

## اليقظة العقلية من منظور علم النفس الإيجابي

## Mindfulness from psychology perspective

تاريخ النشر: 2020/10/23

تاريخ القبول: 2020/09/06

تاريخ الإرسال: 2020/07/24

نورة دغنوش

جامعة أبو القاسم سعد الله، الجزائر 2 ، Email : [deghegnouche@gmail.com](mailto:deghegnouche@gmail.com)

الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مفهوم اليقظة العقلية من منظور علم النفس الإيجابي، حيث إن اليقظة العقلية من المفاهيم الجديدة في حقل علم النفس عموماً وعلم النفس الإيجابي خاصة ، وذلك بالتعرف أولاً على الحقل المعرفي لعلم النفس الإيجابي كأحد العلوم الحديثة من خلال ماهيته ونشأته ومعرفة ما هي الأهداف التي يسعى لتحقيقها. كما يتناول تطبيقاته في مجال الصحة النفسية والمجال المهني وكذا التعليمي ثم يتطرق المقال للتعريف باليقظة العقلية من خلال ماهيتها ولمحة عن نشأتها والنظريات المفسرة لها ومكوناتها وفوائدها. الكلمات المفتاحية: علم النفس الإيجابي؛ علم النفس؛ اليقظة العقلية؛ الصحة النفسية.

المؤلف المرسل: نورة دغنوش، Email : [deghegnouche@gmail.com](mailto:deghegnouche@gmail.com)

**Abstract:**

This study aimed to identify the concept of mindfulness from the perspective of positive psychology, as mindfulness is one of the new concepts in the field of psychology in general and positive psychology in particular, by first identifying the cognitive field of positive psychology as one of the modern sciences through its essence, origin and knowing what are the goals that it seeks to achieve, as it addresses his applications in the mental health and the professional field as well as educational then the article addresses the definition of mindfulness via its essence and a glimpse of its origins and the theories that are explained to it, its components and benefits, and the study concluded the following results: Positive Psychology is a science of modern origin and is concerned with everything that makes life better and its goals lie primarily in researching how to live with well-being and happiness.

**Keywords:** Positive psychology; psychology; mindfulness; mental health

**مقدمة:**

يسمى القرن 21 في مجال علم النفس بعصر الموجة الثالثة له حيث كانت الموجة الأولى خاصة بالتحليل النفسي والثانية بعلم النفس السلوكي والحالية خاصة بعلم النفس الإيجابي والذي يعتبر اتجاه مضاد لعلم النفس التقليدي حيث إن هذا الأخير انغمس في بحث ودراسة جوانب الخلل والقصور في الشخصية وكانت اهتمامه بالمرض والاضطراب على حساب الصحة والتوازن. وقد كان الاتجاه الإنساني في مجال علم النفس ممهداً لنشأة هذا العلم الحديث الذي يهدف إلى اكتشاف مكان القوة الإنسانية وتنميتها وتعظيمها ومعرفة كيف يؤدي الناس مهامهم بشكل أفضل من أجل



العيش الأفضل، فهو يسهم في الوقاية و العلاج ويعمل على تعزيز الإمكانيات لبلوغ أقصى حالات الإنجاز والسعادة وجوده الحياة، ومن الطبيعي أن يكون لهذا العلم الناشئ علمائه ومنظروه وأبحاثه ومجالاته ومؤتمراته ومفاهيمه التي تحمل دلالات مرتبطة به من حيث الخصوصية والمضامين، ويأتي في مقدمة هذه المفاهيم مفهوم اليقظة العقلية أو الذهنية والذي شهد اهتماما خاصا على خلاف بقية مفاهيم علم النفس الإيجابي من طرف الأكاديميين والإعلاميين و المهتمين بالإستفادة من أبحاث علم النفس، حيث ترجع جذوره إلى الثقافة أو الفلسفة البوذية من خلال التأمل والذي تتناوله أدبيات علم النفس الإيجابي بعدة مسميات منها الوعي المدرك، اليقظة الذهنية، التأمل الواعي الإدراك الصادق التأمل اليقظ، الوعي في الوقت الحاضر وغيرها من المسميات، ويقصد به استحضار الإهتمام الكامل للخبرات الحاصلة في الوقت الراهن وعدم إخضاع السلوك لسيطرة الروتين، وتتمحور اليقظة العقلية حول الوعي الكامل بالخبرة لحظة حدوثها تماما دون إصدار أي حكم عليها سواء من الشخص ذاته أو من غيره، ويشير بعض المختصين في مجال علم النفس الإيجابي من بينهم (العاسي، ٢٠١٧) إن مفهوم اليقظة العقلية مفهوم معقد وغالبا غامض يمكن تعريفه وتطبيقه بطرق كثيرة ولا يمكن فهمه بوضوح ما لم يؤخذ بعين الاعتبار السياق التاريخي والفلسفي والديني والطبي.

في هذا الإطار تأتي هذه الدراسة للإجابة على التساؤلات التالية:

- ما المقصود بعلم النفس الإيجابي؟ وكيف نشأ؟ وما هي الأهداف و التطبيقات والمضامين التي تميزه؟

- ما المقصود باليقظة العقلية وما هي جذورها التاريخية والنظريات المفسرة لها وما خصائصها وما الفوائد المرجوة منها؟

كما تسعى هذه الدراسة لتحقيق الأهداف التالية:

- التعريف بعلم النفس الإيجابي والإحاطة بظروف نشأته ومؤسسه من خلال البحث في تاريخه وبداياته الأولى وتطبيقاته في مختلف المجالات.



- التعرف على أحد أهم المفاهيم المميزة له والتي هي اليقظة العقلية من حيث الماهية والنشأة ومكوناتها وكذا خصائصها ثم عرض فوائدها.

## ٢. علم النفس الإيجابي

علم النفس الإيجابي أو علم مكامن القوة والفضائل الإنسانية أو علم السعادة أو علم الأصحاء، هي مسميات متعددة أطلقت على هذا العلم الحديث من حيث شهادة الميلاد لكن بداياته الحقيقة ضاربة في عمق الزمن حيث تمتد إلى اهتمام الفلاسفة القدماء بكيفية الوصول للحكمة والفضيلة .

### ١.٢ . ماهية ونشأة علم النفس الإيجابي:

علم النفس الإيجابي مصطلح صاغه مارتين سليغمان ليجسد اتجاها جديدا في علم النفس والذي كان مهتما بدراسة الاضطرابات النفسية والمرضى النفسيين ليتحول إلى الاهتمام بدراسة الجوانب الإيجابية ومكامن القوة والفضائل التي تمكن الأفراد والمؤسسات والمجتمعات من الإزدهار والرفاهية والتطور، وبهذا يمكن اعتبار علم النفس الإيجابي فرع من فروع علم النفس يهتم بدراسة كل ما من شأن أن يؤدي إلى الأداء النفسي الوظيفي للكائن البشري بما يتجاوز نطاق أو حدود الصحة النفسية.(أبو حلاوة الشربيني، ٢٠١٦).

في حين أن (العاسي، ٢٠١٦) يعتبر ان علم النفس الإيجابي هو مجال جديد وحركة علمية مثيرة للجدل في علم النفس انطلقت بداياته الأولى في أواخر عام ١٩٨٩ من خلال أربعة من العلماء البارزين في مقدمتهم سليغمان Seligman وميهالي Mihalyi ودينر Diener وبيترسون Peterson و قد كتب هؤلاء العلماء وغيرهم مقالات متعددة عن السعادة والتفاؤل المتعلم وتفاؤل الطفل والأمل... الخ فمثلت تلك المقالات القاعدة في بناء حركة علم النفس الإيجابي

أما من حيث النشأة فقد كان لعدة فروع من علم النفس النظرية والتطبيقية المساهمة في تشكيل تراكم لا بأس به انطلق منه وتتمثل أهم هذه الإسهامات في أعمال



فرويد ١٩٤٥ وآرائه حول مبدأ السرور ( اللذة والمتعة)، وأفكار يونج ١٩٥٥ حول مبدأ الكمال الشخصي والروحي والذي اهتم به من أجل الكشف عن معنى الحياة وتنظير أدلر حول الكفاح الفردي المدفوع باهتمامات وميول اجتماعية و العلاج المتمركز حول العميل الذي طوره روجرز فانبثق اعتقاد في قوة انطلاق وتنشيط الأفراد أنفسهم نحو الإنتاج والأداء المتقن يكمن في اكتشاف أدواتهم الأصلية وقدرتهم على التعبير .

