

مقالة علمية بعنوان:

اليقظة الذهنية في الإرشاد الأسري والزواجي: ضرورة أم ترف!
(ضمن متطلبات مقرر الإرشاد الأسري والزواجي)

إعداد الطالب

عبدالله بن فرحان الفيحي

طالب دراسات عليا

إشراف الدكتور

صالح بن يحيى الغامدي

أستاذ علم النفس المشارك بجامعة الملك عبدالعزيز

المقدمة:

تزايد الاهتمام بمفهوم اليقظة الذهنية (Mindfulness) في العقود الأخيرة لما له من تأثير إيجابي مثبت على الصحة النفسية في السياقات الفردية في ميدان الإرشاد والعلاج الأسري، برزت اليقظة الذهنية كمنهج واعد يمكن أن يعزز فعالية الإرشاد عبر تحسين التواصل وتقليل التوتر بين أفراد الأسرة فالعلاقات الأسرية المتماسكة تُعدُّ من أقوى محددات الصحة النفسية والجسدية، لذا فإن أي أسلوب يُسهم في دعم التفاعل الأسري الإيجابي يحظى بأهمية خاصة. هنا تتبع أهمية دمج اليقظة الذهنية في الإرشاد الأسري، إذ تشير الدراسات الحديثة إلى أنه قد يحقق فوائد شمولية لرفاه الأسرة ككل.

في هذه المقالة العلمية سنستعرض اليقظة الذهنية من منظور الإرشاد الأسري والزواجي، مبتدئين بتعريف المفاهيم الرئيسية، ثم مبادئ اليقظة الذهنية الأساسية وعلاقتها بالتواصل والصحة النفسية للأسرة، ونستعرض طرق تطبيقها وفق أهم الدراسات، ثم نناقش نتائج استخداماتها على التفاعل الأسري والعلاقات الزوجية وتربية الأبناء، وصولاً إلى الاستنتاجات والتوصيات المتعلقة بإدماجها في برامج الإرشاد الأسري والزواجي.

المفاهيم:

اليقظة الذهنية Mindfulness:

تُعرّف اليقظة الذهنية بأنها حالة من الانتباه الواعي للحظة الراهنة، تتضمن ملاحظة الأفكار والمشاعر والخبرات دون إصدار أحكام أو تقييمات، بل قبولها كما هي سواء كانت إيجابية أو سلبية، ويرتكز هذا المفهوم الذي تعود جذوره إلى الممارسات التأملية الشرقية على أعمال جون كابات زين الذي أسس برامج الحد من التوتر القائمة على اليقظة الذهنية (Kabat-Zinn, 1990) وقد أكدت الأدبيات النفسية على أهمية اليقظة الذهنية كركيزة للعديد من التدخلات العلاجية المعاصرة لما لها من دور فاعل في تعزيز الاستقرار العاطفي (Baer, 2003, Bishop et al, 2004).

الإرشاد الأسري والزواجي Family and marital guidance:

الإرشاد الأسري والزواجي هو عملية منهجية تهدف إلى مساعدة أفراد الأسرة سواء بشكل فردي أو جماعي على فهم أدوارهم ومسؤولياتهم ضمن النظام الأسري من أجل تعزيز التوافق وحل المشكلات بطريقة صحية، ويركز هذا النوع من الإرشاد على الأنماط التفاعلية داخل الأسرة باعتبارها المصدر الأساسي للمشكلات، وليس على الأفراد بشكل معزول (Goldenberg & Goldenberg, 2013)، ويتضمن الإرشاد الأسري تقديم الدعم والتوجيه من مختصين لمساعدة الأسرة على تحسين التواصل، وتطوير مهارات التأقلم، وزيادة الكفاءة الأسرية كوحدة متكاملة.

