د خندا معجزه

Laughing miracle

1403

لیکواله: فاطمه شعیبی

Ketabton.com

ژباړونکې: بهشته سادات

(c) ketabton.com: The Digital Library

د خندا معجزه

1403

ليکواله: فاطمه شعيبی

ژباړونکې: بهشته سادات

(c) ketabton.com: The Digital Library

بسم الله الرحمن الرحيم

(c) ketabton.com: The Digital Library

ډالۍ

د هیواد ټولو هغو لیکوالانو ته چې د ټولنې د سمون لپاره یې قلم پورته کړی دی !

(c) ketabton.com: The Digital Library

لړلـــيـــک

د خندا کولو "مهارت" 1
د خندلو اغيزې 1
د موسکا ارزښت 2
د خندلو پنځه ويشت مثبتي اغيزې 4
د انسان پر څهره د خندلو نښي 5
د خندلو اغيزه پر ايمنی سيستم باندي 5
پر تنفسی سيستم باندي اغيزه 6
ولي خندل د هر درد دوا ده؟ 7
انسان ولی خاندي؟ 8
خندا څه اصل (منشاء) لري؟ 8
د خندلو لپاره راغونديدل 9
مصنوعي خندا که طبيعي 10
ولي د خندا لپاره، په دليل پسي ګرځو؟ 10
وګړي ولي خاندي؟ 10
د خندلو رواني اغيزې 11
روغتيا او سلامتيا 11
لږ رواني فشار 11
ډيره د زړه خوشحالي 12
نوې څيرنې 12
خندل زموږ لپاره ښه ډاکتر جوړيدای سی؟ 13
خندا د عمر د ډيروالي او روغتيا ضامن دی 15
د تبسم ډولونه 16
خندا د مديتيشن(فکری تمرکز) او ريليکسيش(هوسايې) په چوپړ کي 17
خندا او دهغې ګټي 17
١- د استرس کمول: 17
٢- د ساليمي کاري ساحي رامنځته کول 17
٣- ګټوري اړيکي، په کار کي نوښت، د کار څخه خوند اخيستل 17
بايد د زړه له تله وخاندو 20
خندا پر څو ډلو ويشلای سو 20
په سختو شرايطو کي مسخرې(ټوکي) کول ښه لار ده 21
د ټوکو کولو مهارت 25

(c) ketabton.com: The Digital Library

د کتاب پیژندنه

د کتاب نوم:..د خندا معجزه

ژباړونکې:...بهشته سادات

برخه:..ارواه پوهنه

د لیکلو نیټه:...۱۴۰۳ هـ ش

د پاڼو شمیر:...۲۶ پـــاڼـــه

د ژباړونکې اثر:...دریـــــــــم

(c) ketabton.com: The Digital Library

د خنديدلو "مهارت"

ځيني وختونه خنديدل زموږ لپاره دومره عادي سی چي هيره مو سي څومره په زړه پوری دی. آيا تر اوسه مو دې موضوع ته فکر کړی دی چي خندل د بدن دعمل او عکسول العمل لپاره څومره ګټور دی او آيا تاسو پوهيږی چي د خندلو پر وخت ستاسو په وجود کی څه رامنځته کيږي؟

د خندلو اغيزې

خندل ددې سبب کيږي چي انرژی د بدن د داخل څخه و سطحی ته راسی. انرژی هم د خندا سايه تعقيبوي او د هغه په لټون جاری کيږي. آيا تر اوسه مو فکر کړی دی کله چي د زړه له تله خاندی په ژور ډول د فکر د تمرکز(مډيټيشن) په حالت کی ياست.

په داسی حالت کی د فکر کول دريږي او هم غير ممکن دی خندل او هممهاله د فکر کول. په يوه وخت کي خندل او فکر کول د يوبل متضاد دي.

که په واقعی توګه وغواړئ وخاندی نو فکر کول دريږي (متوقف) کيږي مګر که فکر کولو ادامه پيداکړل نو، خندا، به د زړه له تله نه وي. کله چي تاسو په ژوره توګه خاندی نو ناګهاني فکر ورکيږي. د ذهن د خلاصولو لپاره خندل يو له ساده، طبيعی، او ګټورو لارو څخه دی.

خپل ځان د بی ارزښته فکرونو د خلاصولو لپاره ښه لاره خنديدل دي هغه هم د زړه له تله. هر سهار د خوبه څخه د راکښينيتلو مخکی خپل ځان يو اندازه کش، پيچ کړی او په همدي طريقي خپله ستړيا ليری کړی. تر يو څو دقيقو وروسته په تړلو سترګو وخاندی. فقط د پنځو د قيقو لپاره وخاندی. اول ممکن ستاسو خندا واقعی نه وي مګر وروسته ددې مصنوعی خندا ږغ تاسو د زړه له تله خندوي. خپل ځان په کامله توګه ددې خندا و غيږي ته ورپريږدی. شايد څو ورځي وروسته دا حالت په واقعی توګه رامنځته سی. دا مډيټيشن به ډيره ښه اغيزه ستاسو پر عادي ورځو ولري او ستاسو وخت به ډير ښه تيريږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د موسکا ارزښت

د نن ورځې ارواه پوهني ثابته کړي ده چي موسکا کول زموږ په ورځني ژوند کي ډير ارزښت لري. موسکا هيڅ ډول جانبي عوارض نه لري. که خود به خوده ونسي کولای رواني فشار مو راکم کړي، خو د پريشانئ د لحضو په له منځه وړلو کي بلکل کومک کولای سي. خندا کول نه يوازي د ناروغيو د تګلوري بدلونکې ده بلکې په ټولنيزو محفلونو کي هم د خلګو د پام راګرځولو غوره لار ده. په دې اخيري کلونو کي پوهانو وغوښتل چي د خندا فزيولوژی او طبي ښکاره اغيزې څرګندي کړي.

ځيني خلګ ددې خبري څخه بيره لري، که چيری ډير وخاندي يا هم هميشه موسک اوسي، نور خلګ دوي جدي نه نيسی (ددوې مشکل ته پاملرنه نه کوي). مګر بايد پوه سو چي نن ورځ ستونزي د خندا له امله نه دي راپيښي، بلکه د خندا د لږوالي له امله د ستونزو سره مخامخ يو.

په ريښتيني توګه وخاندئ او خپل شخصيت په نظر کي ونيسي، د نورو شخصيت ته زيان مه رسوی. بی ځايه خندا او د ملنډو په توګه خندل د انسان جاهليت څرګندوي او د خوشحاليو اصلي سببونه را څخه پټوي.

خندا څه شی ده؟

په حقيقت کي خندا يو داسي برنامه ده چي ټوله د بدن سيستم راښکيل کوي. شايد خندا د يو طنزيه مطلب د ويلو په وجهه وي چي زموږ د اوريدو د عصب څخه پيل کيږي، او يا هم شايد د طنزيه عکسونو په سبب وي چي زموږ د ستروګو څخه پيل کيږي. په دې پوهيدل به ډير جالبه وي چي خندا د ژبي تر پيدا کيدلو د مخه ده او په ژوره توګه زموږ د پيدا کيدلو سره اړه لري.

د خندا او موسکا اغيزې

خندل او موسکا کول د زړه وړونکی، ټولنيز او د ژوندي زړه خاوند درلودونکي شخصيت نښه ده. که څه هم چي موږ ډير خندل د ناپوهئ نښه بولو ولي په دې بايد پوه سو چي سبکسری (ناپوهی) د خندلو په واسطه رامنځته کيږي چي د هغه ظاهری (ښکاره) علامي خوشحالی ده چي په دا حالت کي ټوله جسم تنظيم کيږي او ذهن شفاف کيږي.

د خندلو مثبتي پايلي

خندل يو داسي پديده ده چي معمولاً د خوشحالی او خوند اخيستلو د ښکاره کولو لپاره پکاريږي او داسي وړتيا ده چي د ټولو ژونديو موجوداتو په منځ کي انسان ددې وړتيا لري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د انسان پیدایښ داسي حیرانوونکی دی چي د خندلو په اړه هیڅ زده کړه نه لري مګر خندل يې زده وي.

د ارواه پوهني له نظره خندل يو هڅوونکي کړنه ده چي د اضطراب دمنځه وړلو لپاره پکاريږي، په خندلو سره منفی ذخيره سوي انرژی له بدن څخه بهر کيږي کوم چي د بيلابيلو شرايطو په سبب په بدن کي راټوله سوي وي، لکه د چاپيرياِل اغيزې، ذهني پريشانۍ، او په ژوند پوري اړونده پيښي، د دماغ او بدن څخه ليري کيږي چي د يو څو دقيقو خندلو وروسته انسان ډيره هوسايې او ارام حس کوي.

