د خندا معجزه

Laughing miracle

1403

لیکواله: فاطمه شعیبی

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

لړلــــيـــک

د خندا کولو "مهارت"........ 1
د خندلو اغيزې 1
د موسکا ارزښت........ 2
د خندلو پنځه ويشت مثبتي اغيزې 4
د انسان پر څېره د خندلو نښې 5
د خندلو اغيزه پر ايمنی سيسټم باندي 5
پر تنفسی سيسټم 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 گرځو؟ 10
وگړي ولي خاندې؟ 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 ډاکټر 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 گټي........ 17
١- د استرس کمول: 17
٢- د ساليمي کاري ساحي رامنځته کول........ 17
٣- گټوري 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 پـــانـــه

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 ددي مصنوعی خندا ږغ تاسو د زړه له تله خندوي. خپل ځان په کامله توګه ددي 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 ورځي 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 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 راپيښسي، بلکه د خندا د لړوالي 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 یې زده وي.

د ارواه پوهني له نظره خندل یو هڅوونکي کړنه ده چي د اضطراب دمنځه وړلو لپاره پکاریږي، په خندلو سره منفی ذخیره سوي انرژی له بدن څخه بهر کیږي کوم چي د بیلابیلو شرایطو په سبب په بدن کي راټوله سوي وي، لکه د چاپیریال اغیزې، ذهني پریشانئ، او په ژوند پوري اړونده پیښي، د دماغ او بدن څخه لیري کیږي چي 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 یې د ارامئ، 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 ډیرئ 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 ښیي

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 کلسټرول 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 خلک 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 انډروفین 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 سټریا 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 زړیدلو، 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 ويني 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 یې 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 ږغیز سیستم پر لوري چي ږغ تولیدوي راالیږي 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 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 توانایي، د داخلي سیستم تنظیم او د ویني 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 ارامۍ 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 هماهنګۍ، 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 بکټریاوو پر وړاندې د مبارزي لپاره پیاوړۍ 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 دردونه 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 ښیې 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 سږولو 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 روحیې او خندلو په واسطه کولای سي خپل فشار په خپله اندازه کي وساتي. په اوس وخت کي دا نظریه چي ډیرۍ 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 همیشني توګه تولید سي، د بدن د فاعي سیستم خپله دنده په سمه توګه سرته نه سي رسولای، نو همدا لامل دی چي میکروبونو او بیلابیلو ناروغیو ته لاره هوارېږي، چي د بدن داخلي غړي تر شدید فشار لاندي راځي. خندا کول د استرېس او رواني فشارونو سره د مبارزی یواځنۍ حل لاره ده.

انسان ولی خاندي؟

ځیرونکي(ژلاتولوژیستان) کوښښ کوي چي د خندلو څرنګوالی پیداکړي او دې سوال ته عملي ځواب ورکړي چي انسان ولی خاندي؟

پوهېږو چي د طنزیه موضوع موندل، د مغز د خړ رنګه برخي د بهرنۍ برخي دنده ده. اوس ځیرونکي د خندا د سرچیني په هکله ځیرنه کوي. دوه امریکایی ځیرونکي لکه (متیو جرویس) او(ډیوډ اسلون ویلسون) د نیویارک د پوهنتون څخه، څو میاشتی مخکی یې په خپلو مقالو کي څرګنده کړي وه چي نږدي دوه میلیونه کاله مخکي د انسانانو په نیکونو کي دا توانایي رامنځته سوي وه چي په خپله څهره کي بیلابیل بیاني حالتونه کنټرول کړي او په همدي ترتیب هم په ارادوي او هم بی ارادي توګه وخاندي. مګر ډېر وختونه تیر سول چي انسان د ژبي پیژندل او د هغي څخه ګټه اخیستل زده کړل، نو خندا د شوخۍ او مزاح سره اړیکه پیداکړل. که وغواړو چي خندا د ټوکو او مسخرو څخه بیله او جلا وبولو نو، خندا څه اصل لري.

خندا څه اصل (منشاء) لري؟

د علمي ځیرنو پر اساس موږ دې سوال ته یو جواب ورکولای سو. خندا د ټولنیزو اړیکو پر اساس د وګړو سره د خبرو اترو په ترڅ کي رامنځته کیږي. (رابرټ پرووواین) په امریکا کي د مریلنډ د پوهنتون یو ځیرونکۍ وایې: موږ په عادي خبرو کي ډېر خاندو، نسبتاً تر هغه چي کله کله یوه ټوکه یاهم طنزیه خبره اورو.

