

جوان تر شویم
بیشتر زندگی کنیم

نویسنده

دیپاک چوپرا و دیوید سیمون

مترجم

رؤیا منجم

www.ketab.ir



انستیتوت
تعلیم علم

سرشناسه	چوپرا، دیپک، Chopra, Deepak
عنوان و نام پدیدآور	چوپرا، دیپک / نویسنده دیپاک چوپرا، دیوید
مشخصات نشر	تهران: تهران علمی، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۲۵۶ ص:؛ ۵/۲۵۵/۲۱ م.م.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۷۷۱۹-۰۱-۷
فهرست نویسی	فیپا :
یادداشت	عنوان اصلی: Grow younger, live longer : 10 steps to reverse aging.C,2001.
عنوان دیگر	ده قدم برای جوانی.
موضوع	طول عمر
موضوع	Longevity :
موضوع	پیری -- پیشگیری
موضوع	Aging -- Prevention :
شناسه افزوده	سایمون، دیوید، ۱۹۵۱ - م. Simon, David
شناسه افزوده	منجم، رویا، - مترجم
رده‌بندی کنگره	RA۷۷۶۷۵ :
رده‌بندی دیویی	۶۱۳ :
شماره کتابشناسی ملی	۸۴۱۶۸۲۱ :

دیپاک چوپرا و دیوید سیمون

جوانتر شویم
بیشتر زندگی کنیم

رویا منجم

چاپ اول: ۱۴۰۰

شمارگان: ۵۵۰ نسخه

لیتوگرافی: باختر

چاپ: مهارت نو

قطع: رقعی

شابک: ۷-۱-۷۷۱۲-۶۲۲-۹۷۸



انتشارات
نمین علم

حق چاپ محفوظ است.

تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین
خیابان شهدای ژاندارمری، بن بست گرانفر، پلاک ۴
تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۱۲۳۵۸



Www.elmpub.com



info@elmpub.com



nashreelm

فهرست

- پیش گفتار..... ۷
- شیوه بهره‌وری از این کتاب..... ۱۱
- ۱ فرار از زندان شرطی شدگی..... ۱۲
- ۲ با تغییر درک و دریافت‌ها می‌توانید سن زیست‌شناسانه خود را وارونه کنید..... ۲۷
- ۳ می‌توانید از راه دو نوع استراحت ژرف - آگاهی پرآرامش و خواب پرآرامش - سن زیست‌شناسانه خود را تغییر دهید..... ۴۷
- ۴ می‌توانید سن زیست‌شناسانه خود را با مهرورزیدن و تغذیه تن‌تان به یاری خوراکی‌های سالم وارونه کنید..... ۶۸
- ۵ می‌توانید سن زیست‌شناسانه خود را با استفاده حکیمانه از مکمل‌های خوراکی وارونه کنید..... ۹۲
- ۶ می‌توانید سن زیست‌شناسانه خود را با بهبود یک‌پارچگی ذهن/تن وارونه کنید..... ۱۲۰
- ۷ می‌توانید سن زیست‌شناسانه خود را با ورزش وارونه کنید..... ۱۴۷
- ۸ می‌توانید سن زیست‌شناسانه خود را با برون‌ریزی زهرها و سموم زندگی‌تان وارونه کنید..... ۱۶۳

پیش گفتار

در سال ۱۹۹۳، نخستین ویرایش تن بی سن و سال، ذهن بی زمان : راه کوانتومی پیر شدن انتشار یافت. پیام اصلی آن کتاب این بود که تن مردمی قطعه‌ای ماشین نیست که به مرور زمان و به شکلی سنگ‌دانه فرسوده شود. مردم (آدم، انسان) بیشتر یک شبکه انرژی، اطلاعات و هوشمندی است که به شکل باشکوهی سازمان یافته و دادوستد پویایی با پیرامون خود دارد و از توانایی دگرگونی و نورایی بهره‌مند است. از زمان انتشار تن بی سن و سال، ذهن بی زمان، هزاران بیماری که در جستجوی نیک‌بود به درمانگاه دیپاک چوپرا مراجعه کرده‌اند، با به کارگیری اصولی که در آن کتاب پیش کشیده شده و هنگام نوشتن این کتاب که تاکنون برای یازدهمین بار به زیر چاپ رفته، تجربه‌های ژرف و کیفی در زندگی داشته‌اند، به آرای بسیاری از خوانندگان و منتقدین ادبی کتاب یادشده، کتابی کلاسیک است و برخوردی به وارونه کردن سن و سال دارد که بر بنیان آگاهی است.

