

## اليقظة الذهنية لدي الأطفال ضعاف البصر (مفهومها - مبادئها - أبعادها)

### إعداد:

أ / آية صلاح عبد الحميد<sup>١</sup>

### إشراف:

أ.د/ نبيل السيد حسن<sup>٢</sup>

أ.م.د/ غادة فرغل جابر<sup>٣</sup>

### أهداف ورقة العمل:

- التعرف علي مفهوم اليقظة الذهنية.
- التعرف علي مبادئ اليقظة الذهنية
- التعرف علي أهمية اليقظة الذهنية
- التعرف علي أبعاد اليقظة الذهنية
- التعرف علي النظريات المفسرة لليقظة الذهنية
- التعرف علي خصائص الأطفال الذين يتسمون باليقظة الذهنية

تعتبر اليقظة الذهنية مفهوماً واسع الانتشار في الأدبيات النفسية، هو أحد الموضوعات الرئيسية في مجال علم النفس الإيجابي باعتبارها وسيلة لتحقيق العديد من النواتج الحياتية مثل السعادة، والرضا عن الحياة، والهناء الذاتي لدى الأفراد، كما أنه أحد الفنيات المستخدمة في العلاج النفسي، وقد حظيت في السنوات الأخيرة على اهتمام متزايد من قبل الباحثين والممارسين.

بالرغم من أن مفهوم اليقظة الذهنية له جذور تاريخية والتي تستحث الأفراد على التأمل في ملكوت الله، فقد حقق هذا المفهوم انتشاراً واسعاً في مجالات علم النفس المختلفة مثل علم النفس التربوي، وعلم النفس المعرفي، وعلم النفس الإيجابي، وعلم النفس الاجتماعي، وعلم النفس الشخصية، وعلم النفس التجريبي، والصحة النفسية والعلاج النفسي وغيرها، حيث بدأ مصطلح اليقظة الذهنية يجذب اهتمام العلماء والباحثين في علم النفس عندما قدمته مؤسسة Mind & Life في أوائل الثمانيات في القرن الماضي ولا يزال الاهتمام بهذا المفهوم سائداً حتى الوقت الحالي.

(Van Dam et al., 2018, 38)

<sup>١</sup>باحثة بمرحلة دكتوراه بقسم العلوم النفسية بكلية التربية للطفولة المبكرة جامعة المنيا.  
<sup>\*</sup> اعتمدت الباحثة في التوثيق على ذكر (الاسم الأخير للمؤلف، السنة، رقم الصفحة) طبقاً لنظام APA الإصدار السابع.

<sup>٢</sup>أستاذ علم نفس الطفل المتفرغ وعميد كلية التربية للطفولة المبكرة السابق - جامعة المنيا.

<sup>٣</sup>أستاذ علم نفس الطفل المساعد - كلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة المنيا.

## أولاً: مفهوم اليقظة الذهنية:

تدخر الأدبيات بالعديد من التعريفات التي قدمها الباحثون لمصطلح اليقظة الذهنية، ومنها على سبيل المثال أن اليقظة الذهنية هي "دراية الفرد باللحظة الحالية وتركيز انتباهه عليها مع عدم إصداره أي استجابات أو أحكام نوعية، واتساع أفقه بقدر الإمكان".

كما أنها قدرة الفرد على التركيز - بشكل واضح - على ما يقع من أحداث في الوقت الحالي، وتتضمن بعض العمليات مثل نية الفرد intention، وانتباهه لتلك الأحداث واتجاهاته المرتبطة بها"

كما أنها "أحد أنماط وعي الفرد الذي يتركز حول الخبرات الحالية، ودرايته بها، وانتباهه وتقبله لها لحظة بلحظة"، كما أنها هي وعي الفرد بالمواقف اليومية مثل المشي، والتحدث، والتركيز الحالي للانتباه على الحياة اليومية"، واليقظة الذهنية هي أيضا "أحد أنماط العمليات الما وراء معرفية، والتي فيها يركز الفرد على الخبرات الحالية بدون تقييمها أو إصدار أي أحكام عليها، وتمثل ميل الفرد إلى البقاء في حالة استعداد أو تأهب لما يقع من أحداث في الحياة اليومية".

كما أنها "تنظيم الفرد الذاتي self - regulation لانتباهه الذي يتركز حول الخبرات الحادثة في اللحظة الحالية، وميله الى استكشاف الخبرات الجديدة، ووعيه بها، وانفتاحه عليها وتقبله لها (Gregolre)

وفي ضوء التعريفات السابقة تعرف الباحثة اليقظة الذهنية إجرائياً بأنها: وعي الطفل ضعيف البصر بالموقف الحالي وتركيز انتباهه، لما يحدث بالموقف مع عدم إصدار أي أحكام عليه، وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطفل على مقياس اليقظة الذهنية لدى الأطفال ضعاف البصر.

