سریزه

زه چې کله کله خپل اعصاب نه شم کابو کولی او خپلو بچیو سره ناسم چلند کوم، کله چې غواړم دوی ووهم یا زیاړې ورته وکړم نو دغه خبره مې رایاده شي: «د روزنې تېروتنې له زاړه نسله نوي نسل ته لېږدي. مثلاً پلار خپل زوی ځکه ځوروي چې له ده سره هم په ماشومتوب کې خشونت شوی دی. اوس پرته له دې چې پخپله وپوهېږي، د غچ اخیستنې د جبران پر اساس له خپل زوی سره ناوړه چلند کوي. په دې توګه اوس پلار خپل تسلط او ځواک پیاوړی کوي، هغه ځواک چې پخوا یې په تر لاسه کولو کې پاتې راغلی و.» له دې سره شرم راته ودرېږي چې ته څنګه خپل غچ له ماشومانو اخلې؟

زه هم د اکثرو نورو افغانانو په څېر په مستبدو محیطونو کې اوسېدلی یم. په ماشومتوب کې وهل شوی یم. خپل ځینتوب مې په حربي ښوونځي کې تېر کړی او څلور کاله مې په نه کړي ګناه ډول ډول جزاګانې لیدلې دي. پوهنتون مې د تنظیمونو او د طالبانو په خورا مستبدو واکمنیو کې ویلی دی نو له استبداد څخه کرکه لرم. کله چې دغه جملې لولم نو ځورېدلې اروا مې یو څه تسکین مومي: «هغه دولتونه چې له

Ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

وګړو څخه ازادي اخلي، هغوی له ځانه شړي یا پر رسنیو بنـدیز لګوي، پخپله مفکورې او عقیدې جوړوي او پر نورو یې تپي، ځنګه چې ښکاري هغسې ځواکمن او پیاوړي نه دي. دوی که په ریښتیا سره غښتلي وای نو دې ته به نه اړ کېدل چـې خلـك وډاروي. دوی لکه هغه دېوان دي چې ظاهراً اوسپنیز ښـکاري خو پښې یې د لرګیو دي.»

پورته اقتباسونه د (احساس حقارت) لـه کتابـه رااخیسـتل شوي دي چې ما په ۱۳۷۷ کې لوستی و. دغه کتاب راته زمـا او زما د ټولنې د هینداري په شان ښکاره شو. (احساس حقـارت) ایراني ارواپوه ډاکتر محمود منصور په ۱۹۶۴ کې په پارسي لیکلی دی. د بحث موضوع یې د الفرد ادلر Alferd Adler مشـهوره نظریه «د حقارت غوټه یـا the inferiority complex» ده. د کتاب په لوستو راته ښکاره شوه چې موږ هم د وګړو په توګـه او هم د قوم او د ملت په حیث د حقارت د غوټې ښکار شـوي یـو او زموږ په ورځنیو کړنو او چارچلند کې د دې غوټې اثر جوت دی نو فکر مې وکړ چې دغه کتاب باید پښتو کړم.

د دې کتاب په لوستو به خپلـې ځینـې اروایـي او ټـولنیزې ستونزې راجوتې شي او د علاج لارې به یې هم وپېژنو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

که څه هم کتاب تقریباً نیمه پېړۍ پخوا لیکل شوی دی خو ما چې انټرنټ وکوت، اوس هم په دې اړه د ارواپوهانو نظر چندانې نه دی بدل شوی.

«د حقارت احساس» او «د حقارت غوټه» دوه بېل مفاهیم دي. د حقارت احساس یو طبیعي احساس دی چې هر بني ادم په ماشومتوب کې ورسره مخ کېږي. دغه احساس سړی دې ته هڅوي چې ځان له سیالانو سره سیال کړي او دا یو شعوري عمل دی خو د حقارت عقده (د حقارت غوټه) هغه حالت دی چې د انسان په لاشعور کې ځای لري او د انسان پر ټولو کړنو وزر غوړوي. څنګه چې د ادلر د بحث موضوع د حقارت غوټه ده نو ما هم د کتاب عنوان د «احساس حقارت» پر ځای «د حقارت غوټه» ولیکه.

ډاکتر محب الله زغم

۱۳۸۹د غبرګولي ۱۲

(c) ketabton.com: The Digital Library

لومړی څپرکی

۱. د حقارت مسئله

موږ د حقارت مسئله څکه راسپړو چې دغه مسئله نه یوازې په ارواپوهنه کې؛ بلکې د روزنې په برخه کې هم پوره اهمیت لري.

د حقارت احساس موږ ته دا راښیي چې د مور و پلار او د ښوونکو مسولیت تر هغه څه لوی او مهم دی چې موږ یې معمولاً انګېرو؛ څکه هغه تېروتنې چې کورنی یا ښوونځي او په ټولیزه توګه وګړي یې د ناپوهی په وجه ترسره کوي، د سړي پر عقلي، عاطفي او اخلاقي جوړښت باندې داسې ناوړې اغېزې کوي چې بیا به یې درملنه هم نا ممکنه وي.

له بل پلوه د مسئلې اهمیت په دې کې دی چې دا د فرد او ټولنې تر منځ اړیکي مطرح کوي. د روزنې ټولنیز هدف هم دا دی چې فرد له ټولنیز چاپېریال سره جوړجاړی پیدا کړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماشومانو او زلمکو ته د هغـوی د حقونـو ورکـول، د لویـانو غوښتنې په پام کې نیول او د فرد او ټولنې حقونو تـه پاملرنـه، هغه څه دي چې مراعاتول یې د روزنې ظریف هنر غواړي. کـه چېرې روزونکی خپله دنده په سمه توګه تـرسره نـه کـړي او د دغو حقونو او غوښتنو تر منځ لانجې پیدا شي نو په دې وخـت کـې حقـارت د یـوه سرکښ او ځـورووونکي احسـاس پـه بڼـه رامنځته کېږي چې ممکن کرغېړنې پایلې ولري.

په دې څپرکي کې به هڅه وکړو چې د حقـارت لاملونـه، پایلې او د مخنیوی لارې چارې په لنډه توګه راوسپړو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۲. د حقارت لاملونه

موږ تفوق او برلاسی ته لېواله یو، غواړو چې تر نورو بر اوسو. کله چې برلاسی ته نه شو رسېدلای او دغه لېوالتیا مو له ماتې سره مخ کېږي نو د حقارت احساس راته پیدا کېږي.

د دې لپاره چې وپوهېږو دغه تمایل له کوم ځایه سرچینه اخلي، باید مسئله له پیله وڅېړو او تر هر څه له مخه باید وپوهېږو چې ژوند څه شی دی؟

ژوند یعنې د ځان ساتنې (conservation) د تولې برقراره لرل. هر هغه څه چې زموږ د وجود اروايي انډول ورانوي، په عین وخت کې ځان ساتنه مو هم فعالوي. ویلای شو چې ژوند د دغه انډول چې هره شېبه ماتېږي، دوامداره او پرله پسې برابرول دي. (څنګه چې موږ خپل جسم له فیزیکي خطرونو ساتو، هماغسې باید خپله اروا هم ثابته وساتو. ژوند هغه قوت دی چې هره ګړۍ زموږ اروايي حالت د نارمل خوا ته راګرځوي. ژباړن)

خو زموږ په ټولنیز چاپېریال کې ځان ساتنه، پر نورو باندې له برلاسي سره غوټه ده؛ ځکه چې د ژوند په مبارزه کې ځان ساتنه اغلباً له برلاسي سره برابره ده. یعنې سړی به هله خوندي وي چې تر نورو بر وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په ژوو کې برلاسۍ ته تمایل په ښکاره لیدلای شو؛ ځکه چې په دوی کې اخلاقي ملاحظات نشته چې دغه تمایل یې پټ وساتي.

ټولو به لیدلي وي چې سپي، پیشکې او مرغان د دې لپاره چې یوه ناڅیزه مړۍ تر لاسه کړي، یو بل وهي. بیا هغه چې بر شو، مړۍ بلې خوا ته تښتوي چې نور یې څنې وانه خلي.

د مرغانو او ژوو په باب د نروېژي ارواپوه «شیلدروپ اب» په کتنو کې د زده کړې پامور ټکي شته. د دغو کتنو پر بنسټ الوتونکي او ژوي په خپلو منځو کې د مراتبو د ټاکلې سلسلې اړیکي سره لري. مثلاً د چرګانو په فارم کې هر چرګ (چرګه) د بل بادار دی او هغه بل باید دی تر ځان پورته وګڼي. دلته مثلاً «الف» چرګ پر «ب» چرګ حاکم دی او «ب» چرګ د «ج» چرګ بادار دی او هغه ځوروي. بیا ممکن بېرته همدا «الف» چرګ د «ج» چرګ تر لاس لاندې وي. له دغو کتنو جوتېږي چې د یوې ډلې د افرادو تر منځ، اړیکي یوازې په بدني ځواک پورې نه دي تړلي؛ بلکې په دې لاره کې فردي لاملونه هم اثر لري. که داسې نه وای نو بايد «الف» چرګ پر «ج» چرګ باندې هم بر وای.

ایا د بشر ټول تاریخ به په بېلابېلو ډولونو برلاسۍ ته د تمایل له څرګندونې پرته بل څه وي؟ انسان هڅه کوي چې د

(c) ketabton.com: The Digital Library

علم او صنعت په مټ پر فیـزیکي نـړۍ او د زور او ځـواک پـه وسیله پر ټولنیزه نړۍ برلاسی شي. سیاسي تاریخ د امپریـالیزم د استبداد او تسلط له همدغو وسوسو څخه پرته بل څه نه دی. د دغو وسوسو هدف دا دی چې پر نورو باندې د برلاسی اړتیا مـو پوره شي. برلاسی ته اړتیا د هر انسان او هر ملت پـه ختـه کـې اغږل شوې ده.

د ادیانو تاریخ راښيي چې انسان د خپلو عقیدو د خپراوي لپاره زیاتې هڅې کړې دي. په حقیقت کې عقیـده د انسـان د وجود اصلي تومنه ده. که د چا عقیده پر نـورو بـره وي، دی بـه ځان هم بر وګڼي.

ټول غواړي چې د خپل ځواك کړۍ پراخـه کـړي. پراختیـا غوښتنه هم په ماشومانو کې، هم په زلمکو او لویانو کې شته خو څنګه چې انسان ورو ورو بدلېږي نـو د عمـر پـه تېرېـدو سره دغه احساس یې ورو ورو کمزوری کېـږي. دا چـې ولـې دغـه غوښتنه په ماشومانو کې تر غټانو زیاته ده، دلیـل یـې د انسـان وده ده. وده په دوامدار ډول د انسان بـدني ثبـات مـاتوي. (نـن د ماشـوم ونـه ٦٠ سـانتي مـتره ده، شـپږ میاشـتې وروسـته بـه ٧٠ سـانتي مـترو تـه ورسېږي، نو د ودې په بهیر کې د ماشوم د بدن اندازې ثابتې نـه پـاتېږي. ژبـاړن) د ودې په حال ماشومان، پر هغو خوراکي توکـو سربېـره چـې د

(c) ketabton.com: The Digital Library

ورځنیو فعالیتونو لپاره ورته اړتیا لري، یوڅه اضافي خوړو ته هم ضرورت لري چې د فیزیولوژۍ پوهان ورته «د ودې ځیره» وایي.

د انسان د ذهني ودې په اړه هم خبره همداسې ده. مانا دا چې برلاسی ته د ماشوم تمایل په ودې پورې اړه لري او داسې بریښي چې دغه غوښتنه به د هغه د معنوي او روحاني وجود د جوړولو لپاره ضروري وي. د همدې تمایل په وجه ماشوم د دې پر ځای چې د هغو شیانو په پېژندلو قانع شي چې د هماغه وخت اړتیاوې یې پوره کوي، غواړي لا ډېر څه وپېژني او په لا ډېرو خبرو وپوهېږي. همدا وجه ده چې ماشوم پوښتنې کوي، هر څه ازمایي، هر شی لمس کوي، لاس پرې موښي او تل د خپلو ضرورتونو له دایرې څخه پښه اړوي. ماشوم هره شېبه لا نوي شیان پېژني او پوهه یې لا زیاتېږي. ماشوم په دې ډول د خپلو غوښتنو او د خپل شوق کړۍ پراخوي او د خپلې نړۍ د لاندې کولو پر لاره ګام اخلي. خو انسان ان د ژوند له لومړیو ورځو د ځان د پراختیا په لاره کې له داسې خنډونو سره مخ کېږي چې له منځه وړل به یې ناشوني وي.