علمي څيړنو ښودلي ده چي ژورخپګان د بدن ايمني سيسټم د ناروغيو پر وړاندي کمزوری کوي، خو بر عکس خندل د کورتيزرول په کموالي کي، د هموګلوبين په زياتوالي کي، د درد د کمولو دسلولونو په زياتوالي کي او د ستوکنين په زياتوالي سره د بدن ايمني دستګاه پياوړي کوي. کله چي يو څوک خاندي نو بدن يې د ارامۍ، ګرميدلو، هوسايي او تازه ګی احساسات تجربه کوي، چي دا هغه احساسات دي چي ډيره تندرستي او روغتيا راوړونکي دي. خندا يو له مهمو ورزشونو څخه ده. د خندا نه بغير هيڅ ورزش نسي کولاي چي د بدن ډيرئ عضلي په حرکت کي راولي، يوه دقيقه خنديدل د د څلويښت ځلي ژور نفس اخيستلو سره برابر دي. د پنځلس دقيقو خندلو ګټه د سهار د پلي تګ سره برابر دی. خندل د منفی احساساتو په ليري کولو کي او همدا ډول د زړه د حملو په مخنيوي کي مهم رول لري او د زړه لپاره يو ډول ماساژ دی. زموږ بدن په طبيعي ډول د درد ضد مواد لري چي د اړتيا پر وخت د درد د کمولو لپاره د مغز څخه ازاديږي، مخکي مو اشاره وکړل چي اندروفين د خندلو پر وخت ازايږي. ذهني مشغولتيا او انديښني ددې لامل کيږي چي ونه سو کولای حافظي ته يو څه سپارو، نو د مطالعي په پيل کي خندل د فکر د اراموالي سبب ګرځي او د يادولو پروسه اسانه کوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د خندلو پنځه ويشت مثبتې اغيزې

۱- خندل څهره خوشحاله او تازه ساتي

۲- خندل عمر اوږدوي

۳- خندل د وګړو عمر تر خپلي اندازي کم ښيي

۴- خندل رګونه ازادوي چي دبدن روغتيا ته مهم دي

۵- خندل د کورتيزرول هورمون په ازادولو سره د بدن ايمني سيستم د ناروغيو پر وړاندې پياوړئ کوي

۶- خندل د ويني کلسټرول کموي

۷- خندل د اکسجن د حمام اخيستلو غوندي دی

۹- خندل د سرتونين د هورمون په زياتوالي سره د خوښی احساس پيداکوي

۱۰- خندا د زړه د ضربان په کمولو کي مهم رول لري

۱۱- خندل د هورمونونو د ظرفيتونو تر منځ تعادل پيداکوي

۱۲- خندل د معدي د زخم څخه مخنيوی کوي

۱۳- خندل يو ډول بی خوځښته ځغاستل دي

۱۴- خندل چاغ خلک ډنګروي

۱۵- خندل د خپلو غاښونو پاکی ته د پاملرني لامل کيږي

۱۶- خندل د مخ غوړ والئ له منځه وړي

۱۷- خندل د مغز څخه د اندروفين هورمون په ترشح کولو سره دشخص لپاره د خوښی لامل ګرځی

۱۸- خندل د بدن د دردونو په زغمولو کي مرسته کوي

۱۹- خندل د عضلو شخوالی د منځه وړي

۲۰- خندل ستړيا د منځه وړي

۲۱- خندل د بدن پر ټولو دستګاوو مثبته اغيزه کوي

۲۲- خندل د سرطان د مخنيوي اسانترينه لاره ده

۲۳- خندل د بدن د داخلي غړو لپاره ښه ماساژ دی

۲۴- خندل د انسان لپاره بهترين معالجوي ډاکتر دی

۲۵- خندل په وينه کي د کاربن ډای اکسايډ په له منځه وړلو سره پوستکي ته ځلا وربخښي

(c) ketabton.com: The Digital Library

د انسان پر څهره د خندلو نښې

خندا د نه زړيدلو، ښايست او تازه ګئ د ساتلو لپاره ترټولو ښه درمل دي. په خندلو کې يوازې يوه عضله فعاليت کوي، په داسې حال کې چې د خښم، قهر او غم د څرګندلو پر وخت ډير عضلات فعاليت کوي. خندا ددې لامل ګرځي چې وګړي ښايسته او تازه ښکاره سي، دا ځکه چې د وينې جريان د مخ سوروالی رامنځته کوي چې دا يوه ځانګړی ښکلا مخ ته وربخښي.

سترګې خندل حس کوي او که د خندا زور ډير وي نو د اوښکو مجراوې فعاله کيږي او اوښکې جريان پيداکوي. څيړنو ښودلې ده که اوښکې د غم وي او که د خوښی د استريس په کمولو کې اغيزمن رول لري.

د خندلو اغيزه پر ايمنی سيستم باندې

زموږ خوله په طبيعی توګه په خلاصيدلو سره، يو ډول موزون ږغونونو(ها،ها) هوا ته توليدوي. يوه څيړنه ښيې چې تر يوه خندونکي کليپ کتلو وروسته د ايمونو ګلوبين په نامه ناروغی درلودونکو ناروغانو مقابله کوونکي عوامل ډير سوي دي او نورې څيړنې ښيې چې د بدن دفاعی او ايمنې سيستم فعاليت يې هم ډير سوی دی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پر تنفسی سیستم باندي اغیزه

دیافراګم چي یوه قوي عضله ده او تر سږو لاندي شتون لري، د خندا پر وخت پورته او کښته کیږي، چي سږي د هوا څخه ډکوي او وروسته دغه هوا د سږو څخه بهر کیږي او د بږغیز سیسټم پر لوري چي بږغ تولیدوي راليږي يې. په دي تبادلاتو کي وينه د اکسیجن څخه ډکیږي او زړه پاکه وینه تر لاسه کوي چي تازه او با انرژی کیږي. کله چي رواني فشارونه په هیشني توګه ترشح کیږي، د بدن پر ایمنی سیسټم غالبه کیږي او د بدن دفاعی سیسټم کمزوره کوي، چي خپله دنده به په کامله توګه سرته نه سي رسولای نو همدا دی چي د بدن دردونو ته زمینه برابروي او بیلابیل میکروبونه رامنځته کوي. د رواني فشار او بیري (وهم) د مبارزي لپاره خندا یوه ښه وسیله ده. نو د همدي امله د مثبت لیدلوري وګړي ډیر لږ په رواني ستونزو اخته کیږي. په یاد ولری چي کولای سی خپلي ناروغۍ د خندلو په وسیله بیله هیڅ لګښته تداوي کړی. (نورمن ګازنیر) وکولای سول چي خپله ناروغی چي ډاکترانو ویل بی علاجه ده د کمیډی فلمونو په کتلو سره تداوي کړی، هغه وکولای سول چي د همدي طریقي څخه د تداوئ د کړنلاري په توګه ګټه واخلي. خندا کولای سي چي فزیولوژیکی بدلونونه رامنځته کړی لکه د هضم توانايي، د داخلي سیسټم تنظیم او د ويني د جریان ښه والی. خندل د ناروغیو پر وړاندي ځواکمن عکسول عمل دی. موږ کولای سو د ژوند پریشانه وونکي چاري د ټوکو په زور پر ځان اسانه کړو. که چیري څوک د قهر، عصبانیت یا هم نورو عاطفي او دردوونکو لحظو کي یوه دقیقه چوپ سي، یا هم د خپل ځان سره شوخي وکړي او پر خپلو فکرونو وخاندي، نو دا یوه وړتیا ده چي باید هر څوک يې زده کړي.

شوخ مزاج او د ورین تندي درلودل د خوشحالی یوه اسانه لار ده. شوخ مزاج روح ته خوشحالي وربخښي، او په خندلو سره چاپیریال او انسانانو ته خوشحالی ورکوي. خندل، موسکا او حتی د خندلو فکر د انسان روح ته تازه ګي ورکوي چي غالبا د اعصابو د ارامۍ او د ذهن د سپکولو لامل ګرځي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولي خندل د هر درد دوا ده؟

خندل يو ډول طبيعی انټي بيوتيک دی چي انسانان کولای سي د هغه څخه په ګټه اخيستلو خپل ځيني دردونه ارام کړي. خندل غير ارادي عکسول عمل دی چي د څهري پنځه لس غړو په هماهنګۍ، د ويني د جريان چټکتيا، د تنفس چټکتيا او همداسي په وينه کي ادرنالين ترشح لامل ګرځي،ددې په نتيجه کي د خوند احساس اود خوشحالی احساس په شخص کي رامنځته کوي.

