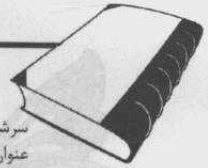


آرامش

و
سلامت



سرشناسه : معین، حمیده، ۱۳۲۹ -
عنوان و نام پدیدآور : آرامش و سلامت: مجموعه راهکارهای مدیتیشن و یوگا/ نویسنده حمیده معین.
مشخصات نشر : نجفآباد: انتشارات مهر زهرا(س)، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری : ۱ج(بدون شماره گذاری): مصور، جدول.
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۰۲۲-۳۱-۲

وضعیت فهرست نویسی : فیا

موضوع : مدیتیشن

Meditation : موضوع

موضوع : یوگا

Yoga : موضوع

موضوع : آرامش و آسایش

Relaxation : موضوع

موضوع : آرامش ذهنی

Peace of mind : موضوع

رده بندی کتب : ۱۳۹۵/۶۴۱۴/م۶۲۷/BL

شماره بندی : ۱۵۸/۱۲

شمار کتابخانه ملی : ۴۲۴۱۸۸۳



انتشارات مهر زهرا(س)
فی چاپ محفوظ است



نام کتاب: آرامش و سلامت

مؤلف: حمیده معین

طراح جلد: فاطمه شفیعی

صفحه آرا: مرضیه قوقئی نجف آبادی

ویراستار: هاجر پولاد چنگ

تنظیم نهایی: مهدی صلواتی

ناشر: موسسه انتشارات مهر زهرا(س)

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۰۲۲-۳۱-۲

شمارگان: ۱۰۰۰

نوبت چاپ: اول، بهار ۱۳۹۶

قیمت: ۸۰۰۰۰ ریال

قطع: رقعی

مرکز نشر و پخش: نجف آباد، ابتدای خیابان ۱۵ خرداد جنوبی، پلاک ۸

کدپستی ۸۵۱۸۶۵۸۸۶۸ موسسه انتشارات مهر زهرا(س)

فکس: ۰۳۱۴۲۶۱۸۸۷۲ تلفن: ۰۳۱۴۲۶۱۸۸۷۱

پیامک: ۳۰۰۰۸۸۰۶۶۴۹۱۹ همراه: ۰۹۱۳۳۳۳۴۹۱۹

www.mehrezahra.ir info@ mehrezahra.ir

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۰	سیاس و تقدیر
۱۱	مقدمه
۱۲	طریقه استفاده از کتاب
	درس اول
۱۳	کالبد انسان
۱۳	هاله انسان
۱۶	اهمیت شناخت هاله
۱۸	ساختار هاله
۲۰	حائرها
۲۰	چاکراهای اصلی
۲۱	چاکراهای فرعی
۲۲	وظایف چاکرا
۲۲	تمرین سایش کف دست
۲۲	عوامل بالا برنده انرژی
۲۳	بالا گرفتن سر
۲۳	نفس شکمی
۲۵	عبادت با توجه
۲۵	مصرف نمک در حمام
۲۶	وضو
۲۷	شادی
۲۷	مصرف رنگ آبی

۲۹ آزمون تکالیف درس اول

درس دوم

۳۰ شفا و ایجاد سلامتی

۳۰ تغذیه سالم

۳۱ خوراکی‌هایی که توصیه نمی‌شود

۳۲ خوراکی‌هایی که توصیه می‌شود

۳۳ ورزش

۳۵ تمرین حرکات ورزشی

۳۷ آزمون تکالیف درس دوم

درس سوم

۳۸ موانع بین لایه‌های هاله

۳۸ ترس

۴۰ نفرت

۴۰ خودخواهی

۴۱ سادت

۴۱ برای انس

۴۱ مدیتیشن

۴۱ مشاهده‌ی روح مدیتیشن

۴۲ مدیتیشن آبشار نور

۴۳ امواج مغزی

۴۵ تمرین وضعیت آلفا

۴۷ آزمون درس سوم

درس چهارم

۴۹ وضعیت انرژی در سطح آلفا

۵۱ فرمول اساسی برای ایجاد سلامتی در خود و دیگران

- ۵۱ مدیتیشن شفا
 ۵۱ ایجاد حالت روانی مناسب برای شفا
 ۵۳ مدیتیشن عشق
 ۵۵ طریقه‌ی ابراز عشق
 ۵۵ علت کم شدن انرژی بدن
 ۵۶ راه‌های افزایش انرژی در بدن
 ۵۷ آزمون درس چهارم

