



۲۰۱۲/۰۵/۲۳

ولی محمد «نورزی»

## ژړا او خندا

ژړا که په ښکاره ډول سره دغمونو او دردونو د ښکارندوي يوه روحی او روانی وسیله ده، ولی ژړا د انسان بدني او رواني حالت هم په خوځښت را ولي. د ژړا په واسطه ډير غمونه او دردونه د انسان د زړه د تلې څخه ليری کيږي او د زړه غوټه يې پری خلاصیږی. د ژړا حساس يو رنځه ژوندی علت او سبب لری. داوښکو دڅاڅکو په تويولو سره انسان خپل غمونه، ناخوالي، دردونه، کړاوونه او ناهيلي له منځه وړي. ژړا دژوند په ټولو مرحلو کي د انسان سره تر مرگه پوري ملگری ده.

د ژړا احساس دانسان په بدنی جوړښت کي د يوه ځانگړي رواني او فکری غريزی په توگه د حالاتو تريخ پيچلي غميز اندول او بدلون ته گوری او په يوه ټاکلي موده کي دهغي غميزی پيښي د بيانولو بڼه او شکل د اوښکوو را تگ ته لاره پرانيږي. د ژړا احساس د انسان په مغزو کي د بدن ټول جسمي او فکری غري په خوځښت او حرکت را ولي اوانسان دڅو شيبو په ترڅ کي يونوی نابله چاپير يال ته ولاړشي. کله چه مونږ ته دخپل تير ژوند خاطري او وختونه را په يادشي نو مونږ سمدستي د افسوس او خوشالی پړاوته ورلوږو چه کومې تيری خاطري د افسوس او کومې يې زمونږ د خوشالی سبب گرځيدلای شي چه ددی ټولو احساساتی پيښو ارزونه د ژړا اصلی محور گرځيدلای شي.

ژړا دانسان روحي او جسماني احساساتوته گټه رسوی. دا ځکه چه ژړا د فکری او روانی غميزو نه ډکه جوړه شوی غوټه او بار يا بيخي له منځه وړی او يا يې کموی.

دژړا احساس په دوه ډوله دي:

دغم او درد ژړا او يا د خوشالی اوبنادی ژړا:

۱: دغم او يادرد ژړا: هغه ژړا ته وايي چه پر انسان باندی د ورپيښي شوی غم او درد روان حالت داسی غلبه او اغيزه وکړی چه خپل ځان نشي کنترولولولای اود بدن او فکر ټول احساسات يې ژړا ته چمتو شي. لکه د کورنی دښردی غرو ناڅاپه مړينه، په ډيره مینه سره په ديني او مذهبي مراسموکي د الهی احکامودوعظ او دنصیحتونو اوریدل، په تراژيدو پيښو کي خپله ظاهری گډون او يا دهغي پيښي اصلی حاضرنداره ليدونکي اوداسی نور.

۲: دخوشالی او سو کالی ژړا: هغه ژړا ته وايي چه انسان د خپل ژوندون په چا پيريال کي خپله مینه او احساس د خوشاليو او ښيگنو په چوکاټ کي په خپله ووينی او دهغه څخه خوند واخلي. دا احساس وانسان ته داجتماعی او گډ ژوند د برياوو او نیک مرغيو زيری ته د خدا پر ځای د خو شاليو د ژړا احساسات ور بخښي او د څو شيبو لپاره دده پر مخ باندی دښادی او خوشالی د او ښکو څاڅکی ښکاری او دخوشالی په څپو کي غرق او ډوب وي. لکه دکورنی ديوه نږدی خپلوانو ليدل وروسته له ډيره وخته، په سپورتی سياليو کی د خپل هيواد په گټه ځانگړي برياليتوبونه، او ياپه شخصی ژوند کي نا بيره لوي پرمختگ اود هغي ارزونه اودرنښت د ټولني اوخلکو لخواه او په ټولنه کي د يوی ريښتيني لاری پواسطه د برياليتوب ډيری لوړی کچي ته ځان رسول او يا هم په ځانگړي سياليوکی مډال کتل او داسی نور بيلگی شته چه انسان د خوشالی ژړا ته هڅوی او دخپل احساس ارزونه کوی. ولی دغه ژړا کټ مت د خوشالی د خدا سره برابره ده.

