



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ذهن آگاهی

واکاوی مفهومی شرقی در درمان‌های روان‌شناختی معاصر

تألیف:

دکتر فریده حمیدی

عضو هیأت علمی دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی

مهدی شاملو

سرشناسه	: حمیدی، فریده، ۱۳۴۰ -
عنوان و نام پدیدآور	: ذهن آگاهی : واکاوی مفهومی شرقی در درمان‌های روان‌شناختی معاصر/تالیف فریده حمیدی ، مهدی شاملو.
مشخصات نشر	: تهران: دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۲۴۰ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۸۹۰۹-۳
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: واژه‌نامه.
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۹۵ - ۲۰۲.
یادداشت	: نمایه.
عنوان دیگر	: واکاوی مفهومی شرقی در درمان‌های روان‌شناختی معاصر.
موضوع	: ذهن آگاهی (روان‌شناسی)
موضوع	: Mindfulness (Psychology)
موضوع	: شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی
موضوع	: Mindfulness-based cognitive therapy
شناسه افزوده	: شاملو، مهدی، ۱۳۴۷ -
شناسه افزوده	: دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی
شناسه افزوده	: Shahid Rajaei Teacher Training University
رده بندی کنگره	: BF۶۳۷
رده بندی دیویی	: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۳۹۴۸۸۲



عنوان	: ذهن آگاهی واکاوی مفهومی شرقی در درمان‌های روان‌شناختی معاصر
تألیف	: دکتر فریده حمیدی، عضو هیأت علمی دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی/ مهدی شاملو
ویراستار ادبی	: دکتر مهرک رحیمی
نوبت چاپ	: اول - زمستان ۱۳۹۹
انتشارات	: دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی
لیتوگرافی	: رجاء نقشینه
چاپ	: شریف
طراح جلد	: شهرام طهماسبی
ناظر چاپ	: محمد معتمدی نژاد
صفحه‌آرا	: نیره فیروزی
کارشناسان	: طاهره کیا/ علی رضایی اهوآنوئی
شمارگان	: ۱۰۰ جلد
قیمت	: ۸۰.۰۰۰ تومان
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۸۹۰۹-۳
ISBN: 978-622-658909-3	

کلیه حقوق این اثر برای مؤلفان و مترجمان و دانشگاه تربیت دبیر شهیدرجایی محفوظ است.
 نشانی: تهران، لویزان - کد پستی ۱۵۸۱۱-۱۶۷۸۸ - صندوق پستی ۱۶۳ - ۱۶۷۸۵ - تلفن: (۲۶۳۲) ۹ - ۲۲۹۷۰۰۶۰، ۲۲۹۷۰۰۷۰، تلفکس:
 ۲۲۹۷۰۰۴۲، پست الکترونیکی: Publish@sru.ac.ir، وب سایت: http://Publish.sru.ac.ir

تقدیم بہ ہمہ مشاوران و روانشناسان کشور

فهرست مطالب

۱	مقدمه
۷	فصل اول: تعاریف، مؤلفه‌ها و مبنای ذهن آگاهی
۷	دوروی سکه
۸	عدم ذهن آگاهی در زندگی روزمره
۱۰	حالات ذهن ناآگاه در فرد
۱۱	مدخل‌های عدم ذهن آگاهی
۱۶	مقایسه حالت ذهن آگاهی باحالت عدم ذهن آگاهی
۱۷	دو اسلوب وجودی
۱۹	تفاوت‌های اسلوب بودن و اسلوب انجام
۲۲	تعریف ذهن آگاهی
۲۴	دو مکتب فکری
۳۰	چهار مبنا در تعریف ذهن آگاهی
۳۳	فصل دوم: خاستگاه ذهن آگاهی
۳۳	تجارب معنوی در درمان‌های شناختی
۳۵	آئین بودائی و جوامع غربی
۳۶	حضور و دلایل گرایش به بودیسم