فقد انصب الاهتمام الأساسي على العمليات النفسية التي يمكن للأفراد عن طريقها تأكيد ذواتهم ومن ثم التوصل إلى أعلى درجات تنمية مواهبهم وخصالهم الشخصية أو قواهم النفسية على أنها السمات الشخصية للفرد الذي يستطيع تحقيق ذاته، وهذه المواهب والقوى النفسية التي تحدث عنها ماسلو هي ما يشغل الباحثين في علم النفس الإيجابي الآن ، كما دعا ماسلو إلى الاهتمام بالمشكلات الإنسانية التي تؤدي إلى فهم أفضل للطبيعة الإنسانية مثل الحرب والسلام ويتساءل ماسلو أين علم النفس الذي يدرس السعادة والحب والرضا بقدر ما يدرس الشقاء والصراع والخجل والعدوان؟ ، كما كان لدراسات باندورا في فعالية الذات وما قدمه أبو حطب حول التصورات المتعددة للذكاء ، فكل هذه الأبحاث والنتائج التي توصل إليها العلماء كانت بمثابة الأرضية الخصبة التي مهدت لظهور هذا العلم الحديث علم النفس الإيجابي (أبو الديار، ٢٠١٢ )

ورغم أن هذه الإسهامات التي قدمها العلماء والتي لم تكن تهدف إلى تأسيس علم النفس الإيجابي في القرن العشرين إلا أنها وردت في كتاب علم النفس الإيجابي للعالم سيلجمان الذي تضمن فصل لعالم النفس ماسلو بعنوان التوجه نحو علم النفس الإيجابي والمأخوذ من كتابه الدافع والشخصية أول إشارة يمكن أن نقرأها في علم النفس الإيجابي ( العبودي ،صالح، ٢٠١٨ ، ٢٣) ويشير العيزي أنه قبل الحرب العالمية الثانية كان لعلم النفس ثلاث مهام رئيسية هي:

- علاج الأمراض العقلية والنفسية.
- جعل حياة الأفراد أكثر إنتاجا ورضا واشباعا.



- والتعرف على المواهب المتميزة.

وبعد الحرب العالمية الثانية كان التركيز على المهمة الأولى مع تهميش كبير للمهمتين الثانية والثالثة، وذلك بسبب الأموال الطائلة التي وجهت لعلاج الأمراض العقلية ودراستها لمعالجة الأوضاع الناتجة من الحرب في الولايات المتحدة الأمريكية وغيرها من الدول إلى التركيز على الاضطرابات والمرضى النفسيين ولكن في ثمانينيات القرن العشرين وبداية التسعينات بدأت تظهر أبحاث علمية تتجه لبحث بعض الصفات والخبرات النفسية الغير متصلة بالاضطرابات النفسية مثل التفاؤل والأمل وبدأت تتراكم البيانات والتجارب العلمية عن أثرها الإيجابي في الوقاية من الاضطرابات النفسية والأمراض البدنية ودورها في إثراء حياة الأفراد فكانت هذه البوادر الأولى التي ساهمت في إحياء هذا العلم الذي بات يعرف باسم علم النفس الإيجابي.(العريزي، ٢٠١٩)

ويذكر سيلغمان بعض الخبرات العلمية والمهنية والأسرية التي دفعته إلى وضع الأساس الفكري لعلم النفس الإيجابي نذكرها في هذا السياق ،فقد بدأ سيلجمان بحوئه الأكاديمية عندما كان طالبا في السنة النهائية بجامعة بنسلفانيا في دراسته على ظاهرة العجز المكتسب، أين اكتشف أن الكلاب التي تتعرض لصعق كهربائي مؤلم ولا تستطيع التخلص منه بأي من حركاتها تكف فيما بعد عن المحاولة وتتقبل الصعقات بسلبية حتى ولو كانت الصعقات الأخيرة يسهل الفرار منها ،لقد اكتسبت الكلاب عجزا عن التصرف والخروج بنجاح من الوضعية المؤلمة، وأجري حوشا تجارب مماثلة على البشر فتوصل إلى نتائج مشابهة مما جعله يربط العجز المكتسب بالاكتئاب وحيد القطب وباستمرار البحث الذي استغرق ٣٠ عاما اكتشف أن الأفراد المكتئبين والأشخاص الذين يبدوون عاجزين بسبب مشاكل لا حل لها يصبحون سلبيين وأقل قدرة على التعلم وأكثر حزنا وأكثر قلقا من الأشخاص غير المكتئبين، وفي أول يوم يلتحق فيه بمكتبه كرئيس للجمعية الأمريكية لعلم النفس استقبله مجموعه من السيكلوجيين الذين لم يكونوا راضيين عن المعتقدات التقليدية لعلم النفس وأصابعهم الممل من ذلك فطلبوا منه يوم ذلك قائلين له هذا شيء ممل بحق ولا بد وان تعمل بعض الأساس الفكري لهذا الأمر. لقد شعر هؤلاء بعدم الرضا لأن علم النفس أثقل



كاهله الاهتمام بالمرضى والعاجزين طيلة عقود من الزمن ولا بد من التغيير في مساره نحو الاهتمام بالأصحاء والأقوياء. وهناك حادثه يرى أنها كانت السبب القوي في انفتاح عقله على وجه آخر من الدراسات النفسية غير تلك التي تهتم باللاسوء من السلوك ، وقعت له هذه الحادثة مع إحدى بناته التي كانت صعبة المراس كثيرة المطالب والشكوى ابتداء من ثلاث سنوات إلى خمس سنوات من عمرها وعانى منها كثيرا في سبيل تعديل سلوكها فقد كان يغضب منها وينفعل بقوة، وفجأة توقفت عن ذلك السلوك من تلقاء نفسها بعد عيد ميلادها الخامس ويذكر هذه الحادثة كما يلي: علي أن أعترف بأنه بالرغم من إني كتبت عدة كتب عن الأطفال إلا أنني لم أكن في الحقيقة جيدا معهم فقد كنت دائما متحركا نحو هدف ومطوقا بما يعرف بضغط الوقت ، وأنه بعد مرور أسبوعين من استقبال السيكلوجيين لي عند باب مكتبي كنت أزيل الحشائش الجافة من حديقة منزلي بصحبة ابنتي ذات خمس سنوات كنت اجتهد لأنتهي من هذا العمل بسرعة ومع ذلك كانت ابنتي ترمي بالحشائش في الهواء وتغني وترقص فرحة سعيدة بسقوطها على الأرض ثانية، ولأنها كانت تشتت جهدي صرخت فيها فسارت مبتعدة وبعد دقائق قليلة عادت إلي قائلة أبي أريد التحدث إليك قلت لها ما الأمر قالت هل تذكر يا أبي ما قبل عيد ميلادي الخامس منذ كنت في الثالثة حتى الخامسة من عمري كنت كثيرة الشكوى والتذمر، كنت أنتحب كل يوم وفي عيد ميلادي الخامس قررت أنني لن أنتحب بعد ذلك لقد كان هذا أصعب شيء حققته وإذا كنت استطيع التوقف عن النحيب فأنت كذلك ينبغي إن تتوقف عن الغضب والإنفعال الشديد، يقول سيلجمان وإذا بغلاي تتمزق في داخلي فخلال ٥٠ عاما حملت الكآبة في نفسي وفي السنوات العشر الأخيرة لم أشعر بالشمس التي غمرت منزلي وأطلق سيلجمان على هذه القدرة الناضجة أو النضج المبكر الذي لاحظته في ابنته ذات الخمس سنوات، النظر داخل الروح أو ضبط الذات أو الذكاء الاجتماعي وهو من القوى الإنسانية التي تتحول عند الكبر إلى قوة عازلة ضد صعوبات الحياة وأردف قائلا إن تنشئة الأطفال هي أكثر من مجرد إصلاح ما لديهم من أخطاء أنها تهدف إلى تقوية قدراتهم وفضائلهم ومساعدتهم على ممارسة هذه السمات الإيجابية



