عام وعام ونصف.

ب- أدوات الدراسة :

• أولا : مقياس الأمن النفسي: إعداد الباحثة عام ٢٠٠٥

هذا وقد سعت الباحثة الحالية إلى إعداد مقياس لقياس مستوى الأمن النفسي يمكن أن يفيد الباحثين في مجال البحث العلمي. حيث ركزت في تحديد محتوى ومضمون أبعاد الأمن النفسي لماسلو والتي يقابلها ما يمثل الشعور بعدم الأمن النفسي، وهي:

- « شعور الفرد بأن الآخرين يتقبلونه ويحبونه، وبأنهم ينظرون إليه ويعاملونه بدفء ومودة.
- « شعور الفرد بالانتماء وإحساسه بأن له مكاناً في الجماعة.

« شعور الفرد بالسلامة والاطمئنان وندرة الشعور بالخطر والتهديد والقلق في معظم الحالات. علاوة على أن الباحثة ركزت في إعداد البنود بحيث تدور حول محاور أساسية هي:

« الأمن النفسي (الطمأنينة الانفعالية) المرتبط بتكوين الفرد ورؤيته للمستقبل (١٤ بند).

« الأمن النفسي (الطمأنينة الانفعالية) المرتبط بالحياة العامة والعملية للفرد (١٨ بند).

« الأمن النفسي (الطمأنينة الانفعالية) المرتبط بالحالة المزاجية للفرد (١٠ بنود).

« الأمن النفسي (الطمأنينة الانفعالية) المرتبط بالعلاقات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي للفرد (١٢ بند).

وقد تم تقنين المقياس على عينة مكونة من ٥٦٠ فردا من الجنسين ومن فئات متنوعة من طلاب وطالبات بالثانوى والجامعة من الأسوياء والمرضى وذوى الاحتياجات الخاصة . وتم تقنين المقياس بطرق إحصائية متعددة ، إلى أن أصبح المقياس ذات كفاءة سيكومترية عالية.

• ثانيا : مقياس التسامح : إعداد الباحثة عام (٢٠١٠)

يقع المقياس في (٢٤) موقفا من مواقف الحياة التي يتعرض لها الفرد يختار إجابته من بين (٣) إجابات ما بين التسامح الشديد إلى عدم التسامح سواء مايتعلق بتسامحه تجاه ذاته ، أو تسامحه تجاه الآخرين ، أو تسامح في المواقف الاجتماعية العامة.

وتقسم درجات المقياس إلى مستويات ثلاث:

« تسامح شديد (كثير).

« تسامح متوسط (معتدل).

« تسامح خفيف (بسيط).

وقد تم تقنين المقياس على عينة كبيرة من الجنسين (٥٤٠) من أعمار زمنية متنوعة ومن مستويات تعليمية متنوعة ، حيث تم حساب ثبات وصدق المقياس بطرق إحصائية متعددة أسفرت عن تحقيق المقياس لصدق وثبات مرتفعين.

• نتائج الدراسة وتفسيرها :

• نتائج السؤال الأول :

للإجابة على التساؤل الأول تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين متغيري الأمن النفسي والتسامح للعينة الكلية ٥٦٦ من الجنسين ، حيث كانت قيمة معامل الارتباط (٠,٢٦٥) وهو ارتباط موجب ودال عند مستوى دلالة (٠,١) . وهما متغيرين إيجابيين ولهما تأثير في الحياة الأسرية حيث أن التسامح بين الزوجين من المؤكد أنها تساهم في دوام واستمرار الحياة الزوجية وتؤدي بذلك إلى تحقيق قدر من التوافق بينهما ومن ثم الشعور بالأمن النفسي لكل منهما .

• نتائج السؤال الثاني :

للإجابة على هذا التساؤل ، تم إجراء تحليل التباين الأحادي (١×٢) ويوضح ذلك جدول (١) .

