

به نام خدا

**اثر بخشی درمان ذهن آگاهی بر شفقت بر خود، تفکر  
انتقادی و تاب آوری در دانش آموزان ابتدایی دارای  
اختلال یادگیری شهر یاسوج**

مؤلف :

**سمیه مردیان آبداه گاه**

انتشارات بامن

(با همکاری سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۲)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

**chaponashr.ir**

سرشناسه: مرادیان آبده گاه، سمیه، ۱۳۶۲-

عنوان و نام پدیدآور: اثربخشی درمان ذهن آگاهی بر شفقت بر خود، تفکر انتقادی و تاب آوری در دانش آموزان ابتدایی دارای اختلال یادگیری شهر یاسوج/ مولف سمیه مرادیان آبده گاه.

مشخصات نشر: انتشارات بامن، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: ۱۰۱ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۸۳۰۰-۸۶-۳

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: کتابنامه: ص ۱۰۱-۹۲.

موضوع: درمان ذهن آگاهی - شفقت بر خود - تفکر انتقادی - تاب آوری در دانش آموزان

رده بندی کنگره: GV۷۳۸

رده بندی دیویی: ۸۲۷

شماره کتابشناسی ملی: ۹۵۱۴۱۹۷

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

نام کتاب: اثربخشی درمان ذهن آگاهی بر شفقت بر خود، تفکر انتقادی و تاب آوری در دانش آموزان ابتدایی دارای اختلال یادگیری شهر یاسوج

مولف: سمیه مرادیان آبده گاه

ناشر: انتشارات بامن

صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲

چاپ: زبرجد

قیمت: ۹۲۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۸۳۰۰-۸۶-۳

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

[www.chaponashr.ir](http://www.chaponashr.ir)



## فهرست مطالب

۵	فصل اول
۵	کلیات
۶	مقدمه
۱۵	اهمیت موضوع
۱۹	فصل دوم
۱۹	مبانی نظری
۲۰	مقدمه
۲۰	مبانی نظری تفکر انتقادی
۲۱	تفکر انتقادی چیست؟
۲۸	رویکردهای اتخاذ شده در آموزش تفکر انتقادی
۳۳	مبانی نظری تاب آوری
۳۵	تعاریف تاب آوری
۳۶	تاب آوری اجتماعی
۳۹	ابعاد تاب آوری
۳۹	عوامل خطر
۴۱	عوامل حفاظتی
۴۴	نتایج مثبت
۴۷	عوامل موثر بر تاب آوری
۴۸	مدل های تاب آوری
۴۹	مدل تاب آوری ریچاردسون
۵۰	ده روش اساسی برای ایجاد تاب آوری
۵۲	مبانی نظری شفقت بر خود

۵۴.....	رابطه مفهوم شفقت با مفاهیم دیگر.....
۵۶.....	تعاریف شفقت به خود.....
۵۹.....	مؤلفه های اساسی شفقت.....
۶۱.....	ویژگی های شفقت به خود.....
۶۴.....	عوامل مؤثر بر شفقت بر خود.....
۶۶.....	تئوری های مربوط به شفقت بر خود.....
۶۸.....	مبانی نظری ذهن آگاهی.....
۷۱.....	تاریخچه ذهن آگاهی.....
۷۳.....	تعاریف ذهن آگاهی.....
۷۸.....	مهارت های اساسی در لحظه های ذهن آگاهی.....
۸۲.....	برنامه های کاربردی برای افزایش ذهن آگاهی.....
۸۴.....	رویکردهای روان درمانی ذهن آگاهی.....
۹۲.....	منابع و مآخذ.....

