



د خدا معجزه

Laughing miracle



1403

لیکوالہ: فاطمہ شعیبہ  
ژباړونکې: بهشتہ سادات  
**Ketabton.com**



---

## د خدا معجزه

---

1403

ليکواله: فاطمه شعيبی

ژباړونکې: بهشته سادات

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# دالی

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

# لړلیک

- 1 ..... د خدا کولو "مهارت" 1
- 1 ..... د خندلو اغيزې 1
- 2 ..... د موسکا ارزښت 2
- 4 ..... د خندلو پنځه ويشت مثبتې اغيزې 4
- 5 ..... د انسان پر څهره د خندلو نښې 5
- 5 ..... د خندلو اغيزه پر ايمنی سيستم باندې 5
- 6 ..... پر تنفسی سيستم باندې اغيزه 6
- 7 ..... ولي خندل د هر درد دوا ده؟ 7
- 8 ..... انسان ولی خاندې؟ 8
- 8 ..... خدا څه اصل (منشاء) لري؟ 8
- 9 ..... د خندلو لپاره راغونديدل 9
- 10 ..... مصنوعي خدا که طبيعي 10
- 10 ..... ولي د خدا لپاره، په دليل پسي گرځو؟ 10
- 10 ..... وگري ولي خاندې؟ 10
- 11 ..... د خندلو رواني اغيزې 11
- 11 ..... روغتيا او سلامتيا 11
- 11 ..... لږ رواني فشار 11
- 12 ..... ډيره د زړه خوشحالي 12
- 12 ..... نوي څيرني 12
- 13 ..... خندل زموږ لپاره ښه ډاکتر جوړيدای سي؟ 13
- 15 ..... خدا د عمر د ډيروالي او روغتيا ضامن دی 15
- 16 ..... د تبسم ډولونه 16
- 17 ..... خدا د مديتیشن (فکری تمرکز) او ريلیکسيشن (هوسايي) په چوپړ کې 17
- 17 ..... خدا او دهغي گټې 17
- 17 ..... ۱- د استرس کمول: 17
- 17 ..... ۲- د سالمې کاري ساحې رامنځته کول 17
- 17 ..... ۳- گټورې اړيکې، په کار کې نوښت، د کار څخه خوند اخيستل 17
- 20 ..... بايد د زړه له تله وځانډو 20
- 20 ..... خدا پر څو ډلو ويشلای سو 20
- 21 ..... په سختو شرايطو کې مسخري (توکي) کول ښه لار ده 21
- 25 ..... د توکو کولو مهارت 25

### 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 خنډیلو 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 گټور 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 خندا 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 دریري او هم غیر ممکن دی خنډل او هممهاله د فکر کول. په یوه وخت کی خنډل او فکر کول د یو بل متضاد دي.

که په واقعی توگه و غواړئ و خاندی نو فکر کول دریري (متوقف) کیږي مگر که فکر کولو ادامه پیدا کړل نو، خندا، به د زړه له تله نه وي. کله چې تاسو په ژوره توگه خاندی نو ناگهاني فکر ورکیږي. د ذهن د خلاصولو لپاره خنډل یو له ساده، طبیعی، او گټورو لارو څخه دی.

خپل ځان د بی ارزښته فکرونو د خلاصولو لپاره بڼه لاره خنډیلو 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 سترگو و خاندی. فقط د پنځو دقیقو لپاره و خاندی. اول ممکن ستاسو خندا واقعی نه وي مگر وروسته ددې مصنوعی خندا برغ تاسو د زړه له تله خندوي. خپل ځان په کامله توگه ددې خندا و غیري ته ورپریږدی. شاید څو ورځي وروسته دا حالت په واقعی توگه رامنځته سی. دا مدیتیشن به ډیره بڼه اغیزه ستاسو پر عادي ورځو ولري او ستاسو وخت به ډیر بڼه تیریري.

## د موسکا ارزښت

د نن ورځې ارواه پوهنې ثابته کړي ده چې موسکا کول زموږ په ورځني 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 لحدو په له منځه وړلو کې بلکل کومک کولای سي. خدا کول نه یوازي د ناروغيو د تگلوري بدلونکې ده بلکې په ټولنيزو محفلونو کې هم د خلکو د پام راگرځولو غوره لار ده. په دې اخيري کلونو کې پوهانو و غوښتل چې د خدا فزيولوژي او طبي ښکاره اغيزې څرگندي کړي.

ځيني خلگ ددې خبرې څخه بیره لري، که چيرې ډير وځاندي يا هم هميشه موسک اوسي، نور خلگ دوي جدي نه نيسي ( ددوي مشکل ته پاملرنه نه کوي). مگر بايد پوه سو چې نن ورځ ستونزي د خدا له امله نه دي راپيښي، بلکه د خدا د لږوالي له امله د ستونزو سره مخامخ يو.

په ريښتيني توگه وځاندي او خپل شخصيت په نظر کې ونيسي، د نورو شخصيت ته زيان مه رسوي. بي ځايه خدا او د ملنډو په توگه خنډل د انسان جاهليت څرگندوي او د خوشحاليو اصلي سببونه را څخه پتوي.

خدا څه شی ده؟

په حقيقت کې خدا يو داسې برنامه ده چې ټوله د بدن سيستم راښکيل کوي. شايد خدا د يو طنزيه مطلب د ويلو په وجهه وي چې زموږ د اوريدو د عصب څخه پيل کيږي، او يا هم شايد د طنزيه عکسونو په سبب وي چې زموږ د ستروگو څخه پيل کيږي. په دې پوهيدل به ډير جالبه وي چې خدا د ژبي تر پيدا کيدلو د مخه ده او په ژوره توگه زموږ د پيدا کيدلو سره اړه لري.