خندل د ناروغيو ارزانه دوا ده او د ډيرو ناروغيو پر وړاندي مبارزه کولای سی، چي د زړه ضربان او د ويني فشار را ټيټوي او شخص مجبوره کوي چي ژوره ساه واخلي چي دا لامل کيږي چي په بدن کي د اکسجن ميزان لوړ سي، دا بيا د عمر د ډيريدلو لامل کيږي. په بدن کي د «ايمونو ګلوبين» هورمون ترشح د خندلو سره مستقيم تړاو لري. «ايمونو ګلوبين» د بدن ايمني سيستم د ميکروبونو او بکټرياوو پر وړاندې د مبارزي لپاره پياوړۍ کوي. په خندلو سره يو ډول کيمياوي ماده«انډروفين» ده چي د عصبي سيستم سره تړاو لري، په ترشح سره يي شخص پر ځان باور او خوشحالي ترلاسه کوي. نوري څيړني ښيي چي انسانان په خندلو سره کولای سي ډير دردورنه وزغمي، پخاطر ددي چي خندا ډير«انډروفين» ترشح کوي او «انډروفين» د درد طبيعي وژونکي دي. په حقيقت کي «انډروفين» د «مرفين» په شان ماده ده چي په بدن کي جوړيږي، په وينه کي ددې مادې ترشح د ورزشي او د يو شمير دلچسپه فعاليتونو په کولو سره ډيريږي. انګريز پوهانو له ډيرو کلونو تحقيقاتو څخه وروسته دې نتيجي ته ورسيدل چي يوه دقيقه د زړه له تله خندل د ۴۵ دقيقو ورزش کولو سره برابر دي، چي انسان ډير تازه او تندرست کوي. اخيري څيړني ښيي چي خندل د ډيرو ناروغيو سيوا د زړه د ناروغيو مخنيوی هم کوي. د بل پلوه خندل سبب کيږي چي زموږ په تنفسی سيستم کي بدلونونه رامنځته سي لکه، په پوزه کي د ډيري هوا جريان چي دا بيا د مغز په سږولو کي کومک کوي او هر څومره چي مغز سوړ وي، هغومره به موږ خوشحاله يو.

کوم څوک چي د زړه حمله يې تيره کړي وي نو په ورځ کي د ۳۰ دقيقو لپاره خندل کولای سي د دوهمي حملي څخه تر يو اندازي مخنيوی وکړي.

څوک چي د ويني لوړ فشار ولري نو د خوشحاله روحيې او خندلو په واسطه کولای سي خپل فشار په خپله اندازه کي وساتي. په اوس وخت کي دا نظريه چي ډيرئ ناروغۍ د تشويش او منفی احساساتو څخه رامنځته کيږي او پرمختګ کوي، د ډيرو ارواه پوهانو او ډاکترانو لخوا منل سوي ده.

ورځنی اسټرس (عصبی فشار) او تشويشونه د موديې په تيريدو سره داسي بی نظمي په بدن کي رامنځته کوي، چي کيدای سي په رواني لويو ستونزو بدل سي. کله چي په زياته اندازه د

(c) ketabton.com: The Digital Library

رواني فشار هورمون په هميشني توګه توليد سي، د بدن د فاعي سيستم خپله دنده په سمه توګه سرته نه سي رسولای، نو همدا لامل دی چي ميکروبونو او بيلابيلو ناروغيو ته لاره هواريږي، چي د بدن داخلي غړي تر شديد فشار لاندي راځي. خندا کول د اسټريس او رواني فشارونو سره د مبارزی يواځنۍ حل لاره ده.

انسان ولی خاندي؟

څيرونکي(ژلاتولوژيستان) کوښښ کوي چي د خندلو څرنګوالی پيداکړي او دې سوال ته عملي ځواب ورکړي چي انسان ولی خاندي؟

پوهيږو چي د طنزيه موضوع موندل، د مغز د خړ رنګه برخي د بهرنۍ برخي دنده ده. اوس څيرونکي د خندا د سرچيني په هکله څيرنه کوي. دوه امريکايی څيرونکي لکه (متيو جرويس) او(ډيوډ اسلون ويلسون) د نيويارک د پوهنتون څخه، څو مياشتی مخکی يې په خپلو مقالو کي څرګنده کړي وه چي نږدي دوه ميليونه کاله مخکي د انسانانو په نيکونو کي دا توانايي رامنځته سوي وه چي په خپله څهره کي بيلابيل بياني حالتونه کنټرول کړي او په همدي ترتيب هم په ارادوي او هم بی ارادي توګه وخاندي. مګر ډير وختونه تير سول چي انسان د ژبي پيژندل او د هغي څخه ګټه اخيستل زده کړل، نو خندا د شوخۍ او مزاح سره اړيکه پيداکړل. که وغواړو چي خندا د ټوکو او مسخرو څخه بيله او جلا وبولو نو، خندا څه اصل لري.

خندا څه اصل (منشاء) لري؟

د علمي څيرنو پر اساس موږ دې سوال ته يو جواب ورکولای سو. خندا د ټولنيزو اړيکو پر اساس د وګړو سره د خبرو اترو په ترڅ کي رامنځته کيږي. (رابرټ پرووواين) په امريکا کي د مريلنډ د پوهنتون يو څيرونکۍ وايي: موږ په عادي خبرو کي ډير خاندو، نسبتاً تر هغه چي کله کله يوه ټوکه ياهم طنزيه خبره اورو.

د نورو خندول د ځاي او شخص په څرنګوالي باندي اړه لري، په دې معنا چي که وکولای سۍ يو څوک وخندوۍ، نو هغه مو تر خپل واک لاندي راوستلی دی. (رابرټ پرووواين) ويلي دي چي ښځي تر نارينو ډير خاندي، ځکه چي نارينه ډير شوق لري چي طنزيه خبري وکړي. ځينو نورو څيرنکو بيا ويلي دي چي خندا ساري ده، لکه د يو شخص په ځير سره کتل نور خلک هم کتلو ته مجبوره کوي. ويل کيږي چي ترټول زيات سرايت کونکي خندا په تانزانيا کي په کال ۱۹۶۲ کي هغه وخت پيښه سول، کله چي يوه ډله د پوهنتون محصلي انجوني په لوړ اواز خنديدلو سره راووتي، د هغوی خندا د دوي شاوخو خلګو ته سرايت وکړی او خندل د هغه ځايه پيل سول چي دې خندا بيا مياشتونه په اوږدو کي ونيول.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د خندلو لپاره راغونډېدل

(ډاکترمادان کاتاریا)، هندی ډاکتر چي په جهان کي لومړی کس دی چي د خندلو لپاره يې د راغونډيدلو(راټوليدلو) زمينه برابره کړل. هغه د لومړی ځل لپاره په کال ۱۹۵۵ کی د يو کتاب(کالبد شکافی يک بيماری) تر ويلو وروسته چي د يوه امريکايي ورځپاني د ليکونکي (کازينس) کتاب دی او هغه خپله ناروغی د خندلو په واسطه تداوي کړی وه، نو دې ډاکتر د خندلو لپاره د يوې خوني د جوړيدو اراده وکړل. نوموړی په هغه وخت کي د يوي نشريې ايډيټر وو، وروسته هغه د بمبئ په يوه پارک کي د څلورو نورو ملګرو سره يوه د خندا غونډه جوړه کړل او په خندلو يې پيل وکړی. د نوموړي دا کړنه په لومړيو کي د پوسخند او ملنډو سره مخ سول مګر د يو څه وخت وروسته يې ډير زيات پلويان پيداکړل. د کاتاريا د خندا غونډي ته، چي هغه يې پيشنيهاد کړی وو، داخليدل دهر چا لپاره ازاد وه د سهار په لومړيو ۲۰ دقيقو کی د خندا تمرين کول لازم وه. په لومړيو کي يې د هرکس د خندولو لپاره ټوکه او يا هم خندا لرونکی خبره بيانول مګر وروسته د يو څه وخته يې ټوکه او طنزيه خبری نه بيانولي چي پدې سره خندا بيله کوم محرکه تمرين سول. نن ورځ د خندلو د راغونډيدلو(راټوليدلو) په ځانګړي ځايونو کي خلګ تر برخه اخيستلو وروسته په لويو ګروپونو کي بيله کومه سببه په خندلو پيل کوي. څيرونکي زياتوي چي خندا ساري ده، کله چي د سترګو تماس د يو شخص د بل شخص سره ټينګ سي، انسان خندلو ته هڅوي.

کوم وخت چي (لارنس) په ټورنټو کي د خندلو لپاره غونډي جوړولي، نو په لاس سره مساج يي هم کاراوه چي په بدن کي د وينې د جريان لپاره اړين وو، دهمدې غونډي يوه برخه وګرځول. په ټوله کي د خندلو په مراسمو کي بيلابيل ډولونه خندا ترسره کيږي چي ممکن د هغه نومونه هم ستاسو پر شونډو د خندا لامل سي. په لومړيو کي د مخ د غړو سره په يوالي بايد د هاها او هوهو په لوړ اواز تکرار کړی. وروسته د زړه له اخلاصه خندل، دخندلو سره همهاله روغبړ او سترې مشي، په يو متری کي خندل، د قهويې شيدو خندا، د شيدو خندا، تدريجی خندا... او داسي نور بيلابيل ډولونه تمرين کوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

مصنوعي خندا که طبيعي

نن ورځ ثابته سوی ده چي سټريس (روحی فشار) د ټولو ناروغيو لامل دی. د بيخوبی څخه نيولی تر سرطان، د زړه ناروغی او افسردګی پوري ټوله د پريشنانی او سټرس حاصل دی. علمي څيړنو ښودلې ده چي خندل د سټرس د هورمون په کمولو کي مرسته کوي او همدارنګه د بدن د ايمني سيستم سره مرسته کوي. ددې کړنلاري منتقيديو مصنوعي خندا د طبيعي خندا سره پرتله کړل او په دې اړه يې بيلابيلي څيړنې ترسره کړلي. په دې اړه بيلابيلي څيړنې ښيې، که دزړه له تله وخاندی او که په زوره ځان خندا ته مجبوره کړی، بدن يو ډول کيمياوي مواد توليدوي. پوهان وايې چي ماشومان د ورځې څلورسوه ځلي خاندې مګر برعکس لويان ځيني وخت په ورځ کي يو ځلي هغه هم په سختئ خاندې.