جدول (١) تحليل التباين لمتغيري الأمن والتسامح تبعا للسن

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	د.ح.	متوسط المربعات	ف	الدلالة
الأمن النفسي	بين الجنسين	١٥٠٠٧٤	١	١٥٠٠٧٤	٠٠٩٣	٠٠٦٠٩ غ.د.
	داخل المجموعات	٣٢٤٤٥٠٧٥	٥٦٤	٥٧٠٥٢٨		
	-المجموع الكلي	٣٢٤٦٠٠٨٢	٥٦٥			
التسامح	بين الجنسين	٨٧٠٣٩٣	١	٨٧٠٣٩٣	٠٠٩٣	٠٠٧٦١ غ.د.
	داخل المجموعات	٥٣١٨٤١٠٠	٥٦٤	٩٤٢٠٩٨٠		
	-المجموع الكلي	٥٣١٩٢٨٠٣٩	٥٦٥			

تشير نتائج الجدول السابق إلى عدم وجود تأثير دال للجنس على متغيري الدراسة : الأمن النفسي والتسامح، وفي ذلك تعبير عن ضرورة تواجد التسامح بين الأزواج لكي يعيشان في جو يتميز بالأمن النفسي، وقد تأكد ذلك من نتائج التساؤل الأول حيث العلاقة الارتباطية الموجبة بين المتغيرين وأن تزايد معدل التسامح يعقبه شعور بالأمن النفسي .

• نتائج التساؤل الثالث :

توضح نتائج جدول (٢) نتائج هذا التساؤل.

جدول (٢) تحليل التباين لمتغيري الأمن والتسامح تبعا للحالة الاجتماعية (متزوجين وغير متزوجين)

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	د.ح.	متوسط المربعات	ف	الدلالة
الأمن النفسي	بين الجنسين	٤٧٠٨٤٩	١	٤٧٠٨٤٩	٠٠٨٣٣	٠٠٣٦٢ غ.د.
	داخل المجموعات	٣٢٤١٢٠٩٧٣	٥٦٤	٥٧٠٤٧٠		
	-المجموع الكلي	٣٢٤٦٠٠٨٢	٥٦٥			
التسامح	بين الجنسين	٣٠٩٢٠	١	٣٠٩٢٠	٠٠٠٠٤	٠٠٩٤٩ غ.د.
	داخل المجموعات	٥٣١٨٤١٠٠	٥٦٤	٩٤٢٠٩٨٠		
	-المجموع الكلي	٥٣١٩٢٨٠٣٩	٥٦٥			

تشير نتائج الجدول السابق إلى عدم وجود تأثير دال للحالة الاجتماعية على متغيري الدراسة : الأمن النفسي والتسامح، وفي ذلك تعبير عن ضرورة تواجد التسامح سواء بين الأزواج لكي يعيشان في جو يتميز بالأمن النفسي أو بين الناس عامة. وكان التسامح لدى النفس البشرية التي خلقها الله عليها تسعدها في تحقيق الأمن النفسي.

• نتائج التساؤل الرابع :

للإجابة على هذا التساؤل تم إدخال التسامح كمتبني للأمن النفسي في معادلة الانحدار والجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣) قيم تحليل التباين للانحدار

الدالة	ف	متوسط المربعات	د.ح.	مجموع المربعات	مصدر التباين
٤.٢٦٥	٣.٢٤٣	١١٦٩.٥٣١	١	١١٦٩.٥٣١	الاتحدار
		٢٩٤١.٠٦٢	٥٦٤	٥٣٠٧٥٨.٨٦	المتبقي
			٥٦٥	٥٣١٩٢٨.٣٩	الكلي

يبين الجدول السابق قيم تحليل التباين للانحدار ويوضح وجود تأثير دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ لمتغير التسامح على الأمن النفسي. ويبين جدول (٤) قيم تحليل الانحدار على الأمن النفسي .

جدول (٤) قيم تحليل الانحدار لمتغير التسامح على الأمن النفسي

الدالة	قيم ت	قيمة بيتا	الخطأ المعياري	معامل الانحدار	مصدر الاتحدار
٠.٠٠٠٠١	٦.٥١٥		١٠.٤٨٤	٧٠.٦٧٦	الثابت
٠.٠٠٢	٢.٠١١	٠.٠٠٤٧	٠.٠١٧	٠.٠١٩	الأمن النفسي

يوضح الجدول السابق أن معادلة الانحدار لمتغير التسامح على الأمن النفسي $٧٠.٦٧٦ + ٠.١٩٠$ وكانت قيمة ت ٢.٠١١ بدرجة احتمال ٠,٠٢ وعليه فإن قيمة معامل الانحدار وأخطاؤه المعيارية تدل على أن متغير التسامح ينبئ بالأمن النفسي .

