

اليقظة العقلية لدى الأبناء

Mindfulness For Sons

إعداد

راندا محمد أبوالضيفان عبدالله

باحثة الماجستير

إشراف

أ.د. / بدرية كمال أحمد

أستاذ علم النفس

كلية الآداب جامعة المنصورة

المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة المنصورة

المجلد الثامن - العدد الرابع

إبريل ٢٠٢٣

اليقظة العقلية لدى الأبناء Mindfulness For Sons

راندا محمد أبوالضيفان عبدالله *

مقدمة:

تزايد الإهتمام في السنوات الأخيرة بمفهوم اليقظة العقلية والذي يُعد من مفاهيم علم النفس الإيجابي، وقد فرض هذا المفهوم نفسه بقوة علي ساحة البحث العلمي، وتزايدت أبحاث اليقظة العقلية، كإحدى أشكال الممارسة التأملية والتي تسمح للأفراد بالتعايش مع مطالب الحياة وتحدياتها (علياء العسيري، ٢٠٢٠: ١٥٩).

وأيضاً دخلت اليقظة العقلية خلال العشرين سنة الماضية في جميع جوانب الحياة كالصحة العقلية والجسدية وضبط النفس والذكاء الإنفعالي وإستطاعت أن تحتل مكاناً في علم النفس حيث إستحوذت على إهتمام الباحثين والمعالجين وتم تسجيلها كمفهوم نفسي (نجلاء ناجواني، ٢٠١٩، ٢٢١).

وتُعتبر اليقظة العقلية من المفاهيم الحديثة التي تم الإهتمام بها نظراً للدور التي تلعبه في مجالات متنوعة في الحياة، خاصة بعد أن ثبت أن السلوك اليقظ يدفع الشخص إلى الإستجابة للبيئة، وأيضاً تدفع الفرد إلى تعزيز وتنمية وتطوير الذات، وتحسين الثقة بالنفس، وتصل بالفرد إلى آفاق جديدة والإبتعاد

* باحثة ماجستير

عن الإستجابة التلقائية للأفكار والسلوكيات (نادية عبدالخالق، ٢٠١٦، ٢٠٣: ٢٠٤).

وتساعد اليقظة العقلية الفرد في علاج الأمراض النفسية والجسمية حتى تصل به إلى حالة من السعادة النفسية والرضا عن الحياة، وتم تناول مفهوم اليقظة العقلية من زاويتين الأولى: باعتبارها مفهوم نفسي يرتبط بالتوجيه الإيجابي في علم النفس، والثانية: باعتبارها مفهوم نفسي يتم الإعتماد عليه في تدخلات علاجية عديدة؛ مثل خفض الضغوط النفسية، والعلاج المعرفي (هدى جمال، ٢٠١٨: ٨٨٥).

إن اليقظة العقلية هي المراقبة المستمرة للخبرات لأنها تركز علي الخبرات الحاضرة أكثر من الإنشغال بالخبرات الماضية أو ما سوف يحدث في المستقبل، وتستهدف أيضاً مواجهة الأحداث بالكامل كما في الواقع بدون إصدار أحكام، لذا يُنظر لليقظة العقلية علي أنها الشئ الأساسي الذي يتذكره الشخص ويتذكره كما هو، لأنه يكون واعياً لأفكاره وإنفعالاته وردود أفعاله كما تحدث فعلاً دون إطلاق الحكم عليها بأنها جيدة أو سيئة، صحيحة أو خاطئة (أحمد عبدالجواد، ٢٠١٧: ٩١: ٩٢).

(١) مفهوم اليقظة العقلية Mindfulness:

تعددت تعريفات اليقظة العقلية وحاول العديد من الباحثين تعريفها، فالبعض نظر إليها علي أنها سمة، والبعض الآخر نظر إليها علي أنها حالة ، بينما نظر آخريين إليها علي أنها متعددة الأبعاد، وبالتالي لا يوجد تعريف متفق عليه لليقظة العقلية ، وتعرض الباحثة لبعض من تلك التعريفات الموجزة فيما يلي:

بالرغم من أن الإنتباه والوعي من السمات الثابتة نسبياً للأداء الطبيعي، إلا أنه يمكن إعتبار اليقظة العقلية هي زيادة الإهتمام بالتجربة الحالية أو الواقع الحالي علي وجه التحديد، والسمة الأساسية من سمات اليقظة العقلية تم وصفها بأنها وعي وإنتباه مفتوح أو متقبل (Brown & Ryan, 2003: 822).