ولي د خندا لپاره، په دليل پسي ګرځو؟

د خلګو لپاره خندل ډير ستونزمن سوي دي، که خاندې نو ډير په سختئ خاندي او که وخاندې، نو خندا يې ريښتيني نه وي. دنيا داسي جوړه ده، چي د خندلو لپاره ډيري بهانې پکي شتون لري. خندا د دنيا تر ټولو ساده کار دی، پدې شرط چي ارزښت ورکړئ. خلګ خاندې، مګر ته به وايې چي پر نورو احسان اچوي او يوه ځانګړې دنده سرته رسوي. پدې خاطر مه خاندئ چي نور خلګ خوشحاله کړی، دا ځکه که خپله خوشحاله نه ياست، نو نه سئ کولائ چي نور خوشحاله کړی. تر څو به د خندا په سبب پسي ګرځو؟ بايد د خپله ځانه وخاندو، که هر شي ته په ژور نظر وګورو، نو بيا به خندا ډيره راته اسانه وي. هرڅه خندا ته جوړ دي، مګر موږ خندا ته اجازه نه ورکوو. موږ دخندا په اړه بيځايه ټينګار کوو، د مينې او ژوند په اړوند سختي کوو. کله چي وکولای سئ بيځايه ټينګار ليری کړی، نوپدې توانيدلي ياست چي نوی باب پر خپل مخ پرانيزی. خندا يو واقعي معنوي قانون دی او د خندا مخالف نور هرڅه اضطراب او سټرس دی.

وګړي ولي خاندې؟

خلګ ولي خاندې؟ د خندا څخه هدف څه دی؟ خندا ساري ده نو په همدې دليل ممکن د انسانانو د کړنو يوه برخه ګرځيدلي وي، چي کولای سي ټولنيزي اړيکې ټينګي کړي. کله چي د خلګو يوه ډله خاندي نو دا پيغام رسوي: (ارام اوسئ، تاسو د خپلو دوستانو په منځ کې ياست) موريل د طنز په اړه وايې: طنز يوه کړنلاره ده، چي په خلګو باندي مرګ او د نړی ټوله ستونزي قبلوي. ډاکټر موريل وايې: ډير مديران په کاري ساعتونو کې خندل د يو مزخرف(خراب) کار په توګه بولي او اجازه نه ورکوي، هغه پدې نظر دی چي دا سوچ غلط دی. د يو مدير خندا ، د هغه د دفتر د کارکوونکو د اخلاقو دسمون لپاره بهترينه ولګو ده.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په یوه بله نظریه کې وایي، هغه خلک چې خاندي دا ثابتوي چې ددوی تر شاوخو خلکو په لوړه سطحه کې دي. روسان دا خوښوي چې تر خپل لاس لاندې خلکو په وړاندې ټوکې او شوخي وکړي. ښځې تر نارینو ډیر خاندې، نارینه بیا دا خوښوي چې د ښځو په وړاندې مسخرې اوټوکې ووایي. څیړنې ښیې چې نارینه د ښځو په وړاندې ورو خاندي او کله چې په خپلو کې وي، په ډیر لوړ اواز خندا ته سر ورکوي. مګر خندا د ټولو خلکو لپاره د خوښۍ وړ نه ده. داسې خلک سته چې بیره لري چې خدای مکړه خلک پر ما ونه خاندي، او یو ډول ناروغۍ ته ورته بیره لري. دا خلک دداسې ځایونو څخه چې خلک د یوبل سره ملاقات کوي، دوې هیڅکله هغه ځایونو ته نه ورځي.

د خندلو رواني اغیزې

پدې اخیرو کې عصبي او رواني څیړونکو د ایمني سیستم سره د خندا په اړه څیړنه کړې ده او ډیره پاملرنه ور اوښتې ده. هغوی دې پایلې ته رسیدلي دي کومه خندا چې دزړه د تله وې د خونده ډکه او ډیرې ښیګڼې لري. د برازیل په یوه پوهنتون کې په کال ۱۹۹۴ کې یوه څیړنه ښیي، چې خندا د خوش بینۍ او د زړه د قوت نښه ده چې ډیر د پام وړ اغیزې پر وګړو لري. هغه د نارینو او ښځو سلایډونه چې خندل یې او یا برعکس نه یې خندل، زده کوونکو ته ورکړل سول چې نمرې ورکړي. زده کوونکو خنده رویه سلایډونو ته ډیرې نمرې ورکړې. ددوې په نظر خوشحاله زړونو والا، ارام مغز والا، منطقي، خوشحاله څهرې والا، مینه ناکه او زړه سوانده خلک، هغه دي چې ډیر خاندي.

روغتیا او سلامتیا

هر اړخیزه خندا او نورې کړنې چې د انسان د خوشحالۍ سبب ګرځي لکه، قاه قاه، یوګا، دعاء، مثبت فکر او ورزش، د انسان د بدن ایمني سیستم پیاوړۍ کوي او د ناروغیو پر وړاندې یې ساتنه کوي.

تبسم یا هم خندل دهغه هورمونونه جریان دروي، چې شخوالۍ رامنځته کوي.

لږ رواني فشار

خندل د شخص سره د لویو او کوچنیو ستونزو په کنټرول کې مرسته کوي چې وکړاۍ سي دهغو سره مبارزه وکړي. د کاناډا د هیواد ښوونکو پر دوه ډلو زده کوونکو څیړنه وکړل او پام یې سو، هغه زده کوونکي چې پریشانه وه، خپله لومړۍ ازموینه یې د تشویش او فشار لاندې تیره کړل. مګر شوخ مزاجه زده کوونکو د ازموینې پر وخت ډیر کم رواني فشار درلودی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ډیره د زړه خوشحالي

(داروین) او نور ډیر څیړونکي پدې نظر دي چي خندا خوشحالي راوړونکۍ ده او یا په بله اصطلاح په انسان کي مثبت احساسات پیداکوي. ددې برعکس تروش تندی او زیږ نظر کولای سي موږ غمجن کړي.

نوې څیړني

د یوې څیړني حیرانوونکې پایله ښیي، تاسو او هغه څوک چي هیڅکله مو یوبل نه وي لیدلي، دا امکان لري چي د یوبل پر احساساتو اغیزه وکړی.

د کالفورنیا د پوهنتون د سیاسی علومو ښوونکي (جیمزفولر)،(ساندیه ګو) او یوبل ددې څیړونکو څخه زیاتوي چي: زموږ خوشحالي هغه چاته چي موږ په مستقیمه توګه ورسره په اړیکه کي یو، جریان پیداکوي. فولر زیاتوي: ددې مخکي څیړونکي پدې پوهیدل چي د یو شخص کړني پر بل شخص اغیزه کوي" یعنی که زه تبسم وکړم ممکن تاسو هم تبسم وکړئ. موږ پوهیږو هغه ګارسون(خدمت کونکی) چي ډیر تبسم کوي عموماً ډیره ډالی ترلاسه کوي."

مګر هغه خلګ چي په دوهم خط کي شتون لري، دا به اغیزه پر وکړي؟ یا د فولر په وینا: د یو شخص اغیزه پر بل شخص کولای سي پر ټوله ټولنیز ګروپ اغیزه وکړي؟ دا څیړنه، د نورو څیړنو یوه برخه ده چي د بیلابیلو شیانو لکه: د سګریټ څکولو او ګوښه ګیری د سرایت څومره والئ ښیي.

فولر او نیکولاس کریستاکیس د هارورډ دپوهنتون د طب پوهنځی استادانو پر ۴۷۳۹ وګړو او د هغوي د ملګرتیا پر اړیکو د نورو خلګو سره، د ۲۰ کلونو په اوږدو کي د ۱۹۸۳ څخه تر ۲۰۰۳ کاله پوري وڅیړل.

هغوی ولیدل چي ددې امکان شته چي د یو شخص خوشحالي، هغو خلګو ته چي نوموړی د نږدې ورسره په اړیکه کې دی سرایت وکړي: دهغوئ میرمنې، خپلوان، ګاونډیان، نږدې کاري ملګري.

کوم څوک چي خوشحاله وي، د هغه خوشحالي دده ملګري ته چي د نوموړی په یو میل واټن کي ژوند کوي، ۲۵ په سلو کي د سرایت امکان دی.

