د خندا معجزه

Laughing miracle

1403

ليکواله: فاطمه شعيبي

Ketabton.com

ژباړونکې: بهشته سادات

(c) ketabton.com: The Digital Library

د خندا معجزه

1403

لیکواله: فاطمه شعیبی

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 اغیزې 1
د موسکا ارزښت........ 2
د خندلو پنځه ویشت مثبتي اغیزې 4
د انسان پر څهره د خندلو نښې 5
د خندلو اغیزه پر ایمنی سیستم باندي 5
پر تنفسی سیستم باندي اغیزه........ 6
ولي خندل د هر درد دوا ده؟ 7
انسان ولی خاندي؟........ 8
خندا څه اصل (منشاء) لري؟ 8
د خندلو لپاره راغونډیدل........ 9
مصنوعي خندا که طبیعي........ 10
ولي د خندا لپاره، په دلیل پسي ګرځو؟ 10
وګړي ولي خاندي؟ 10
د خندلو رواني اغیزې........ 11
روغتیا او سلامتیا........ 11
لږ رواني فشار........ 11
ډیره د زړه خوشحالي 12
نوې څیرنې........ 12
خندل زموږ لپاره ښه ډاکتر جوړیدای سی؟ 13
خندا د عمر د ډیروالي او روغتیا ضامن دی 15
د تبسم ډولونه 16
خندا د مدیتیشن(فکری تمرکز) او ریلیکسیش(هوسایې) په چوپړ کي........ 17
خندا او دهغې ګټي........ 17
١- د استرس کمول: 17
٢- د سالیمي کاري ساحي رامنځته کول........ 17
٣- ګټوري اړیکي، په کار کي نوښت، د کار څخه خوند اخیستل........ 17
باید د زړه له تله وخاندو 20
خندا پر څو ډلو ویشلای سو........ 20
په سختو شرایطو 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 زمونږ 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 ډېر 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 ډېر 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 ستونزې 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 دي پوهيدل به ډېر 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 ډېر خندل د ناپوهئ نښه بولو ولي په دي 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 داسې حیرانوونکی دی چې د خندلو په اړه هیڅ زده کړه نه لري مګر خندل يې زده وي.

د ارواه پوهني له نظره خندل یو هڅوونکي کړنه ده چې د اضطراب دمنځه وړلو لپاره پکاریږي، په خندلو سره منفی ذخیره سوي انرژی له بدن څخه بهر کيږي کوم چې د بیلابیلو شرایطو په سبب په بدن کي راټوله سوي وي، لکه د چاپیریال اغیزې، ذهني پریشانۍ، او په ژوند پوري اړونده پیښي، د دماغ او بدن څخه لیري کيږي چې د یو څو دقیقو خندلو وروسته انسان ډیره هوسایې او ارام حس کوي.

علمي څیړنو ښودلي ده چي ژورخپګان د بدن ایمني سیستم د ناروغیو پر وړاندي کمزوری کوي، خو بر عکس خندل د کورتیزرول په کموالي کي، د هموګلوبین په زیاتوالي کي، د درد د کمولو دسلولونو په زیاتوالي کي او د ستوکنین په زیاتوالي سره د بدن ایمني دستګاه پیاوړي کوي. کله چي یو څوک خاندي نو بدن يې د ارامۍ، ګرمیدلو، هوسایي او تازه ګی احساسات تجربه کوي، چي دا هغه احساسات دي چي ډیره تندرستي او روغتیا راوړونکي دي. خندا یو له مهمو ورزشونو څخه ده. د خندا نه بغیر هیڅ ورزش نسي کولاي چي د بدن ډیرۍ عضلي په حرکت کي راولي، یوه دقیقه خندیدل د د څلویښت ځلي ژور نفس اخیستلو سره برابر دي. د پنځلس دقیقو خندلو ګټه د سهار د پلي تګ سره برابر دی. خندل د منفی احساساتو په لیري کولو کي او همدا ډول د زړه د حملو په مخنیوي کي مهم رول لري او د زړه لپاره یو ډول ماساژ دی. زموږ بدن په طبیعي ډول د درد ضد مواد لري چي د اړتیا پر وخت د درد د کمولو لپاره د مغز څخه ازادیږي، مخکي مو اشاره وکړل چي اندروفین د خندلو پر وخت ازایږي. ذهني مشغولتیا او اندیښني ددې لامل کیږي چي ونه سو کولای حافظي ته یو څه سپارو، نو د مطالعي په پیل کي خندل د فکر د ارامولي سبب ګرځي او د یادولو پروسه اسانه کوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د خندلو پنځه ویشت مثبتي اغیزې