المبادئ الأساسية لليقظة الذهنية وعلاقتها بالتواصل الأسري:

ترتكز اليقظة الذهنية على جملة من المبادئ الجوهرية التي تشكل أساس ممارستها، وأهم هذه المبادئ: الوعي بالحاضر بكل تفاصيله، عدم الحكم المسبق على التجارب، القبول والتقبل للمشاعر والأفكار كما هي، والانتباه القصدي لما يجري في اللحظة الراهنة (Kabat-Zinn, 1990)، وهذه العناصر الأساسية لليقظة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بفعالية التواصل داخل الأسرة وصحة أفرادها النفسية، فعلى سبيل المثال تنمية الوعي الانفعالي من خلال اليقظة يتيح للفرد فهم حالته الشعورية وملاحظتها دون اندفاع، مما يساعده على التعبير عن مشاعره

بشكل أوضح لأفراد أسرته (Carson et al, 2004)، وكذلك فإن تدريب النفس على عدم التفاعل الانفعالي الفوري يمنح مساحة للاستجابة الهادئة بدل الردود المتسارعة أو الغاضبة، وبذلك يقلل من حدة الخلافات والصراعات الأسرية (Singh et al, 2006)، أضف إلى ذلك أن ممارسة اليقظة تعزز التعاطف والتفهم بين أفراد الأسرة، حيث أن الملاحظة غير الحكيمة للذات وللآخرين تنمي القدرة على رؤية المواقف من منظور الآخر والشعور بما يمر به (Bishop et al, 2004)، وتشير الأدلة إلى أن تبني أفراد الأسرة لهذه المبادئ عملياً – كتمارين الإصغاء الواعي والتأمل والتنفس العميق – يثمر عن تحسين جودة التواصل الأسري وزيادة التقارب الوجداني بينهم وعليه، يمكن القول إن مبادئ اليقظة الذهنية لا تقتصر فائدتها على الفرد فقط، بل تمتد لتشكل أساساً لعلاقات أسرية أكثر انسجاماً وتفاهماً من خلال تحسين الإصغاء المتبادل، والحد من الأحكام والنقد السلبي، ورفع قدرة الأسرة على التعامل مع الضغوط بأسلوب صحي (Bishop et al, 2004).

ويتضح من خلال ما سبق أن ما تقدمه مبادئ اليقظة الذهنية للأسرة لا يقتصر على بُعد تقني في تحسين التواصل، بل يتعداه إلى بناء ثقافة نفسية قائمة على الوعي والتعاطف والانفتاح، وهي مقومات أساسية لصحة العلاقات في ظل التحديات النفسية والاجتماعية المعاصرة، وإن دمج ممارسات اليقظة ضمن الحياة الأسرية اليومية يُعد خياراً وقائياً وعلاجياً في آن واحد، حيث يمنح الأفراد مهارات للتنظيم الانفعالي، ويدعم بنية العلاقات بالتفاهم والتقبل بعيداً عن أنماط التواصل المبنية على الانفعال أو التقييم السلبي.

تطبيقات اليقظة الذهنية في الإرشاد الأسري والزواجي:

اعتمدت البحوث الحديثة عدة مناهج لتطبيق اليقظة الذهنية ضمن سياق الإرشاد الأسري، وقد تنوعت هذه التطبيقات ما بين برامج مخصصة لتدريب الأزواج معاً، أو تدريب الوالدين والأبناء بشكل متوازٍ، أو إدماج تقنيات اليقظة ضمن أساليب الإرشاد التقليدي (كالإرشاد السلوكي أو العلاج المعرفي الأسري)، وفيما يلي عرض تحليلي لأهم الأساليب والدراسات في هذا المجال:

