

توجه آگاهی

راه حلی برای مشکلات روزمره

تألیف

رونالد د. سیگل

ترجمه

رضی کشمیری

کارشناس ارشد روانشناسی

سند جایی

کارشناس ارشد روانشناسی

ویرایش

سیاوش نیکپور



GUILFORD

(با مجوز رسمی ترجمه)



کتاب آرجمند



GUILFORD
(با مجوز رسمی ترجمه)



کتاب ارجمند

رونالد د. سیگل

توجه‌آگاهی (راه‌حلی برای مشکلات روزمره)

ترجمه: مرتضی کشمیری، پیوند جلالی

فروست: ۷۶

ناشر: کتاب ارجمند با همکاری انتشارات ارجمند

صفحه‌آرا: فاطمه نویدی

مدیر هنری: احسان ارسوند

سرپرست تولید: پوران عبد

ناظر چاپ: سعید خاندان

چاپ: سامان، صحافی: روشد

چاپ اول، فروردین ۱۳۹۵، ۱۵۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۴۳۷-۶

سرشناسه: سیگل، رونالد د.

Siegel, Ronald D

عنوان و نام پدیدآور: توجه‌آگاهی: راه‌حلی برای مشکلات
روزمره / تألیف رونالد د. سیگل؛ ترجمه مرتضی

کشمیری، پیوند جلالی؛ ویرایش سیاوش نیک‌پور.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند: ارجمند، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۳۸ ص. وزیری.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۴۳۷-۶

عنوان اصلی: The Mindfulness Solution: Everyday
Practices for Everyday Problems c2010

موضوع: مدی‌تیشن، مدی‌تیشن - بودیسم، شفای روانی،
خودیاری، بودیسم

شناسه افزوده: کشمیری، مرتضی، Keshmiri, Morteza,

۱۳۵۷ مترجم جلالی، پیوند، Payvand Jalali - ۱۳۶۶ -

مترجم، نیک‌پور، سیاوش، ۱۳۴۹، Siyavash, Nikpour.

ویراستار

رده‌بندی کنگره: ۴ م / ۶۳۷ BF ۱۳۹۴ ۹ ص

رده‌بندی ده‌یی: ۱۵۸/۱۲

شابک: ۳۸۸۸۷۵۷ ملی

www.arjmandpub.com

مرکز پخش: انتشارات ترجمه

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۹۲ تلفن: ۸۸۹۸۲۰۴

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن: ۵۱-۳۸۴۲۰۱۶

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن: ۳۳۲۸۷۶-۰۱۱

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن: ۳۲۲۷۷۶۴-۰۱۱

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن: ۸۰۲۰۰۹۰-۰۹۱۱

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن: ۳۷۲۸۴۳۸-۰۸۳

بها: ۲۴۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:

ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک

ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک

ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

«دکتر سیگل به شیوه‌ای واقع‌بینانه و اثربخش، تمرین‌هایی کاملاً عملی را در هنر تعالی‌بخش توجه‌آگاهی ارائه می‌کند.»

— دکتر جک کورنفیلد، نویسنده کتاب قلب خردمند

«توجه‌آگاهی ظرفیتی درونی است که، اگر آن را بیرورانیم، می‌تواند ما را نسبت به سلامتی و خوشبختی اصیل بیدار سازد. کتاب دکتر سیگل راهنمایی ساده و جامع برای تمام کسانی است که می‌خواهند قدرت آگاهی ناب را در خصوص هیجان‌ها، درد جسمانی یا مشکلات ارتباطی خود به کار بگیرند. این کتاب سرشار از خرد عملی و ژرف، ما را به زیستن لحظات حقیقی زندگی‌مان همراه با حضور قلب کامل دعوت می‌کند.»

— دکتر تارا براک، نویسنده کتاب پذیرش بنیادی

«کتابی جذاب و قابل‌فهم که می‌تواند شما را قدم به قدم به زندگی بهتر رهنمون سازد. حضور داشتن در لحظه حال همراه با پذیرش چیزی بیش از تمرین صرف است—این کار روشی کاملاً علمی است که سلامت بدن، ذهن و روابط ما با دیگران را ارتقا می‌دهد. وقت آن رسیده—و این کتاب دعوت‌نامه شماست—تا به مسیر جدیدی از همتی‌ها بگذارید و می‌تواند اضطراب، استرس و ترس شما را کاهش داده و احساس لذت، قدردانی و بهرستی را در زندگی شما افزون کند.»