درس پنجم

- ۵۸ اثر مدیتیشن (مراقبه) بر بدن
 ۵۹ مراقبه و فرکانس‌های مغز
 ۵۹ موانع هاله
 ۶۰ پنج مورد روحی رفتاری
 ۶۳ آزمون درس پنجم

درس ششم

- ۶۵ تفاوت درمان و شفا
 ۶۸ پنج اصل موانع هاله
 ۶۹ توقع داشتن
 ۶۹ عدم صداقت
 ۷۰ سیر غذا خوردن
 ۷۱ عدم تشویق
 ۷۳ قضاوت کردن
 ۷۴ مدیتیشن ایجاد سلامتی
 ۷۴ آزمون درس ششم

درس هفتم

- ۷۵ قوانین شفا

- ۷۵ قانون شفا بخش نفی و انکار
- ۷۷ قانون شفا بخش آری
- ۷۸ قانون شفا بخش ستایش و سپاس‌گزاری
- ۸۲ مدیتیشن سپاس‌گزاری
- ۸۵ قانون شفا بخش عفو و بخشایش
- ۸۷ قانون شفا بخش رهایی
- ۸۸ قانون شفا بخش تجسم
- ۹۲ مدیتیشن سلامت فراگیر
- ۹۵ آزمون درس هفتم

درس هشتم

- ۹۶ تعریف پیری
- ۹۷ نشانه‌های زندگی
- ۹۷ فشار خون
- ۹۸ درس فشار خون بدون دارو
- ۹۹ مقدار چربی و کلسترول خون
- ۹۹ قدرت اس‌ایچ‌گانه
- ۱۰۰ سطوح سوزش
- ۱ عملکرد محافظتی
- ۱۰۱ پوکی استخوان
- ۱۰۱ عوامل خطر مهم در ایجاد پوکی استخوان
- ۱۰۵ آزمون درس هشتم

درس نهم

- ۱۰۶ تمرینات ورزشی
- ۱۰۷ مقدار قند خون (دیابت)
- ۱۰۹ درمان مرض قند
- ۱۱۰ استفاده از ظرفیت هوای تنفسی

- ۱۱۰ مقایسه عمر تاریخی و بیولوژیکی
- ۱۱۱ تغییر دید نسبت به زمان
- ۱۱۲ تغییر دید نسبت به بدن
- ۱۱۳ استراحت در بیداری
- ۱۱۴ استراحت در خواب
- ۱۱۵ مدیتیشن
- ۱۱۶ مدیتیشن تنفس برای نو شدن
- ۱۱۸ دید گاه نسبت به سالخوردگان
- ۱۱۸ بدن هولوگرافیک است
- ۱۲۰ آزمون درس نهم

درس دهم

- ۱۲۱ تاثیر عواصم بهداشتی در آرامش و سلامتی
- ۱۲۲ علل خستگی
- ۱۲۳ علل روحی و روانی سلامتی
- ۱۲۳ زنای معنوی
- ۱۲۳ اخلاق خراب
- ۱۲۳ همنشین خوب
- ۱۲۵ قناعت
- ۱۲۵ مبارزه با غم و اندوه
- ۱۲۶ توکل
- ۱۲۷ انجام واجبات
- ۱۲۷ پرداخت صدقات
- ۱۲۹ آزمون تکالیف درس دهم
- ۱۳۰ منابع

مقدمه

هدف از این نوشتار آماده‌سازی در کلاس‌های آرامش و سلامت است. که تاکنون تعداد متعددی از دوره‌های آن در مکان‌های مختلف با شرکت گروه‌های سنی و تحصیلی مختلف برگزار گردید. اساسی باشد. موضوع آن شناخت کالبد‌های تشکیل دهنده انسان و چگونگی برخورد و رفتار با آن و در نتیجه ایجاد و تداوم سلامتی جسم و روح در همه‌ی دوران زندگی می‌باشد. مطالعه کتاب به همراه شرکت در کلاس‌ها و عمل به آن که به صورت تدریس‌های برنامه‌ریزی شده می‌باشد به همه‌ی افراد توصیه می‌گردد.

به امید یاری پروردگار متعال

متشکرم

حمید مبین