بصورة متفوقة ومن مصلحة المجتمع أن يوجد ظروفًا يستطيع فيها أفرادها إظهار قدراتهم على أفضل وجه (معمرية، ٢٠١١، ٢٠)

انطلاقاً من هذا التحول الجذري الذي مر به عقد عدة حلقات دراسية مع بعض رفاقه الأخصائيين في علم النفس الذين شاركوه هذا التحول الجديد وكونوا فريقاً لوضع الخطوط العريضة لمشروع يهدف إلى جمع الأبحاث الضرورية والإعانات المادية الداعمة لهذه الأبحاث حول علم النفس الايجابي والذي كان سيلجأ رانده(خضر، عبده، ٢٠١٨).

## ٢-٢ أهداف علم النفس الإيجابي:

يمكن تناول أهداف علم النفس الإيجابي حسب (غانم، ٢٠١٦) من خلال منظورين: المنظور الأول: إن أهداف علم النفس الإيجابي لا تختلف عن أهداف علم النفس بصفة عامة من خلال السعي إلى تحقيق الآتي: فهم السلوك ، تفسيره و التنبؤ بما سيكون عيه السلوك مستقبلاً ، ضبط السلوك والتحكم فيه. المنظور الثاني: الخصوصية التي تميز علم النفس الإيجابي، إذ يمكن حصر أهدافه في التالي:

تحقيق الفرد لذاته ، تحقيق التوافق في مختلف المجالات سواء الشخصي أو الأكاديمي أو الاجتماعي ، تحقيق الصحة النفسية ، تحسين طرق التنشئة الاجتماعية. وتشير كل من الزويني وحسن أن من الأهداف التي يؤكد عليها علم النفس الإيجابي أن يتمتع الفرد بالصحة النفسية الإيجابية والمتمثلة بتمكين الفرد من الإحساس بالسعادة والرضا عن الحياة. (الزويني، حميد ، التميمي ، ٢٠١٦ ، ١٤٤)

ويذهب كل من (خضر، عبده، ٢٠١٨) إلى إن علم النفس الايجابي يسعى إلى الكشف عن العوامل التي تمكن الأفراد والمؤسسات والمجتمعات من الازدهار وتمكين الفرد من الإحساس بالسعادة والرضا عن الحياة والصحة النفسية الايجابية.



إما (العاسمي، ٢٠١٧) فقد كان تناوله لأهداف علم النفس الإيجابي أكثر تحديدا فهو يرى ان الهدف العام لعلم النفس الإيجابي باعتباره خبرة ذاتية يتمثل في :

- تعزيز وتحفيز فضائل الفرد الايجابية لبناء حياة جديدة بأن تعاش عندما تصبح حياة الناس قاحلة وبلا معنى بدلا من الاهتمام بإصلاح الامراض والمشكلات .

- كما أنه يهتم ببناء التمكين الشخصي والرفاهية الذاتية في الحياة .

- أما سليجمان فتحدث عن أربعة أهداف رئيسية طويلة الأمد لعلم النفس الإيجابي وهي:

- تعزيز الوقاية بشكل أفضل على المدى الطويل .

- استخدام التقنيات والأساليب التي تساعد المرضى للحفاظ على نقاط القوة لديهم .

- الحد من المشكلات الإجتماعية.

- انطلاق علم النفس من الأنانية إلى الغيرية والخيرية وتمكين الأفراد من امتلاك القوة الإيجابية لتحقيق السعادة وبناء القوة الفاضلة وإيجاد المناخ الإرشادي المناسب يعمل من خلاله المعالجون لتنمية الفضائل لدى المرضى.

- فالغاية الرئيسة لعلم النفس الإيجابي تتمثل في قياس وفهم وبناء مكامن القوة الإنسانية وفضائلها المدنية وصولا إلى إرشادنا في تطوير الحياة الجيدة والطيبة التي تركز على رفاهية الإنسان (العاسمي، ٢٠١٧، ٥٠).

## ٢- ٣ تطبيقات علم النفس الإيجابي:

يقدم نظام تصنيف القيم والفضائل إطارا مرجعيا يساعد في تطوير تطبيقات عملية لعلم النفس الإيجابي، ويصنف ما يعرف بدليل السلامة النفسية هذه الفضائل الأخلاقية إلى ست فئات. الفضائل المحورية تتضمن ٢٤ فضيلة أخلاقية قابلة للقياس ويأخذ تنظيم هذه الفضائل ومكامن القوة الأخلاقية الترتيب الآتي:

الحكمة والمعرفة: الإبداع والفضائل والتفتح العقلي وحب التعلم وبعد النظر.



الشجاعة : الجرأة والمواظبة والمثابرة والتكامل والحيوية.

الانسانية الحب والعطف والذكاء الوجداني.

العدل : المواطنة الإنصاف القيادة.

اعتدال وضبط النفس: التسامح والرحمة، التواضع، الاحتشام التدبر، ضبط الذات وتنظيمها.

التسامي : تقدير الجمال والتميز الامتنان، الأمل وروح المرح والروحانية.

وتتضمن التطبيقات العملية لعلم النفس الإيجابي مساعدة الأفراد والمنظمات على تحديد مكان القوة و استخدام هذه المكان لإثراء مستويات الأمل والسعادة وتعزيزها ويمكن أن يستخدم المعالجون والمرشدون النفسيين وغيرهم من المتخصصين في مجال المهن المساعدة الطرائق والاستراتيجيات الجديدة التي طورت على أسس علم النفس الإيجابي في إثر البناء والتحمل لدى الأفراد الذين يعانون مرض أو اضطرابات نفسية (أبو الديار، ٢٠١٢، ١٥).

وفي هذا السياق يشير أبو حلاوة إن من تطبيقات علم النفس الإيجابي مايلي:

- تحسين أساليب معاملة وتنشئة وتربية الأطفال لتركز علىالدافعية الداخلية والإبداع داخل المنازل والمدارس.
- تحسين العلاج النفسي من خلال تطوير مداخل علاجية تركز على الأمل، المعنى، التفاؤل مساندة الذات .
- تحسين الحياة الأسرية من خلال فهم ديناميات الحب التفاؤل الأصالة والالتزام والانتماء.
- تحسين الرضا الوظيفي عن العمل عبر مختلف مراحل الحياة بمساعدة البشر على الاندماج في العمل ومعايشة ما يعرف بخبرة التدفق وصولاً إلى تحقيق الإنجازات المبدعة.



• تحسين المنظمات والمجتمعات من خلال اكتشاف الظروف والشروط التي تعزز الثقة والتواصل والغيرية بين الأشخاص.

