

انسان ولې خاندې؟

ژباړه: عطا محمد میاخېل

انسان له خندېدلو سره مینه لري. هر بالغ او رسېدلی انسان په اوسط ډول د ورځې او ولسل ځلې خاندې او همدا له خندا سره د انسان مینه د دې سبب شوي، چې ټوکې، طنز او حتی کمېډي را منځته شي.

خندېدل موږ هوسا کوي او د همدې له پاره له خندېدلو سره ډېره مینه لرو، مگر په زړه پورې داده، چې پوه شئ، انسانان یوازیني موجودات دي، چې خاندې. خندېدل یو پېچلی میکانیزم لري، چې کولای شي د ډېرو دردونو درمل وي او پوهان تر اوسه هم په دې باور دي، چې خندا کولای شي، د ډېرو ناروغیو په درملنه کې اغېزمنه وي.

خندا څه ده؟

خندا له دوه برخو څخه تشکیل شوي ده، لومړې هغه خندا، چې په مخ باندې د خوښۍ او خوشالی حالت را څرگندېږي او بله یې داده، چې د غږ په ډول تولیدېږي.

کله چې موږ خاندو، مغز د دې کړنې امر صادروي او که چېرې په زوره وخاندو، نو د لاسونو او پښو د بنسټونو له پاره هم امرونه صادروي. د خندا پرمهال ستاسو د مخ پنځلس غړي په حرکت راځي، چې تر ټولو مهم یې ستاسو د پورتنۍ شونډې د حرکت میکانیزم دی. ستاسو د حلق ماهیچې را ټولېږي، نو له همدې امله تاسو ژر ژر ساه ایستلو ته اړ کېږئ.

کله وخت د سختې خندا پرمهال ستاسو د اوښکو مجراوي هم خپل کار پیلوي او په داسې حال کې، چې تاسو د سختې خندا له امله د اکسیجن د اخیستلو له پاره خپله خوله ډېره خلاصوئ او

کتاب او مطالعه د ژوند موخو ته رسېدل!

کتاب د ژوند اساسي برخه اولويه سرمايه ده، چې په بشري ټولنه کې د خلکو تر منځ د يو ستړلارښود ځای يې خپل کړې، د سترو او پرمختللي ملتونو د پرمختگ يوازينی لامل کتاب او مطالعه ده. په عام ډول مطالعه د بشري ټولنو پرمختيا او د ژبو د زده کړې، تاريخ او فرهنگ د خوندي ساتنې لامل گرځي. له همدې امله مطالعه زموږ د مورنۍ ژبې د زده کړې سبب او لامل گرځي او زموږ د لوستلو، ليکلو وړتيا او مهارت زياتوي. مطالعه زموږ د فکر او تخيل ځواک لوړوي. موږ ټول د مطالعې له اهميت نه خبر يو او په دې پوهېږو، چې مطالعه بايد د خپل ورځنۍ ژوند يوه برخه وگرځوو، ځکه چې د ډيرو کتابونو په مطالعه کولو او د ډيرو معلوماتو او اطلاعاتو په لاسته راوړلو سره کولای شو خپل خلاقيت او نوښتونه زيات کړو. موږ کولای شو چې د بېلابېلو کتابونو په لوستلو سره خپلې وړتياوې ډيرې کړو او خپل مهارتونه د يو نوي نوښت لپاره په کار واچوو.

هر څومره چې تاسې ډير کتابونه مطالعه کوئ، ستاسې د پوهې او معلوماتو ساحه او ژورتيا پراختيا مومي، له نورو سره مو د سياسي گډون، افهام او تفهيم او داسې نور وړتيا مو زياتېږي. يعنې کله چې زياته مطالعه وکړئ، کولای شو، چې خپل کارونه په ښه توگه سر ته ورسوو. د ډيرو کتابونو په لوستلو او مطالعې سره ستاسې تجربه او پوهه د هغو مطالبو په اړه، چې لولئ يې زياتېږي ستاسو د باور د زياتېدو سره مرسته کوي، له هغه ځايه چې تاسې ښه مطالعه کوئ نور نو خپلو پوښتنو ته د ځوابونو پيدا کولو لپاره تاسې سره اندېښنه نه وي.

