

# ذهن آگاهی

## در روان‌شناسی مثبت‌گرا

---

علم مراقبه و بهزیستی

---

تدوین:

ایتای آیتان و تیم لوماس

ترجمه

سیاوش اقبالی

ویراستار:

منصوره یزدانی چالش‌تری



نشر دانش



عنوان و نام پدیدآور: ذهن آگاهی در روان‌شناسی مثبت‌گرا / تدوین [صحیح: ویراستار] ایتای آیتزان و تیم لوماس؛ ترجمه سیاوش اقبالی؛ ویراستار منصوره یزدانی چالش‌تری.  
 مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۴۰۱.  
 مشخصات ظاهری: ۵۱۹ ص.  
 شابک: ۹-۳۱۶-۲۵۰-۶۰۰-۹۷۸  
 وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Mindfulness in Positive Psychology: the science of meditation and wellbeing

موضوع: روان‌شناسی مثبت‌گرا / ذهن آگاهی (روان‌شناسی) / مدی‌تیشن  
 Positive psychology / Mindfulness (Psychology) / Meditation  
 شناسه افزوده: ایتزان، ایتای، ویراستار Ivtzan, Itai  
 شناسه افزوده: لومس، تیم، ۱۹۷۹ - م، ویراستار Lomas, Tim, 1979-  
 شناسه افزوده: اقبالی، سیاوش، ۱۳۶۲ -  
 شناسه افزوده: یزدانی، منصوره، ۱۳۴۴ -  
 رده‌بندی کنگره: BF ۲۰۴/۶  
 رده‌بندی دیویی: ۱۵۰ / ۱۹۸۸  
 شماره کتابشناسی ملی: ۸۸۹۴۳۷۱

«این کتاب با استفاده از کاغذ حمایتی منتشر شده است»

|                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| عنوان: ذهن آگاهی در روان‌شناسی مثبت‌گرا (علم مراقبه و بهزیستی)                                                                                                                          |
| تدوین: ایتای آیتزان و تیم لوماس                                                                                                                                                         |
| مترجم: سیاوش اقبالی / ویراستار: منصوره یزدانی چالش‌تری                                                                                                                                  |
| صفحه‌آرا: خسرو هادیان                                                                                                                                                                   |
| مدیر تولید: داریوش سازمند                                                                                                                                                               |
| ناشر: دانژه                                                                                                                                                                             |
| لیتوگرافی و چاپ: چاووش / الوان                                                                                                                                                          |
| شمارگان: ۵۵۰ نسخه                                                                                                                                                                       |
| قطع: وزیری                                                                                                                                                                              |
| نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۱                                                                                                                                                                    |
| شابک: ۹-۳۱۶-۲۵۰-۶۰۰-۹۷۸                                                                                                                                                                 |
| این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۶۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا بخش یا عرضه کند، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت. |

تهران: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیر اتابک) - کوچه اسلامی - شماره ۴/۲  
 کد پستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۳۱ تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸ - ۸۸۸۱۲۰۸۳ تلفکس: ۸۸۸۴۲۵۴۳  
 تلفن دفتر پخش: ۶۶۴۷۶۳۷۵ - ۶۶۴۶۲۰۶۱ فکس: ۶۶۴۷۶۳۸۹

قیمت: ۲۸۵۰۰۰ تومان

## فهرست

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| مقدمه: ذهن آگاهی در روان‌شناسی مثبت‌گرا             | ۱۹ |
| ساختار کتاب                                         | ۲۰ |
| ذهن آگاهی در روان‌شناسی مثبت‌گرا                    | ۲۵ |
| کاربست روان‌شناسی مثبت‌گرا در ذهن آگاهی: مکانیسم‌ها | ۲۷ |
| روان‌شناسی مثبت‌گرا و ذهن آگاهی                     | ۲۹ |
| برنامه مثبت ذهن آگاهی                               | ۳۰ |
| خلاصه                                               | ۳۱ |
| منابع                                               | ۳۳ |

