



د خدا معجزه

Laughing miracle



1403

لیکواله: فاطمه شعبی
ژباړونکې: بهشبه سادات
Ketabton.com



د خدا معجزه

1403

ليکواله: فاطمه شعیبی

ژباړونکې: بهشته سادات

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

دالی

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

لړلیک

- 1 د خدا کولو "مهارت"
- 1 د خندلو اغيزې
- 2 د موسکا ارزښت
- 4 د خندلو پنځه ویشته مثبتې اغيزې
- 5 د انسان پر څهره د خندلو نښې
- 5 د خندلو اغیزه پر ایمنی سیستم باندې
- 6 پر تنفسی سیستم باندې اغیزه
- 7 ولې خندل د هر درد دوا ده؟
- 8 انسان ولې خاندې؟
- 8 خدا څه اصل (منشاء) لري؟
- 9 د خندلو لپاره راغونډیدل
- 10 مصنوعي خدا که طبیعي
- 10 ولې د خدا لپاره، په دلیل پسي ګرځو؟
- 10 وګړي ولې خاندې؟
- 11 د خندلو رواني اغيزې
- 11 روغتیا او سلامتیا
- 11 لږ رواني فشار
- 12 ډیره د زړه خوشحالي
- 12 نوې څیړنې
- 13 خندل زموږ لپاره ښه ډاکتر جوړیدای سی؟
- 15 خدا د عمر د ډیروالي او روغتیا ضامن دی
- 16 د تبسم ډولونه
- 17 خدا د مدیتیشن (فکری تمرکز) او ریلیکسیشن (هوسایي) په چوپړ کې
- 17 خدا او دهغې ګټې
- 17 ۱- د استرس کمول:
- 17 ۲- د سالیمي کاري ساحې رامنځته کول
- 17 ۳- ګټورې اړیکې، په کار کې نوښت، د کار څخه خوند اخیستل
- 20 باید د زړه له تله وځانډو
- 20 خدا پر څو ډلو ویشلای سو
- 21 په سختو شرایطو کې مسخري (توکي) کول ښه لار ده
- 25 د توکو کولو مهارت

د کتاب پیژندنه

د کتاب نوم:..... د خدا معجزه
ژباړونکي:..... بهشته سادات
برخه:..... ارواه پوهنه
د لیکلو نیټه:..... ۱۴۰۳ هـ ش
د پاڼو شمیر:..... ۲۶ پاڼه
د ژباړونکي اثر:..... دریم

د خنډیلو "مهارت"

ځینې وختونه خنډیدل زموږ لپاره دومره عادي سی چې هیڅه مو سي څومره په زړه پوری دی. آیا تر اوسه مو دې موضوع ته فکر کړی دی چې خنډل د بدن د عمل او عکسول العمل لپاره څومره ګټور دی او آیا تاسو پوهیږئ چې د خنډلو پر وخت ستاسو په وجود کی څه رامنځته کیږي؟

د خنډلو اغیزې

خنډل ددې سبب کیږي چې انرژي د بدن د داخل څخه و سطحی ته راسی. انرژي هم د خدا سایه تعقیبوي او د هغه په لټون جاری کیږي. آیا تر اوسه مو فکر کړی دی کله چې د زړه له تله خاندی په ژور ډول د فکر د تمرکز (مدیتیشن) په حالت کی یاست.

په داسی حالت کی د فکر کول دریږي او هم غیر ممکن دی خنډل او هممهاله د فکر کول. په یوه وخت کې خنډل او فکر کول د یو بل متضاد دي.

که په واقعی توګه وغواړئ وځان دی نو فکر کول دریږي (متوقف) کیږي مګر که فکر کولو ادامه پیدا کړل نو، خدا، به د زړه له تله نه وي. کله چې تاسو په ژوره توګه خاندی نو ناګهاني فکر ورکیږي. د ذهن د خلاصولو لپاره خنډل یو له ساده، طبیعي، او ګټورو لارو څخه دی.

خپل ځان د بی ارزښته فکرونو د خلاصولو لپاره ښه لاره خنډیدل دي هغه هم د زړه له تله. هر سهار د خوبه څخه د راکښینیتلو مخکی خپل ځان یو اندازه کش، پیچ کړی او په همدې طریقې خپله ستریا لیری کړی. تر یو څو دقیقو وروسته په تړلو سترګو وځان دی. فقط د پنځو دقیقو لپاره وځان دی. اول ممکن ستاسو خدا واقعی نه وي مګر وروسته ددې مصنوعی خدا ږغ تاسو د زړه له تله خنډوي. خپل ځان په کامله توګه ددې خدا و غیږي ته ورپریږدی. شاید څو ورځې وروسته دا حالت په واقعی توګه رامنځته سی. دا مدیتیشن به ډیره ښه اغیزه ستاسو پر عادي ورځو ولري او ستاسو وخت به ډیر ښه تیريږي.

د موسکا ارزښت

د نن ورځې ارواه پوهنې ثابته کړي ده چې موسکا کول زموږ په ورځنۍ ژوند کې ډیر ارزښت لري. موسکا هیڅ ډول جانبي عوارض نه لري. که خود به خوده ونسي کولای رواني فشار مو راکم کړي، خو د پريشانۍ د لحضو په له منځه وړلو کې بلکل کومک کولای سي. خدا کول نه یوازي د ناروغيو د تگلوري بدلونکې ده بلکې په ټولنیزو محفلونو کې هم د خلکو د پام راگرځولو غوره لار ده. په دې اخيري کلونو کې پوهانو و غوښتل چې د خدا فزیولوژۍ او طبي ښکاره اغیزې څرگندي کړي.

ځینې خلک ددې خبرې څخه بیرته لري، که چیرې ډیر وځاندي یا هم همیشې موسک اوسي، نور خلک دوي جدي نه نیسي (ددوي مشکل ته پاملرنه نه کوي). مگر باید پوه سو چې نن ورځ ستونزې د خدا له امله نه دي راپېښي، بلکه د خدا د لږوالي له امله د ستونزو سره مخامخ یو.

په ریښتیني توګه وځاندۍ او خپل شخصیت په نظر کې ونیسي، د نورو شخصیت ته زیان مه رسوی. بی ځایه خدا او د ملنډو په توګه خنډل د انسان جاهلیت څرګندوي او د خوشحالیو اصلي سببونه را څخه پټوي.

خدا څه شی ده؟

په حقیقت کې خدا یو داسې برنامه ده چې ټوله د بدن سیستم راښکیل کوي. شاید خدا د یو طنزیه مطلب د ویلو په وجهه وي چې زموږ د اوریدو د عصب څخه پیل کیږي، او یا هم شاید د طنزیه عکسونو په سبب وي چې زموږ د ستروګو څخه پیل کیږي. په دې پوهیدل به ډیر جالبه وي چې خدا د ژبي تر پیدا کیدلو د مخه ده او په ژوره توګه زموږ د پیدا کیدلو سره اړه لري.

د خدا او موسکا اغیزې

خنډل او موسکا کول د زړه وړونکې، ټولنیز او د ژوندي زړه خاوند درلودونکي شخصیت ښه ده. که څه هم چې موږ ډیر خنډل د ناپوهۍ ښه بولو ولي په دې باید پوه سو چې سبکسری (ناپوهۍ) د خنډلو په واسطه رامنځته کیږي چې د هغه ظاهري (ښکاره) علامي خوشحالی ده چې په دا حالت کې ټوله جسم تنظیم کیږي او ذهن شفاف کیږي.

د خنډلو مثبتې پایلې

خنډل یو داسې پدیده ده چې معمولاً د خوشحالی او خوند اخیستلو د ښکاره کولو لپاره پکارېږي او داسې وړتیا ده چې د ټولو ژونديو موجوداتو په منځ کې انسان ددې وړتیا لري.

د انسان پيدايښ داسي حيرانوونکي دی چې د خندلو په اړه هيڅ زده کړه نه لري مگر خندل يې زده وي.

