

**ta'theer attamaareen azhzhahnya (mathl atta'ml waleeqdha
azhzhahnya) 'alaa ta'lm allagha al'arbya fee sayaaq manaahj aljayl
aththaanee.**

تأثير التمارين الذهنية (مثل التأمل واليقظة الذهنية) على تعلم اللغة العربية في سياق

مناهج الجيل الثاني

**The impact of mental exercises (such as meditation and mindfulness) on
Arabic language learning in the context of second-generation curricula**

لوصيف محمد لمين¹، بن عروس مفتاح² Loucif mohamed lamine. Benarous Miftah

¹ جامعة الجزائر 2 (الجزائر)، mohamedlamine.loucif@univ-alger2.dz

² جامعة الجزائر 2 (المدرسة العليا بالأغواط)، benarousmiftah@gmail.com

مخبر الدراسات والبحوث الصوتية والمعجمية

تاريخ النشر: 2025/12/30

تاريخ القبول: 2025/8/21

تاريخ الاستلام: 2025/5/7

Abstract : Mindfulness exercises such as meditation and mindfulness greatly enhance the Arabic language learning process under the second-generation curriculum. These practices improve concentration, memory retention, and cognitive flexibility, which are essential for language acquisition. By reducing stress and promoting emotional regulation, meditation creates an optimal state of mind for assimilating complex linguistic structures. Mindfulness promotes awareness of linguistic nuances, pronunciation, and structures, enabling deeper engagement with the Arabic language. Second-generation curricula, which emphasize interactive and inclusive learning, align well with these mental practices. Together, they create a synergistic approach that blends cognitive and affective readiness for language acceleration.

This paper explores the significant impact of mindfulness practices, particularly meditation and mindfulness, on the Arabic language learning process within the framework of second-generation curricula. It discusses how these practices enhance cognitive abilities such as concentration, memory retention, and emotional regulation, creating an ideal environment for language acquisition. It also highlights the synergy between mindfulness exercises and interactive and inclusive learning approaches, emphasizing their role in deepening engagement with the complexities of the Arabic language.

Keywords: impact, mindfulness, meditation, learning, Arabic.

ملخص: تعزز التمارين الذهنية مثل التأمل واليقظة الذهنية بشكل كبير عملية تعلم اللغة العربية في إطار مناهج الجيل الثاني. تعمل هذه الممارسات على تحسين التركيز، والاحتفاظ بالذاكرة، والمرونة الإدراكية، وهي أمور ضرورية لاكتساب اللغة. ومن خلال الحد من التوتر وتعزيز التنظيم الانفعالي، يخلق التأمل حالة ذهنية مثالية لاستيعاب البنى اللغوية المعقدة. يعزز اليقظة الذهنية الوعي بالفروق اللغوية الدقيقة والنطق والتراكيب اللغوية، مما يتيح تفاعلاً أعمق مع اللغة العربية. تتماشى مناهج الجيل الثاني، التي تركز على التعلم التفاعلي والشامل، بشكل جيد مع هذه الممارسات العقلية. ويخلقان معاً نهجاً تآزرياً يمزج بين الاستعداد المعرفي والعاطفي لتسريع اللغة. تستكشف هذه الوثيقة التأثير الكبير للتمارين الذهنية، لا سيما التأمل واليقظة الذهنية، على عملية تعلم اللغة العربية في إطار مناهج الجيل الثاني. وتناقش كيف تعزز هذه الممارسات القدرات الإدراكية مثل التركيز، والاحتفاظ بالذاكرة، والتنظيم الانفعالي، مما يخلق بيئة مثالية لاكتساب اللغة. كما يسلط الضوء على التآزر بين التمارين الذهنية ومناهج التعلم التفاعلية والشاملة، مع التأكيد على دورها في تعميق الانخراط في تعقيدات اللغة العربية.

الكلمات المفتاحية: تأثير، الذهنية، التأمل، تعلم، اللغة العربية.

1. مقدمة:

تعتبر اللغة العربية من أهم المواد التعليمية في المناهج الدراسية، خاصة في المراحل الأولى من التعليم، حيث تُعد الأساس لتنمية مهارات التواصل والتفكير النقدي لدى التلاميذ. ومع تطبيق مناهج الجيل الثاني في النظام التعليمي الجزائري، أصبح التركيز على تطوير مهارات التعلم الذاتي والتفكير الإبداعي أكثر من أي وقت مضى. ومع ذلك، يواجه التلاميذ صعوبات في تعلم اللغة العربية، خاصة في مهارات القراءة والكتابة والفهم القرائي. في هذا السياق، تبرز التمارين الذهنية، مثل التأمل واليقظة، كأدوات فعالة لتحسين التركيز والاستيعاب لدى التلاميذ. تهدف هذه الدراسة إلى استكشاف تأثير هذه التمارين على تعلم اللغة العربية في السنة الأولى من التعليم المتوسط وفقاً لمناهج الجيل الثاني.

1. التمارين الذهنية وتعلم اللغة:

1.1. تعريف التمارين الذهنية:

تشمل التمارين الذهنية مجموعة واسعة من الأنشطة المصممة لتعزيز الأداء الذهني وتحسين الرقابة الذهنية ودعم عملية التعلم. وغالبًا ما تختبر هذه المهام استرجاع الذاكرة، والتفكير النقدي، ومهارات حل المشكلات، والوعي اللغوي. في سياقات اكتساب اللغة، لا يساعد الانخراط في مثل هذه التمارين على الاحتفاظ بالمفردات والقواعد النحوية فحسب، بل يعزز أيضًا فهمًا أعمق للتعقيدات اللغوية.

في مجال اكتساب اللغة الثانية، تمكّن التمارين المعرفية المتعلمين من الاستفادة من معارفهم التأسيسية من لغتهم الأولى أثناء استكشافهم للغة الهدف. يؤكد هذا النهج على أهمية الوعي اللغوي - أي القدرة على التفكير في الأنظمة اللغوية وتحليلها. وكما أوضح سينوز وآخرون، فإن امتلاك المرء لإجادة لغته الأم يمكن أن يسهل بشكل كبير عملية إتقان لغة أجنبية إضافية، مما يسمح للمتعلمين بإجراء روابط بين المفاهيم اللغوية عبر اللغات المختلفة (المعافي، 2024، ص 16-20).

وعلاوة على ذلك، يمكن أن يؤدي الانخراط في التمارين الإدراكية أثناء تعلم اللغة العربية إلى تعزيز الوظائف العقلية مثل التركيز والاحتفاظ بالذاكرة وحتى التنظيم العاطفي. وقد ثبت أن ممارسات مثل التأمل أو اليقظة الذهنية في البيئات التعليمية تحسن التركيز وتقلل من القلق. ويخلق هذا المزيج بيئة مثالية للمتعلمين لاستيعاب المعلومات اللغوية الجديدة بفعالية (اللسانيات، 2023).

إن التأمل واليقظة هما ممارسات ذهنية تهدف إلى تحسين التركيز والوعي الذاتي، فإن اليقظة الذهنية تعني "الانتباه بطريقة معينة: عن قصد، في الوقت الحاضر، وبدون حكم". هذه الممارسات أثبتت فعاليتها في تحسين الأداء الأكاديمي وتقليل التوتر لدى التلاميذ. بالإضافة إلى ذلك، تشجع هذه التمارين المشاركة النشطة بدلاً من مجرد الحفظ. من خلال تقديم مجموعة متنوعة من التحديات المعرفية المتعلقة باللغة العربية للمتعلمين - مثل تحليل تراكيب الجمل أو ممارسة الترجمة اللغوية - يصبح التلاميذ أكثر انخراطاً

في تجربتهم التعليمية. وتعزز هذه المشاركة الاستباقية شعورهم بملكيّتهم لرحلتهم التعليمية مع تحسين كفاءتهم الإجمالية في الوقت نفسه. إن مثل هذه التدريبات الذهنية ضرورية ليس فقط لتعزيز الوظيفة الإدراكية الفردية ولكن أيضًا لتنمية فهم أكثر ثراءً للفروق الدقيقة في اللغة العربية، وبالتالي سد الفجوة بين المعرفة النظرية والتطبيق العملي.

