

نویسنده: ایلچی لی
مترجم: محسن شعبانی



م‌یو سیتا

سرشناسه: لی، ایلچی Lee, Ilchi
عنوان و نام پدیدآور: می خواهم ۱۲۰ سال زندگی کنم (راز باستانی طول عمر، شادابی و تحول در زندگی) / نویسنده ایلچی لی؛ مترجم محسن شعبانی.

مشخصات نشر: قم: یوشیتا، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۲۰۸ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۶۹-۲۳-۶

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: 2017, I've decided to live 120 years: the ancient secret to longevity, vitality, and life transformation.

موضوع: طول عمر Longevity

موضوع: جسم و جان Mind and body

موضوع: خودسازی (psychology) Self-actualization

موضوع: راه و رسم زندگی Conduct of life

شناسه افزوده: شعبانی، محسن، ۱۳۶۳-، مترجم

رده بندی کنگره: RA ۷۷۶/۷۵

رده بندی دیویی: ۶۱۲/۶۸

شماره کتابشناسی ملی: ۷۴۳۰۸۵۸

وضعیت رکورد: فیبا

یوشیتا

می خواهم ۱۲۰ سال زندگی کنم

نویسنده: ایلچی لی

مترجم: محسن شعبانی

ویراستار: نفیسه سعیدی

ناشر: یوشیتا

ناظر فنی چاپ: محمد جواد گلشنی

طراحی جلد: استودیو کتاب

صفحه آرای: زیبا کتاب

تاریخ و نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۶۹-۲۳-۶

قیمت: ۶۸,۰۰۰ تومان

دفتر انتشارات:

بلوار امین، کوچه ۱۷، کوچه سوم، پلاک ۶۱

۰۲۵-۳۲۶۱۷۲۳۷

۰۹۱۲۸۵۴۱۱۸۴

اینستاگرام: yushitapub

فروشگاه اینترنتی کتاب

www.Yushita.com

یا تک کردن بیج رسمی انتشارات در پست

یا استوری مربوط به این کتاب، در فرقه کشی

ماهانان ما شرکت کنید.

کلیه حقوق عادی و معنوی این اثر متعلق به انتشارات یوشیتا می باشد.

فهرست مطالب

۷	مقدمه مترجم
۹	پیشگفتار ^۰
۹	پیش به سوی زندگی و ویژگی های بشری جدید
۱۵	فصل اول: می خواهیم ۱۲۰ سال زندگی کنم
۱۶	دلیل انتخاب زندگی ۱۲۰ ساله
۲۱	سن خود را در ۷/۰ ضرب کنید
۲۲	عادات زندگی؛ تعیین کننده طول عمر
۲۵	دوست دارید چند سال زندگی کنید؟
۲۸	فصل دوم: مسیر صحیح بشریت چیست؟
۲۹	۶۰ سال اول زندگی؛ پیش به سوی کسب موفقیت
۳۳	الگویی برای نیمه دوم زندگی
۳۶	در جستجوی نفس واقعی خود باشید!
۴۰	نفس بزرگ خود را توسعه دهید!
۴۳	فصل سوم: چگونه به تکامل دست یابیم؟
۴۴	مرگ به منزله پایان زندگی است!
۴۷	دستگاهی برای دستیابی به تکامل روح
۵۱	زندگی به عنوان یک اثر هنری
۵۴	با دیدی روشن به استقبال دوران سالخوردگی بروید!