د ارواه پوهني له نظره خندل يو هڅوونکي کړنه ده چې د اضطراب دمنځه وړلو لپاره پکارېږي، په خندلو سره منفی ذخيره سوي انرژي له بدن څخه بهر کيږي کوم چې د بيلابيلو شرايطو په سبب په بدن کې راټوله سوي وي، لکه د چاپيريال اغيزې، ذهني پريشانۍ، او په ژوند پورې اړونده پيښې، د دماغ او بدن څخه ليري کيږي چې د يو څو دقيقو خندلو وروسته انسان ډيره هوسايي او آرام حس کوي.

علمي څيړنو ښودلي ده چې ژورخپگان د بدن ايمني سيستم د ناروغيو پر وړاندي کمزوری کوي، خو بر عکس خندل د کورټيزرول په کموالي کې، د هموگلوبين په زياتوالي کې، د درد د کمولو دسلولونو په زياتوالي کې او د ستوکنين په زياتوالي سره د بدن ايمني دستگاه پياوړي کوي. کله چې يو څوک خاندې نو بدن يې د آرامۍ، گرميدلو، هوسايي او تازه گی احساسات تجربه کوي، چې دا هغه احساسات دي چې ډيره تندرستي او روغتيا راوړونکي دي. خندا يو له مهمو ورزشونو څخه ده. د خندا نه بغير هيڅ ورزش نسي کولای چې د بدن ډيری عضلي په حرکت کې راولي، يوه دقيقه خنديدل د د څلويښت څلي ژور نفس اخيستلو سره برابر دي. د پنځلس دقيقو خندلو گټه د سهار د پلي تگ سره برابر دی. خندل د منفی احساساتو په ليري کولو کې او همدا ډول د زړه د حملو په مخنيوي کې مهم رول لري او د زړه لپاره يو ډول ماساژ دی. زموږ بدن په طبيعي ډول د درد ضد مواد لري چې د اړتيا پر وخت د درد د کمولو لپاره د مغز څخه ازاديږي، مخکي مو اشاره وکړل چې انډروفين د خندلو پر وخت ازايږي. ذهني مشغولتيا او انديښني ددې لامل کيږي چې ونه سو کولای حافظي ته يو څه سپارو، نو د مطالعې په پيل کې خندل د فکر د اراموالي سبب گرځي او د يادولو پروسه اسانه کوي.

د خندلو پنځه ویشته مثبتې اغیزې

- ۱- خندل څه څه خوشحاله او تازه ساتي
- ۲- خندل عمر اوږدوي
- ۳- خندل د وگړو عمر تر خپلې اندازې کم ښيي
- ۴- خندل رگونه ازادوي چې د بدن روغتیا ته مهم دي
- ۵- خندل د کورټیزول هورمون په ازادولو سره د بدن ایمني سیستم د ناروغیو پر وړاندې پیاوړی کوي
- ۶- خندل د وینې کلسترول کموي
- ۷- خندل د اکسیجن د حمام اخیستلو غوندي دی
- ۹- خندل د سرتونین د هورمون په زیاتوالي سره د خوښۍ احساس پیدا کوي
- ۱۰- خندا د زړه د ضربان په کمولو کې مهم رول لري
- ۱۱- خندل د هورمونونو د ظرفیتونو تر منځ تعادل پیدا کوي
- ۱۲- خندل د معدي د زخم څخه مخنیوی کوي
- ۱۳- خندل یو ډول بی خوځېسته ځغاسټل دي
- ۱۴- خندل چاغ خلک ډنگروي
- ۱۵- خندل د خپلو غاښونو پاکۍ ته د پاملرنې لامل کیږي
- ۱۶- خندل د مخ غوړ والی له منځه وړي
- ۱۷- خندل د مغز څخه د اندروین هورمون په ترشح کولو سره د شخص لپاره د خوښۍ لامل ګرځي
- ۱۸- خندل د بدن د دردونو په زغملو کې مرسته کوي
- ۱۹- خندل د عضلو شخوالی د منځه وړي
- ۲۰- خندل ستریا د منځه وړي
- ۲۱- خندل د بدن پر ټولو دستګاوو مثبتې اغیزه کوي
- ۲۲- خندل د سرطان د مخنیوي اسانتږینه لاره ده
- ۲۳- خندل د بدن د داخلي غړو لپاره ښه ماساژ دی
- ۲۴- خندل د انسان لپاره بهترین معالجوي ډاکټر دی
- ۲۵- خندل په وینه کې د کاربن ډای اکساید په له منځه وړلو سره پوست کې ته خلا وربخښي

د انسان پر څهره د خندلو نښې

خندا د نه زړیدلو، ښایست او تازه گۍ د ساتلو لپاره تر ټولو ښه درمل دي. په خندلو کې یوازې یوه عضله فعالیت کوي، په داسې حال کې چې د خنیم، قهر او غم د څرگندولو پر وخت ډیر عضلات فعالیت کوي. خندا ددې لامل ګرځي چې وګړي ښایسته او تازه ښکاره سي، دا ځکه چې د وینې جریان د مخ سوړوالی رامنځته کوي چې دا یوه ځانګړی ښکلا مخ ته وربخښي.

سترګې خندل حس کوي او که د خندا زور ډیر وي نو د اوبنکو مجراوي فعاله کیږي او اوبنکي جریان پیدا کوي. څیرنو ښودلې ده که اوبنکي د غم وي او که د خوښۍ د استریس په کمولو کې اغیزمن رول لري.

د خندلو اغیزه پر ایمنی سیستم باندې

زموږ خوله په طبیعي توګه په خلاصیدلو سره، یو ډول موزون ږغونونو (ها،ها) هوا ته تولیدوي. یوه څیرنه ښیي چې تر یوه خندونکي کلپ کتلو وروسته د ایمونو ګلوبین په نامه ناروغۍ درلودونکو ناروغانو مقابله کوونکي عوامل ډیر سوي دي او نوري څیرني ښیي چې د بدن دفاعی او ایمني سیستم فعالیت یې هم ډیر سوی دی.

پر تنفسی سیستم باندې اغیزه

دیا فرامگم چې یوه قوي عضله ده او تر سږو لاندې شتون لري، د خندا پر وخت پورته او کښته کیږي، چې سږي د هوا څخه ډکوي او وروسته دغه هوا د سږو څخه بهر کیږي او د ږغیز سیستم پر لوري چې ږغ تولیدوي رالیري یې. په دې تبادلاتو کې وینه د اکسیجن څخه ډکېږي او زړه پاکه وینه تر لاسه کوي چې تازه او با انرژي کیږي. کله چې رواني فشارونه په هیښني توګه ترشح کیږي، د بدن پر ایمنی سیستم غالبه کیږي او د بدن دفاعی سیستم کمزوره کوي، چې خپله دنده به په کامله توګه سرته نه سي رسولای نو همدا دی چې د بدن دردونو ته زمینه برابروي او بیلابیل میکروبونه رامنځته کوي. د درواني فشار او بیروي (وهم) د مبارزي لپاره خندا یوه ښه وسیله ده. نو د همدې امله د مثبت لیدلوري وګړي ډیر لږ په رواني ستونزو اخته کیږي. په یاد ولری چې کولای سی خپلي ناروغی د خندلو په وسیله بېله هیڅ لګښته تداوي کړی. (نورمن ګازنیر) وکولای سول چې خپله ناروغی چې ډاکترانو ویل بی علاجه ده د کمپدی فلمونو په کتلو سره تداوي کړی، هغه وکولای سول چې د همدې طریقي څخه د تداوی د کړنلاري په توګه ګټه واخلي. خندا کولای سي چې فزیولوژیکي بدلونونه رامنځته کړی لکه د هضم توانایی، د داخلي سیستم تنظیم او د ویني د جریان ښه والی. خندل د ناروغیو پر وړاندې ځواکمن عکسول عمل دی. موږ کولای سو د ژوند پریشانه وونکي چاري د توکو په زور پر ځان اسانه کړو. که چیري څوک د قهر، عصبانیت یا هم نورو عاطفي او دردوونکو لحظو کې یوه دقیقه چوپ سي، یا هم د خپل ځان سره شوخي وکړي او پر خپلو فکرونو وخاندي، نو دا یوه وړتیا ده چې باید هر څوک یې زده کړي.

