



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت

دانشکده روانشناسی
رشته مشاوره خانواده
پایان نامه کارشناسی ارشد

مدل مفهومی ذهن آگاهی بر اساس منابع اسلامی

استاد راهنما

حجت الاسلام و المسلمین دکتر مهدی عباسی

دانش پژوه

محسن سلیمانی

مهرماه ۱۴۰۱

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

بسمه تعالی

صورت جلسه دفاع پایان نامه

بیتابید است خداوند متعال و با استعانت از حضرت ولی عصر (عجل الله تعالی فرجه)

جلسه دفاع از پایان نامه کارشناسی ارشد جناب آقای محسن سلیمانی رشته: مشاوره گرایش خانواده

تحت عنوان: مدل مفهومی ذهن آگاهی بر اساس منابع اسلامی

باجضور استاد راهنما، استاد مشاور و هیأت داوران در مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت در تاریخ ۱۳۹۰/۱۸/۱۹ برگزار گردید و پایان نامه ایشان با

کسب نمره به عدد: ۱۷ به حروف: هجده (۱۷) با درجه خوب پذیرفته شد.

نام و نام خانوادگی	مرتبه علمی	امضاء
مدیر گروه: حجت الاسلام والمسلمین جناب آقای دکتر محمد رضا احمدی	دانشیار	
استاد راهنما: حجت الاسلام والمسلمین جناب آقای دکتر مهدی عباسی	استاد	
استاد داور: حجت الاسلام والمسلمین جناب آقای دکتر مسعود نورعلیزاده	استادیار	
نماینده تحصیلات تکمیلی: جناب آقای مصطفی زارعی		

معاون آموزشی مؤسسه

نویسندگان



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت

دانشکده روانشناسی
رشته مشاوره خانواده
پایان نامه کارشناسی ارشد

مدل مفهومی ذهن آگاهی بر اساس منابع اسلامی

استاد راهنما

حجت الاسلام و المسلمین دکتر مهدی عباسی

دانش پژوه

محسن سلیمانی

مهرماه ۱۴۰۱

بسمه تعالی

حقوق مادی و معنوی پایان نامه

چاپ و انتشار پایان نامه‌های تحصیلی دانش پژوهان موسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت بیان گر بخشی از فعالیتهای علمی. پژوهشی موسسه است.

این جانب **محسن سلیمانی** دانش پژوه رشته **مشاوره خانواده** مقطع کارشناسی ارشد، متعهد می‌گردم موارد ذیل را در خصوص حقوق مادی و معنوی پایان نامه‌ام با موضوع: **مدل مفهومی ذهن آگاهی بر اساس منابع اسلامی** رعایت نمایم و در صورت تخلف از موارد ذیل، کلیه تبعات حقوقی آن بر عهده اینجانب خواهد بود: در صورت اقدام به چاپ پایان نامه، مراتب را قبلاً به صورت کتبی به معاونت پژوهش موسسه اطلاع دهم و در صورت تمایل موسسه به چاپ پایان نامه به صورت کتاب، اولویت با موسسه خواهد بود. در صورت موافقت معاونت پژوهش با چاپ پایان نامه به صورت کتاب توسط دانش پژوه در صفحه سوم کتاب (پس از برگ شناسنامه) عبارت ذیل چاپ گردد:

کتاب حاضر حاصل پایان نامه کارشناسی ارشد در رشته مشاوره گرایش مشاوره خانواده است که در سال..... در موسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت به راهنمایی آقای حجت الاسلام و المسلمین دکتر مهدی عباسی از آن دفاع شده است.

به منظور غنی سازی منابع و مآخذ کتابخانه موسسه دو نسخه از آن به کتابخانه و دو نسخه نیز جهت بهره برداری به معاونت پژوهش اهدا خواهد شد.

نام و نام خانوادگی دانش پژوه

امضاء

بسمه تعالی

تعهد نامه اصالت پایان نامه

اینجانب **محسن سلیمانی** فرزند حسین خان متولد ۱۳۶۸ به شماره شناسنامه ۱۹۹۰۶۳۳۳۵۸ صادره از دزفول به شماره دانش پژوهی ۹۸۱۱۵۰۰۵ رشته مشاوره خانواده، متعهد می‌شوم که مطالب مندرج در این پایان نامه حاصل کار پژوهشی این جانب است و دستاوردهای پژوهشی دیگران که در این زمینه از آنها استفاده شده است مطابق مقررات ارجاع و در فهرست منابع و مآخذ ذکر گردیده است. این پایان نامه قبلاً برای احراز هیچ مدرک هم سطح یا بالاتر ارائه نشده است. در صورت اثبات تخلف (در هر زمان) مدرک تحصیلی صادر شده توسط موسسه از اعتبار ساقط خواهد شد.