• تحسين الخصائص الأخلاقية للمجتمع من خلال فهم وتنمية الدوافع والقيم الأخلاقية والروحية وغرسها داخل الشخصية البشرية. (أبو حلاوة، ٢٠١٤، ١٦)

## ٢-٤ القوى الفضائل الإنسانية:

يرى سيلجمان أن علم النفس التقليدي منشغل حتى النخاع بكل ما يتعلق بطرق تأديب الأطفال والتركيز المطلق على كل ما هو خطأ أو مختلف لدى البشر دون انتباه يذكر لكل ما هو إيجابي أو متميز أو سوي في تكوينهم، إن علم النفس ساعد ملايين المتألمين من الأمراض النفسية لكن هذا العناد المطلق في كشف النواقص وتصحيح الأضرار بحسب سيلجمان كانت له عواقب وخيمة، وأن المجالات المتخصصة تنشر مقالا واحدا حول السعادة مقابل مائة حول التعاسة، ونفهم الأسباب التي تجعلنا نياس أكثر من تلك التي تفرحنا (أبو حلاوة، الشربيني، ٢٠١٦).

وفي شهر فيفري ١٩٩٩ تشكل فريق من السيكولوجيين الأمريكيين المختصين بمجال علم النفس الإيجابي للبحث في التراث الإنساني وقام الفريق بقراءة كل من أرسطو وأفلاطون واغوستين والعهد القديم وكونفوشيوس وبوذا وشيدو (دستور الساموراي) وغيرها من الكتب المتضمنة إرشاد البشر إلى سبل الخير، وتم فهرسة حوالي ٢٠٠ من الفضائل تم الإقتصار بعدها على ما على ما اتفقت عليه جميع المصادر السابقة وهو ما اعتبر فضائل إنسانية عامة توجد في كل زمان ومكان وتم تحديد ست فضائل أولية هي الحكمة والمعرفة، الشجاعة الحب والإنسانية، العدل والإنصاف، الاعتدال وضبط الذات السمو والروحانية واعتبرت هذه الفضائل على أنها السمات الأساسية التي اتفقت عليها تقريبا كل الأديان والفلسفات الكبرى (بشير معمري، ٢٠١٢)

وانطلاقا من هذه القوى والفضائل الإنسانية يمكن حصر المفاهيم المميزة لعلم النفس الإيجابي التي تناولتها أدبيات ومراجع هذا العلم في القائمة التالية:اليقظة



العقلية، الأمل، الشفقة، التعاطف، التسامح، والعفو، السلوك الإيثاري، معنى الحياة، جودة الحياة، الدين والإيمان، التدفق، المرونة النفسية، الصلابة النفسية، الحيوية الذاتية، تقدير الذات، أسلوب الحياة، التوجه نحو الحياة، التفاؤل، السعادة، التواصل، الإحسان، الكفاية الإجتماعية، الإمتنان، الإنفتاح على الخبرة، الصبر، ضبط الذات، الكفاية الذاتية المدركة، الإتزان الإنفعالي، الحب، الحكمة، الشجاعة، تنظيم الذات، الوجود الأفضل، التفكير ومهارة اتخاذ القرار.

٣ - اليقظة العقلية: في عصر السرعة والضغوطات وازدحام الأحداث يجد الفرد نفسه يسير يومياته بطريقة روتينية مهملاً أعمال عقله الذي هو آلة التفكير والإبداع من أجل ملاحقة وإنهاء واجباته المهنية أو الأسرية أو الأكاديمية وغيرها، وليعيد التوازن والاستقرار الداخلي لنفسه يقدم له علم النفس الإيجابي فنية ومهارة إن تدرب عليها ومارسها فإنه سيكون أكثر استمتاعاً بالحياة وأفضل فهماً لنفسه من خلال التوقف لملاحظة الكثير الذي يفوته يومياً دون وعي أو إنتباه هذه المهارة هي اليقظة العقلية .

### ١-٣ الماهية والنشأة :

اليقظة العقلية أو اليقظة الذهنية من المفاهيم الحديثة في علم النفس الإيجابي وقد تناولها الباحثون بالدراسة والبحث وقدم لها كمفهوم نفسي عدة تعريفات، وعلى الرغم من وجود اتفاق على أن اليقظة العقلية تمثل سمة صحية فإن هناك اتفاقاً أقل بشأن كيفية تعريفها فالبعض يعتبرها سمة والبعض الآخر يراها مجموع مهارات يمكن تحسينها وينظر إليها طرف ثالث أنها انتباه هادف ووعي بالحاضر، في حين يراها آخرون بأنها مراقبة الخبرات بأنها بناء متعدد الإبعاد، في هذا الشأن نستعرض التعريفات التالية:

يرى محمد السيد عبد الرحمن بأن اليقظة العقلية هي مجموعة من المهارات التي يمكن تعلمها وممارستها من أجل الحد من الأعراض النفسية وزيادة الصحة وطيب الحال أو الهناء الشخصي (عبد الرحمن، ٢٠١٦، ٤).



وتعرف أيضا بأنها المراقبة المستمرة للخبرات والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية وتقبل الخبرات والتسامح معها ومواجهة الأحداث كما هي بالكامل ،كما هي في الواقع وبدون إصدار أحكام تقييمية عليها.( لوبيز، بيدروتي، سنيدر، ٢٠١٨)

كما عرفها كابات زين بأنها الوعي الذي يتشكل خلال إعطاء الإنتباه في نفس الحين عن قصد إلى اللحظة الآنية واكتشاف الخبرة لحظة بلحظة دون إصدار أحكام (صلاحيات ،الزغلول، ٢٠١٧، ٢٢).

و اليقظة العقلية كما هو مستخدم في النصوص القديمة هي ترجمة للكلمة البالية ساتي (بالي هي اللغة التي تم بها تسجيل تعاليم بوذا)، وساتي تعني الوعي ،الإنتباه والتذكر، (Kabat Zinn,2009)

من التعريفات السابقة يمكن أن نخلص إلى أن اليقظة العقلية تركز على الخبرات الحاضرة وتهمل الماضية أو الخبرات التي لم تحدث بعد ،كما أنها تتسم بالمرونة من خلال التقبل والتسامح مع تلك الخبرات دون اللجوء لإصدار أحكام عليها ،إضافة إلى أنه يمكن النظر إليها من خلال الوعي الناتج عن توجيه الإنتباه للحظة الراهنة وذلك بمراقبة الأفكار والمشاعر والإنفعالات مما يجعل الفرد يعيش حالة من الإحساس بالهدوء والسكينة التي هي أعلى درجات الإطمئنان، كما إن هناك من الباحثين من ذهب إلى أن اليقظة ليست مجرد خبرة بل هي محصلة مجموعة المهارات المتعلمة ويتم ممارستها من أجل تحسين الصحة النفسية .

أما من حيث الخلفية التاريخية لليقظة العقلية فقد أجمع المختصون على أن مفهوم اليقظة العقلية من حيث نشأته وأصوله فإنها ترجع للثقافات الشرقية القديمة كالبودية والهندية، واليقظة العقلية على غرار كثير من مفاهيم علم النفس الإيجابي لا يمكن تناولها بمعزل عن سياقها التاريخي والثقافي لفهمها فهما عميقا والكشف عن الفوائد التي يمكن بلوغها بواسطتها فقد كان لكل حضارة جوانب قوة مميزة لها يمكن إن الأخذ منها وتطويرها بعد إخضاعها للدراسة والبحث، في هذا الصدد



تشير جواني أن اليقظة العقلية استمدت شعبيتها من الجذور المفاهيمية للتقاليد البوذية القديمة قبل حوالي ٢٥ قرنا عندما قدمها بوذا والتي قصد بها حالة الوعي والانتباه والتركيز التي تمر خلال اللحظة العابرة والنقية قبل تصور الشيء والتعرف عليه (جواني، ٢٠١٩، ٢٢١).

ويذكر الرويلي أن هناك أدلة تشير إلى أصولها في الممارسات التأملية في اليهودية والتعاليم الروحية المسيحية، كما يعد التأمل جوهر الإسلام من خلال مفاهيم التفكير والتدبر فالممارسات التأملية وفقا للتقاليد الروحية والدينية غالبا ما توفر نقطة انطلاق نحو معرفة الذات الإلهية (الرويلي، ٢٠١٩).