څیرونکې دا ځانګړتیا پرله پسي(آفشاری) نوموي، څکه چي دا ادامه پیداکوي، د یو خوشحاله ملګرې، ملګری به ۱۰ په سلو کي د خوشحالۍ امکان ولري او ددې ملګرې ملګری به ۵/۶ په سلو کي د خوشحالئ امکان ولري. په بل عبارت، امکان لري د یو خوشحاله شخص خوشحالي تر دریو درجو پوري د سرایت پراخوالی ومومي. څوک چي

(c) ketabton.com: The Digital Library

ددې دايرو په منځ کې ځای ولري، د فولر په وينا: ممکن هيڅکله تاسو نه وي ليدلئ. مګر دهغوی خوي او عادتونه ستاسو پر خوي او عادتونو ژوره اغيزه لري.

ډير خلک د ځان لپاره داسي ملګری ټاکي چي دده په څير عادتونه ولري.

د ويرجينيا د انسان دودې (رشد) يو استاد (روزمری بليزينګر) وايې: هغه څوک چي دده په شاوخوا کي ډير خوشحاله خلک اوسيږي، نوموړی به په اينده کي ډير خوشحاله وي، دهغه چا په نسبت چي په شاوخوا کي يې خواشيني خلک ژوند کوي.

خندل زموږ لپاره ښه ډاکتر جوړيدای سی؟

وروستيو څيړنو په ډاګه کړې ده چي خندا د رواني او جسمي ناروغيو علاوه، په ټولنيزو مسايلو کي هم ډيره مهمه او ګټوره ثابته سوي ده. د ژورځپکان يو عمومي نښه داده، چي شخص د ټولني څخه جلاوالئ خوښوي او په کورنۍ کې ټولنيزو اړيکو ته ډير لږ پام کوي. دا ستونزه په ټولنو کي مخ په ډيريدو ده. د خندا ټولنو(غونډو) د خلګو سره مرسته کړې ده چي د ژورخپګان د ګوليو(ټابليټ) د خوړلو څخه بيغمه سي، هغه هم ژر او په کم وخت کي.

د خندا د ټولنو(غونډو) معجزه پدې کي ده، چي د ټولني د برخوالو تر منځ دوستي، مينه او ورورې رامنځته کيږي. د حيرانتيا ځای دادی، چي دا ټولنې نور د صميميت او خواخوږۍ په اتحاديو باندي بدليږي.

په دې اتحاديو کي د خندلو د کلتور په ډيردو سره، هره ټولنه د يوې کوچنۍ اتحاديې شکل خپل ځان ته غوره کوي، چي ددې سالم ګروپ غړي خپل ځان د يوبل سره د خواخوږئ او مثبتو اړيکو درلودونکې بولي، چي په تدريج سره په يوه لويه او خندانه کورنۍ بدليږي.

خندل يوازي د ساعت تيري او تفريح لپاره نده، چي شخص په هغه سره د ارام احساس وکړي، همدارنګه فزيکي او رفتاری کړنه هم نده. که چيري يوازي فزيکي يا هم رفتاري کړنه وي، نو يو شخص به د خندلو په ټولنه(غونډه) کی د څو ساعتونو د تيرولو وروسته بيا هم قهرجن، عصباني او زيان رسوونکئ وي. خندل يو داسي مرهم دي چي ټول دردونه او تکليفونه د يوې ټولني ارامولي.

د مثال په توګه موږ د خندلو په ټولنه کي، دا زده کوو چي بايد د نورو د خوشحالئ او خندلو لپاره کار وکړو، د مثال په توګه، قهر چي د خندا منع کوونکئ لامل دی د خپلو ملګرو څخه دخندلو پواسطه ليري کوو. د ګناه احساس، حسادت، تنګ نظری... او دې ته ورته نور منفی احساسات دي چي پر ځای يې بايد مثبت فکرکول، مينه، تيريدل، مهرباني، احترام... او دې ته ورته نورو مثبتو عادتونو ته ځای ورکول سي، د داسي مثبت تمرين د نه کولو په صورت کي به خندا هيڅکله په ټولنه کي ځای ونه مومي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د خندا د ټولنو د برخوالو پر ژوند د خندلو اغیزې باید د نورو وګړو لپاره یوه الګو وي. د ګروپ ټوله برخوال د یوبل سره هم نظره او په اتفاق وي، ترڅو هڅونه، تبسم، هوسایي او قرباني خپلو نورو وطنوالو ته ور زده کړي.

جالبه خبره داده چي د خندا د ټولني ټول برخوال یوه په زړه پوري خپرونه لري، چي خپلو هغو ملګرو او همکارانو ته زنګ وهی، کوم چي د ډیر وخت راهیسی سره لیري دي، دا پروژه ډیره ګټوره ده. پدې ټلیفون کولو سره هغوی ته یادونه کوي چي هیر کړي مو نه دي، خپله مینه او محبت ورته څرګندوی. ددې کار د سرته رسولو لپاره کولائ سئ، تاسو خپل د ګرځنده ټلیفون پخوانی حافظه دوباره وپلټی او خپل دوستان او ملګرې په څو لاندنیو ډلو وویشئ:

خپل اوسنی همکاران، چي میاشتونه کیږي خبرې مو نه دي ورسره کړي.

هغه وګړي چي پخوا مو په یو هیواد، ولایت، او یاهم ناحیه کي یوځای ژوند سره کړی وو، مګر اوس د نړی په بل سره کي ژوند کوي.

خپل ښوونکي یاهم هغه کسان چي تاسو ته یې یوڅه در زده کړي وي.

خپل سپین ږږي مشران خپلوان یاهم هغه خلګ چي اوس ډیر یوازي وي.

بدبختانه د انسانانو یوه ستونزه داده، کوم څه چي یې د سترګو څخه پناه سي د زړه څخه یې هم پناه کیږي. مګر خندني خلګ داسي نه کوي. معلومه سول چي د خندا څخه زموږ هدف بیله قید او شرط څخه د مینې او محبت خپرول دي. بدبختي داده، چي موږ خپلي ډیري ملګرتیاوي هیروو، مګر خپل یو ملګري ته زنګ وهل دا ستونزه له منځه وړي. تاسو باوري اوسئ، چي ستاسو زنګ وهل خپل یو ملګري ته، کیدلائ سي هغه د ناامیدئ او ژورخپګان له ګوداله راوباسي.

یوه بله پروژه د ګډون کوونکو لپاره داده چي د ۴۰ ورځنئ فورمول نومیږي، هغه پدې معنا چي ګټور فعالیتونه د ۴۰ ورځو په جریان کي تکراریږي، چي په همدې تکرار سره هغه ښه خویونه په تاسو کي پاتي کیږي او ستاسو ذهن د هغه سره شرطي کیږي.

یو هیرو چي نوي زیږیدلي ماشومان په ورځ کي د۳۰۰-۴۰۰ ځلې خاندې، نو موږ ته څه پیښنه ده؟ دې کړنو ته په کتو سره ویلای سو چي دا غلطه ښوونه د ټولنې او کورنی څخه موږ ته راپاتي ده. کله چي مکتب ته ځو، نو ټوکي او مسخري بندیږي، ځکه چي نظم او انظباط خرابوي. په غټوالي کي هم خندا منع ده، ځکه چي انسان سپک ښکاره کوي. لنډه داچه موږ د ژوند په اوږدو کي دا زده کوو، چي په هیڅ وجه باید ونه خاندو. ددې ټولو سره سره موږ د خندلو لپاره ډیر دلایل لرو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پیچ آډمز: د هغو ډاکترانو څخه وو چې غوښتل یې چې خندا د طب علم ته را داخله کړي، هغه هم د خندا د تداوې د ځانګیرنو په اساس. پدې برخه کې یوه بله جالبه پیښه داده، چې په (راکویل) کې د (زړوخلکو په یوه ساتنځای) کې یوه ممثل او یوه د ټولنیزو چارو چوپړوال د خندا یوه ټولنه فعاله کړل، چې بیایې ډیري جادویې اغیزي ولیدلې. دا ټوله د خندا دساري والې څرګندونه کوي.

خندا د عمر د ډیروالې او روغتیا ضامن دی

باوري اوسئ، ژوند بی ستونزي نه دی، مګر دا امکان لري چې جالبه او دخندا څخه یې ډک کړو.

خندل یو فزیکي کړنه کیدای سي، چې په کولو سره یې ټوله بدن په خوځښت کي راځي، چې دا دبدن د کالورئ دسوځولو لپاره او همدارنګه د وزن د کمولو لپاره ګټوره لاره ده.

خندل ورځني کارې فشارونه راکموي او د کار په چاپیریال کي زموږ فعالیت لا ډیر بهتره کوي.

خندا ته د استرس دوا هم ویلای سو، ځکه د استرس دهورمونونو په راکمولو کي ګټور ثابت سوي دي، همداسي د استرس پر وړاندې د بدن عکسول عمل ته بدلون ورکوي.

خندل د بدن ایمني سیستم ته ګټه لري او اکسیجن په زیاته اندازه مومي.

د ورځي په اوږدو کي خندل ، انسان د ژر زړیدو څخه ساتي. د څیرنو له مخي، د کمیډی فلمونو لیدل، یا هم د کتابونو لوستل، یا هره بله وسیله چي ستاسو د خندولو سبب ګرځي، د ورځي په اوږدو کي د تندرستئ او روغتیا دساتلو لپاره اړینه کړنه ده.

