

معجزه خنده

بخند تا سالم بمانی

مؤلف: سید محسن احمدپناه

با همکاری: سید ابراهیم احمدپناه

سروشنامه	: احمدپناه، سیدمحسن، ۱۳۵۹ -
عنوان و نام پدیدآور	: معجزه خنده: بخند تا سالم بمانی / مولف سیدمحسن احمدپناه، یاسا همکاری سید ابراهیم احمدپناه.
مشخصات نشر	: تهران: اندیشه طلایی، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	: ۸۴ ص: ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۷۹۸-۲-۸ ریال ۵۰۰۰۰
وضعیت فهرست	: فیا
نوع	
عنوان دیگر	: بخند تا سالم بمانی
موضوع	: خنده درمانی
موضوع	: لبخند درمانی
شناسه افزوده	: احمدپناه، ابراهیم، ۱۳۶۰ -
رده بندی کتب	: ۵۷۵BF / خ ۸۴ م ۶ ۱۳۹۳
رده بندی دیویی	: ۴۱۰۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۶۱۲

مشخصات

نویسنده: سید محسن احمدپناه، همکار: سید ابراهیم احمدپناه

ناشر: انتشارات اندیشه طلایی www.andishehtalaei.ir

طراح جلد: سید اسماعیل احمدپناه

تیراژ: ۱۰۰۰ عدد

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۳

مرکز پخش شماره: تهران- میدان انقلاب تلفن: ۸۳۴۰۸۳۴

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۷۹۸-۲-۸

حق چاپ برای ناشر محفوظ می باشد

مقدمه: ۵

خنده چیست؟ ۷

تأثیرات لبخند و خنده ۷

چهره ۷

خارج از دهان ۸

تأثیر بر روی دستگاه تنفسی ۸

چرا خنده بر هر دردی درمان دواست؟ ۱۰

چرا برای خندیدن منتظر دلیل شویم؟ ۱۷

چرا مردم می‌خندند ۱۸

اثرات روانی خنده ۲۱

• سلامتی و تندرستی بیشتر ۲۱

• فشار روانی کمتر ۲۲

• دل شادی بیشتر ۲۲

آثار مثبت خندیدن ۲۲

آیا خنده بهترین پزشک است؟ ۲۳

انواع لبخند ۲۴

لبخند مؤدبانه ۳۳

لبخند حقیقی ۳۳

لبخند هیجان زده ۳۳

کاتایوکا = تکنیک خنده بدون دلیل ۳۴

بیست و پنج دلیل برای خندیدن ۳۴

کاربردهای خنده ۳۸

به او خندیم ۴۲

سازمان ایمنی: ۶۶

۲- و نشانه ۶۶

۳- بیماری های قلبی ۶۶

۴- صبر: ۶۷

۵- فشار خون: ۶۷

۶- درد: ۶۸

۷- فرآیند یادگیری: ۶۸

خنده شیر ۷۳

منابع: ۸۴

گاهی خندیدن آنقدر برای انسان عادی می شود که فراموش می کنیم، چقدر شگفت آور است. آیا تا به حال به این مسئله فکر کرده اید که خنده چقدر می تواند در کنش و واکنش بدن سودمند باشد و آیا می دانید در هنگام خندیدن در بدن چه اتفاقی رخ می دهد.

دانش روانشناسی، امروزه پی برده است که لبخند در زندگی ما از اهمیت به سزائی برخوردار است. لبخند و خنده هیچ عارضه جانبی مضرى ندارد و حتى اگر نتواند به خودى خود بيمارى فشارهاى روحى را علاج کند، حداقل مى تواند لحظات تیرا به وجود آمده از بيمارى را برطرف سازد.

لبخند علاوه بر معکوس کردن بيمارى و تأمين سلامت، بهترين يخشکن در گردهمى هاى اجتماعى است.

در سال هاى اخير دانشمندان سعى داشتند که فزيولوژى خنده و اثرات پزشکى قابل اثبات را آشکار کنند

