

۱۵۹۴۳۰۴

به نام خدا

رمز جوان ماندن

تألیف: دیپاک چوپرا

ترجمه: خاطره تحویلکاری

www.ketab.ir





سرشناسه	Chopra, Deepak: چوپرا، دیپک.
عنوان و نام پدیدآور	رمز جوان ماندن / اثر: دیپاک چوپرا؛ مترجم: خاطره تحویل‌داری یکتا.
مشخصات نشر	: ۱۳۸۴. تهران: ابجد.
مشخصات ظاهری	: مصور، جدول. ۳۱۵ ص.
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۶۴۱۷-۰۶-۹
یادداشت	Ageless body, timeless mind: the quantum alternative to growing old
موضوع	: پزشکی کلی‌نگر
موضوع	: طول عمر -- دوران بیری -- جسم و جان -- نیروی حیاتی
شناسه افزوده	: تحویل‌داری یکتا، خاطره، مترجم
رده بندی کنگره	: RAY۷۶/۷۵/ج۹۵۹ ۱۳۸۴
رده بندی دیویی	: ۶۱۲/۶۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۹-۲۲۸۵

رمز جوان ماندن

تألیف: دیپاک چوپرا

ترجمه: خاطره تحویل‌داری

ویراستاران: محسن کرمانی پور / نادره موسوی

چاپ هفتم / بیال ۱۴۰۰ / چاپ و صحافی: محسن

قطع: وزیری / ۳۱۶ صفحه / تیراز: ۱۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۴۱۷-۰۶-۹

«کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.»

قیمت: ۷۰۰۰۰ تومان



تهران: خیابان انقلاب - مقابل دانشگاه تهران

خیابان ۱۲ فروردین - کوچه الوندی - پلاک ۱۶ - واحد ۱

۶۶۴۰۱۹۸۳-۶۶۴۱۵۱۰۳

۰۹۱۰۱۲۲۸۱۸۵

۱۳۱۴۵-۸۹۱



abjad.publication



Mohsen.kermanipour@yahoo.com

سخن ناشر

این کتاب به بیانی شیوا به نکات بسیار ساده و عادی اشاره کرده که به راستی در جوان ماندن هر انسان تأثیر به سزایی دارد. نکاتی که شاید همه ما به خوبی به آن واقفیم اما از راز نهفته در پس آن بی اطلاع می باشیم. دیپاک چوپرا براساس اصول زیست شناختی، یزشکی، تغذیه ای، ورزشی... و خصوصاً روان شناختی به خوبی به ما می آموزد که بالا رفتن سن و تغییرات ظاهری مربوط به آن، مثل پیدایش چین و چروک در صورت و یا سفید شدن موها.... نشانه پیری نبوده و تنها تغییر حالت های طبیعی هستند. اما همه ما به اشتباه، این تغییرات را نشانه زوال و نابودی انسان ها می دانیم. آنچه حائز اهمیت می باشد، توجه و عمل به رموز کتاب است، تا بدان ترتیب بتوان به معنی واقعی دو واژه جوانی: (برخورداری از توان، انرژی، عشق و قدرت) و پیری: (تجربه، درایت و...) پی برد و نه آنکه تنها صورت ظاهری آن را درک کرد.

محسن کرمانی پور

بخش اول:

سرزمینی که هیچ کس در آن پیر نیست

- ۱۵ پایان ظلم حواس
- ۲۱ ۱- هیچ جهان واقعی مستقل از موجودات وجود ندارد
- ۲۴ ۲- جسم ما متشکل از انرژی و اطلاعات است
- ۲۷ ۳- ذهن و جسم، لاینفک از یکدیگر و در حقیقت یکی هستند
- ۳۰ ۴- بیوشیمی بدن حاصل آگاهی است
- ۳۳ ۵- درک یک پدیده اکتسابی است
- ۳۵ ۶- محرک های آگاهی و بصیرت در هر ثانیه جسم شما را به اشکال جدید تغییر می دهند
- ۳۸ ۷- علی رغم شکل ظاهریمان به عنوان موجوداتی مستقل، همه ما به الگوهای قوه ادراک که بر تمام جهان حاکم است وابسته هستیم
- ۴۰ ۸- زمان مطلق نیست. حقیقت نهفته هر چیز ابدی است و آنچه که ما به عنوان زمان می شناسیم یک ابدیت محدود شده است
- ۴۳ ۹- وجود هر یک از ما، در حقیقتی تغییر ناپذیر که ماورای تمام تغییرات است شکل گرفته است. تجربه این واقعیت تغییرات را تحت کنترل ما خواهد آورد
- ۴۶ ۱۰- ما قربانیان پیری، بیماری و مرگ نیستیم. این موارد بخشی از صحنه زندگی هستند نه بخشی از وجود موجودی که ناظر این صحنه بوده و مصون از هر نوع تغییر می باشد.
- ۴۹ تجربه: تعبیری دوباره در مورد جسم
- ۵۴ تمرین ۱: مشاهده از پس نقاب ماده
- ۵۵ تمرین ۲: پوشاندن فاصله
- ۵۷ تمرین ۳: تنفس کردن میدان
- ۵۹ تمرین ۴: تعریف مجدد
- ۵۹