شوخی مزاج او د ورین تندي درلودل د خوشحالی یوه اسانه لار ده. شوخی 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 چې غالباً د اعصابو د آرامی او د ذهن د سپکولو لامل ګرځي.

ولي خندل د هر درد دوا ده؟

خندل يو ډول طبيعي انتي بيوتيک دی چې انسانان کولای سي د هغه څخه په گټه اخيستلو خپل ځيني دردونه ارام کړي. خندل غير ارادي عکسول عمل دی چې د څهري پنځه لس غړو په هماهنگۍ، د ويني د جريان چټکتيا، د تنفس چټکتيا او همداسي په وینه کې ادرنالين ترشح لامل گرځي، ددې په نتيجه کې د خوند احساس اود خوشحالی احساس په شخص کې رامنځته کوي.

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

کوم څوک چې د زړه حمله يې تيره کړي وي نو په ورځ کې د ۳۰ دقيقو لپاره خندل کولای سي د دوهمې حملي څخه تر يو اندازې مخنيوی وکړي.

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

ورځنی اسټرس (عصبی فشار) او تشويشونه د مودې په تيريدو سره داسي بی نظامي په بدن کې رامنځته کوي، چې کيدای سي په رواني لويو ستونزو بدل سي. کله چې په زیاته اندازه د

رواني فشار هورمون په هميشني توگه توليد سي، د بدن د فاعي سيستم خپله دنده په سمه توگه سرته نه سي رسولای، نو همدا لامل دی چې میکروبونو او بيلابيلو ناروغيو ته لاره هواريزي، چې د بدن داخلي غړي تر شديد فشار لاندې راځي. خدا کول د استريس او رواني فشارونو سره د مبارزې يواځنې حل لاره ده.

انسان ولی خاندې؟

څيړونکي (ژلاتولوژيستان) کوبنس کوي چې د خندلو څرنگوالي پيداکړي او دې سوال ته عملي ځواب ورکړي چې انسان ولی خاندې؟

پوهيږو چې د طنز په موضوع موندل، د مغز د څېر رنګه برخې د بهرنۍ برخې دنده ده. اوس څيړونکي د خدا د سرچينې په هکله څيړنه کوي. دوه امريکايي څيړونکي لکه (متيو جرويس) او (ډيوډ اسلون ويلسون) د نيويارک د پوهنتون څخه، څو مياشتې مخکې يې په خپلو مقالو کې څرګنده کړي وه چې نږدې دوه ميلیونه کاله مخکې د انسانانو په نیکونو کې دا توانايي رامنځته سوي وه چې په خپله څهره کې بيلابيل بياني حالتونه کنټرول کړي او په همدې ترتيب هم په ارادوي او هم بې ارادې توګه وخاندې. مګر ډير وختونه تير سول چې انسان د ژبي پيژندل او د هغې څخه ګټه اخيستل زده کړل، نو خدا د شوځې او مزاح سره اړيکه پيداکړل. که وغواړو چې خدا د توکو او مسخرو څخه بيله او جلا وبولو نو، خدا څه اصل لري.

خدا څه اصل (منشاء) لري؟

د علمي څيړنو پر اساس موږ دې سوال ته يو جواب ورکولای سو. خدا د ټولنيزو اړيکو پر اساس د وګړو سره د خبرو اترو په ترڅ کې رامنځته کيږي. (رابرټ پروواين) په امريکا کې د مريلنډ د پوهنتون يو څيړونکي وايي: موږ په عادي خبرو کې ډير خاندو، نسبتاً تر هغه چې کله کله يوه توکه يا هم طنز په خبره اورو.

د نورو خندول د ځاي او شخص په څرنگوالي باندې اړه لري، په دې معنا چې که وکولای سئ يو څوک وخنډوئ، نو هغه مو تر خپل واک لاندې راوستلی دی. (رابرټ پروواين) ويلي دي چې ښځې تر نارينو ډير خاندې، ځکه چې نارينه ډير شوق لري چې طنز په خبرې وکړي. ځينو نورو څيړنکو بيا ويلي دي چې خدا ساري ده، لکه د يو شخص په ځير سره کتل نور خلګ هم کتلو ته مجبوره کوي. ويل کيږي چې ترټول زيات سرايت کونکي خدا په تانزانيا کې په کال ۱۹۶۲ کې هغه وخت پېښه سول، کله چې يوه ډله د پوهنتون محصلي انجونې په لوړ اواز خنديدلو سره راووتې، د هغوی خدا د دوي شاوخوا خلګو ته سرايت وکړی او خندل د هغه ځايه پيل سول چې دې خدا بيا مياشتونه په اوږدو کې ونيول.

د خندلو لپاره راغونډېدل

(ډاکټر مادان کاتاریا)، هندي ډاکټر چې په جهان کي لومړی کس دی چې د خندلو لپاره يې د راغونډېدلو (راتولیدلو) زمینه برابره کړل. هغه د لومړی ځل لپاره په کال ۱۹۵۵ کی د یو کتاب (کالبد شکافی یک بیماری) تر ویلو وروسته چې د یوه امریکایي ورځپاڼي د لیکونکي (کازینس) کتاب دی او هغه خپله ناروغی د خندلو په واسطه تداوي کړی وه، نو دې ډاکټر د خندلو لپاره د یوې خوني د جوړیدو اراده وکړل. نوموړی په هغه وخت کي د یوې نشریې ایډیټر وو، وروسته هغه د بمبئی په یوه پارک کي د څلورو نورو ملګرو سره یوه د خندا غونډه جوړه کړل او په خندلو يې پیل وکړی. د نوموړي دا کړنه په لومړیو کي د پوسخند او ملنډو سره مخ سول مګر د یو څه وخت وروسته يې ډیر زیات پلویان پیدا کړل. د کاتاریا د خندا غونډي ته، چې هغه يې پېشنهاد کړی وو، داخلیدل دهر چا لپاره ازاد وه د سهار په لومړیو ۲۰ دقیقو کی د خندا تمرین کول لازم وه. په لومړیو کي يې د هرکس د خندولو لپاره توکه او یا هم خندا لرونکی خبره بیانول مګر وروسته د یو څه وخته يې توکه او طنزیه خبری نه بیانولي چې پدې سره خندا بېله کوم محرکه تمرین سول. نن ورځ د خندلو د راغونډېدلو (راتولیدلو) په ځانګړي ځایونو کي خلک تر برخه اخیستلو وروسته په لویو ګروپونو کي بېله کومه سببه په خندلو پیل کوي. څیړونکي زیاتوي چې خندا ساري ده، کله چې د سترګو تماس د یو شخص د بل شخص سره ټینګ سي، انسان خندلو ته هڅوي.

کوم وخت چې (لارنس) په ټورنټو کي د خندلو لپاره غونډي جوړولي، نو په لاس سره مساج يې هم کاراوه چې په بدن کي د وینې د جریان لپاره اړین وو، دهمدې غونډي یوه برخه وګرځول. په ټوله کي د خندلو په مراسمو کي بیلابیل ډولونه خندا ترسره کيږي چې ممکن د هغه نومونه هم ستاسو پر شونډو د خندا لامل سي. په لومړیو کي د مخ د غړو سره په یوالي باید د هاها او هوهو په لور اواز تکرار کړی. وروسته د زړه له اخلاصه خندل، د خندلو سره همهاله روغېږ او سترې مشي، په یو مترې کي خندل، د قهویې شیدو خندا، د شیدو خندا، تدریجی خندا... او داسي نور بیلابیل ډولونه تمرین کوي.