د پاڼو شميره: له 1 تر 3

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همکاري ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړيکه ټينگه کړئ [maqalat@afghan-german.de](mailto:maqalat@afghan-german.de)

يادونه: دليکنې دليکنيزې بڼې پاڼوالي د ليکوال په غاړه ده، هيله من يو خپله ليکنه له راليرلو مخکي په څير و لولئ

په ښځو کې د ژړا احساس تر نارینه زیات دی دا ځکه ښځه د خپلې ناتواني او کمزوري احساس یواځې د ژړا پواسطه سره مخامخ لوری ته بیانوی او دهغې ستونځې دحل لاره لټوی. ولی نارینه بیا خپله ستونځه له بلې زاویه نه گوری او په ژړا یې نه حلوی.

ددې ټولو خبرو نه داسې مالومیری چې ژړا د انسان و دماغی او جسمی سلسلی ته ډیره گټه رسوی. دا ځکه چې د انسان په روانی او بدنی جوړښت کې هغه درد ناکي غمیزی او کړاوونه د او ښکو په تویولو سره کرار کرار له منځه ځي او ددرانده بارغو ته یې سپیکیری. انسان د ژړا پواسطه خپل ښکاره غونډی غونډی غمونه چې وختی یې په دماغ کې ځای پرځای شوی دی، داوښکو د سیلاب په څپو کې د فکرڅخه لیری کوی اود ستړیا احساس یې په خوشالی او شادی بدلیږی لندا چې ژړا د انسان وروغتیا ته ډیره گټه رسوی.

## خندا:

خندا د انسان د خوشالیو او ښادیو هغه رواني احساساتي حالت دی کوم چې په ښکاره ډول سره انسان دیوی پېښی عیني حالت ویني او یا یې اوری. په دې حالت کې خوشالی او نیک مرغي داسې سره تړلي وی چې انسان هغه یواځې د خندا پواسطه سره څرگندوی. خندا او مسکا د احساساتو خو ځنډویه وسیلي دي چې مختلف علتونه او سببونه لری.

دبیلگی په توگه:

د انسان د ژوند د چا پیريال بریاوی، په ټولنه کې د انسان د اجتماعي بریالیتوبونو لری، د انسان گډون او ونډه د هغه د کار او ټولني په چا پیريال کې، د وگړوپه منځ کې ډول ډول اړیکې او یا په شخصی، دینی او مذهبی ښیځونو خپلي بریاوی دنورو سره شریکول او یادنورو خو شالیو او ښادیو ته هرکلی ویل د خندا سبب کېدلای شی.

خندا او مسکا د انسان د مغز او عصبي سلسلی تقویه کوی او د انسان بدن ته د خوشالی ډک احساس ور بخښي. د خندا په واسطه د انسان فکری او روانی درد له منځه ځي او د څو شیو لپاره خو شاله او بی درده ښکاری. خندا د ژوند مالگه ده چې د انسان سره تر مرگه پوری ملگری ده اوسری د ژوندون د ټولو ژورو کړاوونو څخه لیری ساتي.

خندا هم په څو ډوله ده:

۱: تر شونډو لاندی خندا. ۲: په زوره یا قهقهه خندا. ۳: مسکا او یا د خندا په وخت کې د غاښونو مالومیدل. ۴: په ستوگو یا دسترگو په رپ کې د خندا احساس.

۱: تر شونډو لاندی خندا، هغه خندا ده چې انسان نا ځاپه دیوی پېښی او یوی کیسی په اوریدلو سره لږ څه د خوشالی احساس ښکاره کړی. او دهغی پېښی د او ریدلو شیبه د کوچنی خندا په واسطه سره څرگندوی او مقابل طرف ته د تائید وړگرځي. دغه خندا دنړی د انسانانو تر ټولو زیاتو وگړوپه خوله کې له ورايه ښکاری او احساس یې څرگندیږی.

۲: په زوره او یا قهقهه خندا: هغه خندا ته وایی چې سړی په انساني ټولنه کې دلمری ځل لپاره دبل انسان څخه داسې کیسه واوروی او یا داسې پېښه وویني چې خپل روانی احساس یواځې د قهقهه خندا په ډول سره ونوروته بیانوي. دغه خندا د انسانانو په ټولنه کې د طبیعییت دخوی او عادت په پر تله ډیر فرق او تفاوت لري. ځینی خلک په ډیر لوړ ږغ سره د خندا په بڼه خپل شخصی احساسات ښکاره کوی ولی ځینی بیا په تیټ او کښته ږغ سره ددې خندا احساس ونوروته بیانوی. دغه خندا هم په کورني انگر او چاپیریال کې او هم ددوستانو په محفلونو کې اودټولنی په نورو شخصی او اجتماعي غونډو کې ډیره لیدل کیږي. ددې خندا بڼه او شکل د هر انسان په ږغ کې یو له بل سره ورته والی نلری.