د نورو خندول د ځاي او شخص په څرنګوالي باندي اړه لري، په دې معنا چي که وکولای سئ یو څوک وخندوئ، نو هغه مو تر خپل واک لاندي راوستلی دی. (رابرټ پرووواین) ویلي دي چي ښځي تر نارینو ډېر خاندي، ځکه چي نارینه ډېر شوق لري چي طنزیه خبري وکړي. ځینو نورو ځیرنکو بیا ویلي دي چي خندا ساري ده، لکه د یو شخص په ځیر سره کتل نور خلک هم کتلو ته مجبوره کوي. ویل کیږي چي ترټول زیات سرایت کونکي خندا په تانزانیا کي په کال ۱۹۶۲ کي هغه وخت پیښه سول، کله چي یوه ډله د پوهنتون محصلي انجوني په لوړ اواز خندیدلو سره راووتي، د هغوی خندا د دوي شاوخو خلګو ته سرایت وکړی او خندل د هغه ځایه پیل سول چي دې خندا بیا میاشتونه په اوږدو کي ونیول.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د خندلو لپاره راغونډيدل

(ډاکترمادان کاتاريا)، 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. ځيرونکي 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 ستړی مشي، په يو متری کي خندل، د قهويي 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 وايي چي ماشومان د ورځي 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 وخاندي، نو خندا يي 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 خاندې، مګر ته به وايي 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 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 کې وایې، هغه خلک چې خاندي دا ثابتوي چې ددوی تر شاوخو خلګو په لوړه سطحه کې دي. روسان دا خوښوي چې تر خپل لاس لاندې خلګو په وړاندې ټوکې او شوخي وکړي. ښځې تر نارینو ډېر خاندې، نارینه بیا دا خوښوي چې د ښځو په وړاندې مسخری اوټوکي ووایې. څېړنې ښیې چې نارینه د ښځو په وړاندي ورو خاندي او کله چې په خپلو کې وي، په ډېر لوړ اواز خندا ته سر ورکوي. مګر خندا د ټولو خلګو لپاره د خوښۍ وړ نه ده. داسې خلک سته چې بیره لري چې خدای مکړه خلک پر ما ونه خاندي، او یو ډول ناروغی ته ورته بیره لري. دا خلک دداسې ځایونو څخه چې خلک د یوبل سره ملاقات کوي، دوي هیڅکله هغه ځایونو ته نه ورځي.

د خندلو رواني اغیزې

پدې اخیرو کې عصبي او رواني څېړونکو د ایمني سیسټم سره د خندا په اړه څېړنه کړې ده او ډېره پاملرنه ور اوښتې ده. هغوی دې پایلې ته رسیدلي دي کومه خندا چې دزړه د تله وي د خونده ډکه او ډېرې ښیګڼې لري. د برازیل په یوه پوهنتون کې په کال ۱۹۹۴ کې یوه څېړنه ښیې، چې خندا د خوش بینۍ او د زړه د قوت نښه ده چې ډېر 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 نمرۍ ورکړي. زده کوونکو خنده رویه سلایډونو ته ډېرې نمرې ورکړي. ددوي په نظر خوشحاله زړونو والا، ارام مغز والا، منطقي، خوشحاله څهرې والا، مینه ناکه او زړه سوانده خلک، هغه دي چې ډېر 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 سیسټم 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 څېړنه 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 ډېر کم رواني فشار درلودی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ډېره د زړه خوشحالي

(داروین) او نور ډېر څېړونکي پدې نظر دي چي خندا خوشحالي راوړونکئ 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 څېړني

د یوې څېړنې حیرانوونکې پایله ښيي، 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 څېړونکو څخه زیاتوي چي: زموږ خوشحالي هغه چاته چي موږ په مستقیمه توګه ورسره په اړیکه کي یو، جریان پیداکوي. فولر زیاتوي: ددې مخکي څېړونکي پدي پوهیدل چي د یو شخص کړنې پر بل شخص اغیزه کوي" یعنی که زه تبسم وکړم ممکن تاسو هم تبسم وکړئ. موږ پوهیږو هغه ګارسون(خدمت کونکی) چي ډېر 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 څېړنه، د نورو څېړنو یوه برخه ده چي د بیلابیلو شیانو لکه: د سګریټ څکولو او ګوښه ګیری د سرایت څومره والئ ښيي.

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.