- برامج اليقظة للزوجين: قدّم كارسون وزملاؤه (2004) برنامجاً رائداً يحمل اسم "تعزيز العلاقة القائم على اليقظة (MBRE)" استمر لثمانية أسابيع، استهدف أزواجاً يتمتعون بعلاقات إيجابية لكن يسعون للمزيد من التعمق والتواصل الواعي تضمن البرنامج جلسات تأمل مشترك وتمارين إصغاء يقظ ومناقشات حول تطبيقات اليقظة في الحياة الزوجية، وقد أظهرت نتائج هذه الدراسة تحسناً ملحوظاً في عدة جوانب للعلاقة الزوجية، منها ارتفاع مستوى الرضا عن العلاقة وزيادة التقارب العاطفي وقبول الشريك، مع انخفاض في مؤشرات الكرب والضغط النفسي والأهم أن هذه التحسينات استمرت عند متابعة الأزواج بعد ثلاثة أشهر من انتهاء البرنامج مما يدل على ترسخ المهارات المكتسبة، وإلى جانب هذه الدراسة التجريبية، ظهرت مراجعات منهجية حديثة تجمع نتائج عدة دراسات صغيرة في هذا المجال، على سبيل المثال خلصت مراجعة شملت 16 دراسة عن تدخلات اليقظة مع الأزواج إلى أن هذه التدخلات تؤدي عموماً إلى زيادة مستوى اليقظة الذهنية والسلوكيات الإيجابية لدى الشريكين وتحسين جودة العلاقة الزوجية بشكل عام ولوحظ أيضاً انخفاض في الأعراض النفسية السلبية ومستويات التوتر لدى الأفراد المشاركين، مما يعكس الفائدة المزدوجة لمثل هذه البرامج على المستوى الشخصي والعلاقاتي.

• برامج للوالدين (اليقظة في التربية): إلى جانب العمل مع الأزواج، توجهت بعض البرامج إلى تدريب الوالدين (الأب والأم) على مبادئ اليقظة بهدف تحسين ممارسات التربية والتفاعل مع الأبناء، ومن الأمثلة البارزة برنامج الانتقال الواعي إلى الأبوة والأمومة الذي طُبّق على أزواج في مرحلة انتظار مولودهم الأول يتألف هذا البرنامج من أربع جلسات تعليمية تركز على تمارين التأمل الواعي والتواصل الوجداني بين الشريكين استعداداً لدخول مرحلة الأبوة، وقد كشفت دراسة نوعية (ظاهراتية) أجراها جامبريل وبيرسي (2015) أن المشاركين في هذا البرنامج شعروا بعده بأربع جوانب تحسّن رئيسية: تغيرات إيجابية على المستوى الشخصي من حيث الوعي بالذات وتقبلها، تحسّن في العلاقة الزوجية تمثل بتعمق التواصل وشعور أقوى بالارتباط والدعم المتبادل، زيادة الجاهزية لاستقبال الطفل الجديد وثقة أعلى في القدرة على التربية خاصة لدى الأمهات، وأخيراً ارتفاع نسبة انخراط الآباء الذكور في مسؤوليات الرعاية ووضوح دورهم الأبوي، هذه النتائج تؤكد أن دمج تمارين اليقظة الذهنية ضمن برامج الإرشاد والتحضير الأسري يساعد الأبوين على التكيف مع الضغوط الجديدة ويعزز الترابط الأسري خلال مرحلة حساسة من دورة حياة الأسرة.