## ثانياً: مبادئ اليقظة الذهنية:

ترتبط أهمية اليقظة الذهنية بعدد من المبادئ التي تمثل مجموعة أنشطة، والتي إذا انخرط فيها الفرد ستحفز ذهن، وتقلل الضغط الذي ربما يتعرض له الفرد، وتحددت في الآتي:

- عدم التقييم: أي عدم التسرع في الحكم على النفس أو الآخرين أو الأحداث عند وقوعها، ويعني أن تكون شاهداً محايداً على خبراتك الشخصية دون استنتاجات سابقة لأوانها.
- الصبر Patience: ترك الأشياء تتوضح في وقتها المناسب.
- أن تكون متقبلاً لإمكاناتك ولا تتعثر في روتين خبراتك الخاصة.
- الثقة confidence: أي تطوير الثقة الأساسية في نفسك ومشاعرك.
- القبول: رؤية الأشياء وقبولها كما هي في الواقع الحاضر.

وترى الباحثة أن اليقظة الذهنية لدى الاطفال ترتبط بعدة مبادئ يأتي في مقدمتها إشراك الحواس من سمع وبصر ولمس وتذوق؛ لما للحواس من دور في ابقاء الطفل يقظاً، وتوفير بيئة آمنة للاستكشاف، بالإضافة إلى التركيز على مبدأ الإصغاء ويعني تركيز الطفل على شئ واحد

يسمعه عندما يصغي إليه، ومبدأ النظر الذي يستوجب لفت انتباه الطفل إلى شئ واحد ليبقى أكثر يقظة وتركيز.

### ثالثاً: أهمية اليقظة الذهنية:

تبرز أهمية اليقظة العقلية في كثير من النواحي المرتبطة بحياة الفرد سواء ما يتعلق منها بالمواقف الاجتماعية والشخصية أو ما يتعلق بالمواقف التربوية والتعليمية.

كما أن لليقظة العقلية فوائد فسيولوجية ونفسية، وتتمثل الفوائد الفسيولوجية في التغيرات الفسيولوجية التي تحدث للفرد والتي منها: خفض الألم المزمن، أما الفوائد النفسية فتتمثل في: خفض الشعور بالقلق والتقليل من الضغوط والمخاوف المرضية، إضافة إلى قدرتها على تحسين أداء الذاكرة العاملة وعمليات الانتباه والتسامح.

وهناك أهمية اليقظة العقلية بالنسبة للتلاميذ في مواقف التعلم، حيث إنها تتيح لهم إدماج عقولهم فيما يتعلمونه، وبالتالي فإنها تساعد على خلق الظروف التي تيسر اكتساب التلاميذ لأساليب فعالة للتفكير، وتدريبهم على اليقظة العقلية، من خلال تزويدهم بخبرات تعليمية واقعية، ومنحهم الوقت الكافي لتأملها، وتدريب المعلمين على آليات تساعد في تطوير مهارات التفكير لدى تلاميذهم من خلال أنشطة مناسبة تتسم بالترابط، وتقديم تغذية راجعة داعمة، والتفاعل مع الدرس واتخاذ قرارات في حجرة الدراسة.

كما أن لليقظة العقلية أهمية في التعلم الإيجابي، حيث يرجع ذلك من وجهة نظره إلى سببين: **السبب الأول:** أن اليقظة العقلية تسهم في تطور الدماغ بأكمله، وذلك لأنها تؤكد على إشراك النصف الأيمن من الدماغ في الخبرة جنباً إلى جنب مع النصف الأيسر الذي يتم التركيز عليه في المدارس، وهي بذلك تيسر سبل التعليم الشامل والتنمية الشاملة.

**السبب الثاني:** أن التعليم الإيجابي يمكن اليقظة العقلية من مساعدة التلميذ على خفض الشعور بالضيق، وتحقيق الرفاهية وجودة الحياة.

ومن فوائد اليقظة الذهنية النفسية المدعومة تجريبياً زيادة الوعي بعقل الفرد، وانخفاض كبير في التوتر والقلق والانفعالات السلبية، وزيادة المرونة والتركيز، وانخفاض في الأفكار المشتتة distracting، كما أنه من فوائد اليقظة الذهنية الروحية spiritual benefits زيادة البصيرة الذاتية self-insight، والقبول الذاتي self-acceptance، وزيادة قبول الآخرين others، وزيادة التعاطف empathy والشفقة compassion، وزيادة الإحساس بالأخلاق morality، والحس intuition والشجاعة للتغيير، كما أنها تساعد في زيادة السيطرة على السلوكيات التلقائية automatic behaviors وزيادة الانضباط الذاتي self-discipline.