په اوس مهال کي داسي روغتونونه جوړ سوي دي، چي پکې داسي سخت ناروغان بستر دي چي ناروغی یې اوږد مهاله تداوی ته اړتیا لري، مګر بیله دوا او هیڅ لګښت څخه صرف په خوشحاله فضاء کې بستر دي، تر څو د خندا د کلتور په زده کولو سره، پر خپله ناروغی غلبه پیداکړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د تبسم ډولونه

- احترامانه تبسم

دغه ډول تبسم، د یوبل سره د ژر روغبړ په ترځ کي، یا هم په احترامانه توګه د یو شي د تصدیق لپاره کارول کیږي. هیڅ ډول خوځښت پدې ډول تبسم سره په څهره کي نه لیدل کیږي، صرف د شونډو پای لوړ لوري ته حرکت کوي.

- رینښتینی تبسم

دا تبسم هغه وخت لیدل کیږي چي دشخص په کړنو کي بدلونونه راڅرګند سي، دا د خوشحالی اویا د یو څیز څخه د خوند اخیستلو پرمهال وي. نو په همدې دلیل رینښتینی بلل کیږي، ځکه چي د رینښتوني خوشحالی څخه رامنځته سوی وي.

- هیجاني تبسم

دا تبسم دوه حسه لري هیجان او خوشحالي، مورږ پدې وخت کي رینښتونې خندا پدې نښو پیژندلای سو: د ورځو پورته تلل او په تندي کي افقي خطونه پیداکیدل.

(c) ketabton.com: The Digital Library

خندا د مدیتیشن(فکری تمرکز) او ریلیکسیش(هوسایې) په چوپړ کې.

- (کاتایوکا) یا بیله سببه د خندا تکنیک

د استریس د له منځه وړلو یوه غوره لاره په خندا سره د ځان تداوي ده، چې کولای سي د ورځني ژوند د پریشانیو سره ښه مبارزه وکړي. د مغز دآراموله لپاره د خندا طریقه، نورو دوایي طریقو ته غوره لار ده. د درملو په واسطه به تاسو خپل فکرونه په فزیکي ډول، د فزیکي نړۍ څخه را قطع کړی: په داسي حال کي چي تاسو د خندا په طریقې سره، نسئ کولای نورو شیانو ته فکر وکړئ یعنی یا به فکر کوی یا به خاندئ: دواړه پر یوه وخت نسی ترسره کولای.

د مډیتیشن(دفکرتمرکز) نوري طریقې هم سته چي تاسو به په ډیر تکلیف سره تمرکز کوئ، تر څو تاسو د بیکاره فکرونو څخه خلاص سی، چي ویل یي اسانه دي مګر ترسره کول یي ګران کار دی، نو پدي اساس په خندلو سره تداوي ترټولو اسانه طریقه او ساده لار ده چي تاسو ژر هوسایي او آرام ته رسوي.

خندا او دهغې ګټي

۱- د استړس کمول:

- تازه او با انرژي کیدل
- د قهر او غوسي کمیدل

۲- د سالیمي کاري ساحي رامنځته کول

- ستاسو د ورځني ژوند انډول برابرول

۳- ګټوري اړیکې، په کار کي نوښت، د کار څخه خوند اخیستل

۴- د سوء تفاهم او جنجال څخه مخنیوئ، د خستګئ مخنیوی، د دردونو، د ویني د فشار او د اوږد مهاله ناروغیو څخه مخنیوی لکه:

- د خاوند او میرمني د ژوند ستونزي
- په تولګئ او زده کړو کي ستونزي
- په سلامتي او تندرستی کي ستونزي
- د ډار او وهم ستونزه
- جنایتونه
- په فکری تمرکز او توجه کي ستونزه
- په مدیریت او چلند کي ستونزي

نو دې ستونزو ته په کتو سره خندا په لاندې برخو کي مرسته کولائ سي:

(c) ketabton.com: The Digital Library

- هغه وګړي چي غواړي يو ځل بيا خپله موازنه او خندا لاس ته راوړي.
- هغه مديران چي غواړي يو ځل بيا په نوي شکل فکر وکړي.
- هغه مديران چي غواړي خپل مسؤليت بيله هيڅ استړس څخه پر مخ بوځي.
- هغه کارکوونکي چي غواړي د خپلي دندې څخه خوند واخلي.
- هغه شرکتونه چي ليوالتيا لري په لويو تصميمونو کي خلګ ورسره په اړيکه کي سي.

او بالاخيره هر هغه څوک چي غواړي يو مهم تصميم بيله کومې ستونزې ونيسي.

په حقيقت کي خندا يو ډول تداوي ده چي موږ هڅوي ترڅو د خندا د فزيولوژيکي اړخ څخه ګټه واخلو، چي دا يوه طبيعي پديده ده، تر څو وکولاۍ سو هغه دردونکي احساسات لکه قهر، بيره، ستړيا... له منځه يوسو.

(پاملاى) ۶۱ کلن سړى، د خندا د ګټو په هکله د ټلويزيون څخه يوه خپرونه وکتل نو دا يې حس کړل چي په پوره اندازه خوشحاله او تندرست نه دى. نو پر همدې اساس يې اراده وکړل چي د نورو ملګرو سره د په خندا ټولنه کي ګډون وکړي، هغه چي د (برنډ فورډ) په کتابتون کي جوړيدلي. اوس (پاملاى) تر ټولو ډير خاندې تردې چي د بهرنيو وګړو سره هم ډير ښه او دوستانه چلند کوي او هغوي هڅوي تر څو د خندا په ټولنو کې ګډون وکړي، هغه وايي: (زه ډير خوشحاله يم، خندل په ريښتيا هم ساری ده او هرکله کولاى سي د ټولو لپاره په زړه پوري وي)

اخيرنيو څيړنو ښودلي ده چي خندا د (ټي) د هورمونونو سلولونه ډيروي، هغه چي د ميکروبونو پر وړاندې جنګيږي، پدې سره د استړس کموالئ، د الرژي د نښو کموالئ، د دردونو پر وړاندې د بدن مقاومت، د زړه د حملي د خطر کموالئ، دوينې د فشار کموالئ او همدارنګه په وينه کي د قندونو تنظيم سبب ګرځي. مګر دا پدې معنا نده چي يوازي د ناروغيو څخه د ځان ساتلو لپاره خندا اړينه ده، بلکې ددې تر څنګ بايد ورځنئ ورزش هم هير نکړو. د نشيي توکو څخه بايد ډډه وکړل سي، ميوې او سبزيجاتو ته بايد په خپلو خوړو کي ځاي ورکړو. د خپل معالج ډاکټر لارښوونې هيري نه کړو، پردې ټولو سربيره بايد خندا هيره نکړو هغه هم بايد په خپل ورځني جدول کي ځاى کړو. دا نظريه نوي نده چي خندا د تداوئ ځانګړتيا لري، په کال ۱۹۷۹(نورمن کازينز) مشهوره ليکوال په خپل يوه کتاب (د يوې ناروغئ اناټومي) کي چي د نړۍ په سطحه ترټولو ډير پلورل سوى کتاب دى، د ټولو نړيوالو پام يې ځان ته راوګرځاوه، هغه خپلي خاطرې ليکلي وې چي په هغه وخت کي چي نوموړئ د شريانونو په ناروغۍ اخته وو او د مرګ د خطر سره مخامخ وو، څرنګه يې نجات ومومئ. په هغه اندازه چي نومړي ته (ويټامين سى) تجويز سوي وه، ده په هماغه اندازه خندا ځان ته تجويز کړل، د نوموړي پام سو چي د يو کميډى فلم د ليدلو پر وخت د۱۰

(c) ketabton.com: The Digital Library

دقیقو په خندلو سره هغه ۲ ساعته خوب بیله کومه درده او ښه هوسایي سره کوي. په پایله کي هغه وکولای سول چي پر خپلو دردونو واک ترلاسه کړي او په غیرمنتظره توګه یې ځان تداوي کړ.

نو په دې بنیاد د خندا د مثبتي اغیزي په هکله هیڅ ډول شک نه پاتیږي، په یوه موسکا سره انډروفین په مغز کي ازادیږي. د خندلو لپاره بهانې یا سوژي ته په تمه مه کښینئ، بلکي د خپل ځان سره تمرین وکړئ چي هر وخت وغواړئ وخندلای سی.

کارپوهان پدې نظر دي چي: ماشومان په ورځ کي ۴۰۰ ځلې خاندې چي دا رقم په ځوانانو کي د ۱۵ ځلي یا هم تر دې کم دی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

باید د زړه له تله وخاندو

آیا تر اوسه مو د خپل ځان څخه پوښتنه کړې ده چي په ورځ کي څو ځلې د زړه له تله وخاندو؟ آیا تاسو خوش رویه او خندانه شخصیت یاست او که هم تند مزاجه یا په بله وینا جدي! په هندوستان هیواد کي هم د خندا ټولنې جوړې سوي دي، چي خلک د دندې او کار ستړیا په همدي ټولنو کي له ځان څخه لیري کړي، همالته ددي نوښت ډیر تود هرکلی سوی دی. د داسي ټولنو جوړیدل نوی کار نه دی تر دې مخکي په جاپان کي د همداسي ټولنو څخه د روح او روان د آرامتیا په خاطر استفاده کیدل.