نام و نام خانوادگی دانش پژوه

امضاء

تقدیم بہ

بانوی دو عالم حضرت زہراؑ امی اطہر (سلام اللہ علیہا) و کریمہ اہل البیت حضرت فاطمہ معصومہ (سلام اللہ علیہا)

کہ این اثر در جوار مرقد شریفش سامان یافت.

تقدیر و تشکر

از استاد گران قدر، محبت الاسلام والمسلمین دکتر مهدی عباسی که به عنوان استاد راهنما، با سعه صدر و گشاده رویی در کنارم بودند و همواره از راهنمایی‌ها، پیگیری‌ها و حمایت‌های بی‌دریغ ایشان استفاده کرده‌ام، تشکر و قدردانی می‌کنم.

از پدر و مادر مهربانم، به خاطر فداکاری‌های محبت آمیزی که در مراحل مختلف زندگی‌ام انجام دادند و دعای خیرشان همواره بدرقه راهم بوده، تشکر و قدردانی می‌نمایم.

از همسر صبور و دو فرزند عزیزم که با وجود سستی‌ها همواره در کنارم بودند و در سایه حمایت‌ها و دگرمی‌های آنان موفق به انجام این تحقیق شدم، صمیمانه تشکر می‌کنم.

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تدوین مدل مفهومی ذهن آگاهی بر اساس منابع اسلامی انجام شد. روش این پژوهش کیفی و کمی بود. برای تحقیق کیفی، از روش تحلیل محتوا، در چارچوب روش مدل یابی مفاهیم و سازه‌های روان‌شناختی از متون اسلامی، به‌منظور استخراج مؤلفه‌ها و عوامل ذهن آگاهی و تدوین مفهومی آن و برای تحقیق کمی از روش پیمایشی از نوع دلفی؛ به‌منظور ارزیابی روایی مفاهیم، مؤلفه‌ها و عوامل به‌دست‌آمده برای ذهن آگاهی از منابع اسلامی استفاده شد. از این‌رو، ابتدا تعاریف ذهن آگاهی در روانشناسی بررسی و بر اساس آن تعداد ۴۱ مفهوم مرتبط با ذهن آگاهی، منابع اسلامی استخراج شد. نتایج حاصل از بررسی روایی محتوایی در این مرحله، به حذف ۲۳ و باقی ماندن ۱۸ مفهوم دیگر منجر شد. سپس، بر اساس داده‌های (آیات و روایات) به‌دست‌آمده مبتنی بر این مفاهیم، تعداد ۴ مؤلفه عامل، شامل (۱) تفکر و استدلال، (۲) یادآوری، (۳) شناخت عمیق، (۴) ارزیابی؛ ۷ مؤلفه فرآیندی، شامل (۱) خودشناسی، (۲) خودمهارگری، (۳) حقیقت‌جویی، (۴) اقدام و عمل، (۵) انتخاب گری درست، (۶) برنامه‌ریزی، (۷) مراقبه؛ ۲ مؤلفه زمینه‌ساز، شامل (۱) دانش‌افزایی، (۲) سکوت هدفمند و ۳ مؤلفه تسهیل‌گر، شامل (۱) تحمل سختی‌ها، (۲) تنظیم گری رغبت‌ها، (۳) رضایت، برای ذهن آگاهی در منابع اسلامی شناسایی گردید. این مؤلفه‌ها توسط ۸ کارشناس عرصه دین و روانشناسی مورد ارزیابی قرار گرفته و با استفاده از شاخص روایی محتوایی (CVI) تحلیل شد. هر ۱۶ مؤلفه توسط کارشناسان تأیید شدند.