تساعد اليقظة الذهنية الأفراد على الاستجابة بموضوعية ومرونة لما يقابلهم من خبرات؛ وهذا يعني أن الفرد يمكنه أن يرى الخبرات والأحداث من منظور أوسع، بدلاً من اختيار تركيز الانتباه على مثيرات محددة، وتساعد اليقظة الذهنية على تحويل النفس من حالة ردة الفعل المستمرة

إلى حالة الوعي للأفعال وتمكن من التخلص من العادات السيئة بشكل تدريجي، وتفتح الأفق لرؤية العالم والآخرين بشكل أفضل.

وتتضمن اليقظة الذهنية التنفس والتأمل عن طريق إعادة توجيه عقلك لإعادة التركيز في كل مرة تشرد فيها بأفكارك، وفي كل مرة تعيد توجيه تركيزك إلى تنفسك ستتحسن قدرتك في التنظيم الانفعالي والاستجابة للضغط النفسي وزيادة تمتعك بمزاج إيجابي وتصرفك بشكل إيجابي، كما أن التدريب على اليقظة الذهنية يعزز الذاكرة والتركيز مع تقليل الشرود العقلي أو أحلام اليقظة والمهارات المحددة التي يمكن أن تحسن قدرة الطالب على الاختبار بشكل جيد.

كما أن اليقظة الذهنية تساعد الفرد على إدراك الواقع بشكل أكثر وضوحاً وتمكن الطلاب من فهم أنفسهم وفهم الآخرين بشكل أفضل والتمتع بحياة أكثر بهجة ومتعة، وتسهم أيضاً في تعزيز مشاركة الطلاب وارتفاع الأداء الأكاديمي وتحسين المناخ الاجتماعي وتعزيز مجموعة كبيرة من السلوكيات التكيفية.

يمكن تصنيف فوائد اليقظة العقلية إلى ثلاثة أبعاد ذات صلة بالعلاج النفسي هي:

- الفوائد العاطفية: التنظيم الانفعالي، هناك أدلة على أن اليقظة تساعد في تطوير تنظيم فعال للانفعالات في الدماغ فيما يتعلق بالآليات المقترحة للتغيير، كما أن تأمل اليقظة يعزز الوعي ما وراء المعرفي، ويقلل من الاجترار عن طريق فك الارتباط عن الأنشطة المعرفية المثابرة، ويعزز القدرة على الانتباه من خلال المكاسب في الذاكرة العاملة، هذه المكاسب المعرفية بدورها تساهم في استراتيجيات تنظيم الانفعالي الفعالة، وتشير الدلائل إلى أن المتأملين اليقظين يطورون مهارة الملاحظة الذاتية التي تفصل عصبيا المسارات التلقائية التي تم إنشاؤها من التعلم السابق، وتمكن إدخال اللحظة الحالية بطريقة جديدة وينشط التأمل مناطق الدماغ المرتبطة باستجابة أكثر تكيفا للمواقف المجهدة أو السلبية.
- الفوائد الشخصية: تحمي اليقظة العقلية من الآثار المجهدة عاطفياً للنزاع في العلاقة وترتبط بشكل إيجابي مع القدرة على التعبير عن الذات في المواقف الاجتماعية المختلفة، فهي تساعد على التنبؤ بالرضا عن العلاقة، وزيادة القدرة البناءة في التعامل مع ضغوط العلاقة، والمهارة في تحديد وتوصيل المشاعر للشريك، كما تتنبأ بمقدار الصراع في العلاقة.
- فوائد أخرى: بالإضافة إلى الفوائد العاطفية والشخصية المحددة أعلاه، فقد ثبت أن اليقظة تعزز الوظائف المرتبطة بمنطقة الفص الجبهي الأوسط في الدماغ، مثل البصيرة الذاتية والأخلاق والحدس وتعديل الخوف، كما أن لها العديد من الفوائد الصحية بما في ذلك زيادة وظائف المناعة، وتحسن الرفاهية وتقلل من الضيق النفسي، إذ أن ممارسة التأمل اليقظ المنتظم يغير البنية الجسدية للدماغ ووظائفه.

وتتمثل فوائد اليقظة العقلية أيضاً في النقاط التالية:

- تعزيز الشعور بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات التكيفية لإدارة الضغوط.

- تحسين الشعور بالتماسك، لأن الوعي لحظة بلحظة ربما يسهل الانفتاح على الخبرات والإحساس بها.
- تعزيز الشعور بمعنى الحياة واكتشاف المعني.
- تفتح الذات تجاه البعد الروحي، فالشعور المتزايد بالحرية الداخلية والوعي يربطنا أكثر بالشعور بغاية تتجاوزنا كأشخاص وتفتح الطرق مباشرة لاختبار الحياة بأبعد من بعدها المادي وفتح ذواتنا تجاه البعد الروحي.
- المزيد من التركيز، فحين نركز انتباهنا نكتسب المزيد من السيطرة والقوة في جميع مجالات الحياة، فالتركيز المتأني من اليقظة العقلية يحسن أدائنا في العمل، وفي الدراسة، وفي الحياة الاجتماعية.