۳۸	بودیسم و روانشناسی معاصر
۳۹	بودا
۴۰	فرهنگ هندو و اشاعه بودیسم
۴۱	رنج بودن و بی‌راهه‌ها
۴۲	تجارب معنوی آئین بودا و محدودیت‌های زبانی
۴۴	چهار حقیقت جلیل
۴۵	اشتراک آموزه‌های بودیستی و روان‌درمانی معاصر
۴۶	- مراقبه
۴۷	- یوگا
۴۹	- نگرش عاری از قضاوت
۵۰	- پذیرش
۵۱	- شفقت
۵۳	- چهار بنیاد آگاهی
۵۵	- موانع حضور در لحظه
۵۶	- ذهن آگاهی
۵۶	معایب مواجهه غرب با سنت بودیستی
۵۶	- برخورد گزینشی
۵۶	- بیان تجارب شخصی
۵۷	- تقلیل و تحریف ماهیت
۵۸	- محدودیت در ترجمه
۶۰	- محدودیت‌های روش‌شناختی
۶۲	- دوره‌های درمانی
۶۴	- سنجش و اندازه‌گیری
۶۵	پیشنهاد‌های کاربردی

۶۷	فصل سوم: سه نسل رفتاردرمانی
۶۷	تاریخچه رفتارگرایی
۷۰	مبنای فکری رفتارگرایی
۷۵	از روان تحلیل‌گری تا موج سوم رفتاردرمانی
۷۸	گستره مداخلات موج سوم رفتاردرمانی
۸۱	تمرکز درمانی در امواج سه‌گانه رفتاری
۸۳	بسترهای ظهور مداخلات موج سوم
۸۴	نسل سوم رفتاردرمانی و مفروضات بنیادین
۸۸	سه نسل رفتاردرمانی در عمل
۸۹	- حساسیت‌زدایی منظم
۹۲	- معیارهای دوگانه
۹۴	- نا همجوشی فکری
۹۸	گذری بر تفاوت‌های اساسی سه نسل رفتاردرمانی
۱۰۵	فصل چهارم: مداخلات غربی، شرقی و آموزه‌های اسلامی
۱۰۵	مداخله مختصر لنگر (رویکرد غربی)
۱۱۴	کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی (رویکرد شرقی)
۱۱۷	آشنایی با روش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی
۱۱۸	- تعداد و طول جلسات
۱۱۹	- تمرین‌های کاربردی
۱۲۰	- نکات قابل‌ملاحظه در جلسات هفتگی
۱۲۱	موضوعات نظری و بحث‌های گروه
۱۲۲	- جلسه اول
۱۲۵	- جلسه دوم
۱۲۶	- جلسه سوم

۱۲۸	- جلسه چهارم
۱۳۰	- جلسه پنجم
۱۳۲	- جلسه ششم
۱۳۴	- جلسه هفتم
۱۳۶	- جلسه هشتم
۱۳۷	مؤلفه‌ها و مکانیسم‌های ذهن آگاهی
۱۴۴	آموزه‌های ذهن آگاهانه و تعالیم اسلام
۱۵۱	مراقبه در عرفان اسلامی و عرفان بودائی

۱۵۵ فصل پنجم: ادبیات فارسی آئینه ذهن آگاهی

۱۶۰	آشنایی‌زدایی مدخلی برای ذهن آگاهی
۱۶۲	مؤلفه‌های ذهن آگاهی در ادبیات فارسی
۱۶۳	- اهمیت تنفس
۱۶۵	- نو شدن دائمی (تازه‌جویی)
۱۶۸	- توجه به جریان تفکر
۱۷۱	- مغتنم شمردن حال و حضور در لحظه
۱۷۵	- نگریستن از منظری تازه
۱۷۸	- نگرش غیر قضاوت گونه مبتنی بر پذیرش
۱۸۱	- حواس پنج‌گانه

۱۸۳ فصل ششم: مقیاس‌های اندازه‌گیری

۱۸۴	پرسشنامه پنج‌وجهی ذهن آگاهی
۱۸۸	مقیاس آگاهی و توجه ذهن آگاه
۱۹۰	مقیاس ذهن آگاهی لنگر
۱۹۲	پرسشنامه ذهن آگاهی تورنتو

