

اليقظة العقلية ودورها في تحسين جودة الحياة النفسية

مباركة علاق¹، آمال بنين²

¹ جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي.

² جامعة قاصدي مرباح - ورقلة.

ملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى تسليط الضوء على مفهوم اليقظة العقلية باعتبارها أحد المفاهيم الحديثة التي تندرج ضمن مجال علم النفس الإيجابي ودورها في تحسين جودة الحياة النفسية لدى الأفراد، حيث يعد التدريب على اليقظة العقلية أحد مداخل العلاج والإرشاد النفسي من خلال العمل على تعزيز الإدراكات الإيجابية تجاه الأحداث الضاغطة وبالتالي تحسين مستوى جودة الحياة النفسية للأفراد.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية ؛ جودة الحياة النفسية ؛ العلاج النفسي.

1- مقدمة :

يعد مفهوم اليقظة العقلية من المفاهيم الحديثة نسبيا في التراث السيكلوجي، وهو من الخصائص النفسية المهمة التي تساعد الفرد على مواجهة ضغوط الحياة المتعددة بنجاح وفعالية.

وقد حظي هذا المفهوم باهتمام العديد من العلماء والباحثين خاصة في مجال علم النفس الإيجابي الذي يركز على جوانب القوة والتفوق في الشخصية الإنسانية، ودورها في دعم نمو الفرد ووقايته من التأثيرات السلبية لما يتعرض له من الشدائد والأزمات، الأمر الذي يؤكد أهميتها التطبيقية البالغة في مجال الإرشاد والعلاج النفسي.

لذلك نسعى من خلال هذه الورقة البحثية إلى إبراز دور اليقظة العقلية في تعزيز صحة الأفراد النفسية والجسدية وإسهاماتها المباشرة أو غير المباشرة في تحسين مستوى جودة الحياة لدى مختلف الشرائح الاجتماعية، حيث أضحت جودة الحياة وما يرتبط بها من خدمات مؤشرا هاما من مؤشرات رقي الأمم والشعوب في الوقت الحاضر.

2- إشكالية الدراسة:

يواجه الفرد في حياته العديد من المواقف الضاغطة التي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها وأحداث تتطوي على الكثير من مصادر القلق، وعوامل الخطر والتهديد في كافة مجالات الحياة الدراسية منها والمهنية والاجتماعية بشكل عام.

ومما يزيد من حدة الضغوط والتوترات النفسية التي تهدد الأفراد والمجتمعات في العصر الحاضر ذلك التطور السريع الذي تشهده حياتنا الراهنة والذي أدى إلى ازدياد وتنوع مستلزمات الحياة، بل إن طموحات الفرد اختلفت وازدادت عما كانت عليه، مما فرض على الإنسان مزيدا من الجهد والعمل المتواصل ليعيش حياة سعيدة. (الضريبي، 2010، 671)

ويؤدي التعرض المستمر للضغط إلى استنفاد طاقة الفرد وقدرته على التكيف وتعرضه للإجهاد النفسي والجسدي، مما يؤدي إلى ظهور وتفاقم العديد من المشكلات الصحية والاجتماعية والاقتصادية ويؤثر سلبا على جودة الحياة بكافة أبعادها على المستوى الفردي والجماعي على حد سواء . ولقد بدأت الدراسات في السنوات القليلة الماضية تتجاوز مجرد دراسة العلاقة بين إدراك الأحداث الضاغطة وأشكال المعاناة النفسية إلى الاهتمام والتركيز على المتغيرات الداعمة لقدرة الفرد على المواجهة الفاعلة أو عوامل المقاومة، أي المتغيرات النفسية أو البيئية المرتبطة باستمرار السلامة النفسية والجسدية حتى في مواجهة الظروف الضاغطة، ومن أهم تلك العوامل اليقظة العقلية التي تشير إلى قدرة الفرد على التعامل مع ضغوط الحياة بشيء من الحكمة والدراسة والوعي من خلال مراقبة الأفكار والتحكم في الانفعالات والمشاعر .