وقد عرف (Brown, et al., 2007: 212) اليقظة العقلية علي أنها إهتمام تقبلي للوعي بالأحداث الحالية والخبرة.

وقد ذكر (احمد عبد الجواد، ٢٠١٧: ٩٧) أن اليقظة العقلية هي المراقبة المستمرة للخبرات والتركيز علي الخبرات الحاضرة أكثر من الإنشغال بخبرات الماضي أو الأحداث المستقبلية، ومواجهة الأحداث بالكامل كما هي في الواقع دون إصدار أحكام.

أما (محمد عبد الفتاح، عادل ريان، ٢٠١٩: ٣) فقد عرفا اليقظة العقلية بأنها هي توجيه الإنتباه بطريقه محددة لغرض ما في اللحظة الحالية، وتتضمن الإنتباه المنفتح والمتقبل للمعرفة فيما يتعلق بما يجري في اللحظة الراهنة، مع الوعي الذي يتم من خلال الإنتباه بطريقه منفتحة علي الأحداث الراهنة، وهذا الإنتباه يتكون من بعدين هما حب الإستطلاع والتمركز.

وذكرت (فاطمة عباس، ٢٠١٩: ٦٥٠) أن اليقظة العقلية هي حاله نفسيه حرة تحدث عندما يكون الإنتباه مستقراً وحاضراً.

اليقظة العقلية هي الوعي المتوازن الذي يجنب الفرد التوحد الكامل بالهوية الذاتية، وينتج عنه رؤية واضحة لقبول الظاهرة النفسية والإنفعالية، وهي الإنفتاح علي الأفكار والمشاعر والأحاسيس المؤلمة غير السارة لدي الفرد، ومعايشه الخبرة الحالية بشكل متوازن (نرمين عوني، ٢٠١٩: ١١)

وأشار كلاً من (جبار العكيلي، ناجي محمود، ٢٠١٩: ٧٧٧) إلى أن اليقظة العقلية هي الإنتباه إلى شيء ما، أو إدراكه، أو توكي الحذر منه، سواء أي فكره، أو وظيفة، أو شخص ما، فاليقظة العقلية تساعدنا علي القيام بأمان وبصوره جيده للأشياء التي نفضل القيام بها.

وتذكر (مها فتح الله، ٢٠٢٠: ٢٨٥) أن اليقظة العقلية تعني المراقبة المستمرة للخبرات والتركيز علي الخبرات الحاضرة، أكثر من الإنشغال بالخبرات الماضية.

وأشارت (ميرفت حسن، ٢٠٢١: ١٣٩) أن اليقظة العقلية هي حالة من وعي الفرد بالخبرات الموجودة في اللحظة التي حدثت فيها، دون إصدار أحكام، كما تعرف بأنها قدرة الفرد علي أن يبقي حاضراً ذهنياً للتعامل مع الأحداث، وإستقبال المعلومات بطريقة مركزه .

٢) النظريات المفسرة لليقظة العقلية:

تعددت النماذج المفسرة لليقظة العقلية وفقاً لتوجهاتهم النظرية ومن هذه النظريات على سبيل المثال:

أ. نظرية لانجر Langer

تناولت نظرية لانجر (Langer, Moldoveanu, 2000, 130:132;) أربعة مكونات لليقظة العقلية، وهي:

١. التميز اليقظ: وهو تطور أفكار جديدة ومبدعه من خلال الأفراد الذين يتميزون باليقظة العقلية.

٢. الإنفتاح علي الجديد: وهو ميل الأفراد اليقظين إلى حب الإستكشاف، لكي يستكشف مثيرات غير مؤلوفة.

٣. التوجه نحو الحاضر: ويعني تركيز الإنتباه في موقف معين وخصوصا عند أداء العمل.

٤. الوعي بوجهات النظر المختلفة: وهو قدرة الفرد علي النظر للموقف بوجهات نظر مختلفة، واتخاذ الرأي المناسب (محمود ربيع، ٢٠٢٠: ٢٨:٢٧؛ محمد سعد، محمد حسين، ٢٠٢٢: ٩٢٢).

وبالرغم من أن نظرية لانجر تعد من النظريات القديمة جداً في اليقظة العقلية، إلا أنه يوجد عدد من الباحثين يتبى هذه النظرية لعدة أسباب:

- أنها من النظريات الأولى الموثوقة في التراث النظري لعلم النفس التي تناولت مفهوم اليقظة.
- تعتبر من التصورات الأكثر وضوحاً لليقظة العقلية بمكوناتها الأربعة.
- تعتبر أساس لجميع النماذج والتصورات النظرية اللاحقة لليقظة العقلية (السيد فضالي، وايناس محمد، ٢٠٢٠: ١٥).