مطالعه د دې سبب کېږي، چې تاسې د خپل شخصيت په اړه ښه احساس ولرئ نو بيا پر مطالعه هم د ورزش کولو په څېر تمرکز وکړئ. ذهني ورزش تاسې ډير تکړه او پياوړې کوي. مطالعه له کتاب او کتابدارۍ سره نه شلېدونکې اړيکه لري، کتاب لوستونکي، زده کوونکي او محصلين زموږ په هېواد کې ډېر مهم، اغېزناک او گټندويه قشر او طبقه ده، چې د هېواد والو مطالعې او د معاصرو علومو او فنونو زده کړې ته لاره پرانيزي، مطالعه او د کتاب يا ليکنو لوستنه يو داسې اغېزناکه چاره ده، چې د زده کړې او پوهې ليرېدلو لامل گرځي.

مطالعه زموږ د پخوانيو نيکونو يو لرغونی دود او يو ډير غوره عادت دی، چې په انسانانو کې د پلټنې او لټونې حس را پيدا کوي او له هغو سره دا مرسته کوي، چې ډېر پوه شي او ښه تصميم ونيسي. مطالعه د انساني خارق العاده استعدادونو د روزنې او غوړېدنې يوه داسې لاره ده، چې د ودې او تکامل په لوري د انسان لارښوونه کوي. يعنې د يوې موضوع لوستل او بيا لوستل، د مطالبو څېړنه او بېلابېلو مسايلو ته اهميت ورکول دي.

ارزش صدقه

1 – کار خير و صدقه، فقر را می زدايند، بعر می افزايند و هفتاد گونه مرگ بدر را از صاحب خود دور می کند.

2 – صدقه ای که خداوند آن را دوست دارد عبارت است از: اصلاح آورندميان مردم هر گاه رابطه ای اوشان تيره شود و نزيديک سازند آنها را به يکديگر هر گاه از هم ديگر دور شوند.

3 – صدقه ای بجای نيكو کاری، نيکی به پدر و مادر و صلۀ رحم، بدبختی را به خوش بختی تبديل و عمر را زياد و از پيشامدهای بد جلوگيری می کند.

اهميت يک هزار روز نخست زنده گي برای نشو نما طفل حياتی ميباشد

يکهارزوز برای برای طفل از زمان تشکيل زايکوت يا تشکيل نطفه الي دوسالگي برای طفل يک شانس طلايي ميباشد هرپدر و مادر در اين مدت به طفل خود توجه بيشتتر داشته باشد تا در اينده طفل صحت مندي با ذکاوت بلند داشته باشد .

از زمان القاح الی دو سال اول حيات يک طفل، که حدود ۱۰۰۰ روز را دربر ميگيرد ، اين دوره بنام روزنه فرصت ها جهت زنده گی آينده طفل مسما گرديده است.

اثرات منفي حالت تغذي بالای انکشاف طفل در اين مرحله غير قابل برگشت می باشد.

اثرات بسيار مهم سوء تغذي در اين مرحله را می توان در سه عرصه ذيل خلاصه نمود:

از نقطه نظر صحت

از نقطه نظر نشو و نما، انکشاف فزيکی و ذهنی

از نقطه نظر اقتصادی

از نظر صحت :

سوء تغذي در دوران حامله گی، بالای انکشاف ادراکي و جسمی

ترئ، مخ مو هم په اوښکو باندې لندېږي او حتی د څېرې رنگ مو سور کېږي او دغه راز عجيب غږونه توليدوئ.

ډېری څېړونکو تر دې دمه هڅه کړې ده، چې د خندا د میکانیزم په اړه په ډېر څه پوه شي، خو ستونزه داده، چې د څېړونو پرمهال د افرادو خندا ډېر ژر له منځه ځي.

یو له څېړونکو څخه خپله څېړنه د خندا په غږ باندې متمرکزه کړه او دې پایلې ته ورسېده، چې ټولې خندا گانې یو له دې غږونو څخه لکه: ها ها ها یا هو هو پیروي کوي او امکان نه لري، چې یو فرد وتواښېږي، د دې دواړو غږونو په ترکیب سره وخاندې.

څېړونکي په دې باور دي، چې د انسان په بدن کې موندونکي څیزونه شتون لري، چې خندا تشخیصوي او د دوام سبب یې گرځي. د هغوی په اند خندا یو بشپړ اتوماتیک غبرگون دی.

ولې خاندو؟

ډېری څېړونکي په دې باور دي، چې خندا د انسانانو ترمنځ د راتلونکو او نږدې اړیکې د رامنځته کېدو سبب گرځي. کله چې تاسو له یو چا سره د آرامتیا احساس کوئ، نو له هغه سره خاندئ او له ځانه دا احساس څرگندوئ.

