



جامعة الشرقية

كلية الآداب والعلوم الإنسانية

قسم علم النفس

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية اليقظة العقلية في الممارسات الدينية لدى

عينة من المراهقات بسلطنة عُمان

رسالة مقدّمة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية تخصص الإرشاد النفسي

إعداد الطالبة:

سامية بنت سليمان بن سعيد الهيملية

إشراف:

د. عامر الحبسي مشرفاً رئيسياً

د. أمينة قويدر مشرفاً ثان

144/2025هـ

وَقَدْ عَلِمْنَا

قرار اللجنة المناقشة

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية اليقظة العقلية في الممارسات الدينية لدى عينة من

المراهقات بسلطنة عمان

أعدتها الطالبة:

سامية بنت سليمان بن سعيد الهيملية

نوقشت هذه الرسالة وأجيزت بتاريخ 2025/12/4م

المشرف الثاني

أمينة بن قويدر

المشرف الرئيس

عامر الحبسي

أعضاء لجنة المناقشة

م	صفته في اللجنة	الاسم	الرتبة الأكاديمية	التخصص	الكلية/ المؤسسة	التوقيع
1	رئيس اللجنة	د. خليفة الجهوري	أستاذ مساعد	الإرشاد النفسي	جامعة الشرقية	
2	المناقش الخارجي	د. منال الفزاري	أستاذ مشارك	الإرشاد النفسي	جامعة السلطان قابوس	
3	المناقش الداخلي	د. جوخة الصوافي	أستاذ مشارك	الإرشاد النفسي	جامعة الشرقية	
4	المشرف الرئيس	د. عامر الحبسي	أستاذ مساعد	الإرشاد النفسي	جامعة الشرقية	

إقرار الباحث

أقر بأن المادة العلمية الواردة في هذه الرسالة قد تم تحديد مصدرها العلمي، وأن محتوى الرسالة غير مقدم للحصول على أي درجة علمية أخرى، وأن مضمون هذه الرسالة يعكس آراء الباحث الخاصة وهي ليست بالضرورة الآراء التي تتبناها الجهة المانحة.

الباحثة: سامية بنت سليمان بن سعيد الهيملية

التوقيع:

إهداء

إلى كل من مهّد لي الطريق للعلم بعد الله

وإلى كل من ذلّل لي الصعاب بدعائه الصالح

وإلى كل من وقف بجانبني وكان له الفضل بعد الله فيما وصلت إليه

إلى أُمي الغالية

التي تعلمت منها الصبر وأن العلم هو الحياة

،،،

إلى شريك حياتي

على صبره ومعايشته لمشوار دراستي

،،،

إلى إخواني وأخواتي

على مدهم لي يد العون والمساعدة

،،،

إلى أساتذتي الكرام

أهديكم هذا الجهد المتواضع

شكر وتقدير

الحمد لله حمدًا كثيرًا طيبًا مباركًا، والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين أما بعد:

فأحمد الله واشكره حمدًا كثيرًا على ما منَّ به عليَّ من إتمام هذا البحث، وأسأل الله العلي العظيم أن يجعل عملي خالصًا لوجهه الكريم، وأن ينفع به.

إلى الدكتور عامر الحبسي، مشرف الرسالة الذي منحني كل الوقت والجهد لمراجعة ومتابعة رسالتي، فلك مني كل الشكر على دعمك الدائم.

وإلى الدكتورة أمينة قويدر التي كانت الداعم والسند لي في هذه الرحلة العلمية، أكن لك كل الشكر والتقدير.

وإلى الدكتورة جوخة الصوافية التي كانت موجهي ومرشدي منذ انطلاق رحلة الماجستير.

كما أتوجه بالشكر الجزيل إلى طلبة المدرسة النموذجية لتعليم القرآن الكريم بسمد الشأن وإلى كافة المتطوعين والعاملين الإداريين بالمدرسة الذين لم يتوانوا في تقديم كل الدعم والمساندة، فلكم مني خالص الشكر وعظيم الامتنان.

ملخص الرسالة

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية اليقظة العقلية في الممارسات الدينية لدى عينة من المراهقات بسلطنة

عُمان.

الباحثة: سامية بنت سليمان بن سعيد الهيملية الاشراف: د. عامر بن سالم الحبسي

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مدى فاعلية برنامج إرشادي لتنمية اليقظة العقلية في الممارسات الدينية لدى عينة من المراهقات بسلطنة عُمان، وقد اعتمدت الباحثة المنهج شبه التجريبي، من خلال تصميم مجموعتين (تجريبية وضابطة) باستخدام القياس القبلي والبعدي والمتابعة، تكونت المجموعتين من 16 طالبة تتراوح أعمارهن بين 15-18 سنة، بحيث تحتوي كل مجموعة على عدد 8 طالبات. يتكون البرنامج من اثنتي عشرة جلسة إرشادية تجمع بين الجوانب التربوية والدينية والمهارية. أظهرت الدراسة فروقاً إحصائية ذات دلالة بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج، حيث سجلت المجموعة التجريبية تحسناً ملحوظاً في الوعي الذهني والانتباه المنظم، مما يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي. ويُعزى هذا التحسن إلى الجلسات التأملية والروحية التي ركزت على الوعي باللحظة الراهنة وتنظيم الانفعالات من منظور ديني، كما استمر أثر البرنامج إيجابياً بعد انتهاء تطبيقه، مما يدل على استدامته وعمق تأثيره. أوصت الدراسة بتدريب المرشدين التربويين والمعلمين على توظيف استراتيجيات اليقظة العقلية في الإرشاد والأنشطة التعليمية، واعتماد البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية من قبل الأخصائيين النفسيين والمرشدين الدينيين لتعزيز الصحة النفسية والروحية لدى المراهقات. كما أكدت على أهمية دمج مهارات اليقظة العقلية ضمن المناهج الدراسية.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية، البرنامج الإرشادي الديني، المراقبة.

Abstract

Effectiveness of a Guidance Program to Develop Mindfulness in Religious Practices among a Sample of Adolescent Girls in the Sultanate of Oman.

Researcher: Samia Suleiman Said Al-Haimliya

Supervision: Dr. Amer Salem Al-Habsi

The study aimed to examine the effectiveness of a counseling program designed to develop mindfulness in religious practices among a sample of adolescent girls in the Sultanate of Oman. The researcher adopted a quasi-experimental method by designing two groups (experimental and control) using pre-test, post-test, and follow-up measurements. The groups consisted of 16 students aged between 15 and 18 years, with 8 students in each group. The program included twelve counseling sessions that combined educational, religious, and skill-based aspects. The study showed statistically significant differences between the experimental and control groups after the program was implemented, with the experimental group demonstrating a noticeable improvement in mindfulness and regulated attention, confirming the effectiveness of the counseling program. This improvement is attributed to the meditative and spiritual sessions that focused on present-moment awareness and emotional regulation from a religious perspective. Additionally, the positive effects of the program continued after its completion, indicating its sustainability and profound impact. The study recommended training educational counselors and teachers to utilize mindfulness strategies in counseling and educational activities, and the adoption of the mindfulness-based counseling program by psychologists and religious counselors to enhance the psychological and spiritual well-being of adolescent girls. It also emphasized the importance of integrating mindfulness skills into school curricula.

Keywords: Mindfulness, religious guidance program, adolescence.

الفهرس

ج	ملخص الدراسة.....
ح	Abstract
1	الفصل الأول.....
1	مشكلة الدراسة وأهميتها.....
2	المقدمة.....
4	مشكلة الدراسة.....
6	فرضيات الدراسة.....
7	أهداف الدراسة.....
7	أهمية الدراسة.....
8	حدود الدراسة.....
9	مصطلحات الدراسة.....
11	الفصل الثاني.....
11	الإطار النظري والدراسات السابقة.....
12	أولاً: الإطار النظري.....

المحور الأول: اليقظة العقلية.....	12
مفهوم اليقظة العقلية	12
نظريات اليقظة العقلية.....	16
مبادئ اليقظة العقلية.....	25
خصائص اليقظة العقلية.....	27
أبعاد اليقظة العقلية.....	30
فوائد اليقظة العقلية	32
فنيات اليقظة العقلية	34
مجالات اليقظة العقلية.....	37
قياس اليقظة العقلية.....	39
المحور الثاني: الإرشاد الديني.....	40
تعريف الإرشاد الديني.....	40
نظريات الإرشاد الديني.....	43
الأسس والمبادئ التي يقوم عليها الإرشاد الديني.....	53
مجالات الإرشاد الديني.....	54

56	أهمية الإرشاد الديني.....
58	فنيات الإرشاد الديني.....
60	المحور الثالث: المراقبة.....
60	تعريف المراقبة
62	نظريات المراقبة.....
70	أهمية المراقبة.....
71	خصائص المراقبة.....
73	خطورة مرحلة المراقبة.....
75	علاقة المراقبة بالإرشاد الديني واليقظة العقلية
77	ثانيًا: الدراسات السابقة.....
85	التعقيب على الدراسات السابقة.....
86	موقع الدراسة الحالية من الدراسات السابقة.....
88	الفصل الثالث.....
88	منهجية الدراسة وإجراءاتها.....
89	منهج الدراسة

90.....	مجتمع الدراسة.
91.....	عينة الدراسة.
94.....	أدوات الدراسة.
95	أولاً: مقياس اليقظة العقلية أثناء أداء الشعائر الدينية.
95	وصف المقياس.
95	تصحيح المقياس.
96	صدق المقياس.
97	ثانياً: ثبات المقياس.
98	خطوات إعداد البرنامج الإرشادي الديني لتنمية اليقظة العقلية.
98	مرحلة الإعداد والتهيئة.
100	مرحلة الشرح.
101	مرحلة الإثراء والتوسع.
102	مرحلة رصد النتائج.
103	مرحلة المتابعة.
103	أولاً: الإجراءات التمهيدية.

104	ثانيًا: تنفيذ القياس القبلي
104	ثالثًا: تنفيذ البرنامج الإرشادي (للمجموعة التجريبية فقط)
104	رابعًا: القياس البعدي
105	خامسًا: الأساليب الاحصائية
106	الفصل الرابع
106	تحليل ومناقشة نتائج الدراسة
107	التحليل الكمي
	عرض وتحليل فرضيات الدراسة ومناقشة
107	نتائجها
117	الاستنتاج العام
118	التوصيات
118	المقترحات
120	المراجع

قائمة الجداول

- جدول (1) التصميم التجريبي لمنهجية الدراسة 90
- جدول (2) بيانات عينة الدراسة..... 91
- جدول (3) نتائج اختبار (Shapiro–Wilk) للتوزيع الطبيعي في القياس القبلي 92
- جدول (4) قيمة اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي 94
- جدول (5) معاملات ارتباط بيرسون بين المفردة والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية..... 96
- جدول (6) معامل ألفا – كرونباخ لمقياس اليقظة العقلية..... 98
- جدول (7) اختبار T لدلالة الفروق في اليقظة العقلية بين القياس القبلي والبدي للعينة التجريبية..... 108
- جدول (8) اختبار ت لدلالة الفروق في اليقظة العقلية لدى العينة التجريبية والضابطة في القياس البدي 110
- جدول (9) اختبار ت لدلالة الفروق في اليقظة العقلية بين القياس البدي والتتبعي للعينة التجريبية..... 114

قائمة الملاحق

- ملحق (1) رسالة تسهيل مهمة باحث..... 134
- ملحق (2) رسالة تغطية لتحكيم المقياس..... 135
- ملحق (3) الصورة النهائية للاستبانة..... 137
- ملحق (4) رسالة تغطية البرنامج الإرشادي..... 148
- ملحق (5) مخطط جلسات البرنامج الإرشادي..... 154
- ملحق (6) الجلسات التطبيقية للبرنامج الإرشادي..... 166
- ملحق (7) قائمة أسماء المحكمين..... 186

الفصل الأول

مشكلة الدراسة وأهميتها

المقدمة

مشكلة الدراسة

فرضيات الدراسة

أهداف الدراسة

أهمية الدراسة

حدود الدراسة

مصطلحات الدراسة

الفصل الأول

مشكلة الدراسة وأهميتها

المقدمة:

تعتبر مرحلة المراهقة من أكثر المراحل الحياتية تعقيداً، فهي تشكل فترة حاسمة في تطور الفرد، إذ تمثل جسراً بين الطفولة والبلوغ، وتشهد تغيرات جسدية ونفسية واجتماعية عميقة تؤثر على تكوين الهوية والسلوك. وقد عرّفها العبيدي (2010) بأنها "مرحلة النمو التي تمتد بين الثانية عشرة والتاسعة عشرة من العمر، وتتميز بتغيرات بيولوجية وعقلية تؤهل الفرد لتحمل مسؤوليات جديدة". ويمر المراهقون خلال هذه الفترة باضطرابات في التقدير الذاتي، مما يجعلهم أكثر عرضة للتشتت الذهني والانفعالي نتيجة للتقلبات المزاجية الطبيعية في هذه المرحلة. وهنا تبرز أهمية اليقظة العقلية كوسيلة فاعلة لمساعدة المراهق على فهم ذاته ومشاعره وتنظيمها. وقد أشار نغوين وتشاو (Nguyen & Zhao, 2019) إلى أن ممارسات اليقظة تساهم في تعزيز وعي الأفراد بمشاعرهم وتعلمهم مهارات النقبل وعدم إصدار الأحكام. إذ تشير الدراسات إلى أن تدريب المراهقين على ممارسات اليقظة العقلية يساهم في زيادة قدرتهم على التركيز والانتباه، وتحسين قدرتهم على التعامل مع الضغوط النفسية بطريقة واعية ومنتزعة. (Zoogman et al., 2015) إضافة إلى ذلك، تعمل اليقظة العقلية على تنمية مهارات التحكم في الاستجابات العاطفية، مما يحد من الانفعالات السلبية ويساعد في بناء علاقات اجتماعية صحية ومتوازنة (Bluth & Blanton, 2014).

وفي ظل التحولات السريعة التي يشهدها المجتمع المعاصر، أصبحت المراهقات يواجهن ظروفًا متغيرة تؤثر في أنماط تفكيرهن وسلوكهن وطرق ممارستهن لجوانب حياتهن المختلفة، بما في ذلك الجوانب الدينية.

ومع ازدياد الضغوط اليومية وتعدد المشتتات المحيطة، برزت الحاجة إلى أساليب تربوية وإرشادية تساعد الفتيات في هذه المرحلة العمرية الحساسة على تنمية قدراتهن النفسية والذهنية، وتمكينهن من التعامل مع متطلبات الحياة بروح أكثر اتزانًا واستقرارًا.

ومع تطوّر النظريات النفسية، وتنامي الاهتمام بالمفاهيم التي تُسهم في تعزيز النمو الذهني والانفعالي لدى المراهقين، برز مفهوم اليقظة العقلية (Mindfulness) بوصفه أحد المفاهيم التي تتيح للفرد أن يكون حاضرًا بأفكاره ومشاعره وسلوكياته. ومساعدته في تحسين التنظيم الانفعالي، وخفض مستويات التوتر، والقلق، والاكتئاب، خاصة لدى الفئات العمرية الشابة. وفي هذا السياق، تشير سانتانجيلو وغلوفر (Santangelo & Glover, 2024) في مراجعتها المنهجية إلى أن ممارسات اليقظة العقلية تُعد من الوسائل الفعّالة التي تُسهم في تطوير المرونة النفسية وتنظيم المشاعر لدى المراهقين.

ولا يمكن إغفال دور البرامج الإرشادية الموجهة في تعزيز اليقظة العقلية، لما تحمله من مضامين روحية وتربوية تُنمّي الوعي الذاتي والانتباه الذهني لدى الأفراد، إذ توفر هذه البرامج بيئة آمنة للتأمل والتفكير. وقد وجدت دراسات حديثة أن دمج ممارسات اليقظة العقلية داخل البرامج الإرشادية، لاسيما إذا كانت ذات طابع ديني أو روحي، يُعزز من فاعليتها ويزيد من التزام المستفيدين بها. وفي هذا الصدد، يشير سميث وجونسون (Smith & Johnson, 2022) إلى أن الجمع بين التأمل الواعي والمضامين الدينية يزيد من التفاعل مع البرنامج ويرفع من فاعلية التدخلات النفسية لدى الأفراد، لكونه يُراعي الجوانب الثقافية والقيمية لديهم. ويضيف رحماواتي وآخرون (Rahmawati et al., 2024) أن التدخلات التي تمزج بين الممارسات الدينية وتقنيات اليقظة العقلية تؤدي إلى تحسّن كبير في مؤشرات الهدوء العقلي والانتباه، وتقوية الثقة بالنفس، وتقليل الشرود الذهني لدى المراهقين.

أما في السياق العُماني، فإنَّ للجانب الديني حضورًا راسخًا في حياة الأفراد، ويُشكّل مرجعية أساسية في تشكيل القيم والسلوكيات، مما يُعزز من أهمية تضمين المضامين الدينية في البرامج الإرشادية. ويُعد الإرشاد الديني أحد الاتجاهات الحديثة في دعم الصحة النفسية، لما له من أثر في بث الطمأنينة، وتعزيز المعنى والهدف من الحياة، وتحسين المرونة النفسية وخفض التوتر لدى فئات متعددة من المستفيدين، ما يدعو إلى توظيف هذا التوجه في إطار أوسع، يشمل فئة المراهقات.

ونظرًا لندرة البحوث التي تتحدث عن اليقظة العقلية وربطها بالجانب الديني، يأتي هذا البحث لدراسة فاعلية برنامج إرشادي مصمم خصيصًا لتنمية اليقظة العقلية في الممارسات الدينية لدى عينة من المراهقات بسلطنة عمان. يستند البرنامج إلى القيم والمبادئ الإسلامية التي تتماشى مع الثقافة المحلية، بهدف تعزيز التوازن النفسي والروحي، وتطوير قدراتهن على مواجهة الضغوط اليومية بوعي وهدوء. كما يسعى البحث إلى استكشاف مدى تأثير هذا البرنامج في رفع مستوى اليقظة العقلية أثناء آداء الشعائر الدينية كالصلاة والدعاء وقراءة القرآن وغيرها من الشعائر، وتقديم إسهامات علمية تدعم الجهود التربوية والإرشادية. لذا، فإن المزج بين البرامج الإرشادية التقليدية، والإرشاد الديني، وتقنيات اليقظة العقلية يشكّل نموذجًا متكاملًا يسهم في إعداد جيل من المراهقين أكثر وعيًا وقدرةً على اتخاذ القرارات السليمة ومواجهة تحديات الحياة بثقة واتزان.

مشكلة الدراسة:

مع ازدياد الاهتمام بالمفاهيم التي تعزّز الوعي الذاتي والقدرة على التعامل الواعي مع مواقف الحياة اليومية، أصبحت الحاجة ملحّة للتعرف على مستوى المهارات الذهنية لدى المراهقات، وبخاصة مهارة اليقظة العقلية ودورها في دعم التوازن النفسي. ومن هذا المنطلق، جاءت الحاجة إلى تشخيص واقع مستوى اليقظة العقلية لدى المراهقات في سلطنة عُمان. قامت الباحثة بتطبيق استبانة (ملحق 1)، على عينة استطلاعية مكوّنة

من (20) طالبة من طالبات مرحلة المراهقة، بهدف قياس مدى توافر مهارات اليقظة العقلية لديهن. وقد أظهرت نتائج هذه الاستبانة تدنيًا ملحوظًا في مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد العينة، وهو ما يُعد مؤشرًا على وجود قصور في تنمية هذه المهارة لدى هذه الفئة العمرية، مما قد ينعكس سلبيًا على تفاعلهم مع المواقف الحياتية المختلفة، ويزيد من احتمالية تعرضهم للضغوط النفسية أو الصعوبات الانفعالية.

وانطلاقًا من هذه النتائج، ومن الأهمية المتزايدة لليقظة العقلية في دعم الصحة النفسية لدى المراهقات، برزت الحاجة إلى تصميم برنامج إرشادي يستند إلى القيم والتعاليم الإسلامية، باعتبار أن الدين الإسلامي يحث على التأمل، والانتباه، والتفكير، والرضا، وكلها مفاهيم تلتقي مع جوهر اليقظة العقلية. ومن هنا، تسعى هذه الدراسة إلى تقديم إطار عملي يُعزز من قدرة هذه الفئة على مواجهة التحديات الحياتية والنفسية بصورة أكثر وعيًا وتقبلًا وهدوءًا.

وفي ظل غياب البرامج الإرشادية الدينية الموجهة تواجه المراهقات تحديات في تحقيق الاستقرار النفسي والروحي وهو ما يبرز الحاجة الماسة في تنمية اليقظة العقلية لديهن، ويوفر بيئة داعمة تتماشى مع هويتهن الدينية. ومن هنا تتبلور مشكلة الدراسة حول فاعلية برنامج إرشادي مصمم بعناية لتنمية اليقظة العقلية في الممارسات الدينية لدى عينة من المراهقات وإلى أي مدى سيسهم في تعزيز قدرتهن على تحقيق التوازن النفسي والروحي ودوره في تمكينهن من مواجهة التحديات اليومية.

كما تعد دراسة اليقظة العقلية ذات أهمية كبيرة بالنسبة للمراهقين، كونها تُعد من المتغيرات الإيجابية التي يندرج اهتمامها ضمن علم النفس الإيجابي، لما لها من تأثيرات فعالة على مختلف مجالات التوافق النفسي، والشخصي، والاجتماعي، والأكاديمي. وتُعد مرحلة المراهقة من أخطر المراحل النمائية التي يمر بها الإنسان، لما تتسم به من تغيرات مستمرة وتطورات متلاحقة على الصعيد الجسمي، والنفسيولوجي، والعقلي، والانفعالي،

مما يجعلها مرحلة مليئة بالتحديات والصراعات الداخلية والخارجية .هذه التغيرات قد تعرض المراهقين لاضطرابات نفسية متعددة، ما يجعل الحاجة إلى تنمية مهارات مثل اليقظة العقلية أمرًا ضروريًا لتيسير التكيف السليم مع متطلبات هذه المرحلة (السيد، 2008).

كما أوصت دراسة هدى (2018)، إعداد برامج إرشادية لتنمية اليقظة العقلية لدى فئات عمرية مختلفة بطرق تتناسب مع خصائص كل فئة، فكل فئة عمرية تمتلك خصائص نفسية ونمائية وسلوكية تختلف عن الأخرى. لذا فإن فاعلية البرامج الإرشادية في تنمية اليقظة العقلية ترتبط بشكل مباشر بمدى ملاءمتها لاحتياجات وسمات الفئة المستهدفة.

فرضيات الدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($a \leq 0,05$) في اليقظة العقلية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للطالبات في المجموعة التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($a \leq 0,05$) في اليقظة العقلية بين متوسط درجات الطالبات في المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($a \leq 0,05$) في اليقظة العقلية بين متوسط درجات القياسين البعدي والتتبعي للطالبات في المجموعة التجريبية.

أهداف الدراسة:

- التحقق من فاعلية برنامج إرشادي في تنمية اليقظة العقلية على المجموعة التجريبية بعد تطبيقه من خلال الاهداف التالية:
- التحقق من وجود فروق دالة إحصائية بين الطالبات المراهقات في المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.
- التعرف على مدى استمرار أثر البرنامج الإرشادي في تنمية اليقظة العقلية لدى الطالبات المراهقات في القياس التتبعي بعد مرور فترة زمنية من انتهاء التطبيق.

أهمية الدراسة:

تبرز الحاجة إلى دراسة اليقظة الذهنية وتنميتها لدى المراهقين نظرًا لما لها من فوائد كبيرة تنعكس إيجابًا على صحتهم النفسية والجسدية، بالإضافة إلى دورها الفاعل في تعزيز تكيفهم الاجتماعي، ويمكن حصر أهمية البحث في الآتي:

أ- الأهمية النظرية:

- تقدم إطارًا نظريًا يجمع بين الأسس الدينية الإسلامية (مثل الوضوء، الصلاة، الصيام، قراءة القرآن، الدعاء، الذكر) ومفهوم اليقظة العقلية، بما يعزز التكامل بين البعد الروحي والبعد النفسي.
- تفتح المجال أمام باحثين آخرين لدراسة موضوعات مشابهة أو التوسع في بناء برامج إرشادية دينية موجهة لفئات عمرية مختلفة أو قضايا تربوية ونفسية متعددة.

- تستمد هذه الدراسة أهميتها من طبيعة الفئة العمرية (مرحلة المراهقة) داخل المجتمع فهذه الفئة تعتبر طاقة بشرية هامة ومؤثرة في كيان المجتمع، وتحتاج للعناية والمحافظة لتأمين مستقبلها ومستقبل المجتمع.

ب- الأهمية التطبيقية:

- يقدم البرنامج الإرشادي المُعد في هذه الدراسة نموذجًا يمكن الاستفادة منه في المراكز التربوية والإرشادية لتطوير مهارات الوعي والانتباه المرتبطة بالشعائر الدينية لدى الفتيات.
- تسهم نتائج الدراسة في تطوير خطط الدعم النفسي التي تعتمد على الدمج بين الجانب الديني والجانب المعرفي بما يساعد في تحسين تفاعل المراهقات مع الضغوط اليومية.
- تنفيذ منه جهات ومؤسسات متعددة مثل:

○ وزارة التربية والتعليم في سلطنة عمان :لتبني البرامج الوقائية والتنموية في المدارس.

○ وزارة الأوقاف والشؤون الدينية :لتطوير برامج توعوية وإرشادية للشباب.

○ مراكز الإرشاد النفسي والتربوي :لتوظيف البرنامج في الجلسات الإرشادية.

○ الجمعيات الأهلية ومؤسسات المجتمع المدني المهتمة برعاية المراهقين وتنمية قدراتهم.

حدود الدراسة:

أ- الحدود البشرية:

تقتصر الدراسة على طلبة المدرسة النموذجية لتعليم القرآن الكريم بسمد الشأن تتراوح أعمارهم بين 15 -

18 سنة.

ب-الحدود الموضوعية:

دراسة فاعلية البرنامج الإرشادي لتنمية اليقظة العقلية في الممارسات الدينية لدى عينة من المراهقات بسلطنة عمان.

ت-الحدود المكانية:

المدرسة النموذجية لتعليم القرآن الكريم بسمد الشأن - محافظة شمال الشرقية.

ث-الحدود الزمانية:

تم تطبيق البرنامج في فترة الاجازة الصيفية ابتداءً من شهر يونيو إلى شهر أغسطس من عام 2025 م.

مصطلحات الدراسة:

البرنامج الإرشادي الديني

البرنامج الإرشادي الديني هو مجموعة منظمة من الأنشطة والخطط التعليمية والتربوية التي تهدف إلى توجيه المسترشدين نحو تنمية القيم الدينية والروحية، وتعزيز السلوكيات الإيجابية، وتطوير الجانب النفسي والاجتماعي وفق المبادئ الدينية (Hussain, 2016).

وتعرفه الباحثة إجرائياً: مجموعة من الإجراءات التدريبية المترابطة والمنظمة في ضوء أسس علمية منبثقة من نظريات الإرشاد النفسي والتي تقدم للطالبات المراهقات بهدف مساعدتهم في تنمية اليقظة العقلية ويتألف البرنامج من (12) جلسة إرشادية.

اليقظة العقلية

تعرف بأنها " الانتباه إلى شيء ما، أو إدراكه، أو توخي الحذر بشأنه، أي فكرة، أو وظيفة، أو شخص ما". (العكيلي والنواب، 2019، ص777).

وإجرائيا يمكن تعريفها على أنها " درجة وعي المراهقات باللحظة الحالية وقبولهن للتجربة الراهنة دون إصدار أحكام أو ردود فعل تلقائية.

المراقبة

هي "تلك المرحلة الوسيطة من النمو النفسي والاجتماعي والجسمي، التي تبدأ عادة من سن البلوغ وتستمر حتى اكتمال النضج، وتشهد تغيرات متعددة تشمل أبعادًا عضوية ونفسية واجتماعية" (رضا، 2000، ص257).

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظري

- تمهيد
- المحور الأول: اليقظة العقلية
- المنحور الثاني: الإرشاد الديني
- المحور الثالث: المراهقة

ثانياً: الدراسات السابقة والتعليق عليها

أولاً: الإطار النظري:

المحور الأول: اليقظة العقلية

تمهيد:

يهدف الإطار النظري إلى تسليط الضوء على اليقظة العقلية من عدة جوانب متعددة، بما يتيح فهمها فهماً شاملاً وعميقاً يؤسس لبناء البرنامج الإرشادي الديني الموجّه للمراهقات بشكل علمي ومنهجي. لذا تم التطرق أولاً إلى مفهوم اليقظة العقلية من حيث المعنى اللغوي والاصطلاحي، لبيان جذورها ودلالاتها الأساسية، ثم استعراض أبرز النظريات التي تناولت هذا المفهوم لتوضيح الأسس الفكرية والمعرفية التي تقوم عليها، يلي ذلك بيان مبادئ اليقظة العقلية وخصائصها لتسليط الضوء على السمات النفسية والسلوكية التي تميز الفرد اليقظ مع توضيح أبعادها وفنّيّاتها وخطورتها.

مفهوم اليقظة:

اليقظة لغة: هي الانتباه أو التيقظ بعد النوم أو الغفلة وجاء في " لسان العرب ": "اليقظ نقيض النوم يقال فلان يقظ أي منتبه غير غافل" (ابن منظور، 2003، ص 380).

يقول ابن فارس (1999): اليقظ يدل في أصله على ما يخالف النوم، ويتفرع منه معاني الفطنة والانتباه.

والعقلية هي ما يُنسب إلى العقل، وتشير إلى كل ما يتعلق بعمليات التفكير والفهم والإدراك (أحمد مختار عمر، 2008).

واصطلاحاً فاليقظة العقلية من المفاهيم النفسية المعاصرة التي نالت اهتماماً متزايداً في ميادين متعددة، من أبرزها الصحة النفسية، والتربية، ويُقصد بها " الوعي الذي ينشأ عند الانتباه المتعمد للحظة الراهنة، دون إصدار أحكام" (Bonacquisti, 2023).

عرّف ماريف (2025) Maarif اليقظة العقلية على أنها حالة من الوعي الحاضر تشمل الانتباه للجوانب الجسدية والانفعالات والمظاهر المعرفية والبيئة الخارجية، مع الحفاظ على موقف متسامح ومتوازن تجاه هذه التجارب.

ويعكس هذا التعريف الطبيعة الشاملة والمتعددة الأبعاد لليقظة العقلية، حيث تجمع بين الانتباه اللحظي للتجارب الداخلية والخارجية، والقدرة على المراقبة الذاتية دون إصدار أحكام، والتفاعل الواعي مع الأحداث بطريقة متزنة ومسؤولة. كما يبرز التعريف أهمية التسامح الذاتي والقبول الداخلي، اللذين يسهمان في تقليل التوتر النفسي والانفعالات السلبية، وتعزيز القدرة على اتخاذ قرارات مدروسة والتكيف مع الضغوط الحياتية بشكل فعال. من هذا المنطلق، تُعتبر اليقظة العقلية وفق هذا التعريف مهارة يمكن تطويرها وممارستها بشكل واعي، مما يتيح للفرد تحقيق التوازن النفسي، المرونة الانفعالية، والنمو الشخصي المستدام.

ويعرّف ميلر (2020) Miller اليقظة العقلية بأنها الوعي الكامل والمستمر بالحالة الداخلية للفرد وبيئته المحيطة، مع القدرة على ملاحظة الأفكار والمشاعر والأحاسيس الجسدية دون الانغماس فيها أو إصدار أحكام مسبقة. ويشير إلى أن هذا المفهوم لا يقتصر على الانتباه اللحظي، بل يمتد ليشمل المراقبة الواعية للخبرات اليومية والتفاعل معها بمرونة وانفتاح ذهني، ما يتيح للفرد التقليل من الاستجابات التلقائية أو السلبية، وتعزيز القدرة على التنظيم الانفعالي واتخاذ القرارات الواعية. ويؤكد أن اليقظة العقلية تُعتبر مهارة نفسية عامة متعددة الأبعاد، تشمل القدرات المعرفية والانفعالية والسلوكية، ويمكن تطويرها من خلال الممارسة المستمرة

والتدريب المنهجي. كما أن ممارستها المنتظمة تُسهم في تحسين الانتباه والتركيز، تعزيز المرونة النفسية، الحد من القلق والتوتر، وزيادة القدرة على التكيف مع الضغوط اليومية. إضافة إلى ذلك، تعتبر اليقظة العقلية وفق هذا التعريف أداة فعّالة لفهم الذات وتعزيز الوعي الذاتي، مما يمكن الفرد من التعامل مع التحديات الحياتية بطريقة متزنة ومسؤولة، وتحقيق نمو شخصي ونفسي مستدام.

ويرى شومان (2020) Schuman أن اليقظة العقلية تمثل عملية توجيه الانتباه الواعي بشكل كامل نحو الخبرات الحاضرة، بما في ذلك الأفكار والمشاعر والمنبثات الحسية، مع الحفاظ على موقف محايد يخلو من التقييم أو التفسير لتلك الخبرات. ويشير إلى أن هذه العملية لا تقتصر على مجرد الانتباه اللحظي، بل تشمل القدرة على الملاحظة الدقيقة للخبرات الداخلية والخارجية دون الحكم عليها، مما يمكن الفرد من التفاعل مع المواقف اليومية بوعي ومسؤولية أكبر. ويؤكد التعريف على أن اليقظة العقلية تتطلب مستوى عاليًا من التركيز والانتباه المستمر، وممارسة الوعي الذاتي بطريقة تسمح للفرد بفهم تأثير أفكاره ومشاعره على سلوكه واتخاذ قرارات متزنة ومدروسة.

وفقا لهسد (2016) Hassad تعد اليقظة العقلية مهارة نفسية عامة متعددة الاستخدامات، تتميز بقدرتها على التأثير في العديد من المجالات الحياتية، بما في ذلك التربوية، الصحية، والاجتماعية. ومن منظور أوسع، فإن تطبيق اليقظة العقلية وفق هذا التصور يسهم في بناء وعي شامل بالذات والبيئة المحيطة، وتعزيز جودة الحياة.

تشير اليقظة العقلية إلى قدرة الفرد على الانخراط الذهني الكامل في منظور الآخرين، من خلال مراقبة أفكارهم ومشاعرهم وانفعالاتهم بدقة، مع الحفاظ على وعي ذاتي متوازن أثناء التفاعل. ويتميز الفرد اليقظ في

تفاعلاته الاجتماعية بقدرته على إدراك الفروق الدقيقة في المشاعر والانفعالات لدى الآخرين، والنقاط الإشارات العاطفية والسلوكية الدقيقة التي قد تمر دون ملاحظة عند الأفراد الأقل يقظة. كما يوجه الفرد اليقظ تركيزه نحو النتائج والمخرجات الفعلية للتفاعل، مع الحفاظ على مرونة في التفاعل وعدم الانغماس في الأحكام المسبقة أو التفسيرات الذاتية. (يونس، 2015).

وعرف نجوين (2019) Nguyen اليقظة العقلية: الانتباه المتعمد للحظة الراهنة مع تنمية صفات ذهنية إيجابية مثل الفضول واللفظ والقبول. وتشير هذه الرؤية إلى أن ممارسة اليقظة الذهنية تمكّن الفرد من العيش الكامل في اللحظة الحالية، وملاحظة الأفكار والمشاعر والأحاسيس الجسدية والبيئية بشكل واعٍ دون إصدار أحكام مسبقة. ومن خلال هذا الانتباه الواعي، يتعلم الفرد التعامل مع الخبرات اليومية بطريقة متوازنة، بعيداً عن الانشغال بالماضي الذي مضى ولا يمكن تغييره، أو القلق بشأن المستقبل المجهول، حيث تُعد اللحظة الحالية الوقت الحقيقي الوحيد المتاح للاستثمار الواعي والتجربة الكاملة للحياة. وتتضمن ممارسة اليقظة العقلية في نظره تطوير قدرة الفرد على الملاحظة الذاتية الدقيقة، مع تعزيز الفضول الداخلي تجاه التجارب المختلفة، وملاحظة المشاعر والأفكار دون رفض أو إنكار، ما يعزز التوازن النفسي والانضباط الذاتي.

في ضوء ما سبق من استعراض لمفهوم اليقظة العقلية، يمكن القول إن هذه المهارة النفسية تمثل حالة من الوعي العميق والانتباه المتعمد للحظة الراهنة، يتم خلالها توجيه التركيز نحو التجارب الحالية، سواء كانت إيجابية أم سلبية، دون انخراط في تفسيرها أو إصدار أحكام قيمية بشأنها. وتتسم هذه الحالة بالقبول والانفتاح على الخبرات كما هي، مما يُمكن الفرد من التفاعل مع محيطه بقدر عالٍ من الاتزان النفسي والانضباط الذاتي. كما تتيح له هذه الممارسة تطوير قدرته على تنظيم انفعالاته، وتقوية تحكمه المعرفي، والحد من التشوش الذهني الناتج عن التفكير الزائد في الماضي أو القلق بشأن المستقبل. ومن هنا، فإن اليقظة العقلية

تُعد من الركائز الأساسية للرفاه النفسي والنضج الانفعالي، ولها تطبيقات فعّالة في مجالات الصحة النفسية، والتربية، والتنمية الذاتية.

نظريات اليقظة العقلية

تسعى نظريات اليقظة العقلية إلى تقديم إطار علمي متكامل يفسر العمليات المعرفية والانفعالية التي تدرس اليقظة العقلية من منظور نظري متعدد الأبعاد، وتوضيح كيفية تفاعل الأفراد مع الخبرات والضغط النفسية بأساليب منظمة وفعّالة. وقد تنوعت هذه النظريات في مقارباتها بين مقاربات معرفية تهتم بفهم الانتباه والوعي الذاتي وعلاقتها بتنظيم السلوك والانفعالات، ومقاربات سلوكية تركز على دور القبول، الالتزام، والمرونة النفسية في تعزيز التكيف الإيجابي، بالإضافة إلى النماذج الروحية والدينية التي تدمج القيم الإيمانية والأخلاقية في تطوير مستوى الوعي الذهني والتحكم الذات، ومن هذه النظريات:

أ- نظرية الوعي الذاتي التأملي (Reflective Self-Awareness Theory):

نظرية نفسية تهتم بقدرة الفرد على مراقبة وتجربة ذاته بوعي وتأمل، وتُعزى إلى نيومان وهيرشفيلد كأبرز مطوريها، وتركز نظرية الوعي الذاتي التأملي على فهم اليقظة العقلية باعتبارها عملية شاملة ومتعددة الأبعاد للوعي الذاتي تتجاوز الانتباه اللحظي للحظة الراهنة، لتشمل التأمل الواعي بالخبرات الداخلية والخارجية من أفكار ومشاعر وأحاسيس جسدية، مع القدرة على مراقبتها وتحليلها بشكل موضوعي وبعيد عن الانغماس أو إصدار الأحكام. وقد أشارت النظرية أن الإنسان يمتلك نوعين متكاملين من الوعي: الأول هو الوعي المباشر الذي يمكن الفرد من إدراك الخبرات اللحظية فور وقوعها، والثاني هو الوعي التأملي الذي يسمح للفرد بمراجعة هذه الخبرات وتحليلها بعمق، بما يعزز قدرة الشخص على الملاحظة من منظور المراقب المتزن وفهم دوافعه

الداخلية وتأثير الخبرات المختلفة على سلوكه وانفعالاته. ويؤكد هذا التمييز أن القدرة على الملاحظة الذاتية تتجاوز مجرد الوعي بما يحدث، لتشمل التأمل النقدي البناء في طبيعة هذه الخبرات، وتحليل آثارها على السلوك الفردي والاجتماعي والانفعالي، وتطوير استراتيجيات التكيف الذاتي (Brown & Ryan, 2033).