ب. نظرية اليقظة العقلية لـ (Kabat- Zinn, 2003):

تركز هذه النظرية على أن اليقظة العقلية تعتمد على ثلاث مكونات مترابطة وهي: القصد أو العمد Intention، توجيه الانتباه Attention، والاتجاه Attitude (محمد سعد، محمد حسين، ٢٠٢٢: ٩٢٢؛ مصطفى خليل، ٢٠١٩: ١٣؛ Davidson, et al., 2003)

ج. نظرية (Bear, 2006)

وتركز هذه النظرية على أن اليقظة العقلية تعتمد على خمس أبعاد رئيسية وهي الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي، عدم الحكم على الخبرة الداخلية، عدم التجاوب مع الخبرة الداخلية (إيناس محمد، ومحمد عيسي، (Bear, et al., 2006 :٢٠٢١؛ ٤٥)

د. نظرية (Herbert, 2008)

ذكر كلا من (Herbert, Forman, Moitra & Farrow, 2008) أن اليقظة العقلية تتكون من مكونين أساسيين وهما؛ الوعي Awareness والذي يتحدد بالمراقبة المستمرة للخبرة، والتركيز علي الخبرة الحالية بدلاً من الإستغراق في الماضي، أو الأحداث المستقبلية، أما المكون الثاني التقبل Acceptance بمعنى عدم الحكم، وعدم التفسير أو محاولة التغيير وهو الطريقة التي يتم التعامل بها مع الوعي في اللحظة الراهنة (Cardaciotto, et al., 2008).

هـ. نظرية (Shapiro, et al., 2006):

توضح بأن اليقظة العقلية تتكون من أربع مكونات رئيسية وهي؛ تنظيم الذات، إدارة الذات، توضيح القيم، الإكتشاف وأن هذه المكونات الأربعة تتسق تماما مع المكونات الثلاثة الرئيسية لليقظة العقلية وفقاً لنظرية لكابات- زين (إيناس محمد، ومحمد عيسي، ٢٠٢١: ٤٥؛ محمد سعد، محمد حسين، ٢٠٢٢: ٩٢٢)

و. نظرية (Miller, 2011):

حدد ميلر، Miller، في نظريته أن مكونات اليقظة العقلية يمكن تحديدها بمكونين رئيسيين وهما:

- حالة الوعي مع الشعور الهادف أي التركيز الموجه.
- المعالجات المعرفية لليقظة العقلية (Epstein, et al., 2011).

ز. نظرية الوعي الذاتي التأملي:

توضح هذه النظرية أن الأفراد يصبحون يقظين لحالتهم الداخلية من أجل مواصلة تحقيق أهدافهم، وتؤكد هذه النظرية علي أن اليقظة العقلية توجه النظم نحو تجربه عقليه وإنفعالية وجسمية، ويعد ذلك أمراً أساسياً في تطوير المعرفة الذاتية، ويتمثل الفرق الأساسي بين الإنتباه اليقظ والإنتباه التأملي بنوعية وطبيعة الإنتباه ويمثل الوعي قدرتين أساسيتين هما التمكين والسيطرة، وتؤكد هذه النظرية كذلك علي الدور الرئيسي للسيطرة الواعية بالتجربة، وأن الأفراد يحددون المثيرات التي يراقبوها وفقاً لإهتماماتهم وأهدافهم لكي يؤدي كل من الوعي والإنتباه دوره في اختيار الهدف ومحاولة تحقيقه، ومن ثم تؤكد نظرية الوعي الذاتي التأملي علي أهمية الإنتباه للمثيرات الداخلية والخارجية بوصفها قاعدة لردود الأفعال المتشكلة حديثاً (إيناس محمد، ومحمد عيسي، ٢٠٢١: ٤٤)

٣) مبادئ اليقظة العقلية:

من أهم مبادئ اليقظة العقلية هي:

- عدم التسرع في الحكم علي النفس أو الآخرين أو الأحداث عند وقوعها.

- الإستمتاع بجمال وحداثة كل لحظة.
- ترك الأمور المسلم بها والتخلي عنها.
- قبول الأشياء علي حقيقتها كما هي، وليس كما يصورها الآخرون.
- الإهتمام بما هو صحيح بدلاً من السعي وراء الأخطاء (هبه محمد سعد، ٢٠٢١: ١٩٧).