# فصل اول

## کلیات

## مقدمه

ناتوانی یادگیری<sup>۱</sup> حدود ۱۰ درصد از جمعیت انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهند و پیش بینی می‌شود ۲ تا ۳ کودک در هر کلاسی با ناتوانی‌های یادگیری درگیر باشند. اختلالات یادگیری، نارسایی یادگیری در یک یا چند فرآیند ذهنی یا درسی آموزشی است و علت آن محرومیت نسبی و یا وجود اشکالاتی در محیط، عواطف، چشم، گوش سیستم عصبی و مغز است، اما این فقر یا اشکالات به لحاظ کمی در حدی نیستند که در رده‌ی مشکلات مغزی و جسمی و عاطفی بارز طبقه بندی شوند و با ابزارهای سنجش آن مشکلات مورد ارزیابی قرار بگیرند (صالحی، ۱۴۰۲). از عوامل شایع و ناتوان کننده در کودکان، اختلال‌های رفتاری و روانی در کودکان که برای معلمان، خانواده و خود کودکان گرفتاری‌های فراوانی را به دنبال دارد و سبب به وجود آمدن بسیاری از گرفتاری‌های اجتماعی می‌شوند. افزایش بیماری‌ها، اختلالات و مشکلات روانی در کودکان و نوجوانان از نظر سازمان جهانی بهداشت مشکل برجسته در سراسر جهان است. این سازمان نشان دادند که ۲۰ درصد کودکان و نوجوانان از بیماری‌های روانی مانند افسردگی، اضطراب، اختلال خلقی، اختلالات یادگیری و اختلالات بیش‌فعالی و نقص توجه رنج می‌برند (کناک ماتیاس و بارواسر<sup>۲</sup>، ۲۰۲۱).

نظام آموزشی هر جامعه تعیین‌کننده رشد و توسعه آن جامعه است. در این راستا، سالانه مقدار زیادی از درآمد ملی به آموزش و پرورش اختصاص می‌یابد. با این حال، میزان بالای افسردگی و عدم شادی و نشاط در بین دانش‌آموزان هر ساله باعث آسیب‌های زیادی به کشورهای سراسر جهان می‌شود. این امر در آینده پیامدهای نامطلوبی خواهد

<sup>۱</sup> Learning disability

<sup>۲</sup> KnaakMatthias& Barwasser

داشت که از طریق آن افراد و جامعه از نظر اقتصادی و روانی با بحران روبرو خواهند شد (گابریلی<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۰).

دانش‌آموزان دارای اختلالات یادگیری معمولاً در تحصیل خود مشکل دارند و در کاهش هیجانات منفی خود، تسلط و توانایی کافی ندارند. علاوه بر این، این دانش‌آموزان برای اینکه بتوانند به صورت فردی برای زندگی تحصیلی و اجتماعی آماده و تجهیز شوند، انرژی زیادی را طلب می‌کنند و این انرژی، مستلزم سرزندگی و شادی است. علاوه بر این باید سلامت روانشناختی و مهارت‌های اجتماعی این دانش‌آموزان به دلیل اختلالات یادگیری ممکن است کاهش یابد و زندگی او را مختل کند (آکدنیز و آرگون<sup>۲</sup>، ۲۰۲۲).

در میان عواملی که می‌تواند بر توانایی افراد در انطباق با تنش‌های تحصیلی تاثیرگذار باشد، ذهن‌آگاهی می‌باشد. امروزه تأثیر ذهن‌آگاهی بر یادگیری در محیط‌های آموزشی در مطالعات گوناگون بررسی شده است. به عنوان مثال، معلمان تلاش‌هایی را برای آموزش و پرورش ذهن‌آگاهی در دانش‌آموزان خود شرح داده‌اند. از این رو پرداخت به روش‌های درمانی موثر مانند درمان ذهن‌آگاهی برای این اختلال ضروری است. هدف این درمان برخلاف رویکرد کلاسیک رفتار درمانی شناختی، تغییر کل یا فراوانی افکار و احساسات آزاردهنده نیست؛ بلکه تقویت انعطاف‌پذیرش شناختی و ذهن‌آگاهی است. منظور از تقویت توانایی تماس با لحظه لحظه‌های زندگی و تغییر یا تثبیت رفتار است، رفتاری که به مقتضایات موقعیت، هم‌سو با ارزش‌های فرد است. به بیانی دیگر، به افراد یاری می‌رساند تا با وجود افکار، هیجانات و احساسات ناخوشایند به جای اجتناب از آنها، عملی را انتخاب کند تا زندگی لذت‌بخش‌تری را تجربه کنند (فتحی، ۱۳۹۹). درمان ذهن‌آگاهی، مشاهده، توصیف و نداشتن واکنش به تجربه درونی تاثیر دارد. ذهن‌آگاهی