۱۹۵	فهرست منابع
۱۹۵	فهرست فارسی
۲۰۲	فهرست انگلیسی
۲۱۱	واژه‌نامه‌ها
۲۱۱	واژه‌نامه‌های فارسی به انگلیسی
۲۱۵	واژه‌نامه‌های انگلیسی به فارسی
۲۱۹	نمایه

مقدمه

آرامش روانی، ضرورتی اجتناب‌ناپذیر و حیاتی برای بشریت است که تبلور شخصیت فردی و اجتماعی وی را برای تن دادن به زندگی منظم و سلامت از اضطراب و اشاره‌ای روحی در پی دارد. امروزه فشار روانی به‌عنوان بیماری تمدن لقب گرفته است. روانشناسان یکی از معیارهای مهم سلامت روانی افراد را درجه آگاهی آنان از واقعیت‌ها، بدان گونه که هستند، می‌دانند. آگاهی، وضعیت ایده آل ذهن است که باید به آن دست پیدا کرد؛ زیرا یک ذهن معمولی ناآگاه است و از دانسته‌های ذخیره‌شده در خود استفاده می‌کند تا آنچه را که به‌طور واقعی در حال اتفاق افتادن است دوباره ارزیابی کند و با این کار، رویدادها را به‌گونه‌ای متفاوت جلوه می‌دهد. متأسفانه، نتیجه آن می‌شود که دید بشر از رویدادهای جاری، افراد مختلف، چالش‌های زندگی و اضطراب‌هایی که با آن روبرو می‌شود با واقعیت این امور، متفاوت است. او باید دریابد آنچه باعث نگرانی و اضطراب می‌شود زندگی واقعی نیست، بلکه چیزی است که ذهن ناخودآگاه به او تلقین می‌کند. لذا باید آگاه شود که بهترین راه برای رسیدن به آگاهی، معطوف کردن توجه خود از گذشته و آینده به لحظه حال است و اینکه بداند اکنون چه احساسی دارد.

ذهن آگاهی هشیاری غیر قضاوتی، غیرقابل توصیف و مبتنی بر زمان حال نسبت به تجربه‌ای است که در یک لحظه خاص در محدوده توجه یک فرد قرار دارد. این توجه، توجهی هدفمند به همراه پذیرش بدون داوری در مورد تجربه‌های در حال وقوع در لحظه کنونی است (کبات زین^۱، ۲۰۰۳). ذهن آگاهی به ما یاری می‌دهد تا این نکته را درک کنیم که هیجان‌های منفی ممکن است رخ دهند، اما این هیجان‌ها جزء ثابت و دائمی شخصیت نیستند. همچنین به فرد این امکان را می‌دهد تا به‌جای آنکه به رویدادها به‌طور غیرارادی و بی‌تأمل پاسخ دهد، با تفکر و تأمل پاسخ دهد. ذهن آگاهی روشی است برای زندگی بهتر، تسکین دردها و غنا بخشی و معنادار سازی

^۱ Kabat-zinn

زندگی (سیگل^۱، ۲۰۱۰). افزایش ذهن آگاهی با افزایش بهزیستی روان‌شناختی، توافق، گشودگی، وجدانمندی و کاهش نشانه‌های درد همراه است. در حقیقت افراد ذهن آگاه در شناخت و مدیریت و حل مشکلات روزمره توانا تر هستند (واکر^۲ و کولوسیمو^۳، ۲۰۱۱).