۱- خندل څهره خوشحاله او تازه ساتي

۲- خندل عمر اوږدوي

۳- خندل د وګړو عمر تر خپلي اندازي کم ښیې

۴- خندل رګونه ازادوي چي دبدن روغتیا ته مهم دي

۵- خندل د کورتیزرول هورمون په ازادولو سره د بدن ایمني سیستم د ناروغیو پر وړاندې پیاوړئ کوي

۶- خندل د ویني کلسترول کموي

۷- خندل د اکسجن د حمام اخیستلو غوندي دی

۹- خندل د سرتونین د هورمون په زیاتوالي سره د خوښی احساس پیداکوي

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

۱۱- خندل د هورمونونو د ظرفیتونو تر منځ تعادل پیداکوي

۱۲- خندل د معدي د زخم څخه مخنیوی کوي

۱۳- خندل یو ډول بی خوځښته ځغاستل دي

۱۴- خندل چاغ خلګ ډنګروي

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

۱۶- خندل د مخ غوړ والئ له منځه وړي

۱۷- خندل د مغز څخه د اندروفین 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 ستړیا د منځه وړي

۲۱- خندل د بدن پر ټولو دستګاوو مثبته اغیزه کوي

۲۲- خندل د سرطان د مخنیوي اسانترینه لاره ده

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

۲۴- خندل د انسان لپاره بهترین معالجوي ډاکتر دی

۲۵- خندل په وینه کي د کاربن ډای اکسایډ 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 زړېدلو، ښایست او تازه ګئ د ساتلو لپاره ترټولو ښه درمل دي. په خندلو کي یوازي یوه عضله فعالیت کوي، په داسي حال کي چي د خښم، قهر او غم د څرګندلو پر وخت ډیر عضلات فعالیت کوي. خندا ددې لامل ګرځي چي وګړي ښایسته او تازه ښکاره سي، دا ځکه چي د وینې جریان د مخ سوروالی رامنځته کوي چي دا یوه ځانګړی ښکلا مخ ته وربخښي.

سترګي خندل حس کوي او که د خندا زور ډیر وي نو د اوښکو مجراوي فعاله کیږي او اوښکي جریان پیداکوي. څیړنو ښودلې ده که اوښکي د غم وي او که د خوښی د استړیس په کمولو کي اغیزمن رول لري.

د خندلو اغیزه پر ایمنی سیستم باندي

زموږ خوله په طبیعی توګه په خلاصیدلو سره، یو ډول موزون ږغونونو(ها،ها) هوا ته تولیدوي. یوه څیړنه ښیي چي تر یوه خندونکي کلیپ کتلو وروسته د ایمونو ګلوبین په نامه ناروغی درلودونکو ناروغانو مقابله کوونکي عوامل ډیر سوي دي او نوري څیړني ښیي چي د بدن دفاعی او ایمني سیستم فعالیت یي هم ډیر 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 بډغیز سیستم پر لوري چي بډغ تولیدوي راليږي یې. په دي تبادلاتو کي وینه 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 سیستم غالبه کیږي او د بدن دفاعی سیستم 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 درواني 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 ناروغی 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 توانایي، د داخلي سیستم 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 یې 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 ارامی او د ذهن د سپکولو لامل ګرځي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولي خندل د هر درد دوا ده؟

خندل یو ډول طبیعی انتي بیوتیک دی چي انسانان کولای سي د هغه څخه په ګټه اخیستلو خپل ځیني دردونه ارام کړي. خندل غیر ارادي عکسول عمل دی چي د څهري پنځه لس غړو په هماهنګئ، د ویني د جریان چټکتیا، د تنفس چټکتیا او همداسي په وینه کي ادرنالین ترشح لامل ګرځي،ددې په نتیجه کي د خوند احساس اود خوشحالی احساس په شخص کي رامنځته کوي.