باندني ځواکونه د ماشوم له دغو طبیعي تمایلاتو سره چې هغه د خپلو غوښتنو پوره کولو ته هڅوي، لاس او ګرېوان کېږي او ورته ماتې ورکوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

تنکی ماشوم ژر په دې باندې پوهېږي چې باندنی نړۍ د ده په واک کې نه ده. دی نه شي کولای چې سپوږمۍ په غېږ کې ونیسي. دی پر دې لایتناهي فضا باندې ان لږ تسلط هم نه لري. بده لا دا چې پر هغو کسانو باندې چې د ده په شاوخوا کې دي، دی تر ټولو کم واک لري. ده ته تل ویل کېږي «دا کار مه کوه، دغه شي ته لاس مه وړه، غلی شه، کرار شه، په کړکۍ لاس مه وهه، په لښتي کې مه ګډېږه....» دی غواړي لا هم لوبې وکړي خو مور يې په زوره څملوي. په داسې وخت کې يې له خوبه راویښوي چې لا يې د خوب تنده نه ده ماته. هغه خواړه ورکول کېږي چې دی ورڅخه کرکه لري خو هغه مېوه نه ورکول کېږي چې ده ته خوند ورکوي. همدا وخت دی چې ماشوم ته خپله کمزوري معلومېږي؛ ځکه چې له لويانو سره په خپله مبارزه کې يې ماتې خوړلې ده. د همدې لاعلاجې ماتې په اثر يې په وجود کې د حقارت احساس ریښه ځغلوي.

هر ماشوم دغه احساس لري. دا یوه طبیعي چاره ده. دغه احساس په خپل ذات او تر دې حده هېڅ تاوان نه لري او سره له دې چې په وار وار د ماشوم سترګې له اوښکو ډکېږي خو بیا هم دغه حالت ورته ګټور دی. دغه احساس په ماشوم کې د

(c) ketabton.com: The Digital Library

لوېدنې لېوالتیا پیدا کوي. دی غواړي د پلار په شان شي او د لویانو پېښې وکړي.

دا احساس داسې ځواک دی چې ماشوم په خوځښت راولي او هغه اړ باسي چې بېلابېلې لوبې وکړي او په دغو لوبو کې د لویانو پېښې وکړي. په دې توګه د حقارت احساس تر ټولو ارزښتناکه انګېزه ده چې ماشوم د ځان روزنې ته اړ باسي. کله چې د انسان شخصیت ورو ورو او په تدریج سره وده کوي او ثبات مومي، دغه احساس هم مړاوی کېږي.

خو دریغه چې وضع تل دا شان نه وي. غالباً د تحول دغه څېره چې وړاندې شوه، بې له تېتې جګې نه وي؛ ځکه چې بېلابېل لاملونه د عادي تحول پر لاره خنډ جوړوي او په سړي کې حقارت پیاوړی کوي. دغه احساس د ماشوم پر نازک بدن لکه اغزی لګېږي او د ژنیتوب او لویېنې پر مهال یې لا ډېر ځوروي. دغه احساس په اسانۍ سره له منځه نه ځي؛ بلکې لکه ناسور زخم ټول عمر د سړي پر بدن پاتې کېږي. له دې احساس څخه بېلابېل دفاعي غبرګونونه زېږي.

د حقارت لاملونه درې دي.

۱. د چاپېریال اغېز

۲. واقعي حقارت

۳ .غیر عادي صفات یا ځانګړنې

(c) ketabton.com: The Digital Library

الف : د چاپېريال اغېز

اکـثره وخـت پـه اول سر کـې کـورنۍ تېروتنـه کـوي او د حقارت احساس چې په لومړي سر کې عـادي او نورمـال دی، په لوی لاس زياتوي.

د بېلگې په توگه اکثره وخت مغروره او ځانغواړي مينـدې او پلرونه چې غـواړي بچـي يـې بايـد حـتماً نابغـه اوسي، پـه دوامداره توگه خپل اولاد د کورنۍ له نورو ماشومانو سره او يـا د خپلو خپلوانو او يا د گاونډيو له هغو ماشومانو سره پرتلـه کـوي چې تر دوی تکړه دي. په دې توگه خپـل بچـي لـه دې عـذاب سره مخ کوي چې «ولې زه د نورو په شان نه يم؟»

کله کله مشرې خويندې او مشر ورونه تر ځان کشر ورور يا خور ماشوم گڼي او په هېڅ کې يې شماري، پـه تېـره بيـا کـه دغه مشران يو څه ښه استعداد هم ولري نو پـه دې وخـت کـې به د يوه لاشعوري حسادت په وجه کشران تحقيروي.

په ښوونځيو کې هم ځينې ښوونکي، هغه زده کوونکي چې درس يې سم نه وي زده، د ټولو شاگردانو په وړاندې رټي؛ حال دا چې ماشوم پوهېږي چې تر خپله وسه يې کوښښ کـړی دی. مثلاً د ارزونې په پايله کې زده کوونکي د لياقـت د درجـې پـر

(c) ketabton.com: The Digital Library

اساس پر چوکیو کېنول کېږي یا په حاضرۍ کې یې نومونــه پــه همدې حساب لیکل کېږي. که موږ وغواړو یا ونه غواړو، هغه شاگردان چې نومونه یې په اخر کې لیکل شوي دي او پر اخرو چوکیو کېنول شوي دي، په درسونو کې لا پسې سستېږي او پــر ځان باندې باور له لاسه ورکوي.*

دغه ټکی دا راښیي چې د زده کوونکو تــر مــنځ د ســیالۍ پیدا کــول، څــومره ظریــف او ســتونزمن کــار دی. دلتــه کــه د مسئلې باریکیو ته پوره پام ونه شي، خواشــینوونکې پــایلې بــه ولري.

د رقابت چاره د لویانو او د لویو ټولنیزو گروپونو تر منځ هم له ستونزو خالي نه وي. چارواکي باید په علمي حوزو او اداري چارو کې هم د حقارت مسئلې ته ځیر وي.

له لویه سره باید له انسان څخه د هغه تر وســه پورتــه تمــه ونه لرو، که نه نو حقارت به ورته پیدا شي؛ ځکه چې هغــه بــه فکر وکړي چې هېڅ کله یې له خپلو هڅو کوم حاصــل نــه دی

* په ځینو ملکونو کې شاگردان د لیاقت په لحاظ په گروپونو ویشل کېږي. مثلاً هغه شاگردان چې د نمرو اوسط یې ۱۰۰-۸۰ وي په A گروپ کې، لــه ۸۰-۶۰ نمــرې والا په B او تر هغه کښته نمرې والا په C گروپ کې راځــي. یــا د هــرې ډلــې د استعداد او ضرورت سره سم درسي پروگرام ورته جوړېږي. هلته هېڅـوک اول نمـره نه وي او هر څوک له خپلو همسویه ټولگیوالو سره پــه یــوه ډلــه کــې وي، پــه دې توگه به هېڅوک ځان حقیر نه گڼي. ژباړن

(c) ketabton.com: The Digital Library

اخیستی. لا مهمه دا چې هغه احساس کوي چې نه یوازې د نورو؛ بلکې د ځان قناعت یې هم نه دی حاصل کړی. په پایله کې به په ده کې دغه احساس ریښه ځغلوي چې دی تر عادي او نارملې کچې ټیټ دی.

خو دا مطلب هم په زړه پورې دی چې که یو چا ته په ماشومتوب کې دغه فرصت په لاس ورشي چې په وار وار اسانو بریاوو ته ورسېږي، دغه حالت هم د تمې پر خلاف هغه د حقارت له احساس سره مخ کوي. دا ځکه چې هغه له نویو موقعیتونو (نویو ستونزو) سره له مخامخ کېدو سره، پر ځان باندې باور له لاسه ورکوي. کله چې دی له نویو سختو ستونزو سره مخ کېږي نو احساس کوي چې پخوا تېروتی و، پخوانۍ بریاوې واقعي بریاوې نه وې. دی گومان کوي چې اوس یې سترگې د حقایقو پر وړاندې خلاصې شوې دي. دې وخت کې ورته پته لگېږي چې دی کمزوری دی.

په همدې او دې ته ورته په نورو دلیلونو هغه ماشومان چې نازولي دي او مور او پلار یې د پتنگانو په څېر ترې تاوېږي، غالباً د حقارت له احساس سره مخ کېږي. دغو ماشومانو ته د ښوونځي لومړۍ ورځ یو لوی مصیبت دی. لکه له جنت څخه چې دوزخ ته ورکوز شوي وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د محیط اغېز هم اهمیت لري. هغه ماشومان او زلمکي چې په کارگرو کورنیو کې زېږي، یو خو د نیستی، د خوړو د کموالي او نورو شرایطو په وجه جسماً تر نورو ضعیف وي او بل دا چې مجبورېږي تر خپل وس زیات پر مختگ وکړي. څنگه چې دوی له خپل ظرفیته پورته کارونه نه شي کولای نو خپله کورنۍ او ان خپل ځان نه شي راضي کولای.

داسې کسانو ته تر معمول وخت د مخه د لویانو کارونه ورسپارل کېږي؛ پرته له دې چې په بدل کې یې په کورنۍ کې بهتره وضع پیدا کړي. په همدې وجه دوی احساس کوي چې استثمار کېږي او په تېره بیا هغه وخت چې ځان له نورو همزولو سره پرتله کوي نو د خپلو شرایطو ټیټوالی په ژوره توگه محسوسوي.

ب . واقعي حقارت:

حقارت کولای شي چې له یوې واقعي بدني او یا اروایي نیمگړتیا څخه سرچینه واخلي.

هغه ماشوم او زلمکی چې ملا یې کږوږه وي، گوډ وي، نظر یې کمزوری وي، غوږونه یې درانه وي، عقلي وده یې لږه وي او یا یې ذهن پخ وي، د دغو نیمگړتیاو په وجه دوه واره ځورېږي. یو ځل په دې چې په خپل محیط کې واقعاً تر نورو څه کمی

(c) ketabton.com: The Digital Library

لري، دوهم ځل په دې ځورېږي چې همزولي او د شاوخوا کسان ورباندې ملنډې وهي. په دې عمر کې دوی کله کله ان د مور او پلار له بې حوصله ګۍ سره مخ کېږي. دغه میندې او پلرونه ځانونه د اولادونو د دې حالت مسوول ګڼي؛ ځکه خو د نفس عزت یې ژوبلېږي.

ممکن د حقارت دغه ډول تر نورو هغو ډېر ځوروونکی وي او ټول عمر له سړي سره پاتې شي.

د دې ډول حقارت بیان د پخوانو ادیبانو په اثارو کې د یوه حالت او یا د یوې مهمې پېښې د توصیف په بڼه لیدلای شو، نه د یوې نظریې په بڼه.

په هغو کې تر ټولو ښکلې کیسه د هغه «شاهزاده» ده چې شیخ سعدي شیرازي په ځانګړې ظرافت او استادۍ لیکلې ده. هغه وایي: «دی په ونه ټیټ او وړوکی و خو نور ورونه یې دنګ او ښایستوکي. پلار ورته د حقارت په سترګه کتل.» شاهزاده په خپل ذکاوت په خبره پوه شو، شکایت یې وکړ چې «اې پلاره! ناپوهه دنګ ښه دی که لنډی پوه؟» او «د شیانو ارزښت په غټوالي پورې نه وي.» هغه له دې ترخه احساسه ځورېده؛ تر هغې چې «پاچا له یوه غښتلي دښمن سره مخ کېږي» او «لنډی» د حقارت د جبران لپاره بې سارې زړه ورتوب ښیي او په مېړانه

(c) ketabton.com: The Digital Library

دښمن تار په تار کوي. تر دې برې وروسته پاچا د هغه سر او سترګې ښکلوي، خپلې خوا پورې یې نیسي، ورځ تر بلې یې لا ډېر نازوي او ان خپل ځای ناستی (ولیعهد) یې ټاکي. د ده برلاسي د ورونو حسادت راپاروي. هغوی یو شیطاني پلان جوړوي خو «لنډی» خبرېږي، د هغوی پلان شنډوي او وایي «ناممکنه ده چې هنرمن دې ومري او بې هنر دې د هغه ځای ونیسي» لویوالي ته د رسېدو دغه هدف ټول عمر له لنډي سره وي؛ هغه ډېر نور ملکونه نیسي- خو پخپله د بل ملک (د حقارت) بندي دی.

ج : عجیبه او غیر عادي ځانګړنې:

ځینې غیرعادي او عجیبه صفات، پرته له دې چې له واقعي حقارت سره رابطه ولري، سړی د نورو د ملنډو کړي. کله کله پر ځینو کسانو داسې ریشخند نومونه اېښودل کېږي چې ټول عمر ورسره پاتېږي. د «پمن»، «چینجن»، «سپږن» په څېر نومونه په ماشومتوب او یا ژېټوب کې پر خلکو ږدول کېږي. مثلاً که د چا د مخ یو غړی یوه ژوي ته ورته وي، د هماغه ژوي نوم وربانديې اېښودل کېږي. لکه ګیدړ (که د چا زنه نری او اوږده وي) لیوه (که د چا د اړخ داړې یو څه غټې وي).

(c) ketabton.com: The Digital Library

کله کله په اندام کې لړه بې نظمي د دې ډول ملنډو لامل گرځي؛ لکه: پر مخ یا تندي باندې خال، پر پوستکي باندې تور یا سپین داغ، د سر په ویښتو کې سپین خاپ، شپږمه گوته، ډېره لوړه یا ډېره ټیټه ونه، له حده زیات مزیتوب یا ډنگروالی او بدرنگي.

° ° °

باید ووایو چې ممکن پورته یادې شوې درې واړه سرچینې هره یوه په یوازې سر او یا هم له نورو سره په گډه حقارت رامنځته کړي.

