

## ندوة بعنوان تدريبات اليقظة العقلية وتنظيم الانفعالات

في إطار الاهتمام المتزايد بالصحة النفسية وتعزيز قدرة الأفراد على مواجهة ضغوط الحياة اليومية وتسارع وتيرة الأحداث، نظمت كلية الصيدلة – جامعة كفر الشيخ ندوة تفاعلية بعنوان "تدريبات اليقظة العقلية وتنظيم الانفعالات"، وذلك يوم الاثنين الموافق 9 مارس 2026 في تمام الساعة الحادية عشرة صباحًا، بقاعة السيمينار الصغرى بالدور الأرضي.

أقيمت الندوة تحت رعاية الأستاذ الدكتور/ رمضان الدوماني – عميد الكلية، وبإشراف وتنظيم الأستاذ الدكتور/ تامر إبراهيم – وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة.

هدفت الندوة إلى التعريف بمفهوم اليقظة العقلية وأهميتها في تنمية الوعي باللحظة الراهنة، كما تضمنت تقديم مجموعة من التدريبات العملية التي تساعد على تنظيم الانفعالات والتعامل مع الضغوط النفسية بصورة أكثر توازنًا. كذلك تناولت الندوة أثر هذه التدريبات في تحسين صحة الجهاز العصبي، ودورها في دعم عمليات التذكر والتعلم والإبداع.

كما تم تسليط الضوء على إسهام تدريبات اليقظة العقلية في خفض الانفعالات السلبية مثل الاكتئاب وقلق المستقبل، بما ينعكس إيجابًا على الصحة النفسية وجودة الحياة.

وقد قامت بإلقاء الندوة الدكتورة/ هبة أنور، الحاصلة على درجة الدكتوراه في الصحة النفسية الإكلينيكية، حيث قدمت عرضًا علميًا تفاعليًا شمل شرحًا نظريًا وتطبيقات عملية لبعض تدريبات اليقظة العقلية.

وفي ختام الندوة، تم التأكيد على أهمية نشر ثقافة الاهتمام بالصحة النفسية وتطبيق ممارسات اليقظة العقلية في الحياة اليومية لما لها من أثر إيجابي في تحقيق التوازن النفسي وتحسين جودة الأداء الأكاديمي والمهني.