---

<sup>۱</sup>Gabriely

<sup>۲</sup> Akdeniz., Argün

به تجربه‌ای برمی‌گردد که در آن فرد به شیوه‌های خاص و هدفمند، در زمان حاضر و خالی از قضاوت، به درون و بیرون خود آگاهی می‌یابد (یوان، شیانگ، چن<sup>۱</sup>، ۲۰۲۰).  
باتوجه به آنچه بیان شد از آنجایی که درمان ذهن آگاهی با تعدیل الگوهای رفتاری منفی نقش مهمی در تنظیم رفتارهای مثبت مرتبط با سلامتی در افراد ایجاد می‌کند (حاتم لویی، ۱۳۹۹)، شناخت جنبه‌های مهم مکانیسم اثرگذاری آن امری ضروری به نظر می‌رسد. اگر چه مطالعاتی در زمینه‌ی اختلال یادگیری و درمان ذهن آگاهی صورت گرفته است اما در خصوص اثربخشی درمان ذهن آگاهی بر شفقت بر خود، تفکر انتقادی و تاب آوری در دانش آموزان ابتدایی دارای اختلال یادگیری شهر یاسوج به طور خاص پژوهشی انجام نگرفته است. بنابراین در این اثربخشی درمان ذهن آگاهی بر شفقت بر خود، تفکر انتقادی و تاب آوری در دانش آموزان ابتدایی دارای اختلال یادگیری شهر یاسوج مورد بررسی قرار می‌گیرد.

اختلال یادگیری به طیف وسیعی از ناهنجاری‌های عصبی گفته می‌شود که می‌تواند توانایی مغز برای دریافت، پردازش و ارسال اطلاعات را تحت تاثیر قرار دهد. به صورتی که فرد مبتلا ممکن است در خواندن، نوشتن، صحبت کردن، گوش دادن، درک مفاهیم ریاضی و درک عمومی دچار ناتوانی شود (صادقیان و علیزاده، ۱۴۰۱). اختلال یادگیری به معنای اختلال در یک یا چند فرآیند روانشناختی اساسی است که در درک یا استفاده از زبان گفتاری یا نوشتاری ضعیف هستند. اختلال در این فرآیندهای روانشناختی ممکن است خود را به صورت اختلال در گوش دادن، صحبت کردن، خواندن، املا یا انجام محاسبات ریاضی نشان دهد (تفرا و آرتیلس<sup>۲</sup>، ۲۰۲۲). بیشتر تلاش‌هایی که در زمینه مداخله دانش

---

<sup>۱</sup> Yuan, Xiang, Chen

<sup>۲</sup> Tefera., Artiles



آموزان با اختلالات یادگیری صورت گرفته است، بر روی مشکلات یادگیری متمرکز و کمتر به مشکلات روانشناختی آن‌ها پرداخته شده است. دانش‌آموزانی که حوادث منفی همچون اختلال یادگیری را در زندگی تجربه می‌کنند عموماً در قیاس با افراد مورد علاقه‌شان در همین شرایط، با خود رفتاری نامهربانانه و منتقدانه‌تر دارند که در واقع به نوعی به تجربه خشم به عنوان یک مرحله طبیعی پس از آگاهی از بیماری خود مرتبط است. در زمان بروز دشواری‌ها و رویدادهای منفی مثل اختلال یادگیری، شفقت به خود به عنوان یک موضع مثبت نسبت به خود می‌تواند بسیار سازنده و مؤثر باشد. شفقت به خود<sup>۱</sup>، یعنی افراد همان‌مهربانی و مراقبتی که به دیگران دارند، حین تجربه سختی‌ها به خودشان نیز داشته باشند و بنابراین تغییری است که ارتباط تنگاتنگی با سلامت روان دارد (فابیوآ و ساکلوفسکه<sup>۲</sup>، ۲۰۲۰) و می‌تواند در کاهش بار عاطفی و روانی دانش‌آموزان دارای اختلال و التیام آلام ناشی از بیماری و مشقات آن مفید واقع شود (اقابابایی دستگردی، ۱۳۹۹). شفقت اصطلاحی است که در زمینه آگاهی از کاستی‌های شخصی مورد کاربرد است و به یک تمایل عمیق درون فردی برای تسکین درد و رنج و همچنین حمایت و دلسوزی نسبت به خود به جای انتقاد شدید در چنین مواقعی اشاره دارد (کربی<sup>۳</sup>، ۲۰۱۷). شفقت به خود موجب می‌شود افراد با افزایش ظرفیت درون فردی برای پذیرش اشتباهات و نقصان‌های خود و درک محدودیت‌های مربوط به شرایط به این موضوع پی ببرند که برای هیچ انسانی کمال مطلق دست‌یافتنی نیست و این موجب می‌شود تا تحت موقعیت‌های دردناک با داشتن نگرشی همدلانه و دلسوزانه نسبت به خود، از خود حمایت کرده و به جای سرزنش و تحقیر کردن خود به خاطر ناشایستگی و ناکامی، دیدگاهی گرم و پذیرا به خود داشته باشند (زنگنه، ۱۴۰۱). افراد