وتقوم النظرية على مجموعة من العناصر الأساسية المتكاملة التي تشكل جوهر اليقظة العقلية. أولها الذات المراقبة، والتي تمكن الفرد من مراقبة الخبرات الداخلية والخارجية بوضوح وموضوعية دون الانغماس فيها، ما يعزز الوضوح الذهني والقدرة على التعرف على الأنماط السلوكية والانفعالية. ثانيًا، الوعي غير التقييمي الذي يتيح تقبل الخبرات كما هي دون رفض أو نقد، ويحد من التفاعل المفرط مع المشاعر السلبية أو القلق الناتج عن الحكم على الذات أو الأحداث. ثالثًا، الانعكاس الذاتي الذي يشير إلى قدرة الفرد على تحليل الخبرات وربطها بالمفاهيم الداخلية، ما يعزز الفهم العميق للذات ويساهم في التعلم المستمر من التجارب الشخصية. ورابعًا، التكامل بين الإدراك والانفعال الذي يسمح بتحويل الوعي المعرفي إلى استجابة انفعالية متوازنة وفعالة، ويعزز المرونة النفسية والقدرة على التكيف مع التغيرات والمتطلبات الحياتية المتنوعة، ويسهم في بناء استقرار نفسي طويل المدى. وتبرز أهمية النظرية في كونها تجمع بين الجوانب المعرفية والانفعالية والسلوكية والاجتماعية، فتوضح كيفية تنظيم الانفعالات والتفاعل الواعي مع المواقف الضاغطة، بما يمكن الفرد من التعامل مع المشكلات والتحديات اليومية بوعي وانضباط نفسي وانفعالي، والحد من الاستجابات المبالغ فيها التي قد تؤثر سلبًا على الصحة النفسية (Frank, 2022).

كما تشير النظرية إلى أن ممارسة الوعي الذاتي التأملي المستمرة تؤدي إلى بناء علاقة متينة بين الفرد وذاته، مما يعزز القدرة على تحديد الأهداف الشخصية، اتخاذ القرارات الواعية، إدارة الانفعالات، وتحسين التفاعل الاجتماعي، فضلاً عن تنمية مهارات التعلم الذاتي والنضج الانفعالي. وتعد نظرية الوعي الذاتي التأملي

أداة قوية لدراسة الآليات الداخلية لليقظة العقلية، إذ تتيح للباحثين فصل أثر الانتباه المباشر عن أثر التأمل الذاتي والوعي غير التقييمي، مما يساعد في تفسير النتائج المتباينة للدراسات التجريبية حول فعالية برامج التدريب على اليقظة العقلية. وتوفر أساسًا لتطوير برامج تدخلية وإرشادية وتربوية تهدف إلى تعزيز اليقظة العقلية والمرونة النفسية، وتحسين الصحة النفسية والجودة الحياتية، خصوصًا لدى الفئات العمرية التي تمر بمراحل انتقالية حرجة مثل المراهقات، حيث يساهم الوعي التأملي في تقليل التوتر، تحسين الانتباه، وتعزيز النمو الشخصي والروحي، ويعمل على بناء قدرة استباقية على مواجهة الضغوط النفسية والتحديات الحياتية. وجدير بالذكر أن الممارسة المنتظمة للوعي الذاتي التأملي ترتبط بتنشيط مناطق الدماغ المسؤولة عن التنظيم الانفعالي والتحكم الإدراكي، وهو ما يفسر التحسن في التوازن الانفعالي، الانتباه المستمر، الاستجابات السلوكية الواعية، وتقليل القلق والاكتئاب، ويؤكد الدور الأساسي لهذا النوع من الوعي في تعزيز الصحة النفسية على المدى الطويل. كما تشير بعض الدراسات إلى أن هذا التدريب يؤدي إلى زيادة الوعي بمستوى الذات الأعلى، تعزيز الإحساس بالقدرة الذاتية، تنمية التعاطف مع الذات والآخرين، وتحسين المرونة المعرفية والانفعالية، ما يجعل النظرية إطارًا متكاملًا لفهم العلاقة بين الإدراك، الانفعال، والسلوك، وتأثيرها على الأداء الشخصي والاجتماعي. وبذلك، تمثل نظرية الوعي الذاتي التأملي نموذجًا شاملاً يمكن الاستناد إليه في تفسير آليات اليقظة العقلية على الصعيد النفسي والعصبي والسلوكي، كما توفر قاعدة علمية لتصميم البرامج الإرشادية والتدخلات التربوية والنفسية التي تهدف إلى تنمية اليقظة العقلية، تعزيز المرونة النفسية، تحسين التكيف مع الضغوط، وتعزيز النمو الشخصي والروحي لدى الأفراد على اختلاف أعمارهم وظروفهم الحياتية (London,2023).

وترى الباحثة أن هذه النظرية تمثل إطارًا متينًا لفهم كيفية تنمية الوعي الذاتي لدى الأفراد، حيث تتيح للفرد ملاحظة أفكاره ومشاعره بطريقة موضوعية ومنضبطة، مما يعزز القدرة على التنظيم الانفعالي، اتخاذ القرارات الواعية، وتحقيق التوازن النفسي. كما أن النظرية توفر أساسًا علميًا لتصميم برامج إرشادية وتربوية تهدف إلى تعزيز التأمل الواعي والنمو الشخصي، وتطوير مهارات المراقبة الذاتية التي تساعد المراهقات على التعامل مع الضغوط الحياتية بفعالية ووعي أكبر.

ب-نظرية اليقظة العقلية إلى المعنى (Mindfulness-to-Meaning Theory):

هي نظرية حديثة في مجال علم النفس الإيجابي تنظّم العلاقة بين الوعي الواعي باللحظة الراهنة وبين القدرة على توليد المعنى الإيجابي من التجارب الحياتية لصاحبها أريك جارلاند، وتستهدف تمكين الفرد من تحويل الخبرات اليومية، بما فيها الضغوط والتحديات النفسية، إلى مصادر للمعنى الشخصي والنمو الذاتي والنفسي والروحي. وتؤكد النظرية أن اليقظة العقلية ليست مجرد الانتباه للحظة الراهنة، بل هي آلية معرفية وانفعالية متكاملة تساعد الفرد على التعرف الواعي على أفكاره ومشاعره وأحاسيسه الجسدية، ومن ثم إعادة تقييمها وتحويلها إلى فهم أعمق وأكثر وعيًا للذات وللعالَم المحيط به. ويشير مؤسسو النظرية جارلاند وزملاءه إلى أن هذه الآلية تمكن الفرد من التعامل مع التجارب الصعبة بطريقة واعية ومنضبطة، وتحويل المشاعر السلبية والضغوط النفسية إلى فرص للنمو والتعلم والتكيف الإيجابي، مما يعزز المرونة النفسية والاجتماعية (GarlandK, 2019).

تعتمد النظرية على مجموعة من المكونات الأساسية المترابطة والمتداخلة، والتي تساهم مجتمعة في تحقيق التحول المعنوي للخبرات. أولها الانتباه المستمر، الذي يمكّن الفرد من ملاحظة أفكاره ومشاعره وأحاسيسه

الجسدية بدقة وموضوعية، دون الانغماس التلقائي أو الاستجابة الاندفاعية. هذا الانتباه الواعي هو حجر الأساس الذي يمكن من خلاله متابعة العمليات الانفعالية والمعرفية، وتجنب التفاعل السلبي أو المبالغ فيه مع الأحداث اليومية. ثانيًا، الوعي العاطفي، الذي يسمح للفرد بالتعرف على مشاعره وربطها بمصدرها، وفهم تأثيرها على السلوك وردود الفعل، مما يسهم في تطوير قدرة الفرد على إدارة الانفعالات وتنظيمها بفعالية. ثالثًا، إعادة التفسير المعنوي، وهي العملية التي يقوم فيها الفرد بإعادة تقييم الأحداث والتجارب وتحويلها إلى معنى إيجابي أو درس يمكن الاستفادة منه، ما يعزز الشعور بالقدرة الذاتية والتحكم في الحياة. رابعًا، التكامل بين المعنى والسلوك، حيث يتم توجيه السلوكيات والاستجابات اليومية وفق المعنى المستخلص من التجربة، مما يعزز التوافق الداخلي، ويقوي القدرة على اتخاذ قرارات واعية وفعالة، ويساعد على التكيف مع مواقف الحياة المعقدة والمتغيرة. وتبرز أهمية النظرية في كونها تربط بين اليقظة العقلية والنمو الشخصي والصحة النفسية والروحية، إذ تشير الدراسات إلى أن الأفراد الذين يمارسون اليقظة العقلية بانتظام ويطبقون إعادة التفسير المعنوي للخبرات الحياتية يمتلكون قدرة أعلى على التكيف النفسي والاجتماعي، مواجهة الضغوط، تحسين الأداء الأكاديمي والمهني، تعزيز التعاطف مع الذات والآخرين، وزيادة الانتباه والتركيز. كما أظهرت الدراسات أن هذا الإطار النظري يسهم في تطوير المهارات الإدراكية العليا مثل التفكير النقدي والتحليلي، الاستبصار الذاتي، والقدرة على حل المشكلات المعقدة بطريقة متزنة، وهو ما يوضح أن النظرية لا تقتصر على جانب واحد من جوانب الصحة النفسية، بل تمتد لتغطي الصحة العقلية، الانفعالية، والسلوكية (Hanley, 2021).

إن ممارسة اليقظة العقلية وفق هذا النموذج تؤدي إلى تنشيط متناسق لمناطق الدماغ المسؤولة عن التنظيم الانفعالي والتحكم الإدراكي، وعلى رأسها القشرة الجبهية الأمامية التي تعزز التخطيط واتخاذ القرار، واللوزة الدماغية التي تتحكم في معالجة العواطف والاستجابات الانفعالية. ويسهم هذا التنشيط في زيادة قدرة

الفرد على مراقبة مشاعره وأفكاره بوعي، ضبط الانفعالات السلبية، تحسين التركيز والانتباه، وتوجيه السلوكيات بشكل واعي ومسؤول. علاوة على ذلك، فإن الجمع بين اليقظة العقلية وإعادة التفسير المعنوي يعزز المرونة العصبية والنفسية، بما يحد من التفاعلات المفرطة للقلق والاكتئاب، ويقوي قدرة الدماغ على معالجة الضغوط الحياتية بفعالية أكبر، مع دعم التكيف النفسي طويل المدى وتحقيق استقرار ذهني وانفعالي مستدام. ومن الناحية البحثية توفر النظرية إطاراً متكاملًا لدراسة آليات تأثير اليقظة العقلية على الصحة النفسية والنمو الشخصي، إذ تتيح تحليل العلاقة بين الانتباه، التنظيم الانفعالي، وإعادة التفسير المعنوي بشكل متسلسل، وتفسير النتائج المختلفة للدراسات التجريبية حول فعالية برامج التدريب على اليقظة العقلية. كما تمثل قاعدة صلبة لتطوير برامج تدخلية وتربوية وإرشادية تهدف إلى تعزيز القدرة على مواجهة الضغوط، زيادة وعي الذات، وتحويل التجارب اليومية إلى فرص للتعلم والنمو. ويظهر ذلك جلياً لدى الفئات العمرية التي تمر بمراحل انتقالية حرجية مثل المراهقات، حيث يساهم هذا الإطار في تعزيز التكيف النفسي والاجتماعي، تنمية المرونة الانفعالية، وزيادة الاستقرار الذهني والعاطفي، بالإضافة إلى تعزيز النمو الروحي وإدراك الذات في سياقها الاجتماعي والثقافي (Tang, 2015).

وترى الباحثة أن هذه النظرية توفر إطاراً متكاملًا لفهم الدور التحويلي لليقظة العقلية في إعادة تفسير الخبرات اليومية وإيجاد المعنى الشخصي فيها، مما يساهم في تعزيز الصحة النفسية، المرونة الانفعالية، والنمو الشخصي المستدام. كما أنها تمثل أساساً علمياً قوياً لتطوير برامج تربوية وإرشادية تساعد الأفراد على تحويل التجارب الصاعقة إلى فرص للتعلم والنمو، وتحقيق التوازن النفسي والانفعالي، بما يعزز قدرتهم على التكيف مع الحياة بثقة ووعي.

ج- نظرية المراقبة والقبول (Monitor & Acceptance Theory):

تُعدّ نظرية المراقبة والقبول من أبرز النماذج الحديثة التي قدّمت تفسيرًا علميًا دقيقًا لآليات عمل اليقظة العقلية في تحسين الأداء المعرفي والانفعالي. وضعها العالمان ليندسي وكريسويل بهدف توضيح الكيفية التي تُحدث بها ممارسة اليقظة آثارها الإيجابية على الإنسان، مستندين إلى الأطر المعرفية والعصبية الحديثة. وتفترض النظرية أن فعالية اليقظة لا تكمن في مجرد توجيه الانتباه نحو الحاضر، بل في الجمع بين عمليتين متكاملتين هما المراقبة والقبول، حيث تُعدّ الأولى آلية معرفية إدراكية، بينما تمثل الثانية بُعدًا انفعاليًا وتنظيميًا، فالمراقبة تشير إلى الانتباه الهادف والمستمر إلى الخبرات الداخلية والخارجية دون تشتت، مع الوعي الدقيق بالأفكار والمشاعر والأحاسيس الجسدية فور نشوئها. أما القبول فهو الموقف العقلي والوجداني الذي يتسم بعدم إصدار الأحكام تجاه هذه الخبرات أو محاولة مقاومتها أو تغييرها، بل التعامل معها بنفهم وحياد وانفتاح. وتفترض النظرية أن المراقبة وحدها — دون القبول — قد تؤدي إلى زيادة الانفعالات السلبية، إذ يصبح الفرد أكثر وعيًا بالمشيرات المزعجة دون امتلاكه المهارة الانفعالية للتعامل معها. أما القبول دون المراقبة فقد يؤدي إلى التهاون أو التجاهل دون وعي حقيقي بالمشاعر والأفكار. ومن ثمّ، فإنّ التحسّن النفسي والمعرفي يتحقق فقط عند التكامل بين المراقبة والقبول. وتشير الدراسات المستندة إلى النظرية إلى أن تفعيل مهارة المراقبة يُحدث تحسينات ملموسة في الوظائف المعرفية العليا مثل الانتباه المستمر، والذاكرة العاملة، والمرونة الإدراكية، في حين أن تفعيل القبول يؤدي إلى خفض الاستجابات الفسيولوجية للضغط النفسي وتقليل النشاط المفرط في اللوزة الدماغية المسؤولة عن الانفعالات السلبية، وزيادة النشاط في مناطق القشرة الجبهية الأمامية المسؤولة عن التنظيم الذاتي والانضباط الانفعالي (Lindsay & Creswell, 2017).

كما تقدم النظرية تفسيراً للنتائج المتباينة في بعض الدراسات حول فعالية التأمل واليقظة؛ فبعض برامج اليقظة التي تركز فقط على الملاحظة والمراقبة دون تدريب كافٍ على القبول، قد ترفع الوعي الذاتي لكنها لا تقلل القلق أو المعاناة الانفعالية، بينما تلك التي تدمج القبول تُظهر نتائج أكثر استقراراً على الصحة النفسية وجودة الحياة. وبذلك، تشكّل النظرية إطاراً تفسيرياً يجيباً يساعد الباحثين على فصل مكونات اليقظة العقلية وتحليل إسهام كل منها في النتائج النفسية والبيولوجية، فهي تعد مرجعاً في تصميم التدخلات النفسية الحديثة، إذ توجّه الباحثين والممارسين إلى أهمية تدريب الأفراد ليس فقط على مراقبة أفكارهم ومشاعرهم، بل أيضاً على تقبلها والتفاعل معها بوعي ورحمة ذاتية، مما يحقق انسجاماً داخلياً واستقراراً نفسياً طويل المدى. وتؤكد الأبحاث الحديثة أن تطبيقات النظرية ساهمت في تحسين نوعية الحياة وخفض مستويات التوتر والقلق والاكتئاب لدى مختلف الفئات العمرية، بما في ذلك المراهقين والراشدين (Simione & Saldarini, 2023).

وترى الباحثة أن هذه النظرية تُعد من النظريات المهمة لفهم كيفية تكامل الانتباه الواعي مع التقبل غير التقييمي للخبرات الذاتية، حيث تتيح للفرد مراقبة الأفكار والمشاعر دون الحكم عليها أو الانغماس فيها. وهذا يعزز القدرة على التنظيم الانفعالي، الحد من التفاعل الاندفاعي مع الضغوط، وتحقيق التوازن النفسي. كما توفر النظرية قاعدة علمية لتطوير برامج إرشادية تهدف إلى تعزيز اليقظة العقلية والتقبل الذاتي، بما يدعم الصحة النفسية والنمو الشخصي لدى المراهقات والأفراد بشكل عام.

د- نظرية اليقظة الانتباهية (Mindful Attention Theory):

تعتبر نظرية اليقظة الانتباهية إحدى الركائز الأساسية في دراسة اليقظة العقلية للباحث إيفانس كوك، حيث تركز على تفسير كيفية توجيه الانتباه الواعي ومراقبة الخبرات الداخلية والخارجية بطريقة منظمة ومدروسة،

بما يسهم في تعزيز التنظيم الذاتي والتفاعل المسؤول مع المواقف اليومية وترى النظرية أن اليقظة العقلية ليست مجرد حالة مؤقتة من التركيز، بل مهارة يمكن تطويرها عبر الممارسة المنتظمة والتدريب الواعي، مما يمكن الفرد من ملاحظة أفكاره ومشاعره وأحاسيسه الجسدية دون الحكم عليها أو الانغماس فيها، وبالتالي التفاعل مع هذه الخبرات بطريقة واعية ومسؤولة، واتخاذ قرارات متزنة ومتوافقة مع أهدافه وقيمه الشخصية (Bishop et al., 2004).

تستند هذه النظرية إلى مجموعة من المبادئ الأساسية التي تشكل جوهر ممارسة اليقظة العقلية، أهمها: الانتباه للحظة الراهنة، المراقبة الذاتية دون حكم، التنظيم الانفعالي، المرونة السلوكية، الوعي الذاتي، والانفصال عن الأفكار. حيث يتيح الانتباه للحظة الراهنة للفرد القدرة على التركيز على الخبرات الحالية، سواء كانت أفكارًا، مشاعر، أو أحاسيس جسدية، دون الانغماس في الماضي أو الانشغال بالمستقبل، مما يعزز الوعي الدائم بالذات وبالبيئة المحيطة. ويتيح مبدأ المراقبة الذاتية دون حكم ملاحظة التجارب الداخلية كما هي دون نقد أو رفض، بما يدعم القبول الذاتي ويقلل من التوتر النفسي والانفعالات السلبية. كما أن التنظيم الانفعالي يمكن الفرد من التعرف على المشاعر المختلفة والتحكم فيها بوعي، مما يقلل الاستجابات الانفعالية المفرطة ويعزز التوازن النفسي الداخلي. أما المرونة السلوكية والقدرة على التكيف فتتيح اختيار الاستجابات السلوكية المناسبة والمتوافقة مع القيم والأهداف الشخصية بدلاً من الاستجابة التلقائية، مما يعزز قدرة الفرد على اتخاذ قرارات واعية ومدروسة. كما يسهم الوعي الذاتي في تطوير منظور مراقب للذات يمكن من خلاله فهم أنماط التفكير والمشاعر والتفاعل معها بوعي ومسؤولية، بينما يساعد الانفصال عن الأفكار على إدراك الأفكار كمجرد أحداث ذهنية وليست حقائق مطلقة، مما يقلل من تأثيرها السلبي على السلوك والانفعالات ويعزز الحرية الفكرية (Papies, 2015).

وتتضمن التطبيقات العملية لهذه النظرية برامج التدخل النفسي مثل العلاج المعرفي السلوكي القائم على اليقظة، والذي يهدف إلى الحد من الاكتئاب والقلق، تطوير المرونة النفسية، وتعزيز القدرة على التكيف مع الضغوط اليومية. كما يتم استخدام هذه المبادئ في التربية والتعليم لتعزيز التركيز الأكاديمي، الحد من تشتت الذهني، وتنمية مهارات الانتباه الذهني لدى الطلاب. وفي السياقات الإرشادية والتربوية، تسهم النظرية في تصميم برامج تهدف إلى تنمية اليقظة العقلية، تعزيز النمو الشخصي والاجتماعي، وتحسين الصحة النفسية والانفعالية لدى المراهقات والأفراد عمومًا (Westbrook, 2013).

وترى الباحثة أن هذه النظرية تمثل إطارًا متكاملًا وشاملاً لفهم اليقظة العقلية من منظور متعدد الأبعاد، حيث يربط بين الانتباه الواعي، التنظيم الانفعالي، المرونة السلوكية، والوعي الذاتي المتعمق. كما أنها توفر قاعدة أكاديمية وعلمية متينة لدراسة أثر ممارسات اليقظة العقلية على الصحة النفسية، النمو الشخصي، والتكيف السلوكي، إضافة إلى كونها مرجعًا مهمًا لتصميم البرامج الإرشادية والتربوية التي تعزز القدرات المعرفية والانفعالية للأفراد.

مبادئ اليقظة العقلية

يرى كوكس (2022) Cox أن اليقظة العقلية تعتمد على مجموعة من المبادئ الأساسية التي توجه الممارس نحو وعي متكامل وتعتمد هذه الممارسة على مجموعة من المبادئ الأساسية التي توجه السلوك والوعي النفسي، إذ يشجع مبدأ عدم إصدار الأحكام على مراقبة الأفكار والمشاعر كما هي دون تصنيفها أو تقييمها كـ "جيدة" أو "سيئة"، مما يقلل من الصراع الداخلي ويعزز التقبل الذاتي والقدرة على التعامل مع المواقف المختلفة بموضوعية. ويرتبط بذلك مبدأ العقل المبتدئ، الذي يحث الفرد على رؤية الأمور كما لو كانت للمرة

الأولى، الأمر الذي يعزز الفضول والانفتاح على التجارب الجديدة ويتيح التفاعل مع اللحظة الحالية بتقدير واهتمام، مما يسهم في تطوير مرونة نفسية عالية وقدرة أكبر على التكيف مع التغيرات. كما يشير مبدأ الثقة إلى الإيمان بالقدرة الذاتية على التعامل مع التجارب المختلفة، مما يعزز التقدير الذاتي ويمنح الفرد القدرة على الاستجابة للتحديات بثقة ومرونة، في حين يُركز مبدأ عدم السعي على الانخراط الكامل في اللحظة الحالية دون محاولة تحقيق نتائج محددة، مما يقلل من التوتر والقلق ويعزز الصحة النفسية والجسدية. ويتضح أيضًا أهمية الصبر في هذا الإطار، حيث يشجع الفرد على تقبل الوقت اللازم لتطوير وعيه الذاتي والتفاعل مع التجارب المختلفة بتروٍ وبدون استعجال، كما يدعم مبدأ القبول التعامل مع المشاعر والتجارب كما هي دون محاولة تغييرها أو مقاومتها، بما يعزز القدرة على التكيف النفسي والعاطفي. ومن جهة أخرى، يساهم مبدأ ترك الأمور تكون في تحرير الفرد من التعلق بالأفكار السلبية والتجارب المؤلمة، ويتيح له إدارة التوتر والانفعالات بشكل واعي، الأمر الذي يُحسن من الصحة النفسية ويعزز القدرة على مواجهة التغيرات الحياتية. ويمكن القول إن هذه المبادئ مجتمعة توفر إطارًا نظريًا متكاملًا يمكن الاستفادة منه في برامج الإرشاد الديني والتربوي، بما يعزز الوعي الذاتي والانضباط النفسي لدى المراهقات، ويساعدهن على التعامل مع الضغوط الاجتماعية والأكاديمية بطريقة واعية.

وقد استعرض ألن (Allen 2021) هذه المبادئ السبعة كأساس لممارسة اليقظة العقلية المستندة وتشمل هذه المبادئ: عدم إصدار الأحكام، الصبر، عقل المبتدئ، الثقة، عدم السعي، القبول، وترك الأمور كما هي. ويشير المصدر إلى أن مبدأ عدم إصدار الأحكام يشجع الأفراد على مراقبة أفكارهم ومشاعرهم دون تقييمها كـ "جيدة" أو "سيئة"، مما يقلل من الصراع الداخلي ويعزز القدرة على التكيف مع المواقف المختلفة بموضوعية. أما الصبر فيُعنى بتقبل سير الأمور في وقتها الطبيعي دون استعجال النتائج، الأمر الذي يساعد

على إدارة التوتر وتقليل القلق النفسي. ويُعزز مبدأ عقل المبتدئ الفضول والانفتاح على التجارب الجديدة من خلال النظر إلى الأمور وكأنها تحدث للمرة الأولى، بينما يُنمّي مبدأ الثقة الإيمان بالقدرات الذاتية والاعتماد على الحدس الداخلي، ما يعزز الثقة بالنفس في مواجهة التحديات. كما يُركز مبدأ عدم السعي على الانخراط الكامل في اللحظة الحالية دون محاولة تحقيق نتائج محددة، بما يُقلل من الإجهاد النفسي ويرسخ الصحة الذهنية. ويؤكد المصدر كذلك على أهمية القبول باعتباره وسيلة للتعامل مع الواقع كما هو دون مقاومة أو إنكار، بالإضافة إلى ترك الأمور كما هي كآلية لتحرير الأفراد من التعلق بالأفكار السلبية والمشاعر المزعجة. وبالتالي، توفر هذه المبادئ إطاراً نظرياً متكاملًا لفهم كيفية ممارسة اليقظة العقلية وتأثيرها الإيجابي على الصحة النفسية، مما يجعلها أداة فعالة للتدخلات النفسية والإرشادي.

خصائص اليقظة العقلية

تتسم اليقظة العقلية بعدد من الخصائص النفسية والمعرفية والسلوكية. أول هذه الخصائص هي الانتباه المتعمد، والذي يُعد أساس ممارسة اليقظة العقلية، حيث يمكن الفرد من توجيه تركيزه بشكل واعٍ نحو الأفكار والمشاعر والجسد في اللحظة الراهنة، بدلاً من الانغماس في الذكريات الماضية أو التوقعات المستقبلية. ويشير McBride (2021) أن الانتباه المتعمد يُسهم في تحسين الأداء الأكاديمي والقدرة على التركيز، لأنه يقلل من التشنيت الذهني ويزيد من كفاءة معالجة المعلومات. كما أن الوعي باللحظة الحالية يمثل قدرة الفرد على إدراك التجربة كما هي، مع الانتباه إلى التفاصيل الحسية والفكرية والعاطفية، مما يُمكنه من التفاعل مع الأحداث بوعي كامل دون حكم مسبق. وهذا الوعي يعزز من قدرة الفرد على التعامل مع التغيرات والمواقف غير المتوقعة بمرونة وموضوعية، وهو ما يُعرف بـ المرونة النفسية، وهي خاصية تمكّن الأفراد من تنظيم استجاباتهم العاطفية والسلوكية وفقاً لمتطلبات الموقف، بدلاً من الانفعال التلقائي أو التوتر المستمر.

تُعد خاصية القبول من الخصائص الجوهرية الأخرى، إذ تعني الاستعداد لتلقي الأفكار والمشاعر والتجارب كما هي، دون محاولة تغييرها أو مقاومتها، وهو ما يقلل من التوتر والقلق النفسي ويُحسن الصحة النفسية العامة، فهو يرتبط بمبدأ عدم إصدار الأحكام، والذي يُمكن الفرد من مراقبة ذاته، مما يعزز التوازن النفسي ويُقلل من الانتقاد الذاتي. وتشير الدراسات إلى أن هذه الخصائص تعمل معاً على تطوير الرحمة تجاه الذات، وهي القدرة على التعامل مع النفس بلطف وفهم بدلاً من اللوم أو الانتقاد، ما يدعم الصحة العاطفية ويزيد من القدرة على مواجهة التحديات بمرونة ووعي (Keng, 2011).

بالإضافة إلى ذلك، فإن ممارسة اليقظة العقلية تُحسن التركيز الواعي، أي القدرة على المحافظة على الانتباه دون تشتيت لفترات أطول، مما يتيح للفرد ملاحظة أي انحراف في التفكير وإعادة توجيه الانتباه إلى اللحظة الراهنة بشكل مستمر. كما أظهرت دراسة McBride (2021) أن دمج هذه الخصائص في البرامج التعليمية أو الإرشادية يزيد من فعالية التعلم ويُحسن من التفاعل الاجتماعي بين الطلاب، لأن الأفراد يصبحون أكثر وعياً بأفكارهم ومشاعرهم ومشاعر الآخرين، مما يعزز الذكاء العاطفي. ويمكن أيضاً رؤية تأثير هذه الخصائص في تقليل التوتر والضغط الحياتية، إذ أن اليقظة العقلية تساعد الأفراد على التعامل مع المواقف الصعبة بطريقة واعية ومتزنة، من خلال مراقبة التجربة الداخلية دون الانغماس فيها، وتقبلها كما هي، مع الاحتفاظ بالقدرة على اتخاذ قرارات واعية تتوافق مع قيمهم وأهدافهم.

أما كريس ول (Creswell 2017) فقد قدّم تحليلاً معمقاً لخاصية المرونة المعرفية والانفعالية، باعتبارها إحدى أبرز مخرجات ممارسة اليقظة العقلية. فالمرونة هنا لا تُفهم فقط بوصفها القدرة على التكيف مع المواقف الجديدة، بل تشمل كذلك إعادة تنظيم العمليات المعرفية والانفعالية بطريقة تسمح للفرد بالتفاعل الهادئ مع الضغوط. ويُشير إلى أن الأفراد ذوي اليقظة العقلية العالية يمتلكون قدرة مميزة على إعادة تفسير

الموقف المجهد، أي تحويل نظرهم للأحداث من زاوية سلبية إلى أخرى أكثر واقعية وإيجابية، مما يقلل من حدة القلق ويزيد من الإحساس بالتحكم النفسي. وتتعكس هذه الخاصية على السلوك اليومي في شكل قدرة على ضبط الانفعالات، وتجنب ردود الفعل الاندفاعية أو العدوانية، إضافة إلى التعامل مع الأزمات بقدر أكبر من الاتزان الداخلي. كما يؤكد كذلك أن المرونة المعرفية والانفعالية تتوسط العلاقة بين اليقظة العقلية والصحة النفسية، إذ تشكل آلية تكيف فعالة تساعد الفرد على مواجهة الضغوط الحياتية بمستويات أعلى من الوعي الذاتي والقدرة على التنظيم الانفعالي. هذه المرونة تُعزز من التوازن الداخلي وتدعم نمو الاستجابات الإيجابية بدلاً من الاستجابات التلقائية القائمة على الخوف أو الدفاعية. كما أنها تساعد الأفراد، لا سيما المراهقين، على التفاعل مع بيئتهم الاجتماعية بطريقة أكثر نضجاً وانفتاحاً، الأمر الذي يُسهم في تحسين جودة العلاقات الشخصية والاجتماعية.

وفي المقابل، توضح هايس ودافس (Hayes and Davis (2019 أن من أبرز خصائص اليقظة العقلية خاصية الوعي الذاتي المستمر، والتي تمثل أحد الأركان الجوهرية في بناء الشخصية اليقظة. فاليقظة لا تعني فقط التركيز المؤقت أو الانتباه العابر، بل تتطلب حالة من الإدراك الدائم والمفتوح لما يجري في الحاضر من أفكار، ومشاعر، وأحاسيس جسدية، دون أن يندمج الفرد فيها أو يسمح لها بالتحكم في سلوكه أو قراراته. هذا النوع من الوعي يعزز ما يُعرف بـ الوعي التنظيمي والانفعالي، إذ يصبح الفرد أكثر قدرة على ملاحظة المشاعر فور نشأتها وفهم أسبابها، مما يُمكنه من التعامل معها بطريقة متزنة قبل أن تتحول إلى ردود فعل غير منضبطة. وتؤكد الباحثتان أن هذا النوع من الوعي يُكسب الفرد قدرة على الفصل بين المثير والاستجابة، أي أنه لا يتفاعل تلقائياً مع الأحداث، بل يتريث ويفكر قبل اتخاذ القرار، وهو ما يعكس أعلى درجات النضج الانفعالي والمرونة النفسية.

تري الباحثة أن خصائص اليقظة العقلية تمثل الإطار العملي الذي يُجسّد المفهوم في السلوك اليومي، فهي تعكس قدرة الفرد على الوعي بذاته والتعامل الواعي مع المواقف والانفعالات دون اندفاع أو حكم. كما تؤمن بأن هذه الخصائص، مثل الانتباه، القبول، والمرونة، تُسهم في بناء شخصية متزنة وأكثر استقراراً نفسياً. وتُعدّ تنميتها خطوة محورية في تعزيز الوعي الذاتي لدى المراهقات وتمكينهن من مواجهة التحديات الحياتية بثقة ووعي.

أبعاد اليقظة العقلية

تعد أبعاد اليقظة العقلية مدخلاً أساسياً لفهم طبيعة هذا المفهوم بوصفه عملية وعي عميقة تتجاوز التركيز اللحظي إلى مستوى أوسع من الإدراك والتأمل. فهي تمثل الجوانب التي تُمكن الفرد من تنمية وعيه الذاتي والروحي، والعيش بحضورٍ كامل في تجربته اليومية. ومن خلال هذه الأبعاد، يتحول الوعي من مجرد انتباه سطحي إلى حالة من الانسجام الداخلي الانتباه الواعي.

حيث يشير البعد الأول "الملاحظة" إلى قدرة الفرد على إدراك المثيرات الداخلية والخارجية بوعي وانتباه متعمّد، مثل ملاحظة التنفس، أو الإحساس بالجسد، أو الأفكار والمشاعر عند ظهورها. فالملاحظة هنا لا تعني مجرد الانتباه، بل الوعي العميق لما يحدث دون مقاومة أو تعلّق (Kabat-Zinn, 2018).

وقد أشار جو (Gu, 2020) إلى أن هذا البعد يرتبط ارتباطاً وثيقاً بتنمية الوعي الذاتي الانعكاسي، مما يتيح للفرد إعادة تقييم تجاربه والانفتاح على الذات والآخرين بمرونة أكبر.

أما البعد الثاني "الوصف" فيتمثل في قدرة الفرد على تسمية مشاعره وأفكاره وتسميتها بدقة من خلال اللغة، أي تحويل الخبرات الداخلية إلى تعبيرات لفظية منظمة تساعد على فهم الذات وتنظيم الانفعالات. فالفرد الذي يستطيع أن يعبر عما يشعر به بطريقة دقيقة يقلل من احتمالية التوتر الناتج عن الغموض العاطفي (Feldman et al., 2021).

ويشير البعد الثالث "التصرف بوعي" إلى ممارسة السلوك اليومي بتركيز وانتباه مقصود، بعيداً عن التشنت الذهني أو التلقائية. فالفرد يقيظ عقلياً يكون حاضراً في أفعاله، ينجزها بوعي وإدراك للغرض منها، بدلاً من أن يقوم بها على نحو آلي. وقد وجد ريان وبراون (Brown & Ryan (2015 أن هذا البعد يرتبط إيجابياً بمستوى الرضا عن الحياة، ويعد من أهم مؤشرات التوازن النفسي، حيث يساهم في خفض السلوكيات الاندفاعية وتحسين مهارات اتخاذ القرار.

أما البعد الرابع "عدم إصدار الأحكام على الخبرات الداخلية" فيشير إلى قبول الفرد لأفكاره ومشاعره كما هي دون تصنيفها بأنها جيدة أو سيئة. فهذه السمة تمثل نقيضاً للنقد الذاتي والتقييم المستمر للذات الذي يولد الشعور بالذنب أو الإحباط. ويرى شابيرو (Shapiro (2018 أن تقبل التجربة كما هي يُمكن الفرد من التحرر من ثنائية "الصواب والخطأ" في التفكير، مما يؤدي إلى الهدوء الداخلي والرحمة الذاتية.

ويأتي البعد الخامس "عدم التفاعل مع التجارب الداخلية" ليعبر عن قدرة الفرد على ملاحظة أفكاره ومشاعره دون أن ينجر وراءها أو يسمح لها بالتحكم في سلوكه. وهو بعد يعكس نضجاً معرفياً وانفعالياً متقدماً، وقد أشار كريس ول (Creswell (2017 إلى أن هذه السمة تُساهم في تقليل القلق والتوتر وتحسين القدرة على التنظيم الانفعالي، حيث يستطيع الفرد من خلالها أن يستجيب للمواقف استجابة متزنة لا اندفاعية.

وقد أوضحت الدراسات الحديثة أن هذه الأبعاد الخمسة تعمل بشكل تكاملي لتشكيل منظومة نفسية متوازنة تُسهم في تعزيز التوافق النفسي والاجتماعي للفرد. فهي تساعد على تنمية الوعي الذاتي، وتضبط الانفعالات، وتزيد من الشعور بالسكينة والرضا الداخلي. كما تؤكد الأبحاث التي أجريت في السياقات الدينية والثقافية، مثل دراسة الخدري (2022) El-Khodary ، أن دمج الممارسات الدينية في تنمية هذه الأبعاد يضاعف من فعاليتها، حيث توفر الممارسات الإيمانية بيئة مثالية للتأمل والتفكير والاتصال الروحي الذي يرسّخ حضور الوعي في اللحظة الراهنة. ومن هنا، فإن فهم أبعاد اليقظة العقلية لا يقتصر على الجانب النفسي البحث، بل يتجاوز ذلك إلى تكوين رؤية شمولية للإنسان تجمع بين الوعي الروحي والعقلي والانفعالي على أسس من الاتزان، والوعي، والتقبل، والنضج النفسي.

ترى الباحثة أن أبعاد اليقظة العقلية تمثل إطاراً متكاملًا للنمو النفسي والروحي، إذ تسهم في تعزيز الوعي الذاتي وضبط الانفعالات بما ينسجم مع قيم الإرشاد الديني. كما أن ممارستها تساعد على تنمية التفكير الواعي والتوازن السلوكي، والقدرة على مواجهة الضغوط بأسلوب أكثر هدوءًا واتزانًا.

فوائد اليقظة الذهنية

هناك العديد من الفوائد التي تنطوي عليها ممارسة اليقظة العقلية، والتي تجعلها من أبرز الاستراتيجيات النفسية الحديثة لتعزيز الوعي الذاتي والتنظيم الانفعالي لدى الأفراد. فهذه الممارسة لا تقتصر على الانتباه اللحظي للأفكار والمشاعر، بل تتعدى ذلك لتصبح أسلوب حياة يتيح للفرد التفاعل مع ذاته وبيئته بوعي كامل وهدوء داخلي، بعيدًا عن الانفعال أو التسرع في الحكم على التجارب ونذكر منها أنها:

- تسهم في تقليل مستويات التوتر والقلق وتحسن الصحة النفسية العامة من خلال تعزيز الوعي بال لحظة الحالية

دون إصدار أحكام (Guendelman, S, 2017).

- تُستخدم اليقظة الذهنية ضمن العلاج المعرفي القائم على اليقظة في تقليل خطر الانتكاسة لدى الأشخاص الذين سبق أن عانوا من نوبات اكتئاب متكررة.

(Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D, 2018)

- أداة فعالة في تعزيز التنظيم الانفعالي والمرونة النفسية، حيث تساعد الفرد على مراقبة مشاعره والتعامل معها بقبول وهدوء (Guendelman, S, 2017).

- تعزّز في رفع مستويات الوعي الذاتي وتحسين جودة الحياة، إذ يصبح الفرد أكثر قدرة على ملاحظة تجاربه الداخلية وفهمها بعمق دون تهويل أو رفض (Wang, 2024).

- تحسين الانتباه والتحكم التنفيذي.

أظهرت الأبحاث أن ممارسة اليقظة العقلية تساعد في تعزيز القدرة على الانتباه المستمر وتقوية وظائف التحكم التنفيذي في الدماغ، مما يُحسّن من أداء الفرد في مواجهة المشتتات الذهنية (Budson, 2021).