• تدخلات موازية للوالدين والأبناء: تناولت دراسات أخرى نهجاً يشارك فيه الوالدان والأطفال معاً في جلسات متزامنة ولكن منفصلة لكل فئة (الآباء في مجموعة والأبناء في مجموعة) بهدف تحسين الصحة النفسية لجميع أفراد الأسرة، وفي مراجعة منهجية حديثة جرى تحليل 20 دراسة بحثت ما يسمى ببرامج اليقظة الأسرية المتوازنة، حيث يتدرب الوالدان والأطفال على مهارات اليقظة كلٌّ في مجموعة تناسب مرحلته العمرية، وقد توصل التحليل الإحصائي إلى وجود أثر إيجابي طفيف إلى معتدل لهذه البرامج على تحسين أداء الأسرة ككل وتحسن معتدل في وظائف التفاعل الأسري وكذلك على الصحة النفسية للوالدين والأطفال المشاركين، كما أشارت بعض الدراسات الفردية ضمن المراجعة إلى نتائج نوعية مهمة منها دراسة تاوونزد وزملائه (2016) التي وجدت أن تدريب الأمهات والآباء على أساليب اليقظة أدى إلى انخفاض أعراض الاضطرابات السلوكية لدى الأطفال في سن ما قبل المدرسة وتحسّن قدرتهم على ضبط الانفعالات، وعلى صعيد الآباء أنفسهم هناك أدلة على أن ممارسة اليقظة تقلل من ضغوط التربية وتعزز الشعور بالكفاءة الوالدية والرضا عن الدور الوالدي معظم هذه البرامج تستند في تصميمها إلى بروتوكولات اليقظة المعروفة مثل برنامج الحد من التوتر القائم على اليقظة (MBSR) أو العلاج المعرفي القائم على اليقظة (MBCT) مع تكييفها لتلائم البيئات الأسرية ويتم تقديمها عادةً عبر جلسات جماعية أسبوعية (يتراوح عددها من 4 إلى 9 جلسات) تتضمن تعليمات التأمل الواعي، وتمرين تواصل عائلي واعٍ، ونقاشات جماعية حول تطبيق المهارات في سياق الحياة اليومية للأسرة، هذا التنوع في الأساليب -سواء مع الأزواج أو الآباء أو الأسر كاملة - يبيّن أن اليقظة الذهنية ليست تقنية جامدة، بل إطار مرّن يمكن دمجه بطرق مختلفة في الإرشاد الأسري والزواجي تبعاً لاحتياجات كل حالة.

مناقشة النتائج: أثر اليقظة الذهنية على التفاعل الأسري والزواجي:

تكشف النتائج المستخلصة من البحوث عن تأثيرات إيجابية متعددة لاستخدام اليقظة الذهنية في السياق الأسري، على مستوى التفاعل الأسري العام تؤكد الدراسات أن تبني أفراد الأسرة لمهارات اليقظة – مثل الإنصات الفعال والوعي العاطفي الذاتي – يؤدي إلى تحسين جودة التواصل وتقليل حدة الخلافات، ويرجع ذلك إلى أن أفراد الأسرة يصبحون أكثر قدرة على إدراك مشاعرهم والسيطرة على انفعالاتهم قبل أن تتحول إلى ردود فعل سلبية كما يتعلمون التروي في الاستجابة بدلًا من الرد الفوري الغاضب مما يفسح المجال للنقاش الهادئ وحل المشكلات بشكل بناء وقد أظهرت مراجعات علمية أن الأسر التي تمارس تدريبات اليقظة تتمتع بمستويات أعلى من الأداء الأسري الصحي (مثل الدعم المتبادل والتكيف مع الضغوط) مقارنة بالأسر الضابطة مما يشير إلى تحسُّن شامل في مناخ العائلة ووظائفها التفاعلية.

على مستوى العلاقات الزوجية جاءت النتائج مشجعة للغاية، إذ تشير الأدلة البحثية إلى أن ممارسة الأزواج لتمارين اليقظة – سواء بشكل فردي أو ثنائي – تنعكس مباشرةً على زيادة الرضا عن العلاقة الزوجية وتعميق شعور التقارب والمودة بين الشريكين، ففي الدراسات التجريبية غالبًا ما يُبلغ الأزواج الذين خضعوا لتدريب اليقظة عن شعورهم بدرجة أقرب من الشريك وتقدير أكبر له مع انخفاض في وتيرة الشجار والتوترات اليومية بينهم، على سبيل المثال وجدت إحدى الدراسات الحديثة على أزواج في طور استقبال مولود جديد أن ارتفاع مستوى اليقظة الذهنية لدى الزوجين ارتبط إيجابيًا بزيادة الرضا الزوجي لدى كل منهما، ويُعزى ذلك إلى دور اليقظة في خفض مستويات التوتر وتعزيز القدرة على فهم المشاعر وقبولها كما بينت هذه الدراسة أن خفض التوتر عبر اليقظة ساعد الأزواج على تحسين جودة تواصلهم وحل خلافاتهم بطريقة أكثر هدوءًا، الأمر الذي ساهم في حماية الرابط الزوجي خلال مرحلة مليئة بالتحديات، وبشكل عام عندما جمع الباحثون نتائج العديد من الدراسات في مراجعات شاملة وجدوا أدلة قوية على أن تدريب اليقظة يؤدي إلى تحسُّن ملموس في مؤشر رضا الحياة الزوجية وجودة العلاقة، إلى جانب انخفاض أعراض الاكتئاب والقلق لدى الأزواج، مثل هذه النتائج تدعم بقوة فكرة استخدام اليقظة كأداة في الإرشاد الزوجي لوقاية العلاقة من التدهور وتعزيز التفاهم والتعاطف المتبادل.

