

جی. کی. رولینگ

ده قدم برای جوانی

ترجمه
طوبی یکتایی

انتشارات فراوی

۱۳۸۲

Chopra, Deepak

چوپرا، دپیک

ده قدم برای جوانی / مؤلف دپاک چوپرا؛ مترجم طبیبی
یکتایی - تهران: فراروی، ۱۳۸۲.
۲۵۶ ص.

ISBN 964-8259-07-0

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.

Grow younger, live longer:

عنوان اصلی:

10 steps to reverse aging.

۱. طول عمر. ۲. سالمندی - پیشگیری. الف. یکتایی؛ طبیبی؛

۱۳۵۷ - مترجم. ب. عنوان

۶۱۳

RA۷۷۶ / ۷۵ / ج ۹:۹

۱۳۸۲

۸۲-۱۱۳۰۳ م

کتابخانه ملی ایران



سازمان اسناد و کتابخانه ملی

ده قدم برای جوانی

مؤلف: دپاک چوپرا

مترجم: طبیبی یکتایی

نوبت چاپ: اول

انتشار: ۱۳۸۳

تیراژ: ۲۰۰۰

چاپ: دهکده

صحافی: تلاش

ISBN: 964-95611-5-3 شابک: ۹۶۴-۹۵۶۱۱-۵-۳

کلیه حقوق محفوظ است

فهرست مطالب

۱۳		ده قدم تا جوانی
۱۵		سپاس و تقدیر
۱۷		طرز استفاده از این کتاب
۱۸		سخن آخر
۱۹		سرآغاز
۲۲		طرز استفاده از این کتاب

۲۳		اول: فرار از زندان قید و بندها
۲۴		امکانات کوانتوم
۲۵		سیستم بدن
۲۶		در زبان روح
۲۸		پنجره‌ای به سوی نوشدن
۳۰		علم سالخوردگی
۳۱		عمر بیولوژیکی، جزء کلیدی سالخوردگی است
۳۲		بیومارکرهای (مشخصه) پیری
۳۲		تحقیقات مربوط به سالخوردگی
۳۳		ترمیم انرژی زندگی

دوم: شما می‌توانید عمر بیولوژیکی خود را با تغییر دادن ادراک‌های خویش

۳۵		طولانی‌تر کنید.
۳۵		اعمال قدم اول

- ۳۷ دید خود را نسبت به پیری تغییر دهید
- ۳۸ تنظیم تنظیم‌گر زیستی (بیوسات)
- ۳۹ دید خود را نسبت به زمان عوض کنید
- ۴۱ دستیابی به فاکتور تغییرناپذیر
- ۴۳ دید خود را نسبت به بدنتان تغییر دهید
- ۴۴ بدن مشکل از انرژی، تحول و هوشمندی
- ۴۵ تمرین: بدن شما از نور ساخته شده است
- ۴۷ مشاهده‌ی بدن به صورت نورانی
- ۴۷ جان دادن به انرژی (پрана)
- ۴۷ نیروبخشیدن به تحول (تی جاس)
- ۴۷ نیروبخشیدن به هوش (اوجاس)
- ۴۸ بدن به عنوان رودخانه‌ای به سمت نوشدن

سوم: شما می‌توانید عمر بیولوژیکی خود را، به وسیله‌ی دو نوع استراحت عمیق، طولانی سازید: استراحت در بیداری، و استراحت در خواب

- ۵۱ عکس العمل استراحت عمیق در بیداری
- ۵۵ روش سوهام [Soham] برای مدیتیشن
- ۵۷ استراحت به هنگام خواب (خواب پُراستراحت)
- ۵۹ آماده‌شدن برای خواب پُراستراحت
- ۶۰ احتمال اجرای برنامه
- ۶۲ دستورالعمل ماساژ بدن
- ۶۳ ماساژ کامل
- ۶۳ نیمه ماساژ
- ۶۴ آهنگ بیولوژیکی خود را با آهنگ طبیعت هماهنگ کنید
- ۶۵ اعمال صبح
- ۶۵ اعمال نیمه‌روز
- ۶۵ اعمال شب
- ۶۶ اعمال زمستان
- ۶۶ استفاده از ظرفِ نَسی و ناسیا [Netipot, Nasya]
- ۶۷ اعمال تابستانی