1.2. أهمية تعلم اللغة العربية:

تتمتع اللغة العربية بأهمية كبيرة في عالمنا الذي يزداد ترابطاً. وباعتبارها إحدى اللغات الرسمية الست للأمم المتحدة، فهي تعمل كقناة أساسية للتواصل بين أكثر من 400 مليون شخص منتشرين في 22 دولة. هذا الاستخدام الواسع النطاق يسلط الضوء على ضرورة إتقان اللغة العربية لتعزيز العلاقات الدولية والحوارات الثقافية والشراكات الاقتصادية. وعلاوة على ذلك، يكشف التعمق في اللغة العربية عن نسيج نابض بالحياة من التاريخ والأدب والفلسفة التي أثرت بشكل معقد على حضارات متنوعة.

كما أن الانخراط في اللغة العربية يشحذ القدرات المعرفية. (اللسانيات، 2023)، فإن الانخراط في اللغة العربية يعزز بشكل كبير المرونة العصبية، وهي قدرة الدماغ الرائعة على تشكيل مسارات عصبية جديدة. ويثبت هذا المسعى المعرفي أنه لا يقدر بثمن، خاصة بالنسبة للمتعلمين البالغين الذين قد يواجهون تحديات ولكنهم في النهاية يجنون ثمار قهر مثل هذه اللغة المعقدة.

بالإضافة إلى ذلك، تعمل اللغة العربية كبوابة لفهم النصوص. ويتابع العديد من الأفراد دراسة اللغة العربية لاكتساب رؤى عميقة في النصوص الدينية المكتوبة بهذه اللغة. ولا يعمق هذا السعي تقدير الفرد للثقافة والتراث الإسلامي فحسب، بل يثري أيضًا استكشافه الروحي الشخصي.

علاوة على ذلك، هناك مزايا ملموسة مرتبطة بتعلم اللغة العربية في مختلف المجالات المهنية مثل الدبلوماسية والتجارة الدولية والأوساط الأكاديمية. يمكن لإتقان اللغة العربية أن يوسع الآفاق الوظيفية ويعزز التواصل في بيئات متعددة الثقافات.

في عالم تتواجد فيه التفاعلات بين الثقافات بشكل دائم، يتجاوز تعلم اللغة العربية مجرد اكتساب لغة أخرى؛ فهو يجسد احتضان وجهات النظر المتنوعة ويعزز الفهم العالمي. (النظرية السلوكية في تدريس اللغة العربية، 2024)، فإن صقل المهارات اللغوية يتعلق بشكل أساسي بتحسين قدرة الفرد على التواصل الفعال - وهو رصيد لا غنى عنه في المجالين الشخصي والمهني.

1.3. نظرة عامة على مناهج الجيل الثاني:

يمثل تقدم مناهج الجيل الثاني في تعليم اللغات انتقالاً ملحوظاً من الأساليب التقليدية التي يهيمن عليها المعلم إلى استراتيجيات أكثر جاذبية وتركيزاً على التلميذ. ويُعزى هذا التحول في المقام الأول إلى الاعتراف باستقلالية المتعلم وضرورة وجود مناهج تعالج

الطبيعة المتعددة الأوجه لاكتساب لغة جديدة. وفي مجال دراسات اللغة العربية، تدعم المناهج الحديثة التقنيات التكاملية التي تربط بين الفواصل اللغوية وتعزز المشاركة المعرفية من خلال ممارسات مثل الترجمة اللغوية التي تمكن التلاميذ من استخدام لغتهم الأم أثناء تعلم لغة أجنبية (المعافى، 2024، ص 26-30).

إن تضمين أنشطة الترجمة اللغوية يسهل على المتعلمين دراسة الفوارق بين قواعد اللغة العربية والإنجليزية، وبالتالي إثراء فهمهم واستيعابهم (المعافى، 2024، ص 36-40). على سبيل المثال، تمكن المهام التي تستكشف تراكيب الأسماء المفردة والجمع في كلتا اللغتين التلاميذ من التعامل مباشرة مع الفروق النحوية، مما يعزز الفهم والتطبيق العملي (المعافى، 2024، ص 46-50). تتوافق هذه المنهجيات مع الأبحاث التي تشير إلى أن التعلم الفعال للغة يتم تعزيزه من خلال المناهج التربوية التي تشجع المشاركة والتحليل النقدي.

بالإضافة إلى ذلك، تركز مناهج الجيل الثاني تركيزاً قوياً على بيئات التعلم التفاعلية حيث يكون التعاون بين الأقران أمراً بالغ الأهمية. ولا يعزز هذا الإطار التعاوني من المسيرة التعليمية الفردية فحسب، بل ينشئ أيضاً مجتمعاً يمكن للتلاميذ من خلاله تبادل الأفكار والأساليب ذات الصلة بتعقيدات اللغة العربية (المعرفة، 2024، ص 71-73). من خلال دمج تقنيات اليقظة الذهنية في هذه الأطر التعليمية، يمكن للمدرسين تعزيز التركيز والتنظيم الانفعالي - وهما عنصران حيويان لاكتساب اللغة بنجاح (مورغان وآخرون، 2019، ص 11-15).

وتعطي هذه النماذج التربوية المعاصرة الأولوية للمقاربات الشاملة التي تجمع بين النمو المعرفي والوعي العاطفي، وتدعو إلى رحلة تعليمية شاملة مصممة خصيصاً لإتقان اللغة العربية كلغة إضافية (مورغان وآخرون، 2019، ص 16-20).

تعلم اللغة العربية في مناهج الجيل الثاني تركز على تطوير مهارات التفكير النقدي والتعلم الذاتي لدى التلاميذ. وفقاً لوزارة التربية الوطنية الجزائرية (2016)، فإن هذه المناهج تهدف إلى جعل التلميذ محور العملية التعليمية، مع التركيز على تطوير مهارات القراءة والكتابة والفهم القرائي.

2. دور التأمل في اكتساب اللغة:

2.1. التأثيرات على التركيز والتركيز:

يعزز التأمل اليقظة الذهنية التركيز والتركيز بشكل كبير، لا سيما في سياق تعلم اللغة. وقد أفاد المشاركون الذين انخرطوا في تمارين اليقظة الذهنية بتحسين ملحوظ في قدرتهم على التركيز أثناء جلسات اللغة. وأشاروا إلى أن تمارين اليقظة الذهنية هذه كانت بمثابة درع ذهني، مما سمح لهم بتعديل طريقة تفكيرهم بفعالية والاستعداد للمهام القادمة (مورغان وآخرون، 2019، ص 81-85). وقد أثبت هذا التحول فائدته للمتعلمين، حيث مكّنهم من الانغماس في دراستهم دون تشتيت انتباههم بعوامل خارجية أو مخاوف داخلية.

علاوة على ذلك، فقد أظهر التأمل الذهني فعاليته في مساعدة المتعلمين على تحديد متى يتشتت انتباههم وتوجيهه مرة أخرى إلى المواد ذات الصلة (مورغان وآخرون، 2019، ص 86-90). من خلال القضاء على المشتتات الذهنية، شهد المشاركون حدة انتباه أكبر، وهو ما تُرجم إلى زيادة المشاركة أثناء الدروس. يعد هذا الاستعداد المعرفي أمرًا بالغ الأهمية لاكتساب اللغة، حيث إنه يمكن الطلاب من استيعاب المفاهيم الجديدة بكفاءة أكبر.

بالإضافة إلى ذلك، أشارت التغذية الراجعة إلى أن المشاركة في ممارسات اليقظة الذهنية ساهمت في تقليل الشعور بالفوضى الذهنية بشكل كبير، مما سمح للتلاميذ بالتركيز الكامل على المهام المتعلقة باللغة (مورغان وآخرون، 2019، ص 101-105). ولم يقتصر صفاء الفكر الذي تحقق من خلال هذه الممارسات على تحسين التركيز فحسب، بل عزز أيضًا الإنتاجية خلال الأنشطة في القسم. وقد أعرب العديد من المشاركين عن شعورهم بأنهم شعروا بأنهم أكثر استعدادًا لمواجهة التحديات اللغوية بعد دمج اليقظة الذهنية في اعتياداتهم.

