

التأمل وتعلم اللغة: تعزيز الثقة بالنفس لدى متعلمي اللغة الإنجليزية كلغة أجنبية

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

أبريل 9, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). التأمل وتعلم اللغة: تعزيز الثقة بالنفس لدى متعلمي اللغة الإنجليزية كلغة أجنبية. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=120481>

هل سبق لك أن شعرت بقلبك يخفق بسرعة، ويديك تتعرقان، وعقلك فارغاً تماماً عندما طُلب منك التحدث بلغة أجنبية أمام الآخرين؟ هذا الشعور، الذي يصفه الكثيرون بالخوف من التحدث، ليس مجرد إحراج عابر، بل هو تحدٍ حقيقي يواجهه متعلمو اللغة الإنجليزية كلغة أجنبية (EFL) حول العالم. دراسة حديثة بقيادة Zeynep Koçali تسلط الضوء على دور اليقظة الذهنية – أو ما يعرف بالـ mindfulness – في التخفيف من هذا القلق وتعزيز الثقة بالنفس لدى الطلاب.

الإطار النظري

لفهم تأثير اليقظة الذهنية، من الضروري استكشاف الأسس النفسية التي تقوم عليها. يعتمد هذا المجال بشكل كبير على مبادئ العلاج السلوكي المعرفي (CBT)، الذي يركز على العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوكيات. القلق، في جوهره، هو استجابة للتهديد المتوقع. في حالة الخوف من التحدث، قد تتضمن هذه الأفكار السلبية تصورات حول الحكم السلبي من الآخرين، أو الخوف من ارتكاب الأخطاء، أو الشعور بالعجز. اليقظة الذهنية، ببساطة، هي القدرة على الانتباه إلى اللحظة الحالية دون إصدار أحكام. إنها بمثابة "مضاد" للتفكير المفرط والقلق المستقبلي. تخيل عقلك كبحر هائج؛ الأفكار والمشاعر هي الأمواج. اليقظة الذهنية لا تهدف إلى إيقاف الأمواج، بل إلى تعلم كيفية مراقبتها دون أن تغرقك.

بالإضافة إلى ذلك، تستند اليقظة الذهنية إلى مفاهيم من علم النفس الإنساني، التي تؤكد على أهمية الوعي الذاتي والقبول. بدلاً من محاربة المشاعر السلبية، تشجع اليقظة الذهنية على الاعتراف بها وتقبلها كجزء طبيعي من التجربة الإنسانية. هذا القبول يسمح للأفراد بالتعامل مع القلق بشكل أكثر فعالية، بدلاً من أن يسيطر عليهم.

منهجية البحث

أجرت Koçali دراستها على مجموعة من طلاب اللغة الإنجليزية كلغة أجنبية. لم تكن هذه الدراسة مجرد استبيان بسيط، بل كانت تدخلاً علاجياً. قامت الباحثة بتقسيم الطلاب إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية تلقت تدريباً على اليقظة الذهنية، ومجموعة ضابطة لم تتلق أي تدخل. استمر التدريب على اليقظة الذهنية لمدة ثمانية أسابيع، وشمل تمارين مختلفة مثل التأمل الموجه، والتركيز على التنفس، ومسح الجسم. هذه التمارين مصممة لتعليم الطلاب كيفية توجيه انتباههم إلى اللحظة الحالية، ومراقبة أفكارهم ومشاعرهم دون إصدار أحكام.

قبل وبعد التدريب، قام الطلاب بملء استبيانات لتقييم مستويات القلق لديهم عند التحدث باللغة الإنجليزية. كما تم جمع بيانات نوعية من خلال المقابلات مع الطلاب، لفهم تجاربهم بشكل أعمق. هذه المقابلات سمحت للباحثة باستكشاف كيف أثرت اليقظة الذهنية على تصوراتهم عن التحدث باللغة الإنجليزية، وكيف تعاملوا مع القلق في المواقف العملية. المنهجية المختلطة – التي تجمع بين البيانات الكمية والنوعية – عززت مصداقية النتائج وقدمت فهماً أكثر شمولاً للتأثيرات.

النتائج

أظهرت النتائج أن الطلاب الذين تلقوا تدريباً على اليقظة الذهنية شهدوا انخفاضاً كبيراً في مستويات القلق لديهم عند التحدث باللغة الإنجليزية. لم يكن هذا الانخفاض مجرد تحسن طفيف، بل كان ملحوظاً من الناحية الإحصائية. بالإضافة إلى ذلك، أبلغ الطلاب عن زيادة في ثقتهم بأنفسهم وقدرتهم على التعبير عن أفكارهم بطلاقة. أظهرت المقابلات أن الطلاب تعلموا كيفية التعرف على علامات القلق المبكرة، وكيفية استخدام تقنيات اليقظة الذهنية لتهديئة أنفسهم. على سبيل المثال، ذكر أحد الطلاب أنه عندما يشعر بالقلق، فإنه يركز على تنفسه العميق لوضع لحظات، مما يساعده على استعادة السيطرة على الموقف.