٤) أبعاد اليقظة العقلية:

تعددت الدراسات حول اليقظة العقلية بهدف الكشف عن مكوناتها، وأسفرت هذه الدراسات عن خمسة عوامل وأبعاد فرعية، وتتمثل هذه المكونات فيما يلي:

- أ. الملاحظة Observations: وتشير إلى المراقبة والإنتباه بتركيز الخبرات الداخلية والخارجية (مثل الإحساسات والمعارف والأصوات والأشكال).
- ب. الوصف Description: ويشير إلى تعبير الفرد بشكل لفظي واضح عن الخبرات الداخلية ومشاعره وإنفعالاته (Baer et al., 2006: 28-29)
- ج. التصرف بوعي Act with awareness: ويشير إلى التعامل بوعي مع الموقف الحاضر.
- د. عدم الحكم علي الخبرات الداخلية Non- judgment of inner experience : وهو عدم إصدار أحكام تقييميه إيجابية أو سلبية علي الأفكار والمشاعر الداخلية أو الخبرات الخارجية.

٥. عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية Non- reactive of inner experience: ويشير إلى متابعة الأفكار والمشاعر التي تأتي وتعود، دون أن يتفاعل معها أو ينشغل بها أو يشغل إنتباهه وفقدان تركيزه علي الموقف الحاضر (حسني زكريا، ٢٠١٩: ١٠٣؛ Bear, et al., 2006).

مجالات اليقظة العقلية:

حدد البعض إستناداً إلى تعريف (Brown & Ryan) خمسة مجالات لليقظة العقلية وهي:

- أ. وضوح المعني: وهو الإحساس بالمثير من خلال الحواس البدنية الخمسة وهو أقرب وسيلة مباشرة للإتصال بالحقائق والوقائع.
- ب. مرونة الوعي والإنتباه: وهي القدرة علي تغيير الحالة الذهنية بتغيير المواقف والقدرة علي تقديم أفكار عن طريق إستجابات لا تنتمي لفئة واحدة.
- ج. إستقرار الإنتباه والوعي وإستمرارهما: وهذا يساعد في التخلص من المفاهيم الخاطئة والأفكار والإنفعالات المرتبطة بصوره تلقائية مع ما يمتلك الفرد من معرفة.
- د. المرونة الذهنية: وهي القدرة علي تدبير الأمور في الظروف الصعبة والمحن، وهي قدرة على تعبئة الطاقة الذهنية والقيام بتصرف جديد في الظروف التي تفرضها المعوقات علي النجاح.

٥. البدائية البناءة: وهي القدرة التي تتيح للشخص تنظيم الأحداث علي وقف إضائه جديدة تتيح له رؤية الأمور بشكل مختلف. (زينب حياوي، ومها صدام، ٢٠١٨؛ ميرفت حسن، ٢٠٢١: ١٤٣)

٥) خصائص الأشخاص اليقظين عقلياً:

بين Kabat-Zinn (١٩٩٠) عدداً من الخصائص التي يتسم بها

الأشخاص اليقظين عقلياً منها:

- الإنفتاح Openness: يري الشخص اليقظ عقلياً الأشياء كما لو أنه رآها لأول مرة، ويركز إنتباهه علي جميع الإحتمالات في اللحظة الحاضرة.
- اللاحكم No Judging: وتعني الملاحظة المبنية علي اللحظة الحاضرة دون تقويم أو تصنيف.
- الثقة Trust: وتعني ثقة الفرد بنفسه وجماعته وإنفعالاته.
- الصبر Patience: يسمح للمثيرات بالظهور في وقتها وفي لحظتها الحاضرة.
- القبول Acceptance: وتعني فهم الحاضر وتقبله وهي لا تعني السلبية بل أن يكون الشخص أكثر فاعليه في الإستجابة.
- اللطف Empathy: يتصف الفرد بالمشاعر وتفهم مواقف الآخرين في اللحظة الحاضرة. (فاطمة عباس مطلق، ٢٠١٩: ٦٥٢).

(٦) أهمية اليقظة العقلية:

ذكر (Naik, et al., 2013, 2:3) أن اليقظة العقلية تساعد الفرد بعدة

طرق كما يلي:

- أن يصبح أكثر وعياً بمشاعره قبل أن تتصاعد ويفقد السيطرة عليها.

- في التعرف علي غضبه قبل أن يهاجم شخصاً ما، ومن ثم التحكم في غضبه في أوله حيث لا يزال يكون معتدلاً ثم يتخذ خطوات لنزع غضبه.