مصنوعي خدا که طبيعي

نن ورځ ثابتې سوي ده چي استريس (روحي فشار) د ټولو ناروغيو لامل دی. د بيخوبي څخه نيولی تر سرطان، د زړه ناروغۍ او افسردگۍ پوري ټوله د پريشناني او استرس حاصل دی. علمي څيړنو ښودلي ده چي خنډل د استرس د هورمون په کمولو کي مرسته کوي او همدارنگه د بدن د ايمني سيستم سره مرسته کوي. ددې کړنلاري منتقيديو مصنوعي خدا د طبيعي خدا سره پرتله کړل او په دې اړه يې بيلابيلي څيړني ترسره کړلي. په دې اړه بيلابيلي څيړني ښيي، که دزړه له تله وځاندي او که په زوره ځان خدا ته مجبوره کړي، بدن يو ډول کيمياوي مواد توليدوي. پوهان وايي چي ماشومان د ورځي څلورسوه ځلي ځاندي مگر برعکس لويان ځيني وخت په ورځ کي يو ځلي هغه هم په سختۍ ځاندي.

ولي د خدا لپاره، په دليل پسي گرځو؟

د خلکو لپاره خنډل ډير ستونزمن سوي دي، که ځاندي نو ډير په سختۍ ځاندي او که وځاندي، نو خدا يې ريښتيني نه وي. دنيا داسي جوړه ده، چي د خنډلو لپاره ډيري بهاني پکي شتون لري. خدا د دنيا تر ټولو ساده کار دی، پدې شرط چي ارزښت ورکړي. خلک ځاندي، مگر ته به وايي چي پر نورو احسان اچوي او يوه ځانگړي دنده سرته رسوي. پدې خاطر مه ځاندي چي نور خلک خوشحاله کړي، دا ځکه که خپله خوشحاله نه ياست، نو نه سئ کولای چي نور خوشحاله کړي. تر څو به د خدا په سبب پسي گرځو؟ بايد د خپله ځانه وځاندي، که هر شي ته په ژور نظر وگورو، نو بيا به خدا ډيره راته اسانه وي. هرڅه خدا ته جوړ دي، مگر موږ خدا ته اجازه نه ورکوو. موږ دخدا په اړه بيخايه ټينگار کوو، د مينې او ژوند په اړوند سختي کوو. کله چي وکولای سئ بيخايه ټينگار ليري کړي، نوپدې توانيدلي ياست چي نوی باب پر خپل مخ پرانيږي. خدا يو واقعي معنوي قانون دی او د خدا مخالف نور هرڅه اضطراب او استرس دی.

وگړي ولي ځاندي؟

خلک ولي ځاندي؟ د خدا څخه هدف څه دی؟ خدا ساري ده نو په همدې دليل ممکن د انسانانو د کړنو يوه برخه گرځيدلي وي، چي کولای سي ټولنيزي اړيکي ټينگي کړي. کله چي د خلکو يوه ډله ځاندي نو دا پيغام رسوي: (ارام اوسئ، تاسو د خپلو دوستانو په منځ کي ياست) موږيل د طنز په اړه وايي: طنز يوه کړنلاره ده، چي په خلکو باندې مرگ او د نړۍ ټوله ستونزي قبلوي. ډاکټر موږيل وايي: ډير مديران په کاري ساعتونو کي خنډل د يو مزخرف(خراب) کار په توگه بولي او اجازه نه ورکوي، هغه پدې نظر دی چي دا سوچ غلط دی. د يو مدير خدا، د هغه د دفتر د کارکوونکو د اخلاقو دسمون لپاره بهترينه ولگو ده.

په يوه بله نظريه کي وايي، هغه خلگ چي خاندي دا ثابتوي چي ددوی تر شاوخوا خلگو په لوريه سطحه کي دي. روسان دا خوبسوي چي تر خپل لاس لاندې خلگو په وړاندې توکي او شوخي وکړي. بنځي تر نارينو ډير خاندي، نارينه بيا دا خوبسوي چي د بنځو په وړاندې مسخري او توکي ووايي. څيرني بنيې چي نارينه د بنځو په وړاندې ورو خاندي او کله چي په خپلو کي وي، په ډير لوړ اواز خدا ته سر ورکوي. مگر خدا د ټولو خلگو لپاره د خوبسۍ وړ نه ده. داسي خلگ سته چي بيره لري چي خدای مکره خلگ پر ما ونه خاندي، او يو ډول ناروغۍ ته ورته بيره لري. دا خلگ دداسي ځايونو څخه چي خلگ د يوبل سره ملاقات کوي، دوي هيڅکله هغه ځايونو ته نه ورځي.

د خندلو رواني اغيزې

پدې اخيرو کي عصبي او رواني څيړونکو د ايمني سيستم سره د خدا په اړه څيړنه کړې ده او ډيره پاملرنه ور اوښتې ده. هغوی دې پايلې ته رسيدلي دي کومه خدا چي د زړه د تله وي د خونده ډکه او ډيرې ښيگني لري. د برازيل په يوه پوهنتون کي په کال ۱۹۹۴ کي يوه څيړنه بنيې، چي خدا د خوش بينۍ او د زړه د قوت نښه ده چي ډير د پام وړ اغيزې پر وگړو لري. هغه د نارينو او بنځو سلايدونه چي خندل يې او يا برعکس نه يې خندل، زده کونکو ته ورکړل سول چي نمرۍ ورکړي. زده کونکو خنده رويه سلايدونو ته ډيرۍ نمرۍ ورکړي. ددوي په نظر خوشحاله زړونو والا، ارام مغز والا، منطقي، خوشحاله څهرۍ والا، مينه ناکه او زړه سوانده خلگ، هغه دي چي ډير خاندي.

روغتيا او سلامتيا

هر اړخيزه خدا او نوري کړنې چي د انسان د خوشحالي سبب گرځي لکه، قاه قاه، يوگا، دعاء، مثبت فکر او ورزش، د انسان د بدن ايمني سيستم پياوړی کوي او د ناروغيو پر وړاندې يې ساتنه کوي.

تبسم يا هم خندل دهغه هورمونونه جريان دروي، چي شخوالی رامنځته کوي.

لږ رواني فشار

خندل د شخص سره د لويو او کوچنيو ستونزو په کنترول کي مرسته کوي چي وکړای سي دهغو سره مبارزه وکړي. د کانادا د هيواد ښوونکو پر دوه ډلو زده کونکو څيړنه وکړل او پام يې سو، هغه زده کونکي چي پریشانې وه، خپله لومړۍ ازموينه يې د تشویش او فشار لاندې تيره کړل. مگر شوخ مزاجه زده کونکو د ازمويني پر وخت ډير کم رواني فشار درلودی.

ډيره د زړه خوشحالي

(داروين) او نور ډير څيړونکي پدې نظر دي چي خدا خوشحالي راوړونکي ده او يا په بله اصطلاح په انسان کي مثبت احساسات پيدا کوي. ددې برعکس تروش تندي او زير نظر کولای سي موږ غمجن کړي.

نوې څيړنې

د يوې څيړنې حيرانوونکي پايله بنيې، تاسو او هغه څوک چي هيڅکله مو يوبل نه وي ليدلي، دا امکان لري چي د يوبل پر احساساتو اغيزه وکړي.

د کالفورنيا د پوهنتون د سياسي علومو ښوونکي (جيمز فولر)، (سانديه گو) او يوبل ددې څيړونکو څخه زياتوي چي: زموږ خوشحالي هغه چاته چي موږ په مستقيمه توگه ورسره په اړيکه کي يو، جريان پيدا کوي. فولر زياتوي: ددې مخکي څيړونکي پدې پوهيدل چي د يو شخص کړنې پر بل شخص اغيزه کوي "يعني که زه تبسم وکړم ممکن تاسو هم تبسم وکړئ. موږ پوهيږو هغه گارسون (خدمت کونکي) چي ډير تبسم کوي عموماً ډيره ډالۍ ترلاسه کوي."

مگر هغه خلک چي په دوهم خط کي شتون لري، دا به اغيزه پر وکړي؟ يا د فولر په وينا: د يو شخص اغيزه پر بل شخص کولای سي پر ټوله ټولنيز گروپ اغيزه وکړي؟ دا څيړنه، د نورو څيړنو يوه برخه ده چي د بيلابيلو شيانو لکه: د سگريټ څکولو او گوښه گيرۍ د سرايت څومره والی بنيې.