وعلى المستوى العاطفي، وصف المشاركون في كثير من الأحيان تجربتهم بعد التأمل اليقظ الذهني بأنها تجربة خففت من التوتر والقلق - وهي عوامل معروفة بأنها تعيق التعلم الفعال (مورغان وآخرون، 2019، ص 111-115). في نهاية المطاف، يثبت دمج تقنيات اليقظة الذهنية في تعليم اللغة أنها استراتيجية قوية لتعزيز بيئة تشجع على التعلم المركز والمشاركة المعرفية.

2.2. التأثير على الاحتفاظ بالذاكرة:

إن اكتساب لغة جديدة، مثل اللغة العربية، يعزز بشكل كبير من القدرة على الاحتفاظ بالذاكرة من خلال تحسين الذاكرة العاملة والذاكرة طويلة المدى. ويتطلب إتقان لغة أجنبية مشاركة نشطة في المفردات والقواعد اللغوية والصوتيات، مما يؤدي إلى تمرين أنظمة الذاكرة في الدماغ. وتُظهر الأبحاث أن الأفراد متعددي اللغات غالبًا ما يُظهرون ذاكرة عاملة متفوقة مقارنةً بالأفراد أحاديي اللغة (العلاقة بين تعلم اللغات الأجنبية والذاكرة، 2025). لا يساعد هذا التحدي المعرفي في تعلم اللغة فحسب، بل يعزز أيضًا من الرشاقة الذهنية بشكل عام.

تتشأ فوائد الذاكرة طويلة المدى من الحاجة إلى ترميز واستدعاء كميات كبيرة من المعلومات اللغوية. ومن خلال ربط الكلمات الجديدة بالسياقات أو التجارب العاطفية، ينشئ المتعلمون ارتباطات قوية في الذاكرة تساعد على الاسترجاع، مما يعزز الاحتفاظ بالمفردات (العلاقة بين تعلم اللغات الأجنبية والذاكرة، 2025).

من الناحية العصبية، تشير الدراسات إلى أن تعلم اللغات الأجنبية يمكن أن يؤدي إلى تغييرات هيكلية في الدماغ. ويُظهر الحصين، وهو ضروري لتكوين الذاكرة، نشاطًا متزايدًا أثناء تعلم اللغة (العلاقة بين تعلم اللغات الأجنبية والذاكرة، 2025). تعكس هذه

التغيرات في المرونة العصبية تكيف الدماغ مع التحديات اللغوية، مما يدعم الاحتفاظ بالذاكرة على المدى الطويل.

يمكن أن يؤدي دمج اليقظة الذهنية في تعلم اللغة إلى تضخيم هذه التأثيرات. تعمل ممارسات اليقظة الذهنية على تحسين التركيز وتقليل القلق، مما يتيح عادات دراسية أكثر فعالية (مورغان وآخرون، 2019، ص 11-15). تساعد تقنيات مثل التنفس المركز على إزالة الفوضى الذهنية، مما يسهل استيعاب المفاهيم الجديدة.

إن الممارسة المستمرة تعزز المفردات وتؤسس مسارات عصبية لفهم اللغة وإنتاجها (كيف تحافظ على لياقة دماغك مع تعلم اللغة، 2024)، مما يساعد في نهاية المطاف على الطلاقة.

2.3. تعزيز المرونة المعرفية:

تُعد المرونة المعرفية أمرًا بالغ الأهمية لاكتساب اللغة، خاصة في تعلم اللغة العربية. فهي تسمح للمتعلمين بتكييف عمليات تفكيرهم مع التحديات الفريدة لإتقان اللغة، بما في ذلك خصائصها النصية والصوتية المميزة. وبينما يتنقل المتعلمون بين المهام المعرفية المختلفة أثناء دراسة اللغة العربية، فإنهم يعززون مرونتهم المعرفية.

وغالبًا ما يُظهر الأفراد ثنائيو اللغة مرونة معرفية أكبر من الأفراد أحاديي اللغة، وهو أمر حيوي عند التعامل مع لغات معقدة مثل اللغة العربية. إن الجهد الذهني المطلوب لإدارة أنظمة لغوية متعددة يعزز الوظائف التنفيذية الفائقة، مما يساعد المتعلمين على التعامل مع التعارضات الناتجة عن المهام المعرفية المتنافسة. وتعد هذه القدرة على التكيف مفيدة بشكل خاص في اللغة العربية، حيث تتدفق الكتابة من اليمين إلى اليسار وتختلف أشكال الحروف بناءً على موضع الكلمة.

تشير الأبحاث إلى أن الأفراد متعددي اللغات يطورون ذاكرة عاملة أفضل بسبب المطالب المستمرة على مواردهم المعرفية أثناء تعلم اللغة. هذا "التلاعب الذهني" لا يحسن الذاكرة فحسب، بل يعزز أيضًا مهارات حل المشكلات في المواقف المتنوعة. ويتطلب التعامل مع لغة أجنبية مثل اللغة العربية مشاركة نشطة مع المفردات والقواعد اللغوية، مما يختبر قدرة الدماغ على التكيف (العلاقة بين تعلم اللغات الأجنبية والذاكرة، 2025).

بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تؤدي ممارسات اليقظة الذهنية إلى تحسين المرونة الإدراكية من خلال خلق بيئة تعليمية داعمة. يساعد التأمل اليقظ الذهني على إعداد المتعلمين ذهنيًا لدروس اللغة (مورغان وآخرون، 2019، ص 81-85)، مما يسهل الانتقال بسلاسة أكبر إلى سياقات لغوية جديدة. وفي نهاية المطاف، فإن تعزيز المرونة الإدراكية يزود المتعلمين باستراتيجيات أساسية للتعامل مع تعقيدات اللغة العربية ويطور مهارات تتجاوز تعلم اللغة.

3. اليقظة الذهنية وفوائدها لتعلم اللغة العربية:

3.1. الوعي بالفروق اللغوية الدقيقة:

يعدّ فهم تعقيدات اللغة أمراً ضرورياً لإتقان اللغة العربية، حيث يتطلب ذلك إتقاناً قوياً للمفردات والقواعد اللغوية إلى جانب تقدير الفروق الثقافية الدقيقة. تتيح هذه البصيرة للمتعلمين التأمل في نسيج اللغة. بالنسبة لأولئك الذين يتعلمون اللغة العربية، فإن الوعي بالدقائق اللغوية الدقيقة يمكن أن يعزز من إتقانهم للغة العربية بشكل كبير. من خلال مقارنة اللغة العربية بلغاتهم الأم، يكتسب التلاميذ وجهات نظر حول الفروق النحوية التي تعمق فهمهم لطبيعة المعنى المعتمدة على السياق.

إن الانخراط في ممارسات الترجمة اللغوية يغذي هذا الوعي، مما يمكن التلاميذ من التنقل بين لغتهم الأم واللغة العربية. تشجع مثل هذه الأنشطة المتعلمين على تحليل التراكيب اللغوية، مما يعزز فهمهم للأطر النحوية للغتين. على سبيل المثال، عند التعامل مع حروف الجر الإنجليزية - التي غالباً ما تفنقّر إلى معادلات مباشرة في اللغة العربية - يستفيد التلاميذ من التمارين التي تقارن بين هذه التراكيب.

كما أن الانغماس في الأعمال ذات الأهمية الثقافية، مثل الشعر أو الأدب العربي، يثري اكتساب اللغة من خلال ربطها بالسرديات الشخصية والهوية الثقافية، مما يعزز المشاركة ويعزز فكرة أن اللغة هي بوابة للثقافة. (المعافى، 2024، ص 41-45)، فإن تبني إطار عمل لترجمة اللغة يساعد الطلاب على ربط المعرفة الحالية بالأفكار الجديدة، مما يحسن الفهم العام.