<sup>۱</sup> Self-compassion

<sup>۲</sup> Fabioa, . Saklofske

<sup>۳</sup> Kirby

برخوردار از خودشفقتی بالا به این نگرش دست پیدا می کنند که شکست و ناکامی بخشی اجتناب ناپذیر از زندگی هر انسانی است و بنابراین چنین دیدگاهی، پذیرش شکست را در انسان تسهیل می سازد. گسترش تفکر انتقادی در عصر حاضر، به عنوان یک هدف مهم و غیرقابل انکار مورد توجه قرار گرفته است چالش های متعدد زندگی شخصی، تحصیلی، شغلی و اجتماعی مواجهه است (رادلوویس و استنسیک<sup>۱</sup>، ۲۰۱۷). تفکر انتقادی، تفکری هدایتگر و منضبط است که می کوشد از راه استدلال، به شیوه های منصفانه، به بالاترین سطح از کیفیت در فرآیند تفکر دست یابد (جمادی یزدی و همکاران، ۱۴۰۱).

اهمیت به کارگیری تفکر انتقادی در این است که این نوع تفکر می تواند جنبه های مختلف زندگی فردی و اجتماعی انسان را تحت تأثیر قرار دهد. تفکر انتقادی با فراهم سازی زمینه برای دقت نظر و بررسی اعمال خود و دیگران، موجبات رشد شناختی با بهینه سازی و افزایش تعاملات، زمینه ساز رشد اجتماعی می شود و همچنین، با رشد احترام به نظرات و اعمال دیگران و افزایش جو فرهنگی، زمینه ساز رشد اخلاقی و فرهنگی می گردد (شهیدی نیا، ۱۳۹۹). فاسیون<sup>۲</sup> (۲۰۰۸) در تعریفی جامع از مفهوم تفکر انتقادی، ویژگی های اصلی آن را شامل قضاوتی هدفمند و ناظر بر خود که پیامد آن تفسیر، تحلیل، ارزیابی و نیز استنتاج است می داند. او بر این باور است که تفکر انتقادی بر ملاحظات رفتاری، شناختی و روش شناختی و همچنین قضاوتی که بر توضیح شواهد مبتنی است، استوار است. بر این اساس، یکی از مهمترین پیشایندهای تفکر انتقادی، تاب آوری است که دانش آموزان میتوانند از خود نشان دهند و به رشد و توسعه مهارت تفکر انتقادی کمک کند (جمادی یزدی و همکاران، ۱۴۰۱).

<sup>۱</sup> Radulovic., Stancic

<sup>۲</sup> fashion

کودکان دارای اختلال یادگیری نسبت به کودکان عادی دارای راهکارهای ضعیفتری در مسائل هستند. این کودکان تاب‌آوری کمتری دارند و به راحتی نمی‌توانند نقطه نظر خود را تغییر دهند. همچنین این کودکان در بازنمایی موقعیت‌های مربوط به مسائل دچار مشکل هستند تعداد زیادی از مطالعات مربوط به دانش‌آموزان با ناتوانی‌های یادگیری نشان می‌دهند که این دانش‌آموزان در مدرسه مشکلات رفتاری دارند؛ در اجتماعی شدن دارای مشکل هستند و اختلال‌های هیجانی و رفتاری دارند (مرازیگ و همکاران، ۲۰۱۹). در نتیجه ناتوانی یادگیری می‌تواند زمینه را برای احساساتی مانند گناه و تقصیر، ناکامی و محرومیت ناشی از عادی نبودن، می‌تواند سبب گوشه‌گیری و عدم علاقه به برقراری رابطه با محیط و همچنین پایین آمدن عزت نفس و احساس خود کم‌بینی و بی‌ارزشی و عدم تاب‌آوری و انعطاف‌ناپذیری در دانش‌آموزان شود. بنابراین با آموزش تاب‌آوری نه فقط افزایش قدرت تحمل و سازگاری فرد در برخورد با مشکلات است بلکه مهمتر از آن حفظ سلامت روانی و ارتقاء آن است (همایونی بازل و همکاران، ۱۴۰۰). تاب‌آوری به افراد توانایی می‌بخشد تا با مشکلات و ناملازمات زندگی و شغلی روبرو شوند، بدون اینکه دچار آسیب شوند و حتی این موقعیت‌ها را فرصتی برای ارتقا و رشد شخصیت خود مورد استفاده قرار دهند. به عبارت بهتر، تاب‌آوری را می‌توان مفهومی روان‌شناختی دانست که می‌خواهد توضیح دهد افراد چگونه با موقعیت‌های غیرمنتظره کنار می‌آیند. با این اوصاف تاب‌آوری نه تنها افزایش قدرت تحمل و سازگاری فرد در برخورد با مشکل، بلکه مهم‌تر از آن حفظ سلامت روانی و حتی ارتقای آن است (مرادی و توانگر، ۱۳۹۸). تاب‌آوری با اصطلاحاتی از قبیل آسیب‌ناپذیری، تاب‌آوری استرس، سرسختی، انطباق، سازگاری شباهت دارد. همه این اصطلاحات زیرمجموعه‌ی روانشناسی مثبت هستند که به وسیله سلیگمن<sup>۱</sup> (۱۹۹۸) مطرح شد. وی به جای مطالعه نقاط ضعف و آسیب‌ها به