د خدا او موسکا اغيزې

خنډل او موسکا کول د زړه وړونکي، ټولنيز او د ژوندي زړه خاوند درلودونکي شخصيت نښه ده. که څه هم چې مور ډير خنډل د ناپوهۍ نښه بولو ولي په دې بايد پوه سو چې سبکسري (ناپوهۍ) د خنډلو په واسطه رامنځته کيږي چې د هغه ظاهري (ښکاره) علامي خوشحالی ده چې په دا حالت کې ټوله جسم تنظيم کيږي او ذهن شفاف کيږي.

د خنډلو مثبتې پايلې

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

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

د ارواه پوهني له نظره خندل يو هڅوونکي کړنه ده چې د اضطراب دمنځه وړلو لپاره پکار يري، په خندلو سره منفي ذخيره سوي انرژي له بدن څخه بهر کيږي کوم چې د بيلابيلو شرايطو په سبب په بدن کي راټوله سوي وي، لکه د چاپيريال اغيزي، ذهني پريشانۍ، او په ژوند پوري اړونده پيښي، د دماغ او بدن څخه ليري کيږي چې د يو څو دقيقو خندلو وروسته انسان ډيره هوسايي او آرام حس کوي.

علمي څيړنو بنودلي ده چې ژورخپگان د بدن ايمني سيستم د ناروغيو پر وړاندي کمزوري کوي، خو بر عکس خندل د کورټيزرول په کموالي کي، د هموگلوبين په زياتوالي کي، د درد د کمولو دسلولونو په زياتوالي کي او د ستوکنين په زياتوالي سره د بدن ايمني دستگاه پياوړي کوي. کله چې يو څوک خاندي نو بدن يي د آرامۍ، گرميدلو، هوسايي او تازه گي 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 کولاي چې د بدن ډيري عضلي په حرکت کي 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 منفي احساساتو په ليري کولو کي او همدا ډول د زړه د حملو په مخنيوي کي مهم رول لري او د زړه لپاره يو ډول ماساژ دی. زموږ بدن په طبيعي ډول د درد ضد مواد لري چې د اړتيا پر وخت د درد د کمولو لپاره د مغز څخه ازاديري، مخکي مو اشاره وکړل چې انډروفين د خندلو پر وخت ازاديري. ذهني مشغولتيا او انديښني ددې لامل کيږي چې ونه سو کولای حافظي ته يو څه سپارو، نو د مطالعي په پيل کي خندل د فکر د اراموالي سبب گرځي او د يادولو پروسه اسانه کوي.

## د خندلو پنځه ويشت مثبتې اغيزې

- ۱- خندل څه څه خوشحاله او تازه ساتي
- ۲- خندل عمر اوږدوي
- ۳- خندل د وگړو عمر تر خپلي اندازي کم بڼي
- ۴- خندل رگونه ازادوي چې د بدن روغتيا ته مهم دي
- ۵- خندل د کورټيزول هورمون په ازادولو سره د بدن ايمني سيستم د ناروغيو پر وړاندې پياوړی کوي
- ۶- خندل د ويني کلسټرول کموي
- ۷- خندل د اکسجن د حمام اخيستلو غوندي دی
- ۹- خندل د سرتونين د هورمون په زياتوالي سره د خوښۍ احساس پيدا کوي
- ۱۰- خندا د زړه د ضربان په کمولو کي مهم رول لري
- ۱۱- خندل د هورمونونو د ظرفيتونو تر منځ تعادل پيدا کوي
- ۱۲- خندل د معدي د زخم څخه مخنيوی کوي
- ۱۳- خندل يو ډول بی خوځېسته ځغاسټل دي
- ۱۴- خندل چاغ خلک ډنگروي
- ۱۵- خندل د خپلو غاښونو پاکي ته د پاملرني لامل کيږي
- ۱۶- خندل د مخ غوړ والی له منځه وړي
- ۱۷- خندل د مغز څخه د اندروفين هورمون په ترشح کولو سره د شخص لپاره د خوښۍ لامل گرځي
- ۱۸- خندل د بدن د دردونو په زغمو کي مرسته کوي
- ۱۹- خندل د عضلو شخوالي د منځه وړي
- ۲۰- خندل سټريا د منځه وړي
- ۲۱- خندل د بدن پر ټولو دستگاؤو مثبتې اغيزه کوي
- ۲۲- خندل د سرطان د مخنيوي اسانتريڼه لاره ده
- ۲۳- خندل د بدن د داخلي غړو لپاره بڼه ماساژ دی
- ۲۴- خندل د انسان لپاره بهترين معالجوي ډاکټر دی
- ۲۵- خندل په وينه کي د کاربن ډای اکسايډ په له منځه وړلو سره پوستکي ته ځلا 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 خښم، قهر او غم د څرگندلو پر وخت ډیر عضلات فعالیت کوي. خندا ددې لامل گرځي چې وگړي ښایسته او تازه ښکاره سي، دا ځکه چې د وینې جریان د مخ سوړوالی رامنځته کوي چې دا یوه ځانگړی ښکلا مخ ته وربخښي.

سترگي خندل حس کوي او که د خندا زور ډیر وي نو د اوبښکو مجراوي فعاله کيږي او اوبښکي جریان پیدا کوي. څیرنو ښودلې ده که اوبښکي د غم وي او که د خوښی د استریس په کمولو کې اغیزمن رول لري.