إن فهم التفاعل بين القواعد اللغوية والسياق الثقافي يمكن التلاميذ من التعبير عن أنفسهم بفعالية أكبر في مواقف متنوعة، مما يعزز طلاقة أكبر في اللغة العربية.

3.2. تحسين مهارات النطق:

يتم تعزيز رحلة صقل مهارات النطق باللغة العربية بشكل كبير من خلال التمارين الذهنية مثل تقنيات اليقظة الذهنية والتنفّس المركز. تساعد هذه الأساليب المتعلمين على الانغماس في الخصائص الصوتية للغة العربية، والتي تتضمن أصواتاً فريدة وصعبة. يتطلب إتقان النطق الوعي بمختلف الصوتيات التي قد لا توجد في اللغة الأولى للمتعلم. ويؤدي دمج التأمل في عادات الدراسة إلى تحسين الحساسية تجاه هذه الأصوات، مما يؤدي إلى تحكم أفضل في الحركات النطقية وتمييز سمعي أكثر حدة. تشجع ممارسات اليقظة الذهنية المتعلمين على التمثل والتركيز على النطق، مما يساعد في تحديد المجالات التي تحتاج إلى تحسين، مثل استطالة الحروف المتحركة والشفط الساكن - وهي مكونات أساسية للنطق العربي الدقيق. وكما هو مذكور في (مورغان وآخرون، 2019، ص 121-125)، فإن اليقظة الذهنية تعزز بيئة تعليمية داعمة تعزز المشاركة المعرفية والوعي الجسدي، وبالتالي تحسين مهارات النطق.

كما أن دمج اليقظة الذهنية أثناء ممارسة التحدث يساعد المتعلمين على تطوير علاقة عاطفية مع اللغة، مما يعزز أنماط الكلام التعبيرية ويعزز الثقة عند التحدث باللغة العربية. تناقش فاليريا سيلومبريا هذا الأمر في (مقابلة مع فاليريا سيلومبريا - الفصحى والعربية، 2025)، مسلطة الضوء على مدى أهمية التجارب الغامرة والتغذية الراجعة الإيجابية في تطوير اللكنة. علاوة على ذلك، فإن الطبيعة التكرارية للتأمل يمكن أن تعكس الممارسة التكرارية اللازمة لإتقان الأصوات العربية الصعبة، مما يعزز الاحتفاظ على المدى الطويل بالنطق الدقيق للأصوات. يبرز تضمين التمارين الذهنية في تعلم اللغة كاستراتيجية قوية لتحسين النطق وتسهيل التواصل بطلاقة باللغة العربية.

3.3. فهم النحو والتركيب:

يُعدّ فهم تركيب اللغة العربية وبنيتها أمراً حيوياً للمتعلمين الذين يسعون إلى إتقانها بطلاقة. فعلى عكس العديد من اللغات الهندو-أوروبية، تستخدم اللغة العربية نظاماً صرفياً قائماً على الجذر والنمط حيث يتكون كل مصطلح من جذر ساكن ينقل المعنى الأساسي، بالإضافة إلى أنماط محددة للتعبير عن السمات النحوية مثل صيغة المضارع والتعدد. يساعد هذا الإطار المتعلمين على التعرف على الروابط بين الكلمات والمعاني. يختلف النحو العربي اختلافاً كبيراً عن اللغة الإنجليزية، حيث يستخدم في المقام الأول بنية الفعل والفاعل والمفعول به، وهو ما يمكن أن يشكل تحدياً لأولئك الذين اعتادوا على صيغة الفاعل والمفعول به. يحتاج التلاميذ إلى تكييف منظورهم لتكوين الجملة من خلال الممارسة.

يضيف شرط الاتفاق بين الاسم والصفة من حيث الجنس والعدد تعقيداً غير موجود في اللغة الإنجليزية. يمكن للتمارين الذهنية التي تستكشف هذه التفاصيل الدقيقة أن تعزز فهم التلاميذ لمكونات الجملة.

وتعزز أنشطة الترجمة بين اللغات من الفهم من خلال تشجيع المقارنات بين اللغات الأم والنحو العربي. يساعد تحليل التراكيب عبر اللغات المتعلمين على تحديد الاختلافات والتشابهات الرئيسية، مما يساعد على إتقان تصريفات الأفعال وصيغ الجمع الاسمية، مع تعزيز الوعي اللغوي (المعافى، 2024، ص 26-30).

كما أن دمج السياق الثقافي من خلال الشعر أو الأمثال العربية يزيد من إثراء الفهم، ويربط السمات اللغوية بالتطبيقات العملية (المعافى، 2024، ص 41-45). إن الانخراط في المواد ذات الصلة ثقافياً يحفز المتعلمين على إتقان هذه التراكيب المعقدة.

4. الحد من التوتر من خلال ممارسات التأمل:

4.1. تقنيات تنظيم الانفعالات:

تُعدّ تقنيات إدارة العواطف أمراً بالغ الأهمية لاكتساب اللغة، خاصة بالنسبة لمتعلمي اللغة العربية الذين يواجهون ضغوطات مختلفة. يُعدّ التأمل اليقظ الذهني طريقة فعالة لتنظيم الانفعالات، حيث يساعد المتعلمين على تعزيز وعيهم وسيطرتهم على ردود

أفعالهم العاطفية. ومن خلال ممارسة اليقظة الذهنية، يمكن للأفراد التحول من القلق إلى الهدوء، مما يقلل من التخوف أثناء استخدام اللغة. وقد أبلغ المشاركون عن انخفاض كبير في الشعور بالخوف، حيث تحولوا من "القلق المستمر" إلى التعبير عن أنفسهم بثقة باللغة العربية (مورغان وآخرون، 2019، ص 76-80).

إن اليقظة الذهنية لا تقلل من القلق فحسب، بل تعزز أيضًا بيئة تعليمية إيجابية. يمكن أن يقلل التنظيم العاطفي المحسن من قلق اللغة الأجنبية، مما يسمح للمتعلمين بالانغماس الكامل في التجربة (مورغان وآخرون، 2019، ص 91-95). عندما يشعر الطلاب بالأمان العاطفي، فمن المرجح أن يستوعبوا التفاصيل اللغوية المعقدة وينخرطوا في محادثات عفوية.

وتعزز معالجة التوتر العام من خلال ممارسات اليقظة الذهنية بيئة اكتساب اللغة. لاحظ المشاركون تحسينات في الرفاهية الذهنية والتجارب في القسم (مورغان وآخرون، 2019، ص 96-100). تبني المشاركة المنتظمة لليقظة الذهنية المرونة في مواجهة التحديات التي يمكن أن تعيق التقدم.

وقد أظهر دمج استراتيجيات اليقظة الذهنية في الأطر التعليمية فوائد ملحوظة للصحة النفسية في جميع المجتمعات (بليجنو وآخرون، 2021). بالنسبة لمتعلمي اللغة العربية، يمكن أن يؤدي استخدام تقنيات التنظيم الانفعالي مثل التنفس المركز أو التوقفات القصيرة إلى تعزيز الانتباه إلى النطق والفهم.

في نهاية المطاف، يمكن لهذه الاستراتيجيات أن تحول تجارب تعلم اللغة لدى التلاميذ من خلال إدارة العقبات العاطفية بفعالية.

4.2. خلق بيئة تعليمية مثالية:

يتوقف خلق جو مثالي لتعلم اللغة العربية على تعزيز الأمان العاطفي وتقليل قلق المتعلم. يمكن لممارسات التأمل الذهني أن تخفض مستويات التوتر بشكل كبير، مما يعزز بيئة اكتساب اللغة. تشير الدراسات إلى أن التأمل اليقظ يساعد التلاميذ على تصفية أفكارهم وتحسين التركيز، والتخلص من المشتتات التي تعيق الفهم (مورغان وآخرون، 2019، ص 81-85).