څېړونکې دا ځانګړتیا پرله پسي(آفشاری) نوموي، ځکه چي دا ادامه پیداکوي، د یو خوشحاله ملګرې، ملګری به ۱۰ په سلو کي د خوشحالی 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) وايي: 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 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 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 اغيزې بايد د نورو وګړو لپاره يوه الګو وي. د ګروپ ټوله برخوال د يوبل سره هم نظره او په اتفاق وي، ترڅو هڅونه، تبسم، هوسايي او قرباني خپلو نورو وطنوالو ته ور زده کړي.

جالبه خبره داده چي د خندا د ټولني ټول برخوال يوه په زړه پوري خپرونه لري، چي خپلو هغو ملګرو او همکارانو ته زنګ وهی، کوم چي د ډير وخت راهيسی سره ليري دي، دا پروژه ډيره ګټوره ده. پدې ټليفون کولو سره هغوی ته يادونه کوي چي هير کړي مو نه دي، خپله مينه او محبت ورته څرګندوی. ددې کار د سرته رسولو لپاره کولائ سئ، تاسو خپل د ګرځنده ټليفون پخوانی حافظه دوباره وپلټی او خپل دوستان او ملګرې په څو لاندنيو ډلو وويشئ:

خپل اوسنی همکاران، چي مياشتونه کيږي خبرې مو نه دي ورسره کړي.

هغه وګړي چي پخوا مو په يو هيواد، ولايت، او ياهم ناحيه کي يوځای ژوند سره کړی وو، مګر اوس د نړی په بل سره کي ژوند کوي.

خپل ښوونکي ياهم هغه کسان چي تاسو ته يي يوڅه در زده کړي وي.

خپل سپين ږږې مشران خپلوان ياهم هغه خلګ چي اوس ډير يوازي وي.

بدبختانه د انسانانو يوه ستونزه داده، کوم څه چي يي د سترګو څخه پناه سي د زړه څخه يې هم پناه کيږي. مګر خندني خلګ داسي نه کوي. معلومه سول چي د خندا څخه زموږ هدف بيله قيد او شرط څخه د مينې او محبت خپرول دي. بدبختي داده، چي موږ خپلي ډيري ملګرتياوي هيروو، مګر خپل يو ملګري ته زنګ وهل دا ستونزه له منځه وړي. تاسو باوري اوسئ، چي ستاسو زنګ وهل خپل يو ملګري ته، کيدلائ سي هغه د نااميدئ او ژورخپګان له ګوداله راوباسي.

يوه بله پروژه د ګډون کوونکو لپاره داده چي د ۴۰ ورځنئ فورمول نوميږي، هغه پدې معنا چي ګټور فعاليتونه د ۴۰ ورځو په جريان کي تکراريږي، چي په همدې تکرار سره هغه ښه خويونه په تاسو کي پاتي کيږي او ستاسو ذهن د هغه سره شرطي کيږي.

يو هيږو چي نوي زيږيدلي ماشومان په ورځ کي د۳۰۰-۴۰۰ ځلي خاندې، نو موږ ته څه پيښه ده؟ دي کړنو ته په کتو سره ويلای سو چي دا غلطه ښوونه د ټولنې او کورنی څخه موږ ته راپاتي ده. کله چي مکتب ته ځو، نو ټوکي او مسخري بنديږي، 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 هيڅ وجه بايد ونه خاندو. ددې ټولو سره سره موږ د خندلو لپاره ډير دلايل 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 تداوۍ 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 جادويې اغيزي وليدلې. دا ټوله د خندا دساري والې ځرګندونه 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 زمونږ 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 کې 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.

- ریښتینی 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 ریښتینی بلل کیږي، ځکه چې د ریښتوني خوشحالی څخه رامنځته سوی وي.

- هیجاني تبسم

دا تبسم دوه حسه لري هیجان او خوشحالي، مورږ پدې وخت کې ریښتوني 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 کي.

- (کاتایوکا) یا بیله سببه د خندا تکنیک

د استریس د له منځه وړلو یوه غوره لاره په خندا سره د ځان تداوي ده، چي کولاي سي د ورځني ژوند د پریشانیو سره ښه مبارزه وکړي. د مغز دآراموللو 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 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 یي اسانه دي مگر ترسره کول یي گران 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 گټي

