



ARID Journals

ARID International Journal of Educational and Psychological Sciences (AIJEPS)

Journal home page: <http://arid.my/j/aijeps>

ARID

ARID International Journal of
Educational and Psychological Sciences
مجلة أريد الدولية للعلوم التربوية والنفسية
VOL. 6 NO. 11 January 2025 ISSN : 2788-662X



مجلة أريد الدولية للعلوم التربوية والنفسية

العدد 11، المجلد 6، كانون الثاني 2025 م

اليقظة الذهنية في الإسلام. دراسة نظرية

د. عامر محمد الضبياني

جامعة ذمار (اليمن)، كلية التربية

Mindfulness in Islam. Review study

Dr. Aamer Aldbyani

Thamar University (Yemen) Faculty of Education

aamer.aldbyani@tu.edu.ye

arid.my/0003-6713

<https://doi.org/10.36772/arid.aijeps.2024.5127>

ARTICLE INFO

Article history:

Received 12/08/2024

Received in revised form 24/09/2024

Accepted 21/11/2024

Available online 15/01/2025

<https://doi.org/10.36772/arid.aijeps.2024.5127>

ABSTRACT

The interest in mindfulness within the Islamic community has been increasing, with many individuals incorporating it into their daily lives to enhance their spiritual journey and overall well-being. Despite the limited Arabic research on mindfulness, none have provided a theoretical framework for mindfulness in Islam. Therefore, the current study aims to provide a theoretical framework for mindfulness and its benefits in the Islamic community by surveying published foreign studies on this topic using the qualitative method, which is deemed most appropriate for such studies.

The study concluded that mindfulness is an integral part of Islamic spirituality and has been practiced by Muslims for centuries. A unique feature of mindfulness among Muslims is its integration and alignment with Islamic practices and values. Incorporating mindfulness into a Muslim's daily life requires being consciously present in the current moment, focusing on the present, and accepting thoughts and feelings without judgment. The results indicate that practicing Islamic mindfulness can address stress and reduce depression. Muslims who regularly pray with focus and mindfulness enjoy better mental health compared to those who do not.

The findings also indicate that, currently, Muslim participants have become more familiar with these practices. Mindfulness among Muslims is positively associated with psychological well-being and negatively associated with depression, anxiety, and stress. These findings provide valuable insights into the potential benefits of mindfulness as a tool to enhance mental health and well-being among practicing Muslims.

Keywords: Mindfulness, Muslims, Meditation, Islamic Society, Review.

المخلص

تزايد الاهتمام باليقظة الذهنية داخل المجتمع الإسلامي، حيث يقوم العديد من الأفراد بإدماجها في حياتهم اليومية لتعزيز رحلتهم الروحية ورفاهيتهم العامة. وعلى الرغم من وجود أبحاث عربية محدودة حول اليقظة الذهنية، إلا أن جميعها على حد علم الباحث لم توفر إطاراً نظرياً لليقظة الذهنية في الإسلام. تهدف الدراسة الحالية إلى توفير إطار نظري لليقظة الذهنية وفوائدها في المجتمع الإسلامي من خلال مسح الدراسات الأجنبية المنشورة حول هذا الموضوع باستخدام المنهج النوعي، كونه الأنسب لمثل هذه الدراسات.

خلصت الدراسة إلى أن اليقظة الذهنية جزء لا يتجزأ من الروحانية الإسلامية، وقد مارسها المسلمون على مر القرون. ومن الميزات الفريدة لليقظة الذهنية بين المسلمين هو اندماجها وتكاملها مع الممارسات والقيم الإسلامية. يتطلب إدماج اليقظة الذهنية في الحياة اليومية للمسلم أن يكون حاضراً بوعي في اللحظة الحالية، ويركز على الحاضر، ويقبل أفكاره ومشاعره دون إصدار أحكام. تشير النتائج إلى أن ممارسة اليقظة الذهنية الإسلامية يمكن أن تعالج التوتر وتقلل من الاكتئاب. المسلمون الذين يصلون بانتظام مع التركيز واليقظة الذهنية يتمتعون بصحة نفسية أفضل مقارنة بمن لا يفعلون ذلك.

كما أشارت النتائج إلى أن المسلمين المشاركين في هذه الدراسات أصبحوا أكثر إيماناً بهذه الممارسات. وترتبط اليقظة الذهنية بين المسلمين بشكل إيجابي بالرفاهية النفسية، وبشكل سلبي بالاكتئاب والقلق والتوتر. توفر هذه النتائج رؤى قيمة حول الفوائد المحتملة لليقظة الذهنية كأداة لتعزيز الصحة النفسية والرفاهية لدى المسلمين الممارسين لها.

الكلمات المفتاحية: اليقظة الذهنية، المسلمون، التأمل، المجتمع الإسلامي، دراسة مراجعة.

أولاً: الأطار العام للبحث.

1- مقدمة.

أصبحت اليقظة الذهنية أحد أهم الموضوعات التي تُناقش حاليًا في علم النفس الإيجابي، حيث تركز على الجوانب الإيجابية بدلاً من السلبية في حياة الإنسان. تم إنشاء مصطلح "اليقظة الذهنية" للإشارة إلى حالة من الوعي ومجموعة من القدرات وميل يشبه السمة الشخصية (Randal et al., 2015). تصف "اليقظة الذهنية" التركيز على اللحظة الحالية والبقاء حاضرًا بشكل موضوعي (Garland & Howard, 2013). بغض النظر عن ممارسات اليقظة الذهنية كسمة شخصية، يمكن اكتساب هذه المهارة من خلال التدريب على اليقظة الذهنية ويمكن أن توجد في مجموعات متنوعة ومختلفة (Birrner et al., 2012; Brown et al., 2007; Kabat-Zinn, 1990).

