

تمرین‌هایی برای پرورش ذهن آگاه

راهنمای عملی برای غلبه بر ترس و به کارگیری شفقت



نویسنده: تامس رابرتز
مترجمان: غزال گلشنی
لؤلؤ شقاقی، سید پیمان رحیمی نژاد

سرشناسه: رابرتس، تامس بی.

Roberts, Thomas B.

عنوان و نام پدیدآور: تمرین‌هایی برای پرورش ذهن آگاهی : راهنمای عملی برای غلبه بر ترس و به کارگیری شفقت / نویسنده توماس روبرتز؛ ترجمه غزال گلشنی، لولو شقاقی، سید پیمان رحیمی‌نژاد.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات روانشناسی و هنر، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۲۴۰ ص؛ ۲۱×۱۴/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸۶۰۰۷۰۶۳۶۷۵

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی:

The mindfulness workbook : a beginner's guide to overcoming fear & embracing compassion, c2009.

موضوع: جسم و جان

Mind and body: موضوع:

موضوع: ترس

Fear: موضوع:

موضوع: شفقت

Compassion: موضوع:

شناسه افزوده: گلشنی، غزال، ۱۳۵۶ -، مترجم

شناسه افزوده: شقاقی، لولو، ۱۳۳۶ -، مترجم

شناسه افزوده: رحیمی‌نژاد، پیمان، ۱۳۶۴ -، مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۵ ۸ت۲/BF۱۶۱

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۴۳۲۵۸۳۴

روان‌شناسی

تمرین‌هایی برای پرورش ذهن آگاهی |

راهنمای عملی برای غلبه بر ترس و به کارگیری شفقت |

نویسنده: توماس روبرتز |

مترجمان: غزال گلشنی، لولو شقاقی، سیدپیمان رحیمی‌نژاد |

ویراستار: فاطمه سلیمی علویجہ |

ناشر: روان‌شناسی و هنر |

طراح گرافیک: احسان رضوانی |

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف‌نگار |

نوبت چاپ: دوم - ۱۳۹۷ | تیراژ: ۱۰۰۰ |

شابک: ۹۷۸۶۰۰۷۰۶۳۶۷۵ |

ISBN: 978-600-7063-67-5 |

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است |

انتشارات روان‌شناسی و هنر: تلفکس: ۸۸۹۹۶۵۰۶ | صندوق پستی: ۱۷۳۴-۱۳۱۴۵ |

www.ravanhonar.com |

فهرست مطالب

۱۵	 دیپاچه
۱۷	 سخن مترجمان
۱۹	 سپاسگزاری
۲۱	 مقدمه
۳۱	 بخش اول زیربنای ذهن آگاهی و عدم ذهن آگاهی
۳۳	 فصل اول ترس و عدم ذهن آگاهی
۳۳	 ترس: زیربنای واکنش های بدون ذهن آگاهی
۳۴	 واکنش ستیز یا گریز
۳۸	 دگرگونی
۳۹	 ذهن بیش پرداز
۴۲	 وضعیت بدنی ذهن آگاهی
۴۲	 تمرین: مشاهده ذهن بیش پرداز
۴۵	 خود جامد
۴۷	 تمرین: به بدن خود گوش دهید
۵۰	 خلاصه
۵۱	 فصل دوم گستردگی، شفقت و ذهن آگاهی

