

۲۲۵۷۹۴۰

هنر خنده درمانی، شادمانی
و شوخ طبعی

تألیف و تدوین:
ا. امیردیوانی

www.ketab.ir



انتشارات پرک

سرشناسه : امیر دیوانی، ابوالفضل، ۱۳۱۹ -
 عنوان و نام پدیدآور : هنر خنده درمانی شادمانی و شوخ طبعی / تالیف و تدوین ا. امیردیوانی.
 مشخصات نشر : قزوین: پرک، ۱۴۰۰.
 مشخصات ظاهری : ۲۷۶ص.
 شابک : 978-622-6263-96-2
 وضعیت فهرست نویسی : فیپا
 موضوع : خنده Laughter
 خنده درمانی Laughter -- Therapeutic use
 شادی Cheerfulness
 شوخی ها و بذله گویی ها -- جنبه های روان شناسی
 Wit and humor -- Psychological aspects
 رده بندی کنگره : BF۵۷۵ :
 رده بندی دیویی : ۱۵۲/۴ :
 شماره کتابشناسی ملی : ۸۶۶۹۰۱۴۰۱
 اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیپا

Parak.publications@gmail.com

انتشارات پرک



۰۲۸-۳۳۶۶۳۵۰ و ۳۳۳۳۱۲۱۳

هنر خنده درمانی، شادمانی و شوخ طبعی

تألیف و تدوین: ا. امیردیوانی

واژه پرداز و صفحه آراء: سحرمژدهی

طراح جلد: سیمین سررشته داری

نوبت چاپ: اول-۱۴۰۰

شمارگان: ۵۰۰ جلد

لیتوگرافی و چاپ: سیب/پایتخت

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۶۳-۹۶-۲

قیمت: ۹۵/۰۰۰

فهرست مطالب

فصل اول: (هنر خنده رویی و شادمانی)

صفحه	عنوان
۵	دیباچه
۱۳	توصیه‌هایی جهت شاد زیستن
۱۴	چه‌سان به راستی شادمان شویم؟
۱۶	نگرانی وزارت بهداشت از وضع نامطلوب نشاط اجتماعی
۱۸	هنر شادکامی و خوش‌دلی
۲۲	بیمارستان خنده
۲۴	چه حاصل از اشک‌ها و لبخندها
۳۰	نکاتی چند درباره‌ی خنده، طنز و نصرالدین
۳۶	لبخند درمانی
۳۹	لبخند سخن
۴۴	خنده و خندیده چیست و چه اثراتی دارد؟
۵۸	روز جهانی خنده چیست؟
۵۹	پیشینه‌ی تأسیس باشگاه خنده
۶۰	شماری از اشعار نمایانگر خنده، نشاط و بذله‌گویی و نیز آموزنده
۸۰	نظرات سازنده‌ی پیامبر (ص) و امامان (ع) پیرامون خنده‌رویی و شوخ‌طبعی
۸۲	عوامل فشار زایی روانی
۸۶	وصیت‌نامه‌ی شادروان حسین پناهی؛ شاعر، نویسنده و بازیگر
۸۷	وصیت‌نامه‌ی روانشاد ابوالقاسم حالت؛ طنز پرداز نامدار
۸۸	آزمون آکسفورد: شاد هستی یا غمگین؟
۹۱	شادی به سبک فنلاندی‌ها
۹۳	ایده‌های اثر بخش «چارلی چاپلین»؛ بازیگر بلند آوازه‌ی خنده‌آور جهان در مورد خنده و شادمانی
۹۴	توصیه‌های نخبگان، نویسندگان، سرایندگان و مثل‌هایی پیرامون خنده رویی، شادمانی و بذله‌گویی
۱۰۱	خنده بر هر درد بی درمان دواست
۱۱۲	بخند تا سالم و سر حال شوی
۱۲۳	بی دلیل بخند

دیباچه

«زندگی به خودی خود آزارنده است

وظیفه‌ی شما نشاط آفرینی است.»

(دکتر میلتن اریکسون)

مرده و زنده‌ی من عاشق اوست (ایرج میرزا)

عالمی را شاد کرد آن کس که یک دل شاد کرد

(هائب تبریزی)

همان گریه‌ی خردسالی بس است

(اشرف مازندرانی)

چه توفیقی از این بهتر که خلقی را بخندانی

(منسوب به نوزری)

هر که می‌خندد، ثناگوی خداست

(مولوی)

سزای سنگ بود، پسته‌ای که خندان نیست

(هائب تبریزی)

خونی که می‌خوری، به دل روزگار کن

(هائب تبریزی)

که دایم در صدف، گوهر نباشد (مافظ)

تا نگردد شاد دشمن، شادمانی می‌کنم

(سید علی مزارعی)

با عیش‌های رفته دلی شاد می‌کنیم

(هائب تبریزی)

مشتاقم از برای خدا، یک شکر بخند

(مافظ)

به بند و دام نگیرند مرغ دانا را (مافظ)

هر که را روی خوبش و خوی نکوست

تار و پودِ عالم امکان به هم پیوسته است

چه گری به وضع جهان، خنده کن

ز حق توفیق خدمت خواستم، دل گفت پنهانی

خنده بر هر درد بی‌درمان دواست

شد از گرفتگی خلق، کاربر من سخت

خود را شکفته‌دار به هر حالتی که هست

زمان خوش‌دلی در باب و درِ یاب

خنده بر لب، در درون از گریه، خون دارم به دل

لذت نمانده است ز آینده‌ی حیات

ای پسته‌ی تو خنده زده بر حدیث قند

به خلق و لطف توان کرد صید اهل نظر