**ومن خلال ما سبق تبلور الباحثة فائدة اليقظة الذهنية للأطفال ضعاف البصر في النقاط التالية:**

- عدم التسرع في الحكم على النفس، أو الآخرين، أو الأحداث عند وقوعها.
- مراعاة ظروف ومشاعر الآخرين.
- التقبل الإيجابي للآخرين دون قيد أو شرط.
- القدرة على التعبير عن الذات في المواقف الاجتماعية المختلفة.
- الشعور بالرضا عن العلاقة.
- الثقة بالنفس والمشاعر الخاصة.
- زيادة القدرة على التعامل مع الضغوط.
- الاستمتاع بحدائثه وجمال كل لحظة، دون إصدار أحكاما تقييمية عليها.
- الاستمرار في حالة الوعي والانتباه.
- الاهتمام بما هو صحيح بدلا من التركيز على أخطاء الماضي.
- الشعور بالارتياح والأمن النفسي.
- نقل الأفكار الجديدة والبحث عن كل ما جديد.
- تفتح الذات تجاه البعد الروحي.
- تحسن التنظيم الذاتي للسلوك لديهم.

#### **رابعاً: أبعاد اليقظة الذهنية:**

تتضمن الأدبيات بعض التصورات النظرية لليقظة الذهنية، ومن هذه التصورات فيما يلي:  
تصور اليقظة العقلية باعتبارها تتكون من مكونين هما: التنظيم الذاتي للانتباه، ويعني وعي الفرد بالخبرة الحالية أي ملاحظته لأفكاره ومشاعره واحاسيسه من خلال تنظيم تركيز انتباهه، وتبني الفرد توجهها ما نحو خبرته في اللحظة الحالية والتي تكافئ حب الاستطلاع، والتقبل، والتفتح.

- نموذج (الوعي بالذات، تنظيم الذات، تسامي الذات) self-awareness, - regulation, and transcendence (S-ART) والذي يمثل اطارا نظريا متكاملا ونموذجا عصبيا حيويا neurobiological model يفترض أن اليقظة الذهنية تتألف ثلاثة مكونات هي:
- الوعي بالذات self-awareness أي تعرف الفرد على ما يملكه من عادات وأنماط استجابة إليه بالإضافة إلي وعيه المتزايد بحالاته الجسمية والذهنية، كما يسهم في تنمية ما وراء الوعي meta-awareness.
  - تنظيم الذات self-regulation ويتضمن قدرة الفرد على تعديل سلوكه بشكل فعال، وعلي تنظيم انفعالاته.
  - السمو بالذات self-transcendence وهو عدم تركز الفرد بشكل مفرط على ذاته increased decentering والوعي بالاعتماد المتبادل الإيجابي بين الذات والآخرين، مما يزيد من الخصائص المرغوبة اجتماعيا.
- كما تم تصنيف اليقظة الذهنية ثلاثة مكونات وهي:
- الانتباه أو التوجه نحو اللحظة الحالية attention or current moment orientation.
  - النية أو الغرض intention or purpose.
  - الاتجاه attitude / الود friendliness، اللاحكم non - judgment والشفقة بالذات self-compassion.
- كما صنفت مكونات اليقظة الذهنية إلى ثمانية مكونات وهي:
- الدراية بالخبرات الداخلية awareness towards internal experiences.
  - الدراية بالخبرات الخارجية external experiences.
  - القيام بالأفعال أو السلوك بدراية acting with awareness.
  - التقبل (تقبل الخبرات بدون اصدار حكم) / accepting and non-acceptance / judgmental orientation.
  - عدم إصدار ردود أفعال decentering and no reactivity.
  - الانفتاح على الخبرات openness to experiences.
  - نسبية الأفكار relativity of thoughts.
  - الفهم المستبصر insightful understanding.
- أن أهم خصائص اليقظة العقلية تتمثل في:
- وضوح الوعي: يعد وضوح الوعي الخاصية الأساسية لليقظة العقلية، إذ تتضمن الوعي بكل من العوامل الداخلية للفرد والعوامل الخارجية المحيطة به.