چهارم: شما با تازه كءرن بدن خود در اثر خوردن غذائى سالم،

۶۹	مىءوانيد عمر بيولوژيكى خويش را افزايش دهيد
۶۹	اعمال قدم سوم
۷۱	شناخت مژهءا
۷۱	شيرين
۷۴	چه قدر بخوريد، تا ؤوان شويد
۷۵	ترش
۷۷	تلخ
۷۹	كس
۸۰	خلاصهءى شش طعم
۸۱	لذيد و پرانرژى
۸۱	هفت غذائى گياهى نمايندهءى روشءاى آشيزى سرتاسر دنيا
۸۳	بهينهءازى فرآينء هضم
۸۴	تكنيكءاى خوردن در هوشيارى (EATS)
۸۶	محرء گياهى
۸۷	آن كونه كه مىءوريد، به همان اندازه مهم است كه چه مىءوريد
۸۷	خوردن به عنوان يك جشن

پنجم: شما مىءوانيد با استفادهءى عاقلانه از مكملءاى غذائى،

۸۹	عمر بيولوژيكى خود را طولانى كنيد
۸۹	اعمال قدم چهارم
۹۰	ويتامينءا: موءء غذائى حياءى
۹۱	ويتامينءاى محلول در آب
۹۱	ويتامينءاى محلول در چربى
۹۱	موءء مغءى به عنوان دارو
۹۵	تقويت قلب
۹۵	ويتامينءاى آنءى اكسيدان و بيمارىءاى قلبى
۹۷	Homocys, B6, B12, Folate و بيمارىءاى قلبى
۹۷	در نكهءاى سرطان
۹۷	ويتامين A، كاروتنوئيءا و سرطان

۹۸	ویتامین E و سرطان
۹۸	ویتامین C و سرطان
۹۹	مواد غذایی و حافظه
۱۰۱	مواد غذایی متضمن سلامتی مفاصل
۱۰۱	اسیدهای چرب و شیمی التهاب
۱۰۲	مواد مغذی مفاصل
۱۰۲	تقویت کننده های سیستم دفاعی
۱۰۳	مواد غذایی در صدر
۱۰۴	هورمون رشد
۱۰۵	دی هیدرو پیاندرسترون [DHEA]
۱۰۶	ترکیبات فنولیک
۱۰۷	پیشنهاد روزانه ی ویتامینی ما
۱۰۸	قواعد استفاده از مواد مغذی

ششم: شما می توانید با افزایش هماهنگی بین ذهن و بدن،

۱۱۱	عمر بیولوژیکی خود را طولانی سازید
۱۱۱	اعمال قدم پنجم
۱۱۳	هماهنگ کردن تنفس
۱۱۳	تنفس انرژی بخش
۱۱۴	تنفس آرامش بخش
۱۱۵	حرکت ذهن-بدن
۱۱۶	یوگای مربوط به پیری
۱۱۶	سلام بر خورشید
۱۱۷	(۱) حرکت سلام
۱۱۷	(۲) حرکت رسیدن به آسمان
۱۱۷	(۳) حرکت دست-پا
۱۱۷	(۴) حرکت اکواستریان (Eqwstrian)
۱۱۸	(۵) حرکت کوه
۱۱۸	(۶) حرکت هشت پا
۱۱۸	(۷) حرکت کبرا

- ۱۱۸ حرکت کوه
- ۱۱۸ حرکت اکواسترین (Eqwstrian)
- ۱۱۹ حرکت دست-پا
- ۱۱۹ حرکت رسیدن به آسمان
- ۱۱۹ حرکت سلام
- ۱۱۹ حرکات سلام بر خورشید در حالت نشسته
- ۱۲۱ حرکات تای - چی و کینگونگ برای دور کردن پیری
- ۱۲۲ حرکت دادن انرژی
- ۱۲۲ آگاهی در حرکت
- ۱۲۳ ارتباط ذهن-بدن

هفتم: شما می‌توانید به وسیله‌ی ورزش عمر بیولوژیکی خود را طولانی کنید ۱۲۵

- ۱۲۵ اعمال قدم ششم
- ۱۲۷ تناسب کلی
- ۱۲۸ انعطاف پذیری
- ۱۲۸ قدرتمند ساختن
- ۱۲۹ هفت تمرین اساسی
- ۱۳۲ چرخاندن نیروی زندگی
- ۱۳۲ محاسبه مقدار ورزش لازم
- ۱۳۵ ورزش در جاده
- ۱۳۶ فعال ماندن