- تعزيز الذاكرة العاملة.

تشير الدراسات إلى أن التدريب على اليقظة يُساهم في تحسين الذاكرة العاملة، والتي تُعد ضرورية في معالجة المعلومات واتخاذ القرارات، حتى مع الفترات القصيرة من التدريب (Moradi, 2025).

- تقليل التششت الذهني.

أظهرت فحوصات الدماغ أن ممارسة التأمل الواعي تقلل من نشاط الشبكة الافتراضية للدماغ، وهي المسؤولة عن أحلام اليقظة والتشتت الذهني، مما يُساعد على تحسين التركيز والانتباه (Whitfield et al., 2021).

- تحسين الذاكرة طويلة المدى.

وجدت بعض الأبحاث أن اليقظة العقلية تحسن من القدرة على الاحتفاظ بالمعلومات واسترجاعها بفاعلية أكبر، وهو ما يعزز من وظائف الذاكرة طويلة المدى.

(Brown, 2016).

وباختصار يمكن القول إن فوائد اليقظة العقلية تمتد لتشمل مختلف جوانب حياة الإنسان النفسية والاجتماعية والروحية، فهي لا تقتصر على تحسين الانتباه والتركيز، بل تسهم في تنمية الوعي الذاتي وضبط الانفعالات وتعزيز التفكير المتزن. كما تساعد الفرد على مواجهة ضغوط الحياة اليومية بمرونة وهدوء، وتقلل من حدة القلق والتوتر عبر تعزيز الحضور الذهني والتقبل الواعي للتجارب. وتؤكد الباحثة أن اليقظة العقلية تُعد من الممارسات النفسية المعاصرة التي تدعم التوازن بين الجسد والعقل والروح، وتشكل وسيلة فعالة لتحقيق الصحة النفسية والصفاء الداخلي.

فنيات اليقظة الذهنية

تُعد فنون وتقنيات اليقظة العقلية أحد الركائز الأساسية التي تمكّن الفرد من تطوير حضوره الذهني وتعميق وعيه باللحظة الراهنة بطريقة منهجية ومنظمة. فهي تتضمن مجموعة من الممارسات والتمارين الموجهة التي تساعد الشخص على توجيه انتباهه بوعي كامل إلى ما يحدث داخله من أفكار ومشاعر وأحاسيس جسدية، وملاحظة التجارب اليومية كما هي دون تقييمات مسبقة، مع الحفاظ على حالة من الانفتاح والتقبل الداخلي. ومع التطور الأكاديمي والبحثي في السنوات الأخيرة، أصبح الاهتمام بهذه الفنيات واسعاً في مجالات علم النفس الإكلينيكي، والإرشاد النفسي، والتعليم التربوي، لما توفره من آليات عملية لتدريب الانتباه وتنمية الوعي الذاتي بشكل تدريجي. وتُعد هذه الفنيات أدوات فعّالة تمكن الفئات العمرية الحساسة، من ممارسة الوعي الواعي

والتحكم في ردود أفعالهن تجاه التجارب المختلفة، بما يهيئهن لتطوير القدرة على التركيز والانضباط الذاتي وإدارة الانفعالات بوعي كامل، فضلاً عن تعزيز الارتباط الروحي لدى من تتبع التوجيهات الدينية والممارسات الإيمانية (Creswell, 2017). ومن هذه الفنيات:

- تمرين التنفس الواعي

يُعد التركيز على عملية التنفس من أكثر فنّيات اليقظة الذهنية استخدامًا، حيث يوجّه الفرد انتباهه إلى الشهيق والزفير دون محاولة تغييره أو الحكم عليه. يساعد هذا التمرين على تهدئة العقل وزيادة الانتباه اللحظي (Good, J. A., & Beilock, S. L. (2017).

- مسح الجسم

في هذه التقنية، يُطلب من الفرد توجيه انتباهه بالتدريج إلى كل جزء من الجسم، من الرأس إلى القدمين، مع ملاحظة الإحساسات الجسدية دون محاولة تغييرها. وقد أثبتت فعاليتها في تقليل التوتر وتحسين الوعي الجسدي (Lazzarelli et al, 2024).

- المراقبة دون حكم

تركز هذه الفنّية على ملاحظة الأفكار والمشاعر كما هي، دون تصنيفها بأنها "جيدة" أو "سيئة"، مما يساعد في تقبل الذات وتقليل التوتر (Guendelman, et al, 2017).

- التأمل الواعي

يتضمن الجلوس بصمت وتوجيه الانتباه إلى التنفس أو إلى فكرة معينة، وعند ملاحظة التشتت، يتم بلطف إعادة الانتباه إلى نقطة التركيز (Fox et al., 2016).

التوقف الواعي

وهي تقنية تتضمن أربع خطوات بسيطة:

- **S: توقف (Stop)**
- **T: خذ نفسًا عميقًا (Take a breath)**
- **O: لاحظ تجربتك الحالية (Observe)**
- **P: تابع يومك بوعي (Proceed)**

- كتابة اليوميات الواعية

في هذه الفنّيّة، يُطلب من الشخص أن يدوّن أفكاره ومشاعره كما هي، دون تعديل أو حُكم. تساعد على تفريغ الانفعالات وزيادة الوضوح الذهني (Lazzarelli et al, 2024).

- ملاحظة الأفكار

في هذا التمرين، يقوم الفرد بملاحظة أفكاره وتصنيفها مثل: "تفكير بالمستقبل"، "قلق"، "حكم"، دون الانخراط فيها. يساعد ذلك على الانفصال عن التفكير المفرط والرجوع للحظة الحالية (Budson, 2021).

- الابتسام الواعي

فنّيّة مقتبسة من تعاليم تيك نات هان، حيث يتم استخدام الابتسامة اللطيفة كوسيلة لإرسال الراحة للجسد والعقل، خاصة في حالات الضغط (Lazzarelli et al, 2024).

مجالات اليقظة العقلية

تتعدد مجالات اليقظة العقلية لتغطي مختلف جوانب الحياة اليومية، حيث تمثل انعكاسًا عمليًا لكيفية تطبيق هذه المهارة الذهنية في الواقع، مما يعزز التوازن النفسي، والانتباه الواعي، والتكيف مع الضغوط المختلفة. فمن الناحية الدينية والروحية، يُمكن ممارسة اليقظة العقلية أثناء أداء العبادات مثل الصلاة، والوضوء، وقراءة القرآن، والدعاء، حيث يتيح هذا التطبيق للفرد أن يكون حاضرًا تمامًا في كل لحظة من الممارسة، مع إدراك أفكاره ومشاعره وأحاسيسه الجسدية دون الانغماس فيها أو إصدار أحكام مسبقة، مما يعزز الاتصال الروحي ويزيد من الشعور بالسكينة الداخلية والرضا النفسي (El-Khodary, 2022).

ويشير شابيرو (Shapiro, 2018) إلى أن دمج اليقظة العقلية مع الممارسات الدينية يعمّق القدرة على التركيز الذهني والتحكم بالانفعالات، ويتيح تجربة روحية متكاملة تجمع بين الحضور الذهني والقيم الروحية. وعلى الصعيد التربوي، يُستخدم مفهوم اليقظة العقلية لتطوير مهارات الانتباه والتركيز والتفكير النقدي لدى الطلبة، إذ تساعد البرامج التربوية القائمة على اليقظة على تعزيز قدرة الطلاب على التعامل مع المعلومات بشكل أكثر فاعلية وتنظيمًا، وتنمية مهارات التعلم الذاتي، مما يساهم في تحسين الأداء الأكاديمي والوعي الذاتي لديهم (Creswell, 2017).

وفي المجال الإرشادي والعلاجي، تبين أن ممارسة اليقظة العقلية تساعد في معالجة مجموعة متنوعة من المشكلات النفسية مثل القلق، والاكتئاب، واضطرابات الوسواس القهري واضطرابات الأكل، حيث تمكّن الأفراد من ملاحظة أفكارهم ومشاعرهم دون الانغماس فيها أو الحكم عليها، ما يقلل من التوتر النفسي ويعزز القدرة على التكيف مع الضغوط الحياتية. (Davis & Hayes, 2019)

كما تمتد تطبيقات اليقظة العقلية إلى المجال التنظيمي والمهني، حيث تبين أن ممارستها تساعد الموظفين على تحسين الأداء الوظيفي، وتقليل الاحتراق النفسي، وزيادة الانتباه والتركيز أثناء أداء المهام، ما ينعكس إيجاباً على جودة العمل والإنتاجي (Shapiro, 2018).

وفي المجال الأسري والاجتماعي، تسهم اليقظة العقلية في تعزيز التفاهم بين أفراد الأسرة، وزيادة الوعي العاطفي، وتحسين التواصل الفعال، مما يخلق بيئة أسرية أكثر دعمًا وانسجامًا، ويسهم في تعزيز العلاقات الاجتماعية بشكل عام (Brown & Creswell, 2015).

أما في المجال الصحي، فتستخدم اليقظة العقلية لدعم العلاج الطبي من خلال تقليل الألم، وتحسين القدرة على التكيف مع الأمراض المزمنة، وتعزيز الصحة النفسية والجسدية بشكل متكامل، ما يبرز العلاقة الوثيقة بين اليقظة العقلية والرفاهية العامة للفرد (Kabat-Zinn, 2018; Shapiro et al., 2018).

وبالإضافة إلى هذه المجالات التقليدية، يمكن رؤية أثر اليقظة العقلية في مجالات أخرى متنامية مثل التدريب الرياضي، والإبداع الفني، وتنمية المهارات القيادية، حيث تساعد على تعزيز التركيز الذهني، والانتباه الواعي، والقدرة على اتخاذ القرارات الواعية، مما يجعلها أداة متعددة الاستخدامات تساهم في تحسين الأداء في مختلف مجالات الحياة (Hölzel et al., 2011).

ومن هذا المنطلق، تؤكد الباحثة أن اليقظة العقلية ليست مجرد ممارسة فردية، بل هي مهارة متكاملة تؤثر في جميع أبعاد حياة الفرد، سواء على المستوى النفسي، أو الاجتماعي، أو المهني، أو الروحي، مما يجعلها عنصرًا أساسيًا في البرامج الإرشادية والتربوية الحديثة، خاصة للفئات الحساسة مثل المراهقات اللاتي يواجهن تحديات نفسية واجتماعية متعددة.

قياس اليقظة العقلية

يُعد قياس اليقظة العقلية أحد العناصر الأساسية في الدراسات النفسية والتربوية، حيث يتيح للباحثين تقييم مدى إدراك الأفراد للحظة الراهنة وقدرتهم على ممارسة الانتباه الواعي. فاليقظة العقلية ليست مجرد ممارسة ذهنية نظرية، بل هي مهارة حياتية يمكن تطويرها وقياس أثرها على الصحة النفسية، الانفعالية، والسلوكية. وتكتسب عملية القياس أهمية خاصة في البحوث التي تهدف إلى تقييم فعالية التدخلات الإرشادية أو البرامج التدريبية، بما في ذلك البرامج الدينية أو التربوية الموجهة للفئات العمرية المختلفة مثل المراهقات. إذ يسمح القياس بتحديد مدى التحسن في مستويات الانتباه، والوعي الذاتي، والتنظيم الانفعالي، والقدرة على التقبل، مما يوفر بيانات كمية يمكن تحليلها إحصائيًا لدعم النتائج البحثية.

إن قياس اليقظة العقلية يمثل تحديًا، لأنه يقترب من تقييم حالات داخلية معقدة مثل الانتباه، الملاحظة، الانخراط الذهني، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية، وهي خصائص يصعب مراقبتها مباشرة. لذلك تم تطوير أدوات قياس تعتمد على استبيانات تقرير الذات، تسمح للمشاركين بالإبلاغ عن تجاربهم الشخصية في حياتهم اليومية، بما يوفر وسيلة فعالة وموثوقة لتقدير مستويات اليقظة العقلية (Davis & Hayes, 2019).

كما أن استخدام مقاييس متعددة الأبعاد يتيح فهم اليقظة العقلية بشكل شامل، وربطها بالمتغيرات النفسية الأخرى مثل القلق، الاكتئاب، التوتر، والتكيف النفسي، بالإضافة إلى تقييم تأثير البرامج الإرشادية والتربوية على المراهقات بطريقة علمية دقيقة (Creswell, 2017; Gu et al., 2020).

المحور الثاني: الإرشاد الديني

تمهيد:

يتناول هذا المحور تعريف الإرشاد الديني بوصفه عملية منظمة تعتمد على المبادئ والقيم الدينية لتوجيه السلوك والدعم النفسي للأفراد، مع استعراض نظرياته التي تركز على القيم الإيمانية والسلوك الديني التكيفي والتعلم الروحي، بما يعزز فهم الفرد لذاته ومحيطه، وتطوير مهاراته الاجتماعية والانفعالية. وبيان الأسس والمبادئ التي يقوم عليها الإرشاد الديني، كما تم توضيح مجالات الإرشاد الديني المتعددة، وبيان أهميته في الوقاية من المشكلات السلوكية والانفعالية، ودعم الهوية الشخصية المتزنة، وتعزيز القدرة على مواجهة الضغوط الحياتية. إضافة لذلك، تم عرض الفنيات العملية للإرشاد الديني والتي تُسهم جميعها في تعزيز الوعي الذاتي وتنمية الانضباط السلوكي والمقدرة على اتخاذ القرارات الصائبة.

تعريف الإرشاد الديني

لغويًا: يُشتق مصطلح "الإرشاد" من الجذر العربي "رشد"، الذي يعني الهداية والتوجيه نحو الصواب. أما "الديني" فيشير إلى ما يتعلق بالدين ومبادئه.

اصطلاحياً: هو استخدام مبادئ وأحكام الدين في توجيه سلوك الأفراد بحيث يتفق مع هذه المبادئ والأحكام، وهو طريقة من طرق التوجيه والتربية التي تستخدم الدين لإصلاح عيوب النفس وإرجاعها إلى فطرتها السليمة التي فطرها الله تعالى الناس عليها" (الحديبي، 2010، ص44).

وتعرّفه الخروصية (2021) أنه أحد فروع الإرشاد النفسي والتربوي الذي يقوم على الاستناد إلى القيم والمبادئ الدينية في تقديم الدعم والتوجيه للأفراد، بهدف تحقيق التوازن النفسي والروحي والسلوكي، وتنمية

شخصية الفرد بطريقة متكاملة. وهي عملية مهنية منظمة يقوم من خلالها المرشد بمساعدة الأفراد على فهم أنفسهم ومواجهة المشكلات النفسية والاجتماعية والسلوكية، بما يتوافق مع المبادئ والقيم الدينية، لتحقيق النمو النفسي والروحي والاجتماعي.

فيما يرى عبد الله (2015) أن الإرشاد الديني هو عملية تربوية وإرشادية شاملة تهدف إلى مساعدة الأفراد على مواجهة مشكلاتهم النفسية والاجتماعية والروحية، من خلال توجيههم لفهم ذاتهم، وتنمية قدراتهم على التعامل مع الضغوط اليومية، واتخاذ القرارات السليمة في حياتهم، بما يتوافق مع القيم والمبادئ الدينية.

ويوضح الحربي (2012) أن الإرشاد الديني هو أسلوب متخصص ضمن أساليب الإرشاد النفسي والاجتماعي، يركز على توجيه الأفراد نحو السلوك القويم وفق التعاليم الدينية، مع العمل على تنمية الجوانب الروحية والأخلاقية لديهم، وتعزيز إدراكهم لقيم الصبر والتحمل والانضباط الذاتي والمسؤولية الاجتماعية، مما يساعدهم على بناء شخصية متوازنة ومتكاملة في حياتهم اليومية وعلاقاتهم مع المجتمع. ويشير أيضًا إلى أن الإرشاد الديني يسهم في تعزيز قدرة الأفراد على مواجهة التحديات النفسية والاجتماعية، وتطوير مهارات التفكير الإيجابي واتخاذ القرارات الصائبة، وكذلك تقوية قدرة الفرد على التكيف مع الضغوط المختلفة.

ويصف عبد المجيد (2010) الإرشاد الديني بأنه عملية مساعدة ممنهجة يقدمها المرشد الديني للفرد أو المجموعة بهدف تعزيز الوعي الديني، وتوجيه السلوكيات، وحل المشكلات الحياتية والنفسية بطريقة تتوافق مع الشريعة الإسلامية والقيم الدينية، وذلك من خلال خطة منظمة تشمل أنشطة تعليمية وتربوية، بالإضافة إلى تقديم النصائح الفردية والجماعية، بما يساهم في دعم النمو الروحي والأخلاقي والاجتماعي للمستفيدين.

كما يوضح أن هذه العملية تهدف إلى تطوير شخصية الفرد بشكل متكامل، بحيث يكون قادرًا على التفاعل الإيجابي مع محيطه الاجتماعي واتخاذ القرارات الصائبة في مختلف المواقف الحياتية.

كما يركّز عبد الرحمن (2015) على الجانب الوقائي والداعم للإرشاد الديني، معتبراً عنه على أنه وسيلة فعّالة لمساعدة الأفراد على مواجهة تحديات الحياة اليومية من خلال التوجيه الديني، إذ يوفر لهم إطاراً أخلاقياً وروحياً متكاملًا يمكنهم من التعامل مع الضغوط والمواقف الحياتية المختلفة بطريقة واعية ومدروسة. ويعمل الإرشاد الديني، في هذا السياق، على تعزيز الصحة النفسية والاجتماعية، من خلال تطوير القدرة على التحكم في المشاعر والسلوكيات، وتعزيز التفاعلات الإيجابية مع الآخرين، وكذلك تقوية المهارات الاجتماعية التي تمكّن الفرد من المشاركة الفاعلة في المجتمع.

وفي نفس السياق، يركّز محمد (2016) على البعد التطبيقي للإرشاد الديني في الحياة اليومية، موضحاً أن الإرشاد الديني ليس مجرد نقل معلومات نظرية عن الدين، بل هو عملية وشاملة تهدف إلى توجيه الأفراد نحو فهم صحيح للدين، بما يشمل تعليم المبادئ الأساسية، وتوضيح الأحكام الشرعية والقيم الأخلاقية، وفهم كيفية تطبيقها في حياتهم اليومية. كما يشدد على ربط الدين بالحياة العملية، بحيث يصبح الإرشاد وسيلة لتحسين السلوك الشخصي والاجتماعي للفرد، وتطوير قدراته على التفاعل الإيجابي مع الآخرين، وتعزيز مهاراته في حل المشكلات واتخاذ القرارات الصائبة في مواقف الحياة المختلفة.

في ضوء ما طُرح من تعريفات متعددة، تُدرك الباحثة أن الإرشاد الديني يمثل عملية شاملة تهدف إلى توجيه الفرد نحو التوافق النفسي والروحي والاجتماعي استناداً إلى القيم والمبادئ الدينية، فهو أحد أهم أساليب الإرشاد التي تُسهم في بناء شخصية متكاملة تجمع بين الجوانب الروحية والأخلاقية والسلوكية. كما يُعد الإرشاد الديني عملية مهنية منظمة تهدف إلى إحداث تغيير إيجابي في الفكر والسلوك من خلال ربط الدين بالحياة اليومية، وتعزيز الصحة النفسية عبر تنمية الوعي الذاتي والإيماني، بما يُمكن الفرد من التعامل مع تحديات الحياة بروح متزنة ومسؤولة.

نظريات الإرشاد الديني

تستند نظريات الإرشاد الديني إلى فهم عميق للدور الذي تلعبه القيم والمبادئ الدينية في توجيه سلوك الأفراد وتنمية شخصياتهم بشكل متكامل. فهي تركز على كيفية استخدام الدين كأداة للتوجيه النفسي والسلوكي، وتعزيز الصحة النفسية والروحية والاجتماعية، وذلك من خلال دعم الفرد في التعرف على ذاته، وفهم دوافعه الداخلية، والتحكم في انفعالاته، واتخاذ قرارات سليمة تتماشى مع القيم الدينية. وتساعد هذه النظريات على توضيح الأساليب العملية التي يمكن أن يستخدمها المرشد في تقديم الدعم للأفراد، سواء على المستوى الفردي أو الجماعي، بما يعزز النمو الشخصي والتوازن النفسي ويقوي القدرة على مواجهة تحديات الحياة اليومية. ومن أبرز هذه النظريات:

أ. نظرية القيم الإيمانية (The theory of faith values):

تركز نظرية القيم الإيمانية على أن الإيمان والمعتقدات الدينية ليست مجرد اعتقادات روحية، بل تمثل قوة دافعة أساسية لتوجيه السلوك الإنساني نحو الخير والفضيلة والأخلاق السليمة، إذ يُنظر إلى الدين كمرشد أخلاقي ونفسي يساعد الأفراد على الالتزام بالمعايير الدينية والقيم الأخلاقية في حياتهم اليومية، بما يعزز التوازن النفسي والاجتماعي للفرد ويعزز قدرته على التكيف مع التحديات المختلفة، وتشير الدراسات إلى أن تعزيز الوعي بالقيم الدينية لدى المراهقات يسهم بشكل مباشر في تطوير مجموعة من القدرات النفسية والاجتماعية، ففي المقام الأول، تسهم القيم الإيمانية في تعزيز الشعور بالمسؤولية الذاتية، حيث يتعلم الفرد الاعتماد على مبادئ دينه في تقييم سلوكياته وتوجيهها بما يتوافق مع ما يمليه عليه ضميره الديني والخلقي. إضافة إلى أنها تعمل على الحد من السلوكيات العدوانية أو الاندفاعية، إذ توفر إطارًا داخليًا للضبط الذاتي والتحكم في الانفعالات، مما يساعد الفرد على التصرف برشد واتزان في المواقف المختلفة. علاوة على ذلك،

تُسهم القيم الدينية في تعزيز مهارات التكيف الاجتماعي، حيث تساعد الأفراد على التفاعل بإيجابية مع الآخرين وبناء علاقات قائمة على الاحترام والتعاون، بما ينعكس على تحسين المناخ الاجتماعي المحيط بهم (Banse, 2023).

كما توضح النظرية أن الممارسات الدينية اليومية تعمل على تعزيز هذه القيم بشكل عملي، مما يتيح للفرد تجربة تطبيقية للقيم الإيمانية بدلاً من الاكتفاء بالفهم النظري فقط. وعليه، فإن الإرشاد الديني المبني على هذه النظرية يهدف إلى توظيف الدين كأداة عملية للتربية الأخلاقية والنفسية والاجتماعية، بما يساعد الأشخاص على تطوير شخصيات متوازنة ومستقرة، ويعزز شعورهم بالرضا الداخلي والسلام النفسي (Hawkins & Smith, 2018).

ب. نظرية السلوك الديني التكيفي (Adaptive religious behavior theory):

تعتبر نظرية السلوك الديني التكيفي من النظريات النفسية المهمة التي تركز على العلاقة بين الممارسات الدينية والصحة النفسية والتكيف الاجتماعي للفرد. وفق هذه النظرية، فإن التأمل الذاتي في المبادئ الدينية، تعمل كآليات فعّالة لتعزيز التركيز الذهني، وتنظيم الانفعالات، وتحسين قدرة الفرد على مواجهة الضغوط النفسية اليومية، فالدين هنا ليس مجرد مجموعة معتقدات نظرية، بل هو أداة عملية تساعد الفرد على ضبط النفس، التحكم في الانفعالات، وتنمية الصبر والتحمل في مواجهة التحديات الحياتية. وتشير الدراسات إلى أن هذه الممارسات الدينية تعزز قدرة المراهقات على التكيف النفسي والاجتماعي، إذ تمكنهن من التعامل بوعي وهدوء مع المواقف الضاغطة مثل التغيرات في العلاقات الاجتماعية، التحديات الأكاديمية، والضغوط العائلية. كما تساعد على تنمية الشعور بالمسؤولية الذاتية والانضباط الشخصي، مما يقلل من الميل للسلوكيات الاندفاعية

أو العدوانية، ويعزز القدرة على اتخاذ قرارات رشيدة متوافقة مع القيم الدينية والأخلاقية (Pargament, 2011).

النظرية تميز بين نوعين من التكيف الديني:

- التكيف الديني الإيجابي: حيث تستخدم الممارسات الدينية للبحث عن المعنى في الأحداث، الشعور بالطمأنينة والراحة النفسية، والتقرب إلى القوة العليا كوسيلة لتخفيف الضغوط.
- التكيف الديني السلبي: ويحدث عندما يتم استخدام الدين كوسيلة للهروب من المشاكل، أو للشعور بالذنب المفرط، مما قد يؤدي إلى نتائج سلبية على الصحة النفسية والاستقرار الاجتماعي للفرد.

كما تؤكد النظرية على أن الممارسات الدينية اليومية المتكررة تمثل أسلوبًا متدرجًا لتقوية التركيز الذهني وتنمية مهارات التحكم الذاتي. ومن خلالها يتعلم الأفراد كيفية إدارة المشاعر السلبية، التخفيف من القلق والتوتر، وبناء شخصية متوازنة ومستقرة نفسيًا وروحيًا. كما تبرز النظرية أهمية الجانب الاجتماعي للتكيف الديني، حيث يساعد الانتماء إلى المجتمع الديني والمشاركة في الأنشطة الدينية الجماعية على تعزيز التفاعل الإيجابي مع الآخرين، وتطوير مهارات التواصل الاجتماعي، وبناء شبكة دعم اجتماعي قوية، مما يعزز قدرة الفرد على مواجهة التغيرات الاجتماعية والضغط البيئية (Abu-Raiya, 2023).

فيما يتعلق بالتطبيقات العملية لنظرية السلوك الديني التكيفي في مرحلة المراهقة، يمكن تصميم برامج إرشادية قائمة على الممارسات الدينية تهدف إلى تعزيز مهارات التكيف النفسي والاجتماعي لدى المراهقات، مع إدراج أنشطة عملية مثل التأمل الديني، الذكر الجماعي، وحلقات النقاش الدينية، لزيادة الانخراط العملي في القيم الدينية. كما ينبغي التركيز على تعليم المراهقات كيفية استخدام القيم والممارسات الدينية كوسيلة لتنظيم

المشاعر والتحكم في السلوكيات اليومية، وتشجيعهن على الالتزام بالروتين الديني اليومي بما يعزز الصبر والانضباط الذاتي، ويسهم في تحقيق التوازن النفسي والاجتماعي. وباختصار، تقدم نظرية السلوك الديني التكيفي إطاراً متكاملاً لفهم كيفية استخدام الممارسات الدينية كأدوات فعالة للتكيف النفسي والاجتماعي، ولتحقيق التوازن الروحي والنفسي، لا سيما في مرحلة المراهقة التي تشهد تغيرات كبيرة على المستويين النفسي والاجتماعي والسلوكي (Abu-Raiya, 2023).

ج. نظرية التعلم الروحي (Spiritual learning theory):

نظرية التعلم الروحي هي نظرية تركز على تعزيز النمو والوعي الداخلي للفرد عبر تجارب تعليمية تهدف إلى تنمية الجانب الروحي والشخصي. ويُعتبر الباحث روبرت دياموند من أبرز مطوري هذه النظرية، وتتص على أن التدريس والتوجيه الديني يلعبان دوراً محورياً في تشكيل القيم والسلوكيات الإيجابية، حيث يساعد الفرد على التحكم في الانفعالات، واتخاذ القرارات الأخلاقية، وتنمية الفضائل الشخصية مثل الصبر والانضباط، والتسامح، والرحمة.

وفقاً لهذه النظرية، فإن التعلم الروحي عملية تفاعلية متعددة الأبعاد، وتؤكد على ضرورة تجربة الفرد للمعرفة الدينية عملياً في حياته اليومية، بحيث تتحول المبادئ والقيم من مجرد معرفة معرفية إلى ممارسات حياتية. وتتمثل هذه الأبعاد في:

- **البعد المعرفي:** ويركّز على التدبر والفهم العميق للمبادئ والقيم الدينية، وتحليل الأحداث اليومية وفقاً لهذه المبادئ. ويساعد هذا البعد الأشخاص على تطوير القدرة على التفكير النقدي واستخلاص المعاني الأخلاقية والروحية من المواقف المختلفة، كما يعزز من قدرتهم على ربط المعرفة الدينية بالسلوكيات

اليومية واتخاذ القرارات المبنية على القيم الدينية، بما يسهم في تنمية شخصية واعية ومسؤولة قادرة على مواجهة التحديات الحياتية بطريقة رشيدة ومستنيرة.

- **البعد العاطفي:** ويتطرق إلى التفاعل العاطفي مع الممارسات الدينية حيث يسهم هذا التفاعل في تعزيز الاستقرار النفسي الداخلي للفرد. ويساعد هذا البعد على التخفيف من التوتر والقلق النفسي، وزيادة الشعور بالطمأنينة والرضا الذاتي، كما يعزز القدرة على التحكم في الانفعالات والمشاعر السلبية، ويقوي مهارات التكيف النفسي والاجتماعي، مما يتيح للمراهقات مواجهة التحديات اليومية بثقة ووعي داخلي متزن.

- **البعد السلوكي:** ويهتم بتطبيق التعاليم والقيم الدينية في الحياة اليومية، سواء على مستوى الفرد أو المجتمع. ويتضمن هذا البعد الالتزام بالسلوكيات الإيجابية، والمشاركة في الأعمال الخيرية، وحسن التعامل مع الآخرين، مما يعزز المسؤولية الاجتماعية والانضباط الذاتي. كما يقوي القدرة على التكيف مع التغيرات الاجتماعية والنفسية خلال مرحلة المراهقة، ويسهم في بناء شخصية متوازنة قادرة على مواجهة التحديات اليومية بروح إيجابية ومسؤولية ووعي داخلي متين (King, 2019).

وتُعد نظرية التعلم الروحي ذات أهمية بالغة لأنها تؤكد أن التعلم الفعلي للقيم الدينية لا يكتمل إلا من خلال التجربة العملية والعيش الواقعي للمبادئ الدينية، وليس الاكتفاء بالمعرفة النظرية وحدها. ومن هذا المنطلق، توفر النظرية إطارًا قويًا لتطوير القدرات النفسية والاجتماعية للأفراد، إذ تساهم في زيادة وعيهم الذاتي وفهمهم العميق لمبادئ الدين. كما تسهم النظرية في تحقيق التوازن بين الأبعاد الروحية والنفسية والسلوكية، إذ أن الأشخاص الذين يشاركون في برامج التعلم الروحي يتعلمون كيف يوازنوا بين متطلبات حياتهم اليومية ومتطلبات نموهم النفسي والاجتماعي، بما يعزز من استقرارهم العاطفي، وتقوية مهارات التكيف مع التغيرات

البيئية والاجتماعية. وتعتبر النظرية أداة فعّالة لتعزيز الفضائل الشخصية مثل الصبر والانضباط الذاتي، والتسامح، والمسؤولية المجتمعية، إذ تشجعهم على ممارسة القيم الدينية بوعي واندماج كامل في الحياة العملية. إضافة إلى ذلك، تساعد النظرية على تنمية مهارات التفكير النقدي والتحليل الأخلاقي، من خلال ربط التعاليم الدينية بالمواقف الواقعية، وفهم سلوك القيم الدينية، وكيفية تطبيقها بطريقة عملية وواقعية، مما يرسخ الشعور بالمسؤولية الذاتية والانتماء المجتمعي. كما تعزز القدرة على التفاعل الاجتماعي الإيجابي، من خلال تشجيع الناس على المشاركة في الأعمال التطوعية والخيرية، وخلق بيئة داعمة تتيح التعبير عن القيم والممارسات الدينية بشكل عملي وملحوس (Zohar, 2022).

وباختصار، فإن نظرية التعلم الروحي لا تقتصر على تنمية الوعي الديني فقط، بل تقدم نموذجًا متكاملًا يربط بين التجربة العملية، النمو النفسي، التطور الاجتماعي، والتوازن الروحي، ما يجعلها أساسًا متينًا لبناء شخصية متوازنة ومستقرة، قادرة على مواجهة التحديات وتحقيق التطور الشخصي والاجتماعي بطريقة متكاملة ومستدامة (Dirkx, 2021).

د. نظرية الإرشاد القيمي (Values-Based Counseling Theory):

تعد نظرية الإرشاد القيمي من النظريات الأساسية التي تهتم بدور القيم في توجيه السلوك الإنساني، حيث ترى أن الفرد لا يمكنه أن يعيش حياة متوازنة ومستقرة إذا غابت عنه قاعدة واضحة من القيم والمبادئ الأخلاقية التي تحكم سلوكه وتصرفاته. وتؤكد النظرية أن الإرشاد القيمي يهدف إلى مساعدة الأفراد على فهم قيمهم الداخلية، وتحديد القيم الأساسية التي توجه حياتهم، وربطها بسلوكياتهم اليومية بطريقة متسقة ومتكاملة. ويعتبر هذا النوع من الإرشاد أكثر من مجرد تقديم نصائح، فهو عملية شاملة تدمج الجانب المعرفي، العاطفي،

والسلوكي، بحيث يصبح الفرد قادرًا على اتخاذ القرارات الصائبة والعيش وفق مبادئه وقيمه الشخصية والدينية والاجتماعية (Gladding, 2018).

تركز النظرية على عدة عناصر رئيسية، تبدأ بالوعي بالقيم الذاتية، حيث يسعى الفرد إلى تحديد المبادئ والقيم التي يؤمن بها ويفهم سبب أهميتها في حياته. هذا الوعي يساعد على تطوير حس المسؤولية الشخصية ويعزز من قدرة الفرد على مواجهة الصراعات اليومية واتخاذ الخيارات المناسبة في مواقف الحياة المختلفة. فالفرد الذي يكون واعيًا بقيمه الأساسية يكون أقل عرضة للانزلاق نحو سلوكيات ضارة أو اندفاعية، وأكثر قدرة على الحفاظ على توازنه النفسي والاجتماعي. إضافة إلى ذلك، يشمل الإرشاد القيمي البعد التطبيقي للقيم، حيث يتم تحويل هذه القيم إلى سلوكيات عملية يمكن تنفيذها في الحياة اليومية. فالقيم مثل الصدق، الأمانة، التعاون، والاحترام تصبح جزءًا ملموسًا من السلوك، ويصبح الفرد قادرًا على ممارستها في علاقاته مع الآخرين وفي حياته العملية، مما يعزز الانضباط الذاتي والمسؤولية المجتمعية. هذا البعد العملي يجعل القيم أكثر وضوحًا وقوة، ويتيح للفرد أن يرى أثرها المباشر على حياته وحياة من حوله (Kelly, 2019).

كما تؤكد النظرية على البعد العاطفي للقيم، حيث يشعر الفرد بالرضا الداخلي والاستقرار النفسي عندما يعيش وفق قيمه ومبادئه. هذا البعد يعزز التوازن النفسي ويخفف من الضغوط والتوتر، إذ يصبح الالتزام بالقيم مصدرًا للطمأنينة والسلام الداخلي. فالإحساس بالتماسك بين القيم والممارسات اليومية يولد شعورًا بالانتماء والانسجام، ويعزز القدرة على التحكم في الانفعالات والتعامل مع المواقف الصعبة بطريقة رشيدة وواعية. وتبرز النظرية أيضًا أهمية التوجيه والإرشاد أثناء عملية اكتشاف القيم وتطبيقها. فالمرشد القيمي يساعد الأفراد على التعرف على القيم التي تتوافق مع معتقداتهم الدينية والاجتماعية، ويوجههم نحو دمج هذه القيم في حياتهم العملية بشكل متوازن. ويعمل الإرشاد القيمي على تعزيز النمو الشخصي والروحي للأفراد، حيث يجعل القيم

أساسًا لتطوير السلوكيات الإيجابية وبناء شخصية متكاملة، مع القدرة على التكيف مع التحديات المختلفة في الحياة. ومن المميزات المهمة لهذه النظرية أنها تربط بين المعرفة بالقيم والممارسة العملية، بحيث لا تبقى القيم مجرد أفكار نظرية، بل تصبح جزءًا من تجربة حياتية يومية يعيشها الفرد ويختبر أثرها بنفسه. وهذا الربط بين الفهم والتطبيق يجعل القيم قوة دافعة لتوجيه السلوك، وتحقيق التوازن بين الجوانب الروحية والنفسية والاجتماعية، كما يسهم في تعزيز الشعور بالمسؤولية الشخصية والاجتماعية (Wong, 2023).

وبإيجاز، يمكن القول إن نظرية الإرشاد القيمي تضع القيم في قلب عملية التوجيه والإرشاد، وتوضح كيف يمكن لهذه القيم أن تصبح إطارًا متكاملًا لتوجيه السلوك، وتحقيق النمو الشخصي، وتعزيز التوازن الداخلي والاستقرار النفسي، بالإضافة إلى تنمية مهارات التعامل الاجتماعي والمسؤولية المجتمعية. فهي تقدم نموذجًا واضحًا لكيفية تحويل القيم والمبادئ الدينية والاجتماعية إلى ممارسة يومية تؤثر على الفرد والمجتمع بطريقة إيجابية ومستدامة، وتساعد على بناء شخصية متماسكة متوازنة في جميع أبعاد حياتها.

هـ. نظرية الإرشاد الوقائي الديني (Preventive Religious Counseling Theory):

تعتبر نظرية الإرشاد الوقائي الديني من النظريات المهمة في مجال الإرشاد الديني، حيث تركز على دور الإرشاد الديني في الوقاية من المشكلات النفسية والسلوكية والاجتماعية قبل حدوثها، وليس الاكتفاء بمعالجتها بعد ظهورها. وتقترض النظرية أن تعزيز القيم الدينية والفضائل الروحية لدى الفرد يعمل كآلية وقائية طبيعية تساعده على مواجهة الضغوط الحياتية والتحديات اليومية بطريقة متزنة وصحية (Richards, 2016).