۵۲	 ابتدا گسترده‌گی، سپس ذهن آگاهی
۵۳	 مشکل نمک نیست
۵۳	 شفاف بینی
۵۵	 ذهن آگاه بودن یعنی توجه داشتن
۵۵	 حضور در میان هیاهو
۵۶	 تمرین: حضور در وسعت ایجاد شده
۶۰	 داستان مری
۶۱	 تمرین: اجازه دهید تا گل ته نشین شود
۶۵	 داستان جیسین
۶۶	 انتخاب هایتان را گسترش دهید
۶۶	 افکار و احساسات تان را مشاهده کنید
۶۸	 تمرین: مشاهده، نام گذاری و رها کردن
۷۰	 اهمیت شناسایی کردن تجربه هایتان
۷۱	 خلاصه
۷۳	 فصل سوم نفس و بدن تان را آرام کنید
۷۴	 استفاده از نفس و بدن به عنوان لنگر
۷۵	 تنفس بچه‌ها: تنفس مرکزی
۷۶	 تمرین: تنفس مرکزی
۷۹	 داستان آنیثا
۸۱	 تمرین: مشاهده نفس
۸۲	 آگاهی از حس های بدنی
۸۳	 تمرین: رها کردن تنش و ناراحتی جسمی
۸۷	 خلاصه
۸۹	 بخش دوم موانع معمول در راه ذهن آگاهی
۹۱	 فصل چهارم توهم
۹۲	 زندگی توهم نیست
۹۲	 محدودیت های درک انسانی
۹۳	 چگونه مغز تجربیات را جامد و پایدار می کند

۹۴	 رودخانه هیچ‌گاه همان رودخانه قبلی نیست
۹۵	 داستان میویس و تری
۹۶	 محدودیت‌های تجربه جامد شده
۹۷	 تمرین: شاهد ناپایداری باشید
۹۹	 چگونه توهم مشکل‌ساز می‌شود
۱۰۱	 توهم و خود جامد
۱۰۲	 شفاف‌بینی: نگاهی ورای جامدشدگی
۱۰۲	 داستان فرانسیس
۱۰۴	 تمرین: شفاف‌بینی توهم‌ها
۱۰۷	 خلاصه
۱۰۹	 فصل پنجم هذیان
۱۱۰	 داستان‌های دل‌گرم‌کننده
۱۱۱	 هذیان‌ها و سفر در زمان
۱۱۱	 سفر به گذشته
۱۱۳	 سفر به آینده
۱۱۴	 تمرین: داستان‌های خود را شناسایی کنید
۱۱۶	 بدن شما سخن می‌گوید
۱۱۹	 تمرین: به صحبت‌های بدن تان گوش دهید
۱۲۰	 صبر، گشودگی و شفقت را به جسم تان دعوت کنید
۱۲۲	 خلاصه
۱۲۳	 فصل ششم وابستگی
۱۲۳	 وابستگی چیست؟
۱۲۵	 تمرین: پی بردن به آنچه نمی‌توانید نگه دارید
۱۲۷	 نقش عادات و رسوم
۱۲۸	 داستان هانک و جانیس
۱۳۰	 وابستگی‌ها و ترس
۱۳۲	 تمرین: پی ببرید از چه چیز محافظت می‌کنید
۱۳۴	 خلاصه

فصل هفتم پرخاشگری	۱۳۵
زخم‌هایی که شفا نمی‌یابند	۱۳۶
پرخاشگری: آخرین دستاویز	۱۳۷
«یک» نمره تنهایی است	۱۳۸
چگونه با خشم و پرخاشگری کار کنید	۱۳۹
تمرین: پرخاشگری خود را مشاهده کنید	۱۴۰
تمرین: نشانه‌های آغازین و اکنش‌های پرخاشگرانه را شناسایی کنید	۱۴۲
تمرین: از پرخاشگری به عنوان بخشی از مسیر هشیاری تان استفاده کنید	۱۴۴
صبر	۱۴۴
گشودگی	۱۴۵
شفقت	۱۴۶
کار کردن با این چهار حجاب	۱۴۸
خلاصه	۱۵۰
بخش سوم پرورش ذهن آگاهی در تمامی جنبه‌های زندگی	۱۵۱
فصل هشتم گسترده‌گی در فعالیت‌های روزمره	۱۵۳
عادت‌ها و روزمرگی‌ها	۱۵۳
غذا خوردن با گسترده‌گی	۱۵۵
تمرین: غذا خوردن هشیارانه	۱۵۶
تجربه گسترده غذا خوردن ایجاد کنید	۱۵۸
راه رفتن با گسترده‌گی	۱۶۰
سرعت تان را تغییر دهید	۱۶۱
تمرین: هشیارانه راه بروید	۱۶۱
داستان آلیس	۱۶۳
تمرین: راه رفتن در میان دنیایی مملو از عوامل حواس‌پرتی	۱۶۶
رانندگی با گسترده‌گی	۱۶۸
جریان را به خاطر داشته باشید	۱۷۱
در میان فعالیت‌های روزمره مکث خود را باز یابید	۱۷۱
خلاصه	۱۷۳