### د خندلو اغیزه پر ایمنی سیستم باندې

زموږ خوله په طبیعی توگه په خلاصیدلو سره، یو ډول موزون رغونونو(ها،ها) هوا ته تولیدوي. یوه څیرنه نښې چې تر یوه خندونکي کلپ کتلو وروسته د ایمونو گلوبین په نامه ناروغی درلودونکو ناروغانو مقابله کونکي عوامل ډیر سوي دي او نوري څیرني نښې چې د بدن دفاعی او ایمني سیستم فعالیت یې هم ډیر سوی دی.

## پر تنفسي سيستم باندې اغيزه

ديافراگم چې يوه قوي عضله ده او تر سږو لاندې شتون لري، د خندا پر وخت پورته او کښته کيږي، چې سږي د هوا څخه ډکوي او وروسته دغه هوا د سږو څخه بهر کيږي او د ريغيز سيستم پر لوري چې ريغ توليدوي راليريږي. په دې تبادلاتو کې وينه د اکسيجن څخه ډکيږي او زړه پاکه وينه تر لاسه کوي چې تازه او با انرژي کيږي. کله چې رواني فشارونه په هيشني توگه ترشح کيږي، د بدن پر ايمني سيستم غالبه کيږي او د بدن دفاعي سيستم کمزوره کوي، چې خپله دنده به په کامله توگه سرته نه سي رسولای نو همدا دی چې د بدن دردونو ته زمينه برابروي او بيلابيل ميکروبونه رامنځته کوي. د درواني فشار او بيروي (وهم) د مبارزي لپاره خندا يوه ښه وسيله ده. نو د همدې امله د مثبت ليدلوري وگړي ډير لږ په رواني ستونزو اخته کيږي. په ياد ولری چې کولای سي خپلي ناروغی د خندلو په وسيله بيله هيڅ لگښته تداوي کړی. (نورمن گازنير) وکولای سول چې خپله ناروغی چې ډاکترانو ويل بی علاج ده د کمپدی فلمونو په کتلو سره تداوي کړی، هغه وکولای سول چې د همدې طريقي څخه د تداوی د کړنلاري په توگه گټه واخلي. خندا کولای سي چې فزيولوژيکی بدلونونه رامنځته کړی لکه د هضم توانايي، د داخلي سيستم تنظيم او د وينې د جريان ښه والی. خندل د ناروغيو پر وړاندې ځواکمن عکسول عمل دی. مور کولای سو د ژوند پرېشانه وونکي چاري د توکو په زور پر ځان اسانه کړو. که چيري څوک د قهر، عصبانيت يا هم نورو عاطفي او دردوونکو لحظو کې يوه دقيقه چوپ سي، يا هم د خپل ځان سره شوخي وکړي او پر خپلو فکرونو وځاندي، نو دا يوه وړتيا ده چې بايد هر څوک يې زده کړي.

شوخی مزاج او د ورين تندي درلودل د خوشحالی يوه اسانه لار ده. شوخی مزاج روح ته خوشحالي وربخښي، او په خندلو سره چاپيريال او انسانانو ته خوشحالی ورکوي. خندل، موسکا او حتی د خندلو فکر د انسان روح ته تازه گي ورکوي چې غالبا د اعصابو د آرامی او د ذهن د سپکولو لامل گرځي.

## ولي خندل د هر درد دوا ده؟

خندل يو ډول طبيعي انټي بيوتيک دی چې انسانان کولای سي د هغه څخه په گټه اخیستلو خپل ځيني دردونه آرام کړي. خندل غير ارادي عکسول عمل دی چې د څه پني پنځه لس غړو په هماهنگۍ، د ويني د جريان چټکتيا، د تنفس چټکتيا او همداسي په وینه کي ادرنالين ترشح لامل گرځي، ددې په نتيجه کي د خوند احساس او د خوشحالی احساس په شخص کي 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 کي د اکسجن ميزان لوړ سي، دا بيا د عمر د ډيريډلو لامل کيږي. په بدن کي 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 يي شخص پر ځان باور او خوشحالی ترلاسه کوي. نوري څيړني بڼي چې انسانان په خندلو سره کولای سي ډير دردونه وزغمي، پخاطر ددي چې خندا ډير «انډروفين» ترشح کوي او «انډروفين» د درد طبيعي وژونکي دي. په حقيقت کي «انډروفين» د «مرفين» په شان ماده ده چې په بدن کي جوړيږي، په وینه کي ددي مادي 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 بڼي چې خندل د ډيرو ناروغيو سيوا د زړه د ناروغيو مخنيوی هم کوي. د بل پلوه خندل سبب کيږي چې زموږ په تنفسی سيستم کي بدلونونه رامنځته سي لکه، په پوزه کي د ډيري هوا جريان چې دا بيا د مغز په سرولو کي کومک کوي او هر څومره چې مغز سوړ وي، هغومره به موږ خوشحاله يو.