للمعلمين دور حاسم في تطوير هذه البيئة الداعمة. من خلال بدء الجلسات بتمارين اليقظة الذهنية أو التأملات القصيرة، يساعد المعلمون المتعلمين على الانتقال إلى عقلية التركيز. ويشير المشاركون إلى زيادة التركيز والوعي بالمشتتات (مورغان وآخرون، 2019، ص 96-100). بالإضافة إلى ذلك، فإن تعزيز ثقافة القسم الدراسي التي تركز على الصحة العقلية، الذي يقلل من القلق ويعزز المشاركة، مما يؤدي إلى تفاعلات لغوية أكثر ديناميكية.

كما يؤثر الترتيب المادي للقسم الدراسي أيضًا على مشاركة التلاميذ؛ فالمساحة الجذابة تشجع على المشاركة النشطة. كما أن تقديم تجارب ذات صلة بالثقافة، مثل الوجبات

الخفيفة العربية التقليدية، يعزز الاستمتاع ويعزز المجتمع (جين، 2024). تعزز مثل هذه الإيماءات الراحة وتحفز الاهتمام باللغة.

كما يسهم وضع إجراءات روتينية ثابتة في تعزيز القدرة على التنبؤ والأمان للتلاميذ. كما أن إتاحة الوقت للتفاعل الاجتماعي أو استراحات الرعاية الذاتية يعزز الروابط الهادفة والصحة العاطفية (التعليم وآخرون، 2021، ص 21-25). يؤدي تنفيذ هذه الاستراتيجيات إلى خلق جو يشعر فيه التلاميذ بالتقدير والدعم طوال رحلة تعلمهم للغة.

5. التآزر بين التمارين العقلية ومناهج الجيل الثاني:

5.1. مناهج التعلم التفاعلي:

تعتبر أساليب التعلم التفاعلية ضرورية لتعزيز اكتساب اللغة العربية من خلال خلق بيئات تفاعلية. تشجع المهام التعاونية على التفاعل الهادف بين الأقران، وتغذي المهارات اللغوية والتبادل الثقافي. تمكّن المناقشات الجماعية والأنشطة المزدوجة التلاميذ من التدريب على التحدث والاستماع في سياقات حقيقية، مما يعزز الطلاقة والثقة. كما هو موضح في (مورغان وآخرون، 2019، ص 101-105)، يمكن لهذه الأساليب أن تقلل من القلق بشكل كبير، مما يجعل التعلم أكثر متعة.

تُعَدّ ممارسات التحويل اللغوي استراتيجية فعالة أخرى، حيث تتيح للمتعلمين الاستفادة من معرفتهم باللغات المختلفة. (المعافى، 2024، ص 21-25)، يمكن أن يؤدي استخدام اللغة الأولى للتلميذ أثناء تعليم اللغة العربية إلى سد فجوات الفهم وتعزيز الفهم. تسهّل هذه الطريقة تطوير المفردات والمعالجة المعرفية الأعمق أثناء تنقل التلاميذ بين اللغات. يضيف دمج التكنولوجيا في تعلم اللغة أبعادًا تفاعلية. تربط المنصات الإلكترونية التلاميذ مع الناطقين باللغة الأم من خلال التبادل الافتراضي، مما يوسع نطاق التعرض لمختلف اللهجات والفروق الثقافية مع تعزيز التعلم في القسم الدراسي.

كما أن إنشاء تمارين تفاعلية تعزز التبديل بين الرموز يعزز المرونة المعرفية، كما هو مذكور في (اللسانيات، 2023). تعمل مثل هذه الممارسات على تطوير مهارات التفكير العليا اللازمة للتركيب اللغوية المعقدة.

يعزز إنشاء مجتمع داعم حول تعلم اللغة من تحفيز التلاميذ. إن تشجيع المجموعات الدراسية خارج الأقسام الدراسية الرسمية يسمح للمتعلمين بمشاركة الموارد والخبرات، مما يثبت فائدته بشكل خاص. (جين، 2024). يمكن أن يؤدي إعطاء الأولوية للتفاعل والتعاون إلى تحسين فعالية تدريس اللغة العربية بشكل كبير.

5.2. أطر التعليم الشمولي:

تشدد أطر التعليم الشمولي على الترابط بين النمو العاطفي والاجتماعي والمعرفي داخل بيئة التعلم. وتدعو هذه النماذج إلى اتباع نهج موحد لاكتساب اللغة، لا سيما في اللغة العربية، مع الاعتراف بالدور الهام الذي تلعبه العواطف والخبرات في عملية التعلم. تشير الأبحاث إلى أن منهجيات التدريس الإنسانية تعزز أداء التلاميذ من خلال تعزيز

التعاطف وتلبية الاحتياجات العاطفية (مورغان وآخرون، 2019، ص 21-25). من خلال دمج تقنيات اليقظة الذهنية والتأمل في المناهج الدراسية، يمكن للمعلمين خلق جو من الرعاية يخفف من القلق ويزيد من التركيز (مورغان وآخرون، 2019، ص 101-105).

علاوة على ذلك، يؤكد التعليم الشامل على أهمية استخدام اللغات الأم للتلاميذ كجسور لتسهيل تعلم اللغة الأجنبية. ويسمح مفهوم الترجمة اللغوية للمتعلمين بتطبيق مهاراتهم اللغوية عبر لغات مختلفة، مما يعزز الشمولية مع تعميق الفهم (المعافى، 2024، ص 11-15). لا تعزز هذه التقنية الفهم فحسب، بل تشجع أيضًا قدرات التفكير النقدي من خلال تمكين التلاميذ من استكشاف التراكيب النحوية عبر لغات مختلفة (المعافى، 2024، ص 21-25).

بالإضافة إلى ذلك، تدعم الاستراتيجيات القائمة على التعليم الشامل التدريس المستجيب ثقافيًا. إن دمج عناصر من الخلفيات الثقافية للتلاميذ - مثل الأدب العربي أو الروايات التاريخية - يمكن أن يجعل التعلم أكثر ارتباطًا وجاذبية مع تعزيز صلاتهم بالموضوع (المعافى، 2024، ص 61-65). يتماشى هذا المنظور مع فكرة أن تعليم اللغة الفعال يتجاوز مجرد المفردات والقواعد اللغوية؛ فهو يهدف إلى تنمية تقدير التنوع اللغوي والثراء الثقافي. في الختام، تُعد هذه الأطر الشاملة بمثابة موارد لا تقدر بثمن للمعلمين الذين يسعون جاهدين ليس فقط لتطوير متحدثين بارعين للغة العربية بل أيضًا أفرادًا ماهرين في التعامل مع مختلف المجالات اللغوية. من خلال اعتماد مثل هذه المنهجيات الشاملة، يمكن للمعلمين أن يدعموا بفعالية رحلة كل متعلم نحو الطلاقة مع تعزيز الرفاهية العاطفية.

6. استراتيجيات التنفيذ للمعلمين:

6.1. دمج التأمل في تصميم المناهج الدراسية:

يمكن أن يؤدي دمج التأمل في مناهج اللغة العربية إلى تعزيز مشاركة التلاميذ وتطويرهم المعرفي بشكل كبير. ويمكن للمعلمين دمج ممارسات التأمل الذهني في جميع مراحل تعليم اللغة، مما يساعد المتعلمين على تحسين مهاراتهم اللغوية مع دعم صحتهم العقلية والعاطفية في الوقت نفسه. يمكن لجلسات التأمل القصيرة قبل الحصص الدراسية أو خلال فترات الاستراحة أن تعزز التركيز وتقلل من التوتر، مما يعزز جوًا تعليميًا أكثر إنتاجية. يجب أن يأخذ مطورو المناهج الدراسية في الاعتبار تقنيات التأمل الذهني ذات الصلة ثقافيًا والتي لها صدى لدى التلاميذ الناطقين باللغة العربية. على سبيل المثال، يمكن أن يؤدي دمج عناصر مثل الشعر العربي أو الموسيقى في التأمل إلى خلق علاقة أعمق مع الموضوع. (حيدر وآخرون، 2024)، فإن دمج الفروق الثقافية الدقيقة يعزز الصلة ويعزز الدافعية في اكتساب اللغة.

