

۲۰۲۷/۰۵
بسم الله الرحمن الرحيم

قدرت نحمد را بکار بگیرید

مؤلف:

دکتر امیر کاریزنونی

انتشارات پاپی

۱۳۹۸

شماره کتابشناسی ملی : ۵۵۳۳۶۹۵ : 978-600-6026-98-5 : شابک
 عنوان و نام پدیدآور : قدرت لیخند را به کار بگیرید/ امیر کاریزنوئی.
 مشخصات نشر : مشهد: پاپلی، ۱۳۹۸.
 مشخصات ظاهری : ۱۲۰ ص: ۱۳/۵ × ۲۱/۵ س.م
 موضوع : لیخند
 موضوع : Smiling
 موضوع : لیخند -- جنبه‌های روانشناسی
 موضوع : Smiling -- Psychological aspects
 موضوع : ارتباط غیر کلامی
 موضوع : Nonverbal communication
 رده بندی دیویی : ۱۵۲/۲
 ر. ب. بندی کنگره : ۵۷۵BF ۱۳۹۷ ۱۳ک۲/
 س. س. : کاریزنوئی، امیر، ۱۳۶۶ -
 کیفیت فهرست نویسی : فیبا



انتشارات پاپلی: مشهد، لوازم، پلاک ۹۲ تلفن: ۴ - ۳۷۶۴۰۰۴۰ - ۳۷۶۸۲۳۲۶ - ۵۱
 مدیر فروش: امید، ۹۳۵۵۶۲۱۶۸۸ - تلفن و دورنگار: ۳۷۶۲۱۶۵۸
 e.Mail: khodayi_1987@yahoo.com

نام کتاب: قدرت لیخند را بکار بگیرید
 مولف: دکتر امیر کاریزنوئی
 ناشر: انتشارات پاپلی
 صفحه‌آرا: طیبه احمدی پور
 طرح جلد: آتوسا پندکدار
 شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
 قطع: رقعی
 تعداد صفحات: ۱۲۰
 نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۸
 شابک : 978-600-6026-98-5
 قیمت: ۲۰۰۰۰۰ ریال
 چاپ و صحافی: چاپ دقت مشهد

حق چاپ محفوظ است

فهرست

- ۷ پیشگفتار
- ۸ (قانونی، فراتر از حد تصور)
- ۹ منی جان را نجات می دهد؟؟؟
- ۱۱ تحقیقات، جالب، ناآمن
- ۱۳ جشن لبخند در غز
- ۱۴ آرامش بخش قور من
- ۱۴ دارویی رایگان برای همه درها
- ۱۹ لبخند زدن چه تاثیری روی شما و اطرافیان تان دارد؟
- ۲۰ تأثیر لبخند زدن بر مغز
- ۲۱ تأثیر لبخند زدن بر بدن
- ۲۲ تأثیر لبخند بر اطرافیان
- ۲۳ تمرین عملی
- ۲۵ (بخش شکن قوی برای شروع ارتباط)
- ۲۶ ساده ترین تکنیک ارتباطی
- ۲۶ بهترین ویرس دنیا، لبخند!
- ۲۷ شادی بخشی با قدرت لبخند
- ۳۳ چگونه شوخ طبع باشیم؟

- ۳۷..... چرا بلند خندیدن در محل کار خوب است؟
- ۳۷..... خنده خود واقعی شما را نشان می دهد.
- ۳۸..... خنده فرهنگ سازمانی را ارتقا می دهد.
- ۳۹..... خنده باعث تمرکز بیشتر می شود.
- ۴۰..... رابطه خندیدن و شخصیت افراد.
- ۴۳..... چرا بعضی افراد بیشتر می خندند؟
- ۴۴..... خندیدن بی موقع نشانه چیست؟
- ۴۷..... ارتباط قوی بین بیماری MS و اختلال PBA.
- ۵۱..... آیا ممکن است انسان از خندیدن زیاد بمیرد؟
- ۵۲..... آسم ناشی از خند.
- ۵۴..... مرگ ناشی از خنده.
- ۵۶..... (مهارتی اکتسابی است)
- ۵۷..... لبخند، یک راز ساده در برقراری ارتباط موثر.
- ۵۸..... لبخند احیاگر قوی ارتباطات.
- ۶۰..... دیدار نخست را با لبخند آغاز کنید.
- ۶۱..... حرکات بدنتان با کلماتتان هماهنگ باشد.
- ۶۱..... خوشامدگویی و دیدار با اشتیاق.
- ۶۱..... از حرکات محبت آمیز مناسب استفاده کنید.
- ۶۲..... خودتان را در آینه نگاه کنید.
- ۶۳..... همه ی دنیا صحنه ی تاثیر است.
- ۶۳..... تقویت کننده های اجتماعی برای مغز.
- ۶۶..... با لبخند دوست داشتنی تر باشید.