د پانو شمیره: له 2 تر 3

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته راښوولې. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینگه کړئ [maqalat@afghan-german.de](mailto:maqalat@afghan-german.de)

یادونه: دلیکنی د لیکنیزې بڼې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیږلو مخکې په څیر و لولی

۳: مُسکا او یا دغابونو دښکاره کولو خندا: دغه خندا دانسانې ټولني د وگړو دژوندانه په ټول چاپيريال کې ډيره ليدل کيږي. ددی خندا احساس ډير کوچنی وي او په کمه توگه احساس کيږي. ددي خندا بڼه او شکل د هر انسان په خوله څرگنديږي ولی دليدلو او اوريدلو لری بی مخامخ لوری ته هم وره او کو چنی وي. په دي خندا کې يواځې د سړی ظاهري احساس او رضایت د مُسکا او يا دغابونو په ښکاره کولو سره منځه ته راځي.

۴: په سترگو کې د خندا احساس، هغه خندا ته وايي چه انسان خپل احساس نه په خوله نه په مُسکا او نه په بله بڼه سره بيانوي ولي يواځې د سترگو په اشاري سره خپل دننه احساسات داسې ښکاره کوی چه گواکي دی راضي ښکاري او کومه ستونځه نلری. دغه خندا د نری دانسانانو په ژوندانه کې بيخي ډيره لږ ليدل کيږي او مخامخ لوری ته دمنفی او مثبت ځواب ښکارندويه ده. په سترگو کې د خندا احساس انسانان کله کله هم دمریضی او سختی ناروغي په وخت کې مريض خپل د خوبني احساس د سترگو پواسطه خپلو خپلوانو او نږدی دوستانو ته ښکاره کوی چه گواکي دی خو شاله او جوړ ښکاري. ددي ټولو بيلگيو څخه داسې نتيجي ته رسيزو چه مونږ د ژوندون دچاپيريال په چوکاټ کې دغمونو او خوشاليو په گډه فضا کې ژوند کوو، او هرڅه وينو، اورو او احساسولای بی شو. بڼه به داوي چه دژرا او خندا د ټولو ډولونو څخه گټه پورته کرو او دخپلي بني روغتيا او ارام زړه د ساتنی لپاره په ټاکلي وخت کې دژرا او خندا څخه گټه واخلو او دخپلو درونو غمونو پيټي د خندا په احساس سره له منځه يوسو چي تر څو د بني روغتيا اود سالمو فکرونو خاوندان واوسوو.

د يوه شاعر په زړه پوری شعر د خندا او توکو په باره کی :

مينه، خندا، ټوکه، ادا به بيا له کومه کوي  
سختو حالاتو کې دعا به بيا له کومه کوي

چې هم دې وژني او هم خوند په کې له ژونده ډېر وي  
داسې نظر داسې مسکا به بيا له کومه کوي

غروره! پام کوه چې يار درنه خوابدی نشي  
ساه اخيستل د زړه درزا به بيا له کومه کوي

وخته! دا څو ښکلي بي قدره نه کړي پام پرې کوه  
داسې پښتو داسې تقوا به بيا له کومه کوي

سپوږمی په ( لمر) ډېر ظلم مه کوه که مړه شي گوره  
ته به هم خواره شي رڼا به بيا له کومه کوي

ټوکی ټکالی:

### جيب کښي دی يو پيسه نشته:

يوه سړي د يو چا جيب ووهلو او پاڅيدو، سړي ورته وويل: نه شرميږي، چې زما جيب پرېکوي، جيب ووهونکی ورته وويل: ته نه شرميږي، چې دومره قيمتي کالي دي اغوستي دي، ولی په جيب کې دی يوه پيسه هم نشته.

د پاڼو شميره: له 3 تر 3

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته راښوولې. په دغه پته له مور سره اړيکه ټينگه کړئ [maqalat@afghan-german.de](mailto:maqalat@afghan-german.de)  
يادونه: دليکنې دليکنيزې بني پازوالي د ليکوال په غاړه ده، هيله من يو خپله ليکنه له راليرلو مخکې په ځير و لولئ