والتأمل في تعاليم الإسلام يجد أن التفكير أساس عقيدة المسلم وقد حظي التدبر والتفكير والتأمل بأهمية كبيرة في العقيدة الإسلامية، وما أكثرها آيات الذكر الحكيم الدالة على ذلك فقد قال الله عز وجل في محكم تنزيله "الذين يستمعون القول فيتبعون أحسنه أولئك الذين هداهم الله وأولئك هم أولو الألباب" ويقول الإمام الغزالي: الإسلام لا يلوم على حرية الفكر بل يلوم على الغفلة والذهول، والمصابون بكسل التفكير واسترخاء العقل عصاة، ويقول ابن القيم في مدارج السالكين: اليقظة أول منازل العبودية وهي انزعاج القلب لروعة الإنتباه من رقدة الغافلين فإذا استيقظ أوجبت له اليقظة وهي توجيه القلب نحو المطلوب (الضبع، محمود، ٢٠١٣).

في حين يشير Lopez, Pedrotti, Snyder إلى أنه بينما تتم دراسة اليقظة الذهنية الغربية بشكل مستقل ينظر إليها في الثقافة البوذية كأحد المكونات التي تؤدي إلى التنوير الحقيقي، بالإضافة إلى ذلك ينبغي أن تكون يقظة الذهن استبصارية في التعاليم البوذية، بالمقابل تعد إدراكا خارجيا للبيئة المحيطة في الفكر الغربي، إن فهم هذا الفارق مهم حيث يعد مثالا يرشدنا إلى كيفية تعريف استخدام ذلك المفهوم من قبل الثقافات (لوبيز، بيدروتتي، سنيدر، ٢٠١٧، ٣٣٣).

وبالرغم من النشأة الدينية الفلسفية لليقظة العقلية فقد تم ترجمتها إلى سياق غير ديني وأصبحت ممارسة صحية واسعة الانتشار نظرا لفوائدها في تخفيف



الضغوط النفسية والمساعدة على نمو الأفراد نمو ايجابيا ،لقد استطاع علماء النفس تطوير هذا المفهوم واستدماجه في علم النفس وتناوله باعتباره مفهوم نفسيا يشير إلى التركيز والانتباه وعدم إطلاق أحكام سلبية على المشاعر والأفكار ولكن التعايش معها (جعفر ،عبد العظيم، وشهدت بداية التسعينات إجراء دراسات حول تأثير التأمل على كل من العقل والجسم واهتمت هذه الدراسات المبكرة بتأملات التركيز والوعي بالأفكار والمشاعر والمثيرات بدون إصدار أحكام عليها أو تفسيرها بالاضافة إلى توظيف ممارسات اليقظة التام ليه في أنواع جديدة من العلاج( الضبع، محمود ،٢٠١٣، ١١ )

### ٣- ٢ نظريات اليقظة العقلية

عرفت نظريات اليقظة العقلية اختلافا بين المختصين من حيث التناول العلمي المفسر لها، وما اختلاف التعاريف المقدمة لها إلا دليل على ذلك وستناول بعضها وفق ترتيب يعتمد على أهمها من حيث الإحاطة وشمولية التناول.

نظرية ايلين لانجر ١٩٩٢ Ellen Langer: درست ايلين لانجر المتخصصة في علم النفس الاجتماعي بجامعة هارفارد سلوك اليقظة الذهنية عن طريق ملاحظه السلوك اليومي للناس من مسارات متعددة في الحياة كالطلبة ورجال الأعمال والمتقاعدين والأطفال وقدمت فروقا جوهرية بين حالة اليقظة واللايقظة ( الغفلة )، فهي ترى أننا نكون يقظين عقليا عندما نصبح أقل آلية في سلوكنا اليومي، وعندما نبحث عن الحداثة (الوبيز، بيدروتى، سنيدر، ٢٠١٧).

وقد طورت لانجر نظريتها بناء على البحوث المتعلقة بالسلوك البشري حيث ترى أن السلوك لا يقتصر على حالة الرضا فقط بل هو أسلوب لمواجهة الحياة مواجهة كاملة، وقد افترضت هذه النظرية أن جميع قابليات الأفراد محدودة نتيجة لتقبل الإبداعات الادراكية وقد توصلت بعد عديد الدراسات إلى فهم كيفية عمل اليقظة العقلية لدى الفرد وكيف تختلف عن المفاهيم الأخرى، فهي ترى إن اليقظة العقلية هي حالة من الوعي تتصف بالتميز النشط لرسم الأحداث التي تترك الفرد مفتحا إلى كل



ما هو جديد وحساس لكل من السياق والمنظور، في المقابل يتم تصور مشاعر الفرد بوصفها حالة ذهنية تتميز بالاعتماد المفرط على الفئات السابقة (عيسى، ٢٠١٨، ٢٧٢) ووفقا لانجر فإن السلوك اليقظ يتكون من خمس أشكال للتفاعل مع البيئة والعالم المحيط وهي:

- تكوين فئات جديدة وتحديث القديمة فغير المتيقظين يعتمدون على الفئات المعهودة في حين المتيقظين يعتمدون على فئات جديدة وإعادة تسمية القديمة .
- تعديل السلوك التلقائي: يؤدي هذا التعديل إلى مزيد من النتائج المرغوبة ففي بعض الحالات يمنع التقييد التلقائي للمهام من النمو والتحسين.
- الأخذ بوجهات النظر الجديدة: عادة ما يشكل الأفراد آراء تقوم على الانطباعات الأولى ويتمسكون بها حتى عند ثبوت خطئها وتسميه لانجر الالتزام الإدراكية غير الناضجة.
- التأكيد على العملية بدل النتيجة: كيف اقوم بذلك بدلا من هل يمكنني القيام بذلك وهو ما يعني التأكيد على العملية وليس النتيجة بغية الإنتباه إلى تحديد الخطوات اللازمة (المعموري، عبد، ٢٠١٨) .

وبحسب لانجر فإن اليقظة العقلية تعني أن يحمل الفرد عقلا مرنا يخلق ويصقل فئات الفهم ويكون منفتحا على طرق جديدة للمعرفة وتنمية وجهات نظر متعددة عبر الإستمرار في الحصول على معلومات جديدة، وبناء على ذلك يركز الفرد الواعي على الإستجابة للواقع الحالي ويتجنب عمدا أن تحكمه تصورات مسبقا (العكيلي، النواب، ٢٠١٩، ٧٨٢)

نظرية الوعي الذاتي التأملية: ترى هذه النظرية أن الأفراد يكونون يقظين لحالاتهم الداخلية وسلوكهم من أجل مواصلة تحقيق أهدافهم وأن اليقظة العقلية توجه النظم نحو تجربة عقلية وانفعالية وجسمية والذي يعد أساسا في تطور المعرفة الذاتية، وأن الفرق بين الإنتباه اليقظ والإنتباه التأملية يتعلق بنوعيه وطبيعة الإنتباه، ويمثل الوعي



قدرتين أساسيتين هما التمكين والسيطرة ، إذ تؤكد هذه النظرية على الدور الأساسي للسيطرة الواعية للتجربة وأن الكائن الواعي يحدد المثيرات التي يراقبها وفقا للإهتمامات والأهداف كي يؤدي كل من الوعي والإنتباه دوره في اختيار الهدف ومتابعة تحقيقه ( مجيد، ٢٠١٩، ٢١٧ )