فصل نهم آگاهی با هایکو	۱۷۵
زبان، ارتباط و آگاهی گسترده	۱۷۶
هایکو و ذهن مبتدی	۱۷۸
خلق «هایکو آگاهی»	۱۷۹
تمرین: با خواندن هایکو، آگاهی خود را افزایش دهید	۱۸۰
نوشتن هایکو	۱۸۲
تمرین: هایکوی خودتان را بنویسید	۱۸۳
تمرین: راه رفتن با هایکو	۱۸۹
خلاصه	۱۹۱
فصل دهم گسترده‌گی در روابط	۱۹۳
خود جامد و دوگانه‌انگاری من در مقابل تو	۱۹۴
تمرین: ببینید چگونه دوگانگی ایجاد می‌کنید	۱۹۵
راهبردهای محافظتی	۱۹۸
داستان مارکوس	۲۰۱
تمرین: پاسخ دادن به جای واکنش نشان دادن در مقابل کشمکش‌ها	۲۰۳
صبر، گشودگی و شفقت در روابط	۲۰۷
تمرین: پرورش صبر	۲۰۹
تمرین: پرورش گشودگی	۲۱۰
تمرین: پرورش شفقت	۲۱۲
داستان تیم	۲۱۳
رهنمودهایی برای ارتباط هشیارانه	۲۱۴
تمرین: آوای قلب‌تان را در صدایتان ایجاد کنید	۲۱۸
خلاصه	۲۲۰
فصل یازدهم ابتدا از قلب آغاز کنید	۲۲۱
قلب چیزی بیش از یک پمپ است	۲۲۲
مکث و مهرورزی	۲۲۳
تمرین: مراقبه مهرورزی	۲۲۳
داستان کارن	۲۲۹

۲۳۱	تمرین: باروابطه پراز ترس کار کنید
۲۳۵	خلاصه
۲۳۶	سخن پایانی
۲۳۸	درباره نویسنده

«این کتابی است که در انتظارش بودم تا به بهترین وجه افراد و گروه‌ها را باروش‌های مهم ذهن‌آگاهی آشنا کند تا بتوانند از غنای زندگی‌شان بهره‌مند شوند. تامس رابرتز، راهنمایی چیره‌دست است که سال‌ها تجربه را درهم می‌آمیزد و درحالی که نه تنها شخصاً ذهن‌آگاهی را به کار می‌برد، بلکه به عنوان درمانگر در کنار دیگران در کشمکش‌ها، آشفتگی‌ها و ملالت‌ها حضور داشته است. راهنمایی‌های رابرتز درباره حضور ذهنی و جسمی در میان جریان زندگی، باید در گسترش روزافزون و وسیع تحقیقات و کاربردهای ذهن‌آگاهی، سرمشق و معیار قرار گیرد».

دکتر گرگ جوہانسون، نویسنده کتاب «گشایش رحمت» و تعلیم‌دهنده و پایه‌گذار موسسه هاکومی

«سرانجام کتابی به دست آمد که مفاهیم پیچیده ذهن‌آگاهی را به بخش‌های ساده و قابل فهم تقسیم کرده است. مرجعی فوق‌العاده برای تازه‌کارها و نیز کارورزهای خبره».