- المرونة في الانتباه: يقصد بها القدرة على تغيير الحالة الذهنية تبعاً لتغير المواقف والأحداث، وعدم التصلب والتقييد بالاستجابات المألوفة، أي بمعنى القدرة على تنويع وتعدد الاستجابات وعدم التقييد باستجابات من نوع واحد أو فئة واحدة.
- الوعي باللحظة الحاضرة: يميل العقل إلى جلب الأفكار المتعلقة بذكريات الماضي وأحداثه وخبراته، أو تلك المتعلقة بالمستقبل والتخطيط له، متغافلاً عن الوجود والعيش في الحاضر، في حين تمتاز اليقظة العقلية بالعيش في اللحظة الحالية وإدراكها وتوجيه الوعي نحوها.
- الوعي غير التمييزي وغير المفاهيمي: يقصد به الاتصال بالعالم الواقعي والعيش فيه كما هو وبشكل مباشر، إذ تمتاز النقطة العقلية بالبعد عن التصنيف أو التقييم أو اجترار الخبرات والأحداث الماضية، وتعمل على عدم تدخل الخبرات الشخصية للفرد من خلال السماح لمدخلات الحاضر بالدخول إلي حيز الوعي عن طريق الملاحظة والتأمل لما يحدث في الحاضر.
- الاستمرار في الوعي والانتباه: تعد قدرة الأفراد على الوعي والانتباه متفاوتة، بالإضافة إلى قدرتهم على الاستمرار فيها، وتمتاز اليقظة العقلية بالقدرة العالية لدى الأفراد بالاستمرار في حالة الوعي والانتباه.
- ومن خلال مراجعة بعض المقاييس المختلفة لليقظة الذهنية والتي تم التحقق من صدق بنيتها باستخدام التحليلات العاملية حددت تسعة أبعاد متميزة لليقظة الذهنية وهي:
  - الملاحظة أو الانتباه للخبرات *observing, attending to experiences*.
  - القيام بالأفعال بدراية *acting with awareness*.
  - عدم الحكم وتقبل الخبرات *non-judgment, acceptance of experiences*.
  - تقبل الذات *self-acceptance*.
  - الإرادة واستعداد الفرد للتعرض للخبرات وعدم تجنبه لها *willingness and readiness to expose oneself to experiences, non-avoidance*.
  - عدم اصدار ردود أفعال للخبرات *non reactivity to experience*.
  - عدم توحد الفرد مع خبراته الذاتية *non-identification with own experiences*.
  - الفهم المستبصر *insightful understanding*.
  - تسمية الخبرات / وصفها *labeling / describing*.
- ومن خلال ما سبق ترى الباحثة إجماع الآراء على أن لليقظة الذهنية مكونات متعددة ويأتي الانتباه بالذات في مقدمة تلك المكونات، كما أن إدراك الطفل بالخبرات الداخلية لديه، وبالخبرات الخارجية في البيئة المحيطة يلعب دوراً أساسياً في تكوين اليقظة الذهنية، وترى الباحثة أن أهم تلك المكونات يتمثل في وعي الطفل بذاته، وقدرة الطفل على التنظيم الذاتي مما يبقيه يقظاً وذو ذهن حاضر خلال المواقف اليومية.

## خامساً: النظريات المفسرة لليقظة الذهنية:

تعددت النظريات والنماذج المفسرة لأبعاد اليقظة العقلية حسب النظرة إليها، حيث ذهب البعض إلى أنها تركيز الانتباه في اللحظة الراهنة، وذهب البعض إلى أنها تعني الانفتاح الذهني دون إصدار أحكام مسبقة، ومن هذه النظريات: نظرية هسكر (Hasker)، نظرية براون (Brown)، نظرية بير (Bear)، نظرية لانجر (Langer)، وتبنى الباحثة في الدراسة الحالية نظرية لانجر (Langer) وفيما يلي تناول الباحثة تلك النظرية بالشرح والتوضيح.

### • نظرية لانجر (Langer):

تعود هذه النظرية إلى أستاذة علم النفس التربوي الأمريكية إلين لانجر (Ellen Langer) التي قدمت أعمالاً رائعة في هذا مجال اليقظة الذهنية، واستعملت هذا المفهوم بصورة واضحة، وذلك من خلال رؤية الأشكال بمنظور واسع من حيث الانفتاح على وجهات نظر الآخرين واعطائهم قيمة في التعبير، وقد تطورت نظرية لانجر لليقظة العقلية استناداً إلى البحوث المتعلقة بالسلوك البشري والتي وضعت في اعتبارها أن السلوك البشري لا يقتصر على مجموعة من السمات والقدرات والمهارات فقط، ولكنه يهتم بتوظيفها بطريقة فعالة لمواجهة مواقف الحياة.

وبالرغم من أن نظرية لانجر تعد من النظريات القديمة جداً في اليقظة الذهنية إلا أنها تتميز بعدة مميزات، حيث إنها من النظريات الأولى الموثقة في التراث النظري لعلم النفس التي تناولت تفسير اليقظة الذهنية، أنها تعتبر من التصورات الأكثر وضوحاً من لال مكوناتها الأربعة، أن باقي النظريات والنماذج والتصورات اللاحقة انطلقت من الأساس النظري لتلك النظرية، ووتنظر لانجر لليقظة الذهنية على أنها القدرة على تكوين فئات جديدة، واستقبال المعلومات الجديدة، والانفتاح على وجهات نظر مختلفة، والسيطرة على الموقف، والتأكيد على عملية النتيجة.