په دې توگه، ماشومتوب چې په اصل کې باید د ژوندانه تر ټولو ښکلی پړاو وي، د ځینو ماشومانو لپاره داسې پړاو دی چې د هغوی پر عواطفو وژونکي گوزارونه کېږي. دوی له هماغه وخته ځانونه خوار، نا چاره او یا سرټیټي گڼي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۳. د حقارت پایلې او عواقب

کله چې د یادو لاملونو په اثر په چا کې حقارت پیــدا شــو، هغه به ډېر وځوروي. اوس باید وګورو چې سړی به د دغه رنـځ پر وړاندې څرنګه غبرګون ښيي؟ څنګه به د هغه له شره ځـان خلاصوي؟ او یا څنګه به ځان د حقارت له احـتمالي خطرونـو ساتي؟

د شلمې پېړۍ په سر کې «**الفرد ادلر**» چې لومړی د **فرویـد** Sigmund Freud همکار او هم فکره و، له هغه سره تـر څـه مودې همکارۍ وروسته، د فروید له مکتبه جلا شو او ځان ته یې بېل مشهور مکتب جوړ کړ. هغه «حقارت» د خپلې نظریــې بنسټ وګرځاوه او د حقارت عقده یې نژدې د ټولو غـیر عـادي سلوکو د واقعي لامل په توګه راوپېژنده.

د ادلر په باور، د حقارت غوټه د انســان د رنـګ رنـګ او ډېرو کړنو سرچینه ده. کولای شو چې دغه کړنې له تسلیمه تـر بغاوته، له بې زړه توبه تر استبداده، له شرارته تر بې کچې بنده ګۍ، د هوډ له نه لرلو څخـه تـر خـورا ټینـګ هـوډه او د دغـو قطبونو تر منځ پر ټولو کچو باندې ډلبندي کړو.

د ممکنه عواقبو تنوع او ګڼوالی دا راښــيي چــې د حقــارت زړي چې د ماشوم په اروا کې کرل شوي، د هر فرد له ځـانګړنو

(c) ketabton.com: The Digital Library

او د ودې د شرايطو له څرنګوالي سره سم بېلابېل او رنګ رنګ حاصل ورکوي.

له حقارت سره د ماشوم يا زلمکي يا لـه لويـه سره د انسـان د مبارزې ميکانيزم، تل پر يوه اصل ولاړ دی او هغه جبران دی. جبران د نيمګړتيا د له منځه وړلو مانـا نـه لـري؛ بلکـې هغـه «پانګ يا دړې» ته ورته دی چې د تلې په سپکه پله کې ايښودل کېږي چې توله پرې برابره شي او سړی خپل تعادل بيا مومي. دا هم سـمه ده چـې پـه ځينـو مـواردو کـې جـبران د نيمګړتيـا د ختمېدو سبب ګرځي. داسې ډېر ځوانان ليدل شوي دي چې په ماشومتوب کې به يې ډنګر بدن او کمزوري اندامونه لـرل خـو خپله ټوله ځواني يې په سپورټ لګولې او په نتيجه کې اتلان او پهلوانان ځني جوړ شوي دي.

که د چا حقارت په ټولنيز مقام پورې يـې اړه ولـري، دی د خپلې ټولنيزې وضعې د ښه کولو هڅه کـوي. دغـه هڅـې بـه خامخا د هغه د حقارت په کمولو کې اغېزناکې وي. خـو خـبره تل داسې نه وي. مـوږ نـه شـو کـولای چـې ژونـد د ريـاضي د معادلې په څېر وګڼو. ان هغه وخـت چـې د حقـارت احسـاس ظاهراً له منځه تللی او موږ يې د دوام لپاره کوم دليل نه لرو، بيا هم بايد دا ومنو چې په ماشومتوب کې محسوس شوی حقـارت

(c) ketabton.com: The Digital Library

د سړي په زړه کې پاتې کېږي او د هغه د کړنو همیشنی لاربنود ګرځي.

تاریخ د ډېرو حقارتونو هینداره ده.

ناپلیون بناپارت بد ګومان او جاه طلب و. د ژوندانه ټیټو شرایطو او ټیټې ونې هغه ځوراوه. په شپاړس کلنۍ کې یې ځکه د ځان وژنې هڅه کړې وه چې وېرېده هغه څه ته به ونه رسېږي چې د ده کبر او غرور یې غوښتونکي وو. وروسته بخت ورسره مل شو خو د ویاړنې تنده یې هېڅ کله ماته نه شوه، ان تر دې چې، د اروپا لویه وچه یې په اور او وینو ولړله. ایا دا هماغه د خوارۍ او حقارت اور نه دی چې پخوا د هغه په ماشوم زړګي کې بل شوی او ټول عمر یې د هغه ټول بدن د برلاسۍ او تفوق تږی ساتلی دی؟ ایا دغه احساس به په کوچنیوالي کې د نادر افشار، ګوډ تیمور، چنګیز او نورو زړونه نه وي زخمي کړي؟

جبران د کلمې په بیولوژیکي مانا هغه برغولی دی چې طبیعت یې د بدن پر نیمګړتیاوو باندې ږدي او په دې توګه د سړي د وجود انډول تر یوه حده برابروي، هغه انډول چې تر دې د مخه نه و او یا خراب شوی و.

(c) ketabton.com: The Digital Library

که د چا یوه پښه لنډه وي او بدن یې یوې خوا ته کوږ شوی وي، نوشمزی به یې د دې کوږوالي په جبران کې بلـې خـوا تـه کږېږي.

تاواني شوی زړه له حده زیات غټېږي تـر څـو د کمیـت پـه مټ خپل کیفیت پوره کاندي. کله چې ماغزه زخمي کېږي نـو د ماغزو د تاواني شویو مرکزونو د مرستې لپـاره، نـوې ضـمیمې پخپله جوړېږي.

په اروايي چارو کې هم خبره همداسې ده خو تـوپیر یـې پـه دې کې دی چې دلته جبران دوې موخې لري: لومړی دا چې د نیمګړتیا په وړاندې لکه «پانګ یا دړه» شي او دویمـه دا چـې د دغه نیمګړتیا د احساس پر وړاندې چې خورا ځوروونکی دی، د فرد ملاتړ وکړي یعنې هغه ته تسلي ورکړي.

دغه ټکي مو دې ته اړ باسي چې د جبران ډولونـه پـه دوو ډلو وویشو:

_ هغه ډله چې په ښکاره توګه پر نیمګړتیا بری مومي.

_ هغه ډله چې سرې د نیمګړتیا له شره خوندي کوي.

اوله ډله، بریالی یا د اتلولۍ جبران او دویمه ډله، د خوندي کوونکي یا سرپوښ ایښودونکي جبران په نوم یادوو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د جبران اول ډول د خندونو پر مورچو برید کوي، پر هغوی بریالی کېږي خو دويم ډول يې خندونه کلابند (محاصره) کوي او نه يې پرېږدي چې سر راپورته کړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

بریالی جبران یا د اتلولۍ جبران:

د جبران دا ډول تر ډېره په هغو کسانو کې لیدل کېږي چې د ځان درنښت ته اهمیت ورکوي او د قوي عزت نفس خاوند وي. په داسې کسانو کې حقارت د هغه لمسوونکې منبعې حیثیت لري چې د دوی د مبارزې غریزه په خوځښت راولي. ګواکې دوی به خپلې کمزورۍ ته وايي چې «ته نو ګومان کوې چې پر ما به برېږې؟ ته تېر وتلې يې، اخر به زه پر تا باندې بر شم» دوی د دې لپاره چې واقعاً پر خپلې کمزورۍ باندې بر شي، یوازې په جبران نه قانع کېږي؛ بلکې په «مضاعف جبران» لاس پورې کوي. مانا دا چې دوی په دې لاره کې خپله ټوله انرژي، هڅه او هاند کاروي. دوی نه یوازې د خپل ضعیف غړي نیمګړتیا له منځه وړي؛ بلکې هغه په داسې غړي بدلوي چې تر معمولې کچې ډېر پیاوړی وي.

په دې توګه د ځینو وړتیاوو نه لرل، د خارق العاده استعدادونو په بڼه څرګندېږي. د «مضاعف جبران» یوه وتلې بېلګه د یونان نامتو خطیب «دموستن Demosthene» دی. هغه په زلمیتوب کې بې زړه او ترټرې و خو وروسته نه یوازې دا

(c) ketabton.com: The Digital Library

چې پر خپلې کمزورۍ بر شو؛ بلکې د خپل وخت خورا لوی خطیب شو.

الفرد ادلر د دغو بېلګو په هکله ټینګار کوي او د «بتهوون» مثال راوړي چې د خپل عمر په اخرو کې کوڼ شوی و. د ادلر د شمېرنو له مخې په سلو کې ۷۰ نامتو نقاشانو د نظر کمزوري لرله. په دې توګه وینو چې پر نیمګړتیاوو باندې د برې حس په ډېرو مواردو کې د استعداد او قریحې د لاس ته راوړلو غوره موقع او لاره ده.

د اتلولۍ د جبران د دې ډول مثالونه په تاریخ کې ډېر دي او په ټولو هغو کې پر بدني حالت د رواني حالت برۍ څرګند دی. «دویم ګیوم» چې یو لاس یې د زوکړې پر مهال فلج و، د دردوونکو او له تصوره پورته هڅو په پایله کې غښتلی تورزن شو. خو دا ډول جبران ممکن په ټولو مواردو کې ژوور نه وي؛ ځکه چې د بدني نیمګړتیا له منځه وړل، کېدای شي ورسره مله ارواییي ستونزه حل نه کړي. مثلاً ګیوم باید پر خپل بې حده تکبر بر شوی وای، نه د خپل لاس پر شوټوالي. همدا وجه ده چې د هغه نسبي بري ونه شو کړای چې د نیمګړتیا احساس یې له منځه یوسي. بنایي شاهزاده او د هغه روزونکي به په دې نه وي پوه شوي چې دلته د هغه مېړانه په تورزني کې نه؛ بلکې

(c) ketabton.com: The Digital Library

د خپلې نیمګړتیا په منلو او د یو ډول اخلاقي تقوا یعنې د تواضع په غوره کولو کې وه.

د حقارت جبران په داسې صفاتو باندې چې تر نیمګړتیاوو لا عالي وي، د اتلولۍ د جبران تر ټولو ښه او عالي ډول دی. دې جبران چې ښیګڼه پر بدګڼه کامیابوي، تل د خلکو زړونه خپل کړي دي. بېلګې یې په ختیزو او لوېدیزو اسطورو، کیسو او نکلونو کې ډېرې دي. «ساندریون» د یوې خوارې حقیرې وړې نجلۍ داستان دی چې په پای کې د خپل صبر او تدبیر په برکت د لویانو پر شرارت او بې رحمۍ بری مومي. په غربي ادبیاتو کې «پتي پوسه»، «لوپتي پرینس» او ورته نور اثار او په شرقي ادبیاتو کې د شاهنامې «بېژن او منیژه» او د سعدي د ګلستان «حقیر شاهزاده» او په سلګونو نورې کیسې یې ښکاره بېلګې دي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ملاتړې يا پټوونکی جبران:

که څوک له حقارته ځورېږي او نه شي کولای چې له خپل حقارت سره مبارزه وکړي او پر هغه بريالی شي او يا په ځان کې داسې استعدادونه وروزي چې د حقارت په جبران کولو سره په ده کې تعادل رامنځته کړي يا کله چې سړی هومره پراخ نظر او فلسفي ليد نه لري چې خپله نيمګړتيا ومني نو هڅه کوي چې خپله نيمګړتيا داسې پټه کړي چې په بريد کې تر نورو وار ړومبی کړي او نور غلط کړي. داسې کسانو ته بريد، د نيمګړتيا د پټولو وسيله ده. دا ډول جبران د کمزورو خلکو وسله ده. دوی پرته له دې چې د نورو د تېرايستلو نيت ولري، د انساني طبيعت په وجه، دې لارې ته راښکول کېږي.

دلته د ډارن سړي مثال پوره سم خېږي. ډارن چې مجبور وي په توره شپه کې يوازې سر په يوه لرې ځای کې لاره ووهي نو د دې لپاره چې ځان مېړنی وښيي، شپېلک وهي. همدارنګه د دې حالت نور څرګند مثالونه هغه کسان دي چې لاپو او درواغو ته مخه کوي. څومره چې ځان ورته هېڅ ښکارېږي، هماغومره ډېرې لاپې وهي.

جالبه دا ده چې د دې کسانو ټولې هغه چارې چې د واقعيتونو د پټولو لپاره يې ترسره کوي، د خلکو له خوا هم په

(c) ketabton.com: The Digital Library

اسانۍ سره منل کېږي. دا خبره نه یوازې په ورځنیو معاشرو کې لیدل کېږي؛ بلکې د سیاست په ډګر کې هم ځینې ناپوه وګړي د خپل غولوونکي ظاهر په برکت شهرت مومي او حرفه یې ((نبوغ !؟)) ته رسېږي.