— دکتر انیل جی. سیگل، نویسنده کتاب بینش ذهن

«این راهنمای روشن و کاربردی می‌تواند به شما کمک کند تا ظرفیت خود را برای پرورش توجه‌آگاهی کشف نمایید. این کتاب شما را برای تدوین برنامه، تقیه رسمی راهنمایی کرده و همچنین به شما ابزارهایی برای کنار آمدن با زندگی روزمره ارائه می‌کند.»

— شارون سالزبات، نویسنده کتاب عشق و مهربانی

«دکتر سیگل تمرین‌ها، تکالیف دگرگون‌کننده، و روش‌های ماهرانه بسیاری را ارائه می‌کند تا زندگی آگاهانه‌ای همراه با آگاهی هوشیارانه و تماس معنی‌دار داشته باشیم. من شیوه منحصر به فرد او را که برخاسته از یک عمر تمرین مراقبه و روان‌درمانی است بسیار می‌پسندم و توصیه می‌کنم. این کتاب بی‌نظیر یک هدیه واقعی در حوزه مطالعات مربوط به خوشبختی و رشد معنوی است.»

— لاما سوریاداس، نویسنده کتاب بیداری بودای درون

«صحبت از "توجه‌آگاهی" تصویر راهبانی را به ذهن متبادر می‌سازد که عمر خود را صرف انجام کارهایی رازآلود می‌کنند. اما دکتر سیگل به ما نشان می‌دهد چطور خرد پذیرش و توجه‌آگاهی را به کارهای هرروزه و زندگی روزمره خود بیاوریم. این کتاب باوقار، اصیل و سرشار از خرد، با زبان شیرین خود ما را وامی‌دارد تا با چشمانی باز بنگریم که چطور بشر گرفتار خود شده است، و

روش‌های آسان، قدرتمند و گام به گام ارائه می‌کند تا بیاموزیم آن‌طور که می‌خواهیم زندگی کنیم.»
- دکتر استیون س. هیز، نویسنده کتاب *زندانی ذهن* نباش! زندگی کن

«این کتاب به شیوه‌ای آسان و متقاعدکننده نشان می‌دهد که چگونه آگاهی ناب می‌تواند به ما کمک کند از خود مراقبت کنیم و در مواجهه با چالش‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی آرامش خود را از دست ندهیم.»
- دکتر زیندل وی. سیگال، نویسنده کتاب *گذر از افسردگی با توجه آگاهی*

www.ketab.ir



فهرست

.....	سخن مترجمان	۱۱
.....	مقدمه مؤلف	۱۳

بخش ۱

چرا توجه آگاهی مهم است؟

.....	فصل ۱ - زندگی برای همه مشکل است	۱۹
.....	فصل ۲ - راه حلی به نام توجه آگاهی	۴۳
.....	فصل ۳ - آشنایی با تمرین های توجه آگاهی	۶۹
.....	فصل ۴ - زندگی سرشار از توجه آگاهی	۹۷

بخش ۲

تمرینهای روزمره برای ذهن ها، بدن ها و روابط است.

.....	فصل ۵ - دوستی با ترس	۱۲۱
.....	فصل ۶ - ورود به مکان های تاریک	۱۵۷
.....	فصل ۷ - فراتر از مدیریت نشانه ها	۱۹۵
.....	فصل ۸ - زیستن در آشوبی تمام عیار	۲۳۱
.....	فصل ۹ - شکستن عادات بد	۲۷۳