نیلوفر مرجنت، روان‌شناس و استاد دانشگاه ایالتی سن‌کلودر شهر سن‌کلو، مینه‌سوتا

«فکر می‌کنم شکل مداخله‌ای تمرین‌های این کتاب نیرومندترین ارائه‌ای است که در مورد این پیام دیده‌ام: «شما می‌توانید از همین لحظه زندگی شادتر و رضایتبخش‌تری داشته باشید» - مدادی بردارید و شروع به خواندن کنید- دستورالعمل‌ها را دنبال کنید. نه تنها درخواهید یافت که وعده و هدف ذهن‌آگاهی، تغییر کامل درونی عادات رنج کشیدن به

عادت‌های شادمانی است، بلکه حس خواهید کرد که این تغییر فوراً در شما آغاز می‌شود. این کتاب مملو است از توضیحاتی که به تکنیک‌ها اعتبار می‌بخشد، داستان‌هایی که قلب را شاد می‌کند و هایکوهای که روحیه می‌بخشد. این کتاب، مرجعی بسیار عالی برای رشته روان‌شناسی دانشگاه‌ها و هدیه‌ای پرارزش برای دانشجویان رشته‌های سلامت روان است».

دکتر سیلیو یا بورستاین، مؤسس مرکز مراقبه اسپیریت راک و نویسنده کتاب «شادکامی یک کار درونی است»

«کتاب تمرین‌های ذهن آگاهی سرشار از خردی عمیق و تمرین‌های متعدد برای یک زندگی آگاهانه است. آن را بخوانید، به آن عمل کنید و آن را زندگی کنید».

دکتر باب سالت، ریاست بخش رشد انسانی و تحقیقات خانواده، در دانشگاه ویسکانسن- استات

«کتاب تمرین‌های ذهن آگاهی یک جواهر است. ارائه اطلاعات پرارزش به این شکل ساده و قابل استفاده بسیار پرارزش است و من مشتاقانه در انتظار سفری هستم که با استفاده از این کتاب شروع خواهم کرد».

سویاتن توله، نویسنده «زن هوشیار، شهامت خود بودن» و «کتاب روح زنان»

دیباچه

هنگامی که در بهار سال ۱۳۸۹ این کتاب را در امریکا در کتابفروشی دیدم تصور نمی کردم روزی در کتابفروشی های خودمان به زبان فارسی ارائه شود. با مطالعه این کتاب و با پیش زمینه ای که در این شیوه داشتم به فکر استفاده از آن به صورت یک دوره آموزشی ۲۰ جلسه ای افتادم. در اولین دوره خانم غزال گلشنی شرکت داشتند که پس از پایان دوره قدردانی خود را از آقای تامس رابرتز برای تمرین های مؤثر و منحصر به فرد مطرح شده در این کتاب اظهار کردند و من نیز در ایمیلی آن را به اطلاع ایشان رساندم. از آن پس دوره های بسیاری براساس این کتاب برگزار نموده ام و هر بار تأثیر شگفت آور این تمرین ها را بر زندگی و خلق و خوی شرکت کنندگان شاهد بوده ام.

با تشکر از خانم غزال گلشنی که مشوق و همکار من در ترجمه این کتاب بوده اند و با سپاس از آقای سیدپیمان رحیمی نژاد برای همراهی و همکاری شان، آرزو دارم شما نیز از مطالعه و انجام تمرین های این کتاب عمیقاً بهره برده، تأثیر آن را در بهبود کیفیت زندگی تان تجربه کنید.

سخن مترجمان

کتابی که در پیش رو دارید، کتابی است عملی و کاربردی و به زبانی ساده که هم برای افرادی که خواهان تحول و تعالی در زندگی شان هستند قابل استفاده است و هم برای دانش‌آموختگان و اساتید رشته روان‌شناسی و مشاوره و درمانگران علاقه‌مند به موضوع ذهن‌آگاهی؛ چرا که کاربست موثر ذهن‌آگاهی و شیوه‌های مرتبط با آن در اتاق درمان، به واقع مستلزم درک عمیق آن و انجام تمرین‌های ذهن‌آگاهی توسط خود درمانگر است و به بیانی درمانگر این راه، خود می‌باید آن را زندگی کرده باشد.

اصطلاحات و تمرین‌های کتاب بدیع و خلاقانه هستند که این ویژگی، کتاب را از سایر کتاب‌ها در این زمینه متمایز می‌نماید. یکی دیگر از ویژگی‌های ارزنده کتاب، جامع بودن تمرین‌ها و بسط دامنه آن از مسائل شخصی تا عملی نمودن آنها در روابط روزمره است. همچنین کتاب دارای مثال‌هایی داستان‌گونه از مراجعان است که به درمان آنها به این شیوه پرداخته شده است و به این طریق درک و یادگیری مفاهیم و تکنیک‌ها را آسان‌تر و عمیق‌تر می‌نماید.