تهدف هذه النظرية إلى توجيه الأفراد نحو القيم الأخلاقية والدينية التي تحكم سلوكهم مثل الصدق، الأمانة، الصبر، والتحمل، بالإضافة إلى تعزيز الوعي الذاتي والانضباط الداخلي، مما يجعل الفرد أكثر قدرة

على التحكم في سلوكياته ومشاعره، ويسهم في الوقاية من السلوكيات الضارة أو الاندفاعية من خلال تزويده بأدوات وقيم تساعد على اتخاذ قرارات سليمة وتجنب المشكلات الاجتماعية والنفسية. كما تسعى النظرية إلى تعزيز الصحة النفسية والاجتماعية من خلال خلق توازن بين الجانب الروحي والنفسي والاجتماعي للفرد، لتكوين شخصية متزنة وقادرة على التفاعل الإيجابي مع المجتمع. وتعتمد النظرية على أسس واضحة، حيث ترى أن الدين ليس مجرد مجموعة معتقدات أو شعائر، بل هو قوة وقائية تدعم التوازن النفسي والسلوكي للفرد. ويتميز الإرشاد الديني الوقائي بالمرونة والشمولية، إذ يشمل ثلاثة أبعاد رئيسية: البعد المعرفي الذي يركز على تزويد الأفراد بالمعرفة الدينية الصحيحة وفهم المبادئ والقيم الأخلاقية التي توجه سلوكهم، والبعد العاطفي الذي يعزز الاتصال الروحي والعاطفي بالقيم والمبادئ الدينية ويساعد على التحكم في الانفعالات وتقليل التوتر النفسي، وأخيرًا البعد السلوكي الذي يترجم القيم الدينية إلى سلوكيات عملية يومية، مثل الالتزام بالعبادات، مساعدة الآخرين، وحسن التعامل مع المجتمع. وتقوم نظرية الإرشاد الوقائي الديني على مبدأ أساسي يتمثل في أن الإرشاد لا يقتصر على معالجة المشكلات النفسية أو السلوكية بعد وقوعها، بل يمتد إلى منعها قبل ظهورها من خلال تعزيز الوعي الديني والروحي لدى الأفراد. وتعمل هذه النظرية عبر آليات متعددة، من أبرزها التوجيه والإرشاد المستمر الذي يهدف إلى تقديم النصح والمبادئ الدينية بأسلوب شامل وممنهج يساعد على بناء شخصية متزنة فكريًا وروحيًا وسلوكيًا، بالإضافة إلى التعزيز الإيجابي الذي يُستخدم لتشجيع السلوكيات المرغوبة وربطها بنتائج إيجابية على مستوى الصحة النفسية والاجتماعية، مما يُكسب الفرد شعورًا بالرضا الداخلي والانضباط الذاتي. كما تُركّز النظرية على التدخل الاستباقي من خلال تنفيذ برامج وأنشطة وقائية قبل ظهور المشكلات الفعلية، مثل حلقات النقاش الدينية، وجلسات التأمل والذكر، والتدريب على مواجهة الضغوط اليومية استنادًا إلى القيم والمبادئ الدينية التي تُنمّي لدى الفرد القدرة على التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة

المختلفة. وتكمن أهمية هذه النظرية في كونها تسهم في تعزيز التوازن النفسي والروحي للفرد، ودعم نموه الأخلاقي والاجتماعي، إضافة إلى دورها في غرس قيم الصبر والاعتدال والالتزان الانفعالي، مما يجعل الإرشاد الديني وسيلة وقائية فاعلة تدمج بين الجوانب النفسية والتربوية والروحية. ومن بين التطبيقات العملية لهذه النظرية تصميم برامج وقائية قائمة على القيم والمبادئ الدينية تستهدف مختلف الفئات العمرية، وتنظيم أنشطة عملية وتفاعلية مثل حلقات الذكر، والقراءات الموجهة، والدروس الدينية الحوارية لتعزيز الالتزام بالقيم الدينية والسلوك القويم، إلى جانب تعليم الأفراد كيفية تطبيق المبادئ الدينية في إدارة الانفعالات ومواجهة التحديات اليومية، كما تؤكد النظرية على أهمية توفير الدعم النفسي والاجتماعي المستمر عبر التوجيه الديني المنظم الذي يساعد الأفراد على بناء أنماط تفكير إيجابية، وتنمية مهارات التكيف مع الضغوط الحياتية، مما يجعلها نموذجاً متكاملًا يسهم في الوقاية من الاضطرابات وتعزيز الصحة النفسية والاجتماعية في ضوء القيم الدينية (Awaad, 2020).

وتؤكد الباحثة أن هذه النظريات تقدم إطارًا شاملاً لفهم كيف يمكن للدين أن يلعب دورًا محوريًا في توجيه السلوك وتعزيز الوعي الذاتي والانضباط النفسي. فنظرية القيم الإيمانية توضح أهمية الإيمان في بناء شخصية متزنة أخلاقياً ونفسياً، بينما تبرز نظرية السلوك الديني التكيفي دور الممارسات الدينية في تقوية قدرة الفرد على مواجهة الضغوط والتكيف الاجتماعي. كما تُبرز نظرية التعلم الروحي ضرورة تطبيق القيم الدينية عملياً في الحياة اليومية، وتبين نظرية الإرشاد القيمي كيف تُحول القيم إلى سلوكيات ملموسة تدعم الاستقرار النفسي والاجتماعي. أما نظرية الإرشاد الوقائي الديني، فتوضح أهمية التدخل المبكر عبر التوجيه الديني للوقاية من المشكلات النفسية والسلوكية. وبالتالي، ترى الباحثة أن الجمع بين هذه النظريات يشكل أساساً متيناً لتطوير برامج إرشادية فعالة تهدف إلى تعزيز النمو النفسي والروحي والاجتماعي المتوازن.

الأسس والمبادئ التي يقوم عليها الإرشاد الديني

يقوم الإرشاد الديني على مجموعة متكاملة من الأسس والمبادئ التي تُحدد إطاره القيمي والفكري، وتضمن انساق ممارساته الإرشادية مع غايات الشريعة الإسلامية ومراحل التطور البشري للفرد. وتبرز أهمية الأساس العقدي في كونه نقطة انطلاق جوهرية، حيث يركز على ترسيخ الإيمان بالله تعالى والاعتراف بقدرته المطلقة، ما يسمح بربط السلوك البشري بمبدأ المساءلة الأخلاقية والثواب والعقاب، وهو ما يُكسب العملية الإرشادية بُعدًا روحيًا يجعل تعديل السلوك نابغًا من قناعة داخلية ذاتية. ويتكامل هذا الجانب مع الأساس التربوي، الذي ينطلق من فرضية أن الإنسان كائن قابل للتعليم والتطور المستمر، الأمر الذي يستوجب تطبيق أساليب تربوية متنوعة تهدف إلى تعديل الاتجاهات وتنمية المهارات الروحية والاجتماعية، وذلك من خلال أدوات مثل الحوار المتعمق، والمناقشة البناءة، والتأمل، والتدريب المستمر على السلوكيات الإيجابية (الهاشمي، 2021).

بالإضافة إلى هذه الأسس، يعتمد الإرشاد الديني على فهم طبيعة النفس البشرية ودوافعها وصراعاتها من منظور الإسلام، وهو ما يشكل الأساس النفسي. ترى الرؤية الإسلامية أن النفس مزيج متكامل من الجسد والعقل والروح، مما يحتم على المرشد مراعاة التكامل بين الجوانب المعرفية والانفعالية والسلوكية عند تقديم الدعم والمشورة. كما يُعدّ الأساس الاجتماعي ركيزة هامة، إذ يؤكد على أن للفرد مسؤوليات تجاه مجتمعه، مشددًا على ضرورة تعزيز قيم التعاون والتسامح والإصلاح بين الأفراد. فالإرشاد في هذا السياق لا يهدف إلى تهذيب سلوك الفرد بمعزل عن محيطه، بل إلى بناء مجتمع متوازن ومتماسك تسوده منظومة أخلاقية متينة (الخولي، 2020). أما على مستوى المبادئ الموجهة، فيستند الإرشاد الديني إلى مبدأ جوهرى هو احترام حرية الفرد في اتخاذ القرارات، والرفض التام للإكراه في تغيير القناعات أو الاتجاهات، تجسيدًا للمبدأ القرآني القائل:

"لَا إِكْرَاهَ فِي الدِّينِ" (البقرة: 256). ويصاحب هذا المبدأ ضرورة المرونة ومراعاة الفروق الفردية، حيث إن الخصائص النفسية والمعرفية والاجتماعية تتباين من شخص لآخر، مما يستدعي تكييف الأساليب الإرشادية لتناسب كل مسترشد على حدة. كذلك، يُعدّ مبدأ التدرج في إحداث التغيير السلوكي من المبادئ المحورية؛ إذ يسعى المرشد إلى تحقيق تحول إيجابي بطريقة واقعية ومتدرجة، توازن بفاعلية بين الجانب العقلي والعاطفي، وبين المثالية النظرية وإمكانية التطبيق العملي (الطائي، 2022).

ولا يمكن إغفال مبدأ التكامل والشمولية، حيث لا ينفصل السلوك الإيماني عن الممارسات اليومية، فالإرشاد يتناول الإنسان كوحدة شاملة (جسداً وعقلاً وروحاً)، مع التركيز على تركية الفكر وتعديل السلوك وتنقية العاطفة بشكل متزامن. بالإضافة إلى ذلك، يعتمد الإرشاد الديني على مبدأ القدوة الحسنة بوصفها أداة فعالة للتأثير التربوي، إذ يرى الإسلام أن السلوك الإيجابي يُكتسب غالباً عبر المشاهدة والتقليد للنماذج الصالحة (Ghoneim, 2023).

مجالات الإرشاد الديني

يشمل الإرشاد الديني مجموعة واسعة من المجالات التي تهدف إلى تنمية الفرد وتطوير شخصيته بشكل متكامل، بحيث يغطي جميع جوانب الحياة النفسية والاجتماعية والتربوية والروحية والوقائية. يبدأ المجال النفسي في الإرشاد الديني بالتركيز على معالجة المشاعر السلبية مثل القلق، التوتر، الحزن، والخوف، إلى جانب تطوير مهارات التحكم في الانفعالات، وتعزيز الثقة بالنفس والاستقرار النفسي، مما يجعل الفرد قادراً على مواجهة ضغوط الحياة اليومية بطريقة متوازنة وصحية (عبد الرحمن، 2015). وتؤكد الدراسات أن الممارسات الدينية مثل الصلاة والذكر والتأمل الروحي تعمل كآليات فعالة لدعم الاستقرار النفسي، وتقليل القلق

والتوتر، كما تعزز القدرة على التحكم في الانفعالات واتخاذ القرارات الصائبة في مواقف الحياة المختلفة (Pargament, 1997; Richards & Bergin, 2005).

أما المجال التربوي فيركز على تنمية السلوكيات الإيجابية وغرس القيم الأخلاقية والدينية في الفرد، مثل الصدق، الأمانة، الصبر، والتحمل، مع تعزيز القدرة على اتخاذ القرارات الصائبة وفق المبادئ الدينية والأخلاقية. ويسعى هذا المجال إلى تعليم الفرد كيفية ربط المعرفة الدينية بسلوكه اليومي، مما يخلق أرضية صلبة للنمو الشخصي وتحقيق الانضباط الذاتي، كما يعمل على ترسيخ الالتزام بالقيم كأساس للتفاعل الإيجابي مع الآخرين والمجتمع. (Richards & Bergin, 2005)

في المقابل، يركز المجال الاجتماعي على تعزيز الانتماء الأسري والمجتمعي وبناء علاقات صحية ومتوازنة، ويشمل تطوير مهارات التواصل، التعاون، وحل النزاعات بطريقة فعّالة ومستندة إلى القيم الدينية. ويساعد الإرشاد الديني في هذا الجانب الأفراد على فهم دورهم الاجتماعي وتقدير مسؤولياتهم تجاه الآخرين، مما يدعم التكيف الاجتماعي ويعزز شعورهم بالانتماء والأمان المجتمعي (عبد الرحمن، 2015).

أما المجال الروحي فيهدف إلى تعميق الفهم الديني والممارسة العملية للدين. ويسهم هذا المجال في تعزيز الاتصال الداخلي بالذات، وتقوية الثقة بالله، وتحقيق التوازن بين الحياة الروحية والجوانب النفسية والاجتماعية، كما يساعد الفرد على تطوير شعوره بالمسؤولية الأخلاقية والالتزام بالمبادئ الروحية في حياته اليومية (Pargament, 1997).

وأخيرًا، يمثل المجال الوقائي بعدًا مهمًا للإرشاد الديني، حيث يسعى إلى الوقاية من السلوكيات السلبية أو الضارة قبل حدوثها، من خلال تعزيز الوعي بالقيم الدينية وغرسها منذ مرحلة مبكرة، ما يدعم التكيف النفسي

والاجتماعي ويقلل من احتمالية الانحراف أو السلوكيات الاندفاعية. ويعمل هذا المجال على تأهيل الفرد للتعامل مع المواقف الصعبة بشكل متوازن، ويجعل الدين أداة عملية للوقاية والنجاح الشخصي والاجتماعي (عبد الرحمن، 2015).

وبهذا يتضح أن الإرشاد الديني يشكل منظومة متكاملة من المجالات المتعددة التي تهدف إلى تطوير الفرد روحياً ونفسياً واجتماعياً وتربوياً ووقائياً، ويحول القيم والممارسات الدينية إلى أدوات عملية يمكن استخدامها في الحياة اليومية لمواجهة التحديات وتحقيق التوازن الشخصي والاجتماعي، مما يجعل الدين جزءاً فعالاً من سلوك الفرد ومصدرًا للقدرة على التعامل مع متطلبات الحياة المختلفة.

وتبين الباحثة على أن المبادئ والأسس التي يقوم عليها الإرشاد الديني تمثل الأساس المتين لنجاح العملية الإرشادية، حيث تراعي التوازن المتكامل بين الجوانب الروحية والنفسية والاجتماعية للفرد. كما تبرز أهمية انطلاق التغيير من قناعة داخلية واعية، مستندة إلى الإيمان والوعي الديني العميق، مع مراعاة الفروق الفردية والمرونة في تطبيق الأساليب الإرشادية. وأؤكد أن احترام حرية الفرد في اتخاذ قراراته والاعتماد على القدوة الحسنة يمثلان عوامل جوهرية لتعزيز فعالية الإرشاد. أرى أن الإرشاد الديني يتجاوز تقديم المعلومات إلى كونه عملية تطبيقية تهدف إلى بناء شخصية متوازنة وقادرة على التكيف الإيجابي مع تحديات الحياة، مستندة إلى قيم دينية تعزز السلام النفسي والتوازن الاجتماعي.

أهمية الإرشاد الديني

يُعتبر الإرشاد الديني أحد العناصر الأساسية في تنمية الفرد وتوجيه سلوكه على المستوى الشخصي والاجتماعي والروحي، فهو لا يقتصر على تقديم المعرفة الدينية أو الالتزام بالعبادات، بل يمتد ليشمل دوراً

وقائياً وتربوياً يسهم في بناء شخصية متوازنة وقادرة على مواجهة تحديات الحياة المختلفة. تشير الدراسات الحديثة إلى أن الدمج بين الإيمان الديني والممارسات الإرشادية يُحسن الصحة النفسية والروحية والاجتماعية للأفراد، ويعزز قدرتهم على التعامل مع الضغوط اليومية بشكل متزن وواعي، كما يُسهم في تطوير المرونة النفسية والشعور بالهدف والمعنى في الحياة (Vieten, 2023).

بالإضافة إلى ذلك، يعزز الإرشاد الديني الذكاء الروحي لدى الأفراد، إذ يُمكنهم من فهم واقعهم ومشاعرهم وسلوكياتهم وربطها بالقيم الدينية والأخلاقية، مما يساعدهم على اتخاذ القرارات الصائبة والتكيف مع متغيرات الحياة المختلفة بطريقة متوازنة (Al-Saadi, 2024).

ومن جهة وقائية، يعمل الإرشاد الديني على تقوية القيم الأخلاقية والدينية منذ مراحل مبكرة، مما يقلل من احتمال الانحراف أو الانخراط في السلوكيات السلبية، ويُعزز القدرة على التحكم في الانفعالات واتخاذ القرارات السليمة (عبد الرحمن، 2015).

كما يُسهم الإرشاد الديني في تعزيز الانتماء المجتمعي والتواصل الإيجابي مع الآخرين، من خلال تشجيع المشاركة في الأعمال الخيرية والخدمة المجتمعية، وتنمية مهارات التعاون وحل النزاعات وفق القيم والمبادئ الدينية، مما يقوي الروابط الأسرية والاجتماعية ويحد من العزلة والانفصال الاجتماعي (Pargament, 1997; Richards & Bergin, 2005).

وبالتالي، يمثل الإرشاد الديني إطاراً متكاملًا لتحقيق التوازن بين الجوانب الروحية والنفسية والاجتماعية للفرد، حيث يوفر الدعم والإرشاد ويعزز نمو الشخصية من جميع النواحي، ويحول القيم الدينية إلى سلوكيات عملية في الحياة اليومية، مما يجعله أداة فعالة للتوجيه والتقويم الوقائي والتنمية الشاملة للأفراد (Ukpo et al., 2024).

فنيات الإرشاد الديني

الإرشاد الديني يعتمد على مجموعة من الفنيات والتقنيات الدقيقة التي تهدف إلى تعزيز الصحة النفسية والروحية للأفراد، وتوفير التوازن النفسي والروحي في حياتهم اليومية. من أهم هذه الفنيات القراءة والتدبر، والتي تتضمن قراءة القرآن الكريم والتفكير العميق في معانيه، حيث تُساعد هذه الممارسة على تهدئة النفس، وتنمية الصبر والرضا الداخلي، كما أنها تعزز الاتصال الروحي بالله، وقد أظهرت الدراسات أن التدبر في القرآن يقلل من مستويات القلق والاكتئاب ويعزز الشعور بالسلام الداخلي. أما الذكر والدعاء فيُعدان من الوسائل الأساسية في الإرشاد الديني النفسي، إذ يساهمان في تعزيز الصلة بالله وتخفيف التوتر النفسي، ويعملان على إعادة توجيه التفكير نحو الإيجابية والطمأنينة، حيث أشارت الأبحاث إلى أن ممارسة الذكر والدعاء بانتظام تحسن الصحة النفسية وتزيد من الشعور بالسكينة. إضافة إلى ذلك، تعتبر التوبة والاستغفار من الفنيات الفعالة، إذ تساعد الفرد على التخلص من مشاعر الذنب والندم، وتفتح المجال لتجديد الأمل والثقة بالنفس، ما يؤدي إلى تحسين الحالة النفسية والشعور بالسلام الداخلي. وتأتي التوجيه والإرشاد كأحد التقنيات الرئيسية، حيث يوفر الإرشاد النصائح العملية والنظرية المستمدة من النصوص الدينية لتعديل السلوكيات السلبية وتطوير مهارات التأقلم، وقد ثبت أن التوجيه المبني على القيم الدينية يساهم في إحداث تغييرات إيجابية ملموسة في حياة الأفراد. كما يُعد التأمل والرياضة الروحية من الوسائل الفعالة التي تعمل على تعزيز الوعي الذاتي، وإحداث التوازن النفسي، وتقليل التوتر النفسي من خلال التركيز والانتباه للحظة الحالية، وقد أكدت الدراسات أن ممارسة التأمل الديني تساعد في تقليل مستويات القلق والاكتئاب وتعزز الشعور بالسلام الداخلي. ومن بين التقنيات النفسية المستخدمة في الإرشاد الديني أيضًا العلاج المعرفي السلوكي، الذي يركز على تعديل الأفكار والسلوكيات السلبية باستخدام أدوات مثل إعادة الهيكلة المعرفية والتعرض التدريجي للمواقف المسببة للتوتر، وقد أظهرت

الدراسات فعاليته الكبيرة في تحسين الصحة النفسية وتعزيز التكيف مع ضغوط الحياة. أما الأنشطة الجماعية مثل حلقات الذكر والدروس الدينية فهي تُنمّي الشعور بالانتماء الاجتماعي وتقوي الصلة الروحية بالله، وتزيد من مشاعر الأمان والدعم النفسي. كذلك يُعد التوجيه الروحي تقنية مركزية، حيث يوجه الأخصائي الفرد لتطبيق القيم الدينية في حياته اليومية، مما يساعد على تعديل السلوكيات السلبية وتعزيز القدرة على مواجهة الضغوط النفسية. وأخيرًا، تُستخدم القصص الدينية لتقديم نماذج عملية للتعامل مع التحديات الحياتية، فهي تُسهل استيعاب القيم والمبادئ الدينية بطريقة واقعية وعملية، وأكدت الدراسات أن الاستماع إلى القصص الدينية يحسن الحالة النفسية ويعزز الشعور بالطمأنينة والتوازن الداخلي (الحديبي، 2013).

وفي ضوء ما سبق، أرى أن الفنيات المستخدمة في الإرشاد الديني من العناصر الأساسية التي تحقق التكامل بين الدعم النفسي والعمق الروحي، مما يعزز الصحة النفسية للفرد ويمنحه توازنًا داخليًا مستدامًا. فالقراءة المتأنية والتدبر في آيات القرآن الكريم تعمل على تهدئة النفس وتنمية الصبر والرضا، مما يقوي الصلة بالله ويخفف من القلق والتوتر. إلى جانب ذلك، يلعب الذكر والدعاء دورًا مهمًا في توجيه الفكر نحو الإيجابية والسكينة، بينما تساهم التوبة والاستغفار في تحرير النفس من مشاعر الذنب وتجديد الثقة والأمل. كما يكتسب التوجيه والإرشاد أهمية كبيرة في تعديل السلوك وتطوير مهارات التأقلم مع الضغوط، مدعومًا بأساليب نفسية فعالة مثل العلاج المعرفي السلوكي. ولا تقتصر هذه الفنيات على الأفراد فقط، بل تشمل الأنشطة الجماعية التي تعزز الانتماء الاجتماعي وتوفر الدعم النفسي، بالإضافة إلى استخدام القصص الدينية التي تسهل فهم القيم وتجسيدها في الحياة اليومية. وبذلك، تشكل هذه التقنيات معًا منظومة متكاملة تدمج بين الجوانب الروحية والنفسية والاجتماعية.

المحور الثالث: المراهقة

تمهيد:

سيتم في هذا المحور التركيز على تعريف المراهقة مع استعراض أبرز نظريات التي تفسر سلوكيات المراهقين، مثل الأنظمة المزدوجة، تطوير الهوية، والذكاء العاطفي والاجتماعي، والتي توضح كيف تتفاعل العوامل العصبية والانفعالية والاجتماعية لتشكيل سلوكيات المراهقين. كما سيتم التركيز على أهمية المراهقة في تكوين الهوية الشخصية والاجتماعية والدينية، ودورها في ترسيخ القيم الأخلاقية والدينية، مع بيان خصائص هذه المرحلة من حيث التغيرات الجسدية، النفسية، الاجتماعية والدينية، وخطورتها وهو ما يجعل التوجيه الإرشادي والديني أمراً ضرورياً لضمان تنمية متوازنة للمراهقين.

تعريف المراهقة

لغويًا: تُشتق كلمة "المراهقة" من "رَهَقَ"، الذي يعني الاقتراب أو التقدم نحو مرحلة معينة، ففي لسان العرب يُقال: "راهق الغلام" أي اقترب من الحلم، و"رهق الشيء" أي قاربته (ابن منظور، 2003).

اصطلاحًا: المراهقة هي المرحلة الانتقالية بين الطفولة والرشد، تبدأ عادةً من سن الثانية عشرة وتستمر حتى سن التاسعة عشرة أو الحادية والعشرين، وتتميز بتغيرات جسدية ونفسية واجتماعية كبيرة تؤثر على سلوكيات الفرد وتفاعلاته (الرحبي، 2019).

ويرى الحربي (2018) أن المراهقة هي مرحلة حاسمة في حياة الفرد تمثل جسرًا بين الطفولة والبلوغ، وتتسم بتحولات جسدية ونفسية واجتماعية كبيرة. ففي إطار كونها مرحلة انتقالية، يمر المراهق بتغيرات جسدية سريعة تشمل النمو البدني والتغيرات الهرمونية، ما يؤثر على المزاج والطاقة البدنية، كما تترافق هذه التغيرات

بصراعات داخلية تسعى لتحقيق التوازن بين رغبات الفرد وقيود البيئة المحيطة به، وتتيح له تطوير مهارات التكيف الاجتماعي والانفعالي، وهو ما يسهم في صقل شخصيته وبناء أسس قوية لاستقلاليتته المستقبلية.

وبينما تشكل هذه المرحلة الأساس للتغيرات الجسدية والنفسية، تبرز أهمية المراقبة في بناء الهوية الفردية، إذ يسعى الفرد إلى فهم ذاته وتحديد قيمه وأهدافه الشخصية، وتجربة أنماط مختلفة من السلوك لتقييم مدى ملاءمتها لشخصيته، كما يعمل على تطوير وعي نقدي تجاه خياراته واتخاذ قراراته بشكل مستقل، مما يسهم في تكوين شخصية متوازنة ومستقلة عن التأثيرات الخارجية (الشيخ، 2019)

وعلاوة على ذلك، تكمل هذه التحولات التطور النفسي والعاطفي، إذ تصبح القدرة على وعي المشاعر الذاتية وفهم مشاعر الآخرين أكثر وضوحًا، ويزداد التفكير النقدي والتحليلي، مما يعزز القدرة على مواجهة التحديات واتخاذ القرارات بشكل رشيد، كما تتطور مهارات التواصل الاجتماعي والعلاقات الإنسانية، ويصبح المراهق أكثر قدرة على تطبيق القيم الاجتماعية في ممارسته اليومية، وهو ما يدعم بناء شخصية متكاملة نفسيًا واجتماعيًا (الخطيب، 2017)

ومع هذه التحولات، تأتي أهمية التنشئة الدينية والاجتماعية، حيث تعد المراقبة فترة حرجية لتشكيل المعتقدات والسلوكيات، إذ يكون الفرد أكثر قابلية للتأثر بالنماذج المحيطة به من الأسرة والمجتمع والأصدقاء، وتساهم التوجيهات الإيجابية في تعزيز القيم الدينية والأخلاقية والاجتماعية، وتأسيس قاعدة سلوكية متينة توجه سلوكيات الفرد في المستقبل، ما يجعل هذه المرحلة حاسمة في بناء شخصية متوازنة من جميع الجوانب (الزبيدي، 2020).

وبالتوازي مع ذلك، يُعرف النعيمي المراقبة بأنها المرحلة العمرية التي تتراوح عادة بين الثانية عشرة والسادسة عشرة، وتتميز بسعي الفرد نحو الاستقلالية وبناء الهوية الذاتية، مع إدراك متزايد للمسؤوليات

الاجتماعية والدينية، والتغيرات الجسدية والنفسية التي تتيح له التكيف مع متطلبات الحياة المعاصرة (النعيمي، 2021).

ويتضح من خلال ما تقدم، أن للمراهقة تنوعاً في التركيز بين الجوانب الجسدية والنفسية والاجتماعية، مما يعكس طبيعة هذه المرحلة المعقدة والمتعددة الأبعاد. وتُبرز هذه التعريفات أهمية المراهقة كمرحلة انتقالية حاسمة في بناء الهوية الشخصية، وتنمية مهارات التكيف والاستقلالية. كما تؤكد على الدور الحيوي للتنشئة الدينية والاجتماعية في تشكيل القيم والسلوكيات التي توجه المراهق نحو استقرار نفسي واجتماعي. ومن هذا المنطلق، فإن فهم هذه المرحلة بشكل شامل يساعد المراهقين في نموهم المتوازن.

نظريات المراهقة

أ- نظرية الأنظمة المزدوجة (Dual Systems Model):

تُعد هذه النظرية من أكثر النماذج المعاصرة تفسيراً للسلوك النمائي في مرحلة المراهقة، حيث تؤكد على أن السلوك المندفع والمغامر الذي يميز المراهقين لا يعكس بالضرورة خللاً في التفكير أو ضعفاً في القيم، وإنما هو نتيجة طبيعية لتطور غير متزامن بين نظامين عصبيين أساسيين في الدماغ: النظام الاجتماعي-العاطفي ونظام التحكم المعرفي. إذ يشير إلى أن النظام الاجتماعي-العاطفي، الذي يرتبط ببنية الدماغ المسؤولة عن المكافأة والانفعال مثل النواة المتكئة واللوزة الدماغية، يبدأ نشاطه بالازدياد في مرحلة المراهقة المبكرة، مما يجعل الفرد أكثر حساسية للمكافآت الاجتماعية، كالحصول على القبول من الأقران أو تحقيق مكانة اجتماعية، وأكثر استجابة للمثيرات الانفعالية القوية. هذه الزيادة في نشاط النظام الاجتماعي-العاطفي تقترن عادة بارتفاع

الميل إلى التجربة والمجازفة والانخراط في سلوكيات جديدة بحثاً عن الإثارة أو الاعتراف الاجتماعي (Steinberg, 2019).

في المقابل، يتطور نظام التحكم المعرفي الذي يرتبط بالفص الجبهي بوتيرة أبطأ، حيث لا يكتمل نضجه إلا في أواخر المراهقة أو بداية الرشد. هذا النظام مسؤول عن عمليات التفكير العليا مثل التخطيط، التنظيم، ضبط الذات، وتقييم العواقب. ونتيجةً لتأخر نضج هذا النظام مقارنةً بالنظام العاطفي، يحدث نوع من "الاختلال المؤقت في التوازن" بين الدافع الانفعالي والقدرة على الضبط، وهو ما يفسر بوضوح النزعة الاندفاعية وسرعة اتخاذ القرار لدى المراهقين في مواقف تتضمن مكافآت فورية أو ضغطاً من الأقران (Shulman et al., 2016).

وتؤكد النظرية أن هذا التباين العصبي ليس سلوكاً سلبياً بالضرورة، بل يمثل مرحلة انتقالية ضرورية في نمو الدماغ، تساعد المراهق على خوض تجارب جديدة وتشكيل الهوية والاستقلالية. ومن ثم، يمكن استثمار هذه المرحلة تربوياً وإرشادياً من خلال توجيه طاقة المراهق نحو سلوكيات إيجابية محفزة، وتعزيز مهارات التفكير التأملي وضبط الذات من خلال البرامج التعليمية والإرشادية (Steinberg, 2019).

كما تشير نتائج الدراسات الحديثة المستندة إلى هذه النظرية إلى أن التدخلات الإرشادية التي تركز على تنمية الوعي الذاتي والضبط المعرفي، مثل برامج اليقظة العقلية أو الإرشاد الديني القيمي، يمكن أن تسهم بفاعلية في إعادة التوازن بين النظامين، مما يقلل من السلوكيات المتهورة ويعزز اتخاذ القرارات الواعية (Casey et al., 2020).

ب- نظرية الهوية في المراهقة (Adolescent Identity Development):

تُعدّ نظرية الهوية في المراهقة من أبرز النظريات التي تناولت مرحلة المراهقة بوصفها فترة جوهريّة في تشكيل شخصية الإنسان وبناء تصوره لذاته ودوره في المجتمع. فالمراهقة تمثل نقطة تحول محورية في مسار النمو النفسي-الاجتماعي، إذ يسعى الفرد خلالها إلى الإجابة عن سؤال وجودي عميق: من أنا؟ وما الذي أريد أن أكونه؟، وهو ما يُعرف بصراع تحقيق الهوية مقابل غموض الدور فإذا تمكن المراهق من بناء تصور متماسك عن ذاته، اتسم بالاستقرار والثقة، فإنه يحقق هوية ناضجة، أما إذا فشل في تحديد اتجاهاته القيمية والمهنية والاجتماعية، فإنه يعاني من تشتت الهوية والاضطراب النفسي والاجتماعي. ويشير إريكسون إلى أن تحقيق الهوية لا يتوقف عند حدود الاختيار المهني، بل يمتد إلى المجالات الدينية، والأخلاقية، والاجتماعية، والانفعالية، بما يعكس نضج الشخصية واتساقها الداخلي مع البيئة المحيطة (Erikson, 1968).

وفي تطوير لاحق لهذه الرؤية، قام مارسيا (Marcia (1980 بتوسيع مفهوم الهوية وتقديم نموذج تحليلي أكثر دقة يقوم على بعدين أساسيين هما الاستكشاف والالتزام، وهما العمليتان اللتان تحددان موقع المراهق في مسار تكوين الهوية. فالاستكشاف يمثل انخراط الفرد في البحث عن بدائل مختلفة من القيم والمعتقدات والأهداف، في حين يشير الالتزام إلى مدى اتخاذ قرارات نهائية وثابتة حول هذه البدائل. ومن خلال التفاعل بين هذين البعدين، حدّد أربعة أنماط لتطور الهوية وهم (تحقيق الهوية) الذي يعبر عن النضج بعد فترة من البحث الواعي والتفكير المستقل؛ و(تعليق الهوية) حيث يعيش المراهق في حالة من البحث المستمر دون اتخاذ قرار نهائي؛ ثم (انغلاق الهوية)، حين يتبنى الفرد القيم والمعتقدات التي يفرضها عليه الآخرون دون فحص شخصي. وأخيرًا (تشتت الهوية) الذي يعكس غياب الاتجاه والاهتمام بتحديد الذات، ويؤدي غالبًا إلى الاضطراب النفسي والاجتماعي.

وفي السنوات الأخيرة، أعاد الباحثون النظر في هذه النظرية من منظور أكثر ديناميكية. فقد أوضح ميسوس (2019) Meeus أن الهوية ليست بناءً جامدًا يتكوّن في مرحلة محددة، بل هي عملية مستمرة من المراجعة الذاتية تتأثر بالعوامل الاجتماعية والبيئية، مثل العلاقة مع الأسرة، والأصدقاء، والمؤسسات التربوية، والخبرات الحياتية. ويؤكد أن المراهق يمر بمراحل متعددة من التفاوض النفسي بين ذاته الداخلية وتوقعات الآخرين، وأن تكوين الهوية يمثل مزيجًا بين الاستقلال الذاتي والانتماء الاجتماعي، بما يتيح للفرد بناء ذات مرنة قادرة على التكيف مع التغيرات. ويضيف أن تطور الهوية يرتبط بالصحة النفسية والرفاهية العامة، إذ إن المراهق الذي يحقق توازنًا بين ذاته وقيمه ومجتمعه يتمتع بقدرة أكبر على مواجهة الضغوط وتحمل المسؤولية واتخاذ القرارات السليمة.

كما ترى برانجي (2021) Branje أن الهوية في المراهقة ليست مجرد عملية معرفية، بل هي أيضًا تجربة وجدانية واجتماعية معقدة تشمل أبعادًا متعددة: البعد الشخصي الذي يتعلق بفهم الذات والقيم والأهداف الفردية، والبعد الاجتماعي الذي يعكس الدور الذي يؤديه الفرد داخل الأسرة والمجتمع، والبعد النفسي الذي يشمل التحديات الانفعالية التي ترافق البحث عن الذات. وتشير إلى أن تحقيق الهوية يعزز الثقة بالنفس والاستقرار العاطفي، في حين يؤدي اضطرابها إلى القلق والاغتراب الاجتماعي. كما تؤكد على أهمية العلاقات الإيجابية مع الوالدين والأقران في دعم عملية الهوية، حيث توفر هذه العلاقات بيئة آمنة للتجريب والنمو النفسي.

وتُبرز الدراسات الحديثة أهمية البعد الديني بوصفه مكونًا جوهريًا في بناء الهوية لدى المراهقين، خاصة في المجتمعات ذات الطابع الثقافي المحافظ. فالهوية الدينية تمنح المراهق شعورًا بالانتماء والمعنى والاتجاه الأخلاقي، وتساهم في تعزيز الانضباط الذاتي والتوازن الانفعالي (Meeus, 2019; Branje, 2021).

ج- نظرية الذكاء العاطفي والاجتماعي (Emotional and Social Intelligence Theory)

تُعتبر نظرية الذكاء العاطفي والاجتماعي من النظريات النفسية المعاصرة التي حظيت باهتمام واسع في ميدان علم النفس التربوي والإرشاد النفسي، إذ تؤكد على أن نجاح الفرد وتوازنه النفسي والاجتماعي لا يعتمد على القدرات المعرفية وحدها، وإنما على مدى قدرته على فهم ذاته وإدارة انفعالاته والتفاعل الإيجابي مع الآخرين حيث يرى جولمان (2020) Goleman أن الذكاء العاطفي والاجتماعي يمثل مجموعة من القدرات التي تمكن الفرد من التعرف على مشاعره ومشاعر الآخرين، وضبط سلوكياته واستجاباته الانفعالية، وتتألف النظرية من بُعدين رئيسيين متكاملين هما الذكاء العاطفي الذي يركز على الوعي الذاتي بالمشاعر، وضبط الانفعالات، والتحفيز الذاتي، والقدرة على مواجهة الضغوط النفسية، والذكاء الاجتماعي الذي يشمل مهارات التواصل الفعال، والتعاطف، والتفاهم المتبادل، وبناء علاقات إنسانية متوازنة. وأن الأفراد الذين يمتلكون ذكاءً عاطفياً واجتماعياً مرتفعاً يتميزون بالقدرة على اتخاذ قرارات أكثر اتزاناً، والتفاعل البناء مع المواقف الصعبة، وإظهار مرونة نفسية في مواجهة الضغوط، وهو ما يمكن الأفراد في السياق التربوي من فهم سلوكهم خاصة في مرحلة المراهقة التي تتسم بتقلبات انفعالية وتغيرات اجتماعية متسارعة. فالمراهق الذي يمتلك مهارات الوعي الذاتي والتعاطف وضبط الانفعالات يكون أكثر قدرة على التكيف مع متطلبات الحياة المدرسية والاجتماعية، وأقل عرضة للسلوكيات الاندفاعية أو الانعزالية. كما تسهم تنمية الذكاء العاطفي والاجتماعي في تعزيز اليقظة العقلية، من خلال تدريب المراهقات على الوعي بالمشاعر الحاضرة والانتباه الواعي لما يشعرن به دون انفعال مفرط، مما يساعدهن على تحقيق التوازن النفسي، وتحسين جودة علاقاتهن الاجتماعية والدينية.

وفي الإطار الديني، يتكامل الذكاء العاطفي والاجتماعي مع الإرشاد الديني في غرس قيم الرحمة والتسامح وضبط النفس، إذ تشجع المبادئ الدينية على تهذيب الانفعالات، وإدارة الغضب، والتعامل مع الآخرين

بلطف واحترام، وهي جميعها مكونات جوهرية للذكاء العاطفي والاجتماعي. ومن ثم، يمكن أن يُوظف الإرشاد الديني كأداة فعالة في تنمية هذا النوع من الذكاء لدى المراهقات، بما يحقق التوافق النفسي والاجتماعي، ويعزز من اليقظة العقلية والروحية في الحياة اليومية (Goleman, 2020).

د- نظرية الضغط النفسي والتحمل (Stress and Coping Theory):

تأتي نظرية الضغط النفسي والتحمل لتوضح كيفية تعامل الأفراد مع الضغوط التي تواجههم وكيفية إدارتها بفعالية، مع التأكيد على أهمية تطوير استراتيجيات التكيف المناسبة للحفاظ على التوازن النفسي والاجتماعي. وأن الضغط النفسي يُمكن أن يهدد رفاهية الفرد أو يُفرض عليه عبئًا نفسيًا، في حين تعرف النظرية التحمل أو التكيف بأنه مجموعة الأساليب والآليات التي يستخدمها الفرد للتعامل مع هذه الضغوط والتقليل من تأثيرها السلبي على الصحة النفسية والسلوك الاجتماعي. وتتضمن النظرية عنصرًا أساسيًا يتمثل في التقييم المعرفي، حيث يقوم الفرد بتقييم الموقف أو الحدث لتحديد ما إذا كان يشكل تهديدًا مباشرًا، تحديًا يحتاج إلى تجاوز، أو فرصة للنمو والتعلم. فالمراهق الذي يقيّم المواقف بشكل سلبي يميل إلى الشعور بالقلق والانفعال، وقد يظهر سلوكيات اندفاعية أو انعزالية، في حين أن المراهق الذي ينظر إلى الضغوط كفرص لتطوير ذاته يكون أكثر قدرة على التعامل مع المواقف الصعبة بشكل فعال ومتزن. كما توضح النظرية أن هناك استراتيجيات للتكيف يمكن أن يستخدمها المراهق للتعامل مع الضغوط، وتندرج ضمن نوعين رئيسيين: أولاً، التكيف التأقلمي الذي يركز على مواجهة المشكلة مباشرة، وتحليل أسبابها، والبحث عن حلول عملية تساعد في إزالة أو تقليل مصدر الضغط. ثانيًا، التكيف العاطفي الذي يركز على إدارة الانفعالات الناتجة عن المواقف الضاغطة، مثل استخدام تقنيات الاسترخاء، التأمل، الحوار مع الأصدقاء أو الموجهين، وتوظيف الدعم الاجتماعي والنفسي. ويؤكد الباحثون أن القدرة على استخدام كل من التكيف التأقلمي والعاطفي بمرونة

تُعد مؤشراً على النضج النفسي والاجتماعي للمراهق، كما أنها تساهم في تطوير مهارات الذكاء العاطفي والاجتماعي (Lazarus & Folkman, 1984).