دا چې تاسو نه غواړئ، په یوه ډله کې د یوازېتوب احساس وکړئ، دا د دې لامل کېږي، چې د خندا پرمهال له هغوی سره وځانندئ او له هغوی سره ملتیا وکړئ او همدا دلیل دی، چې ډېری خلک خندا ساري گڼي. که چېرې څیر شوي یاستئ، معمولاکه چېرې د کورنۍ مشر او یا حتی ستاسو رییس وځاندې، نو تاسو هم خاندئ او دا کټ مټ هماغه حالت دی، چې ویل کېږي، په خندا سره کولای شو، د نورو چلندونه او حتی د هغوی پزنونې کنترول کړو.

یو له څېړونکو څخه خندا د الوتونکو له غږ سره پرتله کوي او په دې باور دی، چې خندا د اړیکې د رامنځته کېدو له پاره د انسان

یو طبیعي غبرگون دی. نورې څېړنې ښيي، کله چې تاسو په یوه ډله کې یاستئ، په هغه ډله کې ستاسو د خندا کچه ۳۰ برابره له هغې خندا څخه زیاته ده، کومه چې تاسو ټلو یز یون ته ناست یاستئ.

خندا او مغز:

څېړونکي په دې باور دي، چې د خندا پرمهال د مغز بېلابېلې برخې کار پیلوي، خو تر اوسه د خندا او مغز ترمنځ اړیکه په کره توگه نه ده معلومه شوې.

د دې څېړنو له پاره څو کسان له پرمختللو دستگاو سره وصل شول او پایله دا چې د خندا پرمهال، هغه څپې چې د خندېدونکو کسانو د مغز په وسیله تولیدېدې، په بشپړه توگه یو شان وې. د دې څېړنو پر بنسټ لومړی کسین اړخ فعالېږي، کلمې او ټوکې تحلیلوي. له دې وروسته مخکینی اړخ یې، چې احساساتو پورې تړاو لري، ډېر فعالېږي. د مغز ښۍ برخه په ټوکو پورې اړوند معلومات تحلیلوي. شاتنۍ برخه، چې د خولې او لاسونو حرکتونه صادروي، فعالېږي او بهرنې چلندونه څرگندېږي.

د یادونې وړده، هغه لاره چې خندا یې په مغز کې طی کوي، له هغې لارې سره په بشپړه توگه توپیر لري، کومه چې د سختو احساساتو پرمهال یې طی کوو، له همدې امله څېړونکي په دې باور دي، چې د مغز په دې برخه کې هر ډول بې نظمي کولای شي، انسان له خندېدو څخه را وگرځوي او یا غیر عادي بڼه ورکړي.

فعال سیستم:

د مغز فعال سیستم، چې ویل کېږي، د خندا په میکانیزم کې ښکېل دی، په مرکزي برخه کې قرار لري. دا برخه ډېره مهمه ده، ځکه هغه څو غوښتونه (حرکتونه) چې د انسان له پاره ډېر ارزښتمن دي، کنترولوي.

د مغز دا برخه په لرغونو حیواناتو لکه: تمساح گانو کې هم شتون

پرله پسی کنه (۱۰۴) لومړی کال، درېیمه کنه

لري، چې له هغې څخه په گټه اخیستنې او بوی ایستلو خپل خواره ټاكي، خو په انسانانو کې له دې برخې څخه د انگېزې او احساساتو له پاره کار اخیستل کېږي. څېړونکي په دې باور دي، چې امیگدالا او هیپو کامپوس د انسانانو په احساساتو کې تر ټولو ستر رول لوبوي.

امیگدالا له هیپو کامپوس سره اړیکه نیسي او همدا اړیکه د مینې، دوستۍ او ورځنیو احساساتو سبب گرځي. هیپو تالاموس هغه برخه ده، چې د خندا پرمهال د ډول ډول غږونو د تولید سبب گرځي.

خندا او روغتیا:

موږ ټول پوهېږو، چې خندا د ډېرو دردونو درملنه ده. تر ټولو مهم کار چې خندا یې زموږ له پاره ترسره کوي، داده چې زموږ اعصابو ته تعادل ورکوي او همدا موضوع له بېلابېلو ناروغیو څخه مخنیوی کوي.