• المراجع :

- ١ أحمد عزت راجح (ب.ت): أصول علم النفس. بيروت
- ٢ أحمد يوسف (د.ت): أثر العقيدة في تحقيق الأمن النفسي دار العلوم - جامعة القاهرة ٩٠، ٦٦٩.
- ٣ أمينة إبراهيم شلبي (٢٠٠٩) : نمط السلوك (أ) وعلاقته بالتوافق الزوجي لدى الجنسين. المؤتمر السنوي الخامس والعشرون لعلم النفس في مصر ، القاهرة : الجمعية المصرية لعلم النفس.
- ٤ حامد زهران (١٩٨٤): الصحة النفسية والعلاج النفسي ، عالم الكتب ، القاهرة.
- ٥ زينب شقير (١٩٩٦): الضيمة التنبؤية لبعض الحالات الاكلينيكية المختلفة من الطمأنينة النفسية والتفاؤل والتشاؤم وقلق الموت ، مجلة كلية التربية ، جامعة طنطا (٢٣).
- ٦ سامي هاشم (٢٠٠٠) : دراسة لبعض المتغيرات المحددة للتوافق الزوجي .
- ٦ عبد الرحمن العيسوي (١٩٨٥): النمو الخلقى الروحي ، الهيئة المصرية العامة للكتاب القاهرة.
- ٧ على سعد (١٩٩٨): مستويات الأمن النفسي والتفوق والتحصيل ، مجلة جامعة دمشق المجلد ١٤ ، العدد الثالث.
- ٨ فرويد (١٩٨٣): العرض والقلق ، دار الشروق ، بيروت.
- ٩ فهد الدليم ، فاروق عبد السلام ، يحيى فهمي ، عبد العزيز الفتة (١٩٩٣): مقياس الطمأنينة النفسية ، عن سلسلة مقاييس مستشفى الطائف ، وزارة الصحة ، المملكة العربية السعودية.
- ١٠ كمال الدسوقي (١٩٨٨): زخيرة تعريفات مصطلحات أعلام علوم النفس ، ج١ ، الدار الدولية للنشر والتوزيع.