خندل د ناروغیو ارزانه دوا ده او د ډیرو ناروغیو پر وړاندي مبارزه کولای سی، چي د زړه ضربان او د ویني فشار را ټیټوي او شخص مجبوره کوي چي ژوره ساه واخلي چي دا لامل کیږي چي په بدن کي د اکسجن میزان لوړ سي، دا بیا د عمر د ډیریدلو لامل کیږي. په بدن کي د «ایمونو ګلوبین» هورمون ترشح د خندلو سره مستقیم تړاو لري. «ایمونو ګلوبین» د بدن ایمني سیستم د میکروبونو او بکتریاوو پر وړاندې د مبارزي لپاره پیاوړئ کوي. په خندلو سره یو ډول کیمیاوي ماده«انډروفین» ده چي د عصبي سیستم سره تړاو لري، په ترشح سره یي شخص پر ځان باور او خوشحالي ترلاسه کوي. نوري څیړني ښیي چي انسانان په خندلو سره کولای سي ډیر دردورنه وزغمي، پخاطر ددي چي خندا ډیر«انډروفین» ترشح کوي او «انډروفین» د درد طبیعي وژونکي دي. په حقیقت کي «انډروفین» د «مرفین» په شان ماده ده چي په بدن کي جوړیږي، په وینه کي ددې مادې ترشح د ورزشي او د یو شمیر دلچسپه فعالیتونو په کولو سره ډیریږي. انګریز پوهانو له ډیرو کلونو تحقیقاتو څخه وروسته دې نتیجي ته ورسیدل چي یوه دقیقه د زړه له تله خندل د ۴۵ دقیقو ورزش کولو سره برابر دي، چي انسان ډیر تازه او تندرست کوي. اخیري څیړني ښیي چي خندل د ډیرو ناروغیو سیوا د زړه د ناروغیو مخنیوی هم کوي. د بل پلوه خندل سبب کیږي چي زموږ په تنفسی سیستم کي بدلونونه رامنځته سي لکه، په پوزه کي د ډیري هوا جریان چي دا بیا د مغز په سړولو کي کومک کوي او هر څومره چي مغز سوړ وي، هغومره به موږ خوشحاله یو.

کوم څوک چي د زړه حمله یې تیره کړي وي نو په ورځ کي د ۳۰ دقیقو لپاره خندل کولای سي د دوهمي حملي څخه تر یو اندازي مخنیوی وکړي.

څوک چي د ویني لوړ فشار ولري نو د خوشحاله روحیي او خندلو په واسطه کولای سي خپل فشار په خپله اندازه کي وساتي. په اوس وخت کي دا نظریه چي ډیرئ ناروغۍ د تشویش او منفی احساساتو څخه رامنځته کیږي او پرمختګ کوي، د ډیرو ارواه پوهانو او ډاکترانو لخوا منل سوي ده.

ورځنی استرس (عصبی فشار) او تشویشونه د مودې په تیریدو سره داسي بی نظمي په بدن کي رامنځته کوي، چي کیدای سي په رواني لویو ستونزو بدل سي. کله چي په زیاته 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؟

څيړونکي(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 څيړونکي د خندا د سرچيني په هکله څيړنه کوي. دوه امريکايی څيړونکي 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 څيړنو 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 څيړونکۍ 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 څيړنکو 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 امريکايې ورځپاڼي 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 يوې 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. څيړونکي 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 استړيس (روحی فشار) د ټولو ناروغيو لامل دی. د بيخوبی څخه نيولی تر سرطان، د زړه ناروغی او افسردګی پوري ټوله د پريشنانی او استړس حاصل دی. علمي څيړنو ښودلې ده چي خندل د استړس 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 ښيي، که دزړه له تله وخاندی او که په زوره ځان خندا ته مجبوره کړی، بدن يو ډول کيمياوي مواد توليدوي. پوهان وايي چي ماشومان د ورځي ځلورسوه ځلي خاندې مګر برعکس لويان ځيني وخت په ورځ کي يو ځلي هغه هم په سختئ خاندي.