فعندما يمارس الشخص اليقظة الذهنية، يركز على اللحظة الحالية بدلاً من الماضي أو المستقبل. نختبر مشاعرنا وتجاربنا عمدًا دون تصنيفها على أنها جيدة أو سيئة، صحيحة أو خاطئة. عندما يكون الشخص على وعي حاد بالمحفزات حوله، يمكنه الاستجابة من خلال الحضور والانفتاح على التجارب الجديدة. يساعد هذا في تنظيم سلوك الشخص ويمكنه من اختيار الاستجابات المناسبة (Elder, 2010; Stoops, 2005).

بالإضافة إلى ذلك، يُطلق على الوعي وقبول اللحظة الحالية دون إصدار أحكام اسم اليقظة الذهنية (Kabat-Zinn, 2003; Kabat-Zinn & Zinn, 2013). ترتبط الدرجات الأعلى من اليقظة الذهنية بسلوك أكثر تعاطفًا وقبولًا وتفهمًا تجاه الذات والآخرين وأنماط حياة أكثر صحة (Burgoon et al., 2000; Desai et al., 2021; Feltman et al., 2009). وتؤدي اليقظة الذهنية إلى انخفاض التوتر والقلق النفسي، وكذلك اليأس (Alzahrani et al., 2020).

على الرغم من أن اليقظة الذهنية قد اكتسبت شعبية كبيرة في الأبحاث النفسية الغربية، إلا أن هناك حاجة ماسة لدراسة هذا المفهوم في سياق الثقافة الإسلامية. تعاليم الإسلام تركز أيضًا على الحضور والوعي في الحياة اليومية من خلال ممارسات مثل الصلاة، والتأمل في خلق الله، والذكر. لذا، فإن هذه الدراسة تهدف إلى استكشاف مفهوم اليقظة الذهنية من منظور إسلامي، ومحاولة دمج المفاهيم والقيم الإسلامية مع ممارسات اليقظة الذهنية، مما يوفر إطارًا نظريًا شاملاً يمكن أن يكون ذا فائدة للباحثين والممارسين في العالم الإسلامي.

2- مشكلة الدراسة.

نالت اليقظة الذهنية تقدير عدد كبير من الباحثين. فقد ذكروا العديد من الآثار الإيجابية لأنها تزيد من الحالة العاطفية الإيجابية بعيدًا عن العادات الضارة من خلال استشعار اللحظة الحالية بعيدًا عن إصدار الأحكام الإيجابية أو السلبية، حيث يُزيد وعي الفرد بمشاعره الداخلية. تخلق أيضًا حالة من السلام الداخلي بحيث تجعل الفرد أكثر وعيًا بذاته وأكثر قدرة على التعامل بشكل أعمق مع الآخرين، كما

يمكن القول إن اليقظة الذهنية هي تغير علاقة الفرد بأفكاره. يُطلق على هذا التغيير في علاقة الفرد بأفكاره اسم "التفكير" و"عدم التكامل" (Thompson, 2011). كما أن لليقظة الذهنية تأثيراً إيجابياً على المستوى التنظيمي حيث تحسن من قدرة الأفراد على تحقيق أداء موثوق في بيئات متغيرة بناءً على طريقة تفكيرهم ومدى المرونة الشخصية في المواقف المختلفة (Langer, 1989; Weick & Sutcliffe, 2001).

تشير الدراسات إلى أن شكلاً من أشكال ممارسات اليقظة الذهنية الإسلامية يمكن تطبيقه لعلاج التوتر وتقليل الاكتئاب (Alkusayer, 2018; Munif et al., 2019) وتحسين الوظائف النفسية (Al-Ghalib & Salim, 2018) بين المشاركين المسلمين. وفقاً لدراسة (Doufesh et al., 2014)، يمكن أن يؤدي التأمل في الصلاة الإسلامية إلى زيادة النشاط اللاودي وتقليل النشاط الودي. كشفت أيضاً دراسة أجراها (Thomas et al., 2017) أن برنامج اليقظة الذهنية كان مرحباً به بشكل جيد ولم يبدو أنه يتعارض بأي شكل مع التقاليد الثيولوجية أو الثقافية للمشاركين المسلمين. ومع ذلك، هناك نقص في الأبحاث العربية التي تركز على فوائد اليقظة الذهنية داخل المجتمع الإسلامي، لذلك، تهدف هذه الدراسة إلى تقديم إطار نظري لليقظة الذهنية وفوائدها في المجتمع الإسلامي من خلال مسح الدراسات الأجنبية المنشورة عن هذا الموضوع وذلك للإجابة على الأسئلة الآتية:

- ما الجذور التاريخية والأسس الدينية والمنظورات النفسية المعاصرة لمفهوم اليقظة الذهنية؟
- هل تتكامل مبادئ اليقظة الذهنية مع التقاليد الثيولوجية والثقافية للمسلمين؟
- ما أشكال ممارسة اليقظة الذهنية في أنشطة المسلمين اليومية؟
- ما أهمية اليقظة الذهنية للمسلمين في تعزيز النمو الروحي والرفاه النفسي لديهم؟

3- منهج الدراسة.

استخدمت الدراسة الحالية منهجية نوعية لتحقيق أهدافها المتعلقة بتقديم إطار نظري لليقظة الذهنية وفوائدها في المجتمع الإسلامي. حيث تم اعتماد المنهج النوعي لأنه الأنسب لمثل هذه الدراسات التي تتطلب فهماً عميقاً وتحليلاً دقيقاً للظواهر النفسية والاجتماعية. وتم ذلك من خلال عدة خطوات أهمها:

- تم إجراء مراجعة شاملة للدراسات الأجنبية المنشورة حول موضوع اليقظة الذهنية في الإسلام. شملت هذه الدراسات مقالات علمية، وأبحاث، وكتب، وأوراق مؤتمرات تناولت هذا الموضوع.
- تم تحليل محتوى الدراسات التي تم جمعها باستخدام تقنيات التحليل النوعي لاستخراج المواضيع الرئيسية والنماذج النظرية المتعلقة باليقظة الذهنية في الإسلام.