وقد وجد أن الأفراد المتيقظين عقليا يتمتعون بالقدرة على الانتباه والتركيز في أعمالهم ويتصفون بالمرونة الذهنية والقدرة على اتخاذ القرار والتكيف مع الأوضاع الجديدة، مما يساهم في تحسين الحالة الانفعالية للأفراد الواقعين تحت طائلة الضغوط والاحباطات ويؤدي إلى تعزيز صحتهم النفسية والجسدية لذلك نتساءل عن أهمية اليقظة العقلية وتطبيقاتها في مجال الإرشاد والعلاج النفسي، وبصورة أكثر تحديدا نطرح التساؤلات التالية:

- ماهي اليقظة العقلية ؟
- ما المقصود بجودة الحياة ؟
- ما هو دور اليقظة العقلية في تحسين جودة الحياة النفسية لدى الأفراد؟

3- الإطار النظري للدراسة :

نحاول فيما يلي الإجابة على التساؤلات السابقة من خلال استعراض أهم الجوانب النظرية المتعلقة بمفهوم اليقظة العقلية وجودة الحياة، وإبراز أهمية اليقظة العقلية في ترقية الصحة النفسية وتحسين الحالة الانفعالية للأفراد، وأثر ذلك على جودة حياتهم النفسية.

1.3. اليقظة العقلية:

بدأ الاهتمام بمفهوم اليقظة العقلية خلال العقود الثلاث الماضية نتيجة التقدم الكبير في مجال البحوث والدراسات المتعلقة بالدماغ، رغم أن جذورها تمتد إلى بعض الديانات الشرقية والتقاليد القديمة التي تعتمد على الممارسات التأملية من خلال التركيز على العلاقة بين العقل والجسد، والأفكار والمشاعر .

1.1.3. تعريف اليقظة العقلية:

نظرا لحداثة مفهوم اليقظة العقلية من جهة، وتعدد المداخل النظرية التي حاولت تحديده وتفسيره من جهة أخرى فإننا لا نكاد نجد تعريفا متفقاً عليه لهذا المفهوم، فاليقظة العقلية قد تكون سمة وقد تكون أسلوباً أو حالة، حيث يرى بعض الباحثين بأنها توجيه الاهتمام بطريقة معينة وغير منحازة عن قصد في الوقت الحاضر، وهي لا تتعارض مع أي معتقدات أو تقاليد سواء كانت دينية أم ثقافية أم علمية، إنها ببساطة طريقة بسيطة لملاحظة الأفكار، والأحاسيس المادية، والبصيرة، والأحداث، وأي شيء لا نلاحظه عادة. (الربيع، 2018، 79).

كما تعرف اليقظة العقلية بأنها المراقبة المستمرة للخبرات، والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، وتقبل الخبرات والتسامح معها، ومواجهة الأحداث بالكامل كما هي في الواقع، وبدون إصدار أحكام تقييمية عليها. (الرويلي، 2019، 119).

وتركز اليقظة العقلية على الانتباه للموقف الواحد في الوقت نفسه، مع عدم التفكير في الماضي، أو المستقبل حتى يتعزز الوعي بالموقف من كافة جوانبه. (الشلوي، 2018، 5)

وتعرف اليقظة العقلية أيضا بأنها شكل من أشكال التفكير والتأمل الذي يزيد من مقدرة الإنسان على السيطرة على أفكاره وسلوكه غير المنضبط، إذ تعد اليقظة العقلية وسيلة من أفضل الوسائل للسيطرة على حالات الاضطراب والتوتر، لكونها تقوم بإبعاد الإنسان عن الشعور بفقدانه للسيطرة فضلا عن زيادة من التركيز لديه. (الهاشم، 2017، 14)

يتضح من خلال التعريفات السابقة بأن اليقظة العقلية تركز على اللحظة الراهنة مع إغفال الماضي والمستقبل حتى يعطي الفرد جل اهتمامه للموقف الحاضر، هذا الأخير الذي يتضمن مفهومين أساسيين هما الوعي والانتباه.