ولي د خندا لپاره، په دليل پسي ګرځو؟

د خلګو لپاره خندل ډير ستونزمن سوي دي، که خاندي نو ډير په سختئ خاندي او که وخاندي، نو خندا يې ريښتيني نه وي. دنيا داسي جوړه ده، چي د خندلو لپاره ډيري بهاني پکي شتون لري. خندا د دنيا تر ټولو ساده کار دی، پدې شرط چي ارزښت ورکړئ. خلګ خاندي، 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 استړس 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 وايي: طنز يوه کړنلاره ده، چي په خلګو باندي مرګ او د نړی ټوله ستونزي قبلوي. ډاکټر موريل وايي: 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 کي وايي، هغه خلک چي خاندي دا ثابتوي چي ددوی تر شاوخو خلګو په لوړه سطحه کي دي. روسان دا خوښوي چي تر خپل لاس لاندې خلګو په وړاندې ټوکي او شوخي وکړي. ښځي تر نارینو ډیر خانديې، نارینه بیا دا خوښوي چي د ښځو په وړاندې مسخرې اوټوکي ووايي. څیړنې ښیي چي نارینه د ښځو په وړاندي ورو خاندي او کله چي په خپلو کي وي، په ډیر لوړ اواز خندا ته سر ورکوي. مګر خندا د ټولو خلګو لپاره د خوښئ وړ نه ده. داسي خلک سته چي بیره لري چي خدای مکړه خلک پر ما ونه خاندي، او یو ډول ناروغی ته ورته بیره لري. دا خلک دداسي ځایونو څخه چي خلک د یوبل سره ملاقات کوي، دوي هیڅکله هغه ځایونو ته نه ورځي.

د خندلو رواني اغیزې

پدې اخیرو کي عصبي او رواني څیړونکو د ایمني سیستم سره د خندا په اړه څیړنه کړې ده او ډیره پاملرنه ور اوښتي ده. هغوی دې پایلې ته رسیدلي دي کومه خندا چي دزړه د تله وي د خونده ډکه او ډیري ښیګڼي لري. د برازیل په یوه پوهنتون کي په کال ۱۹۹۴ کي یوه څیړنه ښیي، چي خندا د خوش بینی او د زړه د قوت نښه ده چي ډیر د پام وړ اغیزې پر وګړو لري. هغه د نارینو او ښځو سلایډونه چي خندل يې او یا برعکس نه يې خندل، زده کوونکو ته ورکړل سول چي نمرئ ورکړي. زده کوونکو خنده رویه سلایډونو ته ډیری نمری ورکړي. ددوي په نظر خوشحاله زړونو والا، ارام مغز والا، منطقي، خوشحاله څهرې والا، مینه ناکه او زړه سوانده خلک، هغه دي چي ډیر خاندي.

روغتیا او سلامتیا

هر اړخیزه خندا او نوري کړنې چي د انسان د خوشحالی سبب ګرځي لکه، قاه قاه، یوګا، دعاء، مثبت فکر او ورزش، د انسان د بدن ایمني سیستم پیاوړئ کوي او د ناروغیو پر وړاندې یې ساتنه کوي.

تبسم یا هم خندل دهغه هورمونونه جریان دروي، چي شخوالئ رامنځته کوي.

لږ رواني فشار

خندل د شخص سره د لویو او کوچنیو ستونزو په کنټرول کي مرسته کوي چي وکړائ سي دهغو سره مبارزه وکړي. د کاناډا د هیواد ښوونکو پر دوه ډلو زده کوونکو څیړنه وکړل او پام یې سو، هغه زده کوونکي چي پریشانه وه، خپله لومړئ 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 څیړنې

د یوې څیړنې 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 گو) او یوبل ددې څیړونکو څخه زیاتوي چي: زموږ خوشحالي هغه چاته چي موږ په مستقیمه توگه ورسره په اړیکه کي یو، جریان پیداکوي. فولر زیاتوي: ددې مخکي څیړونکي پدې پوهیدل چي د یو شخص کړنې پر بل شخص اغیزه کوي" یعنی که زه تبسم وکړم ممکن تاسو هم تبسم وکړئ. موږ پوهیږو هغه گارسون(خدمت کونکی) چي ډیر تبسم کوي عموماً ډیره ډالی ترلاسه کوي."

مگر هغه خلک 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 گروپ اغیزه وکړي؟ دا څیړنه، د نورو څیړنو یوه برخه ده چي د بیلابیلو شیانو لکه: د سگریټ څکولو او گوښه گیری د سرایت څومره والئ ښیي.

فولر او نیکولاس کریستاکیس د هارورډ دپوهنتون د طب پوهنځی استادانو پر ۴۷۳۹ وګړو او د هغوي د ملگرتیا پر اړیکو د نورو خلگو 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 خلگو ته چي نوموړی د نږدې ورسره په اړیکه کې دی سرایت وکړي: دهغوئ میرمنې، خپلوان، گاونډیان، نږدې کاري ملگري.