### بخش اول

#### مداخلات در روان‌شناسی مثبت‌گرا ..... ۳۲

##### فصل ۱: تمرین توانایی‌های مبتنی بر ذهن آگاهی (MBSP) به منظور تقویت بهزیستی، مدیریت

|                                                                               |    |
|-------------------------------------------------------------------------------|----|
| مشکلات و افزایش روابط مثبت                                                    | ۳۹ |
| علم ذهن آگاهی و منش                                                           | ۳۹ |
| ادغام ذهن آگاهی و توانمندی‌های منش: از گذشته تا امروز                         | ۴۵ |
| برنامه تمرین توانمندی مبتنی بر ذهن آگاهی                                      | ۴۸ |
| تحقیقات مقدماتی تمرین توانمندی‌های مبتنی بر ذهن آگاهی و گزارش‌های مربوطه      | ۵۵ |
| تحقیقات مقدماتی                                                               | ۵۵ |
| روابط مثبت: یافته‌ای مهم در تمرین توانمندی‌های افراد گروه، مبتنی بر ذهن آگاهی | ۵۷ |
| مباحث موردی در تمرین توانمندی‌های مبتنی بر ذهن آگاهی                          | ۶۰ |
| «حمایت از گروه‌ها در محل کار»                                                 | ۶۰ |
| «پیشگیری بهتر از درمان است»                                                   | ۶۲ |
| «تشویق به مراقبت از خود جهت مراقبت‌های بالینی بهتر»                           | ۶۴ |

|    |                                      |
|----|--------------------------------------|
| ۶۶ | تحقیقات آینده                        |
| ۶۸ | منابع                                |
| ۷۳ | فصل ۲: خودشفقتی: پذیرش مهرورزانه رنج |
| ۷۴ | خودشفقتی                             |
| ۷۵ | سه وجه خودشفقتی                      |
| ۷۶ | خود مهرورزی                          |
| ۷۶ | انسانیت مشترک                        |
| ۷۷ | ذهن آگاهی                            |
| ۷۷ | خودشفقتی و بهزیستی                   |
| ۸۱ | خودشفقتی در قیاس با عزت نفس          |
| ۸۲ | خودشفقتی، انگیزش و سلامت             |
| ۸۴ | خودشفقتی، اختلال خوردن و تصویر بدنی  |
| ۸۴ | خودشفقتی و روابط بین فردی            |
| ۸۵ | پرورش خودشفقتی                       |
| ۸۷ | ارتباط بین ذهن آگاهی و خودشفقتی      |
| ۸۸ | نتیجه‌گیری                           |
| ۸۹ | منابع                                |

### فصل ۳: فرزندپروری ذهن آگاهانه از ابتدا، آغاز می‌شود: فواید بالقوه آموزش مراقبه

|     |                                                                                    |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------|
| ۹۳  | پیرا زایمانی در بهزیستی خانواده                                                    |
| ۹۳  | آموزش ذهن آگاهی پیرا زایمانی: تحقیقات اولیه                                        |
| ۹۹  | ذهن آگاهی در دوره پیرا زایمانی و تأثیر بالقوه آن بر رابطه والد-فرزند               |
| ۹۹  | افزایش منابع در تعاملات بین والدین و کودک از طریق افزایش آگاهی والدین              |
| ۱۰۱ | نظریه دلبستگی و هماهنگی والد-کودک                                                  |
| ۱۰۳ | بهبود دلبستگی از طریق آموزش ذهن آگاهی در دوره پیرا زایمانی                         |
|     | آموزش ذهن آگاهی و تأثیر آن بر فرایندهای روانی در انتقال امنیت دلبستگی از والدین به |
| ۱۰۵ | فرزندان                                                                            |
| ۱۰۷ | نتیجه‌گیری و سمت‌وسوی آینده                                                        |
| ۱۰۷ | منابع                                                                              |