هـ - نظرية التطور العصبي والسلوكي في مرحلة المراهقة (Neurodevelopmental Theory)

تمثل مرحلة المراهقة أحد أهم الفترات العمرية في حياة الإنسان، إذ تتسم بتغيرات بيولوجية ونفسية واجتماعية كبيرة تؤثر على السلوك والانفعالات واتخاذ القرارات. ومن هذا المنطلق، تركز نظرية التطور العصبي والسلوكي على التطورات العصبية التي تحدث في الدماغ خلال هذه المرحلة، وكيف تؤثر على النواحي السلوكية والمعرفية للمراهقين. وتشير هذه النظرية إلى أن القشرة الأمامية وهي المنطقة المسؤولة عن التخطيط، التفكير العقلاني، وضبط الانفعالات وتستمر في النمو والتطور حتى أواخر مرحلة المراهقة وأوائل مرحلة الشباب، ما يجعل القدرة على اتخاذ القرارات الصائبة والسيطرة على الانفعالات عملية تدريجية تتطلب الدعم والتوجيه وتوضح النظرية أن المراهقة تتسم بزيادة نشاط نظام المكافأة في الدماغ، مما يجعل المراهقين أكثر ميلاً للاندفاع وراء المتعة والتجارب الجديدة، وأحياناً أقل قدرة على تقييم المخاطر بشكل دقيق. ويضاف إلى ذلك التغير في الروابط العصبية بين القشرة الأمامية ومناطق الانفعال مثل اللوزة الدماغية، مما يعكس صعوبة التوازن بين التفكير العقلاني والانفعالات. ويشير الباحثون إلى أن هذه التغيرات البيولوجية تفسر جزئياً السلوكيات الاندفاعية، المخاطرة، والتقلبات المزاجية التي قد تظهر خلال المراهقة، كما توضح أسباب تعرض بعض المراهقين لضغوط نفسية كبيرة أو صعوبات في التكيف الاجتماعي (Steinberg, 2005).

من الناحية التطبيقية، توفر هذه النظرية إطاراً لفهم احتياجات المراهقين النفسية والتربوية، وتوضح ضرورة دعمهم في تطوير مهارات التحكم الذاتي، التخطيط، واتخاذ القرار. وعليه، يمكن أن يُدمج الإرشاد

الديني مع برامج اليقظة العقلية لتعزيز قدرة المراهقات على التعامل مع الانفعالات، مراقبة السلوكيات الاندفاعية، وزيادة التكيف النفسي والاجتماعي. فالإرشاد الديني يوفر القيم الأخلاقية والمبادئ التوجيهية لضبط النفس والصبر، بينما تساعد اليقظة العقلية على التركيز الواعي باللحظة الحالية والانتباه للانفعالات دون حكم أو تسرع، ما يساهم في تعزيز الذكاء العاطفي والاجتماعي. وبذلك، تُعد هذه النظرية أداة مهمة لفهم المراهقة من منظور متعدد الأبعاد، يجمع بين البيولوجيا والسلوك الاجتماعي والنفسي، ويقدم حلولاً عملية لدعم النمو السليم للمراهقين في مختلف جوانب حياتهم اليومية (Steinberg, 2005).

ومن وجهة نظري فإن النظريات المختلفة التي تناولت مرحلة المراهقة أظهرت مدى تعقيد هذه المرحلة وأهميتها في تكوين شخصية الفرد وسلوكه. فالنظرية الثنائية للنظام العصبي توضح أن السلوك المندفع للمراهقين نابع من تباين في نضج مكونات الدماغ، ما يفسر طبيعة التجارب والانفعالات في هذه المرحلة. أما نظرية الهوية فتسلط الضوء على البحث العميق للمراهق عن ذاته وقيمه، مما يؤكد أهمية الدعم النفسي والاجتماعي خلال هذه المرحلة. كذلك، تبرز نظرية الذكاء العاطفي والاجتماعي دور المهارات الانفعالية والاجتماعية في نجاح المراهق وتوازنه النفسي، وهو ما يمكن تعزيزه من خلال الإرشاد الديني والقيمي. من جانب آخر، توضح نظرية الضغط النفسي والتحمل كيفية تعامل المراهق مع الضغوط الحياتية، وتؤكد ضرورة تطوير استراتيجيات تكيف مرنة وصحية. وأخيراً، تضع نظرية التطور العصبي والسلوكي إطاراً بيولوجياً لفهم التغيرات الدماغية التي تؤثر على السلوك، مع التأكيد على أهمية الدعم والتوجيه المستمر.

أهمية المراهقة

تصنّف مرحلة المراهقة من أهم المراحل النمائية في حياة الإنسان، إذ تمثل فترة انتقالية حرجة بين الطفولة والرشد، تتشكل خلالها ملامح الهوية الشخصية والاجتماعية والدينية للفرد بشكل متسارع. ففي هذه المرحلة يبدأ المراهق بإعادة تعريف ذاته وتكوين صورة مستقلة عن نفسه وعن العالم المحيط به، ما يجعلها فترة غنية بالتحديات النفسية والاجتماعية. ومن الناحية النفسية، تتزايد مظاهر القلق والتوتر نتيجة الصراع الداخلي بين الرغبة في الاستقلال والتحرر من سلطة الأهل والمجتمع، وبين الحاجة إلى الأمان والانتماء. هذا الصراع النفسي يؤدي إلى مجموعة من الانفعالات المتباينة التي قد تتراوح بين الانطواء والخجل إلى الاندفاع والمغامرة، ما يبرز الحاجة إلى توجيه نفسي مستمر وتطوير استراتيجيات التكيف والوعي الذاتي لدى المراهقين، لضمان تنمية متوازنة للقدرات العقلية والعاطفية (الرحبي، 2019).

أما من الناحية الاجتماعية، فيتّجه المراهق نحو توسيع شبكة علاقاته مع الأقران لتأكيد ذاته وبناء هويته الاجتماعية، وهو ما يجعله أكثر تأثراً بالمعايير الاجتماعية المحيطة به، سواء كانت إيجابية أو سلبية. وقد أظهرت الدراسات أن هذه المرحلة تعتبر الأكثر حساسية لتبني السلوكيات الاجتماعية المعقدة، بما في ذلك السلوكيات التعاونية أو التنافسية، كما أن المراهقين الذين يفتقرون إلى الإرشاد التربوي أو الدعم الأسري يكونون أكثر عرضة للضغوط النفسية والاجتماعية، وللميل إلى الانخراط في سلوكيات منحرفة أو الاندماج في مجموعات قد تؤثر سلباً على تطورهم الشخصي والاجتماعي (أحمد، 2020).

ومن منظور ديني وروحي، تشكل المراهقة مرحلة حاسمة في ترسيخ القيم الإيمانية والأخلاقية، إذ يبدأ الفرد بطرح أسئلة وجودية حول الهدف من الحياة، المعنى الشخصي للوجود، ومسؤولياته تجاه نفسه ومجتمعه.

وتبرز هنا أهمية التوجيه الديني الذي يساعد المراهق على بناء منظومة متكاملة من القيم والمبادئ الأخلاقية، ويعمل على تعزيز التوازن النفسي والعاطفي من خلال ترسيخ مفاهيم الصبر، الضبط الذاتي، والمسؤولية الشخصية والاجتماعية. كما أن التوجيه الديني يعزز قدرة المراهق على مواجهة الضغوط النفسية والاجتماعية اليومية بطريقة واعية ومدروسة، ويشكل قاعدة صلبة يمكن الاعتماد عليها في تطوير مهارات الذكاء العاطفي والاجتماعي، بما يتيح له التفاعل بفعالية مع بيئته ومواجهة التحديات بأسلوب متزن ومستقل (الشمري، 2021).

خصائص المراهقة

تُعدّ مرحلة المراهقة من أهم المراحل النمائية في حياة الإنسان، إذ تمثل فترة انتقالية حرجية بين الطفولة والرشد، تتسم بتحولات جسدية ونفسية واجتماعية متسارعة، تجعلها فترة غنية بالتحديات والفرص. وتعتبر هذه المرحلة نقطة محورية في تكوين الهوية الشخصية والاجتماعية والدينية، حيث يبدأ المراهق في إعادة تعريف ذاته، وتطوير تصوّر مستقل عن نفسه وعن محيطه، مع زيادة الحاجة إلى الاستقلال والاعتماد على النفس، في الوقت الذي يظل فيه بحاجة إلى الأمان والدعم الأسري. ومن هنا يظهر التوتر النفسي الذي يعانيه المراهق نتيجة التوازن بين الرغبة في التحرر من السلطة الأسرية والمجتمعية، وبين الحاجة إلى الانتماء والأمان، مما قد يفاقم شعوره بالقلق والتردد أحيانًا، ويؤثر على علاقاته الاجتماعية وصورة الذات (عوض، 2018).

ومن الناحية النفسية، تتسم هذه المرحلة بتقلب المزاج، وزيادة القلق والتوتر، إلى جانب الميل للسلوكيات الاندفاعية نتيجة الصراع الداخلي بين الرغبة في الاستقلال والتحرر من سلطة الأهل والحاجة إلى الأمان والانتماء، ما يستدعي تطوير استراتيجيات للتكيف والوعي الذاتي. أما من الناحية الاجتماعية، فإن المراهق يميل إلى توسيع دائرة علاقاته مع الأقران لتأكيد هويته، وهو ما يجعله أكثر تأثرًا بالمعايير الاجتماعية المحيطة،

وقد يؤدي غياب الإرشاد التربوي أو الدعم الأسري إلى تبني سلوكيات منحرفة أو الانخراط في بيئات محفوفة بالمخاطر (البابلي، 2022).

ويشير العيسوي (2020) إلى أن المراهقة تختلف من فرد لآخر، ومن بيئة جغرافية إلى أخرى، ومن سلالة إلى أخرى، وكذلك تختلف باختلاف الأنماط الحضارية التي يتربى في وسطها المراهق، فهي في المجتمع البدائي تختلف عنها في المجتمع المتحضر، وكذلك تختلف في مجتمع المدينة عنها في المجتمع الريفي، كما تختلف من المجتمع المترمت الذي يفرض قيودًا على نشاط المراهق، عنها في المجتمع الحر الذي يتيح له فرص العمل والنشاط وإشباع الحاجات والدوافع المختلفة وتتنوع أشكال المراهقة لتشمل المراهقة السوية الخالية من المشكلات، والمراهقة الانسحابية التي يفضل فيها المراهق العزلة والتأمل الذاتي، والمراهقة العدوانية التي يظهر فيها سلوك عدواني تجاه الذات أو الآخرين.

ويؤكد الباحثون أن الصراع النفسي والاجتماعي في هذه المرحلة ناتج عن التغيرات البيولوجية والنفسية التي تطرأ على المراهق، حيث يشعر بخجل أو قلق من التغيرات الجسدية، ويصاحبه إحساس بالخمول والكسل أحيانًا، كما يؤدي النمو السريع إلى عدم دقة المهارات الحركية، وقد يواجه حالات من الحزن أو اليأس غير المبرر. وفي الوقت نفسه يسعى المراهق للتحرر من سلطة الوالدين لاكتساب الاستقلالية وبناء المسؤولية الاجتماعية، ولكنه لا يستطيع الابتعاد كليًا عنهم باعتبارهم مصدر الأمان والدعم المادي، ما يؤدي إلى توتر داخلي وصراع بين الرغبةتين، ويجعل المراهق في موقف محرج أمام المجتمع، إذ إذا تصرف كطفل سخر منه الكبار، وإذا تصرف كرجل انتقده الآخرون، مما يزيد من حدة التحديات النفسية والاجتماعية (البابلي، 2022).

خطورة مرحلة المراهقة

تُعدّ المراهقة مرحلة حرجة من حيث الخطورة النفسية والسلوكية، إذ تتسم بالتغيرات السريعة في العمليات النفسية والجسدية، مع استمرار صراع الفرد بين الحاجة إلى الاستقلال والرغبة في الاعتماد على الأسرة والمجتمع، ما يجعل المراهق عرضة لصراعات داخلية متكررة تؤثر على توازنه النفسي. ومع استمرار صراع الفرد بين الحاجة إلى الاستقلال والرغبة في الاعتماد على الأسرة والمجتمع، ما يجعل المراهق عرضة لصراعات داخلية متكررة تؤثر على توازنه النفسي. ومن أبرز مظاهر هذه الخطورة ظهور السلوكيات الاندفاعية والمخاطرة، نتيجة تأخر نضوج نظام التحكم المعرفي مقارنة بالنظام العاطفي، مما يؤدي إلى اتخاذ قرارات عاطفية ومتهورة أحيانًا دون تقييم كافٍ للعواقب، ويزيد هذا من احتمالية الوقوع في مشاكل اجتماعية وسلوكية متعددة (Steinberg, 2019).

يذكر الرحبي (2019) أن الخطورة النفسية تتمثل في ارتفاع مستويات القلق، والتوتر، والشعور بالارتباك المستمر، إلى جانب الخوف من الفشل والرفض الاجتماعي. وتؤثر هذه التحديات النفسية على استقرار الهوية وتكوين صورة الذات، وقد تتفاقم الحالة عند غياب الدعم الأسري أو التوجيه التربوي المناسب، مما يؤدي إلى ضعف الثقة بالنفس أو الميل للانعزال أو العدوانية أحيانًا كما تتعرض المراهقات والمراهقون لتحديات إضافية مرتبطة بالصورة الذاتية والتغيرات الجسدية والهرمونية، ما يزيد من شعورهم بالإحباط أو الانزعاج أو الإحساس بعدم الأمان النفسي، ويجعلهم أكثر عرضة للضغط النفسي أو التوتر المزمن.

أما على الصعيد السلوكي، فإن المراهق يكون أكثر ميلًا للانخراط في سلوكيات محفوفة بالمخاطر، مثل التجربة المفرطة للممنوعات، أو العصيان، أو الانخراط في علاقات غير سوية، وقد يصل الأمر أحيانًا إلى ارتكاب مخالفات اجتماعية أو قانونية. وتوضح الدراسات أن هذه السلوكيات ليست نتيجة لنضوج جنسي

أو جسدي فحسب، بل تتأثر أيضًا بالعوامل الاجتماعية والثقافية المحيطة، إذ يتفاعل المراهق مع بيئته بشكل شديد الحساسية، ويتأثر بقيم أقرانه، والأنماط السائدة في المجتمع، والرسائل الإعلامية المختلفة، التي قد تدفعه لتقليد سلوكيات ضارة أو الانجراف وراء معايير استهلاكية أو سطحية (البلوشي، 2022).

وتزداد خطورة المرحلة عند غياب التوجيه الديني والقيمي، إذ قد يشعر المراهق بفراغ معنوي وأخلاقي، ما يجعله أكثر عرضة للانحراف أو تبني سلوكيات غير سوية، بينما يساهم الإرشاد الديني والتوجيه الأخلاقي في ترسيخ مفاهيم المسؤولية، والالتزام بالقيم، وضبط الانفعالات، وهو ما يعزز التوازن النفسي والاجتماعي، ويقلل من مخاطر الانحراف السلوكي. وتوضح الدراسات أن البرامج الإرشادية والدينية التي تستهدف المراهقين يمكن أن تلعب دورًا حيويًا في حماية المراهق من المخاطر النفسية والاجتماعية، من خلال تعزيز الوعي الذاتي، وتنمية المهارات الاجتماعية، وتعليم استراتيجيات التحكم بالسلوك والانفعالات، بما يساهم في بناء شخصية متزنة ومسؤولة (العجمي، 2021).

وتتعدد مظاهر الخطورة الاجتماعية للمراهقة أيضًا، حيث يصبح المراهق أكثر عرضة لتأثيرات الأقران والمجتمع المحيط، ما قد يؤدي إلى الانجرار نحو سلوكيات منحرفة، أو الصراع مع القيم الأسرية والمجتمعية. ويشير الباحثون إلى أن طبيعة هذه المخاطر تختلف حسب السياق الاجتماعي والثقافي، والديموغرافي، إذ تنوع تجربة المراهقة وفق طبيعة المجتمع، حيث تكون تحديات المراهق في المجتمعات الحضرية مختلفة عن الريفية، وتزداد صعوبة التجربة في المجتمعات المقيدة مقارنة بالمجتمعات المرنة التي تتيح فرصًا أوسع لاكتساب الاستقلالية والتجربة الشخصية". (الشمري، 2021).

وعليه، تُظهر مرحلة المراهقة مدى تعقيد المخاطر التي تواجه الفرد، والتي تشمل أبعادًا نفسية، سلوكية، اجتماعية، ودينية، تتفاعل معًا لتشكل بيئة معقدة تتطلب وعيًا مجتمعيًا وأسرّيًا عاليًا. ويؤكد الخبراء أن أي قصور في الدعم أو التوجيه في هذه المرحلة يزيد من احتمال تعرض المراهق لمشكلات سلوكية، أو اضطرابات نفسية، أو شعور بالفراغ الروحي، وهو ما يبرز الحاجة إلى برامج شاملة ومتكاملة تهدف إلى توجيه المراهقين نحو التعامل الواعي مع المشاعر والضغوط، وبناء مهارات التكيف، وصقل الهوية، وضبط الانفعالات، بما يضمن نموًا نفسيًا واجتماعيًا وسلوكيًا متوازنًا، ويعزز قدراتهم على مواجهة تحديات الشباب بمسؤولية وثقة بالنفس (البابلي، 2022).

ومما سبق، أود القول إن مرحلة المراهقة من أكثر المراحل العمرية حساسية وتعقيدًا، لما تشهده من تغييرات جسدية ونفسية واجتماعية سريعة تؤثر بشكل مباشر على توازن الفرد وسلوكه. الصراعات الداخلية بين الرغبة في الاستقلال والحاجة إلى الدعم الأسري والمجتمعي قد تُسبب ضغوطًا نفسية متزايدة، مما يجعل المراهق عرضة لمجموعة من التحديات السلوكية والنفسية. وبالرغم من أن هذه التحديات جزء طبيعي من النمو، إلا أن غياب الدعم المناسب قد يؤدي إلى تفاقم المشكلات ويزيد من احتمالية الانخراط في سلوكيات محفوفة بالمخاطر. لذلك، من الضروري أن يتوفر للمراهق بيئة اجتماعية ونفسية مستقرة تعينه على تجاوز هذه المرحلة الحرجة بنجاح، مع تعزيز مهارات التكيف والوعي الذاتي لضمان نمو نفسي واجتماعي متوازن.

علاقة المراهقة بالإرشاد الديني والليقظة العقلية

العلاقة بين مرحلة المراهقة والإرشاد الديني والليقظة العقلية علاقة جوهرية ومعقدة، حيث تعمل كل من هذه العناصر على تعزيز التطور الشامل للفرد وتوجيهه نحو مسار متوازن ومستقر نفسيًا وروحيًا واجتماعيًا.

حيث يلعب الإرشاد الديني دورًا جوهريًا في مساعدة المراهق على فهم قيمه الروحية والأخلاقية، ويُعزز لديه القدرة على ضبط النفس وتنظيم السلوك وفق منظومة قيمية واضحة، ما يقلل من ميله إلى التصرفات الاندفاعية أو التفاعلات السلبية الناتجة عن التقلبات المزاجية والصراعات الداخلية المميزة لهذه المرحلة. فهو يوفر إطارًا تربويًا متكاملًا يمكن المراهق من اكتساب مهارات المحاسبة الذاتية والنية الصادقة، ويعزز شعوره بالمسؤولية تجاه نفسه ومجتمعه، كما يساهم في بناء أسس قوية للوعي الأخلاقي، ويحفزه على التفكير النقدي فيما يتعلق بسلوكياته وقراراته اليومية

إلى جانب ذلك، تعتبر اليقظة العقلية مكملًا طبيعيًا للإرشاد الديني، حيث تمنح المراهق القدرة على مراقبة أفكاره ومشاعره والتعامل معها بوعي وانتباه، مما يعزز قدرته على التحكم في ردود الأفعال والانفعالات، ويقوي الصحة النفسية والعاطفية، ويساعده على مواجهة الضغوط الاجتماعية والتحديات اليومية بطريقة متزنة ومدرسة. كما أن ممارسة اليقظة العقلية بشكل منتظم تتيح للمراهق فرصة لفهم ذاته بعمق أكبر، وتطوير مهارات حل المشكلات واتخاذ القرارات بشكل واعٍ، بما ينسجم مع القيم والمبادئ التي يرسّخها الإرشاد الديني (النعمي، 2021).

تظهر أهمية الدمج بين الإرشاد الديني واليقظة العقلية بشكل جلي في تعزيز الاستقرار النفسي والاجتماعي لدى المراهقين، إذ تعمل الممارسات الدينية المنظمة على تهدئة النفس وزيادة التركيز الداخلي، بينما تتيح اليقظة العقلية إدراك المشاعر والانفعالات ومراقبتها، مما يقلل من السلوكيات السلبية ويزيد من القدرة على التكيف مع التغيرات الحياتية والمواقف الصعبة. كما أن هذا الدمج يتيح للمراهق بناء هوية متماسكة، قائمة على قيم أخلاقية وروحية راسخة، وتطوير قدرة قوية على التفاعل الإيجابي مع الذات والآخرين، ويخلق لديه شعورًا بالمسؤولية تجاه المجتمع وبيئته (الشهراني، 2020).

علاوة على ذلك، يسهم الإرشاد الديني واليقظة العقلية في تعزيز مهارات التواصل الاجتماعي لدى المراهقين، إذ يكتسب المراهق من خلال التوجيه الديني قدرة على التفاعل مع الآخرين وفق قيم الاحترام والتعاون والمودة، بينما تساعده اليقظة العقلية على التحكم في الانفعالات السلبية والانفجارات العاطفية، ما يؤدي إلى تحسين العلاقات الأسرية والاجتماعية بشكل ملحوظ. كما يمكن أن يكون هذا التكامل أداة فعّالة لتقليل السلوكيات الاندفاعية أو الانحرافية، وتعزيز المرونة النفسية التي تمكن المراهق من التعامل مع المواقف الصعبة والتحديات المعقدة في محيطه التعليمي والاجتماعي (الشهراني، 2020).

وأخيرًا، يمكن القول إن الإرشاد الديني واليقظة العقلية يشكلان معًا إطارًا متكاملًا لدعم نمو المراهقين على المستويات النفسية والاجتماعية والروحية والسلوكية، ويتيحان لهم تطوير وعي ذاتي متقدم، وقدرة على ضبط النفس واتخاذ القرارات الصائبة، وتحقيق التوازن بين الاحتياجات النفسية والالتزامات الأخلاقية، كما يساهمان في تكوين شخصية ناضجة قادرة على التفاعل الإيجابي مع العالم المحيط بها، ويمثلان ركيزة أساسية لتعزيز الصحة النفسية والاستقرار الاجتماعي لدى المراهقين في هذه المرحلة الحرجة من حياتهم.

ثانيًا: الدراسات السابقة

يمكن تصنيف الدراسات السابقة ذات الصلة إلى محورين رئيسيين:

المحور الأول: الدراسات التي تناولت اليقظة العقلية وعلاقتها بالأبعاد والمتغيرات النفسية.

المحور الثاني: الدراسات التي تناولت الإرشاد الديني والروحي وعلاقته باليقظة العقلية والذهنية.

المحور الأول: الدراسات التي تناولت اليقظة العقلية والذهنية وعلاقتها بالأبعاد والمتغيرات النفسية.

ركّزت هذه الدراسات على قياس مستوى اليقظة العقلية لدى فئة المراهقين ومدى دورها في تعزيز الوعي الذاتي وتنمية القدرات المعرفية لديهم، كما امتد اهتمام هذه الدراسات ليشمل تأثير اليقظة العقلية والذهنية على الجوانب النفسية الأخرى.

فقد أجرى القطيش (2023) دراسة حول مستوى اليقظة الذهنية لدى الطلبة المراهقين في مدارس البادية الشمالية الشرقية، بهدف التعرف على مستوى اليقظة الذهنية لدى طلاب المرحلة الثانوية في تلك المنطقة. اعتمد الباحث على المنهج الوصفي التحليلي، وقام ببناء مقياس مكوّن من 28 فقرة لقياس اليقظة الذهنية. تكونت عينة الدراسة من 190 طالبًا وطالبة تم اختيارهم بطريقة العينة الطبقية العشوائية. أظهرت النتائج أن مستوى اليقظة الذهنية لدى أفراد العينة كان مرتفعًا بشكل عام، كما كشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعًا لمتغير الجنس، وكانت الفروق لصالح الإناث، بينما لم تُسجل فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير التخصص الأكاديمي. وتؤكد هذه النتائج على أهمية مراعاة الفروق الفردية والجنسانية في تصميم البرامج الإرشادية والوقائية الموجهة للمراهقين.

وقام أبو غنايم (2022) بدراسة العلاقة بين أبعاد اليقظة العقلية ومستوى الاستقلالية الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية، مع استكشاف الفروق بين الجنسين في مستويات اليقظة العقلية. استندت الدراسة إلى عينة من 156 طالبًا وطالبة تتراوح أعمارهم بين 17 و18 عامًا. كشفت النتائج عن وجود ارتباط إيجابي معنوي بين أبعاد اليقظة العقلية والاستقلالية الذاتية، مع عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في معظم الأبعاد بين الذكور والإناث، باستثناء بُعد "الوصف" الذي فضّله الإناث. وأبرزت الدراسة أهمية تطوير برامج

تدريبية تستهدف تعزيز اليقظة العقلية لما لها من أثر مباشر في تنمية الاستقلالية الذاتية، مما يساهم في تمكين الطلاب على اتخاذ القرارات وتحمل المسؤوليات بثقة وكفاءة.

وتناولت دراسة أبو الحسن (2021) اليقظة العقلية وعلاقتها بالتوجه نحو المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية، إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين مستوى اليقظة العقلية لدى الطلاب، ومدى توجههم نحو المستقبل من حيث الثقة بالنفس والتخطيط والطموحات المستقبلية. شملت الدراسة عينة قوامها 67 طالباً من الصف الثاني الثانوي. وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والتوجه نحو المستقبل، مما يشير إلى أن ارتفاع مستوى اليقظة العقلية لدى الطالب يرتبط بزيادة وعيه بالمستقبل وتخطيطه له. كما كشفت النتائج عن وجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين بعض أبعاد اليقظة العقلية (مثل عدم إصدار الأحكام وعدم التفاعل الانفعالي) وبعض عناصر التوجه نحو المستقبل، مما يدل على أن هذه الأبعاد قد تقلل من الانشغال المفرط بالتخطيط أو التوتر المرتبط بالمستقبل. وأخيراً، لم تظهر الدراسة فروقاً في اليقظة العقلية بين طلاب الشعب العلمية والأدبية، في حين أظهرت تفوق طلاب الشعبة العلمية في أبعاد الثقة بالنفس والتخطيط والطموح المستقبلي.

كما أجرت غنانيم (2021) دراسة بشأن القدرة التنبؤية لليقظة العقلية والضبط الذاتي في المرونة النفسية لدى طالبات السكن الداخلي في جامعة مؤتة؛ بهدف رئيسي هو الكشف عن القدرة التنبؤية لكل من اليقظة العقلية والضبط الذاتي في مستوى المرونة النفسية لدى 156 طالبة تم اختيارهن بالطريقة الممتصرة من السكن الجامعي خلال العامين 2019-2020 و2020، باعتماد المنهج الوصفي الارتباطي وثلاثة مقاييس معيارية موثوقة. أظهرت النتائج أن الطالبات يتمتعن بمستوى مرتفع من اليقظة العقلية والمرونة النفسية ومستوى متوسط من الضبط الذاتي، مع وجود علاقة ارتباطية موجبة قوية ودالة إحصائياً بين اليقظة العقلية

والمرونة النفسية، في حين برزت اليقظة العقلية كالمنبئ الأقوى والمستقل بفارق كبير عن الضبط الذاتي، حيث فسر المتغيران معاً ما يقارب ثلث التباين في المرونة النفسية. خلصت الدراسة في تأكيد الدور المحوري لليقظة العقلية كأداة فعّالة لبناء الصلابة النفسية لدى الطالبات الجامعيات في مواجهة الضغوط الحياتية والأكاديمية بمرونة وثبات أكبر.

في حين قدّمت الباحثتان علاق، وبنين (2020) دراسة بعنوان اليقظة العقلية ودورها في تحسين جودة الحياة النفسية لدى الأفراد، وذلك ضمن فعاليات الملتقى الوطني حول جودة الحياة والتنمية المستدامة. هدفت الدراسة إلى تسليط الضوء على أهمية اليقظة العقلية باعتبارها إحدى ممارسات علم النفس الإيجابي، واستعراض دورها في تعزيز التوازن النفسي وتحسين جودة الحياة. اعتمدت الدراسة على منهج نظري تحليلي من خلال مراجعة الأدبيات والدراسات السابقة ذات الصلة، دون إجراء دراسة ميدانية على عينة محددة. وقد خلصت إلى أن اليقظة العقلية تساهم بشكل فعّال في رفع مستوى الوعي باللحظة الراهنة، وتعزيز قدرة الأفراد على التعامل مع الضغوط النفسية، وتحسين المزاج العام، مما ينعكس إيجابياً على جودة حياتهم النفسية.

كما سعت دراسة عبدالله (2019) حول اليقظة العقلية وعلاقتها بعوامل الشخصية الكبرى لدى المراهقين، إلى التعرف على العلاقة بين مستويات اليقظة العقلية وأبعاد الشخصية الخمسة الكبرى لدى طلاب المرحلة الثانوية، بالإضافة إلى بحث الفروق في هذه العلاقة تبعاً لمتغير الجنس. تكونت عينة الدراسة من 250مراهقاً ومراهقة تتراوح أعمارهم بين 15 و17 عاماً. أظهرت النتائج أن مستوى اليقظة العقلية لدى المراهقين كان متوسطاً، وتركز أعلى متوسط في بُعد "الملاحظة"، بينما كانت سمة "العصابية" هي الأكثر بروزاً من بين أبعاد الشخصية. كما كشفت النتائج عن وجود علاقات ارتباطية دالة إحصائياً بين اليقظة

العقلية وبعض العوامل الكبرى للشخصية، مع عدم وجود فروق جوهرية تعزى إلى متغير الجنس، مما يدل على أهمية اليقظة العقلية كعامل نفسي مرتبط بتكوين الشخصية لدى المراهقين.

وتناولت دراسة حميدة (2019) إلى تقصي فاعلية برنامج تدريبي قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي وتعزيز السعادة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، بالإضافة إلى فحص قدرة اليقظة الذهنية على التنبؤ بالتدفق النفسي. اشتملت عينة الدراسة على 140 طالبًا وطالبة من الصف الأول الثانوي، تم اختيار 50 منهم لتطبيق البرنامج (بواقع 25 في المجموعة التجريبية و25 في المجموعة الضابطة). استخدم الباحث عدة أدوات لقياس المتغيرات المستهدفة، أبرزها مقياس العوامل الخمسة لليقظة الذهنية، ومقاييس التدفق النفسي والسعادة النفسية، في إطار تصميم تنبؤي وتجريبي. كشفت النتائج أن اليقظة الذهنية تُعد متغيرًا تنبؤيًا فاعلاً للتدفق النفسي، كما أظهرت تحسنًا ملحوظًا لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج في كل من التدفق النفسي والسعادة النفسية، مع استمرار الأثر الإيجابي بعد مرور شهر من انتهاء البرنامج، مما يؤكد فعاليته واستمراره على المدى القصير.

وعمدت دراسة السيد (2018) المعنونة اليقظة العقلية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين من الجنسين، إلى التعرف على مستوى كل من اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدى المراهقين، والكشف عن طبيعة العلاقة بينهما، إلى جانب فحص الفروق بين الذكور والإناث في هذين المتغيرين. تكونت عينة الدراسة من 250 طالبًا وطالبة في المرحلة الثانوية، بواقع 132 ذكرًا و118 أنثى، تتراوح أعمارهم بين 16 و18 عامًا. كشفت النتائج عن وجود مستوى متوسط من كل من اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدى أفراد العينة، كما أظهرت وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية بين المتغيرين، مما يشير إلى أن ارتفاع اليقظة العقلية ينعكس إيجابًا على مستوى الرضا عن الحياة. كما توصلت الدراسة إلى أن اليقظة العقلية تُعد

متغيرًا تنبؤيًا دالًا لمستوى الرضا عن الحياة، دون وجود فروق جوهرية بين الذكور والإناث في أي من المتغيرين

وقامت ناجواني (2015) بقياس مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة التعليم ما بعد الأساسي في محافظة مسقط، مع استكشاف تأثير بعض المتغيرات مثل الجنس، العمر، التخصص الدراسي، ومستوى التحصيل الأكاديمي. شملت عينة الدراسة 300 طالبًا وطالبة تم اختيارهم بشكل عشوائي من مختلف المدارس والمعاهد بالمحافظة. وأظهرت النتائج أن اليقظة العقلية لدى الطلبة تتراوح بين المتوسط والمرتفع، مع وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين، حيث جاءت مستويات اليقظة أعلى لدى الإناث مقارنة بالذكور. كما تبين أن التخصص الدراسي له تأثير ملحوظ، إذ أظهر طلبة التخصصات العلمية مستوى يقظة أعلى من الطلبة في التخصصات الأدبية، بينما لم تسجل المتغيرات العمر ومستوى التحصيل الأكاديمي فروقًا معنوية في مستوى اليقظة العقلية.

المحور الثاني: الدراسات التي تناولت علاقة اليقظة العقلية والذهنية بالجانب الديني والروحي.

حيث سعت هذه الدراسات إلى استكشاف فعالية التدخلات الدينية أو الروحية في تعزيز الانتباه الواعي، وتنمية الإدراك الذاتي لليقظة العقلية والذهنية.

فقد هدفت دراسة يوسف، لاف، ورامسي (Yousaf, Love, & Ramsay (2025) إلى التحقق من العلاقة بين اليقظة الذهنية والإيمان الديني من خلال اعتماد مقياس اليقظة الذهنية أثناء العبادة في بيئة غير مسيحية، وذلك من خلال تطبيقه على عينة من المسلمين البريطانيين. تكونت العينة من 122 مشاركًا مسلمًا بالغًا من المملكة المتحدة. أظهرت نتائج التحليل العامل التأكيدي أن البنية الثلاثية للمقياس (التركيز، الحضور، والانغماس) حافظت على ثباتها في العينة المسلمة، مع مستوى جيد من الاتساق الداخلي. كما أظهرت النتائج

وجود ارتباطات دالة إحصائية بين مستوى اليقظة العامة، وقوة الإيمان الديني. وبيّنت الدراسة أيضاً أن بعدي "الحضور" و"الانغماس" أثناء العبادة يرتبطا ارتباطاً وثيقاً بممارسة العبادات بشكل منتظم، وباتجاهات إيجابية نحو الصلاة، وبإيمان أقوى بالله وهو ما يمثل خطوة مهمة نحو فهم التفاعل بين الدين واليقظة الذهنية في المجتمعات الإسلامية.

كما سعت دراسة هينينغ، لندون، نغ، سندرام، تشين، وويبستر, Henning, Lyndon, Ng, Sundram, Chen, & Webster (2024) إلى تطوير نهج تربوي أكثر تكاملاً لتعليم اليقظة الذهنية، من خلال تقديم أربعة اقتراحات تساعد على دمج الممارسات الدينية والروحية ضمن إطار تعليم اليقظة. اعتمد الباحثون على تحليل نقدي ومراجعة للأدبيات العلمية والدينية المتنوعة دون الاعتماد على عينة ميدانية، باعتبار الدراسة من نوع المقالات النظرية أو التعليقية. ركّزت الدراسة على كيفية دمج ممارسات تأملية ذات طابع ديني مثل الصلاة المركّزة في المسيحية وذكر "الاسم" أو "الذكر" في الإسلام ضمن التدريس الأكاديمي لليقظة. توصل الباحثون إلى أن تعزيز الكفاءة بين الأديان والثقافات، والتفريق بين اليقظة كأداة علاجية وممارسة روحية، وإدخال النقاشات التأملية والفلسفية في التعليم، جميعها خطوات تسهم في تعميق فهم الذات وتحسين فعالية التعليم في بيئات متعددة الثقافات.

في حين تمحورت دراسة حيدر، نوسيسي، وبورنيت-زيغلر Haidar, Nwosisi, & Burnett- Zeigler. (2023) إلى تحليل كيفية تأثير الدين والروحانية على تكييف التدخلات القائمة على اليقظة الذهنية لتناسب السياق الثقافي والديني لمجتمعات الأمريكيين السود، حيث اعتمدت الدراسة على مراجعة شاملة لـ 18 دراسة نوعية منشورة، وتضمنت مشاركين من البالغين الأمريكيين من أصل إفريقي بنسبة لا تقل عن 75%، استخدمت أساليب مثل المقابلات أو مجموعات النقاش لجمع البيانات. كشفت النتائج أن

المشاركين عبّروا عن قبولهم العام لفكرة اليقظة الذهنية وفوائدها المحتملة، إلا أنهم أبدوا آراء متباينة حول مدى انسجامها مع معتقداتهم الدينية؛ إذ اعتبر بعضهم أن ممارسات اليقظة لا تتعارض مع قيمهم الدينية، بينما أشار آخرون إلى وجود تعارض ديني محتمل. بناءً على ذلك، أوصى المشاركون بإدخال تعديلات على هذه البرامج لتكون أكثر توافقاً ثقافياً، مثل استخدام لغة دينية مألوفة، ومراعاة الجوانب الروحية، وتنفيذ البرامج في مؤسسات دينية كأماكن العبادة.

وعمدت دراسة عبدالله (2016) إلى استقصاء مدى قدرة التدين واليقظة الذهنية على التنبؤ بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من الراشدين في المجتمع المصري، وضمت العينة 359 مشاركاً من الذكور والإناث تراوحت أعمارهم بين 22 و52 عامًا. استعان الباحث بثلاثة مقاييس: التدين (الداخلي والظاهري)، واليقظة الذهنية بأبعادها المختلفة، والتوجه نحو الحياة. كشفت النتائج عن مستويات متوسطة للتدين واليقظة الذهنية، في حين جاء التوجه نحو الحياة مرتفعاً. كما أظهرت وجود علاقات ارتباطية دالة بين التدين الجوهري وبعض أبعاد اليقظة الذهنية مثل الملاحظة والوصف وعدم التفاعل مع الخبرة الذاتية، والتي بدورها ارتبطت إيجابياً بالتوجه نحو الحياة. وتوصلت الدراسة من خلال تحليل الانحدار إلى أن أبعاد اليقظة الذهنية (عدم التفاعل مع الخبرة الذاتية، التصرف بوعي، الوصف)، بالإضافة إلى التدين الجوهري، تمثل منبئات قوية تعزز التوجه الإيجابي نحو الحياة. وتؤكد هذه النتائج أهمية البُعد الروحي والوعي الحاضر في تشكيل نظرة الإنسان إلى الحياة بشكل أكثر توازناً وإيجابية.

وتناولت دراسة سوابي (2013) Swaby روحانية الوعي: من اليقظة الذهنية إلى الإيمان إلى يقظة الذات مسار التحول الروحي للفرد من خلال منظور تأملي وتحليلي يجمع بين التجربة الذاتية والرؤية الأكاديمية. وتهدف الدراسة إلى استكشاف الكيفية التي تتكامل بها ممارسات اليقظة الذهنية مع تجربة الإيمان

الديني لتقود إلى ما أسمته بـ "يقظة الذات"، وهي الحالة التي يصل فيها الفرد إلى درجة من الوعي العميق والتحقق الروحي. وقد أبرزت الدراسة أن اليقظة الذهنية تمثل الخطوة التأسيسية في هذه الرحلة؛ فهي تساعد الفرد على تنمية الحضور الواعي والانتباه اللحظي، مما يُعدّ مدخلاً لتصفية ذهن والانفتاح على التجربة الروحية. أما الإيمان، فقد اعتُبر في الدراسة العنصر الداعم والموجه لمسار النمو الروحي، إذ يضيف على التجربة معنى وغاية، ويعزز من ثباتها واستمراريتها. كما شددت الدراسة على أهمية التعليم الروحي كوسيلة لتعزيز الوعي الذاتي والتحول الشخصي، داعية إلى دمج ممارسات اليقظة والإيمان في برامج التنمية الشخصية والمهنية، لما لها من أثر إيجابي في إعادة تشكيل علاقة الفرد بذاته، وبالوجود، وبالقيم العليا. وقد خلصت الدراسة إلى أن يقظة الذات هي المحطة النهائية في هذا المسار، حيث يصل الفرد إلى حالة من الانسجام الداخلي والسلام النفسي، وهي تعبير عن التحقق الروحي والنضج الوجداني الناتج عن التفاعل العميق بين الوعي العقلي والتجربة الإيمانية.