- تم تجميع النتائج المستخلصة من تحليل الدراسات لتقديم إطار نظري متكامل لليقظة الذهنية في الإسلام. شمل هذا الإطار تعريف اليقظة الذهنية في السياق الإسلامي، وممارساتها، وفوائدها النفسية والاجتماعية.

4- أهداف الدراسة.

تهدف الدراسة إلى تحقيق عدة أهداف رئيسية، تشمل:

- تقديم إطار نظري لليقظة الذهنية في الإسلام: حيث تهدف الدراسة إلى سد الفجوة في الأبحاث الحالية من خلال تقديم إطار نظري شامل لمفهوم اليقظة الذهنية وفوائدها في الإسلام. على الرغم من أن اليقظة الذهنية قد تم تناولها في السياقات الغربية بشكل واسع، إلا أن الدراسات التي تستعرض هذا المفهوم من منظور إسلامي لا تزال محدودة. تسعى الدراسة إلى استعراض كيفية دمج اليقظة الذهنية مع الممارسات والقيم الإسلامية.
- استكشاف الفوائد النفسية لليقظة الذهنية في السياق الإسلامي: تهدف الدراسة إلى بحث الآثار الإيجابية لممارسة اليقظة الذهنية على الصحة النفسية للمسلمين. تشير بعض الدراسات الأجنبية إلى أن اليقظة الذهنية يمكن أن تقلل من التوتر والقلق والاكتئاب، وتعزز الرفاهية النفسية بشكل عام. تسعى الدراسة إلى استعراض هذه الفوائد من خلال مراجعة الأبحاث المنشورة في هذا المجال.
- تحليل تكامل اليقظة الذهنية مع الممارسات الإسلامية: حيث تهدف الدراسة إلى تحليل كيفية دمج اليقظة الذهنية مع الممارسات الإسلامية اليومية مثل الصلاة والذكر والدعاء. ستستعرض الدراسة كيفية تعزيز هذه الممارسات من خلال إدماج اليقظة الذهنية، مما يعزز الروابط الروحية والصحة النفسية.
- تحديد أساليب تطبيق اليقظة الذهنية في الحياة اليومية للمسلمين: إذ تهدف الدراسة إلى تقديم توصيات عملية لكيفية تطبيق ممارسات اليقظة الذهنية في الحياة اليومية للمسلمين. ستقدم الدراسة أمثلة على كيفية تحقيق ذلك من خلال الأنشطة اليومية مثل الصلاة وتلاوة القرآن وذكر الله.

5- أهمية الدراسة.

تكتسب هذه الدراسة أهمية بالغة لعدة أسباب تتعلق باليقظة الذهنية وتأثيرها في المجتمع الإسلامي، وتكمن أهميتها فيما يلي:

- سد الفجوة البحثية: حيث تعتبر هذه الدراسة الأولى من نوعها التي تهدف إلى توفير إطار نظري شامل لليقظة الذهنية في الإسلام، وذلك بناءً على مراجعة الدراسات الأجنبية المنشورة في المجالات والجامعات العالمية.
- دمج القيم والممارسات الإسلامية: سستطرق الدراسة إلى كيف أن اليقظة الذهنية يمكن أن تندمج بسلاسة مع الممارسات والقيم الإسلامية، مثل الصلاة والذكر والتأمل. هذا الدمج يعزز من قيمة اليقظة الذهنية كممارسة روحانية يمكن أن تتكامل مع الحياة اليومية للمسلمين، مما يزيد من اهتمام الباحثين والمجتمع بهذه الممارسات.

- **تعزيز الأبحاث المستقبلية:** ستوفر هذه الدراسة أساساً قوياً يمكن أن يعتمد عليه الباحثون في المستقبل لإجراء مزيد من الأبحاث حول اليقظة الذهنية في السياقات الإسلامية. هذا قد يؤدي إلى تطوير مزيد من الدراسات التي تركز على جوانب مختلفة من اليقظة الذهنية وتأثيراتها المتنوعة.

- **دعم الصحة النفسية في المجتمع الإسلامي:** بتسليط الضوء على الفوائد النفسية والروحية لليقظة الذهنية في الإسلام، تساهم الدراسة في تعزيز الصحة النفسية داخل المجتمع الإسلامي، وتشجيع الأفراد على تبني ممارسات اليقظة الذهنية كجزء من حياتهم اليومية. باختصار، تكتسب هذه الدراسة أهمية كبيرة بسبب قدرتها على توفير إطار نظري شامل ومتكامل لليقظة الذهنية في الإسلام، وتسليط الضوء على الفوائد النفسية والروحية التي يمكن أن تحققها هذه الممارسة في حياة المسلمين.

ثانياً: نتائج الدراسة.

في هذا القسم من البحث سيم مناقشة النتائج من خلال الأجابة على أسئلة البحث وذلك على النحو الآتي:

1- نتائج السؤال الأول: ما الجذور التاريخية والأسس الدينية والمنظورات النفسية المعاصرة لمفهوم اليقظة الذهنية؟

اليقظة الذهنية هي مفهوم قديم يعود جذوره التاريخية إلى حوالي 2500 عام، حيث بدأ في الهند ثم انتشر إلى الشرق الأقصى. ظهرت فكرة اليقظة الذهنية على يد بودا، الذي وصف نفسه بأنه طبيب يسعى لتحديد الأمراض التي يعاني منها الناس ويعمل على إيجاد ملاذ يمكن للبشر فيه تحقيق غياب دائم للمعاناة الكاملة. ادعى بودا أن مجرد الإيمان والتفكير العقلاني غير كافيين لتخفيف المعاناة، واقترح مفهوم اليقظة الذهنية لمواجهة المعاناة بشكل مباشر بدلاً من تجاهلها (Sauer et al., 2011).