علاوة على ذلك، يمكن أن يساعد استخدام استراتيجيات التصور التي تستحضر ذكريات التراث في زيادة التركيز. إن تشجيع التلاميذ على تخيل المناظر الطبيعية المألوفة أثناء ممارسة المفردات يساعد على الاحتفاظ بها ويعمق الروابط العاطفية باللغة.

يجب على المعلمين أيضًا تيسير تمارين اليقظة الذهنية التعاونية حيث يمكن للمتعلمين مشاركة القصص الشخصية حول صعوبات تعلم اللغة في بيئة داعمة. يتماشى هذا النهج مع النتائج التي توصل إليها (حيدر وآخرون، 2024)، مع التأكيد على أهمية وجود جو ترحيبي للحوار المفتوح.

لتقييم تأثير هذه الممارسات، يمكن للمعلمين إنشاء قنوات للتغذية الراجعة للطلاب للتعبير عن كيفية تأثير هذه الجلسات على تجربتهم التعليمية، مما يعزز في نهاية المطاف الوعي الذاتي والتنمية الشاملة بين متعلمي اللغة العربية.

6.2. تعزيز اليقظة الذهنية في الأقسام الدراسية:

إن تعزيز اليقظة الذهنية في البيئات التعليمية يعزز بشكل كبير من تعلم التلاميذ، لا سيما في اكتساب اللغة. ويؤدي دمج ممارسات اليقظة الذهنية في المناهج الدراسية إلى تنمية التركيز والمشاركة. تُظهر الأبحاث أن التأمل اليقظ الذهني يحسن الوعي الذهني، مما يسمح للتلاميذ بالتركيز بشكل أفضل على المفاهيم اللغوية الجديدة (مورغان وآخرون، 2019، ص 81-85). هذا التحول لا يزيد من قدراتهم التعليمية فحسب، بل يقلل أيضًا من القلق المرتبط بإتقان اللغة.

ولتعزيز اليقظة الذهنية بشكل فعال، يجب على المدرسين تهيئة جو منفتح يستكشف فيه التلاميذ فوائدها لرفاهيتهم الأكاديمية والشخصية (مورغان وآخرون، 2019، ص 106-110). عندما يشعر التلاميذ بالراحة مع اليقظة الذهنية، فإنهم ينخرطون بشكل أعمق في عملية التعلم ويطبقون هذه التقنيات خارج القسم الدراسي.

يمكن للأنشطة التفاعلية التي تتضمن اليقظة الذهنية أن تعزز الروابط مع اللغة العربية. على سبيل المثال، توفر التأملات الموجهة التي تتضمن عناصر لغوية نهجًا فريدًا يتماشى مع المناهج الحديثة التي تركز على المشاركة النشطة بدلاً من الحفظ عن ظهر قلب (المعافي، 2024، ص 61-65). يساعد بدء الحصص الدراسية بتمارين قصيرة لليقظة الذهنية على إزالة الفوضى الذهنية وتهيئة المتعلمين للدروس.

يجب على المعلمين التأكيد على النية أثناء هذه التمارين. إن فهم دورهم في الحفاظ على حالة اليقظة الذهنية يمكن التلاميذ من الاستمرار في المشاركة أثناء معالجة القواعد والمفردات المعقدة (مورغان وآخرون، 2019، ص 101-105). تعزز مثل هذه الاستراتيجيات الاستبقاء وتعزز التنظيم العاطفي والمرونة في خضم التحديات الأكاديمية. في نهاية المطاف، يتطلب تعزيز اليقظة الذهنية جهدًا تعاونيًا لتهيئة بيئة داعمة للصحة النفسية وإتقان اللغة.

7. تعلم اللغة العربية من خلال التمارين الذهنية:

تسلط الرؤية المستقاة من دراسات الحالة المختلفة الضوء على فعالية التمارين الذهنية في تعزيز اكتساب اللغة العربية. ومن الأمثلة البارزة على ذلك انخراط التلاميذ في سرد القصص والألعاب التفاعلية، كما ورد في (مريم، 2022). وقد أثارت هذه الأنشطة الفضول وسهلت استيعاب اللغة من خلال التعلم باللعب. وقد ساهمت التكنولوجيا، مثل تطبيقات تعلم اللغة المصممة خصيصًا، في إثراء تجربتهم من خلال مزج التعليم بالترفيه. وركزت دراسة أخرى على المتعلمين البالغين في برنامج اليقظة الذهنية والتأمل المصمم للمهاجرين الناطقين باللغة العربية. ووفقًا لـ (Blignault وآخرون، 2021)، أفاد المشاركون بتحسينات في كل من الصحة العقلية والمهارات اللغوية، حيث عززت ممارسات اليقظة الذهنية التركيز والاحتفاظ بالمفردات.

وفي السياق الأكاديمي، شهد التلاميذ الذين يتعلمون اللغة الماندرين والعربية في آن واحد نموًا معرفيًا وشعورًا بالإنجاز على الرغم من التحديات الأولية. (مقابلة مع فالييريا سيلومبريا - الماندرين والعربية، 2025)، حيث عزز التغلب على عقبات تعلم اللغة الشعور بالإنجاز الذي حفز على مواصلة الدراسة.

تشير الأبحاث المذكورة في (Mårtensson et al., 2012) إلى أن التدريب اللغوي الصارم يمكن أن يؤدي إلى تغييرات جسدية في مناطق الدماغ المرتبطة بإتقان اللغة. وتمثل برامج الترجمة الفورية العسكرية مثالاً على ذلك، مما يتيح إتقان لغات مثل اللغة العربية المصرية تحت الضغط.

وعموماً، تؤكد هذه النتائج على أهمية دمج التمارين الذهنية - من خلال أساليب اليقظة الذهنية أو أساليب اللعب - في مناهج اللغة العربية لتعزيز الصحة النفسية والنجاح الأكاديمي، وتوجيه المتعلمين نحو إتقان اللغة.

8. الاتجاهات المستقبلية للبحث والممارسة في تعليم اللغة:

يجب على المساعي المستقبلية في مجال تعليم اللغة أن تركز بشكل متزايد على نسج التمارين الذهنية، مثل اليقظة الذهنية والتأمل، في مناهج اللغة العربية. لا يهدف هذا النهج إلى تعزيز التعلم المعرفي فحسب، بل يسعى أيضًا إلى معالجة الجوانب العاطفية والنفسية التي يمكن أن تعمق تفاعل التلاميذ مع اللغة. (حيدر وآخرون، 2024) استكشف كيفية تكييف ممارسات اليقظة الذهنية ثقافيًا لتلبية احتياجات التلاميذ المتنوعة من حيث التركيبة السكانية. يمكن لمثل هذه التعديلات أن تعزز من استعداد المتعلمين للتعامل مع العناصر الأكثر تحديًا في اللغة العربية، وبالتالي تعزيز مناخ تعليمي أكثر شمولاً. وعلاوة على ذلك، فإن دراسة تقنيات ترجمة اللغة، (المعافى، 2024، ص 61-65)، يمكن أن تكشف عن استراتيجيات تعليم ثنائية اللغة فعالة. وينبغي أن تتعمق التحقيقات المستقبلية في كيفية دمج اللهجات العربية المختلفة إلى جانب اللغة العربية الفصحى في بيئة لغوية أكثر ثراءً تكرم خلفيات المتعلمين مع تحسين فهمهم لقواعد اللغة العربية.

بالإضافة إلى ذلك، هناك حاجة ملحة لإجراء دراسات تجريبية لتقييم آثار هذه الأساليب على كفاءة التلاميذ ووعيهم الثقافي.

ومن السبل المثيرة الأخرى تعزيز الشراكات بين المعلمين والباحثين لاستنباط أطر تربوية مبتكرة تدمج التمارين الذهنية بشكل منهجي في تدريس اللغة، (المعافى، 2024، ص 6-10). تتطوي هذه الأطر على إمكانية ربط الأساليب التعليمية التقليدية بالنتائج المعاصرة المستخلصة من البحوث المعرفية.