كما تفترض نظرية (لانجر) في اليقظة الذهنية أن جميع القابليات محدودة تكون نتيجة لتقبل واع للإبداعات المعرفية السابقة لأوانها، وأنه بإمكان الأفراد تحسين الذاكرتين البعيدة المدى وقصيرة المدى من خلال المتغيرات المهمة في المعالجة الشعورية للمعلومات، وأن ضعف اليقظة الذهنية يؤثر سلباً في كل جوانب الحياة -لاسيما- في الأداء المعرفي للفرد، وينتقل هذا التأثير إلى الإدراك السلبي للإبداعات المعرفية السابقة له.

كما ترى لانجر أن اليقظة العقلية تعني القدرة على خلق فئات جديدة واستقبال المعلومات الجديدة والانفتاح على وجهات نظر مختلفة، فقد تطورت نظرية اليقظة العقلية للتعبير عن الحالة النشطة في مراقبة الحاضر والعمل بجدية للاندماج فيه دون السماح للمؤثرات الأخرى بتشتيت الانتباه، وقد حددت لانجر أربعة أبعاد لليقظة العقلية هي:

- التمييز اليقظ **Alertness to Distinction**: تعني تطوير الأفكار الجديدة والمبدعة، وطريقته في النظر إلى الأشياء من حوله بخلاف الأفراد الغير اليقظين الذين يعتمدون على الأفكار والأحكام السابقة.



- الانفتاح على الجديد **Opening to the new**: يعني مدى استكشاف الفرد للمثيرات الجديدة وانشغاله فيها، وتجريب حلول جديدة للمثيرات غير المألوفة مع تفضيل الأعمال التي تمثل تحدياً لهم.
- التوجه نحو الحاضر **Orientation in the Present**: يعني مدى اشغال الفرد أو استغراقه في موقف معين.
- الوعي بوجهات النظر المتعددة **Awareness of Multiple Perspectives**: يعني مدى إمكانية تحليل الموقف من أكثر من منظور.  
ومن خلال ما سبق يتضح أن نظرية لانجر من أقدم النظريات التي فسرت اليقظة الذهنية، كما يتضح أن التصورات والنظرية اللاحقة لتلك النظرية قيد بنيت عليها واشتقت من مبدئها، وقد اعتمدت دراسات عديدة على دراسة وتقصي اليقظة الذهنية في ضوء نظرية لانجر.
- سادساً: خصائص الأطفال الذين يتسمون باليقظة الذهنية:**  
هناك عدداً من خصائص اليقظة العقلية هي:
  - اللاحكمي **Non Judging**: تعني أن الفرد يتصف بالقدرة على الملاحظة المبنية على اللحظة الحالية دون تقييم أو تصنيف.
  - الموافقة **Acceptance**: تعني أن الفرد منفتح لرؤية ومعرفة الأشياء كما هي في اللحظة الحاضرة، والموافقة لا تعني السلبية بل إنها تعني فهم الحاضر بحيث يكون الشخص أكثر فاعلية في الاستجابة.
  - صبور **Patience**: يسمح الفرد للأشياء بالظهور للعيان في وقتها، ويتسم بالصبر في اللحظة الحاضرة.
  - واثق **Trust**: فهو واثق من نفسه وبجماعته وبحدسه وانفعالاته، فضلاً عن ثقته أن الحياة تتحلى بالظهور كما يفترض بها.
  - متعاطف **Empathy**: يتصف الفرد بالمشاعر، يفهم مواقف الآخرين في اللحظة الحاضرة وفق منظورهم وانفعالاتهم وردود أفعالي وربط ذلك مع الشخص.
  - منفتح **Openness**: يرى الأشياء كما لو أنه رآها لأول مرة، يخلق احتمالات من خلال تركيز الانتباه على كل التغذية الراجعة في اللحظة الحالية.
  - سميح **Generosity**: يتعاطي في اللحظة الحاضرة ضمن سياق من الحب والشفقة دون الاهتمام بالعائد.
- كما يتميز الأفراد ذوو اليقظة الذهنية ببعض الخصائص مثل:
  - التركيز على اللحظة الحالية بشكل متكرر ومستمر.
  - القدرة الأكبر على تذكر الخبرات السابقة، واستدعائها بسهولة، ويتميز أدائهم بالدقة الأكبر.

– التأهب والاستعداد لتبني مواقف منفتحة من الخبرات الحالية، وتقبل تلك الخبرات مما قد يؤدي الى تقليل الضغوط النفسية، والقلق، والاكتئاب لديهم، وبالتالي التمتع ببعض النواتج الإيجابية مثل الهناء الذاتي، والصحة النفسية، وجودة الحياة، وتقدير الذات.