په غرب، لکه امریکا او اروپا، لکه انګلیستان کي د خندا ټولنې په هفته کي یو ځلي فعالیت کوي، چي دا کار ګټور دی مګر بسنه نه کوي ځکه چي د خلګو اړتیاوي نه پوره کوي، د خلګو رواني اړتیاوو ته په کتو سره هغوی اړتیا لري چي هره ورځ وخاندي.

د خندا دټولنو یوه بله ښیګڼه داده چي ځانګړي ساعت ته اړتیا نه لري، هر څوک چي پر هر ساعت ورسي نو کولای سي چي د زړه له تله وخاندي.

مهم ټکی دادی، آیا هر څوک پر هر وخت چي یې زړه وغواړي بی دلیله وخاندي، یاهم باید یو سبب (محریک) شتون ولري چي وموخندوي. څیړنې ښیي ډیر انسانان هغه وخت چي ټوکې اوري نو عکسول عمل ورته ښیي. نو که غواړئ خندل تمرین کړئ د هغو خلګو سره ناسته ولاړه کوئ، کوم چي تل خوشحاله او شوخ وي، د داسي خلګو په هکله خلک ګومان کوي چي دوي هیڅ ستونزه نه لري، که یې لري هم نو نه یې څرګندوي. د خندا په ټولګیو کي خلګو ته د ټلویزیون پر سکرین داسي داستانونه، اوازونه او فلمونه ښکاره کیږي چي ډیر شوخ، خوشحالي لرونکي او طنزیه وي، ترڅو خلک خندا ته وهڅول سي.

خندا پر څو ډلو ویشلای سو

- **لومړئ ډول:** هغه ډول تبسم دی چي وګړي په هر وخت او ځاي کي ورڅخه ګټه اخیستلای سي. ډیر خلک چي وغواړي خپله بیره او وارخطایي پټه کړي نو هغه د یوه تبسم په شکل څرګندوي او یا یې هم انسانان د ټمبلئ، داچي د خبرو کولو زغم نه لري او یا هم د بی پروایي څخه یو بل ته سوغات کوي.
- **دوهم ډول:** هغه تبسم دی چي په ځانګړو ځایونو کي په احتیاط ترسره کیږي. د ساري په توګه: په عمومي ځایونو کي بیځایه خندا دسړی شخصیت تر سوال لاندې راولي.
- **دریم ډول:** هغه خنداګاني دي چي یو څوک یې په زړه کي ترسره کوي. د ساري په توګه: ستاسو یو ملګری ستاسو د شخصیت په هکله تاسو ته یوڅه وایي چي حقیقت نه لري مګر تاسو په زړه کي ورباندې خاندئ، یا مو یو څه په زړه کي د یو چا څخه پټ کړي وي نو په زړه کي ورباندې خاندئ چي په هیڅ هم نه دی خبر.

(c) ketabton.com: The Digital Library

- **څلورم ډول:** خنداوي هغه دي چي په پوره ډول دوستانه دي، کوم وخت چي دزړه له تله خاندئ نو په هماغه وخت کي يوازي د هغه څه په اړه فکر کوئ چي ستاسو د خندا لامل ګرځيدلی دی. پدې خندا سره مو د سر او مخ د عضلاتو څخه نيولې د سينې تر قفسه پوري، ټول په همدې خندا کي ګډون کوي.د خندا يو ګټور شکل د زړه له تله خندا ده! نورو وګړو ته د تبسم کولو پلان د همدې نن ورځي څخه ونيسئ، همدا ډول د زړه له تله په خندلو سره خپل کاري چاپيريال او خپل ژوند ته ښکلاوې، نوښتونه او تل پاته دوستئ رامنځته کړئ.

په سختو شرايطو کي مسخرې(ټوکي) کول ښه لار ده

پدې کي شک نسته چي زموږ روزانه شرايط داسي جوړ سوي دي چي ممکن خپل د اعصابو او چلندونو کنټرول د لاسه ورکړو او په غير طبيعي ډول چلند وکړو. کله چي په پوره شکل عصباني سوي يو او زموږ ټوله بدن تخريب او جنګ ته اماده وي. کله چي بيريدلي يو او زموږ ټوله وجود په بيره ډک وي او بيله دې چي د بيري او تيښتي نور هيڅ نه سو احساس کولای. هغه وخت چي د يوڅه او يا هم يو بل ارزښتمند څيز دلاسه ورکولو په خاطر په پوره توګه خواشيني (افسرده) سوي يو. کله چي د يوې غلطۍ د کولو دلاسه د نورو خلګو دټوکو او مسخرو ښکار سو او د شرم دلاسه تر غوږونو مو رنګ سور اوښتئ وي، يا هغه وخت چي زموږ د دوستانو، خپلوانو او ياهم همکارانو د غوښتني پر اساس مو د منفي ځواب توان دلاسه ورکړی وي. نو دا هغه حالات دي چي موږ ډير په تکليف کي اچوي زموږ څخه ټولو ددې حالاتو د خلاصون په پار بيلابيل ميکانيزمونه پکار اچولي دي موږ دې ټولو شرايطو ته يو ډول ځواب ورکوو. زموږ څخه به ممکن يو چاته داسي حس پيداسوی وي چي زموږ ځواب په داسي حالاتو کي قانع کوونکی نه وو. آيا د داسي پيښو سره د مخامخ کيدو په صورت کي مو اړين عکسول عملونه زده کړي دي؟ که مو زده دي هغه کوم دي؟

په ډيرو سختو او ځورونکو وختونو کي هوښيارانه او طنزيه خبري ښه ځواب دی. تجربو ښودلې ده چي ستونزمن شرايط هميشني نه دي، د لنډ وخت وروسته خپل د ځور ځانګړتيا دلاسه ورکوي. ممکن دا خبره پدې وجه سوي وي چي کومي پيښي چي موږ فکر کوئ، په هماغه اندازه ستونزمنې نه وې، بلکه زموږ تفسير په هغه وخت کي ستونزمن وو. ځينې ارواه پوهان وايې چي دا بهرنۍ پيښي نه دي چي ځور رامنځته کوي بلکه زموږ فکرونونه دي چي پريشاني او ځور رامنځته کوي.

په ټوله کي د ژوند ډير مسايل او ستونزي دي، چي په ښکاره توګه مهمي او د برخليک ټاکونکي دي. په داسي حال کي چي داسي هم نه ده او نه بايد ستونزي د شخص ذهن او وجود په خپل کنټرول کي راولي او د ژوند ټوله مسايل او چلندونه يې اغيزمن کړي، چي د

(c) ketabton.com: The Digital Library

ژوند نورو مسایلو ته د فکر کولو وخت پیدا نکړي. ځیني خلګ پدې ددو مسایلو کي د غلطۍ سره مخ کیږي لکه جدي والئ او جدي والئ په یوه کار او هغه کي غرقیدل. په یوه کړنه، نظریه یا د هر بل کار ژورو(عمق) ته تلل د جدیت سره توپیر لري. «ژور تلل» یعني په یو کار باندي ښه تاکید او مصروفه کیدل او همهاله پر نورو اړینو کارونو خپل نظر ساتل.

پدې پوهیږو چي د ژوند ځیني مسایل ډیر کوچني او ژر تیریدونکي دي. مګر داسي وختونه کله کله راځي چي ځیني مسایل زموږ چلندونه تر خپلې اغیزې لاندي راولي او زموږ شخصیت وژنه کوي، هغه داسي چي څه مو زده وه ټول راڅخه هیریږي. د ساري په توګه: کله چي یو زده کوونکی خپل ښوونکی په خپل چلند سره ډیر قهرجن کړي، هغه ښوونکی یو څو دقیقي داسي سوچ کوي چي ډیره بده پیښه سوې ده. که موږ د پورته مثال بل اړخ وڅیړو او داسي سوچ وکړو چي ټوله نوي ځوانان په ناپوهۍ سره غلطۍ کوي او په خپلو چلندونو سره د مشرانو د ځورولو لامل کیږي، که داسي نه وای نو روزنه (تربیه) به د څه لپاره وه؟ د نوي ځوانانو د غلطیو سره باید ډیر په ارامه توګه چلند وسي.

هره پیښه باید د بیلابیلو زاویو او اړخونو څخه وګورو. که چیري زموږ ذهن یوازي پر احساس او یو ځانګړي چلند باندي ټینګار کوي، یوازي هغه ګوري او د ارزیابۍ، انتقاد او څیړنې ځواک ونه لري نو پایله به یې ډیره ترخه وي.

د ژوند پریشانۍ او دردونکي پیښي باید په خندا او مسخرو کولو سره د زغم وړ وګرځوو. کله چي د خښم، غوصې یا هم بل عاطفي او دردونکي حالت کي، یوه دقیقه زغم وکړی او د خپل ځان سره شوخي وکړی یا هم پر خپلو کړنو او فکرونو وخاندی، نو دا یو مهارت او ځواک دی چي هر څوک یې باید زده کړي.