أما فيما يتعلق بتربية الأبناء والتفاعل الوالدي مع الأطفال، فتشير النتائج إلى تأثيرات إيجابية مزدوجة على الوالدين والأبناء معًا، فمن جهة يساعد تدريب الآباء على اليقظة الذهنية في خفض مستويات الضغط النفسي المصاحب لمهام التربية مما ينعكس إيجابًا على صحتهم النفسية (مثل تقليل مشاعر الإجهاد والاحترق النفسي) كما أن الآباء الذين يمارسون اليقظة يصبحون أكثر وعيًا بأنماط تربيتهن وأكثر قدرة على تنظيم انفعالاتهن أمام الأبناء، وبالتالي أقل لجوءًا للعقاب اللفظي أو الجسدي وأكثر ميلًا لاعتماد أساليب تأديبية إيجابية، ومن جهة أخرى يستفيد الأبناء مباشرةً من هذا التغيير في أسلوب التربية، حيث وجدت بعض الدراسات انخفاضًا في المشكلات السلوكية للأطفال (خاصة ذوي الاضطرابات السلوكية أو ذوي الاحتياجات الخاصة) بعد مشاركة أهاليهم في برامج يقظة ذهنية، كذلك أظهرت تحليلات شمولية أن الصحة النفسية للأطفال تتحسن بشكل ملحوظ عند إشراك الأسرة في برامج يقظة بما يشمل تراجع القلق والاكتئاب لديهم وتحسُّن قدراتهم على التركيز والتكيف هذا التأثير الإيجابي المزدوج على الوالد والطفل معًا يُعد من أهم مزايا إدماج اليقظة في برامج الإرشاد الأسري، إذ يعالج منظومة العلاقة الوالدية بشكل تكاملي.

باختصار تدعم نتائج الدراسات الفرضية المحورية بأن اليقظة الذهنية يمكن أن تكون أداة فعالة لتحسين التفاعل الأسري على مختلف الأصعدة، فهي تُكسب الأفراد مهارات نفسية تساعد على فهم ذاتهم والآخرين ضمن الأسرة بشكل أعمق، مما يؤدي إلى علاقات زوجية أكثر استقراراً ورضاء، وأسلوب تربية أكثر اتزاناً ودفئاً عاطفياً، وأجواء أسرية يسودها التواصل الإيجابي والتعاطف، هذه المكتسبات بدورها تعزز أهداف الإرشاد الأسري في تحقيق الصحة النفسية للأسرة ككل وتماسكها أمام الضغوط والتحديات الحياتية.

الاستنتاج:

إن اليقظة الذهنية لم تعد مجرد تقنية تأملية ذات جذور شرقية، بل أصبحت إطاراً نفسياً وسلوكياً فعالاً، قابلاً للتكامل مع المناهج الإرشادية في السياقات الأسرية والزوجية، وذلك من خلال تحليل المبادئ الجوهرية لليقظة الذهنية، مثل الوعي باللحظة، والقبول دون إصدار أحكام، والانتباه القسدي، يتضح أنها تمثل مدخلاً عميقاً لتحسين جودة العلاقات الأسرية وتخفيف حدة النزاعات الانفعالية بين الشركاء وأفراد الأسرة، وتكمن القوة الجوهرية لليقظة الذهنية في أنها تُحدث تحولاً على مستويين متداخلين:

1- المستوى الفردي حيث تُسهم في تنظيم الانفعالات، وزيادة الوعي الذاتي، وتحسين الصحة النفسية.