2.1.3. مقومات اليقظة العقلية: يشير الباحثون إلى أن مفهوم اليقظة العقلية يتضمن عددا من المقومات أهمها:

* **وضوح الوعي:** وهو تسجيل للمحفزات الجسمية المادية وحركة الحواس وأنشطة العقل والاتصال المباشر مع الواقع.

* **المرونة في الوعي والانتباه:** وهي القدرة على تغيير الحالات الذهنية بتغيير المواقف، وعدم الجمود على المألوف، وتقديم أفكار حول استجابات لا تنتمي لفئة واحدة.

* **الاستمرارية في الوعي للانتباه أو الاستقرار:** وهي صفات للوعي والانتباه وهي غير معهودة عند معظم الناس. (الطوطو ورزق، 2018، 18).

وعلى هذا الأساس، فإن اليقظة العقلية يشترط فيها وضوح الوعي، المرونة في تفسير المواقف مع الاستمرار في تحقيق الوعي والانتباه للمواقف والخبرات التي يمر بها الفرد.

2.1.3. أبعاد اليقظة العقلية:

وفقا لنظرية (لانجر 1989) تتحدد اليقظة العقلية بأربعة أبعاد هي:

* **التمييز اليقظ :**

ويتمثل في درجة تطوير الفرد للأفكار الجديدة وطرائق النظر للأشياء، فالأفراد اليقظون يظهرون عند تمييزهم إبداعا بتوليد أفكار جديدة، أما الأفراد الغافلون فهم يعتمدون على الفئات القديمة للأفكار دون أن يحاولوا إيجاد تمييز لهذه الأفكار أو الأمور الجديدة، بمعنى أن اليقظة العقلية هي الابتكار المتواصل للأفكار الجديدة، وعندما يكون الانتباه محور عملية التعلم المستند إلى تحفيز العقل على استقبال المعلومات الجديدة بأساليب غير نمطية أو محددة، فإنه سيرتقي بتفكير الفرد ويضمن اتخاذ أساليب أفضل لأداء مهمة ما، فضلا على أن التحفيز يساهم في تحسين عملية التذكر.

***الانفتاح على الجديد:**

ويتجسد في استكشاف الفرد للمثيرات الجديدة واستغراقه فيها، فيتميز الأفراد المنفتحون على الأفكار الجديدة بالفضول وحب الاستطلاع والتجريب والميل إلى الأفكار التي تتضمن تحديا عقليا، وهؤلاء الأفراد اليقظون لا يفقدون تركيزهم على المثيرات المتواجدة خارج نطاق المهمة التي يقومون بها، وفي الوقت نفسه هم يولون جل اهتمامهم للمهمة التي بين أيديهم.

*** التوجه نحو الحاضر:**

ويقصد به درجة انشغال الفرد واستغراقه في موقف معين يدركه آنيا، فالفرد الحساس للسياق منتهب للأحداث الجديدة ومتابع للتطورات المتعلقة بهذه الأحداث، إن الأفراد اليقظين يكونون على دراية بالفئات الجديدة وتطبيقها ويكونون انتقائيين لهذه الفئات وبطريقة مثالية للمهمة التي يعملون عليها.

*** الوعي بوجهات النظر المتعددة:**

ويشير إلى إمكانية رؤية الموقف من زوايا متعددة وعدم التمسك بوجهة نظر واحدة، فعند وصول الفرد إلى حالة الإدراك والوعي بالأفكار، يبدأ بتمييز كل فكرة على حدة، ثم يتمكن من استيعاب هذه الأفكار جميعها بطريقة منفتحة، وهذا يؤدي في النهاية إلى بناء فكرة أكثر منطقية.(عزيز وقاسم وكريم، 2018، 26)

ويتضح من خلال ما تقدم أن اليقظة العقلية بمختلف أبعادها توجه الفرد نحو التفكير الإيجابي من خلال التركيز اليقظ والانفتاح على الخبرات الجديدة والوعي والانتباه للمواقف المختلفة، مما يجعل الفرد أكثر تكيفا مع متغيرات البيئة التي يعيش فيها وأكثر قدرة على تسخير الإمكانيات المتاحة لصالحه بما يحقق له التوافق الإيجابي نفسيا واجتماعيا.