التعقيب على الدراسات السابقة

أظهرت الدراسات السابقة تنوعاً ملحوظاً من حيث الأهداف، والفئات المستهدفة، والمنهجيات. حيث سعت بعض الدراسات إلى تنمية اليقظة العقلية، بينما ركزت أخرى على إيجاد العلاقة بين اليقظة العقلية والمتغيرات النفسية. كما تنوعت المناهج المستخدمة ما بين التجريبي وشبه التجريبي، مع وجود تباين في تصميم الأدوات والمعالجات الإحصائية وفي اختلاف الفئات المستهدفة، إلا أن هناك ندرة واضحة في الدراسات التي تناولت فئة المراهقات تحديداً، وخاصة في البيئة العمانية، مما يبرز الحاجة إلى دراسة تتناول هذا الجانب بعمق أكبر. بالإضافة إلى تعددية طبيعة البرامج الإرشادية بين الدينية، والسلوكية، والمعرفية، إلا أن القليل من الدراسات دمج بين الإرشاد الديني وتنمية اليقظة العقلية ضمن برنامج واحد.

كما تنوعت أدوات القياس المستخدمة وهو ما أدى إلى التفاوت في دقة المقارنات بين نتائج الدراسات. ورغم إجماع معظم الدراسات على فعالية البرامج الإرشادية في تحقيق الأهداف المنشودة، إلا أن درجة هذه الفعالية تفاوتت تبعاً لنوع البرنامج ومدته وأساليب تطبيقه. ومن هنا، تأتي أهمية الدراسة الحالية التي تسعى إلى تعزيز المعرفة في هذا المجال من خلال تصميم برنامج إرشادي ديني يستهدف تنمية اليقظة العقلية لدى المراهقات في سلطنة عمان ضمن إطار علمي ومنهجي دقيق.

موقع الدراسة الحالية من الدراسات السابقة

تتسم الدراسة الحالية بعدد من الخصائص التي تمنحها طابعاً مختلفاً واضحاً عن الدراسات السابقة في المجال ذاته. حيث تنفرد هذه الدراسة بتقديم برنامج إرشادي ديني يستند إلى مبادئ اليقظة العقلية في محاولة تكاملية تجمع بين المنظور الديني الإسلامي والمفاهيم النفسية المستمدة من علم النفس الإيجابي، إذ لم تقتصر على توظيف تقنيات اليقظة العقلية المعروفة فحسب، بل عملت على مواءمتها مع مضامين دينية مستمدة من القرآن الكريم والسنة النبوية وهو دمج نادر في الأدبيات النفسية والإرشادية. وقد جاءت هذه الدراسة لتسد فجوة علمية واضحة تتمثل في غياب دراسات جادة تعالج العلاقة بين اليقظة العقلية والممارسات الدينية ضمن إطار إرشادي متكامل يراعي الخصوصية الثقافية والدينية للمجتمع. إضافة إلى ذلك، فهي تستهدف فئة المراهقات، وهي فئة عمرية تمر بمرحلة انتقالية حرجة تتشكل فيها الهوية النفسية والدينية، ولم تنل نصيباً كافياً من الدراسات التي تربط بين اليقظة العقلية والنمو الروحي والديني. وأخيراً، تقدّم هذه الدراسة برنامجاً إرشادياً تطبيقياً يمكن الاستفادة منه عملياً في المؤسسات التربوية والإرشادية، مما يعزز من قيمتها التطبيقية ويتيح أساساً لتصميم تدخلات مستقبلية تراعي الخصوصية الثقافية والدينية للمجتمع العماني. عطفاً على أن الدراسة تهدف إلى تطوير برنامج إرشادي ديني متكامل يركّز على تنمية اليقظة العقلية بطريقة منهجية ومنظمة، فهي

تسعى أيضا إلى تقييم فاعليته تجريبياً على عينة من المراهقات في سلطنة عمان. كما تولي الدراسة اهتماماً خاصاً بتنمية قدرات المراهقات على التوازن النفسي، والانتباه الواعي، والانخراط الفعّال في الممارسات الدينية، بما يعزز لديهن الإحساس بالمعنى والانتماء والطمأنينة الداخلية.

من الناحية التطبيقية، يوفّر البرنامج نموذجاً إرشادياً دينياً قابلاً للتعميم، تم تصميمه وفق أسس علمية يمكن للكوادر الإرشادية والتربوية الاستفادة منه لتعزيز الصحة النفسية لدى الطالبات، ودعم نموهن النفسي والديني المتوازن، باستخدام أساليب فعّالة تراعي السياق الثقافي والديني للمجتمع العماني. وتعد هذه الدراسة من أوائل الدراسات التي أُجريت في سلطنة عمان في هذا المجال، مما يزيد من ملاءمتها للسياق المحلي ويفتح آفاقاً لتطبيق البرنامج الإرشادي في المدارس والمؤسسات التربوية، ويُسهم في إرساء نموذج عملي متكامل للتدخل الإرشادي الديني.

الفصل الثالث

منهجية الدراسة وإجراءاتها

أولاً: منهج الدراسة

ثانياً: مجتمع وعينة الدراسة

ثالثاً: أدوات الدراسة

• مقياس اليقظة العقلية.

• البرنامج الإرشادي

رابعاً: إجراءات الدراسة

خامساً: الأساليب الإحصائية

الفصل الثالث

إجراءات الدراسة

تمهيد:

يتناول هذا الفصل منهجية الدراسة التي اعتمدت عليها الباحثة في تحقيق أهداف البحث وطبيعته، وبيان مجتمع الدراسة الذي تم اختيار العينة منه، مع توضيح خصائص العينة وحجمها وطريقة اختيارها. كما تضمن الفصل عرض مفصل لأدوات الدراسة التي استُخدمت لجمع البيانات، وبيان خصائصها السيكمترية من صدق وثبات، بالإضافة إلى الخطوات التي تم اتباعها في تطبيق الأداة ميدانياً وتنفيذ البرنامج الإرشادي الديني.

منهج الدراسة:

اتبعت هذه الدراسة المنهج شبه التجريبي ذو المجموعتين، وذلك لملاءمته لطبيعة أهدافها التي تسعى إلى الكشف عن أثر فعالية برنامج إرشادي لتنمية اليقظة العقلية في الممارسات الدينية لدى عينة من المراهقات بسلطنة عُمان، والتعمق في تفسير النتائج وفهم التغيرات السلوكية والانفعالية التي أحدثها البرنامج في ضوء التجارب الواقعية للمشاركات، حيث تم تصميم المجموعتين المتكافئتين (تجريبية وضابطة) مع القياس القبلي والبعدي، وخضعت المجموعة التجريبية للبرنامج الإرشادي، بينما لم تتعرض المجموعة الضابطة لأي معالجة تجريبية خلال فترة التنفيذ، مع التأكد من تكافؤ المجموعتين في القياس القبلي لضمان صدق المقارنة.

تم تقسيم العينة إلى مجموعتين على النحو الآتي:

- المجموعة التجريبية :وهي المجموعة التي تم تطبيق البرنامج الإرشادي الديني عليها، بهدف تعزيز مستوى اليقظة العقلية لديها.

- المجموعة الضابطة :وهي المجموعة التي لم تتعرض لأي تدخل إرشادي خلال مدة تنفيذ البرنامج، وتم استخدامها للمقارنة.

تم في البداية تطبيق القياس القبلي باستخدام مقياس اليقظة العقلية على كلتا المجموعتين، ثم تم تنفيذ البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية فقط. وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج، تم إجراء القياس البعدي على المجموعتين للتحقق من التغيرات التي طرأت في مستوى اليقظة العقلية، ومدى فاعلية البرنامج ثم بعد فترة زمنية إمتدت الى (45) يوماً تم تنفيذ قياس تتبعي لمعرفة أثر البرنامج بشكل دقيق والجدول 1 يوضح التصميم التجريبي للدراسة.

جدول (1) التصميم التجريبي لمنهجية الدراسة

المجموعة	القياس القبلي	تطبيق البرنامج	القياس البعدي	قياس المتابعة
G1	O1	√	O2	O3
(التجريبية)				
G2	O1	-	O2	-
(الضابطة)				

مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من طالبات المدرسة النموذجية لتعليم القرآن الكريم بسمد الشأن في شمال الشرقية بسلطنة عُمان، وهنّ طالبات الصفوف من العاشر إلى الثاني عشر خلال العام الدراسي الحالي. وبلغ حجم مجتمع الدراسة (35) طالبة تتراوح أعمارهن بين (15-18) سنة، كما يمتاز مجتمع الدراسة بتقاربهم في

البيئة التعليمية والاجتماعية والمستوى الدراسي علمًا بأن هذا العدد لا يدخل ضمن المجموعتين التجريبية والضابطة.

ويمثل هذا المجتمع الفئة المستهدفة من البرنامج الإرشادي الذي يهدف إلى تنمية اليقظة العقلية لدى الطالبات، لما لهذه المرحلة العمرية من أهمية تربوية ونفسية، كونها مرحلة يتزايد فيها الوعي الذاتي، وتتبلور خلالها الاتجاهات الفكرية والسلوكية لدى الطالبات، مما يجعلها مناسبة لتطبيق البرامج الإرشادية الهادفة إلى تعزيز النمو النفسي والروحي والالتزان الانفعالي.

عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة بطريقة مقصودة، حيث تم اختيار 16 طالبة من الصفوف العاشر إلى الثاني عشر من المدرسة النموذجية لتعليم القرآن الكريم بسمد الشأن بناءً على توفرهن واستجابتهن للمشاركة في الدراسة، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين: مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية حيث تكونت كل مجموعة من (8) طالبات، ويظهر الجدول 2 بيانات العينة.

جدول (2) بيانات عينة الدراسة

الرقم	اسم المجموعة	عدد الطالبات	الفئة العمرية (بالسنوات)	المتوسط العمري	الصف الدراسي	الملاحظات
1	التجريبية	8	18-15	16	العاشر والحادي عشر والثاني عشر	شاركن في البرنامج الإرشادي
2	الضابطة	8	18-15	16	العاشر والحادي عشر والثاني عشر	لم يشاركن في البرنامج الإرشادي

يتضح من الجدول أن عدد الطالبات الكلي في العينة هو (16) طالبة، موزعات بالتساوي بين المجموعة التجريبية والضابطة حيث تتراوح أعمار الطالبات بين 15-18 سنة، مما يعكس مرحلة المراهقة الوسطى التي تستهدفها الدراسة، وكانت جميع الطالبات من نفس المرحلة الدراسية (العاشر، الحادي عشر، الثاني عشر) لضمان تجانس العينة في العمر والنضج العقلي.

التحقق من التوزيع الطبيعي للاختبار:

قبل إجراء اختبار التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة، تم التحقق من مدى اتباع درجات الطلبة في الاختبار القبلي للتوزيع الطبيعي، وذلك باستخدام اختبار Shapiro-Wilk في برنامج SPSS، نظرًا لصغر حجم العينة في كل مجموعة، ويعد اختبار Shapiro-Wilk الأكثر دقة في العينات الصغيرة، حيث يعتمد الحكم على قيمة الدلالة الإحصائية (Sig). فإذا كانت أكبر من (0.05) فهذا يدل على أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي.

جدول (3) نتائج اختبار (Shapiro-Wilk) للتوزيع الطبيعي في القياس القبلي

Shapiro-Wilk test					الاختبار	المجموعة
طبيعة التوزيع	دلالة النتيجة	الدلالة الإحصائية (Sig).	df	W		
طبيعي	>0.05	0.9	8	0.97	القبلي	تجريبية
طبيعي	>0.05	0.7	8	0.95		ضابطة

يظهر الجدول 3 نتائج اختبار التوزيع الطبيعي (Shapiro-Wilk)، حيث جاءت النتائج للمجموعة التجريبية والضابطة في القياس القبلي تحقق التوزيع الطبيعي (الدلالة الاحصائية أكبر من 0.05)، وبهذا يكون قد تحقق شرط الاعتدالية.

بالنظر إلى طبيعة بيانات الدراسة، فقد تم استخدام الاختبارات المعلمية لملاءمتها لشروط التحليل؛ إذ أظهر اختبار شابيرو-ويلك أن جميع المتغيرات تتبع التوزيع الطبيعي عند مستوى الدلالة (0.05)، وهو الشرط الأساس لاستخدام الاختبارات المعلمية مع العينات الصغيرة، إضافة إلى أن الاختبارات المعلمية تتمتع بقوة إحصائية أعلى مقارنة بالاختبارات اللامعلمية في حال تحقق شروطها. وبناءً على ذلك، تم تطبيق اختبار (ت) لعينتين مستقلتين، واختبار (ت) لعينتين مترابطتين في تحليل فروق القياس القبلي والبعدي.

تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة

قبل البدء في تطبيق البرنامج التجريبي وبعد التأكد من اعتدالية التوزيع، كان من الضروري التأكد من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الدراسة القبلية، وذلك لضمان أن أي فروق قد تظهر مستقبلاً في النتائج تُعزى إلى أثر البرنامج الإرشادي وليس إلى فروق سابقة بين المجموعتين، ويعد فحص التكافؤ خطوة أساسية في الدراسات شبه التجريبية، تهدف إلى التحقق من تماثل المجموعتين في متغيرات الدراسة قبل تطبيق البرنامج الإرشادي، مما يعزز من صدق النتائج الداخلية للدراسة ويحد من تأثير العوامل الدخيلة، ولتحقيق ذلك، قامت الباحثة بتطبيق اختبار (ت) لعينتين مستقلتين للتحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي. وتظهر النتائج في الجدول 4.

جدول (4) قيمة اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي

المتغير	نوع العينة	العدد المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدلالة الاحصائية	النتيجة
اليقظة العقلية	ضابطة	8	50.88	2.03	لاتوجد فروق ذات دلالة
	تجريبية	8	50.25	2.15	0.55

يتضح من الجدول 4 أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط العينة التجريبية ومتوسط العينة الضابطة في الاختبار القبلي لمقياس اليقظة العقلية مما يعني تكافؤ عينة البحث الأساسية في اختبار مقياس اليقظة العقلية قبل تطبيق البرنامج التدريبي.

أدوات الدراسة:

من أجل تحقيق أهداف الدراسة وبعد البحث والاطلاع على الإطار النظري للدراسات السابقة ذات الصلة بالموضوع يتطلب البحث الحالي بالاستعانة بمجموعة من البرامج والمقاييس وهي:

1- مقياس اليقظة العقلية أثناء أداء الشعائر الدينية (من إعداد وتصميم الباحثة).

وذلك بعد التحقق من معاملات الصدق والثبات اللازمة؛ للكشف عن مدى فاعلية البرنامج

الإرشادي.

2- برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية أثناء أداء الشعائر الدينية لدى المراهقات، وهو عبارة عن

تصميم برنامج من (12) جلسة.

وفيما يلي توضيح لإجراءات بناء الادوات للدراسة الحالية والتحقق من الخصائص السيكومترية لهذه الادوات.

أولاً: مقياس اليقظة العقلية أثناء أداء الشعائر الدينية:

وصف المقياس:

يهدف المقياس إلى تقييم مستوى اليقظة العقلية أثناء أداء الشعائر الدينية لدى عينة من المراهقات، حيث مر الاعداد بعدة خطوات على النحو التالي:

- قامت الباحثة بمراجعة الادبيات والدراسات السابقة المرتبطة باليقظة العقلية التي تضمنت فقرات او عبارات لها صلة بالمتغير وذلك للاستفادة منها في إعداد وتصميم المقياس ومن هذه الدراسات والادبيات دراسة (السيد، 2018) ودراسة (عبدالله، 2019) ودراسة (أبو غنايم، 2022) ودراسة (Haidar, Nwosisi, & Burnett-Zeigler, 2023).

- وصف المقياس في صورته النهائية: اشتمل المقياس في صورته النهائية على (20) فقرة بالتدرج الخماسي لليكرت (1= أبداً، 2= نادراً، 3= أحياناً، 4= غالباً، 5= دائماً).

تصحيح المقياس:

تم تصحيح مقياس اليقظة العقلية من خلال جمع درجات الاستجابات على الفقرات العشرين، حيث تم ترميز كل بند من 1 إلى 5 حسب مقياس ليكرت، وتدل الدرجة الأعلى على مستوى

أعلى من اليقظة العقلية أثناء أداء الشعائر الدينية.

وفق ملحق (1) وتأكدت الباحثة من صدق المقياس وثبات نتائجه من خلال عينة استطلاعية قوامها (20)

طالبة من المراهقات من خارج عينة البحث، وفقا للإجراءات التالية:

التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية:

أولاً: صدق المقياس:

تم التحقق من صدق المقياس بعدة طرق للتأكد من أنه يقيس ما وضع لقياسه وهذه الطرق هي: صدق

المحكمين، الصدق الداخلي وفق للنتائج التالية:

أ. الصدق الظاهري (المحكمين):

عرضت الباحثة مقياس اليقظة العقلية على مجموعة من اساتذة الجامعات المتخصصين بمجالات

علم النفس التربوي والقياس والتقويم وطرق التدريس وبلغ عدد المحكمين (5) محكم، واخذت الباحثة

بمعظم الآراء التي وردت حول الفقرات وصياغتها وتعديل ما هو مطلوب تعديله، من دون حذف

فقرات معينة.

ب. الصدق الداخلي:

تم التحقق من الصدق الداخلي لمقياس اليقظة العقلية على عينة قوامها (20) طالبة من

المراهقات من خارج عينة الدراسة، وذلك من خلال حساب معاملات ارتباط بيرسون بين الفقرات

والدرجة الكلية للمقياس وفق للجدول رقم (5).

جدول (5) معاملات ارتباط بيرسون بين المفردة والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية

الفقرة	معامل الارتباط مع	الفقرة	معامل الارتباط مع
	الدرجة الكلية		الدرجة الكلية

1	**0.90	11	**0.92
2	**0.85	12	**0.97
3	**0.54	13	**0.94
4	**0.93	14	**0.82
5	**0.88	15	**0.85
6	**0.94	16	**0.88
7	**0.85	17	**0.88
8	**0.90	18	**0.94
9	**0.51	19	**0.94
10	**0.89	20	**0.92

(**) دال احصائيا عند مستوى 0.01

أظهرت النتائج أن جميع معاملات الارتباط كانت موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01)، حيث تراوحت قيمها بين (0.54 - 0.99)، وتشير هذه النتائج إلى أن جميع الفقرات ترتبط ارتباطاً قويا بالدرجة الكلية، مما يدل على أن الفقرات تتسق فيما بينها وتقيس السمة ذاتها والذي صمم المقياس لقياسها، وبذلك يتضح تحقق الصدق الداخلي للمقياس بدرجة مرتفعة.

ثانياً: ثبات المقياس:

تم التحقق من ثبات المقياس باستخدام طريقة معامل ألفا - كرونباخ على عينة قوامها (20) طالبة وجاءت النتائج وفق جدول (6):

جدول (6) معامل ألفا - كرونباخ لمقياس اليقظة العقلية

المتغير	عدد الفقرات	معامل الفا - كرونباخ
مقياس اليقظة العقلية	20	0.71

يتضح من الجدول (6) ان قيمة الثبات عالية جدا وتدل على مستوى عال من التجانس بين الفقرات واتساقها في قياس السمة المستهدفة.

وبناء على ذلك يمكن القول إن المقياس الحالي يتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات، مما يتيح الاعتماد عليه في نتائج قياس السمة محل الدراسة.

ثانيا/ برنامج إرشاد جمعي ديني لتنمية اليقظة العقلية لدى المراهقات بسلطنة عمان:

اولا: خطوات إعداد البرنامج الإرشادي الديني لتنمية اليقظة العقلية:

مرحلة الإعداد والتهيئة:

- اختيار الموضوع الخاص بالبرنامج: حيث إن الموضوع الملائم هو أحد المفاهيم الأساسية، والتأكد من حاجة المراهقات في البيئة العمانية إلى مثل هذه البرامج الإرشادية التي تعزز اليقظة العقلية وتنمي الجانب الروحي.
- إعداد المعلومات اللازمة: حيث تم كتابة النقاط الأساسية حول موضوع البرنامج، وكيفية عرض الأفكار والحقائق التي تكون أساسا لمناقشات المسترشديات.
- تم في هذه المرحلة تجهيز البرنامج وتهيئته من خلال تجهيز جلسات إرشادية تفاعلية قائمة على أنشطة دينية وتأملية للمشاركة في البرنامج، والتعرف عليها عن قرب وذلك بالتعاون مع الزملاء المشرفين التربويين وأخصائيي الإرشاد النفسي (عن طريق المناقشة والحوار والسؤال السقراطي

والتغذية الراجعة، وإعادة الصياغة).

وتم في هذه المرحلة توضيح كيفية إنشاء مجموعات خاصة للمسترشدات، تتسم بالتفاعل الإيجابي والمشاركة الفاعلة.

ثانيا: تعريف البرنامج الإرشادي

هو برنامج ارشادي قائم على الدمج بين البعد الديني ومفاهيم اليقظة العقلية، حيث يقوم البرنامج الإرشادي المقدم في الدراسة الحالية على فاعلية برنامج إرشادي لتنمية اليقظة العقلية في الممارسات الدينية لدى عينة من المراهقات بسلطنة عمان ويتمثل الهدف الرئيسي للبرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة الحالية في التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى المراهقات.

وفق الأهداف التالية:

(1) الهدف العام للبرنامج: يتمثل الهدف العام للبرنامج في تنمية اليقظة العقلية لدى المراهقات بسلطنة عمان.

(2) الأسس التي يقوم عليها البرنامج: تتمثل الأسس التي يقوم عليها البرنامج فيما يلي:

- يستند إلى مبادئ وتعاليم الدين الإسلامي.
- يعتمد إلى مفاهيم اليقظة العقلية التي تركز على مفاهيم الانتباه في اللحظة الحاضرة.
- يراعي خصائص مرحلة المراهقة والبيئة الثقافية العمانية.

(3) تحديد مصادر بناء البرنامج الإرشادي: يمكن توضيح المصادر المختلفة لبناء البرنامج الإرشادي على

النحو التالي:

- مراجعة الأدبيات النفسية والدراسات السابقة التي تناولت :موضوع اليقظة العقلية، والبرامج الإرشادية الدينية، وأثرها في النمو النفسي والروحي للمراهقات.
- مراجعة الدراسات السابقة والبحوث والكتابات الأدبية في العلوم النفسية والتربية التي تناولت :العلاقة بين العبادات والتوازن النفسي، ودور البرامج الدينية في تنمية الوعي الذاتي واليقظة الروحية لدى الناشئة.

مرحلة الشرح:

في هذه المرحلة تمت العملية العلاجية والإرشادية من خلال الفنيات والأساليب العلاجية للعلاج المعرفي السلوكي والديني، واكتساب أعضاء المجموعة الإرشادية الطرق والمهارات اللازمة لاكتشاف أفكارهم غير السليمة المرتبطة بالعبادات والعلاقة بالله، واتخاذ القرار المناسب لهم وتحمل المسؤولية، واكتشاف القدرات الكامنة في شخصياتهم واستغلالها في تعزيز يقظتهم العقلية.

تستند مرحلة الشرح إلى الأدبيات المعرفية السلوكية التي تؤكد أهمية تهيئة المسترشدات معرفيًا قبل الانتقال إلى التطبيق العملي، وذلك من خلال تقديم المفاهيم الأساسية المتعلقة باليقظة العقلية وشرح العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوك. وتعتمد هذه المرحلة على توضيح الأسس المعرفية المرتبطة بالعبادات والشعائر الدينية، بما يسمح ببناء فهم أولي يساعد الطالبات على إدراك طبيعة خبراتهن اليومية بصورة أكثر وعيًا وانتباهًا.

مرحلة الإثراء والتوسع:

تم في هذه المرحلة زيادة التوسع والإثراء والتعرف على الخبرات الجديدة المرتبطة بتطبيق مهارات اليقظة الذهنية في الحياة اليومية، مثل ممارسة التأمل أثناء العبادة، والوعي أثناء أداء الصلاة والذكر والوضوء.

تستند مرحلة الإثراء والتوسع على مبادئ برامج اليقظة الذهنية الحديثة ونموذج اليقظة إلى المعنى، والتي تركز على تعميق الخبرات التطبيقية وتوسيع نطاق الممارسة لتشمل مواقف الحياة اليومية. وفي هذه المرحلة يتم الانتقال إلى مستوى أعمق من الخبرة من خلال دمج مهارات اليقظة العقلية في سياق العبادات وممارسات الوعي الديني، مما يسمح بجعل اليقظة ممارسة ممتدة تتجاوز حدود الجلسات الإرشادية.

4- تحديد الأنشطة داخل البرنامج:

الأنشطة هي مجموع الأدوات الفعلية التي يقوم بها المسترشدين، ونظرًا لأهميتها في تحقيق أهداف البرنامج، تمت مراعاة أن تكون هذه الأنشطة سهلة وبسيطة ومشوقة وتساعد على تفاعل المسترشدين وتنمية قدراتهم وإشباع احتياجاتهم المختلفة بما يضمن تحقيق النمو المتكامل والتغيير الإيجابي في السلوك والفكر والشعور.

5- تحديد الأدوات والوسائل التعليمية المستخدمة في تنفيذ البرنامج:

يحتوي البرنامج على مجموعة متنوعة من الأدوات والوسائل؛ وذلك من منطلق أن الوسائل جزء أساسي من مكونات البرنامج، لتحقيق جملة من الوظائف والمهام والإسهام في تحقيق أهدافه، وعليه سيحتوي البرنامج على مجموعة متنوعة من الأدوات والوسائل، والتي تتمثل فيما يلي:

- برامج العرض.
- عروض البوربوينت.
- مرآة.
- بطاقات خطوات الضوء
- الأقراص المدمجة.
- أوراق تأمل ذاتي
- الأقلام.
- مؤثرات صوتية
- الأوراق الملونة.

6- تحديد الفنيات والاستراتيجيات المستخدمة في تنفيذ البرنامج

تم استخدام مجموعة متنوعة من الفنيات والاستراتيجيات المعمول بها في العلاج المعرفي السلوكي والديني؛ وهذا النوع من العلاجات يساعد على استخدام الأساليب والمبادئ النفسية والفنيات لإدراك الأفكار والمشاعر التلقائية المرتبطة بالممارسات الدينية اليومية، واكتشاف الذات والتعبير عنها تعبيراً فعالاً.

ومن هذه الفنيات:

تمرين التنفس الواعي	التأمل الواعي
مسح الجسم	التوقف الواعي
ملاحظة الأفكار	كتابة اليوميات الواعية
الابتسام الواعي	المراقبة دون حكم

7 - مرحلة رصد النتائج:

تم في هذه المرحلة اختبار فاعلية برنامج إرشاد جمعي قائم على الأساليب الدينية والتأملية في تنمية اليقظة العقلية لدى المراهقات في سلطنة عمان، ورصد النتائج لتوفير تغذية راجعة لجميع مراحل البرنامج المختلفة، من خلال المقارنة بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس القبلي والبعدي

لمقياس اليقظة العقلية، وكذلك المقارنة بين القياس القبلي والبعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية، وإجراء مقارنة الفروق فيما بينهم.

8- مرحلة المتابعة: تم في هذه المرحلة متابعة المجموعة التجريبية للتأكد من استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي وإعطاء التغذية الراجعة.

- الفئة المستهدفة: طالبات من الصف العاشر إلى الثاني عشر تتراوح أعمارهن بين (15-18) سنة.

- عدد جلسات البرنامج الإرشادي: بلغ عدد جلسات البرنامج الإرشادي (12) جلسة إرشادية بواقع جلستين كل أسبوع .

- مدة الجلسة: 60 دقيقة.

- مكان إقامة جلسات البرنامج الإرشادي: المدرسة النموذجية لتعليم القرآن الكريم بسمد الشأن، شمال الشرقية، سلطنة عمان .

ويظهر ملحق (4) جدول لمخطط جلسات البرنامج بالتفصيل.

إجراءات الدراسة:

أولاً: الإجراءات التمهيديّة

- اختيار العينة: تم تقسيمها إلى مجموعتين متكافئتين:

- المجموعة التجريبية: خضعت للبرنامج الإرشادي.
- المجموعة الضابطة: لم تتعرض لأي تدخل.

- التأكد من التكافؤ: تم التأكد من تكافؤ المجموعتين في متغيرات مثل العمر، الصف الدراسي، مستوى التحصيل، ودرجة اليقظة العقلية في القياس القبلي.

ثانيًا: تنفيذ القياس القبلي

- تم تطبيق مقياس اليقظة العقلية على أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة قبل بدء البرنامج، وذلك لقياس مستوى اليقظة العقلية لديهم قبل أي تدخل.

ثالثًا: تنفيذ البرنامج الإرشادي (للمجموعة التجريبية فقط)

- مدة البرنامج: امتد تنفيذ البرنامج الإرشادي الديني لمدة (6 أسابيع)، بواقع جلستين أسبوعيًا.
- عدد الجلسات: بلغ عدد الجلسات (12) جلسة إرشادية، كل جلسة مدتها (45-60 دقيقة).
- محتوى الجلسات: يتضمن البرنامج موضوعات دينية تساعد على تنمية اليقظة العقلية في الصلاة، قراءة القرآن، الذكر، الدعاء، الوضوء، والتأمل الواعي في خلق الله.
- أساليب التنفيذ: اعتمد البرنامج على أساليب متنوعة مثل: الحوار والمناقشة، التأملات الدينية، القصص القرآنية، لعب الأدوار، تمارين التنفس الواعي والتركيز.

رابعًا: القياس البعدي

- بعد انتهاء البرنامج مباشرة، تم تطبيق مقياس اليقظة العقلية ذاته على أفراد المجموعتين، وذلك لقياس الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في كل مجموعة، وكذلك للمقارنة بين المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي.

- بعد شهرين من انتهاء البرنامج، تم تطبيق مقياس اليقظة العقلية ذاته على أفراد العينة التجريبية وذلك للقياس التتبعي والبحث في فاعلية البرنامج عبر التتبعي الزمني بعد نهاية البرنامج التدريبي.

خامساً: الأساليب الإحصائية:

لتحليل بيانات الدراسة استخدمت الباحثة برنامج SPSS، حيث تم:

(1) التحقق من اعتدالية التوزيع اختبار شاير-ويلك (Shapiro-Wilk)

(2) اختبار تكافؤ المجموعتين في القياس القبلي

اختبار (ت) لعينتين مستقلتين

(Independent Samples t-test)

(3) فحص الفروق داخل المجموعة التجريبية (قبلي-بعدي)

اختبار (ت) للمجموعة الواحدة

(Paired Samples t-test)

(4) فحص الفروق بين المجموعتين في القياس البعدي

اختبار (ت) لعينتين مستقلتين

(Independent Samples t-test)

الفصل الرابع

تحليل ومناقشة نتائج الدراسة

التحليل الكمي

* عرض وتحليل فرضيات الدراسة ومناقشة نتائجها

الاستنتاج العام

تحليل ومناقشة نتائج الدراسة

يهدف هذا الفصل إلى عرض النتائج التي توصلت إليها الدراسة بعد تطبيق أدواتها الإحصائية، وذلك للإجابة على أسئلتها والتحقق من صحة فرضياتها. ويعرض الفصل نتائج التحليل الكمي لبيانات المقياس المستخدم لقياس مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في مراحل القياس القبلي والبعدي والتتبعي، ومناقشة النتائج، وختم الفصل باستنتاج عام.

التحليل الكمي

• عرض وتحليل فرضيات الدراسة ومناقشة نتائجها:

يتناول التحليل الكمي في هذه الدراسة أثر البرنامج التجريبي لتنمية اليقظة العقلية من حيث تحليل كل فرضية باستخدام اختبارات (ت) للعينات المرتبطة والمستقلة، كما تم حساب حجم الأثر باستخدام معامل كوهن (Cohen's d) لتقدير قوة تأثير البرنامج. يهدف هذا التحليل إلى مقارنة متوسطات القياسات القبالية والبعدية والتتبعية للمجموعة التجريبية، بالإضافة إلى مقارنة أدائها مع المجموعة الضابطة، لتحديد مدى فاعلية البرنامج بشكل دقيق وموثوق.

وعليه، فقد صيغت فرضيات الدراسة بالشكل الذي يمكن من اختبار تأثير البرنامج الإرشادي بصورة دقيقة وإحصائية، وذلك من خلال قياس مستوى اليقظة العقلية قبل التطبيق وبعده، ومقارنة نتائج المجموعتين، والتحقق من مدى استمرارية أثر البرنامج في المدى اللاحق للتطبيق. وجاءت فرضيات الدراسة على النحو الآتي:

الفرضية الاولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0,05$) في اليقظة العقلية بين متوسط

القياسين القبلي والبعدي للطالبات في المجموعة التجريبية.

للتحقق من أثر البرنامج التجريبي لتنمية اليقظة العقلية في تحسين مستوى الطالبات، تم تطبيق اختبار

(ت) للعينات المرتبطة (Paired Samples t-test)، وذلك لمقارنة متوسط درجات الطالبات في القياسين

القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، بعد التأكد من أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي باستخدام اختبار شابيرو-ويلك، كما تم تقدير حجم الاثر وفق طريقة كوهن Cohen's d.

أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات الطالبات في القياس القبلي بلغ

على التوالي قيمة (2.15-50.25)، بينما بلغ المتوسط والانحراف المعياري في القياس البعدي على التوالي

(1.41-79.5)، ويظهر ذلك في الجدول 7.

جدول (7) اختبار ت لدلالة الفروق في اليقظة العقلية بين القياس القبلي والبعدي للعيينة التجريبية

القياس	العدد	المتوسط	الانحراف	درجات	قيمة	الدلالة	حجم
		الحسابي	المعياري	الحرية	"ت"	الاحصائية	الأثر
القبلي	8	50.25	2.15	7	9.4	0.001	2.4
البعدي	8	79.5	1.4				

وتشير نتائج اختبار (ت) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين لصالح القياس

البعدي، مما يدل على فاعلية البرنامج التجريبي في تحسين الأداء.

كما بلغ حجم الأثر ($Cohen's d = 2.4$)، وهو حجم أثر كبير وفق معايير (Cohen 1988)، مما يؤكد أن الفروق بين المتوسطين ليست فروقاً عشوائية، بل تعكس تأثير قوي للبرنامج التجريبي الإرشادي على اليقظة العقلية المستهدف.

نتائج الفرضية الأولى

أظهرت نتائج اختبار (ت) للعينات المرتبطة (Paired Samples t-test) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الطالبات في المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي عند مستوى دلالة (0.05)، وجاءت الفروق لصالح القياس البعدي، كما كان حجم الأثر كبير يشير إلى فاعلية مرتفعة للبرنامج الإرشادي الديني في تحسين مستوى اليقظة العقلية عند أداء الشعائر الدينية.

مناقشة نتائج الفرضية الأولى

تعزو هذه النتيجة إلى أن الطالبات اللاتي شاركن في البرنامج أظهرن تحسناً جوهرياً في قدرتهن على الانتباه الواعي، وضبط التفكير، ومراقبة الانفعالات مقارنة بما كنّ عليه قبل التطبيق.

ويمكن تعليل هذه النتيجة بأن الجلسات الإرشادية التي ركزت على مفاهيم الوعي اللحظي، والملاحظة، وتنظيم الانتباه قد ساعدت الطالبات على تطوير أنماط تفكير أكثر تضمن المرونة والهدوء، وبالتالي ينعكس ذلك على أداء العينة على مقياس اليقظة العقلية. كما أسهمت الأنشطة التدريبية التي اشتمل عليها البرنامج في تعزيز إدراك الذات والقدرة على تركيز الانتباه وإدارة المثيرات الخارجية بكل وعي.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسات أبو غنايم (2022) و ناجواني (2015) وعبدالله (2019) وسوابي (2013) ودراسة Swaby (2023) ودراسة Haidar, Nwosisi, & Burnett-Zeigler. (2023) والتي أكدت جميعها على

فاعلية برامج اليقظة الذهنية في تحسين الانتباه والتركيز والوعي الذاتي، وهو ما يعكس نجاح البرنامج الحالي في تحقيق أهدافه بشكل واضح.

وبناءً على هذا، تعمل نتائج الدراسة الحالية على دعم الاتجاهات الحديثة في الإرشاد النفسي والتربوي التي ترى أن البرامج القائمة على أسس اليقظة العقلية تشكل مدخل فعال لتطوير التوازن النفسي والمعرفي، ويشكل التدريب المنتظم على مهارات التأمل الواعي تحسين في جودة الوعي الذاتي وتنمية التفكير المنظم والانتباه العميق لدى الطالبات المراهقات، وهو ما تحقق فعلياً في هذه الدراسة.

الفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($a \leq 0,05$) في اليقظة العقلية بين متوسط درجات الطالبات في المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي.

تم اختبار هذه الفرضية باستخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين (Independent Samples t-test) لتحليل دلالة الفروق في اليقظة العقلية بين المجموعتين المستقلتين (الضابطة والتجريبية) في القياس البعدي، كما تم حساب حجم الأثر باستخدام معامل كوهين (Cohen) لتقدير مدى قوة تأثير البرنامج التجريبي الإرشادي، وتظهر النتائج كما هو موضح في الجدول 8.

جدول (8) اختبار ت لدلالة الفروق في اليقظة العقلية لدى العينة التجريبية والضابطة في القياس

البعدي

نوع العينة	العدد المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة "ت"	الدلالة الاحصائية	حجم الأثر
التجريبية	8	79.5	1.41			

الضابطة	8	67.25	1.49	14	16	0.001	8.2
---------	---	-------	------	----	----	-------	-----

أظهرت نتائج اختبار (ت) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عالية بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي، حيث بلغ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات المجموعة التجريبية على التوالي 79.50 - 1.41، والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة الضابطة 67.25 - 1.49، وتظهر هذه الفروق لصالح المجموعة التجريبية، وأظهرت النتائج حجم الأثر (Cohen's $d = 8.2$)، وهو حجم أثر كبير وفق تصنيف (Cohen's (1988)، مما يشير إلى أن البرنامج التجريبي الإرشادي كان له تأثير فعال في تحسين أداء الطالبات مقارنة بالمجموعة الضابطة.

وعليه نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة القائلة بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في مستوى اليقظة العقلية.

نتائج الفرضية الثانية

كشفت نتائج اختبار (ت) لعينتين مستقلتين (Independent Samples t-test) لتحليل دلالة الفروق في اليقظة العقلية بين المجموعتين المستقلتين (الضابطة والتجريبية) في القياس البعدي وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي، وجاءت هذه الفروق لصالح المجموعة التجريبية للطالبات المراهقات، كما كان حجم الأثر عال ويدل على فاعلية مرتفعة للبرنامج الإرشادي الديني في تحسين مستوى اليقظة العقلية.

مناقشة نتائج الفرضية الثانية

بالنظر إلى هذه النتيجة التي تشير إلى أن البرنامج الإرشادي أسهم بدرجة كبيرة في رفع مستوى الوعي الذهني والانتباه المنظم لدى الطالبات، وأن التحسن الملحوظ الذي تحقق في المجموعة التجريبية يمكن عزوه إلى تأثير البرنامج نفسه وليس إلى عوامل خارجية.

ويُعزى ذلك إلى طبيعة البرنامج الإرشادي الذي ركّز على تنمية مهارات التأمل الذهني، والوعي باللحظة الراهنة، وتنظيم الانفعالات، وهو ما انعكس في تحسين مستوى الإدراك الذاتي والاستجابة الواعية للمواقف اليومية لدى الطالبات المشاركات.