- تساعد في النظر إلى الأفكار والمشاعر بموضوعية أكبر: بدلاً من ترك الأحداث فينتج عنها تفكير سلبي سوف يؤثر علي تفكير الشخص ككل.

ومن ناحية أخرى تكمن أهمية اليقظة العقلية في أنها تعمل رسم وتحقيق فروق وإختلافات جديدة وتؤدي إلى عدد من النتائج المتنوعة:

- عدم التسرع في الحكم علي النفس، أو الآخرين، أو الأحداث عند وقوعها.

- زيادة الثقة بالنفس.

- التحلي بالصبر.

- الإهتمام بما هو صحيح بدلاً من السعي وراء الأخطار.

- الإستمتاع بالحظه.

- قبول الأشياء علي حقيقتها كما هي وليس كما يتصورها الآخرون.
- توسيع مدي الرؤية وزيادة الإنفتاح علي معلومات جديدة.
- إنشاء فئات إدراكية جديدة.
- زيادة الوعي بوجهات نظر الآخرين في حل المشكلات.
- ترك الأمور المسلم بها والتخلي عنها. (نورة دغنوش، ٢٠٢٢: ٨٠).

(٧) فوائد اليقظة العقلية:

لليقظة العقلية عدة فوائد منها:

- تعزيز الشعور بالقدرة علي إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الإستجابات لمواجهة الضغوط.
 - تحسين الشعور بالتماسك لأن الوعي باللحظة يساعد علي الإنفتاح علي الخبرات والإحساس بها.
 - تعزيز الشعور بمعني الحياة وإستكشاف المعني.
- وقد أوضح Spencer , 2013 فوائد اليقظة العقلية وهي:
- التعامل بحساسية أكثر مع البيئة.
 - الإنفتاح علي المعلومات الجديدة.
 - إستحداث فئات جديدة.
 - زيادة الوعي بوجهات النظر المتعددة التي تساعد في حل المشكلات (حنان أحمد عبد الرحمن، ٢٠٢٠: ١٣٠-١٣١)

وتساعد اليقظة العقلية أيضاً على:

- منح مزيداً من التركيز، فعند تركيز الإنتباه يكتسب الفرد القدرة والثقة والسيطرة في جميع جوانب الحياة.
- تعزيز شعور الفرد علي إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الإستجابات لمواجهة الضغوط.
- تحسين شعور الفرد بالتماسك لأن الوعي لحظة بلحظة، يسهل الإنفتاح علي الخبرات والإحساس بها (نسرين السيد سويد، ٢٠٢٠: ١٥٧-١٥٨).

٨) مكونات اليقظة العقلية:

قد تعددت وجهات نظر الباحثين في الهيكل الأساسي لليقظة العقلية وفقاً لتوجهاتهم النظرية.

فقد أشار (Bear, 2011) أن اليقظة العقلية لها مكونين أساسيين وهما:

أ. الوعي Awareness

ب. التقبل Acceptance

كما حدد ميلر Miller (Epstein, et al., 2011) مكونات اليقظة العقلية

بمكونين هما:

أ. حالة الوعي مع الشعور الهادف أي التركيز الموجه.

ب. المعالجات المعرفية لليقظة العقلية.

وذكر آخرين أن هناك ثلاث مكونات لليقظة العقلية:

أ. الوعي والقبول: البشر بحاجة للقبول ليكونوا قادرين علي العمل مع ما يحدث من مواقف مختلفه في حياتهم، فاليقظة تساعدنا في تنمية التحمل للأحداث في مواقف الحياة، تمثل في الواقع أرض صلبة يمكن من خلالها تقبل تجارب الحياه دون فقد التوازن.

ب. المرونة في الوعي والانتباه: المرونة هي سمه ضروريه من سمات اليقظة العقلية ، والتي تعني القدره علي تغيير الحالات الذهنيه بتغيير المواقف ، وهذا يعني القدره علي تقديم أفكار حول إستجابات لا تنتمي إلى فئة معينة.

ج. الإستمرارية في الوعي والانتباه: تعد اليقظة العقلية بمثابة القدرة الكامنة للفرد وفي بدايات اليقظة العقلية قد تكون سريعة وغير نظامية، فإستقرار الوعي والانتباه يساعد في التخلص من المفاهيم الخاطئة والأفكار والإنفعالات السلبية. (عائشه بولفعة، رانيا بوبلال. ٢٠٢٠: ٢٠-٢١؛ مباركة علاق، أمال بنين، ٢٠٢٠: ١٣٥).