در اینجا بر خود لازم می‌دانیم از مدیر توانمند انتشارات روان‌شناسی و هنر، جناب دکتر هومن نامور که فرصت معرفی این کتاب به جامعه ایرانی را در اختیار ما قرار دادند تشکر و قدردانی نماییم.

از شما مخاطبین عزیز نیز درخواست داریم نظرات و پیشنهادات خود را درباره این کتاب و ترجمه آن، از طریق ایمیل^۱ با ما در میان بگذارید. امیدوار هستیم که کاربرد مفاهیم و تمرین‌های کتاب یاری‌بخش همه ما برای خلق زندگی روبه‌رشد، توأم با آرامش و شادکامی باشد.

۱- ghazalgolshan@gmail.com

۲- Lkveda@gmail.com

سپاسگزاری

بسیاری از افراد سر راه من قرار گرفته‌اند، برخی با من همراه شده‌اند، برخی نه، برخی مدتی ماندند و سپس رفتند، ولی همه آنها تاثیر عمیقی بر زندگی و روح من داشته‌اند. آموزگاران بسیاری مرا به این نقطه از زندگی ام رسانده‌اند. بعضی از آنها آموزگار رسمی مانند دکتر ویلیام ایسون بودند که توجه مرا به عملکرد ذهن انسان جلب کرد. دیگران به روش‌های دیگری به من آموزش دادند، مانند برادرم، باب که به من آموخت در پس صدای سکوت، معنایی نهفته است. خواهرم، پم که با بخشندگی به من پاسخ داد، خواهرم، پت که مرگش در هنگامی که پسر کوچکی بودم آغازگر سفر من شد و استیو مراجع جوانی که در اوایل حرفه‌ام به او برخورد کردم و به من آموخت در مقابل تازگی و قابل پیش‌بینی نبودن، پذیرا باشم.

فرزندانم نیز آموزگاران دیگری بوده‌اند که از ماورا برای من فرستاده شدند، لورا شان، متمرکز بر موسیقی و فوق‌العاده الهام‌بخش من بوده است. کارل، که به من آموخت هیچ یک از موانعی که زندگی بر سر راه انسان می‌گذارد، ارزش دست کشیدن و تسلیم شدن را ندارد. بعضی از فرزندانم سال‌ها بعد وارد زندگی ام شدند در حالی که در نیمه راه سفر خود بودند؛ لورا ک.، به من آموخت بزرگی یک انسان در قلب و شوقش نهفته است، و استفانی به من آموخت که سکوت و لطافت، مکان‌های بسیار عمیقی هستند.

از دستیارم کتی ر.، که صبر مداومش به من آموخت چیزها را پیچیده نکنم و سادگی بسیار

خوب است و در ضمن از سیمون تشکر می‌کنم. بعضی آموزگاران نیز به شکل اشتباه‌های من پدیدار شدند و پیام‌هایی برای اصلاح زندگی‌ام بودند. فکر می‌کنم به اغلب آنها گوش کرده‌ام و اگر نکرده‌ام، آنها آن قدر تکرار شدند که در آخر به آنها گوش کردم. از جس او براین و جس بیب در انتشارات نیوهاربینگر برای صبر، پیشنهادها و تشویق‌هایشان در طول این سفر تشکر می‌کنم. ایده‌های شما تاثیر خود را بر این کتاب گذاشتند. تشکر خاص از جاسمین استار، ویراستار فوق‌العاده؛ آغاز تا پایان این کتاب حاوی مهارت و حسن کلام شماست. شما به من کمک کردید کتابی خلق کنم که هم خواندنی باشد و هم مفید.

