

به نام خدا

نسیاب گرم آرامش

محقق: مؤلف:

مریم نعیمی

۱۳۹۸

سرشناسه	: نعیمی، مریم، ۱۳۲۹ -
عنوان و نام پدیدآور	: آفتاب گرم آرامش / محقق و مؤلف مریم نعیمی.
مشخصات نشر	: تهران: مؤلفین طلایی، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۲۸۰ ص.
شابک	: ۳۸۰,۰۰۰ ریال: ۹۰۵-۲۴۸-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیلد
موضوع	: راه و رسم زندگی -- جنبه های روانشناسی
موضوع	: Conduct of life - - Psychological aspects :
موضوع	: آرامش ذهنی
موضوع	: Peace of mind :
موضوع	: مثبت نگری
موضوع	: Affirmations :
رده بندی کنگره	: BF ۶۳۷/۲ ن ۱۳۹۷
رده بندی دیویی	: ۱۵۸/۱ :
شماره کتابخانه ملی	: ۵۵۵۴۶۴۰ :

نام کتاب	: آفتاب گرم آرامش
ناشر	: مؤلفین طلایی
محقق و مؤلف	: مریم نعیمی
حروف چینی و صفحه آرایی	: مریم نعیمی
طراح روی جلد	: سعیدرضا عربی
چاپخانه	: چاپ مؤلفین طلایی
قطع	: رقعی
نوبت چاپ	: اول ۱۳۹۸
شمارگان	: ۱۰۰ نسخه
بها	: ۳۸۰,۰۰۰ ریال
شابک	: ۹۰۵-۲۴۸-۶۰۰-۹۷۸



فهرست عناوین

پیش گفتار.....	۹۴
فصل اول: مقدمه‌ای بر شناخت ذهن و انرژی‌های اطراف آن.....	۱۱
مقدمه.....	۱۳
انرژی حیاتی چیست؟.....	۲۶
شناخت و درک چگونگی آرام‌سازی آن.....	۲۶
استیاد به آرام‌سازی ذهن.....	۵۰
مراقبه.....	۶۱
تعبیر خواب.....	۶۴
معجزات سکس.....	۶۶
ارزش سکس.....	۶۶
خنده و شادی و تأثیر آن بر معنای انسان.....	۶۶
فصل دوم: شناخت درون و چگونگی تغییر حالات روحی و روانی.....	۷۷
فصل سوم: مقابله‌ی فلسفه‌ی زندگی چیست؟.....	۱۰۷
بخش اول: گام به گام به سوی ایجاد یک خانواده‌ی خلاق.....	۱۲۱
بخش دوم: ازدواج.....	۱۴۷
انتخاب همسر.....	۱۵۵
یک زن و مرد چگونه می‌توانند زندگی آرامی داشته باشند.....	۱۷۲
ازدواج‌های ناهمسان.....	۱۸۴
تلاش برای کنترل و اداره‌ی موقعیت‌های چالش‌برانگیز در رابطه با	
اختلافات زناشویی (مقابله با اختلافات زناشویی).....	۱۸۹
هویت.....	۱۹۶
مهاجرت.....	۲۰۳

۲۰۸	اعتیاد و سیگار
۲۲۲	پرخاشگری
۲۳۱	افسردگی
۲۴۱	بزه و بزهکاری
۲۴۶	استرس و اضطراب
۲۵۴	خودکشی
۲۶۸	فرار
۲۷۳	اعتماد به نفس
۲۸۰	منابع

پیش‌گفتار

نظم اجتماعی یکی از عوامل شکل‌دهنده‌ی تمدن جوامع است؛ این نظم سنت‌های اخلاقی و کوشش در راه کسب معرفت و امور دنیوی را هموار می‌سازد.

با تحقیقاتی که پژوهشگر و تاریخ‌شناس و فیلسوف بزرگ آمریکایی دکتر ویل دررانت به عمل آورد به این مهم دست یافت؛ در بعضی از قبایل زندگی خانوار هم‌نایی نداشته و ندارد و مرد و زن از یکدیگر جدا هستند و رابطه‌ای به هم ندارند. فرزند دیده نمی‌شود ولی هر چه به جامعه نظم بیشتری داده شود آنان به طریقی مدنیت پیش رفته و ملاحظات اخلاقی و تربیت فرهنگی رشد گسترده‌تر پیدا می‌کند. پدر و مادر به فرزندان خود نزدیک‌تر شده و آن‌ها را بیشتر بر پناه خود می‌گیرند.

در عصر حاضر انواع فشارهای اجتماعی و اقتصادی و عدم شناخت واقعی خود و عدم آگاهی اساسی پیرامون عقل الهی منجر به ایجاد فضایی پر آشوب و تهی از مفهوم و معنای عمیق عواطف انسانی در زندگی افراد شده است. زن و مرد عمده‌ی وقت خود را در تلاش و معاش و رقابت‌های اقتصادی و تجملات صرف می‌کنند و این در حالی است که به نوعی گول خونی و احساس تنهایی و محروم ماندن از لذت‌ها و نعمت‌های زندگی در اکثر خانواده‌ها به چشم می‌خورد، نتیجتاً روابط عاطفی رو به سستی رفته و نگرانی و اضطراب و سرگردانی و بیماری‌های عصبی و روانی جایگزین عشق و محبت شده است.