ذهن آگاهی شکلی از مراقبه است که ریشه در تعالیم و آئین مذهبی شرقی خصوصاً بودا دارد و به زبان ساده به معنای آگاه بودن از افکار، رفتارها، هیجانات و احساسات است؛ و شکل خاصی از توجه محسوب می‌شود که در آن دو عنصر اساسی حضور در زمان اکنون و قضاوت نکردن ارزش بالایی دارد. این دو عنصر اساسی در مورد رخدادها، کنش‌ها و واکنش‌ها نقش اصلی را بر عهده دارند. به عبارت دیگر، توانایی شناسایی دقیق هیجان‌های خود و آگاهی از آن‌ها به هنگام تولید و همچنین کنترل تمایلات خود در نحوه واکنش به اوضاع و افراد مختلف را ذهن آگاهی گویند. ذهن آگاهی حواس جمع بودن و بیداری صد در صد و آگاه بودن نسبت به همه‌ی رخدادهایی است که هم‌اکنون در اطراف ما و همین‌طور در درون بدن در حال اتفاق افتادن هستند. به این شکل که هیچ‌گونه قضاوت و پیش‌داوری نسبت به درست یا نادرست بودن اتفاقات نداریم.

ذهن آگاهی به فرد این امکان را می‌دهد تا به جای آن‌که به‌طور غیرارادی و بی‌تأمل پاسخ دهد، با تفکر و تأمل پاسخ دهد. وقتی ذهن در عمل مشاهده می‌شود، فرد متوجه می‌شود که افکار خودبه‌خود ناپدید می‌شوند؛ به عبارت دیگر، عمل ساده‌ی مشاهده افکار با نگه‌داشتن آن‌ها در فضایی بزرگ‌تر فکرها را تسکین می‌دهد و پراکنده می‌کند. ذهن پرچوش و خروش آرام می‌شود نه به این علت که فکرها آرام شده‌اند، بلکه به این خاطر که به آن‌ها اجازه داده شده، حداقل برای یک لحظه، همان‌طور که هستند، باشند. ذهن آگاهی به عنوان یک سبک زندگی، همخوان با فطرت طبیعی انسان، قابلیت این را دارد که بر سیستم هیجانی افراد یعنی افکار، حس‌های بدنی، احساسات خام و تکانه‌های عمل آن‌ها تأثیرگذار باشد، نگاه آن‌ها را به زندگی دگرگون کرده و کیفیت ارتباط آن‌ها را با خود، دیگران و دنیا با پذیرشی شفقت‌آمیز و واقع‌بینانه ارتقا بخشد. ذهن آگاهی، یک شیوه بودن یا یک شیوه فهمیدن است که مستلزم درک کردن احساسات شخصی است.

بسیاری از افراد از ذهن آگاهی به عنوان راهی برای خودشناسی استفاده می‌کنند تا درک خود را نسبت به اینکه چه کسی هستند و چه رابطه‌ای با خود، دیگران و محیط اطرافشان دارند، بالا

¹ Siegel

² Walker

³ Colosimo

ببرند. این خودآگاهی باعث می‌شود تا از رنج‌های معمول زندگی رهایی پیدا کنند و به آرامش برسند. در واقع ذهن آگاهی کیفیتی از بیداری است که در آن ما از آگاه بودن خودآگاه می‌شویم. یعنی می‌فهمیم که داریم می‌فهمیم. وقتی داریم فکر می‌کنیم متوجه می‌شویم که در حال فکر کردن هستیم. به زبان ساده هم موضوعی را که راجع به آن فکر می‌کنیم، می‌بینیم و هم متوجه پدیده تفکر هستیم و هم متوجه فکر کننده هستیم. هر چه انسان بیدارتر و هشیارتر باشد و حواس وی نسبت به اتفاقات جاری و اکنون زندگی‌اش جمع‌تر باشد، ذهن آگاه‌تر است و پاسخ-هایش به تحریکات زندگی خردمندانه‌تر و مؤثرتر است و آرامش و اطمینان قلبی او بیشتر می‌شود. روان‌درمانی‌های مبتنی بر ذهن آگاهی به‌عنوان درمان‌های موج سوم شناختی رفتاری تعریف می‌شوند. روان‌درمانی‌های موج سوم که دارای پشتوانه تجربی هستند شامل درمان پذیرش و تعهد^۱ (ACT)، رفتاردرمانی دیالکتیکی (DBT)^۲، شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی^۳ (MBCT)، کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی^۴ (MBSR)، فعال‌سازی (BA)^۵ رفتاری، روان‌درمانی تحلیل تابعی (FAP)^۶، زوج‌درمانی رفتاری تلفیقی^۷ (IBCT)، سیستم تحلیل رفتاری-شناختی (CBASP)^۸ و طرح‌واره درمانی (ST)^۹ است.