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

څیړونکې دا ځانگړتیا پرله پسي(آفشاری) نوموي، ځکه چي دا ادامه پیداکوي، د یو خوشحاله ملگرې، ملگری به ۱۰ په سلو کي د خوشحالۍ امکان ولري او ددې ملگرې ملگری 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 ژورخپګان 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 خلکو 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 وروري 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 خواخوږۍ 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 اراموي.

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 کولای 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 ږږې مشران خپلوان یاهم هغه خلک چي اوس ډیر یوازې 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 خلک 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، کیدلای سي هغه د نا امیدئ 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.

پوهیږو چي نوي زیږیدلي ماشومان په ورځ کي د۳۰۰-۴۰۰ ځلې خاندې، نو موږ ته څه پیښه 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

پيچ آډمز: د هغو ډاکترانو څخه وو چي غوښتل يې چي خندا د طب علم ته را داخله کړي، هغه هم د خندا د تداوي د ځانګيرنو په اساس. پدې برخه کي يوه بله جالبه پيښه داده، چي په (راکويل) کې د (زړوخلکو په يوه ساتنځای) کې يوه ممثل او يوه د ټولنيزو چارو چوپړوال د خندا يوه ټولنه فعاله کړل، چي بيايې ډيري جادويي اغيزي وليدلې. دا ټوله د خندا دساري والې څرګندونه کوي.

خندا د عمر د ډيروالې او روغتيا ضامن دی

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

خندل يو فزيکي کړنه کيدای سي، چي په کولو سره يې ټوله بدن په خوځښت کي راځي، چي 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 چاپيريال کي زموږ فعاليت لا ډير بهتره کوي.

خندا ته د استرس دوا هم ويلای 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 ايمني سيستم ته ګټه لري او اکسيجن په زياته اندازه مومي.

د ورځي په اوږدو کي خندل ، انسان د ژر زړيدو څخه ساتي. د ځيرنو له مخي، د کميډی فلمونو ليدل، يا هم د کتابونو لوستل، يا هره بله وسيله چي ستاسو د خندولو سبب ګرځي، د ورځي په اوږدو کي د تندرستئ او روغتيا دساتلو لپاره اړينه کړنه ده.

په اوس مهال کي داسي روغتونونه جوړ سوي دي، چي پکې داسي سخت ناروغان بستر دي چي ناروغی يې اوږد مهاله تداوی ته اړتيا لري، مګر بيله دوا او هيڅ لګښت څخه صرف په خوشحاله فضاء کي بستر دي، تر څو د خندا د کلتور په زده کولو سره، پر خپله ناروغی غلبه پيداکړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د تبسم ډولونه

- احترامانه تبسم

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

- رېښتینی تبسم

دا تبسم هغه وخت لیدل کیږي چې دشخص په کړنو کې بدلونونه راڅرګند سي، دا د خوشحالی اویا د یو څیز څخه د خوند اخیستلو پرمهال وي. نو په همدې دلیل رېښتینی بلل کیږي، ځکه چې د رېښتوني خوشحالی څخه رامنځته سوی وي.

- هیجاني تبسم

دا تبسم دوه حسه لري هیجان او خوشحالي، موږ پدې وخت کې رېښتوني خندا پدې نښو پیژندلای سو: د ورځو پورته تلل او په تندي کې 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 کولاي سي د ورځني ژوند د پریشانیو سره ښه مبارزه وکړي. د مغز دآراموللو لپاره د خندا طریقه، نورو دوایې 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 مډیټیشن(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 یې اسانه دي مګر ترسره کول یې ګران کار دی، نو پدې اساس په خندلو سره تداوي ترټولو اسانه طریقه او ساده لار ده چي تاسو ژر هوسایې او آرام ته رسوي.

خندا او دهغې ګټې

۱- د سټرس 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 وینې 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 کولای 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 استرس 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 وکولای سو هغه دردونکي احساسات لکه قهر، بيره، ستړيا... له منځه يوسو.