2.3. جودة الحياة :

رغم أن مصطلح " الجودة " مأخوذ من أدبيات الصناعة إلا أنه أضحى مصطلحا شائع الاستعمال في العديد من المجالات العلمية بما في ذلك العلوم النفسية والاجتماعية.

1.2.3. تعريف جودة الحياة:

يشير العديد من الباحثين إلى صعوبة الاتفاق على تحديد مفهوم واضح لمصطلح جودة الحياة نظرا لتعدد أبعادها من جهة، وتعدد المجالات العلمية التي تناولته من جهة أخرى، حيث يرى روف Ruff أن جودة الحياة هي الإحساس الإيجابي بحسن الحال كما يرصد بالمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا المرء عن ذاته وعن حياته بشكل عام وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية مقدرة وذات قيمة ومعنى بالنسبة له واستقلاليته في تحديد وجهة ومسار حياته وإقامة علاقات اجتماعية إيجابية مع الآخرين، كما ترتبط جودة الحياة بكل من الإحساس العام بالسعادة والسكينة والطمأنينة النفسية.(شخي، 2014، 73)

ضمن نفس السياق، يعرف عبد الفتاح وحسين (2006، 204) جودة الحياة على أنها الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية والإحساس بحسن الحال وإشباع الحاجات والرضا عن الحياة وإدراك الفرد لقوى ومضامين حياته وشعوره بمعنى الحياة إلى جانب الصحة الجسمية الإيجابية وإحساس الفرد

بالسعادة وصولاً إلى عيش حياة متناغمة متوافقة بين جوهر الإنسان والقيم السائدة في مجتمعه. (المحمد، 2015، 205)

ويعرفها دينير (2009) بأنها: الإدراكات الحسية للفرد اتجاه مكانته في الحياة من الناحية الثقافية ومن منظومة القيم في المجتمع الذي يعيش فيه الفرد وكذلك علاقته بأهدافه وتوقعاته وثوابته ومعتقداته وتشمل أوجه الحالة النفسية ومستوى الاستقلال الشخصي. (بوعيشة، 2014، 71)

وتعرف منظمة الصحة العالمية جودة الحياة على أنها : قدرة الفرد على الاستمتاع بالإمكانيات المتاحة لديه في الحياة وشعوره بالأمن والرضا والسعادة والرفاهية حتى لو كان لديه ما يعوق ذلك. (أبو يونس، 2013، 66)

وتتفق التعريفات السابقة على أن مفهوم جودة الحياة يتعلق بإدراكات الفرد حول الظروف التي يعيش فيها ودرجة استمتاعه ورضاه عن تلك الظروف، في حين يؤكد عبد المعطي (17، 2005) على الجانب الاجتماعي والاقتصادي في ضمان حياة جيدة بالنسبة للأفراد حيث يعرف جودة الحياة بأنها: رقي مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع والنزوع نحو نمط الحياة التي تتميز بالرفاه، وهذا النمط من الحياة لا يستطيع تحقيقه سوى مجتمع الوفرة، ذلك المجتمع الذي استطاع أن يحل كافة المشكلات المعيشية لغالبية سكانه. (المحمد، 2015، 205)

2.2.3. أبعاد ومجالات جودة الحياة :

يرى (Goode , 2004) أن جودة الحياة هي الدرجة التي يستمتع بها الفرد بالإمكانيات ذات الأهمية المتاحة له في حياته، وذلك في ثلاثة مجالات حياتية هي: الأسرة، العمل، الصحة. (أبو يونس، 2013، 65)

في حين يؤكد وانغ وآخرون (Wang & al) على أن الشعور بجودة الحياة يعبر عن الرضا عن خمسة مجالات أساسية في الحياة وهي :

■ النمو الشخصي.