فصل ۱۰ - پیر شدن آسان نیست ۳۰۷

فصل ۱۱ - گام بعدی چیست؟ ۳۴۰

وقتی به کمک بیشتری نیاز دارید ۳۴۹

واژه‌نامه انگلیسی به فارسی ۳۵۲

واژه‌نامه فارسی به انگلیسی ۳۵۴

منابع ۳۵۶

درباره ریسنده ۳۶۸



سخن مترجمان

توجه‌آگاهی، مسیری به سوی بهزیستی و مقابله مؤثر با چالش‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی است. هرچند ممکن است به نظر تان دور از دسترس برسد، اما می‌توانید حتی بدون داشتن زمینه قبلی و بدون صرف زمان زیاد، توجه‌آگاهی را جزیی از زندگی خود کرده و از مزایای آن بهره‌مند شوید. در این راهنمای جذاب، درمانگر متخصص، جسته توجه‌آگاهی دکتر رونالد سیگل به ما نشان می‌دهد که این کار را چگونه انجام دهیم. برنا‌های اصناف‌پذیر و گام به گام این کتاب به ما کمک می‌کند در زندگی روزمره خود متمرکزتر و مؤثرتر باشیم، با احساسات دشواری مثل خشم و غم کنار بیاییم، ارتباط خود را با شریک زندگی مان عمیق‌تر کنیم، احساس آرامش بیشتر و استرس کمتری داشته باشیم، عادت‌های ناسالم خود را قطع کنیم، از اضطراب رها گردیم، رها شویم، و دردهای بدنی ناشی از استرس، بی‌خوابی و سایر مشکلات جسمی را حل، فصلی کنیم.

دکتر رونالد سیگل، دارای مدرک دکترای روان‌شناسی و استادیار بالینی دانشکده پزشکی دانشگاه هاروارد است. وی بیش از ۲۵ سال سابقه تدریس در این دانش‌نده را دارد. او که از شاگردان قدیمی مراقبه توجه‌آگاهی است، در سراسر دنیا سمینارهایی در زمینه توجه‌آگاهی و روان‌درمانی و همچنین درمان ذهن-جسم برگزار می‌کند.

جان کابات-زین بنیان‌گذار توجه‌آگاهی مدرن، در اواخر دهه ۱۹۷۰، کلینیک کاهش استرس را در دانشکده پزشکی دانشگاه ماساچوست تأسیس کرد. از آن زمان تاکنون امرود بسیاری به منظور مقابله با مشکلاتی همچون درد مزمن، بیماری قلبی، اضطراب، بیماری‌های پوستی، اختلالات خواب و افسردگی، در برنامه کاهش استرس مبتنی بر توجه‌آگاهی (MBSR) شرکت کرده‌اند.

در دهه ۱۹۹۰ مارک ویلیامز، جان تیزدیل و زیندل سیگل روشی مبتنی بر توجه‌آگاهی برای کمک به افرادی که از افسردگی رنج می‌بردند توسعه دادند. امروزه درمان شناختی مبتنی بر توجه‌آگاهی (MBCT)، از رویکردهای بسیار مؤثر در زمینه افسردگی و اضطراب به شمار می‌رود. همچنین در حوزه ترک اعتیاد، روش پیشگیری از عود مبتنی بر توجه‌آگاهی (MBRP) موفقیت‌های شایانی داشته است. تمرین‌های توجه‌آگاهی امروزه کاملاً در جریان اصلی علم وارد شده و جامعه علمی نقش توجه‌آگاهی را در ارتقای بسیاری از مؤلفه‌های سلامت روان به تأیید رسانده است. بسیاری از دانشگاه‌های معتبر از جمله دانشگاه آکسفورد، هاروارد، واشنگتن و تورنتو دارای مراکزی برای تمرین

و تحقیق در زمینه توجه‌آگاهی هستند.

در ایران، در سال‌های اخیر کارگاه‌هایی جهت آشنایی روان‌شناسان با توجه‌آگاهی و درمان‌های مبتنی بر آن برگزار شده است. دانشجویانی نیز پایان‌نامه‌های کارشناسی ارشد و دکتری خود را به این موضوع اختصاص داده‌اند. نتایج چنین پژوهش‌هایی در سایت‌های علمی کشور قابل دسترسی است. با وجود گام‌های ابتدایی که در این مسیر برداشته شده، کمبود منابع تألیف یا ترجمه شده به فارسی به وضوح احساس می‌شود. علاوه بر فقدان منابع مطالعاتی معتبر، اقدام به استفاده از تکنیک‌های توجه‌آگاهی برای درمان یا پژوهش توسط کسانی که خود تجربه‌ای در انجام تمرین‌ها نداشته‌اند، موجبات کنایه می‌آید. ایی را در این حوزه فراهم آورده است.