هناك أيضاً أدلة على أن اليقظة الذهنية لها جذور في الممارسات التأملية في اليهودية وتعاليم الروحانية المسيحية وتعاليم الدين الإسلامي. كما استخدمت اليقظة الذهنية لتدريب العقل في رياضة "اليوغا" وتم التحدث عنها في العديد من المخطوطات والنصوص القديمة. ذلك لأن اليقظة الذهنية كانت مرتبطة بالفلسفة، وتعتبر اختباراً أساسياً للتأمل حيث يتركز انتباه الشخص على نقطة واحدة مصحوبة بالهدوء والاستقرار (Malinowski, 2008).

من منظور آخر، يمكن تتبع جذور اليقظة الذهنية إلى بعض الطقوس الدينية الشرقية والفكر الغربي الأوروبي، خاصة في الفلسفات اليونانية، الوجودية، والطبيعية، بالإضافة إلى التوجهات المتعالية والإنسانية في أمريكا، مما يشير إلى أن اليقظة الذهنية تستند إلى التجربة الإنسانية وترتبط بالأنشطة الأساسية للشعور مثل الانتباه والوعي (Brown et al., 2007). ثم ألحق هذا المفهوم بعلم النفس ليشير إلى فهم الفرد لمشاعره وأفكاره وأفعاله، والاعتراف بالمشاعر وقبولها (O'Loughlin et al., 2019). وبشكل خاص، تعتبر اليقظة الذهنية من مجالات علم النفس الإيجابي التي تم الاعتراف بها كفرع رئيسي من علم النفس، حيث أحدثت ثورة في مبادئ وأسس

علم النفس التقليدي والذي كان لفترة طويلة معنيًا بتقليل الاضطرابات النفسية للتركيز على اكتساب وتطوير المفاهيم الإيجابية للسلوك الإنساني مثل السعادة، التفاؤل، الأمل، الرضا، والتسامح (Lambert, 2015).

من وجهة نظرنا، يمكننا أن نجد أن اليقظة الذهنية تشمل الوعي الواعي بأفكارنا ومشاعرنا وأحاسيسنا الجسدية فيما يتعلق بكل ما يحيط بنا في العالم. كما أنها ممارسة إيجابية أساسية حيث يمكننا التواصل مع أنفسنا ومع المواقف المحيطة بنا في اللحظة الحالية بطريقة تجعل وتثري تجاربنا. يمكن للفرد أن يشعر وكأنه يشارك بفاعلية في كل ما حوله. هذا يعني أن هناك ارتباطًا بين الجسد والعقل والروح للفرد.

2- نتائج السؤال الثاني: هل تتكامل مبادئ اليقظة الذهنية مع التقاليد الثيولوجية والثقافية للمسلمين؟

بالرغم من أن ممارسة اليقظة الذهنية تم تكييفها لتكون خالية من الانتماءات الدينية (Palitsky & Kaplan, 2021). وتُحترم مبادئ البوذية بشكل لائق لتجنب التعارض مع القناعات الدينية لأولئك الذين يمارسونها. تشير الأبحاث إلى أن نتائج تمارين اليقظة الذهنية لها أساس بيولوجي وليس لها اعتماد على السياقات الثقافية. سواء كان الأفراد مسلمين أو بوذيين، يمكنهم الاستفادة من فوائد اليقظة الذهنية. بالإضافة إلى ذلك، قد تقدم التقاليد الإسلامية بعض الفوائد لممارسة اليقظة الذهنية. على سبيل المثال، يؤكد الإسلام على أهمية الحضور الكامل في اللحظة الحالية. يُشجع المسلمون على تنمية اليقظة الذهنية خلال صلواتهم، مما يحثهم على البقاء منتبهين للحاضر والامتناع عن أداء الطقوس بشكل آلي وبدون تفكير (Mitha, 2019). إزالة التشننت ومنع الأفكار الجانحة ضروريان عند تنمية تقنيات ناجحة لإدارة العواطف. في التقاليد الإسلامية، يُشجع الأفراد على الحفاظ على اليقظة الذهنية خلال المهام اليومية مثل تناول الطعام واللباس واستخدام الحمام، لذا يردد المسلمون الأدعية والأذكار المناسبة لكل مهمة من مهامهم اليومية حسب ما وردنا من خلال الشريعة الإسلامية والسنة النبوية. وهذا ما يتطابق مع ممارسات اليقظة الذهنية حيث يُنصح الأفراد الممارسين لها بملاحظة تجاربهم والتركيز على المهمة التي هم بصدد تنفيذها (Hepburn et al., 2021).

والصلاة بخشوع ويقظة في الإسلام، مثلها الصلاة المسيحية والتي تعد نوع من التأمل المرتبط بتحسين الرفاهية، يمكن أن تكون استراتيجية حساسة ثقافيًا للمساعدة في منع انتكاسات الصحة النفسية (Knabb, 2012; Callender et al., 2022). كشفت دراسة من قبل Abdulkerim and Li (2022) أن تقنيات اليقظة الذهنية يمكن استخدامها بنجاح داخل المجتمع المسلم لتعزيز رفاهيتهم النفسية. تُظهر هذه الدراسة أن استراتيجيات اليقظة الذهنية تنطبق على المسلمين، مع التركيز على المراقبة اليقظة، والعمل الواعي، والنية، والقبول، وإعادة التصوير الإيجابي، والتفكير الإدراكي. علاوة على ذلك، الأفراد ذوي الوعي المتزايد يكونون أكثر قدرة على الحفاظ على التركيز أثناء صلواتهم، وإقامة علاقة أقوى مع الله، وتطوير شعور متزايد بالمسؤولية الشخصية تجاه تحديات الحياة. وبالتالي، يؤدي هذا الوعي المتزايد إلى عمليات نفسية إيجابية، مما يحسن في النهاية مؤشرات الرفاهية العامة (Saleem et al., 2022).