فولر او نیکولاس کریستاکيس د هارورډ د پوهنتون د طب پوهنځي استادانو پر ۴۷۳۹ وگړو او د هغوي د ملگرتيا پر اړيکو د نورو خلکو سره، د ۲۰ کلونو په اوږدو کي د ۱۹۸۳ څخه تر ۲۰۰۳ کاله پوري وڅيړل.

هغوی وليدل چي ددې امکان شته چي د يو شخص خوشحالي، هغو خلکو ته چي نوموړی د نږدې ورسره په اړيکه کي دی سرايت وکړي: دهغوئ ميرمنې، خپلوان، گاونډيان، نږدې کاري ملگري.

کوم څوک چي خوشحاله وي، د هغه خوشحالي دده ملگري ته چي د نوموړی په يو ميل واټن کي ژوند کوي، ۲۵ په سلو کي د سرايت امکان دی.

څيړونکي دا ځانگړتيا پرله پسي (آفشاري) نوموي، ځکه چي دا ادامه پيدا کوي، د يو خوشحاله ملگري، ملگری به ۱۰ په سلو کي د خوشحالي امکان ولري او ددې ملگري ملگری به ۵/۶ په سلو کي د خوشحالي امکان ولري. په بل عبارت، امکان لري د يو خوشحاله شخص خوشحالي تر دريو درجو پوري د سرايت پراخوالی ومومي. څوک چي

ددې دایرو په منځ کې ځای ولري، د فولر په وینا: ممکن هیڅکله تاسو نه وي لیدلئ. مگر دهغوی خوي او عادتونه ستاسو پر خوي او عادتونو ژوره اغیزه لري.

ډیر خلک د ځان لپاره داسې ملگری ټاکي چې دده په څیر عادتونه ولري.

د ویرجینیا د انسان دودې (رشد) یو استاد (روزمری بلیزینگر) وایي: هغه څوک چې دده په شاوخوا کې ډیر خوشحاله خلک اوسیري، نوموړی به په آینده کې ډیر خوشحاله وي، دهغه چا په نسبت چې په شاوخوا کې یې خواشیني خلک ژوند کوي.

خندل زموږ لپاره ښه ډاکټر جوړیدای سی؟

وروستیو څیړنو په ډاگه کړې ده چې خندا د رواني او جسمي ناروغیو علاوه، په ټولنیزو مسایلو کې هم ډیره مهمه او ګټوره ثابته سوي ده. د ژورخپګان یو عمومي نښه داده، چې شخص د ټولني څخه جلاوالی خوښوي او په کورنۍ کې ټولنیزو اړیکو ته ډیر لږ پام کوي. دا ستونزه په ټولنو کې مخ په ډیریدو ده. د خندا ټولنو (غونډو) د خلکو سره مرسته کړې ده چې د ژورخپګان د ګولیو (تابلیت) د خوړلو څخه بیغمه سي، هغه هم ژر او په کم وخت کې.

د خندا د ټولنو (غونډو) معجزه پدې کې ده، چې د ټولني د برخوالو تر منځ دوستي، مینه او وروري رامنځته کیږي. د حیرانتیا ځای دادی، چې دا ټولني نور د صمیمیت او خواخوږۍ په اتحادیو باندې بدلیري.

په دې اتحادیو کې د خندلو د کلتور په ډیردو سره، هره ټولنه د یوې کوچنۍ اتحادیې شکل خپل ځان ته غوره کوي، چې ددې سالم ګروپ غړي خپل ځان د یوبل سره د خواخوږۍ او مثبتو اړیکو درلودونکي بولي، چې په تدریج سره په یوه لویه او خندانه کورنۍ بدلیري.

خندل یوازې د ساعت تیري او تفریح لپاره نده، چې شخص په هغه سره د ارام احساس وکړي، همدارنګه فزیکي او رفتاری کړنه هم نده. که چیرې یوازې فزیکي یا هم رفتاري کړنه وي، نو یو شخص به د خندلو په ټولنه (غونډه) کې د څو ساعتونو د تیرولو وروسته بیا هم قهرجن، عصباني او زیان رسوونکي وي. خندل یو داسې مرهم دي چې ټول دردونه او تکلیفونه د یوې ټولني اراموي.

د مثال په توګه موږ د خندلو په ټولنه کې، دا زده کوو چې باید د نورو د خوشحالی او خندلو لپاره کار وکړو، د مثال په توګه، قهر چې د خندا منع کوونکي لامل دی د خپلو ملګرو څخه د خندلو پواسطه لیري کوو. د ګناه احساس، حسادت، تنګ نظری... او دې ته ورته نور منفي احساسات دي چې پر ځای یې باید مثبت فکرکول، مینه، تیریدل، مهرباني، احترام... او دې ته ورته نورو مثبتو عادتونو ته ځای ورکول سي، د داسې مثبت تمرین د نه کولو په صورت کې به خندا هیڅکله په ټولنه کې ځای ونه مومي.

د خندا د ټولنو د برخوالو پر ژوند د خندلو اغيزې بايد د نورو وگړو لپاره يوه الگو وي. د گروپ ټوله برخوال د يوېل سره هم نظره او په اتفاق وي، ترڅو هڅونه، تبسم، هوسايي او قرباني خپلو نورو وطنوالو ته ور زده کړي.

جالبه خبره داده چې د خندا د ټولنې ټول برخوال يوه په زړه پوري خپرونه لري، چې خپلو هغو ملگرو او همکارانو ته زنگ وځي، کوم چې د ډير وخت راهيسې سره ليري دي، دا پروژې ډيره گټوره ده. پدې تليفون کولو سره هغوی ته يادونه کوي چې هير کړي مو نه دي، خپله مينه او محبت ورته څرگندوي. ددې کار د سرته رسولو لپاره کولای سئ، تاسو خپل د گرځنده تليفون پخوانی حافظه دوباره وپلټئ او خپل دوستان او ملگري په څو لاندنيو ډلو وويشئ:

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

هغه وگړي چې پخوا مو په يو هيواد، ولايت، او ياهم ناحيه کي يوځای ژوند سره کړی وو، مگر اوس د نړۍ په بل سره کي ژوند کوي.

خپل بنسټونکي ياهم هغه کسان چې تاسو ته يې يوڅه در زده کړي وي.

خپل سپين ږړې مشران خپلوان ياهم هغه خلک چې اوس ډير يوازي وي.

بدبختانه د انسانانو يوه ستونزه داده، کوم څه چې يې د سترگو څخه پناه سي د زړه څخه يې هم پناه کيږي. مگر خندنې خلک داسي نه کوي. معلومه سول چې د خندا څخه زموږ هدف بيله قيد او شرط څخه د مينې او محبت خپرول دي. بدبختي داده، چې موږ خپلي ډيري ملگرتياوي هيروو، مگر خپل يو ملگري ته زنگ وهل دا ستونزه له منځه وړي. تاسو باوري اوسئ، چې ستاسو زنگ وهل خپل يو ملگري ته، کيدلای سي هغه د نااميدۍ او ژورخپگان له گوداله راوباسي.

يوه بله پروژه د گډون کوونکو لپاره داده چې د ۴۰ ورځنۍ فورمول نوميري، هغه پدې معنا چې گټور فعاليتونه د ۴۰ ورځو په جريان کي تکرار يږي، چې په همدې تکرار سره هغه ښه خويونه په تاسو کي پاتي کيږي او ستاسو ذهن د هغه سره شرطي کيږي.

پوهيږو چې نوي زيږيدلي ماشومان په ورځ کي د ۳۰۰-۴۰۰ ځلي خاندې، نو موږ ته څه پيښه ده؟ دې کړنو ته په کتو سره ويلای سو چې دا غلطه بنسټونه د ټولنې او کورنۍ څخه موږ ته راپاتي ده. کله چې مکتب ته ځو، نو ټوکي او مسخري بنديږي، ځکه چې نظم او انضباط خرابوي. په غټوالي کي هم خندا منع ده، ځکه چې انسان سپک ښکاره کوي. لنډه داچې موږ د ژوند په اوږدو کي دا زده کوو، چې په هيڅ وجه بايد ونه خاندو. ددې ټولو سره سره موږ د خندلو لپاره ډير دلایل لرو.