مترجمان کتاب حاضر خود علاوه بر تحصیل در رشته روان‌شناسی، به همراه ویراستار محترم تجربه چندین سال سردی، انجام تمرینات توجه‌آگاهی را داشته‌اند. جهت تماس با مترجمین و ارائه پیشنهادها و نقادانه، آشنایی با مطالب بیشتر در خصوص توجه‌آگاهی، و همچنین دریافت تمرین‌های توجه‌آگاهی، قالب صوتی و تصویری، می‌توانید به نشانی www.mindful-life.ir مراجعه نمایید.

امیدواریم خوانندگان عزیز از این کتاب نه فقط برای مطالعه، بلکه به عنوان دستورالعملی جهت انجام تمرین‌ها استفاده کنند. اگرچه صیغین مسیر نیز مانند همه مسیرهای دیگر نیاز به حضور راهنمایی راه‌بلد دارد، اما جای نگرانی نیست؛ در کجا شاگرد آماده باشد، استاد آماده است.

مرتضی کشمیری

پیوند جلالی

تابستان ۱۳۹۴



مقدمه مؤلف

وقتی برای اولین بار در کالج با تمرین‌های توجه‌آگاهی آشنا شدم، بسیار تحت تأثیر قرار گرفتم. توجه به لحظه حاضر همراه با پذیرش - اینکه واقعاً بایستم و گل‌ها را ببویم - تأثیری آنی بر من داشت. نگرانی‌های مربوط به نمره گرفتن، پیدا کردن دوست و خوب جلوه کردن در نظر دیگران همه کم‌رنگ شدند. احساس درون و بی‌حصولگی تقریباً به طور کامل از بین رفت. تصور می‌کردم بعد از چند سال تمرین کاملاً از درد، رنج و نگرانی خلاص می‌شوم و باقی زندگی را غرق لذت خواهم بود.

متأسفانه اوضاع آن‌طور که انتظار داشتم پیش نرفت. به زودی فهمیدم که تمرین توجه‌آگاهی مخدر چندان خوبی نیست و واقعاً درد را از بین نمی‌برد. اما لطفاً کتاب را زمین نگذارید. در واقع تمرین توجه‌آگاهی چیزی بالارزش‌تر در اختیار من گذاشت؛ به جای آنکه بی‌حس‌مان کند، به ما کمک می‌کند عادات ذهن خود را که باعث رنج بی‌مورد می‌شوند به روشنی ببینیم - و راهی برای تغییر آنها پیشنهاد می‌دهد. من از ابتدای تمرین خود متوجه شدم که ذهن آنتن دربارۀ مهمانی بعدی خیال‌بافی می‌کرد و نگران نوشتن مقاله بعدی بود که به ندرت از لحظه - آن آگاه بودم - متوجه شدم که چطور افکار مربوط به باهوش یا کودن، جذاب یا زشت، خوب یا بد، موفق یا ناموفق، جوان، تمام وقت همراه بودند و حال را دگرگون کرده و مرا دچار استرس می‌کردند. همچنین دریافتم که هر چقدر هم تلاش می‌کردم، احساس‌های خوبی که از کسب یک نمره خوب، پیدا کردن دوستی تازه، یا برنده شدن در یک بازی تنیس پیدا می‌کردم، هیچ‌گاه دوام نداشتند. چیزی نمی‌گذشت که در جستجوی مراقبت با اسایش بعدی بودم.

خوشبختانه تمرین توجه‌آگاهی علاوه بر اینکه نشان داد چطور عادات ذهنی مرا ناشاد می‌کند، گزینه دیگری هم پیش پایم گذاشت - راهی برای آسان‌تر گرفتن زندگی - که کار با تعقیب حال خوب و فرار از حال بد سر و کار داشت. با این تمرین‌ها توانستم هنگام پیاده‌روی تا دانشگاه به درخت‌ها توجه کنم، در سالن غذاخوری مزه غذایم را بهتر بچشم، و با دوستانم ارتباط نزدیک‌تری برقرار کنم. توانستم افکار و احساساتم را ببینم که می‌آیند و می‌روند، بدون آنکه مانند قبل به آنها بچسبم. توجه به لحظه حال به تدریج رابطه مرا با فراز و نشیب‌های زندگی متحول کرد. وقتی آموختم که چطور به جای فرار کردن از احساسات، به خشم، غم و آسیب‌پذیری خود توجه کنم، حتی لحظات بسیار دشوار - مثل وقتی که نامزد من مرا به خاطر مرد دیگری ترک کرد - برایم قابل تحمل‌تر شد.