وعلى الجانب الآخر فقد تبنى بعض الباحثين تقسيم اليقظة العقلية إلى أربعة مكونات أساسية:

أ. اليقظة العقلية المعرفية والتي تحدث عندما يتحرر العقل من الرغبه والكراهيه حيث تشير الرغبه إلى المشاعر الموجهة للأشياء سواء كانت مادية أو غير مادية، وغالباً ما تكون هذه الرغبات مصدراً للألم والمعاناة النفسية، ويرجع ذلك كونها تدفع الفرد إلى الوفاء بها، أما الكراهيه فتنتج من مشاعر الغضب أو التوتر أو الضغط وتكون موجهة

إلى شخص معين أو موقف معين فتكون هي أيضاً مصدر للمعاناة النفسية.

ب. اليقظة الانفعالية وتهدف إلى فهم أفضل للإنفعالات سواء كانت إيجابية أو سلبية، فبدون اليقظة العقلية يمكن أن تحدث هذه الإنفعالات أفكار تؤثر علي إنفعالات الفرد وجسمه.

ج. اليقظة العقلية الجسمية: وتتضمن التأمل والوعي بالجسم وكيفية تنظيمه في تنمية التركيز بما يسهم في التحكم بالنفس بطريقة غير مباشرة.

د. اليقظة العقلية للظواهر الطبيعية: والتي تتضمن إدراك الفرد لجميع الظواهر علي أنها تحدث بطريقه ثابتة مما يحدد المعاناه النفسيه ويزيد من فرص النمو النفسي الجسمي (عبد المنعم علي، هليل زايد، ٢٠٢١: ٤٣).

يتضح للباحثة تعدد وجهات النظر التي قدمها الباحثون حول مكونات اليقظة العقلية وفقاً للتوجهات النظرية لكل منهم والتي تؤكد أن مكونات اليقظة العقلية تتراوح ما بين مكونين رئيسيين وخمس مكونات رئيسية، ولأغراض البحث الحالية تتبنى الباحثة فكرة النظر بأن مكونات اليقظة العقلية تتمثل في بعدين أساسيين وهما؛ الوعي Awareness، التقبل Acceptance، وتوضح الباحثة أن هذا لا يتعارض مع ضرورة أن يتسم الشخص اليقظ عقلياً بضرورة وضوح الوعي والمرونة في تيسير المواقف مع الإستمرار في تحقيق الوعي والإنتباه للمواقف والخبرات التي يمر بها الفرد.

(٩) اليقظة العقلية لدى الأبناء

تشير الأبحاث والدراسات إلى أن اليقظة العقلية لدى الأبناء تجعلهم واعين بشكل كامل عن البيئة المحيطة بهم، وما يدور حولهم لحظة بلحظة، وبدون شرود عقلي، عكس النظرة القطعية للأمور التي تسجن الطالب في حدود المعلومات التي تفرضها عليه الرؤية الضيقة، والروتين والجمود وتغلق عليه باب رؤية ما هو جديد أو متطور أو ممكن أو أي تغيير، فهو يتصرف فكراً ووعياً في حيز الرؤية القطعية الجامدة المتسمة بالثبات والسلوك الآلي، لذا لا بد من القضاء على الممارسات الآلية التي تدور في حلقة مفرغة، وممارسة عادات عقلية تميل إلى التكرار والرتابة (محمد سعد، محمد حسين، ٢٠٢٢: ٩٢٥).

وتؤكد نتائج دراسة (Broderick, et al., 2012) على أهمية اليقظة العقلية لدى الأبناء في المجال الأكاديمي حيث أنها تمكن الطلاب من تحسين عاداتهم الدراسية ومذاكرتهم، والتخطيط، واكتسابهم المهارات التنظيمية، كما أنها مفيدة في لحظة التعلم كما تركز على المهارات الخاصة بالمستقبل.

وتوضح الباحثة أن اليقظة العقلية تعتبر عامل مهم في الابتكار المستمر للأفكار الجديدة والانفتاح على المعلومات الجديدة والوعي بأكثر من منظور واحد كما أنها تسمح بمواجهة الإنفعالات أو الأفكار التي تبعث على الكآبة وقبولها وتقليل الإنفعال السلبي وتحسن الصحة النفسية (مصطفى خليل، ٢٠١٩: ١٢).