خیام وایي: آیا هر هغه څه چي موږ یې خندلو ته اړیستي یو، یا یې هم په تکلیف کړي یو نن ورځ مو ندي هیر سوي؟ ځواب مثبت دی، هغه څه چي موږ یو وخت د نورو ملګرو سره ورباندي ډیر وخندل او ساعت مو تیر سو، اوس چي سوچ کوو په حقیقت کي یې دخندلو ارزښت درلودئ. همدارنګه هغه پیښه چي موږ یې ډیر وځورولو، ایا ددې ارزښت یې درلودی چي موږ دومره وځوروي او همدومره د ځور وړ وه؟ په باور سره ویلای سم چي ځواب منفی دی ځکه چي دا مسایل تل پاتې نه دي او نه دومره ارزښت لري چي موږ خپل افکار پکي بوخت وساتو.

د (اډلر) په وینا، د هر چا کړني د هغه د ژوند د تګلاري محصول دی او دا خپله انسانان دي چي ځان ته د ژوند تګلاره ټاکي، چي دا بیا زموږ د بهرنۍ نړۍ پر پیښنو هم اغیزه کوي. ددې خبري هدف دادی، چي موږ د واقعي پیښنو په نسبت، د پیښنو د تفسیر څخه ډیر

(c) ketabton.com: The Digital Library

اغیزمن کیږو، هغه چي خپله یي کوو. موږ انسانان باخبره او پوه موجودات یو، کومي پیښي او پریشانۍ چي زموږ په ژوند کي رامنځته کیږي، د هر وګړی لپاره د لیدلو وړ دي چي د بیلابیلو زاویو څخه ددې پیښو لیدنه او بیلابیلي تفسیري موږ دوباره اندیښمن او غمجن کوي. لومړنۍ پریشانۍ مو چورتي کوي او په عادي ډول پای ته رسیږي، معولا دا د شرایطو غوښتنه ده، مګر وروستنۍ پریشانۍ اوږدې وي او ممکن ټوله ژوند د یو چا ونسي او د ستونزو سره یي مخ کړي. کوم څه چي پدې بحث کي مهم دي دادي چي دوهمه پریشاني غیرواقعي او غیر منطقي ده. لومړی پریشاني چي پیښه سوي ده ریښتوني ده او نه سو کولای انکار تري وکړو، مګر په پیښه ډیر سوچ کول ذهن مشغول ساتي او د غیرعقلاني فکرونو، خښم ، دوښمنې، بیره او پریشانۍ لامل کیږي، چي هیڅ ګټه نه لري برعکس د څور او ترخو فکرونو د رامنځته کیدو لامل دی. یوه شیبه خوشحالي په تیاره کې د روښنايې په څیر ده، د انسان د ذهن تاریکه فضاء روښانه کوي او د لنډ وخت لپاره د انسان د ذهن او ژوند د خرابو حالاتو تر منځ بیلوالی راولي، د همدا بیلوالی په سبب انسان دوباره خپل ځان او ژوند د خپګان څخه ژغورلای سي.

د بدو پیښو او پریشانیو په اړه بیاځلي سوچ کول، داسي ګرداب دی چي هره ثانیه یي ژوروالی ډیریږي او شخصیت مو په خپله غیږ کي نیسي، تر داسي اندازې چي ټوله شخصیت مو پکښي غرق سي او دهغه ګرداب څخه د بهرنۍ نړی لیدل ناممکنه دي، داسي حالاتونه د انسان د کمزورۍ څخه رامنځته کیږي. چي دا د ځان د خرابولو لپاره دانسان فطري غوښتنه ده. البرټ الیس وایي: نباید د انسان ټوله وجود د همدې غوښتني قرباني سي ځکه انسان د عقل او شعور څښتن دی چي کولای سي هوښیارانه چلند هم وکړي. که موږ د خپلو کمزوریو او شکستونو سره تر داسي اندازې چي زموږ د سپکاوي، خپګان، قهر، شرم او بیري(وهم) لامل هم سي، په غښتلې روحیه چلند وکړو، په تیره که وکولای سو یوې پیښي ته په ټوکو او شوخۍ سره ځواب ورکړو، په پایله کي به موږ د شکستونو او کمزوریو سره دومره حساسیت ونه لرو همدارنګه باید په یاد ولرو چي ټوله انسانان خپلو هدفونو ته د رسیدلو لپاره د ماتې سره مخامخ کیږي، په زیاته که یې هدف لوړ ټاکلئ وي.

کولای سو د ژوند بدي پیښي او ستونزي په خوشحاله روحیه او ټوکو ویلو سره د زغم وړ وګرځوو.

مشهوره ارواه پوهان د بشپړ انسانانو د شخصیت په اړه وایي: ددې خلګو یوه ځانګړتیا د ټوکو اومسخرو کولو ځواک دی. د لوګوتراپی د ښونځی څښتن ډاکټر ویکټور فرانکل په خپل کتاب(انسان د فهوم په لټه) کي وایي د نازیانو په یوه بندخونه کي چي شرایط ډیر سخت او تر زغم وتلي وه او زه هم د هغو بندیانو څخه وم، هغه یوازنئ څیز چي په زندان کي د ساعتیري لامل وو او خلک یې خوشحاله کولای سول هغه شوخي او ټوکي کول وه، شوخي

(c) ketabton.com: The Digital Library

د بدن او ذهن لپاره یوه داسې وسیله ده چې د هر څه څخه ډېر ځواک شخص ته ورکوي او پر هر ډول حالاتو باندې په لنډ وخت کې بریالیتوب لاس ته راوړي.

د بشپړ انسان یوه بله نښه داده چې خوشبینه او مثبت سوچ لرونکی وي خوشبیني، مثبت سوچ کول او شوخي انسان د بدبینۍ، او منفی سوچ کولو پر وړاندې اماده کوي هغه خلګ چې د ژوند دستونزو او مسایلو پر وړاندې بریالي وه، هغه خلګ وه چې د ژوند کړنلاره یې پرمثبت لیدلوري ولاړه وه، شوخی کول نه یوازې دخپل ځان او نورو خوشحالول دي بلکه د وګړو تر منځ اړیکې هم ټینګوي او ترڅنګ یې ذهن د رواني فشارونو په مقابل کې ځواکمن کوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ټوکو کولو مهارت

ډاکترفرانکل وايي: د انسان روح د يوې خوني په څير دی، که د ګاز نل په خونه کي خلاص پريږدو د خونې ټوله فضاء ګاز نيسي او ټوله خونه دګاز بوی پرسر اخلي، د انسانانو ذهن هم همداسي مثال لري، يوه پيښه کولائ سي د انسان ټوله شخصيت تر خپلي اغيزې لاندي راولي، په يوې شوخۍ او ټوکه ويلو سره دا بده اغيزه د خپل ذهن څخه ليري کولائ سو او پر ځای يې خوشحالي راوستلائ سو. مولانا جلالدين محمد بلخي وايي:

گرتوخواهی آتش، آب خوش شود — ورنخواهی آب هم آتش شود

په يوه لنډه جمله کي، شوخي کولاي سي د انسان روح د خوشحاليو څخه مالامال کړي او مرسته را سره کوي چي دنيا په بل ډول ووينو او د بيځايه فکرونو او خرابوونکو انديښنو څخه خپل ځان خلاص کړو.

الپورټ وايي: په ژوند کي د مهارتونو کارول د انسان هوښياري ثابتوي او ښيي چي د شخص رواني روغتيا سالمه ده. که چيرته يو خپه(افسرده) شخص وکولائ سول، پر خپلو انديښمنو فکرونو وخاندې، خپل ځان او فکرونه کنټرول کړي او نو پوه سئ چي هغه د تداوئ غوره لاره نيولي ده. کله چي يو رواني ناروغ همدا لاره تعقيب کړي د حقيقت څخه ليري خبره نه ده نو روغ او تندرست وګړي خو بيا بيخي ددې مهارت په زده کولو کي غښتلي او توانا دي. هيڅ ستونزمنه خبره نه ده چي زموږ څخه هر يو ددې مهارت ولرو چي د خپل ځان لپاره د يو خوشحاله ژوند زمينه برابره کړو. هر انسان کولای سي دردونه د شوخۍ پواسطه له ځان څخه ليري کړي، د لا ډيرو خنديدلو او خوشحاليو په هيله به متن د فردوسي حکيم په دا وينا پاي ته ورسوو.

مده دل تا نکاهد روان — به شادی همی دار تن را جوان

(c) ketabton.com: The Digital Library

سرچينې

- روان درماني او مشورتي نظريې ليکنه: ډاکتر عبدالله شفيع آبادي

- بی دليله وخاندئ! ډاکتر مادان کاتاريا (د خندلو د غونډو جهاني بنسټ اينودونکی) ترجمه کوونکی: مجيد پزشکی (په خندا سره د تداوئ رسمي روزونکی)

(c) ketabton.com: The Digital Library

Get more e-books from www.ketabton.com
Ketabton.com: The Digital Library