(پاملای) ۶۱ کلن سړی، 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 دی. نو پرهمدې اساس يې اراده وکړل چي د نورو ملګرو سره د په خندا ټولنه کي ګډون وکړي، هغه چي د (برنډ فورډ) په کتابتون کي جوړيدلې. اوس (پاملای) 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 کولای 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 استرس 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 ډاکتر لارښوونې هيري نه کړو، پردې ټولو سربيره بايد خندا هيره نکړو هغه هم بايد په خپل ورځني جدول کي ځای کړو. دا نظريه نوي نده چي خندا د تداوی ځانګړتيا لري، په کال ۱۹۷۹(نورمن کازينز) مشهوره ليکوال په خپل يوه کتاب (د يوې ناروغئ اناټومي) کي چي د نړی په سطحه ترټولو ډير پلورل سوی کتاب دی، د ټولو نړيوالو پام يې ځان ته راوګرځاوه، هغه خپلي خاطرې ليکلي وې چي په هغه وخت کي چي نوموړئ د شريانونو په ناروغی اخته وو او د مرګ د خطر سره مخامخ وو، څرنګه يې نجات ومومئ. په هغه اندازه چي نومړي ته (ويټامين سی) تجويز سوي وه، ده په همااغه اندازه خندا ځان ته تجويز کړل، د نوموړي پام سو چي د يو کميډی 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 وکولائ سول چي پر خپلو دردونو واک ترلاسه کړي او په غیرمنتظره توگه یې ځان تداوي کړ.

نو په دې بنیاد د خندا د مثبتي اغیزي په هکله هیڅ ډول شک نه پاتيږي، 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 وخندلائ 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 چې په ورځ کې 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 کې هم د خندا ټولنې جوړې سوي دي، چې خلک د دندې او کار ستړیا په همدي ټولنو کې له ځان څخه لیري کړي، همالته ددي نوښت ډیر تود هرکلی سوی دی. د داسي ټولنو جوړیدل نوی کار نه دی تر دې مخکې په جاپان کې د همداسي ټولنو څخه د روح او روان د آرامتیا په خاطر استفاده کیدل.

په غرب، لکه امریکا او اروپا، لکه انګلیستان کې د خندا ټولنې په هفته کې یو ځلې فعالیت کوي، چې دا کار ګټور دی مګر بسنه نه کوي ځکه چې د خلکو اړتیاوې نه پوره کوي، د خلکو رواني اړتیاوو ته په کتو سره هغوی اړتیا لري چې هره ورځ وخاندي.

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

مهم ټکی دادی، آیا هر څوک پر هر وخت چې یې زړه وغواړي بې دلیله وخاندي، یاهم باید یو سبب (محریک) شتون ولري چې وموخندوي. څیړنې ښیي ډیر انسانان هغه وخت چې ټوکې اوري نو عکسول عمل ورته ښیي. نو که غواړئ خندل تمرین کړئ د هغو خلکو سره ناسته ولاړه کوئ، کوم چې تل خوشحاله او شوخ وي، د داسي خلکو په هکله خلک ګومان کوي چې دوي هیڅ ستونزه نه لري، که یې لري هم نو نه یې څرګندوي. د خندا په ټولګیو کې خلکو ته د ټلویزیون پر سکرین داسي داستانونه، اوازونه او فلمونه ښکاره کیږي چې 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 چې وګړي په هر وخت او ځاي کې ورڅخه ګټه اخیستلای سي. ډیر خلک چې 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 بې پروایي څخه یو بل ته سوغات کوي.
- **دوهم ډول:** هغه تبسم دی چې په ځانګړو ځایونو کې په احتیاط ترسره کیږي. د ساري په توګه: په عمومي ځایونو کي بیځایه خندا دسړی شخصیت تر سوال لاندې راولي.
- **دریم ډول:** هغه خنداګانې دي چې یو څوک یې په زړه کې ترسره کوي. د ساري په توګه: ستاسو یو ملګری ستاسو د شخصیت په هکله تاسو ته یوڅه وایي چې حقیقت نه لري مګر تاسو په زړه کې وربانديږ خاندئ، یا مو یو څه په زړه کې د یو چا څخه پټ کړي وي نو په زړه کې وربانديږ خاندئ چې 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 وايي 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 وایې: 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 سرهورباندي 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 پاتي 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 پیښو هم اغیزه کوي. ددې خبري هدف دادی، چي موږ د واقعي پیښو په نسبت، د پیښو د تفسیر څخه ډیر