### فصل ۴: ذهن آگاهی و اجرا

|     |                                       |
|-----|---------------------------------------|
| ۱۱۱ | مقدمه                                 |
| ۱۱۴ | تمرین ذهن آگاهی در ورزش و کاهش اضطراب |

|     |                                                                  |
|-----|------------------------------------------------------------------|
| ۱۱۶ | بهینه‌سازی اجرا از طریق کاهش اضطراب                              |
| ۱۱۷ | ذهن‌آگاهی و اجرا: پشتوانه تجربی                                  |
| ۱۱۸ | نوارهای صوتی و تمرین مراقبه ذهن‌آگاهی رسمی                       |
| ۱۲۰ | تقویت ذهن آگاهانه در اجرای ورزشی (MSPE)                          |
| ۱۲۱ | تعهد-پذیرش ذهن‌آگاهانه (MAC) در ورزش                             |
| ۱۲۳ | ذهن‌آگاهی و پذیرش همراه با آموزش مهارت‌های روانی (PST)           |
| ۱۲۳ | مداخلات ذهن‌آگاهی: طراحی و تعداد تمرین‌های تجویز شده در ورزش     |
| ۱۲۴ | تجربه شرکت‌کنندگان از برنامه آموزش مراقبه ذهن‌آگاهی در ورزش      |
| ۱۲۵ | ذهن‌آگاهی و غرقگی                                                |
| ۱۲۷ | ذهن‌آگاهی لنگر و ذهن‌آگاهی شرقی / بودایی در زمینه اجرا در قرن ۲۱ |
| ۱۲۹ | نتیجه‌گیری                                                       |
| ۱۳۰ | منابع                                                            |

## فصل ۵: اهمیت تغذیه ذهن آگاهانه به منظور پرداختن به چاقی جوانان ..... ۱۳۵

|     |                                                                  |
|-----|------------------------------------------------------------------|
| ۱۳۵ | مقدمه                                                            |
| ۱۳۷ | ارتباط چاقی با کاهش عملکرد روانی                                 |
| ۱۳۸ | عملکرد روانی به عنوان یک عامل خطر برای رفتارهای ناهنجار تغذیه‌ای |
| ۱۳۸ | رفتارهای ناسالم در کنترل وزن                                     |
| ۱۳۹ | محدودیت رژیم غذایی                                               |
| ۱۳۹ | پر خوری عصبی                                                     |
| ۱۴۰ | نقش احتمالی تغذیه ذهن آگاهانه برای اضافه وزن در جوانان           |
| ۱۴۱ | پذیرش تجربی                                                      |
| ۱۴۳ | خودتنظیمی                                                        |
| ۱۴۴ | خودپذیرشی، خودمراقبتی و شفقت                                     |
| ۱۴۴ | نتیجه‌گیری                                                       |
| ۱۴۵ | منابع                                                            |

## بخش دوم:

## نظریه مثبت و مکانیسم‌های ذهن‌آگاهی ..... ۱۵۳

## فصل ۶: ذهن‌آگاهی: جوهره بهبود و شادکامی ..... ۱۵۵

|     |                              |
|-----|------------------------------|
| ۱۵۵ | خنده شادمانی می‌آورد         |
| ۱۵۷ | کنترل انتخاب یا انتخاب کنترل |
| ۱۵۸ | هیجانان ما انتخابی هستند     |

|     |                                                     |
|-----|-----------------------------------------------------|
| ۱۶۰ | سلامتی پایین در نتیجه تصورات غیرذهن آگاهانه و منسوخ |
| ۱۶۲ | بهزیستی نتیجه ذهن آگاهی و انتخاب                    |
| ۱۶۵ | مشغولیت: نگاهی جدید به شادمانی                      |
| ۱۶۶ | فراهم کردن سلامتی و مسرت از طریق ذهن آگاهی          |
| ۱۶۷ | منابع                                               |