نظرية تقرير المصير: ترى هذه النظرية أن الوعي المتفتح له قيمة كبيرة في تيسير اختيار السلوكيات المنسجمة مع حاجيات الفرد وقيمه واهتماماته، وتؤكد هذه النظرية أن الحاجة إلى اليقظة العقلية تحدث لدى الفرد عندما تكون حالة التنظيم الذاتي في مستوى منخفض لإعادة بناء التواصل بين عناصر أي نظام مثل العقل والجسم والفكر والسلوك، وترى هذه النظرية أن اليقظة العقلية ربما تسهل عملية الذاكرة من خلال تنظيم النشاط وإشباع الاحتياجات النفسية الأساسية ووفقا لهذه النظرية فإن الأشخاص المتيقظين عقليا يكونون أكثر تذكرا من الأشخاص المنخرطين في أعمال تشتت الإنتباه، وفي هذا الصدد بينت الدراسات أن الأفراد اليقظين عقليا لديهم شعور بالحياة أثناء أدائهم على العمليات المعرفية(مطلق، ٢٠١٩، 654 )

### ٣-٣ مكونات اليقظة العقلية:

تباينت مكونات اليقظة العقلية لدى العلماء المختصين بدراستها، حيث ترى لانجر أن اليقظة العقلية تتكون من أربع مكونات مترابطة وهي البحث عن جديد، الارتباط، تقديم جديد والمرونة. ويشير كل من البحث عن جديد والارتباط إلى توجيه الفرد نحو بيئته ويتضمن البحث عن جديد الميل بانفتاح وفضول نحو البيئة كما يسهم في عملية الارتباط بها، ويشير كل من تقديم جديد والمرونة إلى كيفية تعامل الفرد مع بيئته ( الضبع، محمود، ٢٠١٣، ١٣ ) .

بالمقابل يقدم هاسكر Hasker مكونين إثنيين لليقظة العقلية هما التنظيم الذاتي للإنتباه والوعي بالتجارب مع التأكيد أن يتم ذلك في اللحظة الحالية ، وفي نفس الإتجاه أكد براون Brown أن لليقظة الذهنية مكونين هما حالة الوعي ويقصد بها الشعور الهادف الواعي مع التركيز الموجه، والمعالجة المعرفية لليقظة الذهنية ويقصد بها



الملاحظات المحايدة دون إصدار أحكام تقييمية في وقتنا الحاضر (جعفر، عبد العظيم، ٢٠١٩)

بينما قدم كابات (Kabat et al 2009) نموذجا لليقظة يتضمن ثلاث مكونات وهي القصد، الإنتباه والإتجاه وهذه المكونات ليست منفصلة عن بعضها البعض وإنما هي متشابكة في وقت واحد حيث أن اليقظة العقلية عملية تحدث لحظة بلحظة، في حين قسم البحيري والضعب اليقظة العقلية إلى خمس مكونات وهي الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي، عدم الحكم على خبرات الداخلية، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية. كما قدم Droumanet, 2017 نموذجا مكونا من أربعة أبعاد وهي الإنتباه، عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية وقبول الذات (البديوي، ٢٠١٨،

ويذهب كل صلاحات و الزغلول أن مكونات اليقظة العقلية يمكن إجمالها في العناصر التالية: المراقبة وهي ملاحظة أو حضور الخبرات الداخلية والخارجية مثل الأحاسيس، الإدراكات، المشاعر، المشاهد، الأصوات والروائح ثم الوصف وهو القدرة على وصف الخبرات الداخلية بالكلمات، ثم العمل بوعي بمعنى أن يكون الشخص حاضرا في نشاطاته الآنية حيث لا يقوم بأعماله بشكل آلي، في حين يكون انتباهه مركزا على مكان آخر في حالة تعرف بالطيار الآلي، ثم عدم إصدار الأحكام أي عدم إصدار الأحكام على الخبرة الداخلية من خلال اتخاذ موقف تقييمي إزاء الأفكار والمشاعر الداخلية. وأخيرا عدم التفاعل مع التجربة الداخلية والسماح للأفكار والمشاعر بأن تأتي وتذهب دون التفاعل معها (صلاحات، الزغلول، ٢٠١٧، ٢٣)

بينما قسم (Jarukasemthwee, 2015) اليقظة العقلية الى أربعة عناصر اساسية هي:

- اليقظة العقلية المعرفية: والتي تحدث عندما يتحرر العقل ومن الرغبة و الكراهية والتجاهل حيث تشير الرغبة إلى المشاعر الموجهة تجاه الأشياء سواء كانت مادية أو غير مادية وغالبا ما تكون هذه الرغبات مصدرا للألم والمعاناة النفسية، ويرجع ذلك كونها تدفع الفرد إلى الوفاء بها أما الكراهية فتنتج من



مشاعر الغضب أو التوتر أو الضغط وتكون موجّهة إلى شخص أو موقف معين وتكون هي أيضا مصدرا المعاناة النفسية وثالث المصادر المسببة المعاناة النفسية هو التجاهل وغالبا ما ينشأ من المشاعر غير الواضحة التي تقود جمود الإنفعال.

• اليقظة العقلية الانفعالية: وتهدف إلى فهم أفضل للانفعالات سواء أكانت إيجابية أو سلبية فبدون اليقظة العقلية يمكن أن تحدث هذه الانفعالات أفكار عقلية تؤثر على انفعالات الفرد وجسمه.

• اليقظة العقلية الجسمية: التي تتضمن التأمل والوعي بالجسم وكيفية توظيفها في تنمية التركيز بما يسهم بالتحكم بالنفس بطريقة غير مباشرة حيث يعد الإسترخاء مظهر أساسي لممارسة اليقظة العقلية الجسمية .

• اليقظة العقلية للظواهر الطبيعية: والتي تتضمن إدراك الفرد لجميع الظواهر على أنها تحدث بطريقة ثابتة مما يحد من معاناة النفسية ويزيد من فرص النمو النفسي السليم.(مصطفى، ٢٠١٩)

يتضح من العرض السابق أن الباحثين اختلفوا في تحديد مكونات اليقظة العقلية طبقا لتوجهاتهم النظرية إلا أن هناك أبعاد مشتركة كانت أكثر تكرارا وهي الملاحظة الهادفة التصرف بالوعي وعدم الحكم على خبرات الداخلية وعدم التفاعل معها( البديوي، ٢٠١٨)

### ٣-٤ خصائص اليقظة العقلية:

يرى (Brown,Ryan,Creswell 2007) أن أهم خصائص اليقظة العقلية تتمثل:

• وضوح الوعي والذي يعد الخاصية الأساسية والأهم لليقظة العقلية، حيث تتضمن هذه الأخيرة الوعي بكل من العوامل الداخلية للفرد والعوامل الخارجية المحيطة به وهذا يشمل وعي الفرد بأفكاره ومشاعره وسلوكاته .



- المرونة في الإنتباه ويقصد بها القدرة على تغيير الحالة الذهنية تبعاً لتغير المواقف والأحداث وعدم التصلب والتقييد بالاستجابات المألوفة، أي تنوع وتعدد الإستجابات وعدم التقييد بنوع واحد أو فئة واحدة .
- الوعي باللحظة الآنية فغالبا ما يميل العقل إلى جلب الأفكار المتعلقة بذكرات الماضي وأحداثه وخبراته أو تلك المتعلقة بالمستقبل والتخطيط له متغافلا عن الوجود والعيش في الحاضر، في حين تمتاز اليقظة العقلية بالعيش في اللحظة الحالية وإدراكها وتوجيه الوعي لها.
- الوعي غير التمييزي وغير المفاهيمي ويقصد به الطبيعة غير التمييزية لليقظة العقلية ، أي الإتصال بالعالم الواقعي والعيش فيه كما هو بشكل مباشر وتتميز اليقظة العقلية بالبعد عن التصنيف أو التقييم أو إجتراح الخبرات والأحداث الماضية بل تعمل على عدم تدخل الخبرات الشخصية للفرد خلال السماح لمدخلات الحاضر بالدخول إلى حيز الوعي عن طريق الملاحظة والتأمل البسيط لما يحدث في الحاضر .
- الاستمرار في الوعي والإنتباه حيث تعد قدرة الأفراد على الإنتباه والوعي متفاوتة فضلا على الإستمرار فيهما، فهي نادرة وعابرة عند البعض ومتكررة ومستمرة عند البعض الآخر وتمتاز اليقظة العقلية بالقدرة العالية على الاستمرار في حالة الوعي والإنتباه .
- وقفة تجريبية نحو الحقيقة، فاليقظة العقلية بطبيعتها حالة تجريبية إذ يجري من خلالها العمل على امتلاك الحقائق الكاملة بطريقة مماثلة لتلك التي ينتهجها عالم في مجال معين للوصول إلى المعرفة الدقيقة حول بعض الظواهر (صلاحيات الزغلول، ٢٠١٧)

في هذا السياق تشير قاسم أن كابات- زين ( Kabat-Zinn,1999 ) قدم عددا من خصائص اليقظة العقلية والمتمثلة في - اللاحكم: وهي الملاحظة المبنية على اللحظة باللحظة الحاضرة دون تقييم أو تصنيف.