و در آخر کتی، عشق من، قدرت من، دوستم و الهام‌بخش من. عشق، صبر و پذیرش تو عمیقاً مرا تحت تاثیر قرار داده است. بدون حضور تو در کنارم که به همه چیز من جمله تمامی جزئیات زندگی روزمره توجه می‌کردی، نمی‌توانستم این کتاب را بنویسم. صداقت تو درباره اینکه کدام بخش‌های کتابم بهتر یا بدتر هستند، به من آزادی و خلاقیتی در نوشتن داد، بدون اینکه نگران از دست دادن مفهوم نوشته‌هایم باشم.

حال که فکر می‌کنم می‌بینم این، در مورد نحوه‌ای که معمولاً با من رفتار می‌کنی نیز وجود دارد. ما حقیقتاً با یکدیگر در یک سفر همراه هستیم و من بی‌صبرانه منتظر مرحله بعدی هستم. با عشق و سپاسگزاری گسترده، همیشه در قلبم خواهی بود.

مقدمه

ذهن‌آگاهی^۱ یک روش «بودن» است. ذهن‌آگاه بودن به معنی پاسخ دادن به جای واکنش نشان دادن در مقابل جریان مستمر وقایع و تجارب زندگی، همراه با صبر^۲، گشودگی^۳ و شفقت^۴ است.

متأسفانه بسیاری از ما با این باور شرطی شده‌ایم که باید از خودمان در مقابل زندگی و تجربیاتش، از جایگاه ترس، محافظت کنیم. این ترس، شما را سخت و انعطاف‌ناپذیر می‌کند و می‌تواند بر رفتاری که با خود و زندگی‌تان دارید، تأثیر بگذارد و سرانجام رنج زیادی را برایتان ایجاد نماید. رنج در آنچه رخ می‌دهد وجود ندارد، بلکه در مقاومت و مبارزه با آنچه اتفاق افتاده، نهفته است. ولی اگر ذات حقیقی آنچه تجربه می‌کنید کاملاً با آنچه تصور می‌کنید و به آن واکنش نشان می‌دهید متفاوت باشد، چه اتفاقی می‌افتد؟ و اگر یاد بگیرید که جریان تجربیات زندگی‌تان را بدون قضاوت، تعصب و پریشانی^۵، صرفاً مشاهده کنید، چه اتفاقی می‌افتد؟

۱- Mindfulness

۲- Patience

۳- Openness

۴- Compassion

۵- Distraction

چگونه این کتاب به شما کمک خواهد کرد؟

سفرتان در این کتاب به شما کمک خواهد کرد تا جنبه‌های زیادی از تجربتان، من جمله چگونگی ایجاد رنج را برای خودتان، کشف کنید. این کتاب شما را به سفری می‌برد که دوبخش دارد. اولین بخش (که نمی‌توانید از آن شانه خالی کنید!) پیرامون پرورش ذهن آگاهی در زندگی‌تان است که برای آن باید ابتدا با روش‌هایی که باعث شده زندگی بدون ذهن آگاهی را ایجاد و حفظ کنید آشنا شوید و اینکه چگونه ترس و راهبردهای شما برای کار کردن با ترس، زیربنای رنج شما هستند. بدانید که شما در این مورد تنها نیستید، روی آوردن به راهبردهای محافظت از خود، واکنش‌های هیجانی و ترفندهای رفتاری جزئی از طبیعت انسان هستند.

در طول هزاران سال این واکنش‌ها برای حفظ بقا لازم و سازگارانه بوده‌اند، ولی امروزه ما در جهانی متفاوت با آنچه اجدادمان در آن زندگی می‌کردند، زندگی می‌کنیم و می‌توانیم از تله ترفندهای زندگی بدون ذهن آگاهی رها شویم. به همین دلیل بخش ۱ کتاب مستقیماً به اصل موضوع رفته و روش‌های زندگی بدون ذهن آگاهی را مورد توجه و سنجش قرار می‌دهد. هنگامی که یاد گرفتید این روش‌ها را شناسایی کنید (آنچه اغلب از آن به عنوان ذهن بیش‌پرداز^۱ نام می‌برم) می‌توانید از افتادن در دام آنها جلوگیری کنید.