فصل چهارم: تأمل در نیمه اول زندگی به منظور برنامه‌ریزی کامل برای نیمه دوم ... ۵۸

بازنویسی داستان زندگی ۶۱

اعتراف یک مرد ۹۵ ساله ۶۵

تغییر را از انتخاب شروع کنید! ۶۸

سلامتی، شادی و آرامش خود را تأمین کنید! ۷۲

فصل پنجم: قدرت بدنی، لازمه زندگی؛ به سوی جلو حرکت کنید! ۶۷

تمرین یک دقیقه‌ای ۸۴

من نمی‌دانستم که پیاده‌روی تا این اندازه مهم است ۹۲

ناف درمانی ۹۹

تسلط بر بدن؛ تسلط بر ذهن ۱۰۸

فصل ششم: منابع جدید شادی را کشف کنید! ۹۰۱

بر محیط خود مسلط شوید! ۱۱۰

منبع جدید خوشبختی ۱۱۵

لذت هونیک ۱۱۸

لذت کسب آگاهی ۱۲۱

لذت خلاقیت ۱۲۳

فصل هفتم: برای دستیابی آرامش، وابستگی‌های خود را کنار بگذارید! .. ۷۲۱

چیزهایی که باعث سنگینی روح می‌شود ۱۲۸

مراقبه برای آزادسازی روح ۱۳۴

مراحل مراقبه برای آزادسازی روح ۱۳۷

فصل هشتم: از تنهایی خود نترسید؛ از آن لذت ببرید! ۸۳۱

چگونه از تنهایی خود لذت ببریم؟ ۱۳۹

رایحه تنهایی درخشان ۱۴۰

فصل نهم: ذهن خود را پراز امید و آرزو کنید	۱۴۳
به مغز خود ویتامین H تزریق کنید!	۱۴۵
مغز خود را در حالت پیش فرض رها نکنید!	۱۵۲
مراقبه مغز برای دستیابی به انرژی مثبت	۱۵۴
مغز، ما را به سوی تکامل هدایت می‌کند!	۱۵۶
فصل دهم: دائماً در پی پرورش خود باشید!	۹۵۱
سه واقعیت درباره زندگی	۱۵۹
جسم، ذهن و روح خود را به دائماً پرورش دهید!	۱۶۲
مدیتیشن تنفسی برای رویارویی با روح	۱۶۶
هرگز تزکیه نفس را متوقف نکنید!	۱۷۰
فصل یازدهم: تجربیات خود را به اشتراک بگذارید!	۳۷۱
مرگ بدون حسرت	۱۷۴
تجربیات خود را به اشتراک بگذارید و لذت ببرید!	۱۷۶
چگونه از انرژی زندگی خود استفاده کنیم؟	۱۷۹
فصل دوازدهم: به طبیعت نزدیک شوید!	۱۸۱
هوای نفس را دور بیاورید!	۱۸۲
با طبیعت دوست شوید!	۱۸۴
با انرژی طبیعت خود را شارژ کنید!	۱۸۷
آماده بازگشت به طبیعت باشید!	۱۸۹
فصل سیزدهم: آنچه از خود باقی می‌گذاریم	۱۹۲
مربیان نسل بعدی	۱۹۳
به سوی محیط‌زیستی بهتر حرکت کنید!	۱۹۵
همانند شهروندان زمین زندگی کنید!	۱۹۹
هانابوچی کیکو؛ شهروند واقعی زمین	۲۰۲
آینده‌ای جدید پیش روی بشریت	۲۰۵

مقدمه مترجم

امید به زندگی یا متوسط طول عمر یک شاخص آماری است که نشان می‌دهد اعضای یک جامعه به طور میانگین چقدر عمر می‌کنند، یا به عبارت دیگر، انتظار می‌رود چقدر عمر کنند. هرچه سطح بهداشت و درمان در جامعه‌ای افزایش یابد، متوسط طول عمر افزایش خواهد یافت. از این رو، این شاخص یکی از شاخص‌های سنجش پیشرفت یا عقب ماندگی کشورهاست. متوسط طول عمر زنان در همه جوامع چند سال (در کل جهان چهار و نیم سال) بیشتر از مردان است. مطابق آمار سازمان ملل کشورهای ژاپن، هنگ کنگ، ایسلند، سوئیس و استرالیا به ترتیب از بالاترین متوسط طول عمر برخوردار هستند. امید به زندگی در کشورهای مذکور در حدود ۸۲ سال است که از میانگین جهانی ۷۲ درصد بالاتر است. کشورهای سوازیلند، موزامبیک، زیمبابوه، مالدیو و لسوتو نیز به ترتیب از پایین‌ترین میزان امید به زندگی برخوردار هستند؛ به طوری که متوسط طول عمر در این کشورها حدود ۴۲ سال است که از میانگین جهانی ۳۸ درصد پایین‌تر بوده و تقریباً نصف کشورهای برتر در این زمینه است.

در طول تاریخ، زندگی طولانی مدت، همواره آرزوی مشترک افراد زیادی بوده است؛ اما تنها درصد پایینی از جامعه می‌توانند بدان دست یابند. امید به زندگی در کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه به طور مداوم در حال افزایش است و همین موضوع سبب شده است تا شمار افرادی که تا ۱۰۰ سالگی عمر می‌کنند نیز رشد روزافزونی داشته باشد.

دانشمندان و پژوهشگران عرصه فیزیولوژی بر این باورند که همه موجودات زنده می‌توانند تا شش برابر دوره رشد خود، عمر کنند. از این رو، اگر دوره رشد انسان را ۲۰ سال در نظر بگیریم، نتیجه خواهیم گرفت که عمر ۱۲۰ سال برای

انسان نمی‌تواند دور از دسترس باشد. اگرچه شرایط محیطی، عوامل ژنتیکی و ارثی بر میزان طول عمر تأثیرگذارند؛ اما تأثیر بسزایی ندارند. تغذیه سالم، ورزش، ترک مواد مخدر و الکل و... بیشترین تأثیر را بر طول عمر دارند.

اثرپیش‌رواثر استاد ایلچی لی، یکی از برجسته‌ترین اساتید طب سنتی و مدیتیشن کره است. در این کتاب، استاد لی از رازهای دیرینه طول عمر، شادابی و طراوت و همچنین تحول با شما صحبت می‌کند. تمرین‌های ارائه شده در این کتاب می‌تواند شما را به سوی یک زندگی کامل و طولانی مدت رهنمون کند.

در پایان، از زحمات مدیریت ارجمند انتشارات یوشیتا جناب آقای محمدجواد گلشنی که همواره با زحمات بی‌دریغ و توصیه‌های دلسوزانه خود، یار و یاور مترجم هستند تشکر و قدردانی به عمل می‌آورم.

ترجمه این اثر ارزشمند را به روح و روان پدر و مادر عزیزم که بزرگ‌ترین هدیه خداوند (زندگی) را به من بخشیدند، تقدیم می‌نمایم.

محسن شعبانی

آذر ۹۹