دلته باید د هغو کسانو ارواپوهنه وڅېړو چې په دې لاره کې خپلو موخو ته رسېدلي دي. دوی ډېره زیاته هڅه کوي چې د خپل فرهنګ، معرفت او د خپلې کورنۍ حقارت پټ کاندي. ټول خبر دي چې پیسو یا مقام ته نوي رسېدلي کسان، د خپل کارځای لپاره د کتابونو لوکسې المارۍ جوړوي، پنډ، غټ او د ښې پښتۍ کتابونه په کې ږدي چې خلکو ته ځان پوه وښيي.

د موټرچلوونکي اروپوهنه هم د پام وړ ده. ایا موټر د جبران تر ټولو غوره وسیله نه ده؟ هغه ډېر ناپوه، کمزوري او پخ کسان هم کولای شي چې بې له زحمته پر اکسلېټر پښه ټینګه کړي او د ځواک او سرعت څښتنان شي. دوی چې پر لارو تر نورو مخکې کېږي نو په خوندونو کې ډوبېږي.

خو د ماشومانو او زلمکو په اړه: هغه ماشومان چې له حقارته ځورېږي، معمولاً له څېرې غښتلي ښکاري. دوی غالباً ځان ستایه او ترخه ژبي دي. دوی تل په دې لټه کې وي چې

(c) ketabton.com: The Digital Library

په نورو خپل ناز او کبر ومني، د لويانو پېښې وکړي او ځان تــر نورو مهم وښيي. يا دا چې ځېلي او ضدي کېږي.

په دې توګه د ځواک او وړتيا ښودنه، غالباً د پټې او نــاويلې کمزورۍ نخښه ده. هغه چې واقعاً ځواکمن دی، دې ته اړتيا نه لري چې نورو ته خپل زور وښيي؛ ځکه چې دا کار کومــه ګټــه نه لري.● د تکبر او لويوالي هذيان★ د واقعي حقارت له جــبران څخه پرته بل څه نه دی. څنګه چې وروسته بــه يــې وګــورو دا خبره يوازې د افرادو په برخه کې نه؛ بلکې د ټولنو په بــاب هــم سمه راخېژي.

● عسکري پرېډ معمولاً په هغو هېوادونـو کـې ډېـر پـه ډبـډبې سره تـر سره کېږي چې يا خو مستبد حکومتونه لري، پـه خلکـو کـې يـې ملاتـړي لـږ دي او حکومت خپلو خلکو ته خپل زور ښيي يا دا چې له ګاونډيو ملکونو په وېره کـې دي او د زور په ښودلو سره هغوی په غوږ وهي چې پام چـې حملـه رابانـدې ونـه کړئ. ژباړن

★ د تکبر هذيان په ارواني ناروغانو کې ليدل کېږي. ناروغ ځان خورا مهـم کس معرفي کوي، مثلاً د افغانستان يو عادي وګړی به وايي «زه د سينما تـر ګـردو لوی ستوری يم، پوهېږې، هاليوود په ما پسې شله دی چې راځه زموږ پـه فلمونـو کې کار وکړه خو زه يې نه منم. ها بله ورځ اميتابچن راته زنګ وهـلی و، خـوارکی راته زارۍ کوي چې زما لور درپسې مري، خير دی واده ورسره وکړه» کلـه کلـه د دوی استدلال دومره قوي او د وينا انداز يې دومره جدي وي چـې خپـل مخاطـب تر تاثير لاندې راولي او مخاطب يې پر خبرو باور کوي. ژباړن

(c) ketabton.com: The Digital Library

هغه مذهبونه او دولتونه چې له وګړو څخه ازادي اخلي، خلك له ځانه شړي يا پر رسنيو بنديز لګوي، پخپله مفکورې او عقيدې جوړوي او پر نورو يې تپي، څنګه چې ښکاري هغسې ځواکمن نه دي. دوی که په ريښتيا سره غښتلي وای نو دې ته به نه اړ کېدل چې خلك وډاروي. دوی لکه هغه دېوان دي چې ظاهراً اوسپنيز ښکاري خو پښې يې د لرګيو دي. دوی پخپله ښه پوهېږي چې که زغر ونه لري نو په دردوونکي توګه به راوپرځېږي.

د همدې اصل پر بنسټ، د ځينو دولتونو ناسنجول شوي خوځښتونه او پوځي حرکتونه په واقعيت کې د دوی د کمزورۍ ښکارندوی دي. اکثره ډارن هېوادونه ندرتاً سوله خوښوونکي وي. دوی د بريد لپاره نه؛ بلکې له ډاره او خونديتوب ته د غيرعادي اړتيا په وجه په خپل شاوخوا کې پوځي ځواك راټولوي. دا ځکه چې دوی ته هرڅه د دښمن مورچل ښکارېږي. اصلاً د دوی تمايل دفاعي وي خو د دې لپاره چې خپل مرضي «ناخونديتوب» پټ کړي، هغې ته د لمسوونې بڼه

(c) ketabton.com: The Digital Library

ورکوي. د تعجب خبره دا ده چې اکثره وګړي د دې مسـألې پـه شننه کې تېروتنه کوي.*

د دې ډول جبران په خوا کې يو بل ډول يې هم شته چې ډېر توپير ورځخه نه لـري او بايـد «تسـل ورکـوونکی جـبران» يـې ونوموو.

تسل ورکوونکی جبران:

دغه جبران ډېر ډولونه لري: لومړی ډول يـې خيـال پلـو او خيالي نړۍ ته تېښته ده. انسان له خيالي نړۍ ځخـه هغـه څـه غواړي چې په واقعي ژوند کې يې نه شي تر لاسه کولای.

موږ هر يو چې په ماشومتوب کې مو د خـوارۍ او نـاتوانۍ احساس کړی نو ځان سره مـو ويـلي دي چـې کاشـکې دومـره غښتلی وای چې خپل حريف مې د موم پـه شـان پـه لاس کـې نيولی او د خپلې خوښې جزا مې ورته ورکړې وای؟

---

* ګومان کوم چې موږ به هم ځکه هر وخت د خپلو بابـا ګـانو تـورې يـادوو چـې پخپله خوندي نه يو. موږ اکثره وخت داسې غښتلې حکومت نـه دی لـرلی چـې د نورو د تيريو مخه ونيسي، همدا وجه ده چې کله يـو او کلـه بـل پـر مـوږ بانـدې بريدونه کوي. موږ د دښمن د شړلو توان لرو خو د راتلو مخه يې نه شـو بنـدولی؛ ځکه چې د دښمن مخه په فکر او تدبير سره ډب کېدای شي او موږ پـه دې برخـه کې خوار يو. ژباړن

(c) ketabton.com: The Digital Library

داسې ډېر ماشومان او زلمکي شته چې پـه خيـالي نـړۍ کـې غواړي، نه ښکاره کېدوونکي «نامرئي» اوسي.*

دې ته ورته خيالونه تل د ماشومانو په ذهـن کـې وي. دغـه تخيلات له انساني غوښتنو سرچينه اخلي او مخکې تر دې چې په ادبياتو کـې د زړه راښـکونکو خـو غمجنـو نکلونـو پـه بڼـه ښکاره شي، د وګړو په منځ کې خوله په خوله لېږدېدلي دي.

په ختيزو او لويديزو ادبياتو کې د دې نکلونو جوتې بېلګې ليـدلای شـو. د فرانسـې د نـامتو ليکـوال «لا فـونتين» (La Fontaine) د (پيريت) يا د شيدې پلورونکې او کټـوې کيسـه په غربي ادبياتو کې د دې جبران له مشهورو بېلګو څخه ده:

شيدې پلورونکې چې غواړي په هره توګه لـه خوارۍ څخـه ځان وژغوري او شتمنه شي، ګومان کوي چې د شيدو د پلورلـو په پيسو به وشي کولای چې اول خنزيـر او بيـا خوسـۍ او غـوا واخلي... خو د خيالونو په دې کشمکش کې يې د شـيدو کټـوه

---

* دغې ماشومانه هيلې هنر ته هم لاره کړې ده. په «مسټر انډيا» فلم کې يـو هندي کيميا پوه داسې مواد جوړوي چې که سړی يې استعمال کړي نو خلـك بـه يې نه شي ليدلای. د فلم اتل پر ځان باندې همدغه مواد اچوي. د هند د دښـمنانو ځالې ته ورځي، د هغوی پلان معلوموي. د هند دښمنان غواړي چې پر دې هېـواد اټومي حمله وکړي خو د فلم اتل دغه توطيه شنډوي. ژباړن

(c) ketabton.com: The Digital Library

پر ځمکې لوېږي او ماتېږي... دا د خپل هاغـه خـوب پـه غـم کې ډوبېږي چې ريښتيا نه شو.

د پېريانو او ښاپېريو کيسې د هغه تمايل خبرې کوي چې د هر وګړي په زړه کې شته. هرڅوک هيلـه کـوي چې متقـي او پرهېزکاره انسان _ يعنې موږ _ لـه تصـور څخـه پورتـه ځـواک ولري او يا دې دومره ډېره شتمني ولـري چې ټولـه دنيـا ورتـه درناوی وکړي.

کله کله دغه خيالونه دومره پراخېږي چې د اندېښنې سبب ګرځي. ځينې ماشومان او ځوانان د خپل ذهن په خيـالي نـړۍ کې ډوبېږي. کله خو دوی خيال له واقعيت سره دومـره ګـډوي چې ځان ته خيالي خويندې او ورونه جـوړوي او ان لـه هغـوی سره په خاصه لهجه خبرې کوي. دوی خپل دې عمل ته دومـره واقعي رنګ ورکوي چې ته وا له ملموسـو او محسوسـو کسـانو سره اړيکي لري. په دې وخت کې ميندو او پلرونو ته اندېښـنه ورلوېږي چې بچو ته يې هذيان پيدا شوی دی.

يوه ورځ يې ما ته يو ښوارلس کلن زلمکی راوست. دغه ژڼـی تر دې دمخه هڅاند تکړه زده کوونکی و، تر اووم ټولګي پورې په ښو نمرو کامياب شوی و. د اتم ټولګي پـه لومړيـو کـې يـې درسونه پرې ايښي وو، له نورو سره يې خپل اړيکي شلولي وو او

(c) ketabton.com: The Digital Library

ارامي نړۍ ته يې پناه وړې وه. اغلباً له ځانــه سره غږېــده، پــه مخصوصه ژبه يې له نا ليدونکو افرادو سره خبرې کولې.

دی د يوې متوسطې کورنۍ يوازېنی اولاد و. مور او پلار يې د هغه په اړه تل يوه خوله وو، دی پر هغوی گــران و. د هغــه پــه ارثي سوابقو کې هيڅ شکمن شی نــه ښــکارېده. پــه جســمي او عصبي معايناتو کې يې هم کومه ناروغي نه وه موندل شوې. په اول سر کې د ناروغ پــه شخصيـ ســوابقو کــې کــوم ناســم شی ترسترگو نه شو خو تر اوږدو گروېږنو وروســته جوتــه شــوه چــې دغه زلمکي د لومړني ښوونځي په ټوله دوره کې د لوبو او درســونو يو ښه ملگری درلود. د ده د ملگري کورنۍ به تل دی هڅاوه او شاباسي به يې ورته ويله خو انــډيوال يــې د منځنــۍ دورې تــر پيلېدا د مخه د زده کړو لپاره يوه اروپايي هېواد ته استول کېږي. تر دې وروسته په دواړو کورنيو کې هر وخــت د ده د ملگــري د پرمختگونو خــبرې کېــږي. هرڅــوك د هغــه د ليکونــو کيســې کوي. دغه زلمکی اول خو ډېره موده د دې وضعې پر وړاندې لــه سړې سينې کار اخلي، ځان پرې ناگاره اچوي خو وروســته يــې په سلوك کې لږ لږ بدلون راځي. بيا داســې وخــت هــم راځــي چې هرکله د ده د ملگري په هکله خبرې کېږي نو دی بــې لــه ځنډه له کوټې څخه وځي. دی په اووم ټولگي کې هم د تېر پــه

(c) ketabton.com: The Digital Library

څېر په درسونو کې تکره دی خو د اتم ټولګي په لومړيو کې پڅېږي. د مور او پلار يې دې ته پام کېږي چې هلک کور ته له راتلو سره سم د کوټې ور په ځان پسې بندوي او په لوړ غږ خبرې کوي. لږه موده پس پر ځان باندې دغه کنټرول هم له لاسه ورکوي، کله کله د نورو په مخ کې له خيالي افرادو سره خبرې کوي، له داسې عجيبه کارونو غږېږي چې له خپلو ناليدونکو ملګرو سره يې ترسره کړي. مور او پلار يې لومړی په بېلابېلو درملنو لاس پورې کوي خو د خپل يوه دوست په سپارښتنه ارواپوه ته ورځي.

د راغلي کس د مخينې او حالاتو لنډه يادونه مې ځکه وکړه چې کله کله په ماشوم يا زلمکي کې د يوه ژور پټ کړاو نخښې نښانې څرګندېږي. دا نخښې پر دې کړاو باندې د ماشوم د برې موندنې هڅې په ښه توګه جوتوي. کله کله له واقعي نړۍ څخه تېښته سړی په سومنابوليزم (somnambulism) يا په خوب کې د تګ په ناروغۍ اخته کوي.