روان‌درمانی‌های موج سوم با خیز گرفتن درمان‌های رفتارگرایی مبتنی بر اصول شرطی‌سازی عاملی و پاسخگر آغاز شد؛ که می‌توان این پدیده را واکنشی به رویکردهای روان تحلیل‌گری در دهه ۱۹۵۰ تلقی کرد. از روش‌های رفتارگرایی می‌توان به مهارت‌آموزی، حساسیت‌زدایی منظم و روش‌های مبتنی بر مواجهه و پیشگیری اشاره کرد که در درمان اختلالات کودکان و بزرگسالان مؤثر بودند. به‌عنوان مثال فنون شرطی‌سازی عاملی برای درمان کودکان مبتلابه اختلالات شدید زبانی مؤثر بوده است و مشابه تکنیک‌های شرطی‌سازی پاسخگر مانند مواجهه، در درمان افراد مبتلابه مشکلات اضطرابی مؤثر بوده است (والرو-آگویو، کولنبرگ، فروگارسیا و تسی^{۱۰}، ۲۰۱۱). از آنجاکه هر یک از نسل‌های سه‌گانه رفتاردرمانی ویژگی‌ها، تکنیک‌ها و مفاهیم خاص خود را دارا است، از بنیادی‌ترین مفاهیم نسل سوم رفتاردرمانی می‌توان به پذیرش و ذهن آگاهی اشاره کرد.

¹ Acceptance and Commitment Therapy

² Dialectic Behavior Therapy

³ Mindfulness-Based Cognitive Therapy

⁴ Mindfulness-Based Stress Reduction

⁵ Behavior Activation

⁶ Functional Analytic Psychotherapy

⁷ Integrative Behavioral Couple Therapy

⁸ Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy

⁹ Schema Therapy

¹⁰ Valero-Aguayo, Kohlenberg, Ferro-García, & Tsai

پژوهش‌ها بیانگر آن است که در درمان‌های نسل سوم آگاهی از لحظه حال و پذیرش هیجانات، افکار و حواس بدنی، آن‌گونه که در مداخلات ذهن آگاه پرورش می‌یابند، مهم‌ترین مؤلفه‌های درمان هستند. همچنین در این رویکردها اعتقاد بر آن است که سازوکار اساسی در درمان اختلالات روانی اعم از استرس، افسردگی، اضطراب و ... تغییر رابطه مراجع با تجارب درونی، مواجهه بدون قضاوت و عاری از برچسب‌های مثبت و منفی با این تجارب در لحظه حال و نهایتاً پرهیز از اجتناب از این تجارب است.

اگرچه مطالعه تاریخچه نظریه رفتارگرایی و به تبع آن بررسی سه نسل رفتاردرمانی به وضوح نظری این رویکرد کمک شایان توجهی خواهد کرد، اما ملاحظه کاربردهای عملی مبتنی بر اصول علمی نیز در درک تمایز بین این سه نسل مجزای رفتاردرمانی از اهمیت به سزایی برخوردار است. چراکه مشاوران، روان‌شناسان، دانشجویان و به‌ویژه افرادی که دوره‌های کارورزی را می‌گذرانند، نیاز دارند تا ضمن آگاهی از اصول و مبانی نظری رویکردهای علمی، با فنون و تکنیک‌های کاربردی برخاسته از این نظریه‌ها نیز آشنایی دقیق پیدا کنند. از آنجایی که به کار بستن موفقیت‌آمیز اصول رفتارگرایی با بهره‌گیری از تکنیک‌های صحیح منجر به بهبود وضعیت مراجع می‌شود، کتاب حاضر با مراجعه به منابع هر نسل رفتاردرمانی ضمن معرفی اجمالی یکی از فنون مربوط به هر نسل، تکنیک موردنظر را که جهت کاربردی در محیط‌های بالینی و جلسات مشاوره تدوین شده است، به تفصیل بیان می‌نماید. همچنین در این کتاب هم‌راستا با درمانگران موج سوم رفتاردرمانی نقش بی‌بدیل زبان در بهزیستی و سلامت روان بیان شده است. بر همین اساس شعر به‌عنوان یکی از دلکش‌ترین هنرهای زبانی (کلامی) که به دلیل موزون بودن اثربخشی قابل توجهی بر مخاطب (مراجع) دارد، مقوله‌ای کلیدی در درمان محسوب می‌شود. بررسی ادبیات پژوهشی ذهن آگاهی و نیز مداخلات مبتنی بر آن بیانگر این واقعیت است که نه تنها شعر و ادبیات یکی از منابع اصلی ذهن آگاهی هستند، بلکه یکی از راه‌های آموزش مفاهیم مربوط به ذهن آگاهی، استفاده از شعر و استعاره است.