هشتم: شما می‌توانید عمر بیولوژیکی خود را با حذف کردن مواد مسموم کننده

- از زندگی خود طولانی کنید ۱۳۷
- ۱۳۷ اعمال قدم هفتم
- ۱۳۹ رها کردن مواد سمی
- ۱۴۰ داشتن هدف برای دفع کردن سموم
- ۱۴۱ مشاهده کل
- ۱۴۱ تمرین تفکر
- ۱۴۲ دفع سموم به صورت قانونمند

۱۴۲	پانچاکارما
۱۴۴	جوان شدن دوباره
۱۴۴	حذف سموم ظرفیت بازنوشدن را افزایش می دهد
۱۴۴	آب - خالص گر طبیعت
۱۴۶	حذف غذاهای مسموم
۱۴۷	احساسات ناسالم و مضر را رها کنید
۱۵۰	بر آورده شدن نیازهایتان
۱۵۱	مکالمه احتیاجات
۱۵۳	کار مسموم را رها کنید
۱۵۴	دور کردن چهره ی پیری
۱۵۴	خالص کردن
۱۵۵	تازه کردن
۱۵۶	ذخیره ی مجدد
۱۵۶	محافظت در برابر نور خورشید

نهم: با نهادینه کردن انعطاف خلاقیت در ضمیر خود عمر بیولوژیکی

۱۵۹	خود را طولانی کنید
۱۵۹	اعمال قدم هشتم
۱۶۱	انعطاف پذیری
۱۶۴	آگاهی در لحظه ی حال
۱۶۷	بخشش
۱۶۸	شکستن الگوهای عادت وار
۱۷۰	خلاقیت
۱۷۱	برداشتن یک قدم خلاق
۱۷۱	منظور کردن یک نتیجه
۱۷۲	جمع آوری اطلاعات
۱۷۲	ساماندهی به اطلاعات و تجربه آنها
۱۷۲	انتظار کشیدن
۱۷۳	بیش
۱۷۳	الهام

- اجراء، هماهنگ کردن، تجسم ۱۷۴
- ارشمیدس، نمونه‌ی اولیه‌ی عکس العمل خلاق ۱۷۴
- فرصت‌هایی برای بروز خلاقیت ۱۷۵
- دهم: شما می‌توانید عمر بیولوژیکی خود را از طریق عشق طولانی کنید ۱۷۷
- اعمال قدم نهم ۱۷۷
- عشق بیولوژی انسان را متحول می‌کند ۱۷۹
- عشق چیست؟ ۱۷۹
- عشق شخصی به عنوان عشق عمومی متمرکز شده ۱۸۰
- ذات عشق خواهش از روح است ۱۸۲
- عشق ارتباطی ۱۸۲
- عشق، احساسات جنسی، و روح ۱۸۲
- نشاط جنسی ۱۸۴
- علی‌رغم آنچه ممکن است باور داشته باشید، میل جنسی یک قدم ۱۸۶
- مقدس و پاک است برای نشاط ۱۸۶
- تشریفات ۱۸۶
- مواد غذایی تقویت‌کننده اوجاس ۱۸۸
- ارتباط ۱۸۸
- اوجاس، اساس و پایه عشق ۱۹۰
- گیاهان و اوجاس ۱۹۰
- آشواگاندها (Withania خواب آور) ۱۹۱
- شاتاواری (مارچوبه خوشه‌ای) ۱۹۱
- آمالاکی (Embllica officinalis) ۱۹۲
- روح عشق ۱۹۳

یازدهم: شما می‌توانید عمر بیولوژیکی خود را با حفظ

- یک ذهن جوان طولانی کنید ۱۹۵
- اعمال قدم دهم ۱۹۵
- یک ذهن جوان ۱۹۷
- شور و اشتیاق ۱۹۸

۱۹۹	بی‌اختیاری
۱۹۹	سازگاری و روان بودن
۲۰۰	ذهن کوانتوم شما
۲۰۰	بالا بردن سطح آگاهی‌های حسی‌تان
۲۰۰	تقویت بدن و ذهنتان به وسیله‌ی پنج حس اصلی
۲۰۲	شنوایی
۲۰۲	لامسه
۲۰۲	بینایی
۲۰۳	چشایی
۲۰۳	بویایی
۲۰۳	تصور چندحسی
۲۰۴	آموزش و رشد
۲۰۶	نشاط و خنده
۲۰۸	روح ذاتاً بانشاط است
۲۰۹	سخن آخر
۲۱۵	دستورات غذایی برای جوان ماندن و بیشتر زندگی کردن
۲۱۵	روش پخت غذای تایلندی
۲۲۱	چینی
۲۲۶	ایتالیایی
۲۳۳	مکزیکی
۲۳۸	فرانسوی
۲۴۲	اغذیه آمریکایی
۲۵۰	خاورمیانه