■ العمل.

■ الحياة العائلية.

■ العلاقات الاجتماعية.

■ الإحساس بالأمن.

ويرى رايف أن شعور الفرد بجودة الحياة ينعكس في درجة إحساسه بالسعادة التي حددها في ستة أبعاد يضم كل منها ست صفات، وهذه الأبعاد هي :

■ الاستقلالية : وتتمثل في قدرة الفرد على أن :

■ يقرر مصيره بنفسه.

■ يكون مستقلاً بذاته.

■ يقاوم الضغوط الاجتماعية.

■ تصرف بطرائق مناسبة.

- ينظم سلوكه.
- يقيم ذاته بما يتناسب وقدراته الشخصية.
- **التمكن البيئي** : ومن صفاته:
 - الكفاية الذاتية للفرد.
 - قدرة الفرد على التحكم وإدارة نشاطاته وبيئته.
 - قدرته على الإفادة من الفرص المتاحة لديه.
 - قدرته على اتخاذ الخيارات الملائمة لحاجاته النفسية والاجتماعية.
 - قدرته على اختبار قيمه الشخصية.
 - قدرته على التصرف بما يتناسب ومعايير مجتمعه.
- **النمو الشخصي** : ومن صفاته :
 - شعور الفرد بالنمو والارتقاء المستمر.
 - إدراكه لتطور وتوسع ذاته.
 - انفتاحه للتجارب الجديدة.
 - إحساسه الواقعي بالحياة.
 - شعوره بتحسن ذاته وتطور سلوكه يوما بعد آخر.
 - سلوكه يتغير بطرائق تزيد من معرفته وفاعليته الذاتية.
- **العلاقات الإيجابية مع الآخرين** : ومن صفاته :
 - رضا الفرد عن علاقاته الاجتماعية.
 - ثقته بالآخرين من حوله.
 - قناعته برفاهية الآخرين.
 - قدرته على التعاطف والتودد للآخرين.
 - اهتمامه بالتبادل الاجتماعي.
 - إظهاره للسلوك التواصل مع الآخرين.
- **تقبل الذات** : ومن صفاته :
 - إظهار الفرد توجهها إيجابيا نحو ذاته.
 - قبوله بالسمات أو الخصائص المكونة لذاته السلبية والإيجابية.
 - الشعور الإيجابي لحياته الماضية.
 - تفكيره الإيجابي لذاته المستقبلية.
 - يشعر بخصائص ذاته المميزة.
 - يظهر النقد الإيجابي لذاته.
- **الهدف من الحياة** : ومن صفاته :
 - أن يمتلك المعتقدات التي تعطي معنى للحياة الماضية والحاضرة.

- أن يضع أهدافا تجعل حياته ذات معنى في تحقيقها.
 - أن يسعى لتحقيق غاياته في الحياة.
 - أن تكون له القدرة على توجيه أهداف حياته.
 - أن يكون قادرا على الإدراك الواضح لأهداف حياته.
 - أن يدرك أن صحته النفسية تكمن في إحساسه بمعنى الحياة. (مبارك، د ت، 727)
- وهكذا يتبين أن أبعاد جودة الحياة تتفق وأبعاد الشخصية الإيجابية التي ترتبط بالاستقلالية والصحة النفسية والقدرة على التخطيط والمبادرة إلى الإنجاز وتحقيق الأهداف.