پیچ آدمز: د هغو ډاکترانو څخه وو چې غوښتل یې چې خدا د طب علم ته را داخله کړي، هغه هم د خدا د تداوی د ځانگیرنو په اساس. پدې برخه کې یوه بله جالبه پېښه داده، چې په (راکویل) کې د (زړوخلکو په یوه ساتنځای) کې یوه ممثله او یوه د ټولنیزو چارو چوپړوال د خدا یوه ټولنه فعاله کړل، چې بیایې ډیرې جادويي اغیزې ولیدلې. دا ټوله د خدا دساري والې څرگندونه کوي.

خدا د عمر د ډیروالي او روغتیا ضامن دی

باوري اوسئ، ژوند بی ستونزې نه دی، مگر دا امکان لري چې جالبه او د خدا څخه یې ډک کړو.

خندل یو فزیکي کرښه کیدای سي، چې په کولو سره یې ټوله بدن په خوځښت کې راځي، چې دا بدن د کالورۍ د سوځولو لپاره او همدارنګه د وزن د کمولو لپاره ګټوره لاره ده.

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

خدا ته د استرس دوا هم ویلای سو، ځکه د استرس دهورمونونو په راکمولو کې ګټور ثابت سوي دي، همداسې 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 کې خندل، انسان د ژر زړیدو څخه ساتي. د څیړنو له مخې، د کمیدې فلمونو لیدل، یا هم د کتابونو لوستل، یا هره بله وسیله چې ستاسو د خندولو سبب ګرځي، د ورځي په اوږدو کې د تندرستۍ او روغتیا دساتلو لپاره اړینه کړنه ده.

په اوس مهال کې داسې روغتونونه جوړ سوي دي، چې پکې داسې سخت ناروغان بستر دي چې ناروغۍ یې اوږد مهاله تداوی ته اړتیا لري، مګر بېله دوا او هېڅ لګښت څخه صرف په خوشحاله فضاء کې بستر دي، تر څو د خدا د کلتور په زده کولو سره، پر خپله ناروغۍ غلبه پیدا کړي.

د تبسم ډولونه

● احترامانه تبسم

دغه ډول تبسم، د یو بل سره د ژر روغېر په ترڅ کې، یا هم په احترامانه توګه د یو شي د تصدیق لپاره کارول کېږي. هېڅ ډول خوځښت پدې ډول تبسم سره په څېره کې نه لیدل کېږي، صرف د شونډو پای لوړ لورې ته حرکت کوي.

● ریښتیني تبسم

دا تبسم هغه وخت لیدل کېږي چې د شخص په کړنو کې بدلونونه راڅرګند سي، دا د خوشحالي اویا د یو څیز څخه د خوند اخیستلو پرمهال وي. نو په همدې دلیل ریښتیني بلل کېږي، ځکه چې د ریښتوني خوشحالي څخه رامنځته سوی وي.

● هیجاني تبسم

دا تبسم دوه حسه لري هیجان او خوشحالي، موږ پدې وخت کې ریښتوني خندا پدې نښو پیژندلای سو: د ورځو پورته تلل او په تندي کې افقي خطونه پیدا کیدل.

خدا د مدیتیشن (فکری تمرکز) او ریلیکسیشن (هوسایي) په چوپړ کي.

• (کاتایوکا) یا بېله سببه د خدا تکنیک

د استریس د له منځه وړلو یوه غوره لاره په خدا سره د ځان تداوي ده، چي کولای سي د ورځني ژوند د پریشانیو سره ښه مبارزه وکړي. د مغز د آرامولو لپاره د خدا طریقه، نورو دوايي 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 خدا په طریقي سره، نسئ کولای نورو شیانو ته فکر وکړئ یعنی یا به فکر کوی یا به خاندئ: دواړه پر یوه وخت نسئ ترسره کولای.

د مدیتیشن (د فکر تمرکز) نوري طریقي 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 هوسایي او آرام ته رسوي.

خدا او دهغي گټي

۱- د استرس کمول:

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

۲- د سالمې کاري ساحې رامنځته کول

- ستاسو د ورځني ژوند انډول برابرول

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

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

- د خاوند او میرمنې د ژوند ستونزي
- په ټولگۍ 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 خدا په لاندې برخو کي مرسته کولای سي:

- هغه وگړي چې غواړي یو ځل بیا خپله موازنه او خندا لاس ته راوړي.
 - هغه مدیران چې غواړي یو ځل بیا په نوي شکل فکر وکړي.
 - هغه مدیران چې غواړي خپل مسؤلیت بېله هیڅ استرس څخه پر مخ بوځي.
 - هغه کارکوونکي چې غواړي د خپلې دندې څخه خوند واخلي.
 - هغه شرکتونه چې لیوالتیا لري په لویو تصمیمونو کې خلک ورسره په اړیکه کې سي.
- او بالاخره هر هغه څوک چې غواړي یو مهم تصمیم بېله کومې ستونزې ونیسي.

په حقیقت کې خندا یو ډول تداوي ده چې موږ هڅوي ترڅو د خندا د فزیولوژیکي اړخ څخه ګټه واخلو، چې دا یوه طبیعي پدیده ده، تر څو وکولای شو هغه دردونکي احساسات لکه قهر، بیر، ستړیا... له منځه یوسو.

(پاملاي) ۶۱ کلن سړی، د خندا د ګټو په هکله د ټلویزیون څخه یوه خپرونه وکتل نو دا یې حس کړل چې په پوره اندازه خوشحاله او تندرست نه دی. نو پر همدې اساس یې اراده وکړل چې د نورو ملګرو سره د په خندا ټولنه کې ګډون وکړي، هغه چې د (برنډ فورډ) په کتابتون کې جوړیدلې. اوس (پاملاي) تر ټولو ډیر خاندې تردې چې د بهرنیو وګړو سره هم ډیر ښه او دوستانه چلند کوي او هغوي هڅوي تر څو د خندا په ټولنو کې ګډون وکړي، هغه وایي: (زه ډیر خوشحاله یم، خندل په ریښتیا هم ساری ده او هرکله کولای سي د ټولو لپاره په زړه پوري وي)

اخیرنیو څیړنو ښودلي ده چې خندا د (ټي) د هورمونونو سلولونه ډیروي، هغه چې د میکروبونو پر وړاندې جنگیري، پدې سره د استرس کموالی، د الرژي د ښو کموالی، د دردونو پر وړاندې د بدن مقاومت، د زړه د حملي د خطر کموالی، دویني د فشار کموالی او همدارنګه په وینه کې د قندونو تنظیم سبب ګرځي. مګر دا پدې معنا نده چې یوازي د ناروغیو څخه د ځان ساتلو لپاره خندا اړینه ده، بلکې ددې تر څنګ باید ورځنۍ ورزش هم هیر نکړو. د نشیې توکو څخه باید ډډه وکړل سي، میوې او سبزیجاتو ته باید په خپلو خوړو کې ځای ورکړو. د خپل معالج ډاکټر لارښوونې هیږي نه کړو، پردې ټولو سربیره باید خندا هیره نکړو هغه هم باید په خپل ورځني جدول کې ځای کړو. دا نظریه نوي نده چې خندا د تداوي ځانګړتیا لري، په کال ۱۹۷۹ (نورمن کازینز) مشهوره لیکوال په خپل یوه کتاب (د یوې ناروغۍ اناتومي) کې چې د نړۍ په سطحه ترټولو ډیر پلورل سوی کتاب دی، د ټولو نړیوالو پام یې ځان ته راوګرځاوه، هغه خپلې خاطرې لیکلي وې چې په هغه وخت کې چې نوموړی د شریانونو په ناروغۍ اخته وو او د مرګ د خطر سره مخامخ وو، څرنگه یې نجات ومومی. په هغه اندازه چې نومړي ته (ویټامین سي) تجویز سوي وه، ده په هماغه اندازه خندا ځان ته تجویز کړل، د نوموړي پام سو چې د یو کمپډی فلم د لیدلو پر وخت د ۱۰

دقیقو په خندلو سره هغه ۲ ساعته خوب بيله کومه درده او بڼه هوسايي سره کوي. په پايله کي هغه وکولای سول چي پر خپلو دردونو واک ترلاسه کړي او په غيرمنتظره توگه يي ځان تداوي کړ.