ده قدم تا جوانی

ده قدم برای جوانی، راهنمای کاملی برای نوشتن است. در این کتاب، با برنامه‌ای ساده، عملی و قدم به قدم، برای دور کردن پیری روبه‌رو می‌شوید. در قلب کتاب، ده قدم اصلی قرار داده شده‌اند، که هریک از آنها همراه سه نوبت تمرین روزانه هستند. یاد بگیرید که چگونه ذهنی جوان داشته باشید؛ انعطاف‌پذیری را درونی کنید؛ نیروی جنسی خود را فعال نمایید؛ سیستم محافظتی خویش را قدرتمند سازید؛ بدن خود را قوت بخشید، دریافت‌های خویش را تغییر دهید؛ و از استراحت به هنگام خواب و بیداری لذت ببرید. با وارد کردن نظرات و تمرینات موجود در این کتاب در زندگی روزانه خود، خیلی زود متوجه بهبودهایی در سلامت جسمانی و روانی‌تان می‌شوید، هنگامی که طولانی کردن عمر خود را آغاز کردید، با ورود به مخزن لایتناهی انرژی، خلاقیت، نشاط و عشق در درون خویش، قادرید دوباره آن نیروها و توانایی‌ها جوانی را به دست آورید.

بیش از یک دهه، از زمانی که دکتر دیپاک چوپرا، مؤسس مرکز سلامتی چوپرا در لاجولای کالیفرنیا به پزشکی هماهنگ پرداخت، می‌گذرد. نظریات وی، تعاریف ما را از سلامتی بدن، ذهن و روح تغییر داده است. کتاب‌های او مانند: شفای کوانتومی، سلامتی کامل، بدن فارغ از سن، ذهن فارغ از زمان و هفت قانون معنوی موفقیت، پر فروش‌ترین کتاب‌های دنیا در نوع خود شده‌اند.

دکتر دیوید سایمون، فارغ‌التحصیل دانشگاه پزشکی شیکاگو، یکی از

پیشروان فرهنگ آيورودا كه يكي از سنن قديمي پزشكي ست و ريشه هاي آن به هند باستان مي رسد، مي باشد. كتاب هاي قبلي او عبارتند از: منطق شفايابي بازگشت به كل، و كتاب راهنماي گياهان دارويي مركز چوپرا. او يكي از همراهان اصلي مؤسس مركز سلامتي چوپراست، و هم اكنون به عنوان مدير پزشكي اين مركز در حال ارائه خدمات مي باشد.

سپاس و تقدیر

افراد زیادی در جمع آوری این کتاب که انتقال دهنده‌ی دیدگاه ما نسبت به سلامتی، سالخورده‌گی و خود زندگی می‌باشد، کمک کرده‌اند. از همه کسانی که ما را در رسیدن به این هدف یاری داده‌اند، از اعماق وجود سپاسگزاری می‌کنیم. از افراد زیر خواهشمندیم تشکرات مخصوص ما را پذیرا باشند: کارولین رنگل، نان جانسون، جنیفر پاگ، نیکوله مارتین، جنی رهیتوی، راجر گابریل، دنیس سوگیوکا، جود هدلاند، سارا کلی، ورونیکا فرانسس، برنت بکوار، کتال گواچ، دبی مایرز و تیم پراستعداد مرکز سلامتی چوپرا. همچنین از لین باکی، برای تهیه‌ی لیست غذاهای جوان‌کننده، و نیز برای قدرت او در تبدیل عشق به غذا؛ و از پیتر گوزاردی، ویراستار عزیزمان که مدام برای راه‌اندازی کار به ما روحیه می‌داد.

از خانواده‌های خود نیز که با عشق و پشتیبانی، ما را قادر به انجام کار کردند، تشکر می‌کنیم، ریتا چوپرا، مالیکا چوپرا، سامنت مندل، گوتام چوپرا، پاملا سایمون، ماکس سایمون و سارا سایمون.