## فصل ۷: ذهن آگاهی، سلامت روانی و روان‌شناسی مثبت‌گرا

|     |                               |
|-----|-------------------------------|
| ۱۷۱ | مقدمه                         |
| ۱۷۲ | ذهن آگاهی چیست؟               |
| ۱۷۲ | سه عنصر اصلی ذهن آگاهی        |
| ۱۷۳ | قصد (Intention)               |
| ۱۷۳ | توجه (Attention)              |
| ۱۷۴ | نگرش (Attitud)                |
| ۱۷۵ | تمرین رسمی و غیررسمی          |
| ۱۷۶ | کاربرد بالینی                 |
| ۱۷۶ | اختلالات تشخیصی               |
| ۱۸۰ | پیشگیری و جمعیت پراسترس سالم  |
| ۱۸۱ | یافته‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا |
| ۱۸۲ | عملکرد ایمنی                  |
| ۱۸۳ | انعطاف‌پذیری عصبی             |
| ۱۸۴ | حافظه، توجه و تمرکز           |
| ۱۸۶ | شادمانی و عواطف مثبت          |
| ۱۸۶ | خوش‌بینی                      |
| ۱۸۷ | انعطاف‌پذیری روان‌شناختی      |
| ۱۸۷ | عزت نفس                       |
| ۱۸۸ | کیفیت و رضایت از زندگی        |
| ۱۸۹ | جهت‌گیری‌های آینده            |
| ۱۹۰ | منابع                         |

## فصل ۸: میرایی و ذهن آگاهی: چگونگی ایجاد ذهن آگاهی خودانگیخته در رویارویی‌های شدید

|     |                       |
|-----|-----------------------|
| ۱۹۷ | با میرایی             |
| ۱۹۷ | مقدمه                 |
| ۲۰۱ | ذهن آگاهی خودانگیخته  |
| ۲۰۳ | تحول از طریق آشفته‌گی |

|     |                                                    |
|-----|----------------------------------------------------|
| ۲۰۸ | مواجهه جدی با میرایی و ایجاد ذهن آگاهی خودانگیزانه |
| ۲۱۱ | نظریه مدیریت وحشت                                  |
| ۲۱۳ | مواجهه با مرگ بدون خطر مردن                        |
| ۲۱۶ | منابع                                              |

## فصل ۹: غرقه بودن و ذهن آگاهی: بررسی رابطه بین غرقگی و ذهن آگاهی

|     |                                                  |
|-----|--------------------------------------------------|
| ۲۱۹ | مقدمه                                            |
| ۲۲۰ | تجربه غرقگی                                      |
| ۲۲۲ | بررسی رابطه بین غرقگی و ذهن آگاهی                |
| ۲۲۶ | مطالعه غرقگی و پیشینه آن در حوزه‌های اجرایی      |
| ۲۳۰ | ارزیابی غرقگی                                    |
| ۲۳۳ | مسیرهای آینده تحقیقات در زمینه غرقگی و ذهن آگاهی |
| ۲۳۵ | نتایج                                            |
| ۲۳۶ | منابع                                            |

## فصل ۱۰: مکانیسم‌های مضاعف ذهن آگاهی: ذهن آگاهی چگونه بهزیستی را افزایش

|     |                                                        |
|-----|--------------------------------------------------------|
| ۲۴۱ | می‌دهد؟                                                |
| ۲۴۱ | مقدمه                                                  |
| ۲۴۴ | مکانیسم‌های تصدیق شده                                  |
| ۲۴۸ | مکانیسم‌های دیگر ذهن آگاهی که بهزیستی را ارتقاء می‌دهد |
| ۲۴۸ | قصد (نیت)                                              |
| ۲۴۹ | امید                                                   |
| ۲۴۹ | معنا                                                   |
| ۲۵۱ | توجه                                                   |
| ۲۵۱ | سپاسگزاری                                              |
| ۲۵۲ | لذت‌افزایی                                             |
| ۲۵۴ | نگرش                                                   |
| ۲۵۴ | پذیرش خود                                              |
| ۲۵۵ | خودمختاری                                              |
| ۲۵۶ | ارزیابی مجدد مثبت                                      |
| ۲۵۷ | آگاهی بدنی                                             |
| ۲۵۸ | مارپیچ‌های رو به بالا                                  |
| ۲۶۰ | تحقیقات آینده                                          |
| ۲۶۲ | منابع                                                  |

# ذهن آگاهی در روان‌شناسی مثبت‌گرا

## مقدمه

..... ایثای آیتزان .....