وتعود هذه النتائج إلى أن البرنامج الإرشادي الديني أسهم في تعزيز ممارسات التأمل الواعي المرتبطة بالقيم الدينية والروحية، مما زاد من قدرة الطالبات على التركيز والانتباه للحظة الراهنة دون إصدار أحكام أو تشتت ذهني، فقد ساعدت التمارين التي اشتمل عليها البرنامج كالتفكير في الآيات القرآنية، وتأمل النعم، واستحضار النية الصادقة في العمل، ومحاسبة النفس على تحقيق حالة من الوعي العميق بالذات والاتصال الداخلي الهادئ، وهي من أهم مكونات اليقظة العقلية.

كما يمكن تفسير تحسن مستويات اليقظة العقلية في ضوء التكامل بين التدريب المعرفي والروحي، حيث جمعت أنشطة البرنامج بين التوجيه الديني والممارسات السلوكية التأملية، مما ساعد الطالبات على تنمية القبول الذاتي والوعي بالمشاعر والأفكار من منظور إيماني إيجابي.

ويُظهر هذا الاتساق بين نتائج الدراسة الحالية والدراسات السابقة أن اليقظة العقلية ليست مجرد مهارة معرفية، بل هي حالة وعي متكاملة تشمل البعد النفسي والديني والاجتماعي، وأن البرامج الإرشادية المستندة إلى الأسس الدينية يمكن أن تكون أكثر عمق وتأثير في المجتمعات العربية ذات المرجعية الايمانية الواضحة. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه عدة دراسات عربية؛ فقد أظهرت دراسة حميدة (2019) إلى تقصي فاعلية برنامج تدريبي قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي وتعزيز السعادة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، كما أكدت الباحثتان علاق، وبنين (2020) في دراستهما حول اليقظة العقلية ودورها في تحسين جودة الحياة النفسية لدى الأفراد إسهام اليقظة الذهنية في تعزيز الانتباه واليقظة العقلية وخفض التشتت الذهني لدى الطلبة، ، وأشارت دراسة أبو الحسن (2021) إلى أن البرنامج المعتمد على التأمل الواعي أدى إلى تحسين الأداء الأكاديمي وخفض الضغط النفسي لدى الطلبة.

كما تتفق مع ما توصلت إليه دراسة غنائيم (2021) بشأن القدرة التنبؤية لليقظة العقلية والضبط الذاتي في المرونة النفسية لدى طالبات السكن الداخلي في جامعة مؤتة، والتي تؤكد على أهمية اليقظة العقلية كوسيلة أساسية لتعزيز الصلابة النفسية لدى الطالبات الجامعيات، مما يساعدهن على التعامل مع الضغوط الحياتية والأكاديمية، إضافة إلى خفض القلق وتحسين الوعي الذاتي وتنظيم الانفعالات وهي نتائج تتفق مع ما توصل إليه التحليل الإحصائي في هذه الدراسة.

وبناءً على ما سبق، يمكن القول إن البرنامج الإرشادي المستخدم في هذه الدراسة أثبت فاعليته العالية في تحسين مستوى اليقظة العقلية لدى الطالبات، وأن هذا التحسن ناتج مباشرة عن الأنشطة والتدريبات الموجهة ضمن البرنامج، الأمر الذي يدعم الاتجاهات الحديثة التي تؤكد أهمية دمج برامج اليقظة العقلية ضمن خطط الإرشاد التربوي في المؤسسات التعليمية.

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($a \leq 0,05$) في اليقظة العقلية بين متوسط درجات القياسين البعدي والتتبعي للطالبات في المجموعة التجريبية.

للتحقق من أثر البرنامج التجريبي لتنمية اليقظة العقلية في تحسين مستوى الطالبات في القياس التتبعي عن القياس البعدي، تم تطبيق اختبار (ت) للعينات المرتبطة (Paired Samples t-test)، وذلك لمقارنة متوسط درجات الطالبات في القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية، بالإضافة الى حساب الاثر عن طريق باستخدام معادلة Cohen's ، وتظهر النتائج كما هو موضح في الجدول 9.

جدول (9) اختبار ت لدلالة الفروق في اليقظة العقلية بين القياس البعدي والتتبعي للينة التجريبية

القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة "ت"	الدلالة الاحصائية	حجم الأثر
البعدي	8	79.5	1.41	15	0.86	0.40	0.21
التتبعي	8	73.8	7.0				

أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس البعدي بلغ على التوالي (79.5-1.41)، بينما بلغ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس التتبعي على التوالي (73.88-7.0).

كما تبين أن قيمة ($t = -0.85$)، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدي والتتبعي، وتشير هذه النتيجة إلى أن أثر البرنامج التجريبي استمر بعد فترة من التطبيق، أي أن أثره لم يتلاشى مع مرور الوقت، مما يؤكد فاعلية البرنامج واستدامة أثره.

كما بلغ حجم الأثر (Cohen's $d = 0.21$)، وهو حجم أثر ضعيف مما يعزز التفسير بأن الفروق بين المتوسطين كانت طفيفة وغير دالة إحصائياً.

نتائج الفرضية الثالثة

أظهرت نتائج اختبار (ت) للعينات المرتبطة (Paired Samples t-test)، عدم وجود فروق دالة إحصائية بين درجات الطالبات في المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي عند مستوى (0.05)، وهو ما يشير إلى أن التحسن الذي تحقق بعد تطبيق البرنامج الإرشادي قد استمر بعد مرور فترة زمنية من انتهاء التطبيق، ويلاحظ ذلك من خلال متوسط درجات الطالبات في القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية، مما يدل على أن معظم الطالبات حافظن على مستوى مرتفع من اليقظة العقلية، حتى أنهن أظهرن تحسناً طفيفاً إضافياً في القياس التتبعي.

مناقشة نتائج الفرضية الثالثة

يمكن تفسير هذه النتيجة بأن الطالبات اكتسبن من خلال البرنامج مهارات تأملية وروحية ثابتة أسهمت في تعزيز وعيهم بال اللحظة الحاضرة، والقدرة على الملاحظة الواعية للأفكار والمشاعر دون اندماج أو اندفاع انفعالي. فالبرنامج ركّز على التمارين الدينية التأملية القائمة على التفكير، والمحاسبة، والتأمل في آيات القرآن، واستحضار نية القرب من الله، مما جعل أثره أكثر عمقاً واستدامة.

وتعزى هذه النتيجة إلى أن البرنامج لم يكن قائم على معرفة نظرية مؤقتة، بل على أنشطة عملية وتدريبات تطبيقية أسهمت في بناء مهارات مستقرة لدى الطالبات في مجالات الوعي الذهني، والانتباه الواعي، وتنظيم الانفعالات، وهذا النوع من التدريب يؤدي عادة إلى تكوين عادات معرفية وسلوكية جديدة تستمر حتى

بعد انتهاء البرنامج، مما يفسر استقرار النتائج واستمرار أثر البرنامج في المدى الزمني الذي أعقب تطبيق البرنامج الإرشادي.

ويحتمل أن تكون مكونات البرنامج، مثل تمارين التركيز على الحاضر، وتنظيم التنفس، والتأمل في النية والسلوك، قد أسهمت في تنمية قدرة الطالبات على ضبط انتباههن وملاحظة تجاربهن الفكرية والانفعالية دون انفعال أو تجنب، مما يعزز توازنهن النفسي والروحي.

وتشير هذه النتيجة إلى أن اليقظة العقلية القائمة على الأسس الدينية تمثل نمط من الوعي المستمر الذي يترسخ في الممارسة والسلوك، لا في المعرفة النظرية فقط، وأن أثر البرنامج يمكن أن يستمر على المدى البعيد إذا ما استمرت الطالبات في تطبيق مهارات التأمل الواعي والاتصال الروحي التي اكتسبناها خلال الجلسات الإرشادية.

وتؤيد هذه النتيجة الكثير من الدراسات السابقة منها ما توصلت إليه دراسة حميدة (2019) التي لاحظت استمرار أثر برنامج اليقظة الذهنية بعد مرور أسابيع من التطبيق، والذي بيّن أن التحسن الناتج عن برنامج التأمل الواعي بقي ثابتاً في القياس التتبعي.

ولهذا، يمكن الإشارة إلى أن نتائج الدراسة الحالية تؤكد أن البرنامج الإرشادي لم يحقق فاعلية لحظية فقط، بل أحدث أثراً مستمراً وثابتاً بمرور الزمن، مما يدل على نجاحه في ترسيخ مهارات اليقظة العقلية كجزء من نمط التفكير والسلوك اليومي لدى الطالبات المراهقات. وهذا يدعم أهمية تصميم البرامج الإرشادية بحيث تراعي الجانب العملي والتطبيقي في التدريب، إذ إن التعلم القائم على الخبرة والتأمل الواعي يُعد أكثر قدرة على البقاء والاستمرار من التعلم القائم على التلقين النظري.

الاستنتاج العام:

تشير نتائج الدراسة بمجملها إلى أن البرنامج الإرشادي المستخدم يمثل تدخلاً فعالاً وقادراً على تنمية مستوى اليقظة العقلية لدى الطالبات المراهقات بصورة واضحة ومستدامة. فقد بيّنت النتائج الإحصائية وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية، مما يؤكد فاعلية البرنامج في تحسين الانتباه الواعي، وضبط التفكير، ومراقبة الانفعالات أثناء الممارسات الدينية. كما كشفت المقارنات بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي عن تفوق واضح للمجموعة التجريبية، الأمر الذي يدل على أن التطور الذي طرأ على مستوى اليقظة العقلية يعود بصورة مباشرة إلى محتوى البرنامج الإرشادي وليس لعوامل أخرى خارجية.

وتعزز نتائج القياس التتبعي هذه الدلالات، حيث أوضحت أن الأثر الذي أحدثه البرنامج لم يكن أثرًا مؤقتًا، بل استمر بعد مرور فترة من تطبيق الجلسات الإرشادية، وهو ما يعكس رسوخ المهارات التأملية والدينية المكتسبة، وقدرة الطالبات على مواصلة تطبيقها في حياتهن اليومية دون دعم مباشر. ويؤكد ذلك أن التدريب القائم على التأمل الواعي والتطبيقات الروحية العميقة قادر على إحداث تغيير معرفي وسلوكي طويل الأمد.

وتشير هذه النتائج إلى أن اليقظة العقلية ليست مهارة معرفية منفصلة، بل منظومة واعي شاملة تستند إلى البعد الروحي والقيمي، ويمكن للإرشاد الديني أن يسهم بشكل كبير في تعزيزها. فقد أظهر البرنامج فعاليته في تمكين الطالبات من ممارسة الوعي الآني، والملاحظة دون إصدار أحكام، وضبط الانفعالات، والتأمل في التجارب الدينية بعمق وهدوء، وهي عناصر تشكل أساساً متيناً لتنمية الصحة النفسية وتحسين التكيف الانفعالي والسلوكي في مرحلة المراهقة.

كما دعمت نتائج الدراسة الاتجاهات الحديثة في الإرشاد النفسي التي تؤكد جدوى دمج مبادئ اليقظة الذهنية في البرامج التربوية والدينية، باعتبارها مدخلاً فعالاً لتحسين التوازن النفسي والوعي الذاتي والرفاهة الروحية. وتشير النتائج إلى ضرورة تبني المؤسسات التعليمية لبرامج مماثلة تجمع بين الإرشاد الديني والمهارات التأملية؛ لما لها من أثر واضح في بناء الوعي المتزن، وتنمية التفكير المنظم، وتعزيز قدرة الطالبات على استحضار النية، وتوجيه الانتباه، والتفاعل الإيجابي مع مواقف الحياة اليومية.

التوصيات

تأكيداً على نتائج الدراسة الحالية التي أظهرت فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية اليقظة العقلية لدى الطالبات واستمرار أثره بعد انتهاء التطبيق، يمكن تقديم مجموعة من التوصيات العملية والتربوية التي تسهم في تعزيز اليقظة العقلية في البيئة التعليمية.

1. تدريب المرشدين التربويين والمعلمين على استخدام استراتيجيات التأمل الواعي في الإرشاد الفردي والجماعي، وتوظيفها ضمن الأنشطة الصفية واللاصفية.

2. حث الأخصائيين النفسيين والمرشدين الدينيين في المدارس إلى أهمية اعتماد البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية كأداة فعّالة لتعزيز الصحة النفسية والروحية للمراهقات، وتشجيعهم على تطبيقه ضمن برامجهم الإرشادية.

3. دمج مهارات اليقظة العقلية ضمن المناهج الدراسية، خصوصاً في المواد المرتبطة بالتربية الإسلامية والتربية النفسية وتنمية الذات.

4. تفعيل الشراكة بين المؤسسات التعليمية والأسر لتعزيز ممارسة الطالبات لمهارات الوعي الذهني في البيت والمدرسة معاً، بما يحقق استمرارية الأثر الإيجابي للبرنامج.

المقترحات

انطلاقاً من نتائج الدراسة الحالية وما كشفت عنه من فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية اليقظة

العقلية واستمرار أثره، يقترح الباحثة إجراء المزيد من الدراسات في ضوء الاتجاهات الآتية:

1. دراسة فاعلية برامج اليقظة العقلية في خفض المشكلات النفسية والسلوكية مثل القلق، والضغط الدراسية، وضعف الدافعية للتعلم.

2. تطبيق البرنامج الدينية لتنمية اليقظة العقلية على عينات مختلفة مثل الذكور أو الطلبة الجامعيين أو فئات ذوي صعوبات التعلم، للمقارنة بين الفئات.

3. مقارنة فاعلية البرنامج الديني لتنمية اليقظة الذهنية مع برامج إرشادية أخرى (مثل العلاج المعرفي السلوكي أو الإرشاد الواقعي) لمعرفة أيها أكثر فاعلية في البيئة التربوية العمانية.

4. استخدام أدوات قياس متعددة (مثل المقاييس الملاحظة أو المقابلات شبه المقننة) إلى جانب الاستبانات، لتعميق فهم التحول السلوكي الناتج عن برامج اليقظة.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

- الزهراني، فاطمة. (2021). فاعلية برنامج إرشادي قائم على اليقظة الذهنية في خفض القلق وتحسين الوعي الانفعالي لدى طالبات الجامعة. *مجلة التربية، جامعة الأزهر*، 37(188)، 505-532.
- ابن فارس، أحمد. (1999). *معجم مقاييس اللغة*. دار الفكر.
- ابن منظور. (2003). *لسان العرب* (ج15، ص. 380). دار صادر.
- أبو الحسن، وليد محمد. (2021). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتوجه نحو المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية. *مجلة دراسات تربوية واجتماعية*، 27(9)، 29-122.
- أبو غنايم، سامية محمد. (2020). اليقظة العقلية وعلاقتها بالاستقلالية الذاتية لدى طلاب الثانوية العامة. *مجلة كلية التربية، 19(112)*، 163-190.
- ألدينا، شمس. (2019). *اليقظة الذهنية*. دار الفاروق للإستثمارات الثقافية.
- الجبوري، زينب صالح. (2020). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفاؤل لدى طلبة الجامعة. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*، 43(4)، 169-184.
- الحربي، منى. (2021). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تنمية الانتباه وتنظيم الانفعال لدى طلبة الجامعة. *مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين*، 22(4)، 233-260.
- حسن، محمد. (2017). *الإرشاد الديني: أسسه، وتطبيقاته، وأثره في تعديل السلوك*. دار المنهاج للنشر والتوزيع.

حميدة، محمد إسماعيل. (2019). فاعلية برنامج تدريبي قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي وتعزيز السعادة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية. *مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس،* 60(60)، 247-339.

رضا، أكرم. (2000). *مراهقة بلا أزمة* (ط.1). دار التوزيع والنشر الإسلامية.

ريهام محمد، عبدالله. (2019). اليقظة العقلية وعلاقتها بعوامل الشخصية الكبرى لدى المراهقين. *مجلة دراسات وبحوث التربية النوعية،* 5(2)، 135-158.

الزعبي، نوال. (2020). دور البرامج الإرشادية في تنمية المهارات الحياتية لدى الشباب. *المجلة العربية للتربية. علم النفس،* 18(2).

السيد، محمد. (2008). *مشكلات المراهقة*. دار وائل للنشر والطباعة والتوزيع.

السيد، هدى جمال. (2018). اليقظة العقلية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين من الجنسين. *دراسات نفسية،* 28(4)، 883-945.

غنانيم، سكينه. (2021). *القدرة التنبؤية لليقظة العقلية وال ضبط الذاتي في المرونة النفسية لدى طالبات السكن الداخلي في جامعة مؤتة* [رسالة دكتوراه]. جامعة مؤتة.

عبدالله، أحمد عمرو. (2016). القدرة التنبؤية للتدين واليقظة الذهنية بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من المجتمع المصري. *مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الشارقة،* 17(2)، 224-262.

العبيدي، عاطف. (2018). ترجمة أدب اليافعين. *مجلة كلية التربية، جامعة واسط.*

- الشهراني، منيرة. (2022). اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية والإنجاز الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة أحد رفيدة. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، 6.(29)
- العسيري، إبراهيم. (2018). أثر برنامج قائم على التأمل الواعي (اليقظة الذهنية) في تحسين الأداء الأكاديمي وخفض الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، 19(3)، 211-236.
- العكيلي، جبار، النواب، ناجي. (2019). التوجه نحو الحياة وعلاقته بالذكاء الروحي واليقظة العقلية لدى طلبة الثانوية المتميزين. *مجلة كلية التربية الأساسية*، 25.(104)
- الخروصية، عبير. (2021). *أسس الإرشاد الديني في الإرشاد النفسي*. مسقط: دار جامعة عمان.
- الحديبي، مصطفى عبد المحسن. (2010). *أهمية الإرشاد النفسي الديني والحاجة إليه وتطبيقاته لأحد الاضطرابات النفسية*. وحدة الأبحاث النفسية والاجتماعية. كلية التربية - جامعة أسيوط، ط1، ص44.
- عبد الله، سعيد. (2015). *الإرشاد الديني وأساليبه في معالجة المشكلات النفسية والاجتماعية*. عمان: دار الفكر العربي.
- الحربي، إبراهيم. (2012). *مبادئ الإرشاد الديني في ضوء الشريعة الإسلامية*. الرياض: مكتبة المعرفة.
- عبد المجيد، دكتور. (2010). *الإرشاد الديني: مفاهيم وأساليب*. القاهرة: دار نهضة مصر.
- محمد، يوسف. (2016). *الإرشاد الديني: بين النظرية والتطبيق*. الدمام: مكتبة العلوم.
- الهاشمي، سلطان. (2021). *الإرشاد النفسي الديني وأثره في بناء الشخصية المسلمة*. القاهرة: دار الفكر العربي.

الخولي، محمد. (2020) مبادئ الإرشاد التربوي والنفسي في ضوء القيم الإسلامية . عمان: دار المسيرة.

الطائي، علي. (2022) .الأسس النفسية والاجتماعية للإرشاد الديني .بغداد: دار الصفاء للنشر والتوزيع.

عبد الرحمن، خالد. (2015) .أساليب الإرشاد الديني في المجتمع .مكة المكرمة: دار السلام.

عبدالله، فهد. (2018) .الإرشاد الديني: مفاهيمه وأساليبه .الرياض: دار الفكر العربي.

سعيد، عائشة. (2017) .الإرشاد الديني في المجتمع المعاصر .جدة: دار العلوم.

عوض، دلال. (2018) .المراقبة ودور الأسرة في التعامل معها: الخصائص والمشكلات .دار الفكر العربي.

البابلي، أحمد. (2022) . بداية مرحلة المراقبة وأبرز خصائصها وصورها الجسدية والنفسية .المجلة العلمية للبحوث التربوية والنفسية.

العيسوي، عبدالرحمن. (2020) . المراقبة بين النمو البيولوجي والتأثيرات الاجتماعية . دار الفكر العربي.

الشمري، نورة. (2021) . فاعلية البرامج الإرشادية الدينية في تنمية الوعي الذاتي لدى المراهقات . الرياض: جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.

الحارثي، سالم. (2020) .القيم الدينية وسلوك المراهقات في المجتمع العماني .مسقط: دار النهضة العربية.

البلوشي، محمد. (2022). الضغوط النفسية لدى المراهقات في البيئة العمانية. مسقط: جامعة السلطان قابوس.

علاق، مباركة، وبنين، آمال. (2020، فبراير 4). اليقظة العقلية ودورها في تحسين جودة الحياة النفسية لدى الأفراد [عرض ورقة]. الملتقى الوطني حول جودة الحياة والتنمية المستدامة، جامعة الوادي، الجزائر.

عمر، مصطفى. (2019). الذكاء الروحي وعلاقته بكل من اليقظة العقلية والابتكارية الانفعالية لدى عينة من معلمي التربية الخاصة بمحافظة المنيا [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة الوادي الجديد. عمر، أحمد. (2008) معجم اللغة العربية المعاصرة.

الشمري، فهد. (2022). أثر برنامج قائم على التأمل الواعي في خفض الضغوط النفسية وتنمية الوعي الذاتي لدى طالبات المرحلة الثانوية. مجلة التربية والتعلم، جامعة الملك سعود، 38(2)، 117-142.

العنزي، خالد. (2020). أثر برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تنمية الوعي بالذات والرفاه النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية في الكويت. مجلة جامعة الكويت للعلوم التربوية، 45(2)، 155-180.

القطيش، حسين مشوح. (2023). مستوى اليقظة الذهنية لدى الطلبة المراهقين في مدارس البادية الشمالية الشرقية. مجلة جامعة الحسين بن طلال للبحوث، 9(2)، 282-308.

المطيري، نورة. (2019). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تنمية مهارات التنظيم الانفعالي وخفض التشتت الذهني لدى طالبات المرحلة المتوسطة. *المجلة السعودية للدراسات التربوية والنفسية*، 4(2)، 133-158.

ناجواني، نجلاء. (2015). اليقظة العقلية لدى طلبة التعليم ما بعد الأساسي في ضوء بعض المتغيرات في محافظة مسقط [رسالة ماجستير، جامعة نزوى]. *قاعدة معلومات دار المنظومة*.

هشام، علي عمر. (2015). أبعاد اليقظة العقلية ومدى توافرها لدى التلاميذ الموهوبين بالمرحلة الابتدائية. *مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط*، 40(1)، 165-190.

يونس، أسمهان. (2015). اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى مرحلة الطلبة الإعدادية [رسالة ماجستير غير منشورة]. *جامعة واسط*.

- Abu-Raiya, H. (2022). Religious coping and mental health: A review and theoretical model. *Mental Health, Religion & Culture*, 25(4), 317–333.
- Allen, J. G. (2021). Mindfulness-based positive psychology interventions: A systematic review. *BMC Psychology*, 9, 116.
- Awaad, R. (2020). Faith-based preventive counseling: Integrating spirituality and mental health. *American Journal of Psychotherapy*, 74(2), 102–117.
- Banse, R. (2023). Muslim religiosity and juvenile delinquency: A systematic review. *Adolescent Research Review*, 8, 507–520.
- Bear, 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), 27–40.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241.
- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2014). Mindfulness and self-compassion: Exploring pathways to adolescent emotional well-being. *Journal of Child and Family Studies*, 23(7), 1298–1309.
- Bonacquisti, A. (2023, January 18). *What is mindfulness and why is mindfulness important?* Philadelphia College of Osteopathic Medicine.
<https://www.pcom.edu/academics/programs-and-degrees/clinical-psychology/news/what-is-mindfulness.html>
- Branje, S. (2021). Dynamics of identity development in adolescence: A decade in review. *Journal of Research on Adolescence*, 31(2), 397–414.
- Brown, K. W., Goodman, R. J., Ryan, R. M., & Anālayo, B. (2016). Mindfulness enhances episodic memory performance: Evidence from a multimethod investigation. *PLOS ONE*, 11(4), e0153309.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0153309>

- 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), 822–848.
- Budson, A. E. (2021). *Can mindfulness change your brain?* Harvard Health. Retrieved from health.harvard.edu
- Casey, B. J., Jones, R. M., & Somerville, L. H. (2020). Braking and accelerating of the adolescent brain. *Journal of Research on Adolescence*, 30(1), 35–49.
- Cox, J. (2022, June 30). *Finding Peace: 7 Principles of Mindfulness*. Psych Central.
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology*, 68, 491–516.
- Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2019). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198–208.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Dirkx, J. M. (2021). *Nurturing the soul in adult learning: The role of spirituality in transformative education*.
- Fox, K. C. R., Dixon, M. L., Nijeboer, S., Girn, M., Floman, J. L., Lifshitz, M., Ellamil, M., Sedlmeier, P., & Christoff, K. (2016). Functional neuroanatomy of meditation: A review and meta-analysis of 78 functional neuroimaging investigations. *ArXiv*.
- Frank, M. (2022). In defence of pre-reflective self-consciousness: The Heidelberg view. *Review of Philosophy and Psychology*, 13, 277–293.
- Garland, E. L. (2019). Mindfulness-to-meaning theory and positive reappraisal: Emotion regulation and resilience through awareness and meaning-making. In J. C. Karremans & E. K. Papies (Eds.), *Mindfulness in social psychology* (pp. 45–64).

- Garland, E. L., et al. (2025). Mindfulness-to-meaning theory. *Psychological Inquiry*, 36(1), 1–17.
- Gladding, S. T. (2018). *Counseling: A comprehensive profession* (8th ed.). Pearson.
- Goleman, D. (2020). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam.
- Goleman, D., & Boyatzis, R. (2017). *The emotional and social competency inventory*. Hay Group.
- Good, J. A., & Beilock, S. L. (2017). Effects of a focused breathing mindfulness exercise on attention, memory, and mood: the importance of task characteristics. *Behaviour Change*, 34(1), 44–63.
- Greco, L. A., Baer, R. A., & Smith, G. T. (2011). Assessing mindfulness in children and adolescents: Development and validation of the Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM). *Psychological Assessment*, 23(3), 606–614.
- Gu, J. (2020). How do mindfulness-based cognitive therapy and mindfulness-based stress reduction improve mental health and wellbeing? *Clinical Psychology Review*, 76, 101814.
- Guendelman, S., Medeiros, S., & Rampes, H. (2017). Mindfulness and emotion regulation: Insights from neurobiological, psychological, and clinical studies. *Frontiers in Psychology*, 8, 220.
- Haidar, A., Nwosisi, E., & Burnett-Zeigler, I. (2023). The role of religion and spirituality in adapting mindfulness-based interventions for Black American communities: A scoping review. *Mindfulness*, 14(8), 1852–1867.
- Hanley, A. (2021). Modeling the mindfulness-to-meaning theory's mindful reappraisal hypothesis: Replication with longitudinal data from a randomized controlled study. *Stress & Health*, 37(4), 778–789.
- Hassed, C. (2016). *Mindfulness for life: A seven-step path to well-being*. Exisle Publishing.

- Hawkins, R., & Smith, J. (2018). Faith-based interventions for adolescent mental health. *Journal of Religious Health*, 57(3), 1025–1041.
- Henning, M. A., Lyndon, M., Ng, L., Sundram, F., Chen, Y., & Webster, C. S. (2024). Mindfulness and religiosity: Four propositions to advance a more integrative pedagogical approach. *Mindfulness*, 16(3), 681–694.
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537–559.
- Hussain, I., & D'Arcy, J. (2016). Religious guidance programs in educational and counseling settings: Principles and practices. *Journal of Religion and Spirituality in Social Work*, 35(3), 234–250.
- Jha, A. P., Krompinger, J., & Baime, M. J. (2007). Mindfulness training modifies subsystems of attention. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 7(2), 109–119.
- Kabat-Zinn, J. (2011). *What is mindfulness? Taking Charge of Your Health & Wellbeing*, University of Minnesota.
<https://www.takingcharge.csh.umn.edu/what-mindfulness>
- Kelly, E. (2019). *Counseling based on values: A humanistic approach*. Routledge.
- Keng, S. L. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of the literature. *Journal of Clinical Psychology*, 67(6), 573–586.
<https://doi.org/10.1002/jclp.20764>
- King, P. E. (2019). Spiritual development and spiritual learning in adolescence: Implications for education and counseling. *Journal of Youth and Adolescence*, 48(5), 901–916.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Lazzarelli, A., Scafuto, F., Crescentini, C., Matiz, A., Orrù, G., Ciacchini, R., Alfi, G., Gemignani, A., & Conversano, C. (2024). Interoceptive ability and

emotion regulation in mind–body interventions: An integrative review. *Behavioral Sciences*, 14(11), 1107.

Lindsay, E. K., & Creswell, J. D. (2017). Mechanisms of mindfulness training: Monitor and acceptance theory (MAT). *Clinical Psychology Review*, 51, 48–59.

London, M. (2023). Developing self-awareness: Learning processes for self- and interpersonal growth. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 10, 261–288.

McBride, E. E. (2021). Mindfulness, cognitive functioning, and academic achievement. *Journal of American College Health*, 69(1), 1–9.
<https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1797363>

Meeus, W. (2019). *Adolescent identity development: New directions for research and practice*. Wiley.

Moradi, A., Ghorbani, M., Pouladi, F., Caldwell, B., & Bailey, N. W. (2025). The effects of mindfulness on working memory: A systematic review and meta-analysis. *BioRxiv*. <https://doi.org/10.1101/2025.03.21.644687>

Nguyen, T. L., & Zhao, Y. (2019). Adolescents' mindfulness and psychological distress: Mediating role of emotion regulation. *Frontiers in Psychology*, 10, 1358.

Papies, E. K. (2015). The benefits of simply observing: Mindful attention modulates the link between motivation and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 108(4), 688–707.

Pargament, K. I. (2011). *Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred*. Guilford Press.

Rahmawati, A. M., Jauhar, M., Masithoh, A. R., & Pusparatri, E. (2024). The role of spiritual mindfulness therapy in increasing self-confidence among adolescents. *Indonesian Journal of Health Research and Development*, 2(3), 100–106.

Richards, P. S., & Bergin, A. E. (2005). *A spiritual strategy for counseling and psychotherapy* (2nd ed.). American Psychological Association.

- Santangelo, P., & Glover, D. (2024). Emotion regulation flexibility in adolescents: A systematic review. *Journal of Adolescent Health, 68*(2), 123–135.
- Schuman-Olivier, Z., & Miller, E. B. (2020). Mindfulness and behavior change. *Psychiatric Clinics of North America, 43*(2), 219–230.
<https://doi.org/10.1016/j.psc.2020.02.004>
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2018). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression* (2nd ed.). Guilford Press.
- Shapiro, S. (2018). Mindfulness-based stress reduction for health care professionals: Results from a randomized trial. *International Journal of Stress Management, 25*(3), 232–247.
- Short, M. A., Mazmanian, D., Oinonen, K., & Mushquash, C. J. (2007). Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training. *Consciousness and Cognition, 19*(2), 597–605.
<https://doi.org/10.1016/j.concog.2010.03.014>
- Simione, L., & Saldarini, F. (2023). The monitor and acceptance theory revisited: A systematic review and meta-analysis. *Mindfulness, 14*(2), 355–372.
- Smith, J. A., & Johnson, M. E. (2022). Integrating spirituality and mindfulness in therapeutic settings: A pilot study. *Journal of Spirituality in Mental Health, 25*(4), 377–394.
- Steinberg, L. (2005). Cognitive and affective development in adolescence. *Trends in Cognitive Sciences, 9*(2), 69–74.
- Steinberg, L. (2010). A dual systems model of adolescent risk-taking. *Developmental Psychobiology, 52*(3), 216–224.
- Steinberg, L. (2019). *Adolescence* (11th ed.). McGraw-Hill Education.
- Swaby, M. (2013). *The spirituality of consciousness: From mindfulness to faith to the awakening of self* [Master's thesis, The University of Vermont]. ScholarWorks. <https://scholarworks.uvm.edu/graddis/226/>
- Tang, Y. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience, 16*(4), 213–225.

Ukpo, S. D., Imohiosen, C. E., Owot, J. A., & Ajuluc, P. A. (2024). The impact of religious and spiritual counseling on mental health outcomes in geriatric care. *Journal of Geriatric Mental Health*, 5(6), 1538–1547.

Vieten, C. (2023). Mental health professionals' perspectives on the relevance of spirituality and religion in therapy. *Journal of Clinical Psychology*, 79(3), 123–135.

Walsh, R., & Shapiro, S. L. (2006). The meeting of meditative disciplines and Western psychology: A mutually enriching dialogue. *American Psychologist*, 61(3), 227–239. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.3.227>

Wang, X., Dai, Z., Zhu, X., Li, Y., Ma, L., Cui, X., & Zhang, Q. (2024). Effects of mindfulness-based stress reduction on quality of life of breast cancer patients: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 347, 223–233.

Westbrook, C. (2013). Mindful attention reduces neural and self-reported cue-induced craving in smokers. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 8(1), 73–84.

Whitfield, T., et al. (2021). *Mindfulness may improve cognition in older adults*. UCL News. Retrieved from ucl.ac.uk

Wong, P. (2023). *Meaning-centered counseling and therapy: Integrating values, spirituality, and positive psychology*. Routledge.

Yousaf, O., Love, S., & Ramsay, J. E. (2025). The relationship between mindfulness and religious faith: Validation of the Mindfulness during Worship Scale (MWS) in a British Muslim sample. *Mental Health, Religion & Culture*. Advance online publication.

Zohar, D. (2022). *Spiritual intelligence: The ultimate intelligence*. Bloomsbury.

Zoogman, S., Goldberg, S. B., Hoyt, W. T., & Miller, L. (2015). Mindfulness interventions with youth: A meta-analysis. *Mindfulness*, 6(2), 290–302.

الملاحق

ملحق رقم (1)

رسالة تسهيل مهمة باحث



جامعة الشرقية
A'SHARQIYAH UNIVERSITY

كلية الآداب والعلوم الإنسانية

التاريخ: 2025/05/10م

إلى من يهمة الأمر

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته وبعد:

الموضوع/ تسهيل مهمة باحث

يرجى التكرم بتسهيل مهمة الطالبة: سامية بنت سليمان بن سعيد الهيملية، التي تحمل الرقم الجامعي (2312316)، المسجلة في برنامج ماجستير في التربية: تخصص إرشاد نفسي بجامعة الشرقية، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، بقسم علم النفس من أجل تطبيق دراسة تجريبية بعنوان: "فاعلية برنامج إرشادي لتنمية اليقظة العقلية في الممارسات الدينية لدى عينة من المراهقات بسلطنة عمان"، وذلك ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير، حيث ستقوم بإذن الله تعالى بتطبيقها خلال فصل الصيف من العام الدراسي 2025/2024م، وذلك بالمدرسة النموذجية لتعليم القرآن الكريم بسمد الشأن بمحافظة شمال الشرقية، كما يمكنكم التواصل مع الطالبة المذكورة أعلاه على رقم الهاتف: 96719762.

شاكرين لكم تعاونكم، وخدمتكم للبحث العلمي.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير،

د. محمد بن خلفان الصقري

عميد كلية الآداب والعلوم الإنسانية



ملحق (2)

رسالة تغطية لتحكيم المقياس

المحكّم الفاضل الدكتور: المحترم/ة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، وبعد،،،

في إطار متطلبات إعداد رسالة الماجستير بعنوان:

"فاعلية برنامج إرشادي لتنمية اليقظة العقلية في الممارسات الدينية لدى عينة من المراهقات بسلطنة

عمان"

أرفق لكم الاستبانة المعدة بغرض قياس مستوى اليقظة العقلية لدى الفئة المستهدفة، حيث تم تصميمها وفق

مقياس (اليكرت الخماسي) لقياس أبعاد متعددة مثل: التركيز، الحضور الذهني، الوعي بالمعاني، التهذئة

الذهنية، والتسليم للقضاء والقدر، وذلك في سياقات حياتية وروحية متنوعة.

ونظرًا لما تتمتعون به من خبرة علمية وبحثية في هذا المجال، فقد وقع اختياري عليكم لتكونوا ضمن لجنة

تحكيم هذه الاستبانة. آمل منكم التكرم بمراجعتها وتزويدي بملاحظاتكم واقتراحاتكم حول:

- مدى وضوح وصياغة العبارات.
- ملاءمة الفقرات لأهداف الدراسة.
- شمولية الاستبانة لمجالات القياس المطلوبة.
- أي ملاحظات أخرى ترونها مناسبة للتطوير.

راجية من الله تعالى أن أستفيد من آرائكم البناءة وملاحظاتكم القيّمة بما يسهم في إثراء الجانب العلمي
للدراسة ورفع مستوى جودتها.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير،

الباحثة: سامية الهيملي

ملحق رقم (3)

الصورة النهائية للاستبانة

جامعة الشرقية

كلية الآداب والعلوم الإنسانية

قسم علم النفس

اسم الطالبة: العمر:

المدرسة: الصف:

أختي الطالبة/

يتضمن هذا الاستبيان مجموعة من العبارات التي تهدف إلى قياس مستوى اليقظة العقلية لديك أثناء أدائك للعبادات والشعائر الدينية، والمطلوب منك قراءة كل عبارة بعناية من هذه العبارات وتحديد درجة انطباقها عليك، تذكري من اختيار البديل المناسب من البدائل الخمسة (أبدأ، نادرًا، أحيانًا، غالبًا، دائمًا) علما أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، فالمطلوب هو أن تعبّري عن تجربتك الشخصية بكل صدق ووضوح، لذا لا تترددي في اختيار الإجابة التي تناسبك وبشكل مباشر.

وتأكد بأن إجابتك وبيانات الشخصية ستعامل بسرية تامة ولن تستخدم إلا لغرض البحث العلمي فقط.

مع خالص الشكر والتقدير لمساهمتك القيّمة،

الباحثة: سامية الهيملي

1- أحرص على استحضار النية قبل الصلاة.

• 1 = أبدًا

• 2 = نادرًا

• 3 = أحيانًا

• 4 = غالبًا

• 5 = دائمًا

2- أشعر بالتركيز أثناء الصلاة.

• 1 = أبدًا

• 2 = نادرًا

• 3 = أحيانًا

• 4 = غالبًا

• 5 = دائمًا

3- أصاب بالشُرود عند تأديتي لحركات الصلاة.

- 1 = أبدًا
 - 2 = نادرًا
 - 3 = أحيانًا
 - 4 = غالبًا
 - 5 = دائمًا
-

4- لدي الوعي بمعاني كلمات التسبيح أثناء الركوع والسجود في الصلاة.

- 1 = أبدًا
 - 2 = نادرًا
 - 3 = أحيانًا
 - 4 = غالبًا
 - 5 = دائمًا
-

5- استخدم الذكر كوسيلة للتهديئة واستعادة التركيز.

• 1 = أبدًا

• 2 = نادرًا

• 3 = أحيانًا

• 4 = غالبًا

• 5 = دائمًا

6- أَرَدَدَ الذِّكْرَ بَانْتِبَاهٍ لِمَعَانِي الْكَلِمَاتِ وَالْمَقْصِدِ.

• 1 = أبدًا

• 2 = نادرًا

• 3 = أحيانًا

• 4 = غالبًا

• 5 = دائمًا

7- أَشْعَرَ بَأْنَ الذِّكْرِ يَسَاعِدُنِي عَلَى تَقْلِيلِ التَّشْتِتِ الذِّهْنِيِّ.

• 1 = أبدًا

• 2 = نادرًا

• 3 = أحيانًا

• 4 = غالبًا

• 5 = دائمًا

8- أحافظ على مشاعري وتستحضر نيتي أثناء الدعاء .

• 1 = أبدًا

• 2 = نادرًا

• 3 = أحيانًا

• 4 = غالبًا

• 5 = دائمًا

9- لدي القدرة على استشعار اليقظة العقلية عند دعائي لله .

• 1 = أبدًا

• 2 = نادرًا

• 3 = أحيانًا

• 4 = غالبًا

• 5 = دائمًا

10- لدي حضور ذهني ويقظة روحية أثناء الدعاء .