خندا د ژور څپگان هورمونونه را کموي او دا د دې سبب کېږي، چې موږ ډېر لږ په غوسه شو او د وینې فشار له لوړېدو څخه مخنیوی کوي. دغه راز دا کړنه پروتیني ژونکې (حجرې) زیاتوي، چې زموږ له ناروغۍ څخه مخنیوی کوي.

د خولې د ناپو ډېرښت بدن ته د خولې له لارې د انتساني ناروغیو د ننوتلو مخه نیسي او زموږ له روغي سټې سره ډېره زیاته مرسته کوي. په زړه پورې ده، پوه شئ، چې سل ځله خندېدل له پنځلس دقیقې بایسکل ځغلو نې سره برابره ده، نو خندا کولای شي چې یو ورزش واوسي. په خندېدلو سره د وینې اکسیجن لوړېږي او د وینې فشار را ټیټېږي. د روغتیا پالانو په وینا، ډېری خلک خپل منفي احساسات لکه: ویره یا کرکه په ځان کې ساتي او خندا له ځانه دا ډول احساساتو د لرې کېدو یوازینی لاره ده.

خپلسري کړنې او فعالیتونه؛ دسولې په پروسې کې خېدونه رامنځنه کوي!

نو و سلوالې ډلې چې دافغانستان د خاورې بچيان دي، دهرې کورنۍ پلار، مور، او مشران دې د ملي کمپاين په ترسره کولو خپل بچي، وروڼه او خپلوان دې له و سلوالو ډلو نه را وگرځوي، ورته دې وويل شي، چې ولې دخپلې خاورې او وروڼو په وړاندې جنگېږئ، ترکله به بهرني او گاونډي هېوادونه زموږ ترمنځ بېلتون رامنځته کوي، چې يو بل ته يې د سر دښمن گرځولي يو.

نو که ددې موضوع اصلي ژورې ته ځير شو، نو ډير ژر به ددې شاهدان واوسو، چې موږ به يو ډاډمن افغانستان ولرو، خو دې پروسې ته چې د زړه له اخلاص او تله کار کول جرأت او زړورتيا غواړي، چې بايد هرو مرو دغه کار ترسره شي.

ددې لپاره د دولت په خپلمنځي اختلافاتو او د زور له لارې د قدرت غوښتنې موضوع ته دې هم دپاى ټکی ورکړي، چې يو ستر لامل يې دادى، چې دخلکو بې باوري په دولت زياته شوې هغه داچې د دولت په چوکاټ کې د زورواکو، غاصبينو، قاتلينو او دلورې څو کيو دقدرت دغوښتونکو کسانو تلبیغات او گونگوسې دخلکو په اذهانو منفي اغيزې کړي او حکومت يې دخلکو ترنظره کمزورى معرفي کړې، خو د ولسمشر دښې رو بېې او ښه سلوک له مخې نيايد ياد کسان ناوړه گټه پورته کړي، بلکې د ملي گټو لپاره دوى هم خپل ملي احساس د وطنپالنې په وړاندې ولري او حکومت دې د همدغو کسانو په وړاندې دقانون له مخې غبرگون وښايي او دعدالت مېز ته دې راکش کړي، څو دحق او عدالت دتلې پله برابره شي.

خو که همداسې په حکومتي چارو کې دغه ستونزې لاپسې اوږدې شي، د هېواد اوسنى وضعیت به په همدې ډول روان وي او زورواکي به خپلسرې کړنو ته نور هم کش ورکړي او ريښې به يې تر ټولو ادارو وغځېږي، چې بيا به ولس دتېرو وختونو شاهدان واوسي، چې افغان ولس خداى مه کړه يو ځل بيا د اور په لمبوکې وسوزي او په درېدرى کې به شپې او ورځې سبا کوي.

لازمه ده، چې دغو لوبو ته حکومتي مشران تر خپله توانه زياته پاملرنه وکړي، چې په حکومتي چارو کې شته زورواکې، غاصبين او نورې کړۍ له حکومتي چارو لرې؛ عدلي او قضايي ارگانونو ته دې وسپاري، څو نورو ته دعبرت درس شي، چې بيا ونه غواړي خپلسري فعاليتونه او کړنې ترسره کړي او په دې سره به د سولې پروسې لپاره لارې پرانيزي او مخالفې ډلې بين الافغاني جرگو ته زړه ښه کړي.

ليکنه : شير محمدا ميني سانگړی

بقية در شماره بعدی