3.3. دور اليقظة العقلية في تعزيز جودة الحياة النفسية :

- تعد اليقظة العقلية من المفاهيم الحديثة التي ارتبطت بتيار علم النفس الإيجابي، وهي تركز على الخبرة الإنسانية، وترتبط ارتباطا وثيقا بالعمليات الإدراكية والأنشطة العقلية كالانتباه والوعي التي تؤثر بدورها في الحالة المزاجية والصحة النفسية للفرد، وترتبط أهمية اليقظة العقلية بمبادئ سبعة حددها ماي (ورد في : الحارثي، 2019، 135) تتمثل في:
- عدم التسرع في الحكم على النفس أو الآخرين، أو الأحداث عند وقوعها.
 - بث الصبر في النفس والآخرين.
 - الاستمتاع بجمال وحداثة كل لحظة.
 - الثقة بالنفس والمشاعر الخاصة.
 - الاهتمام بما هو صحيح بدلا من السعي وراء الأخطاء.
 - قبول الأشياء على حقيقتها كما هي، وليس كما يصورها الآخرون.
 - ترك الأمور المسلم بها والتخلي عنها.

تشير العناصر السابقة إلى أهمية اليقظة العقلية في تقبل الأحداث الضاغطة والشعور بالرضا والاستمتاع بالحياة والنظر إلى الجوانب المضيئة في شتى المواقف والظروف، حيث أشارت العديد من الدراسات التجريبية إلى فوائد اليقظة العقلية في تعزيز جودة الحياة النفسية لدى الأفراد، فهي ترتبط إيجابا مع الأداء النفسي الإيجابي، كما تعد عنصرا أساسيا لعدد من التدخلات النفسية وزيادة كمية المعلومات التي يتم استرجاعها من الذاكرة وزيادة خصوصية تحديد نوعية المعلومات التي يتم استرجاعها، كما أن اليقظة الذهنية تحسن من شعور الفرد بالتماسك والشعور بمعنى الحياة والقدرة على إدارة البيئة وتحسن من مستوى التركيز، كما ترتبط أهمية اليقظة العقلية بمجموعة من الأنشطة التي تحفز الذهن وتقلل من الضغوط كعدم التسرع في إصدار الأحكام على الآخرين والتخلي بالصبر والاستمتاع بحرية اللحظة والثقة بالنفس. (الربيع، 80، 2018)

من جانب آخر، يشير العديد من العلماء في هذا المجال إلى أهمية اليقظة العقلية باعتبارها منبئا قويا بمخرجات الصحة النفسية، ولها تأثير قوي في الأداء والتوافق، وحاجزا ضد الضغوط النفسية، وهذا ما أكدته نتائج الدراسات الارتباطية في هذا المجال، والتي أسفرت عن وجود علاقة بين اليقظة العقلية وبعض المؤشرات الدالة على الصحة النفسية، فقد ارتبطت إيجابا بالطموح وتحمل الغموض وفاعلية

الذات والانجاز الأكاديمي وارتبطت سلبا بالقلق الاجتماعي والعصابية والاندفاعية (الرويلي، 2019، 115)

وقد وجد أن الأشخاص الذين لديهم مستويات عالية من اليقظة العقلية تظهر لديهم في الغالب صفات الرحمة والقبول والتعاطف نحو أنفسهم والآخرين، كما يتميزون بضغوطات ومشكلات أقل في مجال العلاقات الشخصية ولديهم مهارات شخصية متطورة ويتواصلون بفاعلية أكثر مع الآخرين، كما يتميزون بنمط حياة أفضل مقارنة مع الأشخاص الذين لا يتمتعون بمستويات يقظة عقلية مرتفعة. (الرويلي، 2019، 116)

ضمن نفس السياق، أكدت العديد من الدراسات على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والاستقرار النفسي، والسعادة النفسية، وتقدير الذات، والرضا عن الحياة، كما أشارت دراسات أخرى إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين اليقظة العقلية والاكتئاب ومشاكل الكحول والإجهاد والتعرض لخطر الانتحار. (إسماعيل، 2018، 290)