كما يوضح البعض أن الأبناء اليقظين عقلياً أثناء التعليم والتعلم يُظهرون انتباهاً ورغبة في أداء المهام وتحسن الذاكرة وأنهم يكونوا أكثر إبداعاً، وحماسة

في التعلم، وأكثر بحثاً عن معينات التعلم (محمد سعد، محمد حسين، ٢٠٢٢: ٩٢٥).

ويمكن للباحثة القول بأن اليقظة العقلية من المهارات الأساسية التي ينبغي إكسابها للأبناء لما لها من دور كبير في تنمية قدراتهم على تركيز الانتباه والوعي بظروف البيئة المحيطة بهم، وبخاصة في العملية التعليمية مما يساعدهم على حل المشكلات التي تواجههم، وتحسين سلوكهم الاجتماعي وكذلك تحسين عملية التحصيل الدراسي من خلال الانفتاح على المعلومات الجديدة.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

١. أحمد عبدالجواد حسانين. (٢٠١٧). "اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية والقلق الاجتماعي لدى طلاب جامعة عنيزة". مجلة كلية الآداب، جامعة بنها، ٤٨(٤)، ٨٩-١٥٢.
 ٢. السيد فضالي عبدالمطلب، وايناس محمد صفوت خريبة. (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 بسوهاج، جامعة سوهاج، ٢٠٢٠(٦٩)، ١-٤٥.
 ٣. إيناس محمد عبدالله، محمد عيسى محمد عيسى. (٢٠٢١). "تأثير موقع اليقظة العقلية والذكاء الوجداني في الصمود الأكاديمي لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية: دراسة مقارنة في ضوء النماذج البنائية للعلاقات السببية". المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج، جامعة سوهاج، ٨٦، ٢١-١٣٠.
- مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/1142229>
٤. جبار وادي باهض العكيلي، وناجي محمود ناجي النواب. (٢٠١٩). "التوجه نحو الحياة وعلاقته بالذكاء الروحي واليقظة العقلية لدي طلبة الثانوية المتميزين. مجلة كلية التربية الأساسية، الجامعة المستنصرية، ١٠٤(١)، ٧٦٨-٨٢٨.

مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/1063179>

٥. حسني زكريا السيد النجار. (٢٠١٩). "اليقظة العقلية وعلاقتها بالحاجة إلى المعرفة والاندماج الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية". مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ٣٠ (١٢٠ أكتوبر ج ٣)، ٩٢-١٥٨.

٦. حنان أحمد عبد الرحمن عبد الرحمن. (٢٠٢٠). "اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية والرضا الوظيفي لدى عينة من موظفي بعض مؤسسات الدولة". مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، جامعة عين شمس، ٤٤ (٤)، ١١٥-١٩٢.

٧. زينب حياوي بديوي، ومها صدام عبد الخفاجي. (٢٠١٨). "اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة". مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية، ٤٣ (١)، ٤١٨-٤٤٢.

٨. عائشه بولفعة، رانيا بوبلال. (٢٠٢٠). "اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة قاصدي مرباح ورقلة". رسالة ماجستير، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.

٩. عبد المنعم علي علي عمر، هليل زايد هليل زايد. (٢٠٢١). "فاعلية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في خفض أعراض اضطراب الشخصية الحدية لدى عينة من طلاب الجامعة". مجلة علمية محكمة للبحوث التربوية والنفسية والاجتماعية، كلية التربية، جامعة الأزهر، ٤٠ (١٨٩)، ٣٢-٩٧.

١٠. علياء هادي علي العسيري. (٢٠٢١). "اليقظة العقلية وعلاقتها بالصلابة الوظيفية لدى رجال الأمن بمنطقة عسير. المجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية، ٥(١٦)، ١٥٧-١٩٠.
١١. فاطمة عباس مطلق، (٢٠١٩). "تأثير اليقظة العقلية في التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة". مجلة مسار للعلوم للتربية والعلوم الاجتماعية، 42(1)، ٦٤٥-٦٧٦.
١٢. مباركة علاق، أمال بنين، (٢٠٢٠). "اليقظة العقلية ودورها في تحسين جودة الحياة النفسية". المؤتمر الوطني الأول: جودة الحياة والتنمية المستدامة في الجزائر-الأبعاد والتحديات، ١٣٣: ١٤٥.
١٣. محمد سعد عبد العزيز أحميده، محمد حسين محمد سعد الدين الحسيني. (٢٠٢٢). "اليقظة الذهنية لدى الأبناء". المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة المنصورة، ٩(١)، ٩١٩-٩٣٢.
١٤. محمد عبد الفتاح شاهين، عادل عطية ريان. (٢٠١٩). "مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة وعلاقتها بمهارات حل المشكلات". المجلة الفلسطينية للتعليم المفتوح، ٨(١٤)، ١-١٣.
١٥. محمود ربيع إسماعيل الشهاوي. (٢٠٢٠). "اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين فاعلية الذات الأكاديمية والصمود النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة المكفوفين". مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، ٤٤(٤)، ٧٦-١٥.