- ١١ مايكل أرجايل (ترجمة) فيصل يونس (١٩٩٣): سيكولوجية السعادة. عالم المعرفة، (١٧٥) الكويت.
- ١٢ هشام الخولى (٢٠١١): الأمن النفسي ما بين الوهم والحقيقة. المؤتمر العلمى لقسم الصحة النفسية. كلي التربي : جامعة بنها.
- ١٣ كمال ابراهيم مرسى (١٩٩١): العلاقات الزوجية والصحة النفسية في الإسلام وعلم النفس. ط١. الكويت : دار القلم.
- ١٤ ناهد شريف سعود (١٩٩٨) : مشكلات التفاعل الزواجى وعلاقتها باضطرابات العلاقات الزوجية " دراسة ميدانية في دمشق " ماجستير . كلية التربية : جامعة دمشق.
- ١٥ عواطف حسين صالح (٢٠٠٧) : الرضا الزواجى وعلاقته بالتعبير الانفعالى والاستثمار المتنوع لشريكة الحياة لدى الرجال المزوجين من نساء عاملات وغير عاملات .مجلة كلية التربية : جامعة طنطا ، ٣٧(٢): ٥٥ - ٩٧.
- ١٦ صفاء مرسى ، الطاهرة المغربى (٢٠٠٥) : منبئات التوافق الزواجى لدى عينة من الأزواج والزوجات المصريين . مجلة رانم ، ١٥(٤) . القاهرة : الأنجلو المصرية.
- ١٧ محمد السيد عبد الرحمن (١٩٩٨) : اسهامات الزواج في تحقيق التوافق النفسي لكل من الرجل والمرأة . في : دراسات في الصحة النفسية، ج١، القاهرة : دار قباء للطباعة والنشر.
- ١٨ حسن مصطفى ، راوية دسوقى (١٩٩٣): التوافق الزواجى وعلاقته بيقدير الذات والقلق والاكتئاب ز مجلة علم النفس ، ٧(٢٨)، القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب : ٦ - ٣٣.
- ١٩ توفيق عبد المنعم (٢٠١٠) : السلوك الاجتماعى كمحدد من محددات التوافق الزواجى لدى الجنسين . المؤتمر الإقليمى السابع لعلم النفس . كلية الآداب :جامعة طنطا .
- ٢٠ سامى محمد هاشم (٢٠٠٠) : دراسة لبعض المتغيرات المحددة للتوافق الزواجى . المؤتمر الدولى السابع لمركز الإرشاد النفسى : جامعة عين شمس .
- ٢١ محمد المهدي (٢٠٠٧) : فن السعادة الزوجية. القاهرة : الأنجلو المصرية.
- ٢٢ أمينة إبراهيم شلبي (٢٠٠٩) : نمط السلوك (أ)وعلاقته بالتوافق الزواجى لدى الجنسين المؤتمر الخامس والعشرون لعلم النفس في مصر : القاهرة : الأنجلو المصرية.
- ٢٣ عبد الحميد الهاشمى (١٩٩٣) : علم النفس التكويني . القاهرة : مكتبة الخانجي .
- ٢٤ سفيان أبو رجيلة (٢٠٠٨) : استراتيجيات مواجهة العنف الزواجى وعلاقتها ببعض المتغيرات الاجتماعية والديمجرافية لدى الزوجات في محافظة غزة . المؤتمر الرابع والعشرون لعلم النفس في مصر : الأنجلو المصرية.
- ٢٥ نجلاء رسلان ، أمانى صالح (٢٠٠٨) : التنبؤ بالخرس الزواجى من خلال أنماط التعلق بين الزوجين . المؤتمر الرابع والعشرون لعلم النفس في مصر : الأنجلو المصرية.
- ٢٦ محمد عاطف زعتر (٢٠٠٠) : الخصال الشخصية والتنبؤ بالتوافق الزواجى لدى الشباب .مجلة رانم ، ١٠(٣) : ٣٩٨ - ٤٤٣.
- ٢٧ أحمد عبد الخالق ، غادة خالد عيد (٢٠٠٨) : حب الحياة ومدى استقلاليته وارتباطه بمتغيرات الهناء الشخصى والحياة الطيبة . مجلة رانم ، ١٨ (٤) : ٥٨٧ - ٦٠٠.
- ٢٨ ناديا سراج جان (٢٠٠٨) : الشعور بالسعادة وعلاقته بالتدين والدعم الاجتماعى والتوافق الزواجى والمستوى الاقتصادى والحالة الصحية . مجلة رانم ، ١٨(٤) : ٦٠١ - ٦٤٨.
- ٢٩ المعجم الوجيز - مجمع اللغة العربية - الهيئة العامة للمطابع الأميرية - القاهرة ٢٠٠٩/٢٠١٠م.
- ٣٠ المعجم الوسيط - مجمع اللغة العربية - ط دار المعارف ١٤٠٠هـ - ١٩٨٠م : ٤٤٧/١.
- ٣١ جابر عبد الحميد ، علاء الدين كفاي (١٩٩٦): معجم علم النفس والطب النفسى: القاهرة ، دار النهضة العربية.

