

معجزه خنده

گردآورنده و تنظیم : علی لشکری

انتشارات پیک میترا

وضهیت فهرست نویسی : فیپا سرشناسه : لشکری، علی، ۱۳۳۴-

عنوان و نام پدیدآور : معجزه خنده / گردآورنده و تنظیم علی لشکری.

مشخصات ناشر : مشهد: پیک میترا، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری : ۸۵ص. شابک : ۹۶۴-۹۵۵۱۵-۴-۹

موضوع : خنده - جنبه‌های روان‌شناسی - خنده درمانی

رده بندی کنگره : BF۵۷۵/خ۸۴ل۵ ۱۳۹۰ رده بندی دیویی : ۱۵۲/۴

شماره کتابشناسی ملی : ۳۸۶۲۲۳۲

قیمت: ۲۰۰۰۰ ریال

کلیه حقوق این اثر متعلق به ناشر می باشد.

مرکز پخش : مشهد-چهارراه دکتر ابن سینا ۹-انتشارات پیک میترا

تلفن مرکز پخش : ۰۹۱۵۵۰۲۴۶۳۹ -۸۶۸۹۶۱۳-۸۶۴۸۲۷۲

❖ فهرست مندرجات

- ۱- مقدمه
- ۲- فرق بین خنده و تبسم
- ۳- خنده چیست
- ۴- زهر خند یا نیشخند چیست
- ۵- علل روانشناسی خنده
- ۶- بعد درمانی خنده
- ۷- خنده درمانی
- ۸- فایده خنده برای انسان
- ۹- نظر دانشمندان در باره خنده
- ۱۰- سخنان بزرگان علم و دانش در باره خنده

مقدمه

امروزه زندگی پیچیده و ماشینی ما پر از استرس است. که موجب افزایش بسیاری از بیماری ها شده است. ریشه ۷۰ درصد بیماری ها استرس است. نظرتمام روانشناسان و روان پزشکان براین است که استرس هاو اضطراب ها درطول زمان چنان ناهماهنگی هایی درجسم انسان ایجادمی کند، که ممکن است به بحران روانی منتهی گردد. زمانی که هورمونهای ناشی ازفشار روانی بطور دائم به مقدار زیادتولیدگردد، سیستم دفاعی بدن قادر به انجام وظیفه کامل نخواهد بود. همین راهی برای انواع

عفونتها و بیماریها هموار کرده اندامهای داخلی بدن را تحت فشار شدیدی قرار خواهد داد.

خندیدن می تواند سلاح موثری برای مقابله با این فشارهای روانی و استرس های روزمره باشد.

متاسفانه شما وقتی سراغ خنده را از هر کسی می گیرید. می گویند:
ای بابا تو هم دلت خوش است .

گویی مردم خندیدن را بکلی فراموش کرده واز یاد برده اند. خیلی ها نخندیدن و غمگین بودن را دلیل فشار عصبی و بی علاقگی به نوع شغل و زندگی و نابسامانیهای اقتصادی و سرائجام سخت زندگی می دانند. اینگونه طرز فکری یعنی کاملاً تسلیم شدن به وضعیت موجود است. که باعث می شود ، زندگی جسمی و روانی ما مورد خطر قرار گیرد. ما باید برای جسم و روان خود آرامش فراهم کنیم . انسان این امتیاز را دارد که می تواند جسم و جانش را به کمک شعور خود بسازد.

ما انسانها ساخته و پرداخته محیط و افکار خود هستیم. همه اعمال و رفتار ما از افکار و ذهن ما سر چشمه می گیرد. در واقع هر کسی با ذهنیت خود، واقعیت های زندگی خود را می سازد. این ذهن ماست که از ما انسانهای موفق و قوی یا ضعیف و ناتوان می سازد.

هر کسی حوادث بیرونی را با توجه به باورها و بینش و ذهنیت خودش تفسیر و توجیه می کند. این ما هستیم که از مسائل چگونه برداشت می کنیم و دیگران را چگونه ببینیم .

ما باید بیاموزیم که چگونه انرژی های خود را تغییر شکل دهیم، تا بجای سرکوب شدن به عشق و خنده و نشاط تبدیل کنیم . آنگاه خواهید دید که این دنیا برای ما بهشت خواهد شد، و احتیاجی نیست که بهشت را در جای دیگر جستجو کنیم بهشت چیزی دست یافتنی نیست، بلکه خلق کردنی می باشد. و این به خود ما بستگی دارد.

پس نگذارید هیچگاه قلبتان پر از کینه و نفرت شود. همیشه در زندگی عشق و محبت راپیشه کنید و به دیگران عشق بورزید. تا بتوانید در زندگی احساس خوشبختی کنید.

از این جهت من دست به نشر و چاپ کتابچه کوچکی بنام معجزه خنده زدم تا شاید بتوانم انگیزه خوبی برای افزایش ایمنی و روحیه شادی و لذت و کاهش استرس و درد و ناراحتی را فراهم آورم .

هر چند می دانم این کتابچه کوچک دارای کمبود و نقصان می باشد ولی امیدوارم انگیزه خوبی برای مطالعه نسل جوان بوده و برای عموم مردم مفید و سودمند باشد.

علی لشکری

فرق تبسم و خنده

تبسم علامت رضایت خاطر و آرامش فکر و سیراب شدن روح است.

خنده برخلاف تبسم عملی است شدید و مختل کننده حالت و اوضاع است.

تبسم خرجی ندارد ولی چیزهای بسیاری را می آفریند.

تبسم بدون این که دهنده اش را فقیر کند، گیرنده اش را ثروتمند می سازد.