بخش دوم پیری و آگاهی

۶۳	
۶۶	تصور نداشتن حق انتخاب
۷۰	بیاموزیم که چگونه پیر نشویم: ارتباط بین اعتقاد و زیست شناسی
۷۵	راز پیری
۷۹	سه مرحله سنی بشر
۸۲	عوامل منفی تشدیدکننده فرآیند پیری
۸۳	عوامل مثبتی که پیری را به تعویق می‌اندازند
۸۵	ارزش سازگار بودن
۸۷	پرسشنامه سازگار بودن
۸۸	ارزیابی نمره
۹۲	آغاز آگاهی
۹۵	آگاهی به عنوان یک اثر میدانی
۹۸	مردی که آموخته بود چگونه پیر شود
۱۰۳	آگاهی و برگشت پیری
۱۰۶	تمرین: استفاده از نیروی آگاهی
۱۰۷	تمرین ۱: توجه به جسم
۱۰۸	تمرین ۲: هدف متمرکز شده
۱۱۲	تمرین ۳: محرّکی برای تغییر
۱۱۴	تمرین ۴: اهداف و میدان

بخش سوم رکود نابودکننده

۱۱۹	
۱۲۲	تضاد با هرج و مرج
۱۲۶	چین و چروکها در میدان انرژی: تبدیل پیامها به مولکولها
۱۲۷	تئوری ریشه آزاد
۱۳۱	تمرین: پیشروی در خلاف جهت رکود
۱۳۵	ارزش تعادل

۱۴۰	جریان قوه ادراک: حفظ تعادل
۱۴۲	جسم به عنوان اطلاعات
۱۴۷	آهنگ جسم
۱۵۱	وقتی آهنگ جسم قطع می شود
۱۵۲	متوسط فشار خون در مردان
۱۵۴	فرآیند پیری
۱۵۵	نزدیک شدن به مرگ
۱۵۶	تهدید نامریی: پیری، فشار و آهنگهای جسم
۱۵۹	مراحل فشار
۱۶۱	برداشت: عاملی خطر
۱۶۴	ارتباط هورمونی
۱۶۶	مدی تیشن سن بیولوژیکی را کاهش می دهد
۱۷۱	ارتباط ذهن، جسم و روح
۱۷۳	۱- من روح هستم
۱۷۴	۲- لحظه ای که در آن هستیم همان طور است که باید باشد
۱۷۴	۳- بی ثباتی بخشی از نظم کلی اشیاء است
۱۷۵	۴- عدم تغییر در تغییر الغاء شده است
۱۷۵	۵- رکود
۱۷۶	تمرین: حکمت بی ثباتی
۱۷۸	پرسشنامه کنترل
۱۸۱	تمرین ۱: آزاد کردن تعبیرات
۱۸۵	تمرین ۲: پوست کندن پیاز گذشته
۱۸۸	تمرین ۳: زندگی کردن در زمان حال

بخش چهارم

علم طول عمر

۱۹۳	صد سال جوان تر: مسن ترها به ما چه می آموزند
۱۹۹	ویژگیهای فیزیکی
۲۰۱	ویژگیهای فیزیکی (شامل روش زندگی و رفتار)
۲۰۱	

۲۰۲	طول عمر و وزن
۲۰۴	طول عمر و ورزش
۲۰۶	طول عمر و رژیم غذایی
۲۱۰	چگونه طول عمر را هدف خود قرار دهیم؟
۲۱۱	مردان
۲۱۱	زنان
۲۱۶	آیا طول عمر حد و مرزی ندارد؟
۲۱۶	آینده بازمانده‌ای غیرمحمّل
۲۲۴	ژن پیری
۲۲۷	رموز طول عمر
۲۳۵	پیری: ترسی یاس‌آمیز و نامعلوم
۲۳۸	مغز چگونه در برابر پیری مقاومت می‌کند
	محدودیت‌های پزشکی: سرطان - بیماری‌های قلبی - اختلالات دژنراتیو - داروها -
۲۴۳	اعتیاد - هزینه‌های پزشکی - آگاهیه‌های اجتماعی
۲۴۶	پیرتر نباشیم بهتر است
۲۵۰	ده روش برای دستیابی به تسلط معال
۲۵۲	تمرین: نفس‌زندگی
۲۵۳	نتایج پرانای متعادل
۲۵۷	تمرین ۱: تنفس جسم
۲۵۸	تمرین ۲: روشنایی وسعت یافته
۲۵۹	اتصال واتا
۲۶۰	علائم عدم تعادل واتا
۲۶۲	صفات اصل متابولیکی واتا
۲۶۳	آرام کردن واتا

بخش پنجم

۲۶۷	شکستن طلسم فناپذیری
۲۷۲	متابولیسم زمان
۲۷۴	جسم مکانیکی انرژیکی