کلیدواژه‌ها: ذهن، آگاهی، ذهن آگاهی، مدل مفهومی، منابع اسلامی

فهرست مطالب

فصل اول: مفاهیم و کلیات	۱
۱-۱- بیان مسئله	۲
۲-۱- اهمیت و ضرورت پژوهش	۱۲
۳-۱- اهداف پژوهش	۱۳
۴-۱- پرسش های پژوهش	۱۴
۱-۴-۱- پرسش های اصلی	۱۴
۲-۴-۱- پرسش های فرعی	۱۴
۵-۱- مفاهیم	۱۴
۱-۵-۱- تعریف ذهن آگاهی در منابع اسلامی	۱۴
۲-۵-۱- مدل مفهومی	۱۴
۳-۵-۱- منابع اسلامی	۱۵
فصل دوم: ادبیات و پیشینه تحقیق	۱۶
۱-۲- سیر تاریخی روح و ذهن	۱۷
۲-۲- روان شناسی و فلسفه نوین	۱۸
۳-۲- تاریخچه ذهن آگاهی	۲۰
۴-۲- تعاریف ذهن آگاهی	۲۱
۵-۲- نگرش های اساسی ذهن آگاهی	۲۴
۱-۵-۲- حالت ذهنی آغازگری (ذهن مبتدی)	۲۴
۲-۵-۲- قضاوت نکردن	۲۵
۳-۵-۲- صبر	۲۵
۴-۵-۲- اعتماد	۲۵
۵-۵-۲- تقلا نکردن (تلاش نکردن)	۲۵
۶-۵-۲- پذیرش	۲۶
۷-۵-۲- رها کردن	۲۶
۶-۲- محتوای درمان	۲۷
۷-۲- فرآیند درمان	۲۸
۸-۲- رویکردهای درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی	۲۹
۹-۲- درمان های مبتنی بر ذهن آگاهی	۳۰
۱-۹-۲- برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی	۳۰

- ۳۱-۲-۹-۲- شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی.....
- ۳۲-۳-۹-۲- پیشگیری از عود مبتنی بر ذهن آگاهی.....
- ۳۲-۴-۹-۲- آگاهی از عادات غذایی بر مبنای ذهن آگاهی.....
- ۳۳-۱۰-۲- درمان های آشنا به ذهن آگاهی.....
- ۳۳-۱-۱۰-۲- رفتار درمانی دیالکتیکی.....
- ۳۳-۲-۱۰-۲- درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد.....
- ۳۳-۳-۱۰-۲- ذهن آگاهی و روابط بین فردی.....
- ۳۳-۴-۱۰-۲- ذهن آگاهی سرشتی و حالت ذهن آگاهی.....
- ۳۴-۱۱-۲- مکانیزم های زیر بنایی ذهن آگاهی.....
- ۳۵-۱۲-۲- مکانیزم های رابطه ای ذهن آگاهی.....
- ۳۵-۱۳-۲- سازگاری فردی.....
- ۳۶-۱۴-۲- ذهن آگاهی و فیزیولوژی اعصاب.....
- ۳۸-۱۵-۲- فواید روان شناختی ذهن آگاهی.....
- ۳۹-۱۶-۲- پیشینه پژوهش.....
- ۴۰-۱-۱۶-۲- پژوهش های انجام شده در خارج از ایران.....
- ۴۳-۲-۱۶-۲- پژوهش های انجام شده در ایران.....
- ۴۳-۱-۲-۱۶-۲- پژوهش های مربوط به تأثیرات فردی ذهن آگاهی.....
- ۴۵-۲-۲-۱۶-۲- پژوهش های مربوط به تأثیر ذهن آگاهی بر رضایت زناشویی.....
- ۴۶-۳-۲-۱۶-۲- پژوهش های انجام شده در ایران با رویکرد اسلامی.....
- ۴۸-۱۷-۲- جمع بندی.....
- ۴۸-بخش دوم: پژوهش های اسلامی.....
- ۴۸-۱۸-۲- تعریف هوشیاری.....
- ۴۹-۱۹-۲- مفهوم شناسی.....
- ۴۹-۱-۱۹-۲- مفهوم ذهن در لغت.....
- ۴۹-۲-۱۹-۲- مفهوم آگاهی در لغت.....
- ۴۹-۱-۲-۱۹-۲- الیقظه.....
- ۵۰-۲-۲-۱۹-۲- الانتباه.....
- ۵۰-۳-۲-۱۹-۲- الوعي.....
- ۵۱-۲۰-۲- تعریف اصطلاحی آگاهی، علم، شناخت.....
- ۵۱-۱-۲۰-۲- تعریف شناخت.....