وفي دراسة تيلاهن (2017) التي هدفت إلى التعرف على أثر التدريب في مجال اليقظة الذهنية في الحد من الإجهاد النفسي لدى عينة من طلبة جامعة كاليفورنيا، توصلت النتائج إلى أن الطلبة أظهروا مستوى منخفضا من الإجهاد بعد حصولهم على التدريب وأن 95% من الطلبة المشاركين اعتقدوا بتأثير اليقظة الذهنية في خفضها مستوى التوتر لديهم. (الهاشم، 2017، 38)

كما أشار ميس (Mace, 2008) ورد في : الهاشم، 2017، 16-17) إلى أن التدخلات القائمة على اليقظة العقلية تسهم في تخفيض أعراض الضغوط النفسية وتحسين جودة الحياة وتعديل الحالة المزاجية في سياق علاجي مختلف لدى عينات مختارة من ذوي الأمراض المزمنة وذوي الاضطرابات النفسية، وأن لليقظة العقلية العديد من الفوائد التي يمكن تحديدها في ما يلي :

- تمنح اليقظة العقلية مزيدا من التركيز فعند تركيز الانتباه يكتسب الفرد الكثير من القوة والثقة والسيطرة في جميع جوانب الحياة ومجالاتها مما يحسن من مستويات الأداء في العمل.
- تعزز اليقظة العقلية من شعور الفرد بالمقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات التكيفية لمواجهة الضغوط.
- تحسن اليقظة العقلية من شعور الفرد بالتماسك، لأن الوعي لحظة بلحظة ربما يسهل الانفتاح على الخبرات والإحساس بها.
- تعزز اليقظة العقلية من شعور الفرد بالاستمتاع بالحياة واستكشاف معناها.
- تعمل اليقظة العقلية على انفتاح الذات تجاه الأبعاد الروحية، فشعور الفرد المتزايد بحرية داخلية ووعي يربط هذا الشعور بشكل أكبر بالشعور بالغاية التي تتجاوز الأشخاص وتفتح الطريق مباشرة لاختبار الحياة بأبعد من بعدها المادي.

ويتبين لنا جليا من خلال ما تم استعراضه أهمية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل لعلاج العديد من الاضطرابات النفسية بل والوقاية منها قبل وقوعها، وتحسين جودة الحياة النفسية لكافة شرائح المجتمع نظرا لتأثيرها على إدراكات الفرد تجاه أحداث الحياة الضاغطة وتحويلها من إدراكات سلبية محبطة إلى

إدراكات ايجابية تدفع إلى العمل والتحدي والإبداع، إضافة إلى تركيزها على الوعي باللحظة الراهنة دون الإغراق في التحسر على الماضي أو القلق من المستقبل (عش في حدود يومك).
كما أن اليقظة العقلية من شأنها تعزيز انفتاح الذات على الأبعاد الدينية والروحية الرحبة بعيدا عن الإغراق في الجوانب المادية الضيقة للمشكلات والمصاعب اليومية، مما يؤدي في النهاية إلى الشعور بالطمأنينة النفسية و ينمي الإحساس بالرضا عن الحياة لدى الأفراد.

4- خاتمة وتوصيات:

إن تناول مختلف الجوانب المتعلقة باليقظة العقلية تؤكد أهميتها البالغة في تحسين جودة الحياة النفسية لدى الأفراد، كما يظهر بوضوح فوائدها الوقائية والعلاجية المتعددة، فاكتمال الفرد لهذه الخاصية يمكنه من الانتباه إلى جوانب أخرى للمشكلة التي يواجهها، ويجعله أكثر إدراكا ووعيا باستراتيجيات مواجهتها مما يكسبه المرونة الإيجابية التي تجعله أكثر اتزاناً واستقراراً من الناحية الانفعالية والنفسية، وعلى هذا الأساس ينبغي أن تتوجه جميع الجهود إلى تعزيز اليقظة العقلية لدى الأفراد على اختلاف أعمارهم وظروفهم، لذلك نقترح :