- الموافقة: وتعني التفتح لرؤية ومعرفة الأشياء كما هي في اللحظة الحاضرة، والموافقة لا تعني السلبية بل تعني فهم الحاضر بحيث يكون الشخص أكثر فاعلية في الاستجابة.
- الصبر: أي السماح للأشياء بالظهور للعيان في وقتها.
- الثقة: أن الشخص الواثق بنفسه وجماعته وبحدسه وانفعالاته فضلا عن ثقته أن الحياة تتجلى بالظهور كما يفترض بها.
- التعاطف: أي يتصف الشخص بالمشاعر وفهم مواقف الآخرين في اللحظة الحاضرة وفق منظورهم وانفعالاتهم وردود أفعالهم .
- التفتح: إذ يرى الشخص الأشياء كما لو رآها أول مرة ويضع احتمالات من خلال تركيز الإنتباه على التغذية الراجعة في اللحظة الحاضرة.
- اللطافة يتصف الشخص بكونه ناعما ومحبيا وحنونا ومع ذلك ليس سلبيا وغير صارم ومتسامح ( قاسم ، ٢٠١٨ ، ٣٧٤ ).

### ٣-٤ فوائد اليقظة العقلية:

تزايد الإهتمام في السنوات الأخيرة بالأبحاث المتعلقة باليقظة العقلية على المستوى الإرشاد والعلاج النفسي أو على المستوى الطبي وذلك للنتائج المتوصل إليها، حيث تراكمت الأدلة بأن ممارستها لها فوائد على مستوى الصحة النفسية والسعادة والكفاءة الشخصية والإقلاع عن التبغ والتوقف عن إدمان المخدرات وخفض أعراض الإكتئاب والقلق.

ويرى سبينسر ( ٢٠١٣ Spencer ) أن اليقظة العقلية تفيدنا في التعامل بحساسية أكثر مع البيئة والانفتاح على المعلومات الجديدة واستحداث فئات جديدة و زيادة الوعي بوجهات النظر المتعددة ثم المساهمة في حل المشكلات (محمد، عيد، ٢٠١٩، ١٣).

ويؤكد الضبع أن لليقظة العقلية فوائد يمكن إجمالها فيما يلي :



- تعزيز الشعور بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الإستجابات  
الكيفية لمواجهة الضغوط.

- تعزيز الشعور بمعنى الحياة واستكشاف المعنى.

- ويمكن استخدام اليقظة العقلية في ما وراء المعرفة الذي يتم تعلمه لملاحظة  
الأفكار والمشاعر مثل التفكير والعاطفة دون إدراك أنها واقع مطلق.

وأشار (Duerr, 2008) أن لليقظة العقلية فوائد فسيولوجية ونفسية حيث  
تتمثل الأولى في التغيرات التي تحدث لدى الفرد ومنها خفض الألم المزمن وتحسين  
الوظيفة المناعية وتحقيق جودة النوم، بينما تتمثل الثانية في خفض الضغوط وأعراض  
الإكتئاب النفسي والقلق والتفكير الإجتراي والمخاوف المرضية، فضلا عن تحسين  
الذاكرة العاملة وعمليات الإنتباه (الضبع، محمود، ٢٠١٣).

وتضيف (خشبة، ٢٠١٨) أن اليقظة العقلية تؤدي إلى العديد من الفوائد  
المتتمثلة في أنها تمنع الفرد من التصرف أو التفكير بطريقة تلقائية تسمح له بأن يتحرر  
من أنماط التفكير العشوائي وتطفل الأفكار المشوهة، كما تعمل على تنقية الإنفعالات  
وتكوين مخططات معرفية منظمة، وإعطاء دلالات معرفية تستند على منطق ودلائل  
واقعية، كما تعمل على إبطال فعل الطيار الآلي في العقل والذي يجعل الفرد يتصرف  
كإنسان آلي دون أن يعي بما يفعله، تعزيز الشعور بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة من  
خلال تعزيز الإستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط، تحسين الشعور بالتماسك لأن  
الوعي لحظة بلحظة ربما قد يساعد على الإنفتاح على الخبرات الجديدة والإحساس بها  
تعزيز الشعور بمعنى الحياة وتفتح الذات تجاه البعد الروحي (خشبة، ٢٠١٨، ٥١٧).

#### ٤ - خاتمة

إن الاهتمام بعلم النفس الإيجابي وتوسيع البحث فيه أصبح أولوية تفرض نفسها  
على صعيد البحث العلمي و الممارسة النفسية إرشادية كانت أو علاجية وكذا على  
مستوى العملية التعليمية، ولأن الغاية الرئيسية لهذا العلم حسب مؤسسه سيلجمن



هي توسيع دائرة اهتمام علم النفس من أجل معرفة نقاط القوة في الشخصية الإنسانية لتحقيق النمو السوي لدى الأفراد و الجماعات و المؤسسات، ولأن عصرنا الحالي يشهد تسارعا في وتيرة الأحداث وما تحمله من مستجدات فرض على الباحثين مواكبتها ومواكبة التطورات المتلاحقة وجعلها محورا لأبحاثهم فكان مفهوم اليقظة العقلية محل اهتمامهم، وقد أثبتت الدراسات الأثر الإيجابي لتطبيقاتها في المجال التربوي والعلاجي والصحة النفسية وأصبحت الشركات الكبرى تتبناها ضمن مجال عملها وذلك لفاعليتها في تحسين قدرة وكفاءة الموظف والحد من التوتر، وزيادة التركيز وكبح الأفكار السلبية.

تأسيسا على ما سبق يخلص البحث الحالي للنتائج المتوصل إليها وهي:

- علم النفس الإيجابي علم حديث النشأة كانت بدايته الحقيقية سنة ١٩٨٩ على يد مارتن سيلجمان والذي كان يرأس الجمعية الأمريكية لعلم النفس، يهتم هذا العلم بدراسة الفضائل والقوى الإنسانية الإيجابية.

- بعد أن بحث علم النفس لسنوات طويلة الحالات المرضية والغير سوية أصبح لزاما عليه أن يتجه إلى أولئك الذين استطاعوا الاستمتاع بالحياة وتحقيق الرفاه النفسي وبلوغ الرضي والسعادة لدراسة خصائصهم الإيجابية وقياسها والعمل على تدريب الفاقدين لها عليها.

- اليقظة العقلية رغم أن أصولها تنتمي إلى البوذية والفلسفة الشرقية القديمة إلا أنها وجدت لها موطئ قدم ضمن مفاهيم علم النفس الإيجابي على يد عالمة إلين لانجر من خلال أبحاثها الطويلة على مختلف الفئات العمرية.

- في ظل طغيان الثقافة الإستهلاكية في مجتمعاتنا وتنامي النزعة المادية فإن الشباب والناشئة بصفة عامة بحاجة إلى من يسمو بحياتهم ويجعلها ذات معنى وأكثر مرونة وأكثر ضبط للذات، وهذا ضمن برامج إرشادية وتدريبية قائمة على مفاهيم علم النفس الإيجابي.