- ۵۲.....۲-۲۰-۲- شناخت حصولی و حضوری
- ۵۲.....۳-۲۰-۲- سطوح و مراتب علم حضوری
- ۵۳.....۴-۲۰-۲- ابزار شناخت و ادراک
- ۵۳.....۲-۲۰-۴-۱- الف: حواس ظاهری
- ۵۴.....۲-۲۰-۴-۲- ب: حواس باطنی و قوه خیال
- ۵۴.....۲-۲۰-۵- ابزار شناخت قوه باطنی
- ۵۴.....۲-۲۰-۵-۱- عقل
- ۵۴.....۲-۲۰-۵-۱-۱- معنای عقل در لغت
- ۵۵.....۲-۲۰-۵-۱-۲- معنای عقل در اصطلاح فلاسفه و متکلمان اسلامی
- ۵۶.....۲-۲۰-۵-۱-۳- عقل از منظر معرفت‌شناسی
- ۵۷.....۲-۲۰-۵-۲- وجدان شهودی
- ۵۷.....۲-۲۰-۵-۳- قلب به عنوان یکی از ابزار شناخت
- ۵۷.....۲-۲۰-۵-۱-۳- کارکردهای قلب
- ۵۹.....۲-۲۱- حضور قلب
- ۵۹.....۲-۲۱-۱- معنای لغوی قلب
- ۵۹.....۲-۲۱-۲- معنای قلب در قرآن و روایات
- ۶۰.....۲-۲۱-۳- تعریف حضور قلب از منظر علما
- ۶۲.....۲-۲۲- مفهوم ذهن در اندیشه فلاسفه اسلامی
- ۶۵.....۲-۲۳- مفهوم شناسی ذهن آگاهی در روانشناسی معاصر
- ۶۵.....۲-۲۳-۱- مراقبه
- ۶۵.....۲-۲۳-۲- تجربه عرفانی . تجربه اوج
- ۶۶.....۲-۲۳-۳- هشیاری و آگاهی
- ۶۷.....۲-۲۳-۴- تمرکز معنوی
- ۶۷.....۲-۲۳-۵- تمرکز حواس
- ۶۸.....۲-۲۳-۶- حواس پرتی
- ۶۸.....۲-۲۴- مراقبه اسلامی
- ۶۸.....۲-۲۴-۱- تعریف مراقبه
- ۶۹.....۲-۲۴-۲- اهمیت مراقبه
- ۷۰.....۲-۲۵- نفی خواطر (مراقبه ذهن)
- ۷۰.....۲-۲۵-۱- تعریف نفی خواطر

۷۰.....	۲-۲۵-۲- روش علمای اخلاق در مراقبت از ذهن و نفی خواطر (ذهن آگاهی)
۷۳.....	۲-۲۵-۳- مراتب مراقبه
۷۳.....	۲-۲۶- ویژگی ها و کارکردهای ذهن از نظر شهید مطهری
۷۵.....	۲-۲۷- جمع بندی
۷۶.....	فصل سوم: روش تحقیق
۷۷.....	۳-۱- مقدمه
۷۷.....	۳-۲- روش پژوهش
۷۸.....	۳-۳- روش گردآوری داده‌ها
۷۸.....	۳-۳-۱- مرحله اول؛ واژه پژوهی و استخراج مفاهیم از متون اسلامی
۷۹.....	۳-۳-۲- مرحله دوم؛ گردآوری مستندات و تشکیل خانواده متون اسلامی
۸۰.....	۳-۳-۳- مرحله سوم: متن پژوهی (تحلیل و فهم متن) و استخراج مؤلفه‌های ذهن آگاهی
۸۱.....	۳-۳-۴- مرحله چهارم: بررسی روایی مؤلفه‌های ذهن آگاهی بر اساس نظر کارشناسان
۸۲.....	۳-۳-۵- مرحله پنجم: طراحی و ساخت مدل مفهومی ذهن آگاهی
۸۲.....	۳-۴- جامعه آماری و نمونه‌گیری
۸۲.....	۳-۴-۱- جامعه آماری پژوهش در استخراج مؤلفه‌های ذهن آگاهی
۸۲.....	۳-۴-۲- جامعه آماری پژوهش در بررسی روایی محتوایی
۸۲.....	۳-۴-۳- روش نمونه‌گیری
۸۴.....	فصل چهارم: یافته‌های پژوهش
۸۵.....	یافته‌های تحقیق
۸۵.....	۴-۱- نتایج واژه پژوهی و استخراج مفاهیم از متون اسلامی جهت تشکیل حوزه معنایی
۸۵.....	۴-۱-۱- مفاهیم مرتبط با ذهن و آگاهی
۸۶.....	۴-۱-۱-۱- ذهن
۸۶.....	۴-۱-۱-۲- یقظه
۸۶.....	۴-۱-۱-۳- علم
۸۷.....	۴-۱-۱-۴- معرفه
۸۷.....	۴-۱-۱-۵- عقل
۸۸.....	۴-۱-۱-۶- لب
۸۸.....	۴-۱-۱-۷- قلب
۸۹.....	۴-۱-۱-۸- فکر
۹۰.....	۴-۱-۱-۹- ذکر

