

رقص با فیل‌ها

امراض آگاهی برای کسانی که با بیماری مزمن زوال عقل،
با بازی تدریجی مغز زندگی می‌کنند

نویسنده

جریه ساواتسکی

مترجم

بیتا قوچانی



شناخت و نام پدیدآور	ساواتسکی، جارم : Sawatsky, Jarem
عنوان اصلی	رقص با فیل‌ها: آموزش آگاهی برای کسانی که با بیماری مزمن زوال عقل، یا پیری تدریجی مغز زندگی می‌کنند / جاریم ساواتسکی؛ [مترجم] بیتا قوچانی.
مشخصات نشر	تهران: نشر علم، ۱۳۹۸.
مشخصات فیزیکی	۲۳۱ ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۲۴۶-۰۲۰-۱
وضعیت فهرست نویسی	بیتا
عنوان اصلی	Dancing with elephants : mindfulness training for those living with dementia, chronic illness or an aging brain.
عنوان دیگر	آموزش آگاهی برای کسانی که با بیماری مزمن زوال عقل، یا پیری تدریجی مغز زندگی می‌کنند
موضوع	زوال عقل
موضوع	Dementia :
موضوع	آلزایمر
موضوع	Alzheimer's disease :
موضوع	بیماری هانتینگتون
موضوع	Huntington's disease :
شناسه افزوده	قوچانی، بیتا، ۱۳۵۷-، مترجم
رده‌بندی کنگره	RC۵۲۱ :
رده‌بندی دیویی	۶۱۶/۸۳ :
شماره کتابشناسی ملی	۵۸۳۵۸۳۷ :

فهرست مطالب

۱۱	پیشگفتار مرجم
۱۳	مجموعه ویدئوها و پیچ فستی را رایگان دریافت کنید
۱۵	نقدهایی بر کتاب
۱۷	۱. رویارویی با فیل ها
۳۱	بخش اول: احترام قائل شدن برای زندگی
۳۳	۲. پذیرفتن سختی ها
۳۳	اجتناب از کارهای سخت
۳۴	روش راندن موج ها
۳۹	۳. جایگزین کردن ترس با عشق
۴۰	نیایش تن
۴۳	در سکوت به خود لبخند بزنید
۴۳	تبدیل خشم جاده
۴۷	۴. رها کردن

۵. جشن گرفتن به هر بهانه ۵۱
- جشنی برای از دست دادن عقل ۵۱
۶. زیستن عمری که به شما اعطا شده با کبت زین ۵۵
- بیشتر، عملکردهای خوب را تقویت کنید نه آنها که این گونه نیستند ۵۶
- درحالی که در خانه خود یعنی همان جسمتان هستید می‌توانید راهی ۵۷
- بای مهار رنج بیابید ۵۹
- اکنون را دریابید ۵۹
- از دست دادن حواس بدون آنکه خود واقعی خود را فراموش کنید ۶۰
- گاهی به عنوان رفتار بنیادی عشق ۶۱
- بخش دوم: شادمانی واقعی ۶۳
۷. آگاهانه، زیبای زندگی کردن ۶۵
۸. هنر نظاره کردن تناس ۶۷
۹. هنر عشق ورزی پویا ۶۹
۱۰. هنر مراقبت از وجودی که به شما عطا شده ۷۱
۱۱. بگذار زیبایی از خواب مرگ بیدار شود ۷۳
۱۲. پذیرید که سرشتتان از خاک است ۷۷
۱۳. پیاده رفتن به سفرهای زیارتی شهری ۸۳
۱۴. پناه دادن به حیوانات ۸۹
۱۵. غوطه‌ور شدن در اقیانوس سپاسگزاری با حضور پنج ۹۳
- بخش سوم: عشق واقعی ۱۰۱
۱۶. واکنش به بیماری با حلقه دوستان ۱۰۳
- درایت حلقه دوستان در واکنش به مراحل آسیب‌رسان ۱۰۸

۱۷. مردن و سوگواری با عشق ۱۱۱
- آیا باید هرمرگی را فاجعه دانست ؟ ۱۱۲
- بهشت را رها کنید ۱۱۲
- قدرت خنده، اشک، و سکوت ۱۱۳
- شفابخش زخم خورده ۱۱۳
۱. عشق به اجدادمان ۱۱۷
۱. بازی با کودکان ۱۲۵
۵. آرا، گرفته، لذت با حضور لوسی کالانیتی ۱۲۹
- بخش چهارم - شوق به صحت و گوش دادن عمیق ۱۳۵
۲۱. امتناع از جنکید، با بیماری ام ۱۳۷
۱. در مبارزه با بیماری ام مر، زنده ام ۱۳۹
۲. مبارزه با بیماری کارساز نیست، حتی برای کسانی که برنده هستند ۱۳۹
۳. بیماری، جنگی است که دشمن نا ۱۴۰
۴. با مبارزه با بیماری، به انکار آن کمک کنیم ۱۴۱
۵. دیدگاه خشن، گروهی، مرد برترپندارانه و پدر "المانا دنیا ۱۴۱
۶. مبارزه با بیماری تلاشی است مذبحخانه ۱۴۲
۷. مبارزه با بیماری در تمرین گفتار مهرآمیز یا گوش دادن عمیق، کنی به من نمی کند ۱۴۳
۲۲. نامگذاری روش خودتان ۱۴۵
- آن ها مرا قربانی تجاوز جنسی می نامند ۱۴۵
- اولین تکلیف مقدس ۱۴۷