ذهن آگاهی به عنوان یک موضوع تحقیقاتی غالب در روان‌شناسی ظهور پیدا کرده است (بروون، رایان و کرسول، ۲۰۰۷) و اکنون به نظر می‌رسد که توجه زیادی را در بستر خاص روان‌شناسی مثبت‌گرا به خود جلب کرده باشد (مالینوسکی، ۲۰۱۳). شیفتگی و کنجکاوی ما به وسیله رشته مطالعات پایان‌ناپذیری که گسترده‌گی فواید بهزیستی ذهن آگاهی را نشان داده‌اند، برانگیخته شده است. اگر یافتن یک ابزار غایی که به طور پایدار بهزیستی فردی را افزایش دهد، نهایت آرزوی روان‌شناسی مثبت‌گرا باشد، آیا ذهن آگاهی می‌تواند پاسخ به این جستجو باشد؟ هر ساله تعداد دانشجویان بیشتری که در رشته روان‌شناسی مثبت‌گرا فارغ‌التحصیل می‌شوند به من می‌گویند که مشتاق به مطالعه ذهن آگاهی به عنوان بخشی از روان‌شناسی مثبت‌گرا هستند. علاقه فزاینده آن‌ها این سؤال اجتناب‌ناپذیر را در ذهن من برانگیخت که رابطه حقیقی ذهن آگاهی و روان‌شناسی مثبت‌گرا چیست؟ ذهن آگاهی تمرینی مراقبه‌ای است که هزاران سال از پیدایش آن می‌گذرد و در جریان اصلی روان‌شناسی از دهه ۱۹۷۰ مورد مطالعه قرار گرفته است (ویلیامز و کابات-زین، ۲۰۱۳)؛ بنابراین من باور دارم که ما باید به بررسی ارزش افزوده‌ای پردازیم که روان‌شناسی مثبت‌گرا برای فهم ما از ذهن آگاهی فراهم آورده است. چه چشم‌اندازی توسط روان‌شناسی مثبت‌گرا به ذهن آگاهی عرضه شده است؟ برای پاسخ به این سؤال ما در ابتدا باید روش‌هایی که به وسیله آن‌ها روان‌شناسی مثبت‌گرا می‌تواند به غنا و عمق بحث و بررسی



ذهن‌آگاهی بیفزاید را تعریف و مورد بحث قرار دهیم. پرواضح است که چنین کندوکاوی درک ما از روان‌شناسی مثبت‌گرا و فواید آن را غنا می‌بخشد. فصول متنوعی که ما در این کتاب ارائه کردیم، تلاش دارند تا به این نیازها رسیدگی و آن‌ها را برآورده کنند. برخی از نویسندگان، محققین و دانشمندان ذهن‌آگاهی برجسته دنیا تمایل به بررسی ذهن‌آگاهی در ارتباط با جنبه‌های مختلف روان‌شناسی مثبت‌گرا داشته‌اند و بینش خود را در این کتاب در اختیار ما قرار داده‌اند.

این مقدمه با مروری بر کتاب حاضر و فصول آن آغاز می‌شود. بعد از آن ذهن‌آگاهی و روان‌شناسی مثبت‌گرا معرفی می‌شود و هم‌زمان بستری جدید برای رابطه بین این دو حوزه ارائه می‌شود. در همین زمینه، رویکردی مبتنی بر شکوفایی<sup>۱</sup> ارائه خواهد شد که در آن قصد<sup>۲</sup> (بعد برجسته‌ای از ذهن‌آگاهی)، بر افزایش متغیرها و پیامدهای مثبت تمرکز دارد. این مقدمه همچنین، به تشریح برنامه ذهن‌آگاهی مثبت<sup>۳</sup> (PMP) به‌عنوان مثالی از رویکرد مبتنی بر شکوفایی به ذهن‌آگاهی، خواهد پرداخت.