زبان و ادبیات یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های هویتی و فرهنگی هر ملتی محسوب می‌شود تا آنجا که عده‌ای بر این باورند که ادبیات فارسی به‌طور اعم و عشق به‌طور خاص عظیم‌ترین دستاورد تمدن ایرانی محسوب می‌شود. یکی از راه‌های آموزش مفاهیم مربوط به ذهن آگاهی، استفاده از شعر و استعاره است. ذهن آگاهی مستلزم استقبال از افق‌های اطلاعاتی نو، خلق دانش جدید، توجه به امورات نوین و گشوده بودن نسبت به دیدگاه‌های نوین چندگانه است. دعوت مولانا به تازه‌جویی مستمر هم‌راستا با تعاریف غربی از ذهن آگاهی است:

در این جهان کهن جان نو چرا روید
 چو هر دمی مددی زان جهان نمی آید
 به دست خویش تو در چشم می فشانی خاک
 نه آنکه صورت نو نو عیان نمی آید (غزلیات شمس، جلد ۱، ص ۳۸۵، غزل ۹۵۸، بیت‌های ۷ و ۸)
 به هر دمی ز درونت ستاره‌ای تابد
 که هین مگو که اثری ز آسمان نمی آید (غزلیات شمس، ص ۹۵۸) (غزلیات شمس، جلد ۱، ص ۳۸۵،
 غزل ۹۵۸، بیت ۱۳)

بر این اساس شفيعی کدکنی (۱۳۹۱) مدعی است در سراسر دیوان حافظ یک بیت نمی‌توان یافت که به اعتبار معنی و صورت بی‌سابقه مطلق باشد. حافظ یک هنر دارد و آن عبارت است از آشنایی زدایی. یعنی حرف‌های تکراری دیگران را در ساخت و صورتی نو عرضه کردن و با فعال کردن هنر سازه‌های مرده چیزهایی را که بسیار تکراری، آشنا و بی‌رمق هستند به گونه‌ای در آوردن که خواننده احساس غرابت و تازگی کند و در نظرش امری بدیع و نو جلوه‌گر شود. در نتیجه می‌توان مدعی شد نگرش ذهن آگاه از مقومات شاعری است و شاعری مستلزم حالتی است که امروزه در ادبیات روان‌شناختی آن را «ذهن آگاهی» می‌نامند. در راستای همین نگرش است که حافظ با عاریت گرفتن مفهوم هیبت عشق از مولانا، این سخن را در قالبی نو عرضه داشته است:
 درین دریا و تاریکی و صد موج
 تو اندر کشتی پر بار چونی؟ (غزلیات شمس، ص ۲۶۷۰) (غزلیات شمس، جلد ۲، ص ۹۹۱، غزل ۲۶۷۰، بیت ۱۳)

شب تاریک و بیم موج و گردابی چنین هایل
 کجا دانند حال ما سبک باران ساحل‌ها؟ (دیوان حافظ، ص ۱) (دیوان حافظ، ص ۱، غزل ۱، بیت ۵)