في نفس السياق، كشفت نتائج أبحاثنا السابقة أن ممارسة اليقظة الذهنية لا تتعارض مع الثقافة الإسلامية، وأن المشاركين المسلمين كانوا على دراية بالتأمل، الذي يمارسه المسلمون بانتظام من خلال الصلوات، الأدعية، التلاوات، والتسبيحات. تتماشى هذه النتائج مع الأبحاث السابقة (مثل، 2016، Thomas et al., 2020; Duric et al., 2014; Doufesh et al., 2018; Alkusayer).

3- نتائج السؤال الثالث: ما أشكال ممارسة اليقظة الذهنية في أنشطة المسلمين اليومية؟

مؤخرًا، أثارت اليقظة الذهنية اهتمامًا كبيرًا كتقنية علاجية ونهج للحياة. اليقظة الذهنية هي طريقة تنطوي على توجيه الانتباه إلى اللحظة الحالية، بلا حكم أو تقييم، مع اعتناق الفضول والقبول. أظهرت التدخلات المبنية على اليقظة الذهنية فعالية كبيرة في التعامل مع مشاكل الصحة العقلية المختلفة، بما في ذلك الاكتئاب والقلق والضغط النفسي (Richards et al., 2010; Prazak et al., 2012).

يشكل المسلمون نسبة كبيرة من سكان العالم، يتجاوز عددهم 1.8 مليار شخص، مما يمثل حوالي 24% من سكان الأرض (Ahmad Alserhan & Ahmad Alserhan, 2012). في السنوات الأخيرة، شهدت اليقظة الذهنية اهتمامًا متزايدًا داخل المجتمع الإسلامي، حيث يدمج العديد من الأفراد هذه الممارسة في حياتهم لتعزيز رحلتهم الروحية وحالتهم العامة. ورغم أن هناك أبحاثًا عربية محدودة حول اليقظة الذهنية، مع وجود دراسات أجنبية تشير إلى أن اليقظة الذهنية يمكن أن تعود بالفائدة على صحة المسلمين النفسية ونموهم الروحي ومشاركتهم الدينية.

في السياق الإسلامي، يُطلق على ما يعادل اليقظة الذهنية اسم "المراقبة" أو "المراقبة". يتمثل المراقبة في الإحساس المستمر بالله (سبحانه وتعالى) خلال الصلاة والحياة اليومية. يتضمن هذا الممارسة الانتباه الكامل لأفكار الفرد وسلوكه ونواياه، والتفكير العميق في عواقب أفعاله. وتعد المراقبة عنصرًا رئيسيًا في اليقظة الذهنية، حيث يتم دمج صفة الوجود في اللحظة الحالية مع فهم شامل لما يحدث داخلًا وخارجيًا (Isgandarova, 2019).

من بين الأشكال التي يمارس بها المسلمون اليقظة الذهنية هي مشاركتهم في الصلاة (Parrott, 2017). تعد الصلاة جزءًا أساسيًا من الإسلام، حيث تمثل واحدة من أركان الخمسة، وهي واجبة على كل متبع للديانة. يجب على المسلمين أداء خمس صلوات يوميًا لتأسيس رابطة روحية مع الله (سبحانه وتعالى) وتعزيز اليقظة بشأن أفكارهم وأفعالهم.

كما تُمارس اليقظة الذهنية داخل الإسلام من خلال ذكر الله (سبحانه وتعالى). يشجع المسلمون على الحفاظ على وعي دائم بالله (سبحانه وتعالى) طوال يومهم، سواء من خلال تلاوة القرآن أو النطق بعبارات مثل "سبحان الله"، و"الحمد لله"، و"الله أكبر". تساعد هذه الممارسة المسلمين على الحفاظ على علاقتهم وصلتهم الوثيقة بالله (سبحانه وتعالى) واليقظة بشأن أفكارهم وأفعالهم.

وفي السنوات الأخيرة، تزايدت الاتجاهات بين المسلمين نحو اعتناق التأمل اليقظ. ويتضمن هذا النوع من التأمل التركيز على التنفس وإقامة وعي غير حكمي بأفكارهم ومشاعرهم. إنها نشاط علماني اعتمده أشخاص من مختلف الديانات (Aldbyani & Al-Abyadh, 2023).

4- نتائج السؤال الرابع: ما أهمية اليقظة الذهنية للمسلمين في تعزيز النمو الروحي والرفاه النفسي لديهم؟

تمت دراسة اليقظة الذهنية على نطاق واسع في مختلف السكان، بما في ذلك المسلمين. الإسلام دين يؤكد على أهمية اليقظة الذهنية في مختلف جوانب الحياة. يتم تشجيع المسلمين على أن يكونوا يقظين في صلواتهم اليومية، وتفاعلاتهم مع الآخرين، وعلاقتهم مع الله. اليقظة الذهنية جزء أساسي من الروحانية الإسلامية وقد مارسها المسلمون لقرون (Bensaid, 2021; Renard, 1996). وفقاً لتعاليم الإسلام، يمكن لليقظة الذهنية أن تساعد الأفراد على تحقيق السلام الداخلي والهدوء. إدماج اليقظة الذهنية في حياة المسلم اليومية يتضمن أن يكون الفرد حاضراً في اللحظة الحالية، والتركيز على الحاضر، وقبول أفكاره ومشاعره دون الحكم عليها. يمكن دمج اليقظة الذهنية في حياة المسلمين من خلال ممارسات مثل الصلاة والذكر والدعاء. من خلال جلب اليقظة الذهنية إلى هذه الممارسات، يمكن للمسلمين أن يعززوا ارتباطهم العميق مع الله ويحسنوا صحتهم العامة. علاوة على ذلك، يمكن لممارسة اليقظة الذهنية أن تساعد الأفراد في أن يصبحوا أكثر وعياً بأفعالهم ونواياهم، مما يؤدي إلى زيادة الوعي الذاتي والنمو الشخصي. ومع ذلك، من الضروري أن نلاحظ أن اليقظة الذهنية، على الرغم من أنها أداة مفيدة للمسلمين، لا يجب أن تحل محل أو تقلل من أهمية الممارسات والمعتقدات الإسلامية التقليدية.