١٦. مصطفى خليل محمود عطا الله. (٢٠١٩). "اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين صعوبات التنظيم الانفعالي و خداع الذات لدى طلاب الجامعة". مجلة كلية التربية، ٣٥(٢)، ١-٣٩.

مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/950935>

١٧. مها فتح الله بدير نوير. (٢٠٢٠). "توظيف محفزات الألعاب التعليمية الرقمية في تدريس الإقتصاد المنزلي لتحسين اليقظة العقلية و كفاءة التمثيل المعرفي للمعلومات لدى التلاميذ المعاقين عقلياً القابلين للتعلم". مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية، ٦(٣١)، ٢٦٣-٣٤٨.

١٨. ميرفت حسن فتحى عبد الحميد. (٢٠٢١). "اليقظة العقلية وعلاقتها بالتسويق الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية". دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ١٣٠(١٣٠)، ١٢٩-١٧٤.

١٩. نادية عبدالخالق رمضان بكر. (٢٠١٦). "أثر أبعاد اليقظة الذهنية في الإبداع التنظيمي - دراسة ميدانية". المجلة العلمية للدراسات التجارية والبيئية، كلية التجارة، جامعة الزقازيق " ٧(٢)، ١٩١-٢٤٠.

٢٠. نجلاء بنت عبد الخالق ناجواني. (٢٠١٩). "اليقظة العقلية لدى طلبة التعليم ما بعد الأساسي في ضوء بعض المتغيرات في محافظة مسقط". مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة السلطان قابوس، ١٣(٢)، ٢٢٠-٢٣٤.

٢١. نسرین السيد حسن عبدالله سويد. (٢٠٢٠). "القدرة التنبؤية لليقظة العقلية بالتنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة(دراسة سيكومترية-كلينكية)". مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ٣١(١٢٣)، ١٤١-٢٤٤.
٢٢. نرمين عوني محمد أحمد. (٢٠١٩). "اليقظة العقلية والتشوهات المعرفية كمنبئين بالحكمة الاختبارية لدى طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية". مجلة كلية التربية، ٣٥(١٠)، ١-٦٠.

مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/1013923>

٢٣. نورة دغوش. (٢٠٢٢). "اليقظة العقلية، الضغوط النفسية والإنجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة". رسالة دكتوراة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر.
٢٤. هبه محمد إبراهيم سعد. (٢٠٢١). "فاعلية برنامج للتدريب على اليقظة العقلية في خفض العبء المعرفي لدى طالبات المرحلة الثانوية". المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج، جامعة سوهاج، ٨٦(٨٦)، ١٠٨٧-١١٣٨.
٢٥. هدى جمال محمد السيد. (٢٠١٨). "اليقظة العقلية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين من الجنسين". دراسات نفسية، ٢٨(٤)، ٨٨٣-٩٤٥.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

1. Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods

- to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
2. Baer, R. A. (2011). Measuring mindfulness. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 241-261.
 3. Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological inquiry*, 18(4), 211-237.
 4. Broderick, P. C., & Jennings, P. A. (2012). Mindfulness for adolescents: A promising approach to supporting emotion regulation and preventing risky behavior. *New directions for youth development*, 2012(136), 111-126.
 5. Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822.
 6. Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E., & Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment*, 15(2), 204-223.
 7. Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., ... & Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune

- function produced by mindfulness meditation. Psychosomatic medicine, 65(4), 564-570.
8. Epstein-Lubow, G., McBee, L., Darling, E., Arney, M., & Miller, I. W. (2011). A pilot investigation of mindfulness-based stress reduction for caregivers of frail elderly. Mindfulness, 2, 95-102.
 9. Langer, E. J., & Moldoveanu, M. (2000). Mindfulness research and the future. Journal of social issues, 56(1), 129-139.
 10. Langer, E. J. (1989). Mindfulness and mindlessness. The production of reality: essays and readings on social interaction, 153-157.
 11. Naik, P., Harris, V., & Forthun, L. (2013). Mindfulness: An Introduction: FCS2335/FY1381, 9/2013. EDIS, 2013(8).