۱- د استرس 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- گټوري اړیکي، په کار کي نوښت، د کار څخه خوند اخیستل
۴- د سوء تفاهم او جنجال څخه مخنیوئ، د خستگۍ مخنیوی، د دردونو، د وینې د فشار او د اوږد مهاله نارو غیو څخه مخنیوی لکه:
- د خاوند او میرمني د ژوند ستونزي
- په تولگۍ 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 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 وکولاۍ سو هغه دردونکي احساسات لکه قهر، بيره، سټريا... 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 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 (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 ساريٰ 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 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 نشيې 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 ځاى کړو. دا نظريه نوي نده چي خندا د تداوىٰ ځانګړتيا لري، په کال ۱۹۷۹(نورمن کازينز) مشهوره ليکوال په خپل يوه کتاب (د يوې ناروغئ اناټومي) کي چي د نړىٰ 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 ناروغىٰ 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 وکولاۍ 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 وخندلاۍ 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 جوړي سوي دي، چي خلګ 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 هغوئ 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 خلګ 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 خلګ 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 خلګ چي وغواړي خپله بیره او وارخطایي پټه کړي نو هغه د یوه تبسم په شکل څرګندوي او یا یې هم انسانان د ډمبلئ، داچي د خبرو کولو زغم نه لري او یا هم د بی پروایې 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 خنداګانې 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 وربانديې خاندئ، یا مو یو څه په زړه کي د یو چا څخه پټ کړي وي نو په زړه کي وربانديې 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 کولاي. هغه وخت چي د يوڅه او يا هم يو بل ارزښتمند ځيز 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 پيښې چي موږ فکر کوئ، په هماغه اندازه ستونزمني نه وې، بلکه زموږ تفسير په هغه وخت کي ستونزمن وو. ځيني ارواه پوهان وايي چي دا بهرنۍ پيښې 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 یي ډیر وځورولو، ایا ددې ارزښت یي 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 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

اغیزمن کیږو، هغه چي خپله یې 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 یې 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 ، دوښمنۍ، بیره او پریشانۍ لامل کیږي، چي هیڅ ګټه نه لري برعکس د ځور او ترخو فکرونو د رامنځته کیدو لامل دی. یوه شیبه خوشحالي په تیاره کي د روښنایې 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 یې 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 تاکلئ 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 خلکو یوه ځانګړتیا د ټوکو اومسخرو کولو ځواک دی. د لوګوتراپی د بنونځی 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 چي د هر څه څخه ډیر 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 ټوکو کولو مهارت

ډاکترفرانکل وايي: د انسان روح د یوې خوني په څیر دی، که د ګاز نل په خونه کي خلاص پریږدو د خونې ټوله فضاء ګاز نیسي او ټوله خونه دګاز بوی پرسر اخلي، د انسانانو ذهن هم همداسي مثال لري، یوه پیښه کولائ سي د انسان ټوله شخصیت تر خپلي اغیزې لاندي راولي، په یوې شوخئ او ټوکه ویلو سره دا بده اغیزه د خپل ذهن څخه لیري کولائ سو او پر ځای یې خوشحالي راوستلائ سو. مولانا جلالدین محمد بلخي وايي:

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

په یوه لنډه جمله کي، شوخي کولاي سي د انسان روح د خوشحالیو څخه مالامال کړي او مرسته را سره کوي چي دنیا په بل ډول ووینو او د بیځایه فکرونو او خرابوونکو اندیښنو څخه خپل ځان خلاص کړو.

الپورټ وايي: په ژوند کي د مهارتونو کارول د انسان هوښیاري ثابتوي او ښیي چي د شخص رواني روغتیا سالمه ده. که چیرته یو خپه(افسرده) شخص وکولائ سول، پر خپلو اندیښمنو فکرونو وخاندې، خپل ځان او فکرونه کنټرول کړي او نو پوه سئ چي هغه د تداوئ غوره لاره نیولي ده. کله چي یو رواني ناروغ همدا لاره تعقیب کړي د حقیقت څخه لیري خبره نه ده نو روغ او تندرست وګړي خو بیا بیخي ددې مهارت په زده کولو کي غښتلي او توانا دي. هیڅ ستونزمنه خبره نه ده چي زموږ څخه هر یو ددې مهارت ولرو چي د خپل ځان لپاره د یو خوشحاله ژوند زمینه برابره کړو. هر انسان کولای سي دردونه د شوخئ پواسطه له ځان څخه لیري کړي، د لا ډیرو خندیدلو او خوشحالیو په هیله به متن د فردوسي حکیم په دا وینا پاي ته ورسوو.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

سرچینې

- روان درماني او مشورتي نظريې لیکنه: ډاکتر عبدالله شفیع آبادي

- بی دلیله وخاندئ! ډاکتر مادان کاتاریا (د خندلو د غونډو جهاني بنسټ اینودونکی) ترجمه کوونکی: مجید 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