ج

- ۹۰..... ۱۰-۱-۱-۴- بال
- ۹۰..... ۱۱-۱-۱-۴- البصيره
- ۹۱..... ۱۲-۱-۱-۴- الذَّكَاءُ
- ۹۱..... ۱۳-۱-۱-۴- الفطن (الفطنه)
- ۹۱..... ۱۴-۱-۱-۴- الوعى
- ۹۲..... ۱۵-۱-۱-۴- الانتباه
- ۹۲..... ۱۶-۱-۱-۴- الفراسه
- ۹۲..... ۱۷-۱-۱-۴- مراقبه
- ۹۳..... ۱۸-۱-۱-۴- فهم
- ۹۳..... ۱۹-۱-۱-۴- الهام
- ۹۳..... ۲-۱-۴- مفاهيم مغاير با ذهن و آگاهى
- ۹۳..... ۱-۲-۱-۴- غفلت
- ۹۴..... ۲-۲-۱-۴- نسيان
- ۹۴..... ۳-۲-۱-۴- سكر
- ۹۵..... ۲-۴- جمع بندى مفاهيم مرتبط با ذهن و آگاهى در منابع اسلامى
- ۹۹..... ۳-۴- نتايج بررسى روايى مفاهيم مرتبط با ذهن و آگاهى بر اساس نظر كارشناسان
- ۱۰۴..... ۴-۴- جمع بندى
- ۱۰۵..... ۵-۴- مؤلفه‌هاى ذهن آگاهى بر اساس منابع اسلامى
- ۱۰۵..... ۱-۵-۴- مؤلفه‌هاى عامل
- ۱۰۵..... ۱-۱-۵-۴- مؤلفه تفكر و استدلال
- ۱۰۸..... ۲-۱-۵-۴- مؤلفه يادآورى
- ۱۱۲..... ۳-۱-۵-۴- مؤلفه شناخت عميق
- ۱۱۴..... ۴-۱-۵-۴- مؤلفه ارزيابى عمل
- ۱۱۶..... ۲-۵-۴- مؤلفه هاى فرآيندى
- ۱۱۶..... ۱-۲-۵-۴- مؤلفه خودشناسى
- ۱۱۷..... ۲-۲-۵-۴- مؤلفه خودمهيارگرى
- ۱۲۰..... ۳-۲-۵-۴- مؤلفه حقيقت‌جوئى (اجتناب از ترديد)
- ۱۲۳..... ۴-۲-۵-۴- مؤلفه اقدام به عمل
- ۱۲۵..... ۵-۲-۵-۴- مؤلفه انتخاب گرى درست
- ۱۲۷..... ۶-۲-۵-۴- مؤلفه برنامه‌ريزى

۱۵۷.....	۵-۱-۳- مؤلفه رضایت
۱۵۸.....	۵-۲- مقایسه بین مؤلفه‌های ذهن آگاهی روانشناسی معاصر و ذهن آگاهی اسلامی
۱۵۹.....	۵-۲-۱- مقایسه در هدف
۱۶۰.....	۵-۲-۲- مقایسه در فرایند رسیدن به ذهن آگاهی
۱۶۰.....	۵-۲-۳- مقایسه در انواع مؤلفه
۱۶۱.....	۵-۲-۴ مقایسه در مؤلفه‌های عامل و شرایط علّی
۱۶۱.....	۵-۳- جمع‌بندی
۱۶۲.....	۵-۴- کاربردهای پژوهش
۱۶۲.....	۵-۵- محدودیت‌های پژوهش
۱۶۳.....	۵-۶- پیشنهادهاى پژوهشى
۱۶۴.....	فهرست منابع
۱۶۴.....	منابع فارسی
۱۶۶.....	منابع عربی
۱۶۹.....	مقالات و پایان نامه ها.....
۱۷۳.....	منابع لاتین
أ.....	پیوست‌ها
أ.....	پیوست شماره ۱: فرم ارزیابی روایی مفاهیم پیشنهادی.....
ظ.....	پیوست ۲: فرم ارزیابی روایی مفاهیم حوزه معنایی ذهن آگاهی بر اساس منابع اسلامی
أأ.....	پیوست شماره ۳: فرم ارزیابی روایی مؤلفه های ذهن آگاهی بر اساس منابع اسلامی