## ساختار کتاب

این کتاب به بخش‌هایی که هر یک حوزه متفاوتی از روان‌شناسی مثبت‌گرا را پوشش می‌دهد، تقسیم شده است و هر بخش نیز به فصولی اختصاص داده شده است. بخش‌های این کتاب که به خاطر اهمیتشان و گسترش محدوده روان‌شناسی مثبت‌گرا در زمینه ذهن‌آگاهی انتخاب و در نظر گرفته شده‌اند، آخرین دستاوردهای تحقیقاتی را ارائه می‌کنند. عنوان اولین قسمت کتاب مداخلات روان‌شناسی مثبت‌گرا است؛ که به‌طور خلاصه تعدادی از برنامه‌های مداخله ذهن‌آگاهی که عمیقاً با روان‌شناسی مثبت‌گرا مرتبط هستند را پوشش داده است. این بخش با فصل «تمرین توانمندی‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی»<sup>۴</sup> (MBSP) در جهت بهبود بهزیستی، مدیریت مشکلات و توان‌افزایی روابط مثبت<sup>۵</sup> آغاز می‌شود که توسط رایان نیمک و جودیت لیسینگ، نوشته شده است. این فصل به بررسی رابطه بین توانمندی‌های منش<sup>۵</sup> و ذهن‌آگاهی می‌پردازد و تمرین برنامه توانمندی‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی است. این فصل بیانگر تمرکز غیرمستقیم برنامه‌های کنونی ذهن‌آگاهی بر توانمندی‌ها و نشان‌دهنده اهمیت بالایی ارتباط بین ذهن‌آگاهی و توانمندی‌ها در

1. flourishing-based

3. positive mindfulness program

5. character strengths

2. intention

4. MindfulnessBased Strengths Practice

روانشناسی مثبت‌گرا است. عنوان فصل بعدی «خود-شفقتی: در آغوش گرفتن رنج با مهرورزی» است. این فصل که به‌وسیله کریستین نف و اولیور دیویدسون نوشته شده است، به شرح تغییری که روان‌شناسی مثبت‌گرا در زمینه آرمان سعادت<sup>۱</sup> به وجود آورده است، می‌پردازد و متعاقباً تأکید بیشتری بر مفاهیمی مثل شفقت و خودشفقتی می‌کند. این فصل ذهن‌آگاهی را به‌عنوان جزیی از شفقت‌شناسایی می‌کند و فواید خود-شفقتی را نشان می‌دهد. نویسندگان همچنین به بحث در ارتباط با مداخلاتی که به‌طور خاص خود-شفقتی را هدف قرار می‌دهند که شامل برنامه خود-شفقتی ذهن‌آگاهانه<sup>۲</sup> (MSC) است، می‌پردازند. فصل سوم در این بخش تحت عنوان «فرزندپروری ذهن‌آگاهانه از ابتدا، آغاز می‌شود: فواید بالقوه آموزش مراقبه پیرا زایمانی در بهزیستی خانواده» است که سؤالات جالبی را در ارتباط با اثرات ذهن‌آگاهی بر مادران در زمان بارداری مطرح می‌کند و تأثیر تمرین ذهن‌آگاهی والدینی بر روابط والدین با کودک خود را موردبحث قرار می‌دهد. برنامه مداخله زایمان و فرزندپروری مبتنی بر ذهن‌آگاهی<sup>۳</sup> (MBCP) به‌عنوان بعد کاربردی این مسئله موردبحث قرار می‌گیرد. فصل بعد «ذهن‌آگاهی و اجرا»<sup>۴</sup> نام دارد که توسط ایمی بالتزل نوشته شده است. این فصل به شرح مداخلات ذهن‌آگاهی که در زمینه اجرا کاربرد دارند با تمرکز بر ورزش می‌پردازد. این فصل ذهن‌آگاهی و روان‌شناسی مثبت‌گرا را برای پرداختن به بهینه‌سازی اجرا مطرح می‌کند. همچنین درکی از ارتباط بین ذهن‌آگاهی، غرقگی<sup>۵</sup> و اجرا ارائه شده است. فصل پایانی در این بخش «اهمیت خوردن ذهن‌آگاهانه در پرداختن به چاقی نوجوانان است» که توسط جین دلن نوشته شده است. این فصل به بحث در مورد برنامه‌های خوردن ذهن‌آگاهانه مبتنی بر مراقبه و روشی که آن‌ها می‌توانند به گسترش درمان چاقی جوانان کمک کنند، می‌پردازد. سه مؤلفه که در مداخلات خوردن ذهن‌آگاهانه مورد تأکید قرار گرفته‌اند عبارت‌اند از: (۱) پذیرش تجربی، (۲) خودتنظیمی و (۳) شفقت.