ځينې وخت سړی د دې پر ځای چې له خپل څورونکي چاپېرياله د خلاصون لپاره د خيال نړۍ ته پناه يوسي، په رښتيا سره له خپل محيطه لاس مينځي او هر څه خوشي کوي. دغه حالت «تېښته» نومېږي. د ژان ژاک روسو مشهوره تېښته هم د نورو تېښتو په څېر له مخکيني فکر او پلانه پرته تر سره شوه.

(c) ketabton.com: The Digital Library

روسو پـه ۱٦ کلنـی کـې لـه ټولـو ان لـه ځانـه هـم نـاراض او اندېښمن و. یوه شپه یې د ښار دروازې پر خپل مخ باندې تړلـې ولېدې، یوه شېبه وېرې اخیستی و خـو وروسـته یـې ځـان ازاد وګاڼه او وتښتېد. دی وايي:

«څومره چې د وحشت تر تلقین لاندې د تېښتې نقشه راتـه غمجنه ښکارېده، هماغومره پخپله تېښتې مجذوب کړی وم... یوازېنی احساس ازادي او خپلواکي وه چې پر ما یې اثـر کـړی و. ما ګومان کاوه چې ازاد شوی یم. د الوتنې لپاره همدا بـس و چې یو ټوپ وکړم او اسمان ته ورسېږم. ما په خونـدي توګـه پـه بې پایه نړۍ کې ګام اېښوده. ګومـان مـې کـاوه چـې د خپلـې وړتیا په برکت به په هر ګام کې له خوښۍ، کانونو او نویو پېښو سره مخ کېږم.»

زموږ په عصر کې چې د کورنیو نظام شلېدلی او د کـورنۍ د مشر واک څو واره کم شـوی دی، دا ډول تېښـتې لا پـه اسـانۍ ترسره کېږي.

لس کلن «د» د ماشومانو د لارښوونې بنسـټ تـه راغـلی و، هغه تر دې دمه څو ځله له خپل کوره تښـتېدلی و. دی هوښـیار خو حساس او نازك طبیعته هلک دی. مور یـې همـدا یـو زوی لاره. مور یې څو کاله له خپل مېړه سره تېروي خـو وروسـته لـه

(c) ketabton.com: The Digital Library

لېوره سره تار ځغلوي، بيا له مېږه څخه طلاق اخلي او لېوره ته کېني. بل بچی زېږوي، له نوي مېږه څخه هم طلاق اخلي او له بل سرې سره واده کوي. «د» د خپل عمر څو کاله د پلار په کور کې په ناز او نعمت تېروي خو وروسته يې پلار هم بل واده کوي، ميرې ته يې خدای درې ماشومان ورکوي. کله چې ميره له «د» سره د پلار زياته مينه گوري، هغه سپکوي او رټي يې. «د» شديد غبرگون ښيي خو ښکاره ده چې پر ميرې يې زور نه رسېږي. سره له دې چې د «د» کورنۍ لږ عايد لري خو ده ته ښې جامې وراغوندي او ښه مکتب ته يې استوي خو دغه ظاهري ښېگڼې د هغه د باطن فرياد نه شي وژلای. دی د ناخوالو په وجه له کوره تېښتي او تر ډېر لټون وروسته موندل کېږي. «د» اعتراف وکړ چې څنگه به يې ځان د شپې په تياره کې په تنگو تيارو کوڅو کې د خلکو د کورونو د دروازو شاته پټاوه چې د چا ورپيام نه شي. بيا به چې کوڅې له خلکو تشې شوې، د خزلو په بېلرونو کې به پټ شو او سهار به يې خپله لاره وهله. دوو کسانو هغه هوايي ډگر ته څېرمه پيدا کړ او کور ته يې ولېږه. هغه د هوايي ډگر شاوخوا چېرته شپه کړې وه. د الوتلو هوس دې کار ته اړ ايستلی و. ده ويل چې غواړي پراشوټيست شي خو يوازې د مور ميني کولای شول چې دغه تېښتېدونکی هلک له لالهندۍ وژغوري. د ليکوال په

(c) ketabton.com: The Digital Library

لارښوونه هغه د خپلې مور کره واستول شو. سره له دې چې مور يې په وس کې لا بدتره وه خو څنګه چې هلك هلته تر نورو مشر او پر ټولو بر و، خپل تعادل او ارامي يې بيا وموندده. دلته مور د هغه پلوی ده او پلندر (میرنی پلار) یې هم څوانیمرد او بې ازاره.

دلته بايد دې ټکي ته هم اشاره وکړو چې د لويانو د تسل ورکوونکي جبران ډېرې بېلګې د هغوی په هنري تخليقونو کې انعکاس مومي. هغه هنري تخليقونه چې هنرمن پکې د خپل واقعي حالت پر خلاف داسې انځور کاږي چې په حقيقت کې دی غواړي هماغسې اوسي، په همدې جبران کې شمېرل کېږي. ډېری هنرمندان چې په تياتر او يا سينما کې د ډېرې خندا له لاسه د خلکو بهوډي ورخوږوي، په خپله خورا غمجن خلک دي.

«موليير» په «خيالي بيمار» ډرامه کې څکه ناروغي نفي کوي چې پخپله يې له خپل روغتيايي حالته ډېره انديښنه درلوده. همدارنګه ليدل کېږي چې د مغولو تر بريد وروسته، تصوف تر پخوا لا غوړېږي، ګڼ شمير مولفان د تصوف لوی اثار پنځوي. دوی داسې مفاهيم رانغاړي چې په هغو کې د خيال د نړۍ پر وړاندې خندونه له منځه وړل شوي دي. دا څکه چې

(c) ketabton.com: The Digital Library

په دې وخت کې ملي احساسات د یرغلګرو تـر پونـدو لانـدې زخمي شوي وو.

بېرته به اصلي مطلب ته راوګرځو: دا به مبالغه نه وي چې د ځینو زلمکو بد او انحرافي عادتونه د حقارت زېږنده وبولـو او دا له واقعیت څخه تېښته وګڼو؛ ځکه چې دلتـه هـم چاپېریـال د هغـوی د هوسـونو پـر وړانـدې خپلـې دروازې تـړي او دوی مجبورېږي چې له خپل بدن څخه مرسته وغواړي او ځان تسل کړي. په دې توګه تنکي ژړني یـوازې پخپلـه د خپـل خصـوصي ژوندانه شاهدان پاتې کېږي. ایا د خـاطراتو محرمانـه کتـابچې به په ځینو مواردو کې له ځانه سره د معاشقې څرګندې بېلګـې نه وي؟

بېلبښتي (اشتقاقي) یا بې لارې جبران:

د جبران بل مورد هغه دی چـې سـړی خپلـه کمـزوري پـه کارونو کې د غیر ضروري دقت لـه لارې جبرانـوي. یعنـې پـه ډېرو وړو خبرو پسې ګرځي. څنګه چې دغه سړی لوی کارونـه نه شي کولای نو په وړو جزییـاتو کـې د پلټنـې لـه لارې هڅـه کوي چې ځان او ښایي نور وغولوي. کولای شـو دغـه جـبران بېلبښتي جبران ونوموو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د بېلګې په توګه يو شاګرد چې ذهن يې پخ دی، د درسـونو په حفظ کولو سره ځان د تکړه شـاګردانو پـه کتـار کـې دروي. يعنې په تفکر کې خپله کمـزوري د درس پـه حفـظ کولـو او د انضباط په رعايت سره جبرانوي.*

ښکاره ده چې داسې «ښه!؟» شـاګردان پـر ښـوونکو ګـران دي؛ ځکـه چـې دا د هغـوی پـه نظـر مـودب او هڅانـد زده کوونکي بريښي خو ټول دوستان بيا د دوی په اړه ورته ښه نظـر نه لري. ملګري يې دوی په دې تورنوي چې، د ژوندانه په دغه لوبه کې چې ښوونځی نـومېږي او د ښـوونکي او زده کـوونکي پر دوو مقابلو لوبغاړو ويشل کېږي، ټګي برګي کوي. څرګنـده ده چې د پيغورونو دغه باران د دوی عقده لا زيـاتوي. دوی پـه دې توګه ځينې لنډمهالې برياوې ترلاسه کوي. که څه هم دغه لاره د بري موندنې له جبران څخه توپير لري؛ لېکن بيـا هـم د اتلولۍ د جبران څرك پکې ښکاري. دلتـه سـړی ښـوونکيو تـه داحق ورکوي چې دغو بې چاره ګانو ته درناوی وکړي.

---

* له بده مرغه زموږ په ښوونځيو کې د تکړه توب معيار يـوازې د درسـونو حفـظ کول دي. شاګردانو ته نه د فکر کولو موقع او نـه يـې فکـر تـه ارزښـت ورکـول کېږي. ژباړن

(c) ketabton.com: The Digital Library

په ځان ښودنه کې هم همدا حال ښکاري. ځـان ښـودنه دا ده چې ځوک دې بې وخته د مسایلو خـورا بـې اهمیتـه او بـې ارزښته جزییاتو ته پام اړوي. کله چې دغه کسـان بـې وختـه د الفاظو پر اس سپرېږي نو پر هره خوا یـې داسـې ځغلـوي چـې ممکن پخپله د خپلو خبرو محتوا، څنګه چې ښـایي، درک نـه کړای شي. په ریښتیا د هغه سړي پر حـال ژړا پکـار ده چـې د کلمې تر مانا د هغې ټکو ته ډېر پام کوي او که دغه پرده یې لـه مخې لرې شي نو د فکر خواري به یې جوته شي.

خو هغه زلمکي او ژنې چې د جاه طلبۍ په اور کې سوځي او یا د دغه اور لمبې د هغوی له لاشعور څخه راپورته کېـږي، بیـا هم د حقارت پر وړاندې بیلې لارې غوره کوي. دوی کله کله د دې پر ځای چې خپل حقارت پټ کړي، ممکن لا یې جوت او په مبالغه یي توګه یې رابرسېره کـړي او لـه هغـې ګټـه واخـلي. خامخا به وپوښتئ چې دا به څنګه امکان ولري چې څوک دې له حقارته ګټه واخلي؟ خبره داسې ده چـې دوی تمـارض کـوي یعنې په ټګۍ سره ځان ناروغ ښیي او له ناروغۍ ګټه اخلي. که تر دې مخکې خپلو خپلوانو دوی ته اهمیت نه ورکاوه، پـه دې حالت کې به ورته پام وکړي؛ ځکه چې ناروغ یعنې هغه څوک چې نور یې خیال ساتي، پام ورته کوي، غوښتنې یې پـوره کـوي

(c) ketabton.com: The Digital Library

او هر وخت يې خبر اخلي. په دې توګه هغه چې ځان عاجز ښيي، ويارنه ګټي.

د ځان عاجز ښودنه دوې موخې يا دوه ډوله ګټې لري.

لومړی دا چې: د نورو پام، خواخوږي او محبت راجلبوي. مثلاً څوک چې تر دې د مخه چا ورته پام نه کاوه، تر دې وروسته به له دې نظره يو دم د خپل محيط اول نمبر کس شي. يعنې هغه نقش به مومي چې ده يې د لرلو هيله درلوده.

که دغه کس ماشوم وي نو ټول پرې راټولېږي او نازوي يې. مور يې له ځانه سره پر خپل کټ څملوي. (په غربي هېوادونو کې ماشومان معمولاً په جلا کوټو کې څملي، له مور او پلار سره په يوه خونه کې نه څملي. ژباړن) ټوله کورنۍ له هغه پوښتنه کوي: څه شی غواړې؟ څه شی درته راوړم؟ ... نو دی به امرونه کوي او نور ټول به د ده په خدمت کې وي، دی به د کورنۍ مرکز ګرځېدلی وي.

دويم دا چې: عاجز ښودنه نور بې وسلې کوي. دا پر نورو او ان پر ځان باندې د نيوکې لپاره په ښه ورځي. «څه شی؟»، «دا تاسې څه واياست؟»، «زه هيڅ کار نه کوم، نه وينئ چې زه ناروغ يم؟» دا يو ډول ويارمنه بهانه ده. غوره عذر دی،

(c) ketabton.com: The Digital Library

داسې عذر چې تل د منلو وړ دی نو سړی کولای شي، بې غمه ځملي او ان خپل وجدان هم ویده کړي: «مبارزه به څه ګټه ولري؟ زه ولې ځان په تکلیف کړم؟ زما له لاسه یو کار هم نه کېږي، زه ناروغ یم.»

دغه لاشعوري یا نیم شعوري محرکونه د هیستریک* او نیوروز د تظاهراتو اصلي سرچینې دي. په خوب کې میتیازې کول او ترټرېتوب غالباً همدا ریښه لري. دا هماغه «ناروغۍ ته پناه وړل» دي چې فروید یې په هکله ټینګار کړی دی.