- ٣٢ حسن حنفي (١٩٩٣): التعصب والتسامح. بيروت، دار أمواج للطباعة والنشر.
- ٣٣ زينب شقير (٢٠٠٥): مقياس الأمن النفسي، القاهرة، الأنجلو المصرية.
- ٣٤ _____ (٢٠٠٨): الشخصية السوية والمضطربة، طه، القاهرة، الأنجلو المصرية.
- ٣٥ _____ (٢٠٠٩): مقياس تشخيص معايير جودة الحياة، القاهرة الأنجلو المصرية.
- ٣٦ _____ (٢٠٠٩): علم النفس الاجتماعي (ومشكلات الفرد والمجتمع)، القاهرة الأنجلو المصرية.
- ٣٧ _____ (٢٠٠٩): كيف نربي أبناءنا. طه، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- ٣٨ _____ (٢٠١٠): مقياس التسامح، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- ٣٩ _____ (٢٠١٠) مستويات التسامح لدى شرائح عمرية متنوعة من الجنسين " مدخل لعلم النفس الإيجابي وجودة الحياة " . مؤتمر كلية التربية . جامعة كفر الشيخ.
- ٤٠ _____ (٢٠٠٩) :الأمن النفسي لدى الشباب المصري. المؤتمر السنوي الرابع . كلية الآداب. جامعة طنطا.
- ٤١ _____ (٢٠٠٩) :الأمن النفسي لدى الكفيف. ندوة كلية التربية . جامعة كفر الشيخ .
- ٤٢ شحاته زيان (٢٠٠٥): التسامح وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية والجامعية، دكتوراه، معهد الدراسات والبحوث التربوية - جامعة القاهرة.
- ٤٣ عصام عبد الفتاح (٢٠٠٣): التسامح والعنف والعدالة في المجتمع المعاصر، مؤتمر أزمة القيم ومتغيرات العصر. جامعة حلوان. كلية الآداب.
- ٤٤ كمال الدسوقي (١٩٨٨): زخيرة علم النفس، ج ١، القاهرة، الدار الدولية للنشر والتوزيع.
- ٤٥ لسان العرب - ابن منظور - ط دار المعارف - تحقيق عبد الله على الكبير ومحمد أحمد حسب الله وهاشم محمد الشاذلي. د.ت.
- ٤٦ محمد إبراهيم عيد (٢٠٠٠): التسامح وعلاقته بالدوجماطية لدى طلاب الجامعة المؤتمر الدولي السابع لمركز الإرشاد. كلية التربية - جامعة عين شمس.
- ٤٧ نجلاء رسلان، أماني صالح (٢٠٠٨): التنبؤ بالخرس الزوجي من خلال أنماط التعلق بين الزوجين، المجلة المصرية للدراسات النفسية ٨(٥٩) ٣٠٠-٣٥٦.
- ٤٨ هبة ربيع، نشوة زكي (٢٠٠٩): بعض السمات الشخصية والديموجرافية المنبئة بالخيانة الزوجية عبر الإنترنت. مجلة رانم ٨(٢) ٣٦٩-٤١٦ .
- ٤٩ وجيهة محمد مرزوق (٢٠٠٠): أدبيات التسامح في المصادر الإسلامية، ماجستير - كلية الآداب، جامعة عين شمس.
- 50 -*Brose, L., Rye, M., Lutz-Zois, C., & Ross. S. (2005): Forgiveness and personality traits. J. of Personality and Individual Difference, 39, 35-46.*
- 51 -*Brooks, D. (2008): Learning Tolerance Revisited: Quasi-Experimental Replication. J. of Political Science Education, 4, 3, 286-297.*
- 52 -*Decamello, A. J. (2000): The Relationship of Affect Tolerance Training to Performance. Personality and Process Factors. Diss. Abs. Int., 60, 12-B, 63-57.*

- 53 -**Desjarlais, V. (2004)**: Forgiveness , Tolerance, Affect and life satisfaction among community, dwelling rural elders, a correlational study, Unpublished PHD, Capella University.
- 54 -**Jones, S. (2004)**: Forgiveness and its relationship to personality spirituality and well-being: the question of incremental validity, Unpublished PHD, North Carolina Wesleyan College.
- 55 -**McCullough, M. (2001)**: Forgiveness, Who does it and how do they do it? American Psychological Society, 10, 194-197.
- 56 -**Nir, T. (2009)**: Tolerance in the Israeli – Palestinian Conflict, Diss. Abs. Int., 69, 8 (B). 5104.
- 57 -**Rebar, A. (1985)**: The Penguin Dictionary of Psychology, Britain, Penguin Book.
- 58 -**Seligman, A.B. (1999)**: Toleration and Religious Tradition. Society, 36, 5, 51-60.
- 59 -**Seybold, K., Hill, P. Neumann, J., & Chi, D. (2001)**: Physiological and Psychological correlates of Tolerance. Journal of Personality and Christianity, 20, 250-259.
- 60 -**Syke, C., & Elias, M. (2007)**. How forgiveness purpose and religiosity are related to the mental health and well-being of youth. American of the literature mental. Religion & Culture, 10 (4), 395-415.
- 61 www.imamerreza.phdId-E598
- 62 Ahmed Shawqui (2009): Thought on forgiveness, www.readingIslam.com.servelt
- 63 www.nslp.org/vnews/display.v/ART/2005.
- 64 www.compassbank.com/personal/loans/students_loan_terms.cfm.
- 65 www.miranet.org/defintions.htm
- 66 www.biblestudy.org/beginner/basic-bible-teaching.html
- 67 www.findersdiquet.com
- 68 Diener, E& Diener , C (1996) . Nost people are happy .J.of Psychological Science, 7, 181- 185.
- 69 -Ellis , B. R.(1998) . The partner – specific investment inventory : an evolutionary approach to individual differences in investment .J. of Personality.66(3):384 -403.
- 70 Maclean, A.P.(2001) .Attachment in marriage : Predicting marital satisfaction- From partner matching using a three – group typology of adult all
- 71 -Hader , Gean, M. (1970) .Self Actualization mood & personality adjustment in married women . D.A.I. B1 , 2(B): 897- 898.