بخش دوم این کتاب، نظریه مثبت و مکانیسم ذهن‌آگاهی است. این بخش سؤالاتی را در ارتباط با نظریه‌ها، مؤلفه‌ها و مکانیسم‌های ذهن‌آگاهی مطرح می‌کند و آن‌ها را به مفاهیم و یافته‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا مرتبط می‌کند. اولین فصل در این بخش «ذهن‌آگاهی: بنیان بهزیستی و شادمانی» عنوان‌گذاری شده و توسط کریستل نانگومن و آلن کنگر نوشته

1. eudaimonia

2. mindful self-compassion

3. Mindfulness-Based Childbirth and Parenting intervention program

4. performance

5. flow

شده است. این فصل به ژرف‌اندیشی در مورد تعاریف مختلف ذهن‌آگاهی و همچنین به ناذهن‌آگاهی<sup>۱</sup> می‌پردازد و نویسندگان به رمزگشایی از نگرش‌ها و هیجانات مرتبط با ذهن‌آگاهی می‌پردازند که منجر به رسیدن به بینشی شگرف در ارتباط با شادمانی و بهزیستی می‌شود. فصل بعدی در این بخش «ذهن‌آگاهی، سلامت ذهن و روان‌شناسی مثبت» است که توسط شانا شاپیرو، سارا دی‌سوزا و حوریا جزایری نوشته شده است. این فصل با شرحی کلی از عناصر اصلی ذهن‌آگاهی، توجه، قصد و نگرش، مداخلات متنوع مبتنی بر ذهن‌آگاهی را هم در جمعیت بالینی و هم در جمعیت غیر بالینی به بحث می‌گذارد. آنچه در این فصل ادغام شده است، بصیرت مرتبط با مفاهیم روان‌شناسی مثبت‌گرا مثل خوش‌بینی، شادمانی در درمان و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی است. فصل بعدی «میرایی<sup>۲</sup> و ذهن‌آگاهی است: بحث در این باره است که برخورد شدید با مرگ می‌تواند ذهن‌آگاهی خودانگیخته را ایجاد کند» که توسط استیو تیلور نوشته شده است. این فصل به توضیح این مطلب می‌پردازد که برخورد شدید با میرایی می‌تواند اثراتی مثبت و تحول‌برانگیز را ایجاد کند که باعث یک حس افزایش‌یافته ارزش نهی نسبت به زندگی و یک توانایی افزایش‌یافته برای ذهن‌آگاه بودن است. دلایل این فرایند مثبت دگرگون‌شونده عبارت از یک حس افزایش‌یافته ارزش نهی، بصیرت گسترده‌تر و از میان رفتن دلبستگی‌های روان‌شناختی است. فصل چهارم این بخش «غرقگی با ذهن‌آگاهی: بررسی رابطه بین غرقگی و ذهن‌آگاهی» عنوان‌گذاری شده است که توسط سو جکسون نوشته شده است. این فصل غرقگی و ذهن‌آگاهی را در کنار هم می‌آورد و در حین بررسی تعاریف، به مدل‌ها و پیامدهای مرتبط با هر دو می‌پردازد. جهت‌گیری برای پژوهش‌های آینده غرقگی و ذهن‌آگاهی نیز پوشش داده می‌شوند. فصل پایانی این بخش «مکانیسم‌های فرعی ذهن‌آگاهی است: چطور ذهن‌آگاهی بهزیستی را افزایش می‌دهد؟» است که توسط تریل یانگ نوشته شده است. این فصل به بررسی این مسئله می‌پردازد که چطور ذهن‌آگاهی هم بهزیستی لذت‌گرایانه<sup>۳</sup> و هم بهزیستی سعادت‌گرایانه<sup>۴</sup> را افزایش می‌دهد. این فصل خلاصه‌ای از مکانیسم‌های ایجادشده را ارائه می‌کند و سپس پیشنهاد‌های دیگری را با استفاده از تحقیقات گذشته و مفاهیم روان‌شناسی مثبت‌گرا عرضه می‌کند. مکانیسم‌های پیشنهادی شامل امید، معنا، عشق‌ورزی، سپاسگزاری، پذیرش خود، خودمختاری، ارزیابی مجدد مثبت و آگاهی بدنی است.

1. mindlessness

2. mortality

3. hedonic

4. eudaimonic