ممارسة اليقظة الذهنية توفر فوائد عديدة لأفراد المجتمع المسلم، مثل تخفيف الضغط والاكنتاب والقلق، وتعزيز الصحة النفسية والعقلية والعاطفية، وتحسين التركيز أثناء الصلاة، ورفع مستوى الوعي الذاتي والانضباط الذاتي. يمكن لليقظة الذهنية أن تتسجم بسلاسة مع مختلف جوانب العبادات الإسلامية، بما في ذلك الصلاة والذكر والدعاء كما أسلفنا (Aldbyani & Al-Abyadh, 2023; Irawati et al., 2023; Saniotis, 2018). هذه الممارسات تمكن المسلمين من تعزيز علاقتهم مع الله ومعتقداتهم الدينية. من خلال ممارسة اليقظة الذهنية بشكل كامل يومياً، يمكن للمسلمين أيضاً تنمية شعور أعمق بالامتنان للنعم التي يتلقونها، مما يعزز شعورهم بالرضا. علاوة على ذلك، يمكن لليقظة الذهنية أن تساعد الأفراد في تنمية التعاطف والرحمة الأعمق تجاه الآخرين، مما يعزز العلاقات الشخصية والروابط الاجتماعية. دمج اليقظة الذهنية في الروتين اليومي للمسلمين يمكن أن يؤدي إلى فوائد جسدية وعاطفية وروحية عديدة.

أظهرت الأبحاث أن اليقظة الذهنية يمكن أن تكون تدخلاً فعالاً للأفراد الذين يعانون من مختلف حالات الصحة النفسية، بما في ذلك القلق والاكنتاب والضغط النفسي. كما أظهرت الدراسات أن اليقظة الذهنية يمكن أن تحسن الوظائف الإدراكية، وتنظيم العواطف، والرفاهية العامة (Khwaja, 2023). واحدة من الميزات الفريدة لليقظة الذهنية بين المسلمين هي دمجها مع الممارسات والقيم الإسلامية.

يمكن للمسلمين استخدام تقنيات اليقظة الذهنية لتعزيز ارتباطهم الروحي مع الله وتحسين علاقاتهم مع الآخرين. كما يمكن لليقظة الذهنية أن تعزز أداء الصلوات اليومية، وهي جزء أساسي من الممارسة الإسلامية (Khawaja & Schwartz, 2017).

أظهرت دراسة أجريت في ماليزيا أن ممارسة اليقظة الذهنية كانت مرتبطة بصحة نفسية أفضل بين المشاركين المسلمين. وأظهرت الدراسة أن ممارسة اليقظة الذهنية كانت مرتبطة إيجابياً بالتقدير الذاتي وكانت مرتبطة سلبياً بأعراض الاكتئاب والقلق (Ijaz et al., 2017). كما أظهرت دراسة أخرى أن ممارسة اليقظة الذهنية كانت مرتبطة برفاهية روحية أفضل بين الفاعلين الصحيين المسلمين. وأظهرت الدراسة أن ممارسة اليقظة الذهنية كانت مرتبطة إيجابياً بالالتزام الديني والرفاهية الروحية العامة (Qureshi et al., 2020). مراجعة منهجية وتحليل تلوي عن اليقظة الذهنية بين المسلمين أظهرت عدة فوائد لممارسة اليقظة الذهنية للمسلمين. وتشمل هذه الفوائد زيادة الوعي الذاتي، وتحسين التنظيم الذاتي، وتقليل الضغط، وتحسين تنظيم العواطف، وتحسين العلاقات، وتحسين الممارسة الروحية. كما تم التعرف على بعض التحديات التي تواجهها المسلمون في ممارسة اليقظة الذهنية، بما في ذلك الحواجز الثقافية والمعتقدات الدينية، ونقص الوعي بممارسة اليقظة الذهنية (Priya & Kalra, 2018).

وأخيراً، اليقظة الذهنية تشمل التركيز على اللحظة الحالية وزيادة وعي الفرد لأفكاره ومشاعره ومشاعره الجسدية. هذا النهج اليقظ يمكن أن يفيد المسلمين الذين يسعون لإثراء رحلتهم الروحية، وتعزيز صحتهم النفسية، وتنمية السكينة والتعاطف. لليقظة الذهنية فوائد عديدة للمسلمين تشمل (Al Kahtani et al., 2020; Albatnuni & Koszycki, 2020; Aldbyani & Al-Abyadh, 2023; Henry, 2015; Isgandarova, 2019):

- **تحسين تركيز الصلاة:** يمكن لممارسة اليقظة الذهنية مساعدة المسلمين في الحفاظ على شعور متعمق بالوجود والتركيز أثناء الصلاة، مما يثري التجربة الروحية ويعمق الارتباط مع الله.
- **زيادة الوعي الذاتي:** من خلال اليقظة الذهنية، يمكن للمسلمين تطوير وعي أعمق لأفكارهم ومشاعرهم وأفعالهم، مما يمكنهم من التعرف على الأنماط السلبية وتعزيز آليات التكيف الأكثر صحة.
- **تقليل الضغط والقلق:** أظهرت الدراسات أن اليقظة الذهنية يمكن أن تقلل بشكل فعال من مستويات الضغط والاكتئاب والقلق، من خلال تعزيز الاسترخاء وتزويد الفرد بأدوات لإدارة المشاعر التحديّة.
- **تحسين تنظيم العواطف:** من خلال تنمية اليقظة الذهنية، يمكن للمسلمين أن يتعلموا إدارة مشاعرهم والاستجابة بشكل بناء ومتعاطف للمواقف الصعبة.
- **زيادة العطف والتعاطف:** يمكن لليقظة الذهنية أن تنمي العطف والتعاطف بين المسلمين، مما يعود بالنفع على علاقاتهم ويسهم في مجتمع أكثر وئاماً.

