

یک خانه خنده

لیلا جعفری

www.ketab.ir



یک خانه خنده

لیلا جعفری

رهام اندیشه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۷۴۹-۵-۹۰

سال چاپ: ۱۳۹۸

نوبت چاپ: اول

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

آدرس انتشارات: کرج، میدان نبوت، ساختمان برج سفید، طبقه ۴، واحد ۸
تلفن: ۰۹۱۲۶۶۰۹۷۲۶ *** راهاماندیش@gmail.com پست الکترونیک
@rahamandishe تلگرام *** اینستاگرام rahamandishe.pub



سازمان اسناد و کتابخانه ملی	سازمان اسناد و کتابخانه ملی
عنوان و نام پدیدآور	جعفری، لیلا،
مشخصات نشر	یک خانه خنده / لیلا جعفری.
مشخصات طبع	کرج : رهام اندیشه ، ۱۳۹۸.
شابک	۸۰ ص.
وضعیت فهرست نویسی	۹۷۸-۶۰۰-۸۷۴۹-۹۰-۵ :
یادداشت	باب :
موضوع	کتابنامه .
موضوع	راه رسم زندگی :
موضوع	Conduct of life :
موضوع	آموزش زندگی خانوادگی :
موضوع	Family life education :
موضوع	ارتباط در خانواده :
موضوع	Communication in families :
رده بندی کنگره	۱۳۹۸ ۶۳۷BF : ج ۷-۲ /
رده بندی دیویی	۱۵۸/۱ :
شماره کتابشناسی ملی	۵۶۵۶۵۹۳ :

فهرست مطالب

۹	پیشگفتار.....
۱۱	اهمیت و ضرورت خانواده.....
۱۲	مشارکت زن و مرد در مدیریت خانواده.....
۱۵	احساس آرامش درون و امنیت روانی.....
۲۰	هنر عشق ورزیدن.....
۲۳	ایجاد رضای عاطفی.....
۲۷	محبت و مهرورزی به کودکان.....
۲۸	روشهای ابراز محبت به کودکان.....
۳۲	تقویت روابط صمیمانه بین فرزندان.....
۳۳	فرزندان خود را با هم مناسب کنید.....
	احساس فرزندان را نسبت به یکدیگر بپذیرید و روابط صمیمی بین آنها را
۳۴	تقویت کنید.....
۳۵	برنامه و فعالیت هایی متناسب با سن فرزندان تهیه و دهید.....
۳۵	فعالیت و بازی های مشترک برای فرزندان پیش بینی کنید.....
۳۶	گذراندن اوقات خوش در خانواده را برنامه ریزی کنید.....
۳۶	تفریح و اوقات فراغت.....
۳۸	قوانین خانوادگی داشته باشید.....
۳۹	شادی و نگرانی های خود را با یکدیگر قسمت کنید.....
۴۰	هر از چند گاهی دیگران را غافلگیر کنید.....
۴۱	از خانواده خود تعریف و تمجید کنید.....

۴۱	بازی خانوادگی داشته باشید
۴۲	همیشه با هم غذا بخورید
۴۳	فرصتهای شاد بودن را به حداکثر برسانید
۴۳	عقاید شما تعیین کننده ی کیفیت زندگی شماست
۴۴	انعطاف پذیر باشید
۴۵	برای خود ارزش قائل بودن
۴۶	احساسات خود را نشان دهید
۴۶	خنده و روابط زناشویی
۴۹	نادی و راههای رسیدن به آن
۵۲	پیشنهادهای شاد
۵۸	تبسم، خنده و بهقه
۵۹	دیدگاه آیات الهی درباره ی شادی
۶۰	دیدگاه معصومان (ع) درباره ی خنده و شادمانی
۶۱	شادی در فرهنگ ایرانیان
۶۲	تاثیر خنده و شادی بر سلامت جسم و روح
۶۵	نقش خنده در آموزش و پرورش فرزندان
۶۷	خنده و شادابی و زیبایی چهره
۶۹	بازی خنده
۷۱	بکار بردن شوخ طبعی
۷۲	بیشتر از ته دل خندیدن
۷۵	ابراز شادی و شوخ طبعی والدین
۷۷	پرورش شوخ طبعی در کودکان
۸۰	فهرست منابع

پیشگفتار

در خانه‌ای که آدم‌ها شاد نیستند و یکدیگر را دوست ندارند، بچه‌ها نمی‌توانند بزرگ شوند! شاید قد بکشند، اما بال و پر نخواهند گرفت! کسی که می‌خندد و لب‌خند می‌زند چهره‌ای دوستانه و شادمان دارد و حالت آرامش در او دیده می‌شود. خنده از ویژگی‌های انسان است و در میان جانداران تنها انسان است که می‌تواند بخندد پس چه بهتر که انسان بتواند از این موهبت خدادادی استفاده نماید و به دیدگان خود نور شادی ببخشد. با مهرورزی و تقسیم شادی دوستان ما زیادتر می‌شود و در کنار شادی می‌توان به دشواری‌های زندگی پیروز گردید، زیرا با روحیه‌ای قوی و شادمانه می‌توان افکار و احساسات منفی را از خود دور ساخت و کاری مداخله‌ی آنها را در تفکر گرفت این به معنای فرار کردن از مشکلات زندگی نیست بلکه به معنای برخورد درست و خردمندانه با مسائل بدون تأثیر منفی از آنها است.

چه خوب است اعضای خانواده از این موهبت الهی برخوردار باشند خنده و شادی را ابتدا از خانه ی خود شروع و برای اعضای خانواده به ارمغان ببرند سلامت و سعادت جامعه به سلامت و پویایی نظام خانواده وابسته است. هر یک از اعضای خانواده بخصوص پدر و مادر که الگوی عملی فرزندان می باشند وظایفی به عهده دارند وظیفه آنها نسبت به یکدیگر و نسبت به فرزندان، وقتی این وظایف به درستی انجام شود آرامش در آن خانه حاکم می شود و وقتی خندیدن و شاد بودن را یاد گرفتیم آن موقع یک خانه خنده خواهیم داشت که زندگی برای آن آرزو آرد لذت بخش خواهد بود.

خانه ای که در آن صدای خنده شنیده نمی شود، خانه ای خشک و بی روح با فضایی سرشار از انرژی های منفی و ویران گر است. شما می توانید شاد زندگی کنید شادمانی، آهنگی درونی است که طی روز هنگامی که حرکت می کنید آن را به صدا در می آورید.