- همیشه لبخند به لب داشته باشید..... ۶۷
- (تأثیر لبخند بر فروش)..... ۷۴
- استفاده از لبخند مسری در فروش..... ۷۶
- معجزه ی لبخند در افزایش مشتری و فروش..... ۸۰
- (لبخند و بهداشت دهان و دندان)..... ۸۴
- رود از نخ دندان استفاده کنید..... ۸۵
- دوبار در سال، دندان هایتان را جرم گیری کنید..... ۸۶
- سیگار فلیان ترک کنید..... ۸۶
- مصرف چای و قهوه را کم کنید..... ۸۷
- محصولات سفید کننده را با دقت انتخاب کنید..... ۸۷
- یک مسواک با کیفیت بخريد..... ۸۸
- آب بسیار بنوشید..... ۸۸
- سلامت کلی بدن تان را بهبود ببخشید..... ۸۹
- بیماری دهان و دندان را به موقع درمان کنید..... ۸۹
- روزی دوبار مسواک بزنید..... ۹۰
- راهکار های جلوگیری از پوسیدگی دندان..... ۹۰
۱. خوردن انواع پنیرها..... ۹۱
۲. جویدن آدامس..... ۹۱
۳. آب نبات..... ۹۲
۴. کشمش..... ۹۲
۵. استفاده از نی..... ۹۳

۶. استفاده از روکش محافظ دندان ۹۳
- اصلاح طرح لبخند؛ فواید و عوارض طرح لبخند هالیوودی ۹۴
- چه مواردی در طرح لبخند اهمیت دارد؟ ۹۵
- استفاده از نرم افزار در طراحی لبخند ۹۶
- چه کسانی نباید لمینت کنند؟ ۹۷
- چه کسانی متقاضی مناسبی برای انجام لمینت هستند؟ ۹۹
- فایده و تفاوت لمینت و کامپوزیت چیست؟ ۱۰۰
- آن چه در طرح لبخند باید بدانیم ۱۰۱
- (تمرین های عملی برای لبخند عالی) ۱۰۴
- زبان بدن در لبخند - لبخند حقیقی یا مصنوعی؟ ۱۰۵
- لبخندهای حیره کننده ۱۰۵
- چطور فرق لبخند واقعی و مصنوعی را تشخیص بدهیم؟ ۱۰۶
- اوربیکولاریس اوریس ۱۰۶
- نکاتی برای لبخند زدن ۱۰۸
- بدانید که کجا و چه وقت لبخند بزنید ۱۰۸
- جلوی آینه تمرین کنید ۱۰۹
- تمرین های عملی تر ۱۱۲

ما انسان ها، به طور طبیعی موجودی خندان به دنیا می آییم با استفاده از تکنولوژی سه بعدی سونوگرافی معلوم شد که، جنین های شکل یافته لبخند می زنند، حتی در شکم مادر، و زمانی که به دنیا می آیند، نوزادان به لبخند زدن ادامه می دهند و عموماً بیشتر در خواب لبخند می زنند. حتی کودکان نابینا نیز به صدای انسان ها لبخند می زنند. لبخند زدن یکی از اولیه ترین مشخصات انسان بایولوژیک برای ابراز احساسات در تمام انسان ها است.

هیچگاه توجه کرد اید که بودن با کودکان که خیلی زیاد لبخند می زنند باعث می شود شما نیز خیلی بیشتر لبخند بزنید؟ یک تحقیق جدید در دانشگاه اپسالا در سوئد کشف کرده است که اخم کردن به کسی که لبخند می زند، بسیار سخت است. می پرسید چرا؟ چرا که لبخند زدن بر اساس فرگشت، یک عمل واگیردار است، و بر کنترلی که ما در صورت عادی بر روی عضله های صورتمان داریم غلبه می کند.

اکثر ما در تلاش هستیم تا کاری کنیم که در زندگی بیشتر به دنیا داشته باشیم. همه به دنبال شادی هستند. همه دوست دارند به پول و ثروت برسند تا شادی رو در زندگی تجربه کنند. اما اکثر افراد از قدرت لبخند زدن در زندگی غافل هستند. اکثر افراد نمی‌دوند با لبخند زدن می‌تونن به حدی از شادی برسند که شاید کمتر کسی بتونه بهش برسه.