وعلى ضوء النتائج المتوصل إليها نقترح التوصيات التالية:



-تحيين ميدان علم النفس في الجامعة الجزائرية والانتقال به من دراسة تاريخ العلوم إلى دراسة العلوم الحديثة.

-تدريب الأخصائيين النفسيين على اليقظة العقلية بعد تأكد نجاعتها في مجالات شتى. نظرا لخصوصيتنا ومرجعيتنا الثقافية والدينية فإنه يجب تناول هذه المفاهيم المستجدة على غرار اليقظة العقلية بكثير من الدراسة السيكلوجية والشرعية حتى نتمكن من عزلها عن سياقها البوذي وتطبيقها وتبنيها ضمن إطارها السيكلوجي واستلهام جوهر العقيدة الإسلامية التي تحت على التأمل واليقظة والتفكر والتدبر وإعمال العقل.

-إجراء دراسات تعنى بقياس درجة اليقظة العقلية عند فئات مختلفة من الأفراد الذين حققوا ذواتهم وعند الموهوبين دراسيا.

-بعد تأكيد دراسات على فائدة اليقظة العقلية في التخفيف من الضغوط النفسية فانه يوصى باستخدامها في البرامج الخاصة بذلك.

-إعطاء موضوع اليقظة العقلية الاهتمام الذي يتناسب مع أهميته .

-تعميق البحث في كيفية بناء وإعداد برامج تدريبية لرفع مستوى اليقظة العقلية.

-إقامة ورشات عمل ودورات تدريبية للتعريف باليقظة العقلية وأهميتها في العملية التعليمية.

-الدعوة إلى ممارسة اليقظة العقلية والتأمل في الكون والطبيعة وفي النفس وسائر مخلوقات الله لتحسين المزاج والتمتع بالوجود الأفضل وزيادة الرفاه النفسي.

✚ قائمة المراجع:

١. ابتسام صاحب موسى الزويني، رائدة حسين حميد، عبد الرضا عبد الجليل التميمي، (٢٠١٦): علم النفس الإيجابي نشأته أهدافه تطبيقاته، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.



٢. أسماء محمد عيد، التدفق وعلاقته بالتلكؤ الأكاديمي واليقظة العقلية لدى الطالبات بكلية التربية بالوادي الجديد، مجلة الطفولة والتربية، المجلد ١، ع ٤٠، ٢٠١٩.
٣. جعفر صباح، عبد العظيم سهام، اليقظة العقلية وتوظيفها في العلاج النفسي، المؤتمر الدولي الثالث علم النفس الإيجابي واقع وآفاق، ديسمبر ٢٠١٨، جامعة الجزائر ٢، الجزائر.
٤. حوراء محمد علي قاسم، الكفاءة الشخصية وعلاقتها باليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة، مجلة البحوث النفسية والتربوية، ع ٥٧، ٢٠١٨.
٥. طارق محمد بدر العبودي، علي عبد الرحيم صالح، (٢٠١٨) علم النفس الإيجابي، الدار المنهجية للنشر والتوزيع، الأردن.
٦. عبد الباسط متولي خضر، رانيا الصاوي عبده (٢٠١٨)، موسوعة علم النفس الإيجابي، دار الكتاب الحديث، مصر.
٧. العزيزي محمود عبده حسن، علم النفس الإيجابي ماهيته أسسه افتراضاته تطبيقاته، مجلة الأندلس للعلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد ٦، العدد ٢٢، ٢٠١٩.
٨. علا رافع مجيد، اليقظة العقلية وعلاقتها مع التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة Journal of historical and cultural studies Vol 11.No241.2019.
٩. فاطمة السيد خشبة، التنبؤ بمستوى اليقظة العقلية من خلال بعض المتغيرات لدى طالبات الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ج ١٧٩، ع ١٨، ٢٠١٨.
١٠. فتحي عبد الرحمن الضبع، أحمد علي طلب محمود، فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الإكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة الارشاد النفسي، العدد ٢٤، ٢٠١٣.



١١. محمد السعيد أبوحلاوة، عاطف مسعد الحسيني الشربيني (٢٠١٦)، علم النفس الإيجابي نشأته وتطوره ونماذج من قضاياها، عالم الكتب، القاهرة.
١٢. محمد حسن غانم، (٢٠١٢)، علم النفس الإيجابي تأصيل نظري ودراسة ميدانية، دار الكتاب الحديث.
١٣. نجلاء بنت عبد الخالق ناجواني، اليقظة العقلية لدى طلبة التعليم مابعد الأساسي في ضوء بعض المتغيرات في محافظة مسقط مجلة الدراسات التربوية والنفسية جامعة السلطان قابوس، مجلد ١٣، ٢٤، ٢٠١٩.
١٤. محمد علي صلاحات، رافع عقيل الزغلول، القدرة التنبؤية للعوامل الكبرى للشخصية باليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، المجلد ٩، ٢٥٤، ٢٠١٨.
١٥. النشعي بشير الرويلي، اليقظة العقلية والمرونة والتدفق النفس لدى المرشدين الطلابيين في محافظة طريف بالملكة العربية السعودية- دراسة مقارنة بين المرشدين الجدد والقدامى-، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد ٣، ٢٠١٩، ٧.
١٦. جبار وادي باهض العكيلي، ناجي محمد ناجي النواب، التوجه نحو الحياة وعلاقته بالذكاء الروحي واليقظة العقلية لدى طلبة الثانوية المتميزين، مجلة كلية التربية الأساسية، المجلد ٢٥، ١٠٤٤، ٢٠١٩.
١٧. علي حسين مظلوم المعموري، سلام محمد علي هادي عبد، اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، مجلة العلوم الإنسانية كلية التربية للعلوم الإنسانية المجلد ٢٥، ٣٤، ٢٠١٨.
١٨. م.م. هبه مجيد عيسى، اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير ما وراء المعرفي والحاجة إلى المعرفة لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية والصرفة بناء و تطبيق، مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية، المجلد ٤٣، ٢٤، ٢٠١٨.



١٩. شان لوبيز، جونيفر بيدروت، س. ر. سنيدر، (٢٠١٨). علم النفس الإيجابي: الاستكشافات العلمية والعملية لنقاط القوة البشرية، ترجمة: نادر أحمد غباري، دار الفكر، عمان.
٢٠. رياض نايل العاسي، (٢٠١٦)، علم النفس الإيجابي السريري، ج ١، دار الإعصار العلمي، الأردن.
٢١. رياض نايل العاسي، (٢٠١٦)، علم النفس الإيجابي السريري، ج ٢، دار الإعصار العلمي، الأردن.
٢٢. محمد السعيد أبو حلاوة، (٢٠١٤) علم النفس الإيجابي: ماهيته ومنطلقاته النظرية آفاقه المستقبلية، العلوم النفسية العربية، ع ٣٤.
٢٣. مسعد أبو الديار، (٢٠١٢)، سيكولوجية الأمل، مكتبة الكويت الوطنية.
٢٤. بشير معمري، علم النفس الإيجابي، ٢٠١٢، دار الخلدونية للنشر والتوزيع، الجزائر.
٢٥. رياض العاسي، كتاب اليقظة العقلية أسسها وتطبيقاتها في الإرشاد والعلاج النفسي

[https://web.facebook.com/1476498442377549/posts/1962147070479348/?\\_r\\_dc=1&\\_rdr](https://web.facebook.com/1476498442377549/posts/1962147070479348/?_r_dc=1&_rdr)

(Consulte le 15/07/2020)

1. 26-Kabat-Zinn,J.(2009).**Clinical Handbook of Mindfulness**  
Spring science Italy.