خو خبره همدلته نه ختمېږي. که یو څوک د مبارزې لپاره نه وي جوړ شوی، که یو څوک د اتل کېدو ظرفیت ونه لري او دا هم ونه غواړي چې ځان ناروغ وښیي نو یوه بله لاره هم ورته شته چې خپله د تسلط غوښتنې غریزه وربانډې پوره کړي. کله چې سړی نه شي کولای ځان پر نورو بر او مسلط کړي نو د نسبیت له اصله ګټه اخلي. هغه داسې چې نور سپکوي، خصوصاً هغه کسان چې په ده باندې شک کوي او یا

---

* **hysteria** یو ډول اروایي ناروغي ده چې د ارواییي فشارونو په اثر رامنځته کېږي. څنګه چې مېرمنې تر نارینوو ډېر روحي فشارونه ګالي، نو دغه ناروغي په ښځو کې زیاته لیدل کېږي. همدا وجه ده چې د ناروغۍ نوم هم له رحم څخه اخیستل شوی دی، **hystericus** په لاتین کې رحم ته وايي. پخوا ګومان کېده چې دغه ناروغي به د رحم له مرضونو سره تړاو لري خو اوس دا خبره رد شوې ده. ژباړن

(c) ketabton.com: The Digital Library

دی له هغوی کرکه لري. دی تل د هغوی د ژوند جزییات او سلوک څاري. همدا چې هغوی کومه وړه تېروتنه وکړي، دی به یې په ملنډو غنډوي، د نورو پر وړاندې به پر هغوی رېشخند وهي. که دغه کسان هېڅ عیب ونه لري نو دی به ورته له ځانه عیبونه جوړوي، په درواغو او بهتان به لاس پورې کوي خو دا باید هېره نه کړو چې هغه کس چې خلک ځوروي او عیبونه یې لټوي، تر ډېره په دې پسې وي چې ځان پورته وښیي، نه دا چې نورو ته تاوان ورسوي.• (لاروشفوکو) ویلي دي چې «انسان تر ډېره د تکبر په وجه د نورو عیبونه لټوي او بد رد ورپسې وایي، نه د شیطانی او خباثت په وجه» ځکه چې موږ پر خپلو هغو عیبونو چې موږ تر نورو ټیټوي، سترګې نه پټوو خو کله چې نور زموږ عیبونهویني د هغوی دغه ګستاخي نه بخښو.

د غچ اخیستنې یا جګړه ییز جبران:

دا ډول یرغلیز جبران ځکه د غچ اخیستنې جبران نوموو چې موږ اړ باسې د خپلو عیبونو په وجه له نورو غچ واخلو.

• ځوک چې غیبت کوي، په حقیقت کې خپل مخاطب ته دا وایي چې پلانکی دغه عیب لري خو زه یې نه لرم. مګر د دې لپاره چې خپله ځانغوښتنه پټه کړي «خو زه یې نه لرم» ورسره نه وایي. ژباړن

(c) ketabton.com: The Digital Library

دغه جبران کله کله کرغېړنه او غمجنه بڼه غوره کوي او ځينې وخت سړی د ځانوژنې پر لور بيايي.

ځانوژنه د مرضي ارواپوهنې کرغېړن ځپرکی دی. د دې نړۍ پرېښودل، خصوصاً هغه وخت چې سړی ژړنی يا زلمکی وي، تر ټولو دردوونکی کار دی. ډېره دردوونکې ده چې يو ځوان د دې لپاره ځان وژني چې د دې ټيټې نړۍ له رسواييو څخه ځان خلاص کړي. هغه هم په داسې عمر کې چې ژوند بايد د سړي مخې ته موسکا پر شونډو او پرانيسې غېږه ودرېږي او هغه له هيلو او اميدونو سره په غېږ کې ونيسي.

سره له دې هم دغه غمجنې پېښې ډېرې ليدل کېږي. په ځينو مواردو کې به د ځان وژنې لامل په مينه کې ناکامي او يا «ذهني تباهي» هم وي خو په اکثرو مواردو کې يې اصلي لامل حقارت دی.

البته ځان وژنه جبران نه دی خو هغه فکر چې سړی د ځان وژنې خوا ته بيايي، د جبران حيثيت لري. ايا دغه فکر د غچ اخيستنې فکر دی که تسل ورکوونکی؟ بې له شکه دواړه.

د غچ اخيستنې فکر، تر ځان وژنې د مخه تقريباً په دې مضمون د سړي ذهن ته لاره کوي: «تاسو تل له ما سره بد چلند کړی دی! اې زما ناقابله مور او پلاره، اې زما د ژوند تر ټولو گرانه ياره، اې زما بېرحمو او ځيږو انډيوالانو چې له انسانيته

(c) ketabton.com: The Digital Library

لرې یاست! کاشکې زما مړینه ستاسو د کړنو ابدي سـزا شي او تاسې تل زما په مړینه پښېمانه اوسئ.»

خو له دې فریاد سره به تل یو غمجـن زګـیروی هـم مـل وي: «هغه وخت چې زه ژوندی وم، پر تاسو نه وم ګران خو کله چې له دې نړۍ څخه لاړ شم، بیا به راسره مینه وکـړئ. تاسـې به پر دې باندې خواشیني شئ چې زه مو له لاسـه ورکـړی یـم. اوس به مې مزار د مینې په ګلونو ښکلی کړئ خو زما پـه ژونـد کې مو دغه ګلونه رانه دریغول. اوس به مو د مینې کـړۍ رانـه تاوه کړئ خو وخت یې تېر دی.» دغه مینه، دغه پس له مرګـه مینه چې ځانوژنه یې اجباراً راپیدا کـوي، د تسـل ورکـوونکي جبران حیثیت لري.•

خو ممکن ځانوژنه د یوې ساده تېښتې په توګه وي. یعنې پرته له دې چې د جبران مسـئله پـه مـنځ کـې وي، لـه هغـې وضعې څخه تېښته وي چې د زغملو نه ده. په دې توګـه ځـان وژنه له مبارزې څخه د لاس پر سر کېدو حیثیت لري.

• زما په ګومان اکثر شاعران چې په خپلو شعرونو کې د خپل مرګ خبره کوي او په حقیقت کې پخپله خپل مـرګ ژاړي، همـدا وجـه بـه لـري. دوی د لوسـتونکي عواطف راپاروي او غواړي چې لوستونکو ته خپل مرګ وریاد کـړي او پـر خپـل مرګ یې وژړوي. ژباړن

(c) ketabton.com: The Digital Library

په حقيقت کې ممکن د جبران هڅې او پلانونه له مـاتې سره مخ شي. کله چې سړی له حقـارت سره د مقـابلې ظرفيـت ونه لري او نه هغه مهارت ولري چې پر خپلې نيمگړتيا سرپوښ کيږدي نو حقيقت ورته په بربنډه توگه څرگنـديږي. دغـه رنـځ دومره دردوونکی وي چې د سړي ورځ وربدوي. پـه دې وخـت کې تسليم يا بدبيني، سستي او د ارادې نشتوالی، بې زړه توب، ناهيلي، او په پای کې ځان وژنه د هغو جبرانونو پايلې دي چـې موخې ته نه دي رسيدلې.

جبران که په هره توگه وي او د هغه مصنوعي ظواهر کـه ډېر ځيرکانه هم وي خو بيا به هم نه شي کولای د حقارت غوټه که دايمي وي او يا موقتي په بشپړه توگه له منځه يـوسي. دغـه احساس د بدگومانۍ او نازك طبيعتۍ په بڼه راڅرگنديږي.

بد گوماني د هرڅه پر وړاندې شديد حساسيت تـه وايـي چې د حقارت له غوټې سره سروکار لري. دا يو دفاعي غبرگـون دی چې د سړي په حساسه نقطه کـې د خنجـر وهلـو پـه اثـر څرگنـديږي او پـه هغـه کـې د حقـارت د غـوټې شـتوالی او څرنگوالی جوتوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

٤. د حقارت درملنه

د حقارت درملیزه اروا‌پوهنه دوې خواوې لـري: مخنیـوی او درملنه.

الف. مخنیوی: د بل هر مورد په څېر دلتـه هـم مخنیـوی یعنې د ناروغۍ د لاملونو له منځـه وړل. د مخنیـوي پـه برخـه کې دوې دندې اساسي دي: یوه منفي دنده (نـه کـول) یعنــې د روزنې له هغو تېروتنو څخه ډډه کول چې په سرېي کـې حقـارت رامنځته کوي او بله مثبتـه دنـده یعنــې د شخصـیت د ودې او پراختیا لپاره د مناسبو شرایطو برابرول.

په دې ډول څرګندېږي چې په محـیط کـې د سـلوک او د روزنې مسئله څومره مهمه ده.

که چېرې خلک پـه داسـې محـیط کـې وروزل شي چـې استادان یې له هر ډول عیبه پاک وي او اشنایانو یـې پـه سـالمه اجتماعي فضا کې وده کړې وي نو د حقـارت د ودې لپـاره بـه ځای نه پاتېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دې کې شک نشته چې د مخنیوي چارې باید ډېر ژر یعنې د ماشومتوب په پړاو کې چې د حقارت غوټه د سړي په بدن کې ريښې ځغلوي، پیل شي. دغه چارې باید په څو برخو کې هم مهاله پیل شي. دلته به یې یو څو برخو ته اشاره وکړو.

۱. د روزونکو عیبونه:

د حقارت غوټه اکثراً د روزونکو د ناسم سلوک په وجه رامنځته کېږي. داسې روزونکي ډېر دي چې له خپلې دندې سره بلد نه دي او څنګه چې پخپله هم په ناسالمو محیطونو کې لوی شوي دي نو د حقارت غوټه پکې شته. په دې توګه روزنېزې تېروتنې له زاړه نسله نوي نسل ته لیږدي. مثلاً پلار خپل زوی ځکه ځوروي چې له ده سره هم په ماشومتوب کې خشونت شوی دی. اوس پرته له دې چې پخپله وپوهېږي، د غچ اخیستنې د جبران پر اساس له خپل زوی سره ناوړه چلند کوي. په دې توګه اوس پلار خپل تسلط او ځواک پیاوړي کوي، هغه ځواک چې پخوا یې په تر لاسه کولو کې پاتې راغلی و.

د دې تفصیل په مرسته د خلکو له کړنو څخه پوهېدای شو چې دوی په څه ډول چاپېریال کې روزل شوي دي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۲. د روزنې او پالنې لارې چارې:

که د روزونکو له تېروتنو راتېر شو نو د روزنې او پالنې لارې چارې هم د پام وړ دي. اوس مهال په پرمختللې نړۍ کې د روزنې بې شمېره لارې چارې شته خو موږ يې دوو مخالفو ډولونو ته په اشارې بسنه کوو: يو ډول يې مستبد او پر ځواک متکي انضباط دی او بل يې د هغه ضد چې مينه ناکه هڅونه يې ګڼلای شو.

۱. د لومړي ډول موخه د با انضباطه افرادو منځته راوړل دي خو دغه ميتود هله کاميابېږي چې د سړي اراده وځپي، په پايله کې به دا خطره ورسره مله وي چې د سړي شخصيت ته تاوان ورسوي او حقارت پکې پيدا کړي.

په دې کې شک نشته چې ځينې ماشومان به دې ميتود ته غاړه کيږدي او يا لږ تر لږه د دې ميتود شرايط به ورته د منلو وي خو بايد وګورو چې په ګانده کې به پر هغوی څه کېږي؟ له دوی څخه به داسې کسان جوړ شي چې يوازې به د ځينو محدودو او معينو قراردادي او تکراري کارونو د ترسره کولو وړتيا ولري خو په خپل کار کې به له تخيل او تفکره استفاده نه شي کولای. دوی يوازې هغه وخت په خپل محيط کې ځان هوسا ګڼي چې هرڅه چمتو، منظم او مقرر اوسي. دغه کسان

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ادارو د پلمه ګرو کارکوونکو په توګه چې په کباب کې هډوکي لټوي، بد نه دي خو که په دې خاطر خپله اداره ځنې خوشالېږي، برعکس خلک به ځنې خپه او ناهيلي وي (لکه زموږ د ادارو ميرزاقلمان چې خلك يې پوزې ته رسولي دي. ژباړن) دلته بايد له ځانه وپوښتو، که چېرې دغه کسان له داسې نوي موقعيت سره مخ شي چې نوښت او ابتکار به غواړي نو دوی به څه وکړي؟

له نېکه مرغه، غالباً يوه حياتي او سرکښه غريزه ماشومان او تنکي ژلمي اړ باسي چې په مختلفو لارو له دې اجباري رژيمه سر وغړوي. دا داسې غريزه ده چې په شدت کې د ښوونځيو تر مقرراتو کمه نه ده. داسې هم پېښېږي چې کله په شاګرد کې حقارت وخوټېږي، د شديد انضباط پر وړاندې بغاوت کوي او يا د پلرني ځواک پر وړاندې درېږي. داسې کس ځورېږي، مبارزه کوي، د پلار پر ضد بغاوت کوي، او په پايله کې به د هر ځواک (ښوونکی، ريس، قاضي، دولت، ټولنه...) پر وړاندې ودرېږي؛ ځکه چې دا ټول د پلرني ځواک د پراخېدو حيثيت لري. د هغه په پام دا ټول داسې خنډونه دي چې د هغه د لارې پر سر پراته دي. د ګډوډيو او جنايت ريښه غالباً همدا ده. موږ دلته د هغو غير عادي عصبي نخښو نښانو او ګڼو

(c) ketabton.com: The Digital Library

ټکرونو په اړه خبرې نــه کــوو چــې د دې ځپــونکي او قهــرجن میتود په وجه رامنځته کېږي.