الأكثر إثارة للاهتمام هو أن التحسن لم يقتصر على الأداء اللغوي، بل امتد ليشمل الرفاهية العاطفية العامة للطلاب. أبلغوا عن شعور أكبر بالهدوء والتركيز، وتحسن في نوعية نومهم، وزيادة في قدرتهم على التعامل مع التوتر في جوانب أخرى من حياتهم.

تأثيرات

تترجم هذه النتائج إلى مجموعة واسعة من التطبيقات العملية. بالنسبة للمعلمين، تقدم الدراسة حجة قوية لدمج اليقظة الذهنية في مناهج تدريس اللغة الإنجليزية. يمكن أن يشمل ذلك تخصيص بضع دقائق في بداية كل درس لممارسة تمارين اليقظة الذهنية البسيطة، أو تشجيع الطلاب على استخدام هذه التقنيات قبل وأثناء التحدث. بالنسبة للطلاب، توفر الدراسة أدوات ملموسة يمكنهم استخدامها للتغلب على قلقهم وتعزيز ثقتهم بأنفسهم. إن تعلم كيفية ممارسة اليقظة الذهنية ليس مجرد مهارة مفيدة لتعلم اللغة، بل هو استثمار في الصحة العقلية والعاطفية بشكل عام.

أما بالنسبة للعامة، فإن هذه الدراسة تؤكد على أهمية الاعتناء بصحتنا العقلية والعاطفية، خاصة في عالم مليء بالضغوط والتحديات. اليقظة الذهنية ليست حلاً سحرياً، ولكنها أداة قوية يمكن أن تساعدنا على عيش حياة أكثر وعياً وهدوءاً.

السياق الثقافي العربي

عند النظر إلى هذه النتائج في سياق العالم العربي، تظهر بعض الاعتبارات الثقافية الهامة. في العديد من المجتمعات العربية، هناك تركيز قوي على الأداء الاجتماعي والسمعة. الخوف من ارتكاب الأخطاء أمام الآخرين، أو الخوف من الحكم السلبي، يمكن أن يكون أكثر حدة مما هو عليه في الثقافات الغربية. بالإضافة إلى ذلك، قد يكون هناك وصمة عار مرتبطة بطلب المساعدة النفسية، مما يجعل الطلاب مترددين في التعبير عن قلقهم أو طلب الدعم.

ومع ذلك، فإن مبادئ اليقظة الذهنية تتوافق بشكل جيد مع بعض القيم الثقافية العربية. على سبيل المثال، هناك تقليد طويل من التأمل والروحانية في الثقافة الإسلامية، والذي يركز على أهمية الوعي الذاتي والاتصال بالله. يمكن الاستفادة من هذا التقليد لتقديم اليقظة الذهنية بطريقة مقبولة ثقافياً. بدلاً من التركيز على الجوانب العلمية الغربية لليقظة الذهنية، يمكن التأكيد على فوائدها الروحية والأخلاقية. كما أن استخدام اللغة العربية في تمارين اليقظة الذهنية يمكن أن يجعلها أكثر سهولة وراحة للطلاب.

علاوة على ذلك، من المهم مراعاة التحديات الإقليمية المحددة التي قد تؤثر على الصحة العقلية للطلاب. في بعض البلدان العربية، يعاني الطلاب من مستويات عالية من التوتر بسبب الظروف السياسية والاقتصادية الصعبة. يمكن أن تساعد اليقظة الذهنية هؤلاء الطلاب على تطوير آليات صحية للتكيف مع هذه الظروف، وتعزيز قدرتهم على الصمود.

آفاق مستقبلية وقيود

على الرغم من أن هذه الدراسة تقدم نتائج واعدة، إلا أن هناك حاجة إلى مزيد من البحث لاستكشاف تأثير اليقظة الذهنية على تعلم اللغة الإنجليزية بشكل أعمق. من المهم إجراء دراسات طويلة الأجل لتقييم ما إذا كانت الفوائد مستدامة بمرور الوقت. كما أن هناك حاجة إلى دراسات تقارن فعالية اليقظة الذهنية مع طرق أخرى لتقليل القلق، مثل العلاج السلوكي المعرفي التقليدي. بالإضافة إلى ذلك، يجب استكشاف كيفية تكيف اليقظة الذهنية لتلبية احتياجات الطلاب ذوي الخلفيات الثقافية المختلفة.

أحد القيود الرئيسية للدراسة هو حجم العينة الصغير. من المهم إجراء دراسات أكبر وأكثر تمثيلاً لتعميم النتائج على نطاق

أوسع. كما أن الدراسة اعتمدت على تقارير ذاتية من الطلاب، والتي قد تكون عرضة للتحيز. في المستقبل، يمكن استخدام مقاييس موضوعية لتقييم القلق

Recommended Academic Training

:Deepen your knowledge with these specialized courses from our Academy

أخلاقيات مهنة التعليم View Course → أصول التربية والتعليم View Course → التربية البيئية والتنمية المستدامة View Course → Course

Reference

Koçali Z. (2026). *Exploring mindfulness and language learning: EFL students' journey coping with speaking* (anxiety). *BMC Psychology*, 14(1)

DOI: [10.1186/s40359-026-04161-w](https://doi.org/10.1186/s40359-026-04161-w)