نو په دې بنياد د خندا د مثبتې اغيزې په هکله هيڅ ډول شک نه پاتيري، په يوه موسکا سره اندروفين په مغز کي ازاديري. د خندلو لپاره بهانې يا سوږي ته په تمه مه کښينئ، بلکې د خپل ځان سره تمرين وکړئ چي هر وخت وغواړئ وخندلاى سى.

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

بايد د زړه له تله وځانډو

آيا تر اوسه مو د خپل ځان څخه پوښتنه كړې ده چې په ورځ كې څو ځلې د زړه له تله وځانډو؟ آيا تاسو خوش روڼه او ځندانه شخصيت ياست او كه هم تند مزاجه يا په بله وينا جدي! په هندوستان هيواد كې هم د خدا ټولنې جوړې سوي دي، چې خلگ د دندې او كار ستړيا په همدې ټولنو كې له ځان څخه ليري كړي، هماغه ددې نوښت ډير تود هركلې سوي دي. د داسې ټولنو جوړېدل نوې كار نه دی تر دې مخكې په جاپان كې د همداسې ټولنو څخه د روح او روان د آرامتيا په خاطر استفاده كيدل.

په غرب، لكه امريكا او اروپا، لكه انگليستان كې د خدا ټولنې په هفته كې يو ځلي فعاليت كوي، چې دا كار گټور دی مگر بسنه نه كوي ځكه چې د خلگو اړتياوې نه پوره كوي، د خلگو روانې اړتياوې ته په كټو سره هغو اړتيا لري چې هره ورځ وځاندي.

د خدا ټولنو يوه بله بنيگنه داده چې ځانگړې ساعت ته اړتيا نه لري، هر څوك چې پر هر ساعت ورسې نو كولاى سې چې د زړه له تله وځاندي.

مهم ټكى دادى، آيا هر څوك پر هر وخت چې يې زړه و غواړي بى دليله وځاندي، يا هم بايد يو سبب (محرېك) شتون ولري چې وموځندوي. څيرنې بنيې ډير انسانان هغه وخت چې ټوكې اوري نو عكسول عمل ورته بنيې. نو كه غواړئ خنډل تمرين كړئ د هغو خلگو سره ناسته ولاړه كړئ، كوم چې تل خوشحاله او شوخ وي، د داسې خلگو په هكله خلگ گومان كوي چې دوي هيڅ ستونزه نه لري، كه يې لري هم نو نه يې څرگندوي. د خدا په ټولگيو كې خلگو ته د ټلويزيون پر سكرين داسې داستانونه، اوازونه او فلمونه ښكاره كيږي چې ډير شوخ، خوشحالي لرونكي او طنزيه وي، ترڅو خلگ خدا ته وهڅول سې.

خندا پر څو ډلو ويشلاى سو

- **لومړئ ډول:** هغه ډول تبسم دی چې وگړي په هر وخت او ځاي كې ورڅخه گټه اخيستلاى سې. ډير خلگ چې و غواړي خپله بیره او وارخطايي پټه كړي نو هغه د يوه تبسم په شكل څرگندوي او يا يې هم انسانان د تمبلۍ، داچي د خبرو كولو زغم نه لري او يا هم د بى پروايي څخه يو بل ته سوغات كوي.
- **دوهم ډول:** هغه تبسم دی چې په ځانگړو ځايونو كې په احتياط ترسره كيږي. د سارې په توگه: په عمومي ځايونو كې بيخايه خدا دسرى شخصيت تر سوال لاندې راولي.
- **درېم ډول:** هغه خداگانې دي چې يو څوك يې په زړه كې ترسره كوي. د سارې په توگه: ستاسو يو ملگرى ستاسو د شخصيت په هكله تاسو ته يوڅه وايي چې حقيقت نه لري مگر تاسو په زړه كې ورباندي ځاندى، يا مو يو څه په زړه كې د يو چا څخه پټ كړي وي نو په زړه كې ورباندي ځاندى چې په هيڅ هم نه دی خبر.

■ **څلورم ډول:** خنداوي هغه دي چي په پوره ډول دوستانه دي، کوم وخت چي د زړه له تله خاندی نو په هماغه وخت کي يوازي د هغه څه په اړه فکر کوي چي ستاسو د خندا لامل گرځيدلی دی. پدې خندا سره مو د سر او مخ د عضلاتو څخه نيولې د سينې تر قفسه پوري، ټول په همدې خندا کي گډون کوي. د خندا يو گټور شکل د زړه له تله خندا ده! نورو وگړو 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 ښکلاوي، نوښتونه او تل پاته دوستي رامنځته کړئ.

په سختو شرايطو کي مسخري(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 عصبي سوي يو او زموږ ټوله بدن تخریب او جنگ ته آماده وي. کله چي بيريدلي يو او زموږ ټوله وجود په بيره پک 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 څيز د لاسه ورکولو په خاطر په پوره توگه خواشيني (افسرده) سوي يو. کله چي د يوې غلطۍ د کولو د لاسه د نورو خلکو دټوکو او مسخرو ښکار سو او د شرم د لاسه تر غوږونو مو رنگ سور اوښتی وي، يا هغه وخت چي زموږ د دوستانو، خپلوانو او ياهم همکارانو د غوښتني پر اساس مو د منفي ځواب توان د لاسه 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 هميشي نه دي، د لنډ وخت وروسته خپل د ځور ځانگړتيا د لاسه ورکوي. ممکن دا خبره پدې وجه سوي وي چي کومي پيښي چي موږ فکر کوي، په هماغه اندازه ستونزمنې نه وي، بلکه زموږ تفسير په هغه وخت کي ستونزمن وو. ځيني ارواه پوهان وايي چي دا بهرنی پيښي نه دي چي ځور رامنځته کوي بلکه زموږ فکرونونه دي چي پریشاني او ځور رامنځته کوي.

په ټوله کي د ژوند ډير مسایل او ستونزي دي، چي په ښکاره توگه 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 مسایل او چلندونه يي اغيزمن کړي، چي د

ژوند نورو مسایلو ته د فکر کولو وخت پیدا نکړي. ځيني خلگ پدې ددو مسایلو کې د غلطۍ سره مخ کېږي لکه جدي والی او جدي والی په یوه کار او هغه کې غرقیدل. په یوه کړنه، نظریه یا د هر بل کار ژورو (عمق) ته تلل د جدیت سره توپیر لري. «ژور تلل» یعنې په یو کار باندې ښه تاکید او مصروفه کیدل او همپاله پر نورو اړینو کارونو خپل نظر ساتل.

پدې پوهیږو چې د ژوند ځيني مسایل ډیر کوچني او ژر تیریدونکي دي. مگر داسې وختونه کله کله راځي چې ځيني مسایل زموږ چلندونه تر خپلې اغیزې لاندې راولي او زموږ شخصیت وژنه کوي، هغه داسې چې څه مو زده وه ټول راڅخه هیریري. د سارې په توگه: کله چې یو زده کوونکی خپل ښوونکی په خپل چلند سره ډیر قهرجن کړي، هغه ښوونکی یو څو دقیقې داسې سوچ کوي چې ډیره بده پېښه سوې ده. که موږ د پورته مثال بل اړخ وڅیږو او داسې سوچ وکړو چې ټوله نوي ځوانان په ناپوهۍ سره غلطې کوي او په خپلو چلندونو سره د مشرانو د ځورولو لامل کېږي، که داسې نه وای نو روزنه (تربیه) به د څه لپاره وه؟ د نوي ځوانانو د غلطیو سره باید ډیر په ارامه توگه چلند وسي.

هره پېښه باید د بیلابیلو زاویو او اړخونو څخه وگورو. که چیرې زموږ ذهن یوازې پر احساس او یو ځانگړي چلند باندې ټینگار کوي، یوازې هغه گوري او د ارزیابۍ، انتقاد او څیړنې ځواک ونه لري نو پایله به یې ډیره ترخه وي.