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

څوک چې د ويني لوړ فشار ولري نو د خوشحاله روحيي او خندلو په واسطه کولای سي خپل فشار په خپله اندازه کي وساتي. په اوس وخت کي دا نظريه چې ډيري ناروغی د تشويش او منفي 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 نظمي په بدن کي 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؟

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

پوهيرو چې د طنز په موضوع موندل، د مغز د څر رنگه برخې د بهرنۍ برخې دنده ده. اوس څيرونکي د خدا د سرچينې په هکله څيړنه کوي. دوه امريکايي څيرونکي لکه (متيو جرويس) او (ډيوډ اسلون ويلسون) د نيويارک د پوهنتون څخه، څو مياشتې مخکې يې په خپلو مقالو کې څرگنده کړي وه چې نږدې دوه ميليونه کاله مخکې د انسانانو په نيکونو 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 توگه وځاندي. مگر ډير وختونه تير سول چې انسان د ژبي پيژندل او د هغې څخه گټه اخيستل زده کړل، نو خدا د شوځي او مزاح سره اړيکه پيداکړل. که وغواړو چې خدا د توکو او مسخرو څخه بيله او جلا وېولو نو، خدا څه اصل لري.

### خدا څه اصل (منشاء) لري؟

د علمي څيړنو پر اساس مور دې سوال ته يو جواب ورکولای سو. خدا د ټولنيزو اړيکو پر اساس د وگړو سره د خبرو اترو په ترڅ کې رامنځته کيږي. (رابرټ پروواين) په امريکا کې د مريلنډ د پوهنتون يو څيرونکي وايي: مور 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 وځنډوئ، نو هغه مو تر خپل واک لاندې راوستلی دی. (رابرټ پروواين) ويلي دي چې ښځې تر نارينو ډير ځاندي، 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 خلگ 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 لور اواز خنډيدلو سره راووتې، د هغوی خدا د دوي شاوخوا خلگو ته سرايت وکړی او خندل د هغه ځايه پيل سول چې دې خدا بيا مياشتونه په اوږدو کې ونيول.

## د خندلو لپاره راغونډيدل

(ډاکټر مادان کاتاريا)، هندي ډاکټر چې په جهان کي لومړی کس دی چې د خندلو لپاره يې د راغونډيدلو (راتوليدلو) زمينه برابره کړل. هغه د لومړی ځل لپاره په کال ۱۹۵۵ کی د يو کتاب (کالبد شکافی یک بیماری) تر ويلو وروسته چې د يوه امريکايي ورځپاڼي د ليکونکي (کازينس) کتاب دی او هغه خپله ناروغی د خندلو په واسطه تداوي کړی وه، نو دې ډاکټر د خندلو لپاره د يوې خوني د جوړيدو اراده وکړل. نوموړی په هغه وخت کي د يوې نشريې ايډيټر وو، وروسته هغه د بمبئی په يوه پارک کي د څلورو نورو ملگرو سره يوه د خدا غونډه جوړه کړل او په خندلو يې پيل وکړی. د نوموړي دا کړنه په لومړيو کي د پوسخند او ملنډو سره مخ سول مگر د يو څه وخت وروسته يې ډير زيات پلويان پيدا کړل. د کاتاريا د خدا غونډي ته، چې هغه يې پيشنهاد کړی وو، داخليدل دهر چا لپاره ازاد وه د سهار په لومړيو ۲۰ دقيقو کی د خدا تمرين کول لازم وه. په لومړيو کي يې د هرکس د خندولو لپاره توکه او يا هم خدا لرونکی خبره بيانول مگر وروسته د يو څه وخته يې توکه او طنزيه خبری نه بيانولي چې پدې سره خدا بيله کوم محرکه تمرين سول. نن ورځ د خندلو د راغونډيدلو (راتوليدلو) په ځانگړي ځايونو کي خلک تر برخه اخيستلو وروسته په لويو گروپونو کي بيله کومه سببه په خندلو پيل کوي. څيرونکي زياتوي چې خدا ساري ده، کله چې د سترگو تماس د يو شخص د بل شخص سره ټينگ سي، انسان خندلو ته هڅوي.

کوم وخت چې (لارنس) په تورنتو کي د خندلو لپاره غونډي جوړولي، نو په لاس سره مساج يې هم کاراوه چې په بدن کي د وينې د جريان لپاره اړين وو، دهمدې غونډي يوه برخه وگرځول. په ټوله کي د خندلو په مراسمو کي بيلابيل ډولونه خدا ترسره کيري چې ممکن د هغه نومونه هم ستاسو پر شونډو د خدا لامل سي. په لومړيو کي د مخ د غړو سره په يوالي بايد د هاها او هو هو په لور اواز تکرار کړی. وروسته د زړه له اخلاصه خندل، د خندلو سره هماله روغبر او سترې مشي، په يو متری کي خندل، د قهويي شيدو خدا، د شيدو خدا، تدريجی خدا... او داسي نور بيلابيل ډولونه تمرين کوي.

## مصنوعي خدا که طبيعي

نن ورځ ثابتته سوی ده چي استریس (روحي فشار) د ټولو ناروغيو لامل دی. د بيخوبی څخه نیولی تر سرطان، د زړه ناروغی او افسردگی پوري ټوله د پريشنانی او استرس حاصل دی. علمي څیړنو بنودلي ده چي خنډل د استرس د هورمون په کمولو کي مرسته کوي او همدارنگه د بدن د ایمني سیستم سره مرسته کوي. ددې کرنلاري منتقیديو مصنوعي خدا د طبيعي خدا سره پرتله کرل او په دې اړه یې بیلابیلي څیړني ترسره کړلي. په دې اړه بیلابیلي څیړني بنیې، که دزړه له تله وځاندي او که په زوره ځان خدا ته مجبوره کړی، بدن یو ډول کیمیاوي مواد تولیدوي. پوهان وایي چي ماشومان د ورځي څلورسوه ځلي ځاندي مگر برعکس لویان ځيني وخت په ورځ کي یو ځلي هغه هم په سختی ځاندي.