ثالثاً: الخلاصة:

اليقظة الذهنية درست على نطاق واسع في مختلف السكان، بما في ذلك بين المسلمين. الإسلام دين يؤكد على أهمية الوعي في جوانب متعددة من الحياة. يشجع المسلمون على أن يكونوا يقظين في صلواتهم اليومية، وتفاعلاتهم مع الآخرين، وعلاقتهم مع الله. اليقظة الذهنية جزء أساسي من الروحانية الإسلامية وقد مارسها المسلمون لقرون.

وفقاً لتعاليم الإسلام، يمكن لليقظة الذهنية أن تساعد الأفراد على تحقيق السلام الداخلي والهدوء. إدماج اليقظة الذهنية في حياة المسلم يتطلب أن يكون الفرد حاضراً بوعي في اللحظة، والتركيز على الحاضر، وقبول أفكاره ومشاعره دون الحكم عليها. يمكن دمج اليقظة الذهنية في حياة المسلم من خلال ممارسات مثل الذكر، والدعاء. من خلال جلب اليقظة الذهنية إلى هذه الممارسات، يمكن للمسلمين تطوير علاقة أعمق مع الله وتحسين صحتهم العامة.

أحد مميزات اليقظة الذهنية بين السكان المسلمين هو دمجها مع الممارسات والقيم الإسلامية. يمكن للمسلمين استخدام تقنيات اليقظة الذهنية لتعزيز ارتباطهم الروحي مع الله وتحسين علاقاتهم مع الآخرين. كما يمكن أن تعزز اليقظة الذهنية أداء الصلوات اليومية، وهي جزء أساسي من الممارسات الإسلامية. بالإضافة إلى ذلك، يمكن لممارسة اليقظة الذهنية أن تساعد الأفراد في أن يصبحوا أكثر وعياً بأفعالهم ونواياهم، مما يؤدي إلى زيادة الوعي الذاتي والنمو الشخصي. ومع ذلك، من المهم أن نلاحظ أن اليقظة الذهنية، على الرغم من أنها أداة مفيدة للمسلمين، لا يجب أن تحل محل أو تقلل من أهمية الممارسات والمعتقدات الإسلامية التقليدية.

أظهرت الدراسات أن ممارسة اليقظة الذهنية الإسلامية يمكن أن تعالج الضغط وتقلل من الاكتئاب. المسلمون الذين يصلون بانتباه دائم لديهم صحة نفسية أفضل من أولئك الذين لا يفعلون ذلك. وأصبح المشاركون المسلمون هذه الأيام أكثر إماماً بهذه الممارسات. اليقظة الذهنية بين المسلمين ترتبط إيجابياً بالرفاهية النفسية وترتبط سلبياً بالاكتئاب والقلق والضغط النفسي. هذه النتائج توفر رؤى قيمة حول الفوائد المحتملة لليقظة الذهنية كأداة لتعزيز الصحة النفسية والرفاهية.

Références

- Abdulkerim, N., & Li, C. (2022). How applicable are mindfulness-based interventions to Muslim clients in the US ? *Professional Psychology : Research and Practice*.
- Ahmad Alserhan, B., & Ahmad Alserhan, Z. (2012). Researching Muslim consumers: do they represent the fourth-billion consumer segment? *Journal of Islamic Marketing*, 3(2), 121-138.
- Al-Ghalib, S., & Salim, A. (2018). A mindfulness based intervention to enhance university student wellbeing in Saudi Arabia. *Middle East Journal of Positive Psychology*, 4, 142-157.
- Al Kahtani, N. S., Faridi, M. R., & Kuchar, A. (2020). Cultivating a compassion-centric academic environment: an empirical study at a higher education institution in Saudi Arabia. *Academy of Strategic Management Journal*, 19(5), 1-15.
- Albatnuni, M., & Koszycki, D. (2020). Prayer and well-being in Muslim Canadians: Exploring the mediating role of spirituality, mindfulness, optimism, and social support. *Mental Health, Religion & Culture*, 23(10), 912-927.
- Aldbyani, A., & Al-Abyadh, M. H. A. (2023). The Effect of Mindfulness Meditation on Academic Burnout and Perceived Stress among Muslim Students: A Quasi-experimental Approach. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 6(1), 152-164.
- Alkusayer, A. (2018). *Exploration of how to construct a mindfulness based treatment for depression anchored in Muslim practice* [William James College].
- Alzahrani, A. M., Hakami, A., AlHadi, A., Batais, M. A., Alrasheed, A. A., & Almigbal, T. H. (2020). The interplay between mindfulness, depression, stress and academic performance in medical students: A Saudi perspective. *PLoS One*, 15(4), e0231088.
- Bensaid, B. (2021). An overview of muslim spiritual parenting. *Religions*, 12(12), 1057.
- Birrer, D., Röthlin, P., & Morgan, G. (2012). Mindfulness to enhance athletic performance : Theoretical considerations and possible impact mechanisms. *Mindfulness*, 3(3), 235-246.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness : Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237.
- Burgoon, J. K., Berger, C. R., & Waldron, V. R. (2000). Mindfulness and interpersonal communication. *Journal of Social Issues*, 56(1), 105-127.
- Callender, K. A., Ong, L. Z., & Othman, E. H. (2022). Prayers and Mindfulness in Relation to Mental Health among First-Generation Immigrant and Refugee Muslim Women in the USA : An Exploratory Study. *Journal of Religion and Health*, 61(5), 3637-3654.
- Desai, K., Gupta, P., Parikh, P., & Desai, A. (2021). Impact of virtual heartfulness meditation program on stress, quality of sleep, and psychological wellbeing during the covid-19 pandemic : A mixed-method study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21), 11114.