جوان‌تر شویم و بیشتر زندگی کنیم : ۱۰ گام وارونه کردن روند پیری نگرشی را ارائه می‌دهد که بر بنیان آگاهی استوار است و دربرگیرنده ده گام به‌دردبخور است که می‌تواند عادت شود و این

توانایی را بیافریند که حالت زیستی (سن زیست‌شناسانه و گاه شمارانه) خود را از نو تنظیم کنید. ما به عمد این کتاب را به زبانی ساده نوشته‌ایم تا شما بتوانید این نگرش‌ها را بی‌درنگ به کار گیرید. با گنجاندن این بینش‌ها و تمرین‌ها در سبک زندگی‌تان، بی‌درنگ متوجه بهبود نیک‌بود تنانه (جسمانی) و عاطفی خود می‌شوید. با وارونه کردن سن زیست‌شناسانه، توانایی تماس با ذخیره انرژی، آفرینندگی و سرزندگی بیگران درونی خود را می‌یابید. حس و حال جوانی دارید و مانند جوان‌ها هم رفتار می‌کنید.

نسل ما به دلیل گرایشش به مبارزه طلبیدن پنداشت‌های فراگیر جامعه، آفرین داشته است. به جای نگرستن به نیمه دوم زندگی به صورت دوره افت پیش‌رونده تن و ذهن، ما به پیری به مثابه فرصتی برای دانایی، مهر، آفرینندگی، معنا، شادی بیشتر و افزایش گنجایش ذهنی و فیزیکی نگاه می‌کنیم. بیش از همیشه، شمار بیشتری از مردم با تن سالم و ذهن روشن پا به دهه هشتاد، نود و بیشتر می‌گذارند.

این کتاب به صورت راهنمایی برای نوشتن طراحی شده. سه توصیه بسیار به‌دردبخور برای هر ده گام داده می‌شود. هر هفته شما را تشویق می‌کنیم که آن گام‌های به‌دردبخور را بردارید تا در پایان ده هفته امتیازات کامل تمامی منابع را در دسترس داشته باشید. هر چند هشیاری، بخش مهمی از گام اول در هر تغییر و تحولی است، ولی شوربختانه خواندن این کتاب برایتان کافی نیست تا روند پیری را وارونه کنید - باید در واقع توصیه‌ها را هر روز به کار برید تا به ثمره‌های این برنامه برسید.

خوانندگانی که با آثار پیشین ما آشنایی دارند، شاید پرسند آیا وارونه کردن روند پیری به راستی مهم است؟ اگر همان‌طور که اغلب گفته‌ایم، ما جان‌هایی بی‌مرگ در شاهراه ابدی بدون آغاز و پایان کیهانی هستیم، اگر سرشت جوهری‌مان واقعیتی ماورایی است که پیرو قوانین دنیای مادی نیست، آیا به راستی مهم است که جوان‌تر شویم و

بیشتر زندگی کنیم؟ چرا لازم است برای مدت زمان درازتری به نگاه داشتن ظاهر جوان خود اهمیت دهیم؟ آیا این خودبینی صرف نیست؟ آیا توجه ما را از خود واقعی‌مان نمی‌گیرد؟

به کسانی که چنین پرسش‌هایی دارند، پاسخ می‌دهیم که در سطح واقعیتی ژرف‌تر، همه اینها بازی است. زندگی، بازی کیهانی قایم موشکی است که در آن خود را گم می‌کنیم تا پیدا کنیم. در هسته خود همه، اعضای یک وجودیم و مهم نیست جوان یا پیر، پست فطرت یا قهرمان، گناهکار یا قدیس باشیم. هدف اصلی کتاب این است که به یاد خواننده بیندازد که این واقعیت ژرف‌تر، قلمرو توانمندی ناب روح، جوهر کسی است که شما به راستی هستید. وارونه کردن روند پیری و جوان‌تر شدن بخشی از این توانمندی و امکان است. گزینش فعال کردن این گزینه و به کارگیری آن، کار شماس است.

ما بر این باوریم در اینجا هدف اصلی جست‌وجوی توانمندی ناب معنوی است که در دسترس همگی ما است. در مقام مردم (انسان)، کالبد مردمی، دستگاه عصبی مردمی و ذهن مردمی خودروهایی است که برای کاوش توانمندی معنوی به کار می‌بریم. برای همین، بر این باوریم که کانونمند کردن توجه روی نگاه داشتن کارکرد مطلوب تن/ذهن به این دلیل باارزش است چون این توانایی را به ما می‌دهد تا به جست‌وجوی سرشت راستین‌مان در مقام موجودات روحانی بپردازیم. تجربه زندگی به یاری دستگاه عصبی مردمی هدیه معجزه‌آسای آفرینش است. در میان موجودات این نعمت به ما داده شده که بتوانیم درک و دریافت‌ها، تعبیرها و انتظارات زندگی را تغییر دهیم و از این راه واقعیت‌مان را دگرگون کنیم. در نتیجه تغییر دادن درک و دریافت‌ها و برداشتن گامهای به‌دردبخور تازه، می‌توانیم به راستی کالبد فیزیکی متفاوتی بیافرینیم. همان‌طور که در نظام باستانی پزشکی آیورودایی آمده: برای پی بردن به تجربه افراد در گذشته، تن امروزشان را معاینه کن. برای پی بردن به تن افراد در آینده، تجربه امروزشان را مطالعه کن.