اې انضباطه! ستا د دوه مخيز مفهوم په وجه څه نادودې او تباهی نه دي چې ترسره کېږي. ته يوازې يوه اخلاقي روزنه يــې چې موخه يې د فرد معنوي پالنــه ده؛ ځکــه خــو شريــف ګڼــل کېږې. کله کله د يوه ساده دفاعي غبرګــون پــه بڼــه د پوليسي- مقرراتــو پــه توګــه اســتعمالېږې او د ښــوونکو او والــدينو لــه هوساينې او د درسي ساعتونو له تنظيمه پرته بله موخه نه لــرې. ته نه پوهېږې چې ستا دغه کرغېړن او بې دليله فشــارونه بــه د ولس د ماشومانو لپاره څومره ناوړه پايلې ولــري. داســې کســان ډېر دي چې ښوونځي چلوي او ګومان کوي چې انضباط به له تحميل او فشار پرته بله مانا نه لري.(دا چې زمــوږ ملايــان او طالبــان ولې دومره خشن او بې رحمه دي، دليل يې دا دی چې دوی ته هــر ټکــی د وهلــو ټکلو او سپکولو په وسيله ښودل شــوی دی. لــه دې نظــره زمــوږ دينــي مدرســې اساسي اصلاحاتو ته اړتيا لري. ژباړن.)

۲. د روزنې هغه میتود چې د اول میتود سرچپه دی، بايــد د خلکو د فاسدولو میتود ونوموو؛ ځکه چې په دې میتــود کــې د روزل کېدونکو کسانو غوښتنو ته افراطي توجه او هغــوی تــه د بې حدې مينې اظهار کېږي. بايد ووايو چــې دغــه میتــود هــم هماغه عيبونه لري چې لومړی میتود يې لري. دا تر هغــه بهــتر

(c) ketabton.com: The Digital Library

نه دی. څنګه چې پورته مو ورته نغوته وکړه، دغه میتود هم په خپل وار سره په سړي کې د حقارت په رامنځته کولو کې مرسته کوي.

استبدادي چلند او د زیاتي میني لوړېینه سره له دې چې ظاهراً سره متضاد ښکاري خو د روزنې له نظره دواړه سره ورته پایلې لري؛ ځکه چې دواړه دغه ګډ عیب لري چې په سړي کې ارتجالي (اتومات او بې له اندېښنې د یوه عمل تر سره کول) او ځانزېږیو (sui-generis) چارو ته پراختیا نه ورکوي. دا به د سړي د ارادې په پراختیا کې چې له (autonomie)• څخه سرچینه اخلي، کوم رول نه لري.

• auto په یوناني ژبه د «خپل» یا «ځان» او nomos د «قانون» مانا لري او Autonomy هغه وړتیا ده چې سړی په خپل سر خپل کارونه وکړای شي، دعمل ازادي ولري او د دې وړتیا ولري چې په غیرعادي حالاتو کې پخپله خپله ستونزه حل کاندي او سمه پرېکړه وکړي.

زما یو دوست د ښوونځیو د نظارت دنده لري. هغه په یوه ښوونځي کې لیدلي وو چې د لومړي ټولګي یوه شاګرد په پټلانه کې میتیازې کړې وې. ده له ښوونکي پوښتلي و چې تا ولې اجازه ورنه کړه چې تشناب لاړ شي؟ ښوونکي ویلي و: ځکه چې ادارې راته ویلي دي چې شاګردان هسې د تشناب پلمې کوي، اجازه مه ورکوئ. زما دوست وایي ښوونکي باید د ماشوم په ارواپوهنه وپوهېږي. د اول صنف زده کوونکي تازه د مکتب له چاپېریال سره اشنا کېږي، دوی تر ډېره له دې محیطه ډارېږي او هېڅکله د پلمې چل نه ورځي. دا د لوړو ټولګیو شاګردان دي چې ممکن چل ول وکړي خو د لومړي ټولګي یې نه کوي.

د دغه ښوونکي اوتونومي ضعیفه وه. هغه یوازې د قانون تطبیق ته پام کړی او ځان یې هېر کړی دی. ژباړن

(c) ketabton.com: The Digital Library

په دې دوارو ميتودونو کې افراد د نورو تابع او پر نورو متکي روزل کيږي؛ ځکه چې په اول ميتود کې فرد له عمل څخه منع کيږي او په دويم ميتود کې د هغه پر ځای نور عمل کوي.

که فرد اجبار ته تابع اوسي او يا بر عکس له دومره زياتې مينې برخمن وي چې ده لا شی نه وي غوښتی خو نورو ورته چمتو کړی وي يا روزونکي تل هڅه وکړي چې د ده له مخې ان ډېر واړه خنډونه هم لرې کړي نو داسې کس به هيڅ کله د دې فرصت ونه لري چې پخپله پريکړه وکړي او ځان يو څوک وګڼي. مثلاً هم د يوې مستبدې مور او هم د هغې مور له خولې چې له خپل اولاد سره بې کچه مينه کوي، تقريباً يو شان امر او نهي اوريدل کيږي: «چې له پوړی ونه لوېږې! د پښو مخې ته دې وګوره! تلوار مه کوه! سر دې له کړکی مه وباسه...» د دغو دوو ميندو په خبرو کې اختلاف يوازې د هغوی په لحن کې دی. دغه دوې ميندې بالکل په مختلفو نيتونو خپل اولاد له کړنې منع کوي خو د اولاد له نظره د دغه دايمي نهي حاصل به يو خېل وي او سره ورته پايلې به ولري.

د دې لپاره چې د حقارت مخنيوی وشي، د يادو لارو تر منځ يوه منځنۍ لاره جوړه شوې ده. دا لاره د هغو مادي او

(c) ketabton.com: The Digital Library

ټولنیزو توقعاتو په چوکاټ کې جوړه شوې ده چې هر سړی د هغه تابع دی. **ويني** (Vinet) دغه لاره په استادانه توګه تعریف کړې ده. دی وايي: «سړی باید داسې وروزو چې د ځان بادار اوسي چې خلکو ته بهتره او زیات خدمت وکړي.»

دا ډېره مهمه مسئله ده؛ ځکه چې د حقارت د مخنیوي په اړه د روزونکي دندې دا دي چې باید وګړي کار کولو ته لېوال کړي، باید ښوونځی په یوه واقعي ټولنیز محیط بدل کاندي او د هر وګړي فردي ځانګړنې په پام کې ونیسي.

کار یعنې هغه فعالیت چې پر یوې مسئلې او پر یوې ستونزې د برلاسی لپاره یې ترسره کوو. دغه مسئله که مادي وي، که فکري د کار موخه هماغه ده. باید داسې لارې چارې ولټول شي چې د انسان پام خپل ځواک او خپل شخصي ارزښت ته واوړي او په پایله کې په هغه کې د برلاسی حس ارضا شي خو په یوه شرط او هغه دا چې کار سړي ته د هغه د ایګو (ego) د ارضا په توګه وروښودل شي. د دې لپاره چې کار دغه صفت پیدا کړي، باید له یوه داسې ژور تمایل سره پیوند شي چې ارضا کول یې د یوې اړتیا په توګه محسوس شي. هله به کار هم په خپل وار سره د یوې اړتیا، اشتها او یا د مړولو د یوې وسیلې په توګه څرګند شي او سړی به خپل ټول وس د دې کار په کولو وکاروي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دا په دې وجه چې په هغه صميمانه اړيکو کې چې د هر سړي د ايګو او کار تر منځ شته، کار او پوهه يوازې د عمل لوازم دي. پوهه په دې درد لګېږي چې د هغې په مرسته کار په برياليتوب سره ترسره کړو. عمل بل څه نه دی، يوازې د شخصيت او د هغه د عالي غوښتنو اثبات دی. که چېرې سړی دغه اړيکي له منځه يوسي او کار د هغه له حياتي چوکاټه بهر په پام کې ونيسي، يعنې دې ته پام ونه کړي چې کار د سړي د ايګو له غوښتنو سره تړاو لري که نه نو دغه کار به له لاندې پايلو څخه يوه پايله ولري:

يا خو ماشوم به تحميل شوی کار مطلق ګڼي او دا ورته د يوه «قانون» په بڼه ښکارېږي، په پايله کې به حقارت په کې پيدا کېږي.

يا دا چې خپل مقاوم ايګو به ورښيي چې څنګه کار تحقير کړي، ځکه چې دغه کار به ځان ته بې ارزښته ګڼي.

موږ بيا دغه خبره په تکرار سره وايو چې کار به هله ارزښت ولري چې موږ ته دا موقع په لاس راکړي چې خپلې موخې او خپلې غوښتنې ته ورورسيږو. ځکه چې که موږ وشو کولای د کار په مرسته پر محيط باندې خپله برلاسي پراخه کړو نو د

(c) ketabton.com: The Digital Library

لويېني تنده به مو ماته شي. نو هر وګړی بايد د ژوندانه په پيـل کې پرهدې وضع خبر او پوه شي.

په پخوا وختونو کې به هـر څـه د زور، فشـار او رټنـې پـه وسيله پر شاګردانو تپل کېدل. پخوانو باور درلود چې ماشـومان له کاره بېزاره دي، حال دا چې سړی په ماشومتوب او ځوانيتـوب کې تر بل هر وخت ډېر کار کوي. تنبلي ممکن د لويانو طبيعـي حالت وي خو موږ ډاډه يو چې ماشومان او ځلمکي لټان نه دي.

که چېرې هغو فعاليتونو ته پام وکړو چې انسان يې د ژونـد په لومړيو کلونو کې کوي او هغو شيانو ته ځير شو چې پخپلـه يې زده کوي (لکه د ژبې زده کول) نو ځان ته بـه دا حـق ورنـه کړو چې ماشوم تنبل وګڼو. هر وګړی خصوصاً د ماشـومتوب او ځوانيتوب په پړاو کې يـو داخـلي محـرک ځـواک لـري چـې دی اړباسي هر څه په خپله ولکـه کـې راولي. د روزونکـي (مـور، پلار، ښوونکي او ټولنيز محـيط) هـنر بايـد دا وي چـې د زده کړې موضوعات له دې ځواک سره غـاړه غـړی کـړي. پـه دې توګه به کار او تعليم سړي ته داسې ښکاره شي لکه خپلو هيلـو ته د رسېدو په شان. سړی به له داسې کار سره مينه ولـري. لـه دې کبله بايد لـه **کلاپـارد** (E.Claparede) سره همغـږي شـو چې وايي: «انسان بايد هېڅکله هغه کار ونه کړي چې زړه يـې نه غواړي او وار له مخـې ورتـه لېـوال شـوی نـه وي» خـو پـه

(c) ketabton.com: The Digital Library

خواشینۍ سره هغه کسان چې د دې وینا ژورو ته یې پام نه دی، دغه وینا یې د یوه وچ فورمول په بڼه اړولې ده. دوی دعوا کوي چې د روزنې نوی میتود، ماشوم هغه لور ته بیایي چې د خپلې خوښې ټول کارونه په کې کولای شي. حال دا چې دغه مفهوم د کلاپارد له وینا سره بشپړ توپیر لري. مور، وایو سرې باید مخکې تر هغې چې یو کار ته لاس پورې کړي، له زړه نه وغواړي چې ترسره یې کړي. ایا کله چې سړی خپله منلې دنده د ځان وګڼي او له زړه ورسره مینه ولري، ترسره کول به یې د فعالیت تر ټولو عالي او شریفه بڼه نه وي؟

خو که چیرې هر ډول اجبار او تکلیف له دې ویرې له منځه وباسو چې د حقارت احساس به راوبښ کړي او د ورتیا او توان احساس به راوخوټوي نو باید له ځانه وپوښتو چې د اخلاقي ودې برخلیک به څنګه شي؟ ځکه چې مطلقه ازادي د انسانانو نه په برخه کېږي. د هر انسان ازادي د نورو انسانانو د ازادۍ په وجه محدودېږي.

انسان باید له ماشومتوب څخه له دې مفهوم سره اشنا شي او زده یې کړي ځکه چې دغه مفهوم هله ښه زده کېږي چې تجربه شي. دلته د روزنې د محیط د اجتماعي کولو مسئله راپورته کېږي. هم د انسان د روزنې محیط او هم د کار او

(c) ketabton.com: The Digital Library

فعالیت محیط باید اجتماعي وي. په ټولنیز ژوند کې وګړي له یو بل سره مرسته کوي، دا د هغې «دړې» یا پانګ حیثیت لـري چې د تسلط غوښتنې په مقابله پله کې ایښـودل کېـږي او نـه پرېږدي چې درنه شي. د همدې ټولنیز ژوندانه په وجه، قواعـد رامنځته کېږي او د هغو پر اساس له نورو سره د وګـړو اړیکـې تاکل کېږي.