## ولي د خدا لپاره، په دلیل پسي گرځو؟

د خلکو لپاره خنډل ډیر ستونزمن سوي دي، که ځاندي نو ډیر په سختی ځاندي او که وځاندي، نو خدا یې ریښتیني نه وي. دنیا داسي جوړه ده، چي د خنډلو لپاره ډیري بهاني پکي شتون لري. خدا د دنیا تر ټولو ساده کار دی، پدې شرط چي ارزښت ورکړی. خلگ ځاندي، مگر ته به وایي چي پر نورو احسان اچوي او یوه ځانگړي دنده سرته رسوي. پدې خاطر مه ځاندي چي نور خلگ خوشحاله کړی، دا ځکه که خپله خوشحاله نه یاست، نو نه سئ کولای چي نور خوشحاله کړی. تر څو به د خدا په سبب پسي گرځو؟ باید د خپله ځانه وځاندي، که هر شي ته په ژور نظر وگورو، نو بیا به خدا ډیره راته اسانه وي. هرڅه خدا ته جوړ دي، مگر مور خدا ته اجازه نه ورکوي. مور د خدا په اړه بیخایه ټینگار کوي، د مینې او ژوند په اړوند سختي کوي. کله چي وکولای سئ بیخایه ټینگار لیری کړی، نو پدې توانیدلي یاست چي نوی باب پر خپل مخ پرانیزی. خدا یو واقعي معنوي قانون دی او د خدا مخالف نور هرڅه اضطراب او استرس دی.

## وگړي ولي ځاندي؟

خلگ ولي ځاندي؟ د خدا څخه هدف څه دی؟ خدا ساري ده نو په همدې دلیل ممکن د انسانانو د کرنو یوه برخه گرځیدلي وي، چي کولای سي ټولنيزي اړیکي ټینگي کړي. کله چي د خلکو یوه ډله ځاندي نو دا پیغام رسوي: ( ارام اوسئ، تاسو د خپلو دوستانو په منځ کي یاست) موریل د طنز په اړه وایي: طنز یوه کرنلاره ده، چي په خلکو باندي مرگ او د نری ټوله ستونزي قبلوي. ډاکټر موریل وایي: ډیر مدیران په کاري ساعتونو کي خنډل د یو مزخرف(خراب) کار په توگه بولي او اجازه نه ورکوي، هغه پدې نظر دی چي دا سوچ غلط دی. د یو مدیر خدا، د هغه د دفتر د کارکونکو د اخلاقو دسمون لپاره بهترینه ولگو ده.

په يوه بله نظريه کي وايي، هغه خلگ چي خاندي دا ثابتوي چي ددوی تر شاوخوا خلگو په لوره سطحه کي دي. روسان دا خوبسوي چي تر خپل لاس لاندې خلگو په وړاندې توکي او شوخي وکړي. بنخي تر نارينو ډير خاندي، نارينه بيا دا خوبسوي چي د بنخو په وړاندې مسخري او توکي ووايي. څيرني بنبي چي نارينه د بنخو په وړاندې ورو خاندي او کله چي په خپلو کي وي، په ډير لور او از خدا ته سر ورکوي. مگر خدا د ټولو خلگو لپاره د خوبسوي وړ نه ده. داسي خلگ سته چي بیره لري چي خدای مکره خلگ پر ما ونه خاندي، او يو ډول ناروغی ته ورته بیره 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 څيرونکو د ايمني سيستم سره د خدا په اړه څيرنه کړي ده او ډيره پاملرنه ور اوښتي ده. هغوی دې پايلې ته رسيدلي دي کومه خدا چي دزره د تله وي د خونده ډکه او ډيري بنیگني لري. د برازيل په يوه پوهنتون کي په کال ۱۹۹۴ کي يوه څيرنه بنبي، چي خدا د خوش بينی او د زره د قوت نښه ده چي ډير د پام وړ اغيزې پر وگړو لري. هغه د نارينو او بنخو سلايدونه چي خندل يي او يا برعکس نه يي خندل، زده کونکو ته ورکړل سول چي نمری ورکړي. زده کونکو خنده رويه سلايدونو ته ډيري نمری ورکړي. ددوي په نظر خوشحاله زرونو والا، ارام مغز والا، منطقي، خوشحاله څهری والا، مينه ناکه او زره سوانده خلگ، هغه دي چي ډير خاندي.

### روغتيا او سلامتيا

هر اړخيزه خدا او نوري کړنې چي د انسان د خوشحالی سبب گرځي لکه، قاه قاه، يوگا، دعاء، مثبت فکر او ورزش، د انسان د بدن ايمني سيستم پياوړی کوي او د ناروغيو پر وړاندې يي 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 بنوونکو پر دوه ډلو زده کونکو څيرنه وکړل او پام يي سو، هغه زده کونکي چي پریشانه وه، خپله لومړی ازمويښه يي د تشويش او فشار لاندې تيره کړل. مگر شوخ مزاجه زده کونکو د ازمويښي پر وخت ډير کم رواني فشار درلودی.

## ډيره د زړه خوشحالي

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

## نوي څيړني

د يوي څيړني حيرانوونکي پايله بنيې، تاسو او هغه څوک چي هيڅکله مو يو بل نه وي ليدلي، دا امکان لري چي د يو بل پر احساساتو اغيزه وکړي.