- Doufesh, H., Ibrahim, F., Ismail, N. A., & Wan Ahmad, W. A. (2014). Effect of Muslim prayer (Salat) on α electroencephalography and its relationship with autonomic nervous system activity. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 20(7), 558-562.
- Duric, A., Sinanovic, E., & Turdiev, M. (2020). Muslim Students and COVID-19 : Understanding the Needs of Muslim Students within Higher Education.
- Elder, J. (2010). *Mindfulness: A potentially good idea* [State University of New York Empire State College].
- Feltman, R., Robinson, M. D., & Ode, S. (2009). Mindfulness as a moderator of neuroticism–outcome relations : A self-regulation perspective. *Journal of research in personality*, 43(6), 953-961.
- Garland, E. L., & Howard, M. O. (2013). Mindfulness-oriented recovery enhancement reduces pain attentional bias in chronic pain patients. *Psychotherapy and psychosomatics*, 82(5), 311-318.
- Henry, H. M. (2015). Spiritual energy of Islamic prayers as a catalyst for psychotherapy. *Journal of Religion and Health*, 54, 387-398.
- Hepburn, S.-J., Carroll, A., & McCuaig, L. (2021). The relationship between mindful attention awareness, perceived stress and subjective wellbeing. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(23), 12290.
- Ijaz, S., Khalily, M. T., & Ahmad, I. (2017). Mindfulness in salah prayer and its association with mental health. *Journal of Religion and Health*, 56(6), 2297-2307.
- Irawati, K., Indarwati, F., Haris, F., Lu, J.-Y., & Shih, Y.-H. (2023). Religious Practices and Spiritual Well-Being of Schizophrenia : Muslim Perspective. *Psychology Research and Behavior Management*, 739-748.
- Isgandarova, N. (2019). Muraqaba as a mindfulness-based therapy in Islamic psychotherapy. *Journal of Religion and Health*, 58(4), 1146-1160.
- Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living : The program of the stress reduction clinic at the University of Massachusetts Medical Center. (1990). *New York : Delta*.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future.
- Kabat-Zinn, J., & Zinn, J. K. (2013). *Mindfulness meditation in everyday life*. BetterListen! LLC.
- Khwaja, M. (2023). Dentistry and mental health: The need for psychological interventions. *BDJ In Practice*, 36(3), 16-17.
- Knabb, J. J. (2012). Centering prayer as an alternative to mindfulness-based cognitive therapy for depression relapse prevention. *Journal of Religion and Health*, 51(3), 908-924.
- Lambert, J. (2015). *Mindfulness Experiences of Children who have Autistic Spectrum Disorder and Anxiety-An Exploratory Study* [University of East London].
- Langer, E. J. (1989). Minding matters: The consequences of mindlessness–mindfulness. In *Advances in experimental social psychology* (Vol. 22, pp. 137-173). Elsevier.

- Malinowski, P. (2008). Mindfulness as psychological dimension : Concepts and applications. *The Irish Journal of Psychology*, 29(1-2), 155-166.
- Mitha, K. (2019). Sufism and healing. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 21(3), 194-205.
- Munif, B., Poeranto, S., & Wiji Utami, Y. (2019). Effects of islamic spiritual mindfulness on stress among nursing students.
- O'Loughlin, R. E., Fryer, J. W., & Zuckerman, M. (2019). Mindfulness and stress appraisals mediate the effect of neuroticism on physical health. *Personality and Individual Differences*, 142, 122-131.
- Palitsky, R., & Kaplan, D. M. (2021). The role of religion for mindfulness-based interventions : implications for dissemination and implementation. *Mindfulness*, 12(8), 2076-2089.
- Parrott, J. (2017). How to be a mindful Muslim: An exercise in Islamic meditation.
- Prazak, M., Critelli, J., Martin, L., Miranda, V., Purdum, M., & Powers, C. (2012). Mindfulness and its role in physical and psychological health. *Applied Psychology : Health and Well - Being*, 4(1), 91-105.
- Priya, G., & Kalra, S. (2018). Mind-body interactions and mindfulness meditation in diabetes. *European Endocrinology*, 14(1), 35.
- Qureshi, N. A., Khalil, A. A., & Alsanad, S. M. (2020). Spiritual and religious healing practices : some reflections from Saudi National Center for Complementary and Alternative Medicine, Riyadh. *Journal of Religion and Health*, 59, 845-869.
- Randal, C., Pratt, D., & Bucci, S. (2015). Mindfulness and self-esteem: à systematic review. *Mindfulness*, 6(6), 1366-1378.
- Renard, J. (1996). *Seven doors to Islam : Spirituality and the religious life of Muslims*. Univ of California Press.
- Richards, K., Campenni, C., & Muse-Burke, J. (2010). Self-care and well-being in mental health professionals: The mediating effects of self-awareness and mindfulness. *Journal of Mental Health Counseling*, 32(3), 247-264.
- Saleem, M., Rizvi, T., & Bashir, I. (2022). Muslim Students' Dispositional Mindfulness and Mental Well-Being: The Mediating Role of Core Self-Evaluation. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 5(1), 1-14.
- Saniotis, A. (2018). Understanding mind/body medicine from Muslim religious practices of Salat and Dhikr. *Journal of Religion and Health*, 57, 849-857.
- Sauer, S., Lynch, S., Walach, H., & Kohls, N. (2011). Dialectics of mindfulness: implications for western medicine. *Philosophy, Ethics, and Humanities in Medicine*, 6(1), 1-7.
- Stoops, T. L. (2005). *Understanding mindfulness: Implications for instruction and learning*. West Virginia University.
- Thomas, J., Furber, S. W., & Grey, I. (2017). The rise of mindfulness and its resonance with the Islamic tradition. *Mental Health, Religion & Culture*, 20(10), 973-985.

Thomas, J., Raynor, M., & Bakker, M. C. (2016). Mindfulness-based stress reduction among Emirati Muslim women. *Mental Health, Religion & Culture, 19*(3), 295-304..

Thompson, R. W. (2011). *Mindfulness and acceptance as predictors of response to trauma memory activation* [Catholic University of America].

Weick, K. E., & Sutcliffe, K. M. (2001). *Managing the Unexpected. Assuring High Performance in an Age of Complexity*. CA : Jossey-Bass.