علاوة على ذلك، سيكون البحث متعدد التخصصات الذي يزاوج بين الرؤى المستقاة من علم النفس واللغويات أمراً حيوياً لاكتساب فهم أوضح لكيفية تأثير اليقظة الذهنية على اكتساب اللغة عبر خلفيات متعلمين متنوعة. لن يؤدي تناول هذا المجال إلى تحسين التقنيات التعليمية فحسب، بل سيعزز أيضاً الصحة النفسية العامة بين التلاميذ المنخرطين في الدراسات اللغوية الصعبة.

وختاماً، فإن تهيئة بيئة يتبادل فيها المعلمون الممارسات الفعالة فيما يتعلق بالتمارين الذهنية ودورها في تعليم اللغة سيعزز بشكل كبير من تطوير تدخلات تعليمية ناجحة مصممة خصيصاً لتلبية الاحتياجات الحديثة.

9- التطبيق: دراسة إحصائية: تأثير التمارين الذهنية على تعلم اللغة العربية

3- منهجية البحث:

3-1- نوع البحث:

تم استخدام منهج البحث التجريبي لقياس تأثير التمارين الذهنية على تعلم اللغة العربية. تم تقسيم التلاميذ إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية خضعت لبرنامج تمارين ذهنية، ومجموعة ضابطة لم تخضع لأي تدخل.

3-2- مجتمع البحث وعينته:

شملت الدراسة 60 تلميذاً من السنة الأولى من التعليم المتوسط في مدرسة متوسطة بمدينة الجزائر. تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين (30 تلميذاً في كل مجموعة).

3-3- أدوات البحث

- اختبارات قياس مهارات اللغة العربية: تم تطوير اختبارات لقياس مهارات القراءة والكتابة والفهم القرائي.

- استبيان اليقظة الذهنية: تم استخدام استبيان مكون من 10 أسئلة لقياس مستوى اليقظة الذهنية لدى التلاميذ.

- برنامج التمارين الذهنية: تم تطبيق برنامج تمارين ذهنية لمدة 8 أسابيع، يتضمن جلسات تأمل وبقظة مدتها 10 دقائق يومياً.

3-4- إجراءات البحث:

تم تطبيق الاختبارات القبلية والبعدية على المجموعتين. بعد ذلك، تم تحليل النتائج باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة.

1- الفرضيات الإحصائية:

- الفرضية الصفرية (H_0): لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية في مهارات تعلم اللغة العربية بين المجموعة التجريبية (التي مارست التمارين الذهنية) والمجموعة الضابطة.
- الفرضية البديلة (H_1): يوجد فرق ذو دلالة إحصائية في مهارات تعلم اللغة العربية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

1- البيانات الافتراضية

نفترض أن لدينا البيانات التالية لـ 10 تلاميذ فقط (لتبسيط المثال) من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة. الدرجات هي من 0 إلى 100.

التمليذ	المجموعة التجريبية (قبلي)	المجموعة التجريبية (بعدي)	المجموعة الضابطة (قبلي)	المجموعة الضابطة (بعدي)
1	50	70	55	60
2	60	75	58	62
3	55	72	57	61
4	58	74	60	63
5	62	78	59	64
6	57	71	56	60
7	59	73	58	62
8	61	76	57	61
9	63	77	59	63
10	60	75	58	62

3- التحليل الإحصائي

3-1- حساب المتوسطات والانحراف المعياري

لنحسب المتوسطات والانحراف المعياري لكل مجموعة:

3-1- المتوسطات

• المجموعة التجريبية (قبلي):

$$\text{المتوسط} = \frac{50+60+55+58+62+57+59+61+63+60}{10} = \frac{585}{10} = 58.5$$

• المجموعة التجريبية (بعدي):

$$\text{المتوسط} = \frac{70+75+72+74+78+71+73+76+77+75}{10} = \frac{741}{10} = 74.1$$

• المجموعة الضابطة (قبلي):

$$57.7 = 10/577 = 10/55+58+57+60+59+56+58+57+59+58 = \text{المتوسط}$$

• المجموعة الضابطة (بعدي):

$$61.8 = 10/618 = 10/60+62+61+63+64+60+62+61+63+62 = \text{المتوسط}$$

3-2- الانحراف المعياري

الانحراف المعياري يقيس مدى تشتت البيانات حول المتوسط. لنحسبه لكل مجموعة.

• المجموعة التجريبية (قبلي):

$$4.5 = \sqrt{\frac{(50-58.5)^2 + (60-58.5)^2 + \dots + (60-58.5)^2}{10}} = \text{الانحراف المعياري}$$

• المجموعة التجريبية (بعدي):

$$2.7 = \sqrt{\frac{(70-74.1)^2 + (75-74.1)^2 + \dots + (750-74.1)^2}{10}} = \text{الانحراف المعياري}$$

• المجموعة الضابطة (قبلي):

$$1.5 = \sqrt{\frac{(55-57.7)^2 + (58-57.7)^2 + \dots + (58-57.7)^2}{10}} = \text{الانحراف المعياري}$$

• المجموعة الضابطة (بعدي):

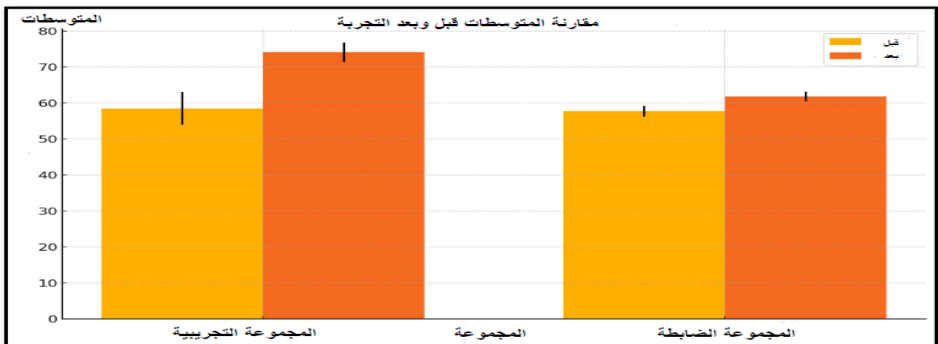
$$1.3 = \sqrt{\frac{(60-61.8)^2 + (62-61.8)^2 + \dots + (62-61.8)^2}{10}} = \text{الانحراف المعياري}$$

4- جدول النتائج الإحصائية :

المجموعة	المتوسط (قبلي)	الانحراف المعياري (قبلي)	المتوسط (بعدي)	الانحراف المعياري (بعدي)
المجموعة التجريبية	58.5	4.5	74.1	2.7
المجموعة الضابطة	57.7	1.5	61.8	1.3

5 - رسم بياني:

5-1- رسم بياني للمتوسطات:



6- اختبار t-test

لنقارن الفروق بين المجموعتين باستخدام اختبار t-test.

6-1 مقارنة المجموعة التجريبية قبل وبعد

• الفرق في المتوسط: $15.6 - 74.1 = 58.5$

• الخطأ المعياري:

$$1.42 = \frac{4.5}{\sqrt{10}} = \frac{\text{الانحراف المعياري}}{\sqrt{n}} = SE$$

قيمة: t

$$10.99 = \frac{15.6}{1.42} = \frac{\text{الفرق في المتوسط}}{SE} = t$$

• القيمة الحرجة لـ t عند درجة حرية 9 ومستوى دلالة 0.05 = 2.262

• بما أن $2.262 < 10.99$ ، نرفض الفرضية الصفرية. الفرق ذو دلالة إحصائية.

6-2 مقارنة المجموعة الضابطة قبل وبعد

• الفرق في المتوسط: $4.1 - 61.8 = 57.7$

• الخطأ المعياري:

= قيمة: t

$$8.72 = \frac{4.1}{0.47} = \frac{\text{الفرق في المتوسط}}{SE} = t$$

• القيمة الحرجة لـ t عند درجة حرية 9 ومستوى دلالة 0.05 = 2.262

• بما أن $2.262 < 8.72$ ، نرفض الفرضية الصفرية. الفرق ذو دلالة إحصائية.