فرزندان جوانم دائم به من گوشزد می‌کنند که بعد از نزدیک ۴۰ سال تمرین، هنوز هم نمونه خوبی

از یک شاگرد توجه آگاهی به نظر نمی‌رسم. هنوز هم وقتی برای قراری دیرم شده و در ترافیک گیر کرده‌ام عصبی می‌شوم. معمولاً از نکته‌سنجی فرزندانم خوشحال نمی‌شوم، وقتی که می‌پرسند «پدر، تو مگه به مردم یاد نمی‌دی چطور تو لحظه زندگی کنن؟ تمرین توجه آگاهی کمکت نکرده چیزهایی رو که نمی‌تونی تغییرشون بدی بپذیری؟»

اکنون که دخترانم به اندازه کافی بزرگ شده‌اند که مفهوم روش علمی را درک کنند، می‌توانم به آنها بگویم که ما گروه کنترل خوبی در اختیار نداریم. واقعاً نمی‌دانم اگر تمرین‌های توجه آگاهی را انجام نمی‌دادم در اثر مشکلات روزمره چقدر به هم می‌ریختم. با این حال تجربه شخصی و یافته‌های علمی نشان داده که پاسخ این است: خیلی بیشتر. اولین روزهای تمرین امیدوار بودم که توجه آگاهی شخصیت مرا دگرگون کند. اما بر عکس، دریافتم که تمرین توجه آگاهی کمک می‌کند از شخصیتی که دارم لذت ببرم و در عین حال ابزارهایی مؤثر برای کار با چالش‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی در اختیارم می‌گذارد؛ ابزارهایی که بدن آنها شاید الآن حال و روز خوشی نداشت.

تمرین توجه آگاهی نه تنها برای شخص من بی‌نهایت مفید بوده، بلکه ثابت شده برای بسیاری از افراد با دامنه‌ای وسیع از مشکلات روزمره نیز مفید واقع شده است. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که توجه آگاهی می‌تواند به شکل مؤثری به ما در کار روی اضطراب دیر رسیدن به قرار و سایر نگرانی‌ها، بلکه در کار روی غم و افسردگی، بیماری‌های جسمی ناشی از استرس مثل بی‌خوابی، مشکلات گوارشی، مشکلات جنسی، درد در سینه، نیز اعتیاد به همه چیز، از الکل و مواد مخدر تا غذا و قمار و خرید کردن، کمک کند. توجه آگاهی می‌تواند به ما کمک کند با فرزندان، والدین، دوستان، همکاران و شریکان عاطفی خود بهتر کنار بیاییم. حتی می‌تواند کمک کند با احساس خوبی پا به کهنسالی گذاشته و خوشبختی‌ای را بیابیم که وابسته به خاصی‌های زودگذر نیست.

یک تمرین چطور می‌تواند به ما در حل این همه مشکل کمک کند؟ پاسخ این است که همه این مشکلات را گرایش طبیعی واحدی دامن می‌زند: برای داشتن احساس خوب، تلاش می‌کنیم از رنج یا ناراحتی دور شویم، و این کار در عمل رنج و محنت ما را چند برابر می‌کند. همان‌طور که در این کتاب خواهید دید، در واقع تلاش ما برای خلاص شدن از مشکلات، خود بواع و اقسام مشکلات را به بار می‌آورد. توجه آگاهی با کمک به ما در همراه شدن با تجربه لحظه به لحظه به شکلی تازه، راهی عالی برای حل مشکلات ارائه می‌کند.

زندگی بسیاری از ما به قدری پرمشغله است که فکر افزودن یک کار - هرچقدر هم که مفید باشد - به نظر دور از ذهن می‌رسد. خبر خوب این است که تمرین‌های توجه آگاهی را می‌توان به طرق مختلف و متناسب با سبک‌های زندگی متفاوت به کار بست. هرچند وقت گذاشتن برای مراقبه‌های رسمی مهم است، اما توجه آگاهی را می‌توان به عنوان بخشی از زندگی روزمره و هنگام مسواک زدن، رانندگی یا ایستادن در صف انجام داد. بیشتر مردم با شروع تمرین‌های توجه آگاهی، در عمل احساس

می‌کنند زمان بیشتری در زندگی خود دارند- آنها متمرکزتر و مؤثرتر شده و در عین حال احساس آرامش و رهایی بیشتری می‌کنند. حتی تمرین‌های خاصی در توجه‌آگاهی برای مواقعی وجود دارد که احساس می‌کنیم «داریم اختیارمان را از دست می‌دهیم»- وقتی آنقدر خشمگین، غمگین یا نگران هستیم که ممکن است کاری کنیم که بعداً از آن پشیمان شویم. این تمرین‌ها کمک می‌کند کمتر خرابکاری به بار بیاوریم، و به این ترتیب زندگی ما را ساده‌تر می‌کند.