2- مستوى العلاقات التفاعلية حيث تعزز التعاطف والتفهم المتبادل، وتحسن مهارات الإصغاء والتواصل البناء، وهي جميعها من العوامل الحاسمة في نجاح العلاقات الزوجية واستقرار الأسرة.

كذلك إن إدماج مبادئ اليقظة الذهنية يُنتج أثراً ملموساً تشمل:

- زيادة التفاهم الزوجي والتقارب العاطفي.
- تقليل الضغوط الوالدية وتحسين أساليب التربية.
- تحسين الصحة النفسية للأبناء، خاصة من يعانون من اضطرابات سلوكية.
- تعزيز أداء الأسرة كوحدة متكاملة في مواجهة الضغوط.
- المرونة العالية لليقظة الذهنية في تكيفها مع احتياجات الأسرة المعاصرة، وتنوعها في تقديم الحلول عبر الأطر السلوكية والمعرفية.

من منظور الباحث إن هذه النتائج لا تعكس فقط فعالية تدخل علاجي أو إرشادي محدود، بل تشير إلى تحول في المنظور الأسري للعلاقات والتفاعل، فاليقظة الذهنية تقدم بُعداً إنسانياً وأخلاقياً في العلاقات يقوم على الحضور، والرحمة، والانفتاح على التجربة الذاتية والغيرية دون تهديد إنها ليست مجرد تقنية للتنظيم الانفعالي، بل ثقافة تواصل أسرية بديلة تتجاوز النقد والتفاعل السريع نحو علاقة واعية وداعمة ومتزنة.

كل هذا يؤكد أن إدماج اليقظة الذهنية في برامج الإرشاد الأسري لم يعد ترفناً نظرياً، بل ضرورة مدعومة بالبحث العلمي لقد رأينا كيف يمكن لتمرين بسيطة موجهة للوعي والإصغاء أن تُحدث تحولاً إيجابياً عميقاً في ديناميات الأسرة وطريقة تواصلها، وعليه من المهم للمرشدين الأسريين ومقدمي خدمات الصحة النفسية للأسر تبني مبادئ اليقظة الذهنية ضمن ممارساتهم الإرشادية وتكييفها بما يناسب ثقافة وظروف كل أسرة.

المراجع:

الخالدي، شهيدة محمد علي. (٢٠٢٢) مكونات كل من اليقظة الذهنية وتنظيم الانفعال ودورهما في العلاج النفسي. مجلة كلية الآداب – جامعة المنصورة، ١٢٠، ٨٦٧–٨٥١

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. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>

Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M., & Baucom, D. H. (2004). Mindfulness- Based Relationship Enhancement. *Behavior Therapy*, 35(3), 471–494.

Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M., & Baucom, D. H. (2004). Mindfulness- based relationship enhancement. *Behavior Therapy*, 35(3), 471–494. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80028-5](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80028-5)

Gambrel, L. E., & Piercy, F. P. (2015). Mindfulness-based relationship education for couples expecting their first child – Part 2: Phenomenological findings. *Journal of Marital and Family Therapy*, 41(1), 25–41.

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delacorte.

Singh, N. N., Lancioni, G. E., Winton, A. S. W., Fisher, B. C., Wahler, R. G., & McAleavey, K. (2006). Mindful parenting decreases aggression and increases social behavior in children with developmental disabilities. *Behavior Modification*, 30(6), 749–771. <https://doi.org/10.1177/0145445506288004>

townshend, K., Jordan, Z., Stephenson, M., & Tse, C (2016). The effectiveness of mindful parenting programs in promoting parents' and children's wellbeing: A systematic review. *JBIM Database of Systematic Reviews and Implementation Reports*, 14(3), 139–180. <https://doi.org/10.11124/jbisrir-2016-2836>