د ژوند پریشانی او دردونکي پېښې باید په خندا او مسخرو کولو سره د زغم وړ وگرځوو. کله چې د خښم، غوصې یا هم بل عاطفي او دردونکي حالت کې، یوه دقیقه زغم وکړی او د خپل ځان سره شوخي وکړی یا هم پر خپلو کړنو او فکرونو وځاندی، نو دا یو مهارت او ځواک دی چې هر څوک یې باید زده کړي.

خیام وایي: آیا هر هغه څه چې موږ یې خندلو ته اړیستي یو، یا یې هم په تکلیف کړي یو نن ورځ مو ندي هیر سوي؟ ځواب مثبت دی، هغه څه چې موږ یو وخت د نورو ملگرو سره ورباندې ډیر وځندل او ساعت مو تیر سو، اوس چې سوچ کوو په حقیقت کې یې دځندلو ارزښت درلودی. همدارنګه هغه پېښه چې موږ یې ډیر وځورولو، ایا ددې ارزښت یې درلودی چې موږ دومره وځوروي او همدومره د ځور وړ وه؟ په باور سره ویلای سم چې ځواب منفي دی ځکه چې دا مسایل تل پاتې نه دي او نه دومره ارزښت لري چې موږ خپل افکار پکې بوخت وساتو.

د (اډلر) په وینا، د هر چا کړنې د هغه د ژوند د تگلارې محصول دی او دا خپله انسانان دي چې ځان ته د ژوند تگلاره ټاکي، چې دا بیا زموږ د بهرنۍ نړۍ پر پېښو هم اغیزه کوي. ددې خبرې هدف دادی، چې موږ د واقعي پېښو په نسبت، د پېښو د تفسیر څخه ډیر

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 وگړي لپاره د ليدلو وړ دي چي د بيلابيلو زاويو څخه ددې پيښو ليدنه او بيلابيلي تفسير يې موږ دوباره انديښمن او غمجن کوي. لومړنۍ پريشانۍ مو چورتې کوي او په عادي ډول پای ته رسيږي، معولا دا د شرايطو غوښتنه ده، مگر وروستۍ 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 پريشانۍ غيرواقعي او غير منطقي ده. لومړۍ پريشانۍ چي پيښه سوي ده ريښتوني ده او نه سو کولای انکار تري وکړو، مگر په پيښه ډير سوچ کول ذهن مشغول ساتي او د غير عقلايي فکرونو، خبنم، دوښمنۍ، بيره او پريشانۍ لامل کيږي، چي هيڅ گټه نه لري برعکس د خور او ترخو فکرونو د رامنځته کيدو لامل دی. يوه شيبه خوشحالي په تياره کي د روښنايي په څير ده، د انسان د ذهن تاريخه 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 خپگان څخه ژغورلای سي.

د بدو پيښو او پريشانيو په اړه بياځلي سوچ کول، داسي گرداب دی چي هره ثانيه يې ژوروالی ډيريږي او شخصيت مو په خپله غير کي نيسي، تر داسي اندازي چي ټوله شخصيت مو پکښي غرق سي او دهغه گرداب څخه د بهرنۍ نړۍ ليدل ناممکنه دي، داسي حالاتونه د انسان د کمزورۍ څخه رامنځته کيږي. چي دا د ځان د خرابولو لپاره دانسان فطري غوښتنه ده. البرت اليس وايي: نبايد د انسان ټوله وجود د همدې غوښتنې 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 اندازي چي زموږ د سپکاوي، خپگان، قهر، شرم او بيړي(وهم) لامل هم سي، په غښتلي روحيه چلند وکړو، په تيره که وکولای سو يوې پيښي ته په ټوکو او شوخی سره ځواب ورکړو، په پايله کي به موږ د شکستونو او کمزوريو سره دومره حساسيت ونه لرو همدارنگه بايد په ياد ولرو چي ټوله انسانان خپلو هدفونو ته د رسيدلو لپاره د ماتې سره مخامخ کيږي، په زياته که يې هدف لوړ ټاکلی وي.

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

مشهوره ارواه پوهان د بشپړ انسانانو د شخصيت په اړه وايي: ددې خلکو يوه ځانگړتيا د ټوکو اومسخر کولو ځواک دی. د لوگو تراپي د ښونځي څښتن ډاکټر ويکتور فرانکل په خپل کتاب(انسان د فهم 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 يوازنی څيز چي په زندان کي د ساعتيري لامل وو او خلک يې خوشحاله کولای سول هغه شوخي او ټوکي کول وه، شوخي

د بدن او ذهن لپاره يوه داسې وسيله ده چې د هر څه څخه ډير ځواک شخص ته ورکوي او پر هر ډول حالاتو باندې په لنډ وخت کې برياليتوب لاس ته راوړي.

د بشپړ انسان يوه بله نښه داده چې خوشبينه او مثبت سوچ لرونکې وي خوشبيني، مثبت سوچ کول او شوخي انسان د بدبيني، او منفي سوچ کولو پر وړاندې اماده کوي هغه خلک چې د ژوند دستونزو او مسايلو پر وړاندې بريالي وه، هغه خلک وه چې د ژوند کړنلاره يې پرمختلې ليدلوري ولاړه وه، شوخي کول نه يوازې دخپل ځان او نورو خوشحالول دي بلکه د وگړو تر منځ اړيکې هم ټينگوي او ترڅنگ يې ذهن د رواني فشارونو په مقابل کې ځواکمن کوي.

د ټوکو کولو مهارت

ډاکټر فرانکل وايي: د انسان روح د یوې خونې په څیر دی، که د گاز نل په خونه کې خلاص پرېږدو د خونې ټوله فضاء گاز نیسي او ټوله خونه د گاز بوی پرسر اخلي، د انسانانو ذهن هم همداسې مثال لري، یوه پېښه کولای سې د انسان ټوله شخصیت تر خپلې اغیزې لاندې راولي، په یوې شوخۍ او ټوکه ویلو سره دا بده اغیزه د خپل ذهن څخه لیرې کولای سو او پر ځای یې خوشحالي راوستلای سو. مولانا جلالدین محمد بلخي وايي:

**ګر توخواهی آتش، آب خوش شود
ورنخواهی آب هم آتش شود**

په یوه لنډه جمله کې، شوخي کولای سې د انسان روح د خوشحالیو څخه مالا مال کړي او مرسته را سره کوي چې دنیا په بل ډول وویڼو او د بیځایه فکرونو او خرابوونکو اندېښنو څخه خپل ځان خلاص کړو.

الپورت وايي: په ژوند کې د مهارتونو کارول د انسان هوښیاري ثابتي او ښې چې د شخص رواني روغتیا سالمه ده. که چیرته یو خپه (افسرده) شخص وکولای سول، پر خپلو اندېښمنو فکرونو وځاندي، خپل ځان او فکرونه کنټرول کړي او نو پوه سئ چې هغه د تداوی غوره لاره نیولې ده. کله چې یو رواني ناروغ همدا لاره تعقیب کړي د حقیقت څخه لیرې خبره نه ده نو روغ او تندرست وګرې خو بیا بیخي ددې مهارت په زده کولو کې غښتلي او توانا دي. هیڅ ستونزمنه خبره نه ده چې زموږ څخه هر یو ددې مهارت ولرو چې د خپل ځان لپاره د یو خوشحاله ژوند زمینه برابره کړو. هر انسان کولای سې دردونه د شوخۍ پواسطه له ځان څخه لیرې کړي، د لا ډیرو خنډیدلو او خوشحالیو په هیله به متن د فردوسي حکیم په دا وینا پای ته ورسوو.

به شادی همی دارتن را جوان

مده دل تا نکاهد روان

سرچینې

- روان درماني او مشورتي نظريې ليکنه: ډاکټر عبدالله شفيع آبادي
- بي دليله وځاندئ! ډاکټر مادن کاتاريا (د خندلو د غونډو جهاني بنسټ اېښودونکي) ترجمه کونکي: مجيد پزشکی (په خندا سره د تداوي رسمي روزونکي)



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