- إجراء دراسات ميدانية حول اليقظة العقلية كأسلوب لمواجهة الضغوط والوقاية من الأمراض النفسية.
- إعداد برامج إرشادية وعلاجية قائمة على تعزيز اليقظة العقلية واختبار فاعليتها في تحسين جودة الحياة النفسية والانفعالية لدى شرائح اجتماعية مختلفة.
- تنظيم ندوات ومحاضرات للتعريف بمفهوم اليقظة العقلية وطرق اكتسابها وتعزيزها لدى الأفراد والجماعات.
- الاهتمام بتنمية اليقظة العقلية لدى الطلاب والمتعلمين في المراحل الدراسية المختلفة من خلال الأنشطة الصفية واللاصفية.
- تفعيل دور الأخصائيين النفسيين في المدارس والجامعات لمراقبة الشباب والمراهقين وإكسابهم اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي لترقية جودة حياتهم النفسية.
- توفير الأنشطة المناسبة (ثقافية، رياضية، ترفيهية...) على مستوى المؤسسات التربوية والمراكز الثقافية والفضاءات الجوارية المختلفة للتخفيف من آثار الضغوط النفسية، والعمل على تحقيق الصحة النفسية والبدنية للأفراد.

5- قائمة المراجع :

- أبو يونس، ايمان محمود محمد(2013).**الذكاء الاجتماعي وعلاقته بالتفكير الناقد وجودة الحياة لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي**.مذكرة ماجستير غير منشورة. الجامعة الإسلامية: غزة.
- اسماعيل، هالة خير سنارى(2017).**المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية. مجلة الارشاد النفسي، 1(50): 288-335.**
- امحمد، مسعودي(2015).**بحوث جودة الحياة في العالم العربي**.مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية.(20). 203 - 220.
- بوعيشة، أمال(2014).**جودة الحياة وعلاقتها بالهوية النفسية لدى ضحايا الارهاب بالجزائر**. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة محمد خيضر بسكرة: الجزائر.
- الحارثي، سعد محمد عبد الله (2019).**اليقظة العقلية وعلاقتها بأعراض القلق لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة ببشة**.**المجلة التربوية (57): 130 - 157.**
- الربيع، فيصل(2018).**الذكاء الانفعالي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة اليرموك. المجلة الأردنية في العلوم التربوية**.15(1). 79 - 97.
- الرويلي، النشمي بشير(2019). **اليقظة العقلية والمرونة والتدفق النفسي لدى المرشدين الطلابيين في محافظة طريف بالملكة العربية السعودية دراسة مقارنة بين المرشدين الجدد والقدامى. مجلة العلوم التربوية والنفسية**.3(7). 114 - 130.
- الشلوي، علي محمد(2018).**اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوادمي**.**مجلة البحث العلمي في التربية**. (19). 1 - 24.
- شيخي، مريم(2014).**طبيعة العمل وعلاقتها بجودة الحياة دراسة ميدانية في ظل بعض المتغيرات**. مذكرة ماجستير غير منشورة. جامعة أبي بكر بلقايد تلمسان: الجزائر.
- الضريبي، عبد الله (2010): **أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات**. **مجلة جامعة دمشق، 26 (4)، 669 - 719.**
- الطوطو، رانية موفق و رزق، أمينة (2018).**اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير التأملي لدى طلبة جامعة دمشق. مجلة جامعة البعث**.40(4)، 11 - 45.
- عزيز، شادية ابراهيم وقاسم، سندس داخل وكريم، دعاء علاوي (2018). **اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة**.جامعة القادسية.
- مبارك، بشرى عناد(د، ت). **جودة الحياة وعلاقتها بالسلوك الاجتماعي لدى النساء المتأخرات عن الزواج**.**مجلة كلية الآداب**.(99). 714 - 771.
- الهاشم، أماني عبد الله عقله (2017).**درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم**.مذكرة ماجستير غير منشورة. جامعة الشرق الأوسط: الأردن.