د کالفورنيا د پوهنتون د سياسي علومو بنوونکي (جيمز فولر)، (سانديه گو) او يو بل ددې څيرونکو څخه زياتوي چي: زمور خوشحالي هغه چاته چي مور په مستقيمه توگه ورسره په اړيکه کي يو، جريان پيدا کوي. فولر زياتوي: ددې مخکي څيرونکي پدې پوهيدل چي د يو شخص کړنې پر بل شخص اغيزه کوي "يعنی که زه تبسم وکړم ممکن تاسو هم تبسم وکړئ. مور پوهيږو هغه گارسون (خدمت کونکی) 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 گيري 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 خلگو 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 خلگو ته چي نوموړی د نږدې ورسره په اړيکه کي دی سرايت وکړي: دهغوی ميرمني، 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.

څيرونکي دا ځانگړتيا پرله پسي (آفشاري) نوموي، ځکه چي دا ادامه پيدا کوي، د يو خوشحاله ملگري، ملگري به ۱۰ په سلو کي د خوشحالی امکان ولري او ددې ملگري ملگري به ۵/۶ په سلو کي د خوشحالی 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 لیدلی. 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) وايي: هغه څوک چې دده په شاوخوا کې ډیر خوشحاله خلک اوسیري، نوموړی به په اینده کې ډیر خوشحاله وي، دهغه چا په نسبت چې په شاوخوا کې یې خواشیني خلک ژوند کوي.

### خندل زموږ لپاره ښه ډاکتر 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 خوبسوي 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 یوازي د ساعت تیري او تفریح لپاره نده، چې شخص په هغه سره د آرام احساس وکړي، همدارنګه فزیکي او رفتاری ګرڼه هم نده. که چیري یوازي فزیکي یا هم رفتاري ګرڼه 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 آراموي.

د مثال په توګه مور 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 دخندلو 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 خدا د ټولنو د برخوالو پر ژوند د خندلو اغيزي بايد د نورو وگړو لپاره يوه الگو وي. د گروپ ټوله برخوال د يو بل 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 خدا د ټولني ټول برخوال يوه په زړه پوري خپرونه لري، چې خپلو هغو ملگرو او همکارانو ته زنگ وهي، کوم چې د ډير وخت راهيسی سره ليري دي، دا پروژې ډيره گټوره ده. پدې ټليفون 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 ټليفون پخوانی حافظه دوباره وپلټئ او خپل دوستان او ملگري په څو لاندنيو ډلو وويشئ:

خپل اوسنی همکاران، چې مياشتونه کيري 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 بنوونکي ياهم هغه کسان چې تاسو ته يې يوڅه در زده کړي وي.

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

دبدختانه د انسانانو يوه ستونزه داده، کوم څه چې يې د سترگو څخه پناه سي د زړه څخه يې هم پناه کيري. مگر خندني خلگ داسي نه کوي. معلومه سول چې د خدا څخه زموږ هدف بيله قيد او شرط څخه د ميني او محبت خپرول دي. دبدختي داده، چې مور 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 نااميدئ او ژورخپگان له گوداله راوباسي.

يوه بله پروژې د گډون کونکو لپاره داده چې د ۴۰ ورځنئ فورمول نوميري، هغه پدې معنا چې گټور فعاليتونه د ۴۰ ورځو په جريان کي تکرار يري، چې په همدې تکرار سره هغه بڼه خويونه په تاسو کي پاتي کيري او ستاسو ذهن د هغه سره شرطي کيري.

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

پیچ آدمز: د هغو ډاکټرانو 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 (زړوخلگو په یوه ساتنځای) کې یوه ممتل او یوه د ټولنیزو چارو چوپړوال د خدا یوه ټولنه فعاله کړل، چې بیایې ډیرې جادویې 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 دخنډا څخه یې ډک کړو.

خندل یو فزیکي کرڼه کیدای سي، چې په کولو سره یې ټوله بدن په خوځښت کې راځي، چې دا د بدن د کالورئ دسوخولو لپاره او همدارنگه د وزن د کمولو لپاره گټوره لاره ده.

خندل ورځني 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 گټور ثابت سوي دي، همداسې د استرس پر وړاندې د بدن عکسول عمل ته بدلون ورکوي.

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

د ورځي په اوږدو کې خندل، انسان د ژر زړیدو څخه ساتي. د څیړنو له مخې، د کمیدي فلمونو لیدل، یا هم د کتابونو لوستل، یا هره بله وسیله چې ستاسو د خندولو سبب گرځي، د ورځي په اوږدو کې د تندرستی او روغتیا دساتلو لپاره اړینه کرڼه ده.

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

## د تبسم ډولونه

### ● احترامانه تبسم

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

### ● ریښتینې تبسم

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

### ● هیجاني تبسم

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

## خندا د مدیتیشن (فکری تمرکز) او ریلیکسیشن (هوسایي) 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 کولای سي د ورځني ژوند د پریشانیو سره بڼه مبارزه وکړي. د مغز د آرامولو لپاره د خندا 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 خندا 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 کوی، 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.

### خندا او دهغي گتي

#### ۱- د استرس کمول:

- تازه او با انرژي کیدل
- د قهر او غوسي 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 خستگي مخنیوی، د دردونو، د ویني د فشار او د اورد مهاله ناروغیو څخه مخنیوی لکه:

- د خاوند او میرمني د ژوند ستونزي
- په ټولگي 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 دي ستونزو ته په کتو سره خندا 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 اسټرس 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 مورن هڅوي ترڅو د خندا د فزیولوژیکي اړخ څخه گټه واخلو، چې دا یوه طبیعي پدیده ده، ترڅو وکولای سو هغه دردونکي احساسات لکه قهر، بیره، ستړیا... له منځه یوسو.