بخش دوم و موضوع بقیه کتاب آموختن روش‌هایی برای بودن در حضور ذهن بیش‌پرداز است، بدون آنکه درگیر انبوه افکار و احساسات واکنشی آن شویم. این موضوع راه را برای انتخاب پاسخی متفاوت برای ما باز می‌کند. هنگامی که از ذهن بیش‌پرداز فاصله می‌گیریم، فضای لازم برای پاسخ‌های با ذهن آگاهی یا پاسخ‌های هشیارانه^۲ ایجاد می‌شود و به ما اجازه می‌دهد تا حضور هشیارانه^۳ خود را ایجاد و حفظ نماییم. تمرین‌های این کتاب به شما کمک می‌کند تا ویژگی‌های هشیارانه صبر، گشودگی و شفقت را در خود پرورش دهید. این

۱ - Big deal mind

۲ - mindful responses: درحالی‌که ما کلمه «ذهن آگاهی» را معادل واژه mindfulness قرار دادیم، در ترجمه اصطلاحاتی که با ترکیب کلمه mindfull بود، از ترجمه «هشیارانه» استفاده نمودیم تا ضمن انتقال معنای درست، عبارت‌هایی روان را به کار برده باشیم. مترجم

۳ - Mindful presence

ویژگی‌ها توانایی شما را در انتخاب پاسخ‌های هشیارانه و پرمعنی به جای واکنش‌های بدون ذهن‌آگاهی عمیق‌تر می‌کنند.

در سراسر کتاب باد و مفهوم کار خواهید کرد: درک عدم ذهن‌آگاهی^۱ و ایجاد گسترده‌تری^۲، و با استفاده از این دو مفهوم به کشف عمیق و شناسایی مسائل اصلی در تجارب روزمره دست خواهید یافت. شما جنبه‌های بسیاری از زندگی‌تان و دنیای اطراف خود را مورد توجه قرار خواهید داد تا به غنایی که در شرایط هر روزه زندگی‌تان موجود است پی ببرید. هنگامی که سرچشمه رنج‌تان را شناختید، خواهید توانست آزادانه قلب خود را بگشایید و شادی درونی آگاهی‌گسترده را تجربه کنید.

ایجاد حضور گسترده به شما امکان می‌دهد تا از هر آنچه زندگی به شما هدیه می‌کند، استفاده کنید و تجارب‌تان را به‌مثابه آموزگار، راهبر و دستورالعمل زندگی‌تان ببینید که زیربنا را برای درکی عمیق‌تر، پرمعنا تر و نزدیک‌تر با خودتان در میان تمام جنبه‌های زندگی پی‌ریزی می‌کند. هنگامی که در مقابل جریان تجارب‌تان، انعطاف بیشتری پیدا کردید، کیفیت زندگی‌تان به‌طور خودبه‌خودی بسیار بهبود خواهد یافت. در نتیجه سلامت هیجانی بیشتری را تجربه کرده و در نتیجه سلامت جسمی بیشتری را نیز تجربه خواهید کرد. روابط‌تان معنا و عمق بیشتری خواهند یافت و احساس خواهید کرد که از لحاظ معنوی نیز در حال رشد هستید. چنانچه شلوغی ذهنی و جسمی‌ای که توجه و نیرویتان را به خود معطوف کرده کمتر کنید، آن‌وقت زیبایی، حقیقت و شفقتی را که همیشه در اطراف شما وجود دارد، پذیرا خواهید بود.

زندگی هشیارانه^۳ به یادگیری یک روش، دست‌یابی به شفاف‌یادانستن پاسخ‌های نهایی ارتباط ندارد، بلکه به معنای یادگیری رها کردن ترس‌ها و دیگر الگوهای عاداتی تفکر است تا بتوانید با حضور کامل شاهد زندگی‌تان همان‌طور که هست باشید. حالت ذهن‌آگاهی چیزی نیست که به دنبال آن بگردیم، این حالت همین الان وجود دارد و صرفاً کمی فضا و توجه لازم دارد تا آشکار شود.

۱- Mindlessness

۲- Spaciousness

۳- Mindful living