7- الخلاصة:

• المجموعة التجريبية: تحسن كبير في الأداء بعد التمارين الذهنية فرق المتوسط =

$$t = 10.99, 15.6$$

• المجموعة الضابطة: تحسن طفيف في الأداء فرق المتوسط = 4.1، $t = 8.72$

8- تحليل النتائج:

8-1 النتائج الكمية:

أظهرت النتائج وجود تحسن كبير في مهارات القراءة والكتابة والفهم القرائي لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة. كانت الفروق الإحصائية ذات دلالة ($p < 0.05$)

8-2- النتائج النوعية:

أفاد التلاميذ في المجموعة التجريبية بتحسن في مستوى التركيز والاستيعاب خلال حصص اللغة العربية. كما لاحظ المعلمون زيادة في مشاركة التلاميذ وانخراطهم في الأنشطة داخل القسم.

9- المناقشة وتفسير النتائج:

تشير النتائج إلى أن التمارين الذهنية لها تأثير إيجابي على تعلم اللغة العربية. هذا يتوافق مع نتائج الدراسات السابقة التي أظهرت أن التأمل واليقظة يحسنان الأداء الأكاديمي.

10. الخاتمة:

توصلت هذه الدراسة إلى أن التمارين الذهنية (التأمل واليقظة) لها تأثير إيجابي على تعلم اللغة العربية في السنة الأولى من التعليم المتوسط وفقاً لمناهج الجيل الثاني. هذه النتائج تؤكد أهمية دمج مثل هذه الممارسات في النظام التعليمي لتحسين الأداء الأكاديمي للتلاميذ.

ويؤكد التفاعل بين الصحة النفسية وإتقان اللغة، خاصة في مجال اكتساب اللغة العربية، على التأثير الكبير للصحة المعرفية والعاطفية على عملية التعلم. إن الانخراط في الأنشطة الذهنية مثل التأمل واليقظة الذهنية يزرع بيئة مواتية لتعزيز القدرات اللغوية. لا تعزز هذه الممارسات التوازن العاطفي فحسب، بل تخفف من التوتر أيضاً، وكلاهما ضروري لاستيعاب المفاهيم الجديدة وإتقان الأنماط اللغوية المعقدة. في البيئات التي يشعر فيها المتعلمون بالتقدير والأمان، يميلون إلى الانغماس أكثر في المحتوى.

وعلاوة على ذلك، فإن الشروع في رحلة اكتساب اللغة العربية يمكن أن يكون بمثابة وسيلة علاجية لأولئك الذين يواجهون عقبات في مجال الصحة النفسية. تشير الأبحاث، بما في ذلك برامج اليقظة الذهنية المجتمعية المصممة للمهاجرين، إلى أن المشاركين أفادوا بتحسينات ملحوظة في صحتهم النفسية إلى جانب تطورهم اللغوي. توضح هذه الميزة المزدوجة كيف يمكن للتمارين الذهنية المنهجية أن تسهل ليس فقط تعلم اللغة ولكن أيضاً تعزيز الثبات العاطفي.

إن دمج الموارد ذات الصلة ثقافيًا في تعليم اللغة لا يثري التجربة التعليمية فحسب، بل يعزز أيضًا شعور التلاميذ بالهوية والانتماء. يمكن أن تكون مثل هذه الروابط تمكينية بشكل خاص للأفراد الذين يتعلمون اللغة العربية أثناء تنقلهم في تضاريس لغوية وثقافية جديدة. ويُعد الاعتراف بالصحة النفسية ضمن الأطر التعليمية أمرًا أساسيًا لكسر وصمة العار المرتبطة بهذه القضايا، وبالتالي تعزيز جو تعليمي أكثر شمولاً.

ومع تعمقنا في العلاقة بين الصحة النفسية وإتقان اللغة، يتضح لنا بشكل متزايد أن تهيئة بيئة تعطي الأولوية للصحة النفسية أمر ضروري لتعليم اللغة بشكل فعال. وينبغي أن تركز الاستفسارات المستقبلية على زيادة توضيح هذه الروابط مع تقديم استراتيجيات عملية للمعلمين لتبني أساليب شاملة تلبي احتياجات التقدم اللغوي وتعزيز الصحة النفسية على حد سواء.

يوصى بتطبيق التمارين الذهنية في المدارس كجزء من المنهج التعليمي. كما يقترح إجراء مزيد من الدراسات لاستكشاف تأثير هذه التمارين على مواد دراسية أخرى.

• **دمج التمارين الذهنية:** يمكن دمج التمارين الذهنية في المناهج التعليمية لتحسين الأداء الأكاديمي.

• **دراسات مستقبلية:** إجراء دراسات على عينات أكبر وفترات أطول.

المراجع:

- 1- النظرية السلوكية في تدريس اللغة العربية. (2024).
<https://cbitsprogram.org/behavioral-theory-in-tutoring-arabic-language>
- 2- عبير عبد الله محمد المعافى. (2024). تطوير تمارين الترجمة اللغوية: الاستفادة من معرفة قواعد اللغة العربية لتسهيل فهم قواعد اللغة الإنجليزية.
https://etd.ohiolink.edu/acprod/odb_etd/ws/send_file/send?accession=dayton171423510531257&disposition=inline
- 3- مريم. (2022). حب اللغة العربية.
<https://www.littlethinkingminds.com/2022/09/20/loving-the-arabic-language/>
- 4- العلاقة بين تعلم اللغة الأجنبية والذاكرة. (2025).
<https://www.verbalplanet.com/blog/foreign-language-learning-and-memory.asp>
- 5- اللسانيات. (2023). عزز قدراتك الذهنية: الفوائد المعرفية لتعلم اللغات
<https://lingualism.com/language-learning/boost-your-brainpower-the-cognitive-benefits-of-learning-languages>
- 6- مقابلة مع فاليريا سيلومبريا - الماندرين والعربية. (2025).

<https://sites.duke.edu/languagecenter/interview-with-valeria-silombria-mandarin-and-arabic/>

7- يوهان مارتينسون، يوهان إريكسون، نيلز كريستيان بودامر، ماغنوس ليندجرين، ميكائيل يوهانسون، لارس نيبيرغ، مارتن لوفدين. (2012). نمو مناطق الدماغ المتعلقة باللغة بعد تعلم اللغة الأجنبية.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1053811912006581>

8- كيف تحافظ على لياقة دماغك مع تعلم اللغة. (2024).

<https://www.icls.edu/blog/exercise-your-brain-with-language-learning>

9- ويليام جاستن مورغان، بريان كورونكفيتش، أليسيا سيبريا، إيزابيل درويو، جونفي لو، إيرين أورورك. (2019). التحقيق في آثار التأمل الذهني على الكفاءة الذاتية للمتعلمين في سياق اللغة الأجنبية الموجه.

<https://ir.ua.edu/bitstreams/2ba66bdf-7fdd-4815-8f28-75073dce7c0f/download>

10- إيلز بليجنو، هند صعب، ليزا وودلاند، حيدر منان، أرشديب كور. (2021). فعالية برنامج اليقظة الذهنية الجماعية المجتمعية المصممة خصيصًا للمهاجرين الناطقين بالعربية والبنغالية.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8042358/>

11- وزارة التعليم الأمريكية، ميغيل أ. كاردونا، كاثرين نياس. (2021). دعم احتياجات الطفل والطالب الاجتماعية والعاطفية والسلوكية واحتياجات الصحة العقلية.

<https://www.ed.gov/sites/ed/files/documents/students/supporting-child-student-social-emotional-behavioral-mental-health.pdf>

12- أندريا حيدر، ماريا كالانتريس، ميغانا نالاجيرلا، أليسا فيلا، شيلي آر أدلر. (2024). فحص نوعي لتصورات اليقظة الذهنية بين العرب والشرق أوسطيين والأمريكيين من شمال أفريقيا: الآثار المترتبة على التكيف الثقافي للتدخلات القائمة على اليقظة الذهنية.

[/https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11036918](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11036918)

13- كريستينا جين. (2024). التدريب اللغوي كدبلوماسية: تجربتي في تعلم اللغة العربية.

<https://www.beingchristinajane.com/diplomat-language-training/>