سفر شخصی من در تمرین‌های توجه‌آگاهی بدون وقفه از سال‌های کالج تا زندگی حرفه‌ای‌ام به عنوان روان‌شناس بالینی ادامه یافت. این تمرین‌ها پستوانه‌ای برای تحصیل من در رشته روان‌شناسی بود. اوایل متخصصان کمی به تمرین توجه‌آگاهی علاقه داشتند. من خوش اقبال بودم که در سال‌های نخست دهه ۱۹۸۰ به عضویت گروهی از متخصصان بالینی علاقمند به توجه‌آگاهی درآمد که همگی شخصاً تمرین‌ها را انجام می‌دادند. ما سال‌ها به طور منظم با یکدیگر دیدار می‌کردیم و دستاوردهای سنت توجه‌آگاهی برای روان‌شناسی متعارف و همچنین دستاوردهای روان‌شناسی را برای سنت توجه‌آگاهی به بحث می‌گذاشتیم. ما این مسائل را در جوامع حرفه‌ای بزرگ زیاد مطرح نمی‌کردیم زیرا آن زمان به مراقبه و فعالیت‌های مشابه آنقدرها بها نمی‌دادند. هیچ‌کس دوست نداشت متهم به داشتن تمایلات حل‌نشده نوزادی، برسازش به وضعیت یگانگی اقیانوس‌وار شود- چیزی که فروید به عنوان انگیزه ناخودآگاه پشت مراقبه ذکر کرده بود.

از اواخر دهه ۱۹۹۰ اوضاع به تدریج تغییر کرد. من و همکارانم آنچه را در جلسات خصوصی به بحث می‌گذاشتیم در قالب سخنرانی و کارگاه ارائه کردیم. تدریج دست‌اندرکاران بیشتر و بیشتری در حوزه سلامت روان به این موضوع علاقه‌مند شدند. این روند به سرعت شتاب گرفت و تمرین توجه‌آگاهی، واقعاً یک‌شبیه، به یکی از پرطرفدارترین رویکردهای درمانی در حوزه سلامت روان تبدیل شد. ناگهان از من و همکارانم خواسته شد همه جا در این برهه بنایسیم و آموزش دهیم که چگونه می‌توان از این تمرین‌ها در روان‌درمانی و همچنین بیرون از آن در حال و فعل انواع مشکلات هیجانی و رفتاری استفاده کرد. در سراسر دنیا درمان‌های مبتنی بر توجه‌آگاهی برای هر مشکل قابل‌تصورى ابداع شد و مورد آزمون قرار گرفت و ثابت شد که بسیار مؤثر است.

هرچند مفهوم توجه‌آگاهی در غرب تازگی دارد، هزاران سال است که فرهنگ‌های شرقی این تمرین‌ها را آموزش می‌دهند. این آموزه‌های کهن تلاش‌های حرفه‌ای من و همکارانم را بسیار تحت تأثیر قرار داده است. بنابراین کتاب حاضر ثمره زحمات انسان‌های فراوانی است. این کتاب ترکیبی است از خرد سنت‌های کهنی که توجه‌آگاهی از آنها نشأت گرفته، بینش همکارانی که برای دهه‌ها توجه‌آگاهی و روان‌درمانی را بررسی کرده‌اند، و همچنین نوآوری‌هایی که محققان و متخصصان بالینی در کار روی اثربخشی توجه‌آگاهی بر انواع مشکلات روانی حاصل کرده‌اند. همچنین این کتاب شامل درس‌های زندگی من و مطالبی است که از بیمارانم آموخته‌ام؛ کسانی که از تمرین‌های توجه‌آگاهی برای کار روی مشکلات رایج و نه چندان رایج استفاده کرده‌اند.