(c) ketabton.com: The Digital Library

اغيزمن کيږو، هغه چي خپله يې کوو. موږ انسانان باخبره او پوه موجودات يو، کومي پيښي او پريشانۍ چي زموږ په ژوند کي رامنځته کيږي، د هر وګړی لپاره د ليدلو وړ دي چي د بيلابيلو زاويو څخه ددې پيښو ليدنه او بيلابيلي تفسيري موږ دوباره انديښمن او غمجن کوي. لومړنۍ پريشانۍ مو چورتي کوي او په عادي ډول پای ته رسيږي، معولا دا د شرايطو غوښتنه ده، مګر وروستنۍ پريشانۍ اوږدې وي او ممکن ټوله ژوند د يو چا ونسي او د ستونزو سره يې مخ کړي. کوم څه چي پدې بحث کي مهم دي دادي چي دوهمه پريشاني غيرواقعي او غير منطقي ده. لومړی پريشاني چي پيښه سوي ده ريښتوني ده او نه سو کولای انکار تري وکړو، مګر په پيښه ډير سوچ کول ذهن مشغول ساتي او د غيرعقلاني فکرونو، خښم ، دوښمني، بيره او پريشانۍ لامل کيږي، چي هيڅ ګټه نه لري برعکس د ځور او ترخو فکرونو د رامنځته کيدو لامل دی. يوه شيبه خوشحالي په تياره کي د روښنايي په څير ده، د انسان د ذهن تاريکه فضاء روښانه کوي او د لنډ وخت لپاره د انسان د ذهن او ژوند د خرابو حالاتو تر منځ بيلوالی راولي، د همدا بيلوالی په سبب انسان دوباره خپل ځان او ژوند د خپګان څخه ژغورلای سي.

د بدو پيښو او پريشانيو په اړه بياځلي سوچ کول، داسي ګرداب دی چي هره ثانيه يې ژوروالی ډيريږي او شخصيت مو په خپله غيږ کي نيسي، تر داسي اندازې چي ټوله شخصيت مو پکښي غرق سي او دهغه ګرداب څخه د بهرنۍ نړی ليدل ناممکنه دي، داسي حالاتونه د انسان د کمزورۍ څخه رامنځته کيږي. چي دا د ځان د خرابولو لپاره دانسان فطري غوښتنه ده. البرټ اليس وايي: نبايد د انسان ټوله وجود د همدې غوښتني قرباني سي ځکه انسان د عقل او شعور څښتن دی چي کولای سي هوښيارانه چلند هم وکړي. که موږ د خپلو کمزوريو او شکستونو سره تر داسي اندازې چي زموږ د سپکاوي، خپګان، قهر، شرم او بيري(وهم) لامل هم سي، په غښتلې روحيه چلند وکړو، په تيره که وکولای سو يوې پيښي ته په ټوکو او شوخۍ سره ځواب ورکړو، په پايله کي به موږ د شکستونو او کمزوريو سره دومره حساسيت ونه لرو همدارنګه بايد په ياد ولرو چي ټوله انسانان خپلو هدفونو ته د رسيدلو لپاره د ماتې سره مخامخ کيږي، په زياته که يې هدف لوړ ټاکلئ وي.

کولای سو د ژوند بدي پيښي او ستونزي په خوشحاله روحيه او ټوکو ويلو سره د زغم وړ وګرځوو.

مشهوره ارواه پوهان د بشپړ انسانانو د شخصيت په اړه وايي: ددې خلګو يوه ځانګړتيا د ټوکو اومسخرو کولو ځواک دی. د لوګوتراپی د ښونځۍ څښتن ډاکټر ويکټور فرانکل په خپل کتاب(انسان د فهوم په لټه) کي وايي د نازيانو په يوه بندخونه کي چي شرايط ډير سخت او تر زغم وتلي وه او زه هم د هغو بنديانو څخه وم، هغه يوازنۍ څيز چي په زندان کي د ساعتيري لامل وو او خلک يې 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 چي د هر څه څخه ډېر ځواک شخص ته ورکوي او پر هر ډول حالاتو باندي په لنډ وخت کي بریالیتوب لاس ته راوړي.

د بشپړ انسان یوه بله نښه داده چي 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 چي د ژوند دستونزو او مسایلو پر وړاندي بریالي وه، هغه خلګ وه چي د ژوند کړنلاره یي پرمثبت لیدلوري ولاړه وه، شوخی کول نه یوازي دخپل ځان او نورو خوشحالول دي بلکه د وګړو تر منځ اړیکې هم ټینګوي او ترڅنګ یې ذهن د رواني فشارونو په مقابل کي ځواکمن کوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د تېوکو کولو مهارت

ډاکترفرانکل وايي: د انسان روح د يوې خوني په څير دی، که د ګاز نل په خونه کي خلاص پرېږدو 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 شوخئ 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:

گر تو خواهی آتش، آب خوش شود — *ور نخواهی 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 بېځايه 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 وخاندي، 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 شوخئ 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