اهمیت شعر در آموزش تمرین‌های ذهن آگاه بعضی از پژوهشگران را بر آن داشته است که در کنار تمرین‌های رسمی نظیر مراقبه نشسته، معاینه بدن و یوگا، از شعر خواندن به‌عنوان یکی از رایج‌ترین شیوه‌های غیررسمی پرورش ذهن آگاهی نام ببرند. از این رو این کتاب ضمن معرفی

مفاهیم مربوط به ذهن آگاهی، به استفاده از شعر و استعاره به منظور واکاوی مفهومی شرقی در درمان‌های روان‌شناختی معاصر نیز می‌پردازد.

از آنجا که مخاطبان این کتاب متخصصان مشاوره و روانشناسی هستند، در فصل اول تلاش شده است با بررسی تعاریف متعدد ذهن آگاهی در مکاتب غربی و شرقی، حالت‌های متناقض حضور محوری و غفلت محوری و شیوه‌های وجودی مبتنی بر آن‌ها معرفی شده و با یکدیگر مقایسه شود. همچنین مکتب شرقی جان کبات زین و مکتب غربی الن لنگر به همراه مؤلفه‌های مرتبطشان معرفی می‌شوند.

در فصل دوم تلاش نویسندگان بر آن است که با مراجعه به منابع غربی و شرقی، ریشه‌ها و بسترهای شکل‌گیری مفهوم ذهن آگاهی را بررسی کنند. همچنین به هم‌پیوستگی سنت‌های شرقی و علم غربی مورد ملاحظه قرار گرفته و اشتراک آموزه‌های بودائی و روان‌درمانی معاصر به همراه دیدی انتقادی نسبت به مواجهه‌گزینشی غرب با سنت‌های شرقی، مورد کنکاش قرار می‌گیرد.

در فصل سوم کتاب تاریخچه‌ای مختصر از رفتارگرایی و مداخلات درمانی وابسته به آن طرح شده و سپس نسل‌های سه‌گانه شناختی رفتاری همراه با مثال‌هایی از تکنیک‌های وابسته به آن‌ها، به صورت گذرا معرفی می‌شوند.

در فصل چهارم نحوه اجرای دو مورد از مهم‌ترین مداخلات درمانی-آموزشی مبتنی بر ذهن آگاهی یعنی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی و مداخله مختصر لنگری، مورد بررسی قرار می‌گیرد و سپس مؤلفه‌ها و مکانیسم‌های ذهن آگاهی به عنوان نتایج کاربردی مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی، معرفی می‌شوند. در انتهای فصل نیز آموزه‌های ذهن آگاهانه در عرفان اسلامی و مقایسه آن با عرفان بودائی بررسی شده است.

فصل پنجم کتاب به بررسی ادبیات فارسی از منظر ذهن آگاهی می‌پردازد و مؤلفه‌های ذهن آگاهانه در شعر فارسی به تفکیک بیان می‌شود. در واقع این فصل کوششی است تا نشان دهد می‌توان مداخلات ذهن آگاهانه را مبتنی بر شعر فارسی استوار ساخت.

در فصل پایانی چهار مقیاس اندازه‌گیری ذهن آگاهی که بیشترین کاربرد را در ادبیات پژوهشی ذهن آگاهی دارند، همراه با دستورالعمل اجرایی و توضیحات روایی و اعتبار آزمون‌ها، برای علاقه‌مندان و پژوهشگران معرفی شده است.

با توجه به محتوای فصول مختلف، متن حاضر می‌تواند برای دانشجویان و اساتید رشته‌های روانشناسی، مشاوره و در کلیه حوزه‌های روان‌درمانگری به عنوان منبع مطالعاتی و پژوهشی

استفاده شود. از این رو از کلیه اساتید و صاحب نظران در حوزه های روانشناسی و روان درمانگری انتظار داریم با همکاری، راهنمایی و پیشنهادهای اصلاحی خود، ما را در غنای هر چه بیشتر مطالب کتاب یاری نمایند.