(پاملای) ۶۱ کلن سړی، د خندا د گټو 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 ملگرو سره د په خندا ټولنه کې گډون وکړي، هغه چې د (برنډ فورډ) په کتابتون کې جوړیدلې. اوس (پاملای) تر ټولو ډیر خاندې تردې چې د بهرنیو وگړو سره هم ډیر بڼه او دوستانه چلند کوي او هغوي هڅوي ترڅو د خندا په ټولنو کې گډون وکړي، هغه وایي: (زه ډیر خوشحاله یم، خندا په ریښتیا هم ساری ده او هرکله کولای سي د ټولو لپاره په زړه پوري وي)

اخیرنیو څیړنو بنودلي ده چې خندا د (تي) د هورمونونو سلولونه ډیروي، هغه چې د میکروبونو پر وړاندې جنگیري، پدې سره د اسټرس کموالی، د الرژي د نښو کموالی، د دردونو پر وړاندې د بدن مقاومت، د زړه د حملي د خطر کموالی، دویني د فشار کموالی او همدارنگه په وینه کې د قندونو تنظیم سبب گرځي. مگر دا پدې معنا نده چې یوازې 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، میوي او سبزیجاتو ته باید په خپلو خوړو کې ځای ورکړو. د خپل معالج ډاکټر لارښوونې هیري 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 ځانگړتیا 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 راوگرځاوه، هغه خپلې خاطرې لیکلي وې چې په هغه وخت کې چې نوموړی د شریانونو په ناروغۍ اخته وو او د مرگ 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 بیله کومه درده او بڼه هوسایي سره کوي. په پایله کي هغه وکولای سول چي پر خپلو دردونو واک ترلاسه کړي او په غیرمنتظره توگه یي ځان تداوي کړ.

نو په دې بنیاد د خندا د مثبتې اغيزې په هکله هیڅ ډول شک نه پاتیري، په یوه موسکا سره اندروفین په مغز کي ازادیري. د خندلو لپاره بهانې یا سوژي ته په تمه مه کښینی، بلکي د خپل ځان سره تمرین وکړی چي هر وخت وغواړی وخنډلای سی.

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

## 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 روپه او ځندانه شخصيت ياست او كه هم تند مزاجه يا په بله وينا جدي! په هندوستان هيواد كې هم د خدا ټولني جوړي سوي دي، چې خلگ د دندي او كار ستريا په همدي ټولنو كې له ځان څخه ليري كړي، همالته ددي نوبت ډير تود هر كلی سوی دی. د داسي ټولنو جوړيدل نوی كار نه دی تر دې مخكې په جاپان كې د همداسي ټولنو څخه د روح او روان د آرامتيا په خاطر استفاده كيدل.

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

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

مهم ټكى دادى، آيا هر څوك پر هر وخت چې يې زړه و غواړي بى دليله وځاندي، ياهم بايد يو سبب (محرېك) شتون ولري چې وموځنډوي. څيرني بنيي ډير انسانان هغه وخت چې ټوكي اوري نو عكسول عمل ورته بنيي. نو كه غواړئ خندل تمرين كړئ د هغو خلگو سره ناسته ولاړه كوى، كوم چې تل خوشحاله او شوخ وي، د داسي 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 داسي داستانونه، اوازونه او فلمونه ښكاره كيږي چې ډير شوخ، خوشحالي لرونكي او طنزيه وي، ترڅو خلگ خدا ته وهڅول سي.

## خندا پر څو ډلو ويشلاى سو

- **لومړئ ډول:** هغه ډول تبسم دی چې وگړي په هر وخت او ځاي كې ورڅخه گټه اخيستلاى سي. 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 تمبلې، 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 ساري په توگه: په عمومي ځايونو كې بيخايه خدا دسرى شخصيت تر سوال لاندي راولي.
- **درېم ډول:** هغه خنداگانې دي چې يو څوك يې په زړه كې ترسره كوي. د ساري په توگه: ستاسو يو ملگري ستاسو د شخصيت په هكله تاسو ته يوڅه وايي چې حقيقت نه لري مگر تاسو په زړه كې ورباندي ځاندي، يا مو يو څه په زړه كې د يو چا څخه پټ كړي وي نو په زړه كې ورباندي ځاندي چې په هيڅ هم نه دی خبر.

■ **څلورم ډول:** خنداوي هغه دي چې په پوره ډول دوستانه دي، کوم وخت چې د زړه له تله خاندی نو په هماغه وخت کي يوازي د هغه څه په اړه فکر کوي چې 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 بنکلاوي، نوبنتونه او تل پاته دوستي رامنځته کړئ.