بررسی نقاط قوت افراد می پردازد که این نقاط قوت مانند سپری در مقابل بیماری ها و ضعف ها عمل می کنند. تاب آوری به مطالعه «چه چیزی صحیح است» بیشتر از «چه چیزی اشتباه است» توجه دارد (بارکزاک و اکالند<sup>۱</sup>، ۲۰۱۸).

بر این اساس لازم است در خصوص دانش آموزان اختلال یادگیری به دنبال راهکارها و تدابیری بود که از یکسو به تسکین هیجانات منفی آنها از جمله خشم به عنوان یک واکنش ناشی از ابتلا به این اختلال کمک کند و از سوی دیگر به تقویت و ارتقای شفقت به خود در آنها به عنوان عاملی اساسی در تغییر دیدگاه دانش آموزان نسبت به خود و مشکل کمک کرده و در نتیجه به احساس آرامش و سلامت بیشتر در آنها بیانجامد (صالحی، ۱۴۰۲). این در حالی است که یکی از مؤلفه های شفقت به خود، ذهن آگاهی در مقابل همانندسازی افراطی است که می تواند به یک آگاهی متعادل و روشن از تجارب زمان حال منجر شده و این خود باعث می شود فرد با جنبه های دردناک یک تجربه مانند یک بیماری صعب العلاج بهتر سازگار شود و با قابلیت یافتن برای پذیرش موضوع، مکرراً ذهن خود را مشغول به آن نکند که البته این خود به کاهش تجربه خشم و نشخوار فکری نیز کمک می کند (کیم و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۲۳). در همین راستا، طبق یافته مطالعات، ذهن آگاهی از جمله عواملی است که با تأکید بر توجه و حضور بر تجارب کنونی و در حال حاضر و در نتیجه عدم واکنش تکانشی و عادت وار به محرکها و رویدادها، در کاهش هیجانات منفی مانند خشم و نفرت و افزایش شفقت به خود می تواند مؤثر عمل کند. آگاهی بخشی از هشیاری است و حساسیت به دامنه محدودی از تجارب را در بر می گیرد و ذهن آگاهی تحت عنوان توجه و آگاهی به تجارب جاری یا واقعیت کنونی و نیز تجارب گذشته شناخته میشود (لنجر و همکاران<sup>۳</sup>، ۲۰۲۲). ذهن آگاهی با کمک در تحلیل و توجه به تجارب جاری،

<sup>۱</sup> Barczak & Eklund

<sup>۲</sup> Kim et al

<sup>۳</sup> Lenger

به فرد اجازه می دهد تا بر خود تسلط یافته و خود را بازیابی کند و با فراخواندن ذهن پراکنده خود به عقب برگردد و شرایط زندگی را تحلیل کند و در حال حاضر در مقابل شرایط دردناک و پراسترس به روشی جدید، نه عادت‌ی و واکنشی، پاسخ دهد (اسجنسوارد و هانسون<sup>۱</sup>، ۲۰۱۸). در ذهن آگاهی و مهارت های تمرین آگاهی لحظه به لحظه اش، فرد تلاش می کند تا نسبت به الگوهای افکار، عواطف و تعامل با دیگران آگاهی پیدا کند و سپس نه به طور خودکار با روش های خوگرفته و ناهشیار، بلکه به طور سنجیده و هدفمند مفید به موقعیت های مختلف واکنش نشان دهد (وایتبرد و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۱۷).