فهرست جداول و اشکال

جدول ۱-۱. نظریه های اصلی بدن و ذهن	۱۹
جدول ۱-۴. واژه‌ها و مفاهیم مرتبط با ذهن و آگاهی در منابع اصطلاح‌شناسی	۹۵
جدول ۲-۴. مفاهیم مغایر با ذهن و آگاهی	۹۷
جدول ۳-۴. درجه بندی واژگان توسط کارشناسان	۹۹
شکل ۱-۴. حوزه معنایی ذهن آگاهی	۱۰۳
جدول ۴-۴. تلخیص و مرکزی سازی مضمون‌های استخراج‌شده از متون اسلامی در مؤلفه تفکر و استدلال	۱۰۵
جدول ۵-۴. تلخیص و مرکزی سازی مضمون‌های استخراج‌شده از متون اسلامی در مؤلفه یادآوری	۱۰۹
جدول ۶-۴. تلخیص و مرکزی سازی مضمون‌های استخراج‌شده از متون اسلامی در مؤلفه شناخت عمیق	۱۱۲
جدول ۷-۴. تلخیص و مرکزی سازی مضمون‌های استخراج‌شده از متون اسلامی در مؤلفه ارزیابی عمل	۱۱۴
جدول ۸-۴. تلخیص و مرکزی سازی مضمون‌های استخراج‌شده از متون اسلامی در مؤلفه خودشناسی	۱۱۶
جدول ۹-۴. تلخیص و مرکزی سازی مضمون‌های استخراج‌شده از متون اسلامی در مؤلفه خودمهارگری	۱۱۸
جدول ۱۰-۴. تلخیص و مرکزی سازی مضمون‌های استخراج‌شده از متون اسلامی در مؤلفه حقیقت‌جویی	۱۲۱
جدول ۱۱-۴. تلخیص و مرکزی سازی مضمون‌های استخراج‌شده از متون اسلامی در مؤلفه اقدام به عمل	۱۲۳
جدول ۱۲-۴. تلخیص و مرکزی سازی مضمون‌های استخراج‌شده از متون اسلامی در مؤلفه انتخاب‌گری	۱۲۵
درست	۱۲۵
جدول ۱۳-۴. تلخیص و مرکزی سازی مضمون‌های استخراج‌شده از متون اسلامی در مؤلفه برنامه‌ریزی	۱۲۷
جدول ۱۴-۴. تلخیص و مرکزی سازی مضمون‌های استخراج‌شده از متون اسلامی در مؤلفه مراقبه	۱۲۹
جدول ۱۵-۴. تلخیص و مرکزی سازی مضمون‌های استخراج‌شده از متون اسلامی در مؤلفه دانش‌افزایی	۱۳۱
جدول ۱۶-۴. تلخیص و مرکزی سازی مضمون‌های استخراج‌شده از متون اسلامی در مؤلفه سکوت هدفمند	۱۳۳

جدول ۴-۱۷. تلخیص و مرکزی سازی مضمون‌های استخراج شده از متون اسلامی در مؤلفه تحمل سختی‌ها	۱۳۵.....
جدول ۴-۱۸. تلخیص و مرکزی سازی مضمون‌های استخراج شده از متون اسلامی در مؤلفه تحمل سختی‌ها	۱۳۸.....
جدول ۴-۱۹. تلخیص و مرکزی سازی مضمون‌های استخراج شده از متون اسلامی در مؤلفه رضایت	۱۴۱.....
جدول ۴-۲۰. نتایج ارزیابی کارشناسان پیرامون مؤلفه‌های ذهن آگاهی در منابع اسلامی	۱۴۲.....
شکل ۴-۲. ساختار کلی مدل مفهومی ذهن آگاهی	۱۴۳.....
شکل ۴-۳. مدل مفهومی ذهن آگاهی	۱۴۴.....
جدول ۵-۱. مقایسه بین مؤلفه‌های ذهن آگاهی معاصر و اسلامی	۱۶۱.....