وفي ضوء ما سبق تستنتج الباحثة أن الشخص اليقظ ذهنياً يجب أن يتصف بعدد من الصفات منها ان يكون منفتح لرؤية ومعرفة الأشياء كما هي في اللحظة الحاضرة، وأن يكون واثقاً من نفسه وواثقاً في حدسه وانفعالاته، وأن يمتلك القدرة على فهم مواقف الآخرين في اللحظة الحاضرة وفق منظورهم وانفعالاتهم وردود أفعالهم، وان يرى الأشياء كما لو أنه يراها لأول مرة؛ بحيث يخلق احتمالات من خلال تركيز الانتباه على كل التغذية الراجعة في اللحظة الحاضرة.

#### توصيات ورقة العمل:

- ١- إعداد برامج إرشادية لتحسين اليقظة الذهنية لدى الأطفال في المراحل التعليمية المختلفة.
- ٢- نشر الوعي بين المعلمات والآباء حول مفهوم اليقظة الذهنية ومكوناتها ومدى الاستفادة من التدريب عليها في الحياة اليومية والأنشطة داخل المنزل والمدرسة.
- ٣- التوسع في تنمية وتحسين اليقظة الذهنية للأطفال داخل الروضات المختلفة وممارسة تمارين اليوجا والتأمل وتنظيم التنفس كأشطة أساسية يومية.
- ٤- توفير أنشطة متكاملة تعتمد على اللعب والفن والتمثيل تساهم في تحس اليقظة الذهنية لدى أطفال الروضة ضعاف البصر، وتخفف مشكلات الأطفال النفسية وخاصة في المراحل ذات العمر الصغير.

٥- اعداد برامج إرشادية لتوعية الأخصائيين النفسيين والاجتماعيين في المدارس بالأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة عامة والأطفال ضعاف البصر خاصة وكيفية توجيه الآباء للتعامل معهم وكيفية تحسين اليقظة الذهنية لديهم لخفض حدة المشكلات النفسية والأكاديمية لديهم.

- ٦- توفير أنشطة تساعد على تنمية الخيال بصورة إيجابية وتوظيفه لتقليل القلق لدى الأطفال ضعاف البصر وتنمية الثقة بالنفس واكتشاف النواحي الإيجابية في شخصيتهم وإبرازها لديهم.
- ٧- عمل جلسات إرشادية للأطفال العاديين لإكسابهم بعض المعلومات عن أقرانهم ذوي الاحتياجات الخاصة عامة وضعاف البصر خاصة، والتعرف على طرق التعامل السوي بينهم لإحداث التقبل الايجابي بينهم، كذلك أفضل الطرق التي يستطيعون من خلالها تقديم المساعدة لهم وعدم إشعارهم بالحرش أو أي مشاعر سلبية تبعدهم عن التفاعل الإيجابي في المجتمع.

#### البحوث المقترحة:

- ١- فاعلية برنامج قائم على التكنولوجيا في تحسين اليقظة الذهنية لدى طفل الروضة ذوي الاحتياجات الخاصة.
- ٢- فاعلية برنامج قائم على التطبيقات الإلكترونية في تحسين اليقظة الذهنية لدي أطفال الروضة ذوي الاحتياجات الخاصة.
- ٣- فاعلية برنامج في تحسين اليقظة الذهنية لدى آباء وأمهات الأطفال في مرحلة الروضة.
- ٤- فاعلية برنامج قائم على اللعب في التخفيف من حدة المشكلات النفسية للأطفال ضعاف البصر.
- ٥- فاعلية برنامج قائم على اليقظة الذهنية لتحسين صورة الذات وتخفيف وصمة الذات لدي عينة من الأطفال ضعاف البصر.

## المراجع:

### أولاً: المراجع العربية:

- السنيدي، سعد. (٢٠١٠). اليقظة الذهنية وعلاقتها بالنزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة. [رسالة ماجستير غير منشورة]، كلية التربية، جامعة بغداد.
- سعيدان، فاطمة الزهراء. (٢٠١٩). اليقظة العقلية لدى من الأمن بالمؤسسة الوطنية الكبرى للأشغال العمومية. [رسالة ماجستير غير منشورة]. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح - ورقلة.
- الشلوي، على محمد. (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى طلاب كلية التربية بالدوادمي. مجلة البحث العلمي في التربية، (١٩)، ١-٢٤.
- عبد المطلب، السيد الفضالي وصفوت، إيناس محمد. (٢٠٢٠). اليقظة العقلية في ضوء نظرية لانجر "Langer" وعلاقتها بكل من الاتجاه نحو التخصص وأسلوب التعلم ونوع الاختبار التحريري المفضل لدى طلبة جامعة الزقازيق. المجلة التربوية لكلية التربية، جامعة سوهاج، (٦٩)، ١-٤٥.
- مطلب، فاطمة عباس. (٢٠١٩). تأثير اليقظة العقلية في التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة. مجلة الطريق للتربية والعلوم الاجتماعية، ٦(٨)، ٦٤٩ - ٦٧٦.
- الهاشم، أماني عبد الله. (٢٠١٧). درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم. [رسالة ماجستير غير منشورة]، كلية العلوم التربوية، جامعة الشرق الأوسط.
- هاشم، شيماء إبراهيم. (٢٠١٥). فاعلية التعلم المنظم ذاتياً في تنمية الأداء اللغوي الكتابي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية. [رسالة ماجستير غير منشورة]، كلية التربية، جامعة عين شمس.

### ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Albrecht, N.J., Albrecht, P.M., & Cohen, M. (2012). Mindfully teaching in the class room: a literature review. **Australian Journal of Teacher Education**, 37(12), 1-15.
- Brown, K., Ryan, R., & Creswell, J. (2007). Mindfulness; Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. **Psychological inquiry**, 18, 211-237.
- Cladder-Micus, M. B., Verweij, H., Van Ravesteijn, H., Van der Gucht, K., Raes, F. & Speckens, A.E.M. (2019). Validation of the Dutch comprehensive inventory of mindfulness experiences (CHIME) and development of a short form (CHIME-SF), **Mindfulness, Artikel**

**toegevoegd voor publicatie.** <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01125-7>

- Davis, D., & Hayes, J. (2011). What are the benefits of mindfulness? A **practical review of psychotherapy-related research.** *Psychotherapy*, 48(2), 198-208.
- Duerr, M. (2008). **The use of meditation and mindfulness practice to support military care providers: A prospectus.** Report prepared to center for contemplative mind in society.
- Eşkisü, M., Çam, Z., Gelibolu, S., & Rasmusse, K. R. (2020). Trait mindfulness as a protective factor in connections between psychological issues and facebook addiction among Turkish university students. *Studia Psychologica*, 62, 213-231  
<https://doi.org/10.31577/sp.2020.03.801>
- Grecucci, A., Pappaianni, E., Siugzdaite, R., Theuninck, A., & Job, R. (2015). Mindful emotion regulation: exploring the neurocognitive mechanisms behind mindfulness. *Journal of BioMed Research International*, 2015, 1-9.
- Leland, M. (2015). Mindfulness and student success. *Journal of Adult Education*, 44 (1), 19-24.
- Masuda, A., & Tully, E. (2012). The role of mindfulness and psychological flexibility in somatization, depression, anxiety. And general psychological distress in a non-clinical college sample. *Journal of Evidence-Based complementary Alternative Medicine*, 17 (1), 66-71.
- Naik, P., Harris, V. & Fortum, L. (2013). Mindfulness: An Introduction UF/IFAS Extension Service. University of Florida, IFAS, Florida A&M University Cooperative Extension Program, and Boards of County Commissioners Cooperating. **Nick T. Place, dean for UF/IFAS Extension**, 1-6.
- Samani, M. & Busseri, M. (2019). **Examining the Link Between Mindfulness and Temporal Perspective.** *Mindfulness* 10,2647-2660 <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01240-5>.

- Seema, R. (2013). Mindfulness - a time perspective? Estonian study. **Baltic Journal of Psychology**, 14, 4-21.
- Siegel, D, (2007). **The Mindful Brain: Reflection and attunement in the cultivation of Wellbeing**. New York: W. W. Norton.
- Vago, D., & Silbersweig, D. (2012). Self-awareness, self-regulation, and self-transcendence (S-ART): A framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. **Frontiers in Human Neuroscience**, 6, <https://doi.org/10.3389/fnhum.2012.00296>.
- Van Dam, N., Van Vugt, M., Vago, D., Schmalzl, L., Saron, C., Olendzki, A., Meissner, T., Lazar, S., Kerr, C., Gorchov, J., Fox, K., Field, B., Britton, W., Brefczynski-Lewis, J. & Meyer, D. (2018). Mind the hype: A critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation. **Perspectives on Psychological Science**, 13(1) 36-61.
- Watson, D. (2019). Materialism: Temporal balance, mindfulness and savoring. **Personality and Individual Differences**, 146, 93-98.
- Wittmann M. Peter. J. Gutina, O., Otten, S., Kohls, N. & Meissner, K. (2014). Individual differences in self-attributed mindfulness levels are related to the experience of time and cognitive self-control. **Personality and Individual Differences** 64. 41-45.
- Yeh, Y., Chang, H., & Chen, S. (2019). Mindful learning: A mediator of mastery experience during digital creativity game-based learning among elementary school students. **Computers & Education**, 132, 63 -75.
- Zarate, K., Maggin, D. & Passmore, A. (2019). Meta-analysis of mindfulness training on teacher well-being. **Psychology in the Schools**, 56 (2), 2700- 1715. DOI: 10.1002/pits.22308.