### په سختو شرايطو کي مسخري (ټوکي) کول بڼه لار ده

پدې کي شک نسته چې زموږ روزانه شرايط داسي جوړ سوي دي چې ممکن خپل د اعصابو او چلندونو کنټرول د لاسه ورکړو او په غير طبيعي ډول چلند وکړو. کله چې په پوره شکل عصباتي سوي يو او زموږ ټوله بدن تخريب او جنگ ته آماده وي. کله چې بيريدلي يو او زموږ ټوله وجود په بيره ډک وي او بيله دي چې د بيري او تيبنتي نور هيڅ نه سو احساس کولاي. هغه وخت چې د يوڅه او يا هم يو بل ارزښتمند څيز د لاسه ورکولو په خاطر په پوره توگه خواشيني (افسرده) سوي يو. کله چې د يوې غلطۍ د کولو د لاسه د نورو خلگو دټوکو او مسخرو بنکار سو او د شرم د لاسه تر غوږونو مو رنگ سور او بنټي وي، يا هغه وخت چې زموږ د دوستانو، خپلوانو او ياهم همکارانو د غوښتنې پر اساس مو د منفي ځواب توان د لاسه ورکړی وي. نو دا هغه حالات دي چې موږ پير په تکليف کي اچوي زموږ څخه ټولو ددې حالاتو د خلاصون په پار بيلابيل ميکانيزمونه پکار اچولي دي موږ دي ټولو شرايطو ته يو ډول ځواب ورکوو. زموږ څخه به ممکن يو چاته داسي حس پيداسوی وي چې 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 بڼه ځواب دی. تجربو بنودلي ده چې ستونزمن شرايط هميشني نه دي، د لنډ وخت وروسته خپل د ځور ځانگړتيا د لاسه ورکوي. ممکن دا خبره پدې وجه سوي وي چې کومي پيښي چې موږ فکر کوي، په هماغه اندازه ستونزمني نه وي، بلکه زموږ تفسير په هغه وخت کي ستونزمن وو. ځيني ارواه پوهان وايي چې دا بهرنی پيښي نه دي چې ځور رامنځته کوي بلکه زموږ فکرونونه دي چې پریشاني او ځور رامنځته کوي.

په ټوله کي د ژوند ډير مسایل او ستونزي دي، چې په بنکاره توگه مهمي او د برخليک ټاکونکي دي. په داسي حال کي چې 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، چې 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» یعني په یو کار باندې ښه تاکید او مصروفه کیدل او همهاله 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 هیريږي. 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 ترڅه 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 وځاندي، نو دا یو مهارت او ځواک دی چې هر څوک یې باید زده کړي.

خیام وايي: 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. همدارنگه 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 منفی دی ځکه چې دا مسایل تل پاتې نه دي او نه دومره ارزښت لري چې موږ خپل افکار پکې بوخت وساتو.

د (ادلر) 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 کيرو، هغه چي خپله يې کوو. مور انسانان باخبره او پوه موجودات يو، کومي پيښي او پريشانۍ چي زمور په ژوند کي رامنځته کيږي، د هر وگړي لپاره د ليدلو وړ دي چي د بيلابيلو زاويو څخه ددې پيښو ليدنه او بيلابيلي تفسيري مور 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 غير واقعي 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 عقلائي فکرونو، خبنم، دوبښمنۍ، 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 هوبنيارانه چلند هم وکړي. که مور د خپلو کمزوريو او شکستونو سره تر داسي اندازي چي زمور د سپکاوي، خپگان، قهر، شرم او بيږي(وهم) لامل هم سي، په غښتلې روحيه چلند وکړو، په تيره که وکولای سو يوي پيښي ته په ټوکو او شوخي سره ځواب ورکړو، په پايله کي به مور د شکستونو او کمزوريو سره دومره حساسيت ونه لرو همدارنگه بايد په ياد ولرو چي ټوله انسانان خپلو هدفونو ته د رسيدلو لپاره د ماتي 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 بنونځي 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 آماده کوي هغه خلگ چې د ژوند دستونزو او مسايلو پر وړاندې بريالي وه، هغه خلگ وه چې د ژوند کړنلاره يې پر مثبت 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 يوې خونې په څير 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، يوه پيښه کولای سي د انسان ټوله شخصیت تر خپلې اغيزې لاندې راولي، په يوې شوخی او ټوکه ويلو سره دا بده اغيزه د خپل ذهن څخه ليري کولای سو او پر ځای يې خوشحالي راوستلای سو. مولانا جلالدين محمد بلخي وايي:

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

په يوه لنډه جمله کې، شوخي کولای سي د انسان روح د خوشحاليو څخه مالا مال کړي او مرسته را سره کوي چې دنيا په بل ډول ووينو او د بيخايه فکرونو او خرابوونکو اندېښنو څخه خپل ځان خلاص کړو.

الپورت وايي: په ژوند کې د مهارتونو کارول د انسان هوبنياري ثابتوي او بنيې چې د شخص رواني روغتيا سالمه ده. که چيرته يو 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 نيولي ده. کله چې يو رواني ناروغ همدا لاره تعقيب کړي د حقيقت څخه ليري خبره نه ده نو روغ او تندرست وگړي خو بيا بيخي ددې مهارت په زده کولو کې غښتلي او توانا دي. هيڅ ستونزمنه خبره نه ده چې زموږ څخه هر يو ددې مهارت ولرو چې د خپل ځان لپاره د يو خوشحاله ژوند زمينه برابره کړو. هر انسان کولای سي دردونه د شوخی پواسطه له ځان څخه ليري کړي، د لا ډيرو خنډيدلو او خوشحاليو په هيله به متن د فردوسي حکيم په دا وينا 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 وځاندي! ډاکټر مادن کاتاريا (د خندلو د غونډو جهاني بنسټ اېښودونکي) ترجمه کونکي: مجيد پزشکی ( په خدا سره د تداوي رسمي روزونکي )



## **Thank you for reading**

Find more e-books and articles on Ketabton - your multilingual digital library.

**[www.ketabton.com](http://www.ketabton.com)**

*Ketabton - Pashto, Farsi, Arabic & English*