اختلال یادگیری است که تمام جوانب زندگی تحصیلی دانش آموز را به گونه ای منفی تحت تأثیر قرار می دهد. همزمان با تشخیص اختلال یادگیری، دانش آموز در صورت ناکامی با تجربه خشم نسبت به خود و دیگران به عنوان یک واکنش طبیعی پاسخ می دهد و البته لازم است دانش آموز دارای اختلال بر این تجربه منفی فائق آید و به مرحله واکنش پذیرش نسبت به مشکل خود دست پیدا کند که اگر چنین اتفاقی صورت نگیرد با عوارض روانی و جسمی شدید و جدی مواجه خواهد شد (قربانی و رئیسی، ۱۳۹۸). در زمینه درمان مشکلات روانشناختی مانند؛ اضطراب، استرس و افسردگی رویکردهای مختلفی از جمله دارو درمانی و درمان های ترکیبی به کار گرفته شده اند. در این حوزه درمان شناختی رفتاری از دهه ۱۹۷۰ مطرح شده است، روش های تلفیقی دیگری برای درمان این مشکلات ارائه شده است. به عنوان مثال، درمان شناختی مبتنی بر حضور ذهن مطرح و تأثیر قابل توجهی بردرمان و جلوگیری از عود اضطراب و افسردگی دارد (جیانچون و همکاران<sup>۳</sup>، ۲۰۲۳). مسئله ای که باید مورد نظر قرار داد این است که در سال های اخیر، روانشناسی از مفاهیم و مداخله های متفاوتی تأثیر پذیرفته که یکی از آنها ذهن آگاهی

<sup>۱</sup> Stjernswärd & Hansson

<sup>۲</sup> Whitebird

<sup>۳</sup> Jianchun et al

می باشد. ذهن آگاهی یکی از راه های کاهش فشار روانی است. ذهن آگاهی احساس بدون قضاوت و متعادلی از آگاهی است که به واضح دیدن و پذیرش هیجانات و پدیده های فیزیکی، همانطور که، اتفاق می افتند، کمک می کند (نویی، ۱۳۹۸)

بررسی های منین و همکاران نشان می دهد افرادی که نمی توانند پاسخ های هیجانی خود نسبت به رویدادهای روزمره را به طور موثری مدیریت کنند، دوره های شدیدتر و طولانی تری از ناراحتی های روانی را تجربه می کنند (لیهی، ۲۰۰۷؛ بیشارا و دان<sup>۱</sup>، ۲۰۲۱).

به همین علت نیاز است که افراد مهارت هایی را بیاموزند که هنگام مواجهه با مشکلات و موقعیت های استرس زا به شیوه های سازگارانه تری تفکر و به صورت تاب آورانه تری عمل کنند. بیشتر پژوهش های اخیر نشان می دهند که ماهیت افکار هر چقدر هم منفی باشند، به خودی خود مشکل اصلی محسوب نمی شود، بلکه این شیوه واکنش دهی به آنها از طریق فعال شدن یک حالت ذهنی مبتنی بر تشخیص تفاوت ها است که موجب تداوم و تشدید افکار منفی می شود (مک کی، ۲۰۰۸؛ لویی و همکاران، ۲۰۱۷). مدل های شناختی بیان می کنند که همه تلاش های ناموفق در کنترل شرایط در شکل گیری و تداوم اختلال، نقش تعیین کننده ای دارند. در تکنیک ذهن آگاهی از توانایی مددجو برای بازسازی شناختی استفاده می شود. ذهن آگاهی از طریق توجه هدفمند، در اینجا و هم اکنون، و توجه عاری از قضاوت نسبت به تجارب لحظه به لحظه پدیدار می شود. وقتی ذهن در عمل مورد مشاهده قرار می گیرد، افکار خود به خود ناپدید می شوند (حاتم لویی، ۱۳۹۹). افراد بر اساس عادت آموخته اند که در زندگی و در موقعیت های مختلف، بسیاری از تجارب ناخوشایند خود را انکار کنند. در حالی که در ذهن آگاهی به آنها آموخته می شود که به جای انکار و رد تجارب ناخوشایند، آنها را همان طور که هستند بپذیرند و نسبت به خودشان و واکنش هایشان به تجارب ناخوشایند، آگاهی داشته باشند (آقابابایی

<sup>۱</sup>. Bishara &Dunn