

معجزه خنده

انتشارات باغ کاغذی

گردآورنده: سکینه شیردل

این کتاب برگرفته شده از مطالب کتب در مورد خنده و سایت های خنده درمانی می باشد

سرشناسه : شیردل، سکینه، ۱۳۵۱ -
 عنوان و نام : معجزه خنده/ گراورنده سکینه شیردل
 پدیدآور
 مشخصات نشر : اسفراین (باغ کاغذی): باغ کاغذی، ۱۳۹۰
 مشخصات : ۱۰۲ ص: ۱۲×۱۷ سحر
 ظاهری
 شابک : ۱۵۰۰۰ ر.ل. ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۵۰۵-۶-۱
 وضعیت فهرست : فیا
 نویسی
 موضوع : خنده -- جنبه‌های روانشناسی
 موضوع : خنده درمانی
 رده بندی کنگره : ۵۷۵BF / ۸۴۲ ش ۹ ۱۳۹۰
 رده بندی دیویی : ۱۵۲/۲۲
 شماره کتابشناسی : ۲۳۵۹۰۲۶
 ملی
 تاریخ درخواست : ۱۳۹۰/۰۶/۰۲
 تاریخ پاسخگویی : ۱۳۹۰/۰۶/۰۴
 کد پیگیری : ۲۴۵۷۷۲۰



خراسان شمالی، اسفراین
 ۰۵۸۵ - ۷۲۲۷۴۸۸

نام کتاب:.....معجزه خنده
 گردآورنده:.....سکینه شیردل
 ناشر:.....اسفراین، باغ کاغذی
 صفحه آراء:.....هادی حیدری
 نوبت چاپ:.....اول - ۱۳۹۰
 تیراژ:.....۲۰۰۰ جلد
 قیمت:.....۱۵۰۰ تومان
 چاپ:.....مشهد - دقت

شابک: 978-600-92505-6-1

مراکز پخش:.....

خراسان شمالی، اسفراین، انتشارات باغ کاغذی

۰۵۸۵ - ۷۲۲۷۴۸۸

خراسان شمالی، بجنورد، پخش کتاب نسیم

۰۹۱۵۳۷۲۴۳۵۲

۴۵	رهایی از تنش.....	فهرست
۴۸.....	خنده نتیجه مثبت دارد.....	مقدمه..... ۶
۵۱.....	شوخ طبیعی.....	خدمات رایگان خنده درمانی..... ۱۰
۵۶.....	پرورش حسن بزمه گویی.....	خنده داروست..... ۱۴
۵۹.....	نظریه فروید در مورد طنز.....	روانشناسی خنده..... ۱۸
۶۳.....	لبخند درمانی و کاربرد آن.....	نوزادان و لبخند..... ۲۳
۶۹.....	درمانی برای بیماران روانی.....	لبخند تصنعی..... ۲۶
۷۳.....	اثرات مثبت لبخند.....	لبخند های واقعی..... ۲۸
۷۶.....	خنده بهترین داروست.....	کسب اطلاعات از حالات و چهره افراد..... ۳۳
۷۸.....	خنده و فشارهای عصبی.....	خنده چیست..... ۳۷
۸۱.....	چگونه لبخند زیبا داشته باشیم.....	خندیدن برای شما مفید است..... ۴۲
۸۶.....	آنچه واقعا هستید به نظر برسید.....	

۹۷.....اخم های خود را باز کنید

۹۸.....هر روز زمانی را به خنده اختصاص دهید

۹۹.....تمام تجربه های خود را یادداشت کنید

۸۹.....خنده یک نوع پدیده است

۹۲.....از زندگی لذت ببرید

۹۴.....چند توصیه کاربردی

۹۵.....بشنوید از فواید خنده

مقدمه:

آیا می دانید که خنده در زندگی باعث ایجاد شادابی و سلامتی می گردد؟ آیا می دانید که خنده ارزانترین داروست؟ آیا می دانید که خنده عمر را طولانی می کند؟ آیا می دانید که خنده بی خرج ترین هدیه است؟ و این را هم می دانید که انسانهای که می خندند سالم تر و شادتر هستند نسبت به انسانهای اخمو. خنده آثار بسیار مفیدی بر تمام ابعاد زندگی انسان دارد، خوشبختانه ما ایرانیان انسانهای خون گرم و اصولاً اجتماعی هستیم، و همیشه در جمع خودمانی، خوش مزاج و لطیفه گو نیز داریم، و همه با هم می

خندیم . در پایان امید وار هستیم ، تا در تمام مراحل زندگی لبخند، مشگل
گشایی هر دردی و دواى بیخرج هر مریضی باشد. بنده از تمام کسانی که با
روی گشاده در به ثمر رساندن این اثر مرا یاری رساندن کمال تشکر را داشته
و از خداوند منان موفقیت و بهروزی برایشان خواستارم.

گردآورنده - اسفراین - سکینه شیردل

نکته : پژوهشهای گوناگون در زمینه اثرات خندیدن بر جسم و روح بیانگر این واقعیت است که سبب از بین رفتن بسیاری از فشارهای روانی شده و راندمان کاری را در افراد بالا می برد. بیماری های زیادی مانند (فشار خون)؛ نارسایی های قلبی ؛بی خوابی و افسردگی ؛ حاصل فشارهای بیش از اندازه ای هستند که هر کدام از ما روزانه با آنها دست و پنجه نرم می کنیم، اضطراب و استرس محیط کار و فعالیت ممکن است به وضعیت بدتر مانند اعتیاد به مواد مخدر یا تفریحات غیر سازنده منجر شود. از این رو تمرین و خنده به فواصل زمانی در روز باعث می شود اکسیژن بیشتری به مغز برسد، و با آزاد شدن هرمون های انرژی زا در بدن فرد احساس آرامش کند. پس سعی کنید همیشه لبخند بر لبانتان باشد. دست کم هر دو یا سه ساعت کار مدام یک نفس عمیق بکشید گردن و شانه هایتان را به عقب خم کنید تا به اصطلاح خستگی از تنتان بیرون برود. خنده درمانی سیستم بدن را

افزایش داده و باعث می شود کمتر دچار سرا خوردگی و عطسه شوید. همین طور بروز عفونت های حلق و ریه را تا حد قابل توجه ای کاهش می دهد. خنده استقامت بدن را در ابتلا به بیماری هایی همچون آسم، برونشیت، سردردهای عصبی و میگرن و نیز درد های ناشی از ارتروز، دیسک کمر و ستون فقرات افزایش می دهد. خنده درمانی در حقیقت نوعی تمرکز فکری محسوب می شود که افکار انسان را از دنیای فیزیکی جدا می کند تا جایی که ذهن به هیچ چیز دیگری نمی اندیشد. هر فردی دارای استعداد های بالقوه نامحدود است که بکر و دست نخورده باقی مانده اند و می باید در مسیر درست و با شناخت صحیح فعالیت یابند. یکی از این ره های شناخت استعداد های خاموش در وجود انسان خنده درمانی است.

دکتر نادر نیک پرست

پزشک

خدمات رایگان خنده درمانی

دانشمندان معتقدند، خنده و شادی، قدرت سیستم ایمنی بدن را افزایش داده و سلامتی و شادابی به همراه می آورد. اعتقاد <خنده بر هر درد بی درمان دواست> چه قدر به این جمله که دارید، آیا واقعا خنده می تواند جای دارویی مثل آنتی بیوتیک و مسکن ها را بگیرد؟ آیا می تواند تاثیری در کاهش درد داشته باشد؟ شما چه قدر می خندید؟ جزو کدام دسته آدم ها هستید؟ شاد و خندان