- در مورد شغل چه اقدامی می‌کنید؟ ۱۴۸
۲۳. دوستی با تاریکی ۱۵۱
- تجربه‌های درآغوش گرفتن تاریکی ۱۵۲
۲۴. به یاد داشتن این که فراموشی خوب است ۱۵۵
۲۵. تنفس در فضای خشم ۱۵۹
- زمانی برای نفس کشیدن ۱۶۰
- مانتراها ۱۶۱
- کلیه‌ها: نزدیک دریاچه ۱۶۲
- کورهایی را انجام بده که لذت و عشق ایجاد می‌کنند ۱۶۲
- به ستم‌ها از بنش گوش فرادهید ۱۶۲
- خشم و قدرت ۱۶۳
۲۶. تمرین ترس و شگفتی ه گام فرارسیدن زمستان با حضور جان پاول لدراک ۱۶۷
- بخش پنجم: تغذیه و بهبودی ۱۷۳
۲۷. پذیرش نقطه ضعف ۱۷۵
۱. با دشمن خود دوستی کنید ۱۷۶
۲. خندیدن به دوست جدیدتان را تمرین کنید ۱۷۷
۳. مزایای نقطه ضعف را رها کنید ۱۷۸
۴. خود و خانواده‌تان را از باطن دوستان جدیدتان محافظت کنید ۱۷۹
۲۸. زمین خوردن با آگاهی ۱۸۱
- تمرین زمین خوردن آگاهانه ۱۸۱
- زمین خوردن هنگام تنهایی ۱۸۳

زمین خوردن در حضور دیگران	۱۸۵
۲۹. ارزش نهادن به زندگی تان	۱۸۷
چه چیزی به زندگیتان ارزش می دهد؟	۱۸۷
۳۰. تغذیه به روش بودا	۱۹۳
بخش اول- مانند بودای چاق غذا بخورید	۱۹۴
بخش دوم- مانند بودای لاغر غذا بخورید	۱۹۵
۳۱. تدارک برنامه ای برای سلامت خانواده	۱۹۹
۳۲. عباتو، بدلا	۲۰۵
۳۳. زمین شناسی نفس با حضور تونی برن هارد	۲۱۱
۳۴. کلام اخلاقی	۲۱۹
برنامه صبح	۲۱۹
برنامه بعد از ظهر	۲۱۹
مجموعه ویدئوهای پنج قسمتی رایگان دریافت کنید	۲۲۲
آثار دیگر از جاریم ساواتسکی	۲۲۴
مجموعه های چگونه لبخند برب از دیبا برویم	۲۲۴
دیگر آثار غیرداستانی	۲۲۴
لطفاً نقد خود را درباره کتاب بنویسید	۲۲۶
تقدیر و تشکر	۲۲۷
درباره نویسنده	۲۳۰
تقدیم به	۲۳۱

پیشگفتار مترجم

اولین دلیلی که باعث شد این کتاب را برای ترجمه انتخاب کنم اسم آن بود. با هم آبی، ایل، میل و "رقص" کنجکاوی ام را برانگیخت. چه ارتباطی می‌تواند بین این توباشد؟ با نگاهی اجمالی به متن کتاب متوجه قلم شیوا و روان نویسنده آن، عدم واقعی بودن داستان کتاب نیز عامل دیگری شد تا به خواندن آن تشویق شوم.

یکی از دستاوردهای مهم مطالعه این کتاب تغییر دیدگاهم نسبت به زندگی و مرگ بود. این کتاب به ما می‌گوید که زندگی، مرگ دوروی یک سکه هستند و در کنار هم زیبایند، پس دلیلی برای ترسیدن یا کار مرگ وجود ندارد. اگر به جای جنگ با مشکلات، با آنها همراهی کنیم و راه به تدریج رابطه با آنها را کشف نماییم، برایمان مانند رقصیدن نشاط‌انگیز می‌شوند. با خواندن این کتاب به راحتی می‌توانید اشکال مختلف به تدریج ارتباط با مشکلات خود را درک کنید و حتی مانند کاشفی قادر خواهید بود برای مسائل و مجهولات زندگی و ذهن خود فرمول‌هایی ایجاد کنید. با آنکه اولین مخاطب این کتاب افراد مبتلا به بیماری‌های لاعلاج هستند، اما به نظر من مطالعه آن می‌تواند برای همه راه‌گشا باشد. همه