• 1 = أبدًا

• 2 = نادرًا

• 3 = أحيانًا

• 4 = غالبًا

• 5 = دائمًا

11- أعي بأن الجوع أثناء الصيام يمثل فرصة للتقرب من الله.

• 1 = أبدًا

• 2 = نادرًا

• 3 = أحيانًا

• 4 = غالبًا

• 5 = دائماً

12- أشعر بالرضا أثناء أداء الصيام، حتى مع وجود مشقة مثل الجوع.

• 1 = أبداً

• 2 = نادراً

• 3 = أحياناً

• 4 = غالباً

• 5 = دائماً

13- تسليمي وتفويضي لأمر الله نابع من وعي داخلي وقناعة روحية.

• 1 = أبداً

• 2 = نادراً

• 3 = أحياناً

• 4 = غالباً

• 5 = دائماً

14- أشعر بالراحة النفسية عند تذكرني أن كل شيء بقدر الله.

• 1 = أبدًا

• 2 = نادرًا

• 3 = أحيانًا

• 4 = غالبًا

• 5 = دائمًا

15- أعي بأن الإيمان بالقضاء والقدر يعينني على تجاوز القلق أو الحزن.

• 1 = أبدًا

• 2 = نادرًا

• 3 = أحيانًا

• 4 = غالبًا

• 5 = دائمًا

16- ابدأ يومي بنية واضحة ووعي روحي.

• 1 = أبدًا

• 2 = نادرًا

• 3 = أحيانًا

• 4 = غالبًا

• 5 = دائمًا

17- أحرص على ممارسة اليقظة الذهنية خلال الأنشطة اليومية.

• 1 = أبدًا

• 2 = نادرًا

• 3 = أحيانًا

• 4 = غالبًا

• 5 = دائمًا

18- اشعر بالسكينة والصفاء الذهني أثناء الوضوء بوصفه استعدادًا روحيًا للصلاة.

• 1 = أبدًا

• 2 = نادرًا

• 3 = أحيانًا

• 4 = غالبًا

• 5 = دائمًا

19- أدرك أن الوضوء يساعدني على الانتقال من الانشغال بالدنيا إلى الحضور مع الله.

• 1 = أبدًا

• 2 = نادرًا

• 3 = أحيانًا

• 4 = غالبًا

• 5 = دائمًا

20- أدرك الغاية من كل موضع اغسله أثناء الوضوء.

• 1 = أبدًا

• 2 = نادرًا

• 3 = أحيانًا

• 4 = غالبًا

• 5 = دائمًا

ملحق (4)

رسالة تغطية البرنامج الإرشادي



جامعة الشرقية

كلية الآداب والعلوم الإنسانية

قسم علم النفس

تحكيم برنامج بعنوان: فاعلية برنامج إرشادي لتنمية اليقظة العقلية في الممارسات الدينية لدى عينة من

المراهقات بسلطنة عمان

الفاضل الدكتور: المحترم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، وبعد:

تود الباحثة إجراء دراسة بعنوان: فاعلية برنامج إرشادي لتنمية اليقظة العقلية في الممارسات الدينية لدى عينة من المراهقات بسلطنة عمان.

وذلك كأحد متطلبات حصولها على درجة الماجستير في التربية تخصص إرشاد نفسي من جامعة الشرقية.

يتكوّن هذا البرنامج من اثنتي عشرة جلسة. من المقرر تنفيذ البرنامج خلال شهر ونص، بمعدّل جلستين أسبوعيًا، وتستغرق كل جلسة حوالي ساعة تقريبًا. يشمل البرنامج نموذجًا للتقييم الذاتي يعبر فيه كل مشارك عن انطباعه حول الجلسة، ويعتمد هذا التقييم كأداة لقياس مدى نجاح الجلسة وتحديد ما إذا كانت بحاجة إلى إعادة التخطيط والتعديل.

ونظرًا لما تتمتعون به من خبرة علمية وعملية في هذا المجال، فقد وقع اختيار الباحثة عليكم لتكونوا ضمن لجنة تحكيم هذا البرنامج، راجيةً منكم التكرم بإبداء ملاحظاتكم القيّمة وتوصياتكم الثرية، التي من شأنها تطويره وتعزيز فاعليته بما يخدم أهداف البحث ويسهم في تحسين البرنامج وتجويده.

شاكره لكم حسن تعاملكم،

البيانات الشخصية للمحكم:

المحكم الفاضل، أرجو تعبئة البيانات الآتية من أجل استكمال بيانات قائمة المحكمين في تقرير الدراسة.

الإسم:
الرتبة العلمية:
.....
جهة العمل:
الوظيفة:

استمارة تحكيم البرنامج:

الموضوع		الحكم		ملاحظات
1	الهدف العام للبرنامج	مناسب	غير مناسب	
2	الأهداف الخاصة للجلسات			
3	الفترة الزمنية للبرنامج			
4	عدد الجلسات الإرشادية			
5	الفترة الزمنية للجلسة			
6	الإجراءات الخاصة بالجلسة			

			7 إضافة ملاحظات أو مقترحات ترونها مناسبة
--	--	--	---

أي ملاحظات أو مقترحات ترونها مناسبة:

.....

.....

.....

الجلسة	مدى مناسبة الأهداف الخاصة بالجلسات		مدى مناسبة المدة الزمنية للجلسة		مدى مناسبة الفنيات والأدوات المستخدمة في الجلسة	
	مناسب	غير مناسب	مناسب	غير مناسب	مناسب	غير مناسب
1						
2						
3						
4						

						5
						6
						7
						8
						9
						10
						11
						12
						المتابعة

الهدف العام للبرنامج:

تنمية اليقظة العقلية لدى المراهقات من خلال برنامج إرشادي قائم على الممارسات الدينية (الصلاة، الذكر، الدعاء، الصيام، الوضوء، والإيمان بالقضاء والقدر)، بما يسهم في تعزيز الانتباه والحضور الذهني والصفاء الروحي في حياتهن اليومية.

الأهداف الفرعية للبرنامج:

- 1- تنمية القدرة على التركيز والحضور الذهني لدى المراهقات.
- 2- تعزيز الوعي باللحظة الحالية والتقليل من التشتت الذهني أثناء ممارسة الشعائر الدينية.

3- غرس قيم الطمأنينة النفسية والصفاء الداخلي.

4- تقوية مهارات التحكم في الانفعالات وإدارة المشاعر .

5- ترسيخ التفكير الإيجابي والرضا كوسيلة للتعامل مع ضغوط الحياة.

6- مساعدة المراهقات على استثمار الممارسات اليومية كفرص لليقظة العقلية.

7- تعزيز مهارات الوعي الذاتي والقدرة على مراقبة الأفكار والمشاعر .

8- إكساب المراهقات استراتيجيات تطبيقية لتنشيط اليقظة العقلية في حياتهن اليومية.

محتوى البرنامج:

1- يقوم البرنامج على فكرة تنمية اليقظة العقلية في الممارسات الدينية لدى عينة من المراهقات بأسلوب

تربوي تفاعلي من خلال جلسات الإرشاد الجمعي متنوعة الأهداف والأساليب والطرق حيث إن كل جلسة لها

هدف خاص تسعى إلى الوصول إليه.

ملحق (5)

مخطط جلسات البرنامج الإرشادي

الجلسات	العنوان	الهدف	الفنيات المستخدمة	الأدوات المستخدمة	الواجب المنزلي
الجلسة الأولى	التعارف ومقدمة عن البرنامج	بناء علاقة ايجابية وتقديم نظرة شاملة عن البرنامج وكذلك معرفة توقعات المشاركين ومفهوم العبادة الواعية.	كسر الجليد، العصف الذهني	الكرة، جهاز العرض، بطاقات صغيرة.	

الجلسة الثانية	ماهي اليقظة العقلية؟	التعرف على مفهوم اليقظة العقلية وعلاقته بالشعور باللحظة والعبادة.	تمرين التنفس الواعي، العصف الذهني الحوار والمناقشة.	الشوكولاته، الورقة والقلم.	موقف شعرت فيه بيقظة خلال هذا الأسبوع؟
الجلسة الثالثة	اليقظة في الطهارة والوضوء	تنمية القدرة على استحضار النية والانتباه أثناء أداء شعيرتي الطهارة	لعب الأدوار، المحاكاة العملية، التأمل الحسي الحوار والمناقشة تمرين (أين كنت بذهني؟)	الماء، مرآه فيديو توضيحي بطاقات خطوات الوضوء أوراق تأمل ذاتي، مؤثرات صوتية (صوت خرير الماء)	إعطاء الطالبات بطاقة بعنوان (يومي مع الوضوء - أنا أستطيع أن أعيش

يقظتي في طهّرتي) تركز فيه الطالبة على اليقظة أثناء الوضوء			والوضوء وتعزيز الوعي الحسّي والروحي.		
كل طالبة تحاول أن تصلي ركعتين ببطيء مع حضور القلب ثم تدوّن ما شعرت به.	سجادة صلاة، مقطع صوتي لتكبير خاشع، بطاقات مشاعر، صور توضيحية.	لعب الأدوار، تمرين "أشعر الآن"، تأمل في تكبيرات الصلاة، بطاقة تعبير شعوري.	تنمية التركيز والانتباه أثناء تأدية الصلاة وربط كل حركة فيها بحضور القلب.	اليقظة العقلية في الصلاة	الجلسة الرابعة

الجلسة الخامسة	الذكر وسيلة لتنقية الذهن والروح.	إكساب الطالبات مهارة الذكر الواعي كوسيلة لتهئية التشتت وتنشيط الحضور الواعي.	تنفس ذكري نشاط ذكرني تأمل لفظي تمرين تسجيل المشاعر المناقشة والحوار.	مسبحة مؤثرات صوتية أوراق عمل، بطاقات أذكار.	الواجب المنزلي (اذكاري مع كل موقف - النوم، أذكار الصباح والمساء، وأذكار الدخول والخروج من المنزل).
الجلسة السادسة	الدعاء الواعي وحضور القلب.	تنمية مهارة الدعاء الواعي مع استحضار النية والمشاعر	قصة تأملية تمرين الدعاء الداخلي مناقشة وجدانية الكتابة التأملية، لعب الأدوار.	بطاقات أدعية أوراق (دعائي اليوم)، مؤثرات صوتية هادئة أقلام وأوراق ملونة.	أن يكون لدى كل طالبة دفتر خاص تكتب فيه الأدعية

			وتعزيز الربط بين الدعاء واليقظة العقلية.		وترددها كل مساء بقلب حاضر.
الجلسة السابعة	الصيام بيقظة وانضباط الروح والجسد.	تنمية الوعي بالنية والرضا والشعور القلبي أثناء الصلاة، وتحويل الجوع الى فرصة للتأمل والنقرب من الله.	الحوار والمناقشة المشهد التمثيلي التنفس العميق التأمل التفاعلي، ورقة الأفكار.	العرض المرئي، الورقة والقلم.	عمل ملصق صغير بعنوان (صيامي ببنية جديدة) وفيه أراقب وقت الصيام متى كنت يقطاً في صيامي

ومتى فقدت اليقظة؟					
عمل بطاقة تحمل عبارة (أنا راضية لأن الله يعلم وأنا لا أعلم). كتابة موقف شعرت فيه أني قاومت القدر وكيف ستعيد التفكير فيه بيقظة؟	العرض المرئي الورقة والقلم.	القصة التأملية، تمرين قبول الذات، الحوار الإيماني	أن تدرك الفتيات أن التسليم لأمر الله بقلب واعٍ هو من أعلى درجات اليقظة، وأن الايمان بالقضاء والقدر يمنح راحة نفسية عميقة.	الإيمان بالقضاء والقدر بيقظة.	الجلسة الثامنة

الجلسة التاسعة	اليقظة خلال اليوم كاملاً.	أن تتعلم الفتيات كيف تمارس اليقظة العقلية طوال يومها بدءاً من الاستيقاظ إلى النوم وتجعل يومها مليئاً بالنية والوعي.	الحوار والمناقشة، التمثيل الحواري، جدولة المهام، استراتيجية تحويل العادة إلى عبادة.	العرض المرئي، الورقة والقلم.	استخدام جدول بعنوان (يومي بيقظة) لمدة ثلاث أيام. وضع منبه ينبهها ثلاث مرات في اليوم أن تتنفس وتعيش وتتنفس نية جديدة.
الجلسة العاشرة	مواقف حياتية	أن تتعرف المراهقة على	لعب الأدوار التمثيلية نموذج الوعي اللحظي	شاشة العرض بطاقات الزر الأحمر.	تصميم بطاقة الزر الأحمر

تحتاج الى يقظة عقلية.	المواقف اليومية التي نقدها يقظتها، وتتعلم كيف تستعيد وعينا الذهني والانفعالي فيها بطريقة عملية.	تدريب التوقف الواعي، المناقشة والحوار.	ومحاولة تنفيذها وقت الغضب وتدوين ذلك في دفتر الملاحظات .		
الجلسة الحادية عشر	الجلسة الجامعة.	مراجعة وتكامل للمهارات التي تعلمتها الفنيات خلال	لعب الأدوار الجماعية القصص التفاعلية الرسم الجماعي، العرض الشفوي.	شاشة العرض، أدوات رسم الخريطة (الألوان والأقلام والورق).	كل فتاة تكتب رسالة شكر لنفسها بقولها أنا فخورة بنفسي

لأنني استطعت أن أكن يقظة في الموقف الفلاني وهكذا.			البرنامج وربطها بسياق حياتي متكامل يعكس اليقظة العقلية في كل من العبادة والسلوك.		
	شاشة العرض.	العمل الجماعي، التقييم الذاتي.	1- الوقوف على مدى تحقق أهداف البرنامج الإرشادي	الجلسة الختامية (التقييم والاحتفال).	الجلسة الثانية عشر

			لدى المشاركات، من خلال التقييم الذاتي والحوار المفتوح. 2- إتاحة الفرصة للمشاركات للتعبير عن مشاعرهن تجاه التجربة الإرشادية، وما أحدثته في وعيهن وسلوكهن		
--	--	--	---	--	--

			الديني والنفسى. 3- تعزيز مشاعر الإنجاز والثقة بالذات من خلال الاحتفاء الرمزي بما تم تعلمه وممارسته طوال الجلسات. 4- ترسيخ أهم مهارات اليقظة العقلية التي		
--	--	--	---	--	--

			تم تناولها في البرنامج. 5- تشجيع المشاركات على الاستمرار في تطبيق المهارات المكتسبة في حياتهن اليومية، وربطها بسلوكهن الديني والروحي.		
--	--	--	---	--	--

ملحق (6)

الجلسات التطبيقية للبرنامج الإرشادي

الجلسة الأولى

موضوع الجلسة:

التعارف ومقدمة عن البرنامج.

الهدف من الجلسة:

بناء علاقة ايجابية، وتقديم نظرة شاملة عن البرنامج، ومعرفة توقعات المشاركات، ومفهوم العبادة الواعية.

الفنيات المستخدمة في الجلسة:

كسر الجليد، العصف الذهني

الأدوات المستخدمة:

الكرة، جهاز العرض، بطاقات صغيرة.

المدة الزمنية:

من (45 الى 50) دقيقة

الخطوات الإجرائية:

بداية أقوم باستقبال الطالبات بصدر رحب والترحيب بهن وباستخدام فنية كسر الجليد نلعب لعبة التعارف بعد أن أعرفهن بنفسي نقوم بتمرير الكرة وكل طالبة تصل عندها الكرة تذكر أسمها وصفة تحبها بنفس الحرف بعدها أقوم بعرض أهداف البرنامج عن طريق عرض بعض الشرائح فيها شرح لفكرة البرنامج ومحاورة وبعدها نطرح السؤال للعصف الذهني الجماعي:

ما معنى أن نعبد الله بوعي؟

ماذا يعني أن أؤدي الشعائر بقلبي وعقلي معا؟

ثم نناقش هذا الأمر.

بعدها أقوم بعرض قصة قصيرة لفتاة تصلي بيقظة عقلية.

ننتقل بعد ذلك للسؤال المفتوح كيف يمكن أن نكون أكثر حضورا في عباداتنا؟

ختام الجلسة: أقوم بتوزيع بطاقات صغيرة تكتب عليها المشاركة ما ترجوه من علاقتها بالله في هذه الرحلة.

الجلسة الثانية

موضوع الجلسة:

ماهي اليقظة العقلية؟

الهدف من الجلسة:

التعرف على مفهوم اليقظة العقلية وعلاقته بالشعور باللحظة والعبادة.

الفنيات المستخدمة في الجلسة:

تمرين التنفس الواعي، العصف الذهني الحوار والمناقشة.

الأدوات المستخدمة:

الشوكولاته، الورقة والقلم.

المدة الزمنية:

(50 _ 60) دقيقة.

الخطوات الإجرائية:

بعد الترحيب بالطالبات والسؤال عن أخبارهن نستفتح الجلسة بالذكر والدعاء القصير نبدأ بتمرين التنفس الواعي وهو عبارة عن أن تقوم الطالبات بالتنفس ببطء لمدة 5 مرات مع الإنتباه الكامل للتنفس. أقوم بعد ذلك بعرض لمفهوم اليقظة العقلية وأعط بعدها سؤال للمناقشة متى كنت يقظة؟ هنا كل فتاة تذكر موقفا كانت فيه حاضرة بكامل عقلها. بعدها أعطي الطالبات قطعة شوكولاته وأطلب منهن تناولها ببطء مع التركيز على الطعم والرائحة ثم أقوم برط النشاط بالعبادة ونعطي بعض الأسئلة مثل: ما الفرق بين الوضوء بحضور ذهني والوضوء سريعا؟ وما الفرق بين الصلاة بخشوع والصلاة بدون خشوع؟ وكيف نستطيع أن نقرأ القرآن بحضور القلب بعدها نعطي نشاط ختامي للطالبات وهو أن كل طالبة تقوم بتدوين شعورها أثناء الجلسة ونختم الجلسة بتكليف الطالبات بالواجب المنزلي أكتب موقف شعرت فيه بيقظة خلال هذا الأسبوع؟

الجلسة الثالثة

موضوع الجلسة:

اليقظة في الطهارة والوضوء

الهدف من الجلسة

تتمية القدرة على استحضار النية والانتباه أثناء أداء شعيرتي الطهارة والوضوء وتعزيز الوعي الحسي والروحي.

الفنيات المستخدمة في الجلسة: لعب الأدوار، المحاكاة العملية، التأمل الحسي، الحوار والمناقشة تمرين (أين كنت بذهني؟)

الأدوات المستخدمة: الماء، مرآة فيديو توضيحي بطاقات خطوات الوضوء أوراق تأمل ذاتي، مؤثرات صوتية (صوت خرير الماء)

المدة الزمنية

(50_60)

الخطوات الإجرائية

بعد الترحيب بالطالبات والسؤال عن أحوالهن بعدها أعطي تغذية راجعة عما تم مناقشته في الجلسة الماضية ومناقشة الواجب المنزلي. أقوم بتشغيل صوت خرير الماء واطلب من المشاركات التركيز على التنفس

أثناء سماع الصوت، بعد ذلك نقوم بتقسيم الطالبات الى مجموعتين ونطلب من المجموعة الأولى تؤدي الوضوء بطريقة آلية أما المجموعة الثانية تؤدي الوضوء وتركز في كل عضو أثناء الوضوء ثم نناقش الفروق بين المجموعتين ثم نستعرض الحديث (إذا توضأ العبد فغسل وجهه خرجت كل خطيئة) نفتح المجال هنا للحوار ومحاولة الاستشعار أني عندما أتوضأ فإن كل جزء من جسدي هنا تتساقط الخطايا منه. هل استشعرتن ذلك؟ بعد الحوار والمناقشة وتشجيع الطالبات على أن يكن على وضوء دائماً بعدها نعطي ملخص كامل لما قمنا به في هذه الجلسة والتشويق للجلسة القادمة بإذن الله.

الواجب المنزلي: أعطي الطالبات بطاقة بعنوان (يومي مع الوضوء - أنا أستطيع أن أعيش يقظتي في طهارتي) تركز فيه الطالبة على اليقظة أثناء الوضوء.

الجلسة الرابعة

موضوع الجلسة:

اليقظة العقلية في الصلاة

الهدف من الجلسة:

تتمية التركيز والانتباه أثناء تأدية الصلاة وربط كل حركة فيها بحضور القلب.

الفنيات المستخدمة في الجلسة

لعب الأدوار، تمرين "أشعر الآن"، تأمل في تكبيرات الصلاة، بطاقة تعبير شعوري.

الأدوات المستخدمة:

سجادة صلاة، مقطع صوتي لتكبير خاشع، بطاقات مشاعر، صور توضيحية.

لمدة الزمنية:

(50_60) دقيقة

الخطوات الإجرائية:

بعد الترحيب بالطالبات والسؤال عن أحوالهن والاطمئنان عليهن نعمل تغذية راجعة عما تم تناوله في الجلسة السابقة ومناقشة سؤال الواجب وما هي التحديات التي تواجه الطالبات ومحاولة مساعدتهن في التغلب عليها.

ونبدأ على بركة الله استفتاح الجلسة بصوت خاشع لتكبيرة الإحرام ونوجه السؤال للمشاركات هل صليت اليوم بجسدك أم بقلبك؟

ننتقل للتمرين التالي وهو تقسم الطالبات الى ثنائي وتؤدي الطالبة الصلاة بقلب خاشع والثانية تصلي بدون خشوع وكل طالبة تبدي مشاعرها ثم يبادلن الأدوار. بعدها نناقش الأسئلة الآتية ما الفرق؟ بماذا شعرت؟ أي أداء منحك الشعور بالسكينة؟

ننتقل الى بطاقات المشاعر نقوم بتوزيع البطاقات على الطالبات مكتوب عليها (تشتت، رضا، خشوع، تأمل، ملل، سكينة، شرود، اتصال) وكل فتاة تختار المشاعر التي شعرت بها في آخر صلاة ثم نقوم بالتمرين كيف يمكنني أن أنقل صلاتي من الشرود الى الحضور؟

نناقش الآية في تأمل جماعي (قد أفلح المؤمنون) الذين هم في صلاتهم خاشعون) ماذا يعني

الخشوع؟ وكيف نصل إليه؟

الواجب المنزلي: كل طالبة تحاول أن تصلي ركعتين ببطء مع حضور القلب ثم تدوّن ما شعرت به.

الختام نعطي ملخص ما تم مناقشته في الجلسة ثم أطلب من كل فتاة أن تصف صلاتها بكلمة ثم تزيّنّها وتعلقها في مكان صلاتها.

الجلسة الخامسة

موضوع الجلسة:

الذكر وسيلة لتنقية الذهن والروح.

الهدف من الجلسة:

إكساب الطالبات مهارة الذكر الواعي كوسيلة لتهدئة التشنّج وتنشيط الحضور الواعي.

الفنيات المستخدمة في الجلسة:

تنفس ذكري نشاط ذكري تأمل لفظي تمرين تسجيل المشاعر المناقشة والحوار.

الأدوات المستخدمة:

مسبحة، مؤثرات صوتية، أوراق عمل، بطاقات أذكار.

لمدة الزمنية:

(50_60) دقيقة

الخطوات الإجرائية:

بعد الترحيب بالطالبات والاطمئنان عليهن نعطي تغذية راجعة عن الجلسة الماضية ثم نناقش الواجب وكيف حال الطالبات مع اليقظة الذهنية في الصلاة وما هو شعورهن تجاه ذلك.

نسرد قصة المحقق الخليلي وكيف يقضي يومه مع الذكر ونبدأ بتمرين التنفس بأن تقوم الطالبات بعملية الشهيق ببطء والزفير ببطء ومع كل شهيق نسبح الله ومع الزفير نحمد الله ونكرر العملية عدة مرات.

بعدها نقوم بنشاط (ذكرني) وهو عبارة عن كتابة موقف حصل في البيت أو المدرسة وتحديد الذكر المناسب له مثال طالبة أحست بتوتر فكانت تردد لا حول ولا قوة إلا بالله.

ثم نقوم بتأمل لفظي أن تقوم كل طالبة بترديد ذكر معين والتأمل في ذلك الذكر.

عرض الحديث النبوي (ألا بذكر الله تطمئن القلوب) والنقاش فيه كيف يكون الذكر وسيلة لاطمئنان القلوب.

نعطي الواجب المنزلي (إذكاري مع كل موقف - النوم، أذكار الصباح والمساء، وأذكار الدخول والخروج من المنزل).

بعدها نختم الجلسة ويكون بالترديد الجماعي بصوت منخفض سبحان الله وبحمده سبحان الله العظيم.

الجلسة السادسة

موضوع الجلسة:

الدعاء الواعي وحضور القلب.

الهدف من الجلسة:

تتمية مهارة الدعاء الواعي مع استحضار النية والمشاعر وتعزيز الربط بين الدعاء واليقظة العقلية.

الفنيات المستخدمة في الجلسة:

قصة تأملية تمرين الدعاء الداخلي مناقشة وجدانية الكتابة التأملية، لعب الأدوار.

الأدوات المستخدمة:

بطاقات أدعية أوراق (دعائي اليوم)، مؤثرات صوتية هادئة أقلام وأوراق ملونة.

لمدة الزمنية:

(50_60) دقيقة

الخطوات الإجرائية:

بعد الترحيب بالطالبات والاطمئنان عليهن نعطي تغذية راجعة الجلسة السابقة ونراجع الواجب وما هي التحديات التي تواجه الطالبات ونناقشها ثم نستفتح الجلسة الحالية بقصة تأملية وهي قصة زكريا عليه السلام وقصة مريم عليها السلام ونحلل القصص بما فيها من قلب واعي واستحضار النية بعدها نعطي تمرين أن كل طالبة تدعي بشي تتمناه دون أن تتطرق (الدعاء الداخلي) بماذا شعرت عندما دعوت بون أن تتطقي؟ هل كان قلبك يتحدث؟

بعدها نقول بعمل تمرين بعنوان دعائي عملي حيث أن هناك مجموعة من البطاقات مكتوب فيها أدعية متنوعة وكل طالبة تختار دعاء وتكتب من الخلف على البطاقة لماذا اختارت هذا الدعاء وكيف أستحضره بيقظة؟

بعدها نتأمل في الحديث (أدعوا الله وأنتم موقنون بالإجابة) ونناقش الحديث وبعدها كل طالبة تكتب دعاء ونطلب منهن ترديده قبل النوم بيقين تام وقلب حاضر .

ننتقل الى الواجب المنزلي وهو أن يكون لدى كل طالبة دفتر خاص تكتب فيه الأدعية وترددها كل مساء بقلب حاضر .

بعدها نعطي ملخص ما تم في جلسة اليوم وننهي الجلسة بدعاء جماعي (ربي لا تجعل في قلوبنا غفلة عنك ولو للحظة).

الجلسة السابعة

موضوع الجلسة:

الصيام بيقظة وانضباط الروح والجسد .

الهدف من الجلسة:

تنمية الوعي بالنية والرضا والشعور القلبي أثناء الصلاة، وتحويل الجوع الى فرصة للتأمل والتقرب من الله.

الفنيات المستخدمة في الجلسة:

الحوار والمناقشة المشهد التمثيلي التنفس العميق التأمل التفاعلي، ورقة الأفكار .

الأدوات المستخدمة:

العرض المرئي، الورقة والقلم .

لمدة الزمنية:

الخطوات الإجرائية:

بعد الترحيب بالطالبات السؤال عن أحوالهن وكيف هي تمرينات اليقظة العقلية لديهن وما مدى تقدمهن وملاحظتهن في التغير الحاصل لديهن، ومناقشة الواجب.

نمهد جلسة اليوم بسؤال الطالبات هل يمكن أن أصوم جسديا ولكن لا أصوم نفسياً؟

ثم ننتقل الى مشهد تمثيلي لفتتان أثناء الصيام أحدهما غاضبة طوال اليوم والأخرى متصلة بالله طوال اليوم ثم نناقش في حوار مفتوح ما الفرق بين المشهدين؟ وكيف تؤثر النية والوعي على الصيام؟

بعد ذلك نعرض الحديث النبوي (من لم يدع قول الزور والعمل به فليس لله حاجة في أن يدع طعامه وشرابه) ونناقش الحديث.

ننتقل بعدها الى تمرين بعنوان (أمارس يقظتي في صيامي)

في التمرين أراقب غضبي، التوجه لله وقت الجوع الصمت بدل الجدل، الدعاء قبيل المغرب.

ننهي الجلسة بتمرين التنفس العميق (تنفس النية) الشهيق (اللهم إني نويت الصيام) الزفير (لأهذب نفسي) نخرج بهذا التمرين بهذه الفكرة (كل لحظه في صيامي فرصة لأشبه نفسي بالملائكة لا فقط بالجوع).

الواجب المنزلي

عمل ملصق صغير بعنوان (صيامي ببنية جديدة) وفيه أراقب وقت الصيام متى كنت يقظاً في صيامي ومتى فقدت اليقظة؟

الجلسة الثامنة

موضوع الجلسة:

الإيمان بالقضاء والقدر بيقظة.

الهدف من الجلسة:

أن تدرك الفتيات أن التسليم لأمر الله بقلب واعٍ هو من أعلى درجات اليقظة، وأن الإيمان بالقضاء والقدر يمنح راحة نفسية عميقة.

الفنيات المستخدمة في الجلسة:

القصة التأملية، تمرين قبول الذات، الحوار الإيماني.

الأدوات المستخدمة:

العرض المرئي، الورقة والقلم.

لمدة الزمنية:

(50_60) دقيقة

الخطوات الإجرائية:

بعد الترحيب بالطالبات والسؤال عن أحوالهن ومناقشة سؤال الواجب. نمهد جلسة اليوم بالسؤال التالي

هل مررت بموقف لم تفهميه وقتها ثم أركت الحكمة بعد ذلك؟

ثم نحكي قصة الخضر مع سيدنا موسى عليه السلام.

نطرح السؤال للمناقشة ما الفرق بين الغضب عن القدر والرضا عنه؟

كيف تساعدني اليقظة أن ما يحدث لي هو لحكمة؟

ثم أطلب من كل فتاة أن ترسم سلم مشاعرها من وقت الصدمة الى القبول. أين تدخل اليقظة في هذا السلم؟

ثم نكرر بشكل جماعي وبتقنية التنفس البطيء (ربي رضيت بما قدرت لي، فأنت أحم بي من نفسي).

ثم ننقل إلى مناقشة جماعية عن موقف صعب والتعامل معه بيقظة إيمانية.

نختم الجلسة بالدعاء الآتي (اللهم أجعلنا ممن إذا أبتلي صبر وإذا أعطي شكر وإذا قدر عليه رضي)

الواجب المنزلي:

عمل بطاقة تحمل عبارة (أنا راضية لأن الله يعلم وأنا لا أعلم).

كتابة موقف شعرت فيه أنني قاومت القدر وكيف ستعيد التفكير فيه بيقظة؟

الجلسة التاسعة

موضوع الجلسة:

اليقظة خلال اليوم كاملاً.

الهدف من الجلسة:

أن تتعلم الفتيات كيف تمارس اليقظة العقلية طوال يومها بدءًا من الاستيقاظ إلى النوم وتجعل يومها مليئًا بالنية والوعي.

الفنيات المستخدمة في الجلسة:

الحوار والمناقشة، التمثيل الحواري، جدولة المهام، استراتيجية تحويل العادة إلى عبادة.

الأدوات المستخدمة:

العرض المرئي، الورقة والقلم.

المدة الزمنية:

(50_60) دقيقة

الخطوات الإجرائية:

بعد الترحيب بالطالبات ومناقشة سؤال الواجب نمهد جلسة اليوم بسؤال كيف يمر يومك؟ هل تشعرين أنك تعيشين اللحظة فيه أم يمر بسرعة. ثم ننتقل إلى نشاط قصير وهو أن تقوم كل فتاة برسم خط زمني من الاستيقاظ إلى النوم وأين تكون حاضرة الذهن وأين تكون شاردة الذهن؟ بعد مناقشة التمرين ننتقل إلى مقارنة تمثيلية لفتاتين أحدهما تبدأ يومها بالتذمر والعجلة والأخرى تبدأ يومها باليقظة (النية وذكر وتنظيم). ثم نطرح سؤال للمناقشة ما الذي يجعلني غافل وما الذي يعيدني لليقظة. بعدها نعمل نشاط وهو عبارة عن استحضار النية في كل لحظة (الاكل، الشرب، النوم، الدراسة) مع ترديد ذكر بسيط قبل البدء مثل (اللهم بارك لي في هذا الطعام) (اللهم أجعل النوم راحة لجسدي). أخير نعطي رسالة ختامية وهي ليس العبادة لا تقتصر على شيء محدد بل نستطيع أن نجعل يومنا كله عبادة إذا عشناه بيقظة.

الواجب المنزلي:

استخدام جدول بعنوان (يومي بيقظة) لمدة ثلاث أيام.

وضع منبه ينبهها ثلاث مرات في اليوم أن تتنفس وتعيش وتتفكر نية جديدة.

الجلسة العاشرة

موضوع الجلسة:

مواقف حياتية تحتاج الى يقظة عقلية.

الهدف من الجلسة:

أن تتعرف المراهقة على المواقف اليومية التي تفقدها يقظتها، وتتعلم كيف تستعيد وعيها الذهني والانفعالي فيها بطريقة عملية.

الفنيات المستخدمة في الجلسة:

لعب الأدوار التمثيلية نموذج الوعي اللحظي تدريب التوقف الواعي، المناقشة والحوار.

الأدوات المستخدمة:

شاشة العرض بطاقات الزر الأحمر.

المدة الزمنية:

(50_60) دقيقة.

الخطوات الإجرائية:

بعد الترحيب الطالبات ومناقشة سؤال الواجب. نمهد جلسة اليوم بسؤال الطالبات ما هو أكثر شيء يفقدك السيطرة على نفسك؟ هل تشعرين أنك غير يقظة في بعض الأحيان؟ بعد المناقشة ننتقل إلى مشهد تمثيلي لبعض المواقف:

- فتاة تقطع صلاتها بسبب إشعار على الهاتف.

- فتاة ترد بانفعال على أمها.

- فتاة تغضب من أختها بسبب كلمة.

السؤال: متى فقدت كل فتاة يقظتها؟ ولماذا؟

بعدها نشرح تقنية " الزر الأحمر "

- توقف لحظة

- خذ نفساً عميقاً

- أختبر ردك بوعي.

تدريب جماعي على التقنية.

تمرين (يقظتي في المواقف) وهو عبارة أن تذكر الفتاة الموقف وكيف تسترجع يقظتها في الموقف الذي

ذكرته؟

عصف ذهني:

ما العلامات التي أشعر بها عندما أفق يقظتي؟

كيف أدرب نفسي على ملاحظتها؟

نختم الجلسة بقصة من سيرة للنبي صل الله عليه وسلم في الحلم والانتباه للغضب.

الواجب المنزلي: تصميم بطاقة الزر الأحمر ومحاولة تنفيذها وقت الغضب وتدوين ذلك في دفتر الملاحظات.

الجلسة الحادية عشر

موضوع الجلسة:

الجلسة الجامعة.

الهدف من الجلسة:

مراجعة وتكامل للمهارات التي تعلمتها الفتيات خلال البرنامج وربطها بسياق حياتي متكامل يعكس اليقظة العقلية في كل من العبادة والسلوك.

الفنيات المستخدمة في الجلسة:

لعب الأدوار الجماعية القصص التفاعلية الرسم الجماعي، العرض الشفوي.

الأدوات المستخدمة:

شاشة العرض، أدوات رسم الخريطة (الألوان والأقلام والورق).

المدة الزمنية:

(50_60) دقيقة.

الخطوات الإجرائية:

بعد الترحيب بالطالبات ومناقشة الواجب. نمهد جلسة اليوم بسؤال: اذكري مهارة واحدة غيرت عبادتك

أو سلوكك؟

بعدها ننتقل إلى تمرين اسحب البطاقة. وهو عبارة أن تقوم كل طالبة بسحب بطاقة من السلة والبطاقات مكتوب

عليها (التنفس الواعي الدعاء بيقظة الزر الأحمر... الخ) وكل فتاة تذكر موقف استخدمت فيه هذه المهارة.

بعها نسرد قصة لفتاة تبدأ يومها بكل هذه المهارات. ثم نسأل الطالبات من منكن تجد نفسها هذه الفتاة؟

ثم ننتقل إلى رسم جماعي وهو عبارة أن كل فريق يرسم (خريطة حياتي بيقظة) يدمج فيها اليقظة في العبادة

والسلوك.

ننتقل إلى إعلان التغير وهو أن تقوم كل فتاة وتعلن التغير أمام الجمهور بقولها أنا قررت أن أكون أكثر يقظة

في صلاتي مثلاً.

الواجب المنزلي: كل فتاة تكتب رسالة شكر لنفسها بقولها أنا فخورة بنفسي لأنني استطعت أن أكن يقظة في

الموقف الفلاني وهكذا.

الجلسة الثانية عشر

موضوع الجلسة:

الجلسة الختامية (التقييم والاحتفاء).

أهداف الجلسة:

يهدف اللقاء الختامي إلى الوقوف على مدى تحقق أهداف البرنامج الإرشادي لدى المشاركات، من خلال التقييم الذاتي والحوار المفتوح، وتمكينهن من التعبير عن الأثر النفسي والديني للتجربة، مع تعزيز مشاعر الإنجاز، وترسيخ مهارات اليقظة العقلية المكتسبة، وتشجيعهن على مواصلة تطبيقها في حياتهن اليومية بوعي روحي مستمر.

الفنيات المستخدمة في الجلسة:

الحوار المفتوح، الاستبصار، التغذية الراجعة، التقييم الذاتي.

الأدوات المستخدمة:

شاشة العرض.

المدة الزمنية:

(50_60) دقيقة.

الخطوات الإجرائية:

في ختام البرنامج الإرشادي، تبدأ الجلسة بتحية وشكر للمشاركات على التزامهن وتفاعلهن طوال فترة البرنامج، مع تذكيرهن بأهمية هذا اللقاء بوصفه محطة للتأمل في رحلتهم الإرشادية وتقدير ما حققته من تطوّر. يلي ذلك نشاط افتتاحي تفاعلي، تعبّر فيه كل طالبة بكلمة واحدة عن مشاعرها تجاه البرنامج، مما يعزز الألفة والانفتاح. بعد ذلك، نستعرض محاور الجلسات السابقة بشكل موجز، مع فتح باب النقاش حول المفاهيم والمهارات التي تركت أثراً فيهن، ثم ننقل إلى التقييم الذاتي، حيث تكتب كل طالبة أكثر ما استفادت منه، والعادات الإيجابية التي اكتسبتها، وما تنوي المداومة عليه لاحقاً. ونختتم الجلسة بتقديم توصيات عملية للمحافظة على مهارات اليقظة العقلية في الحياة اليومية، بالإضافة إلى توزيع بطاقة تذكيرية تلخص أهم هذه المهارات. وأخيراً، نقيم فقرة احتفائية رمزية تتضمن تسليم الشهادات والبطاقات التحفيزية، مع توجيه كلمات تقدير صادقة للمشاركات على اجتهادهن ومثابرتهم، تعزيزاً لشعور الإنجاز والانتماء.

ملحق (7)

قائمة أسماء المحكمين

م	الاسم	الرتبة والتخصص	جهة العمل
1	د.جوخة بنت محمد الصوافي	أستاذ مشارك في الإرشاد النفسي	جامعة الشرقية
2	د.عصام اللواتي	أستاذ مشارك في علم النفس التربوي	جامعة الشرقية
3	د.رامي طشطوش	أستاذ مشارك في الإرشاد النفسي	جامعة السلطان قابوس
4	د.محمود بن سالم المعولي	أستاذ مساعد في الإرشاد النفسي	جامعة السلطان قابوس
5	د.مها عبد المجيد العاني	أخصائي إرشاد وتوجيه في الإرشاد النفسي	جامعة السلطان قابوس