زمـوږ (لویـانو) پـه نظـر بـه دغـه ټـولنیزې غوښـتنې او محدودوونکي قواعد، د اجبار او فشـار حیثیـت ولـري خـو د ماشومانو په سترګو داسې نه ښکاري؛ ځکه چـې دا لـه داسـې ځایه نه وضع کېږي چې هغوی تـه نـا اشـنا وي. دا قواعـد پـه مکافات او مجازاتو پورې تړلي معلمانه نفوذ او مقرراتـو څخـه ډېر لرې دي. نو ماشوم دغه محدودوونکي قواعـدو تـه د ظلـم په سترګه نه ګوري؛ بلکې د یوې طبیعي بلنې په توګه یې منـي. دا بلنه له ماشومانو غوارې چې ځانونه دې د ډلـه ییـز ژونـد د غوښتنو پر اساس جوړجاړي ته چمتو کړي.

دا ځل به قواعد د هغوی ذهن ته له اشـنا خېـرې سره لاره کوي نه د وچو کلکو امرونو په بڼه. کله چې قانون او اخلاقـي قواعد د انسان له بېړنیو اړتیاو سره پیوند شي او انسان د هغوی له زده کولو سره ژوند کړی وي نو دغه قواعد د سـړي د وجـود یوه برخه ګرځي او د سلوک له بودې او تنسـتې سره یـې غوټـه

(c) ketabton.com: The Digital Library

کېږي. دلته د دې ډول محیط ښـېګڼه جـوتېږي او د روزنــې د پخواني میتود له محیط سره یې توپیر په ښه توګـه لیـدلای شـو. زموږ د ټولنې په روزنیزو محیطونو کې، مثلاً په ښوونځیو کې د شاګرد د غوره والي معیار دا دی چې هغه دې تـر نـورو مخکــې وي. نیتجه دا چې رقابت او سیالي تر اخري بریده مخ ته ځي او دغه محیط د هغو شاګردانو لپاره چې تر نورو لږ استعداد لري، عملاً له زهرو ډک او تقریباً د نه منلو ګرځي. حال دا چې بایـد د سـړي د سـلوک محـور د هغــې ورځې ډلــې پــه ګټــه د تــوازن رامنځته کول وي چې دی هم په کې شامل دی. هر څوک بایـد خپله ټوله هڅه د دغې ډلې له ګټو او غوښتنو سره سم وکـاروي او چېرته چې اړتیا یې وي، خپله ګټه ترې ځار کړي. بالکـل د فوټبال د لوبې په څېر چې په هغه کې فـردي ګټـه او غـرور لــه عمومي ګټې او غرور سره یو شان دی. دلته به خبره په دې کــې نه وي چې هر سړی دې بایـد شخصـاً بریـالی شي؛ بلکــې هــر څوک به د خپلې ډلې بری غواړي. هر څوك به د خپـل لیاقــت او وړتیا پر اساس خدمت وکړي. یعنې نور د تسلط غریـزه نــه؛ بلکې د یووالي غریزه مطرح کېږي. نور به یو تر بلـه د مخکــې کېدو خبره، نه؛ بلکې د همکارۍ او متقابلې مرستې خـبره پـه منځ کې وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ښکاره ده چې په داسې شرایطو کې به ماشـومان او زلمکـي په یو بل باندې ملنډې نه وهي، له یو بل سره به رخـه او کرکـه نه لري، دوی به له یو بـل څخـه نـه ویرېـږي، یـو بـل بـه نـه تحقیروي؛ بلکې په ډېره طبیعي توګه به هڅـه وکـړي چـې پـه خپلو منځو کې تفاهم سره پیدا کړي، یو بل محترم وګڼي او لـه یو بل سره مینه وکړي...

په داسې نظام کې د ځان او ټولنې تر منځ روغه جوړه او یا په ټولیزه توګه په ټولنې پورې د ځان تدریجي نښـلول، د حیـاتي ودې بنسټ جوړوي. انسانان لکـه مـوم نـه دي چـې د بهـرني فشار په اثر، څرنګه چې غواړو، هماغسې یې جوړ کړو؛ بلکې دوی ژوندي دي، غبرګون ښیي او په ګڼو تمایلاتو باندې سمبال دي. اصلاً مسئله دا ده چـې دغـه تمـایلات بایـد سره مـوزون کړو، له هغوی څخه عالي او اصیل بهیرونه جوړ کړو او د اړتیـا په صورت کې یې باید د * sublimation په لوري بوځو.

---

* **sublimation د اروایي سیسـتم یـو دفـاعي میکـانیزم دی چـې سـړی خپـل غریزي او طبیعي غوښتنې په داسې بڼه اړوي چې د ټولنې او کولتور لـه غوښـتنو سره برابره وي. فروید هنر ته په همدې نظر ګوري. هغـه وایـي چـې انسـان خپـل شهواني تمایل د هنر په بڼه وړاندې کوي. د sublimation بـل مثـال دا دی چـې جګړه مار سړی د سپورټ په وسیله خپل خشم سړوي. ژباړن**

(c) ketabton.com: The Digital Library

همدې مفهوم ته په پام سره، روزنې ته د «ژوند» نوم ورکړل شوی دی.

په دې نوي نظام کې د روزونکي نقش نسبتاً ناځرگند خو تر پخوا ظریف او حساس دی. دلته که روزونکی د روزل کېدونکو کسانو د ژوندانه له ډول سره مبارزه کمه کړي او ځان هغوی ته د حریف په بڼه ونه ښيي نو اکثره شاگردان به يې د لارښوونې مينه وال اوسي. روزونکی باید د لږ استعداد لرونکي شاگردان وپوهوي چې په مېړانې سره د خپل حقارت منل، پخپله لويي ده. د روزونکي دغه زيری هم گټور او هم له مهربانۍ ډک دی؛ ځکه چې هر رنگه خلک شته: لږ استعداد والا، غښتلي، احمق، پخ، چابک، ارام، بې قراره، فعال او سيل کوونکي، دا ټول په ټولنه کې شته نو ايا کولای شو چې ټول په يوه ميتود سره وروزو؟ ښکاره ده چې نه. په همدې دلیل د روزونکي دنده دا ده چې د وگړو تر منځ فردي توپيرونه په پام کې ونيسي. لا هم داسې کسان ډېر دي چې له دې مفهوم سره نه دي اشنا. دوی گومان کوي چې هر څوک هر کار کولای شي خو په دې شرط چې ويې غواړي. هر کس ته جلا پام کول او د هغه د ځانگړنو په پام کې نيول، د «اندازې پر بنسټ» د روزنې مسئله مطرح کوي. يعنې هر څوك بايد د خپل وړتيا او

(c) ketabton.com: The Digital Library

ظرفیت په اندازه وروزل شي؛ ځکه چې نه یوازې د وګړو د فکري استعداد له نظره؛ بلکې د هغوی د شخصیت او سلوک پر اساس هم باید د روزنې په لارو چارو کې تغییر راولو. مثلاً ځینې ماشومان ډېر سخت انضباط او رټنه زغملای شي، پرته له دې چې ورباندې بد اثر وکړي. دوی لکه لښته د باد پر وړاندې کږېږي خو ماتېږي نه. خو ځینې نور بیا بیخي د دې ډلې اپوټه دي چې موږ دغه مسئله د هغوی د پېژندلو لپاره مطرح کوو.

موږ نه شو کولای له ټولو سره یوشان چلند وکړو. د حیرانتیا خبره خو دا ده چې د وګړو د بدن په اړه هر څه راته د منلو وړ دي. مثلاً د دې لپاره چې د یوه زلمکي ملا کړوپه نه شي، ټول په دې باور دي چې د کار مېز یې باید ټیټ وي. هېڅوک ته داسې بوټونه نه ورپه پښو کوو چې په پښو کې یې تنګ وي؛ ځکه چې د تګ پر وخت به یې پښه وخوږوي. خو کله چې د مغزو او د عقلي عاطفي مسئلو خبره کېږي، هېڅوک اعتراض نه کوي. هر څوك ګومان کوي، د روزنې هره لاره چې غوره کړي، د ټولو وګړو له حال سره به مناسبه وي خو متاسفانه بنایي د هېچا لپاره به مناسبه نه وي. د خلکو په نزد، څومره چې بدني او ظاهري ځانګړنې مطرح دي، د اروایي

(c) ketabton.com: The Digital Library

توپیرونو مسئله هـومره نـه ده مطـرح. گـواکي د یـو چـا د اروا ځورول د هغه د بدن د ځورووني په اندازه خراب کار نه دی.

روزونکی باید دا هڅه ونه کړي چـې ټـول وگـړي پـه یـوه قالب کې ورروزي، ټول په یوه تله کـې وتـلي او د هغـوی پـه اړه حکم وکړي. د روزونکي وظیفه خورا نازکه ده. که چیـرې دی لازم مهارت ونه لري نو ډیرې بې عـدالتۍ بـه ځنـې وشي. پـه ورځني ټولنیز ژوند کې هم تل همدا تیروتنه تکرارېږي چې لـه مختلفو استعدادونو څخه د یو خېل او د یوې اندازې کـار تمـه کېږي. ایا دا خورا لویه بې عدالتي نه ده؟

له دې خبرو دې پایلې ته رسېږو چې د حقارت د مخنیـوي لپاره باید د وگـړو د ودې اسـاسي پړاونـو یعنـې ماشـومتوب او ژنیتوب ته ډېر پام وکړو. ښکاره ده چې سړی په دې پړاونو کـې لومړی په کورني چاپېریال کې او وروسته د اوږدې مودې لپاره د ښوونځي په محیط کې روزل کېږي. پـه دغـو دواړو محیطونـو کې تر ټولو مهمه دنده روزنه ده نو د حقـارت د مخنیـوي لپـاره اول گام د روزونکو روزنه ده. روزونکی که مور یا پلار وي، کـه ښوونکی او یا د کورنۍ سرپرست، باید وپوهېږي چې ټـول د ده په شان نه دي، په انسانانو کې بېلابېلې روحیې شته. روزونکی باید زده کړي چې ځان د ماشوم او یا زلمکـي د عمـر پـه کچـه

(c) ketabton.com: The Digital Library

برابر کړي، په هغه کې د یوه مشاور یا ملګري په حیث نفوذ وکړي، نه د حریف په څېر. دی باید د خپل تفاهم، پوهې، مهربانۍ او ښېګڼې پر اساس د روزل کېدونکي کس په نظر لوی او بر ښکاره شي؛ نه د هغې وېرې پر اساس چې د هغه په زړه کې یې وراچولې ده.

په دې توګه روزونکی هغه ارزښتناکه بېلګه ده چې وګړي تقویه کوي او مخ په بره یې بیایي، نه هغه مستبد انسان چې خلک سپکوي، تحقیروي او خواروي یې. د وګړو روزنه باید هېڅکله د هغوی له خوارولو او شرمولو سره مله نه وي.

ب. د حقارت د غوټې چاره او درملنه:

کله چې په سړي کې حقارت رامنځته شي او هغه وځوروي نوچاره یې څه ده؟ څه باید وکړو چې هغه د حقارت له شره وژغورو؟

اول دا چې حقارت که په هره بڼه څرګند شي، باید ځان پرې ناګاره واچوو او پر ناروغ غالمغال ونه کړو. دې کې شک نشته چې په ځینو مواردو کې به رټنه د حقارت د ځینو هغو تظاهراتو په بندولو کامیابېږي چې د ځپلو وړ وي خو دا یوازې د ناروغۍ نخښې له منځه وړي، د ناروغۍ پر ریښو باندې اثر نه کوي. د دې درملنې عیب دا دی چې خلک ګومان کوي د

(c) ketabton.com: The Digital Library

ناروغ رنځ رغېدلی دی؛ حال دا چې د هغه رنځ داسې دی لکه په ایرو کې پټې سکروټې. دغه کړنې خصوصاً د ماشومانو او زلمکو ستونزې لا پسې سختوي.

نو باید پر هغو کسانو چې له حقارته ځورېږي، ملنډې ونه وهو، ویې نه رټو او غالمغال پرې ونه کړو. دا خبره هم باید هېره نه کړو چې د دې رنګه وګړو د سلوک ډېره برخه د غبرګون بڼه لري او په غیر ارادي او لاشعوري توګه ترسره کېږي. که چېرې د دغو کسانو سلوک په ځیر وڅېړو نو وبه ګورو چې سلوک د هغوی رنځ بیانوي، بیا به مو دې ته پام شي چې اکثره هغه وګړي چې د خپل سلوک په وجه راته د کرکې وړ ښکارېدل، تر دې وروسته به ورسره مینه وکړو او له زړه به یې خبر شو. بیا به پوهېږو چې دوی ځکه بدمرغي دي چې د ډېرو نورو په څېر یا خو د ارثي حوادثو ښکار شوي دي او یا محیطي پرېشانیو دې حال ته رسولي دي.

د دې پر ځای چې له حقارته ځورېدونکي کسان ورټو او ورسره ناسم چلند وکړو، باید ویې هڅوو او ډاډ ورکړو. مهمه دا ده چې باید د ټولو ممکنه وسایلو په مرسته په دوی کې پر ځان باور پیدا کړو؛ ځکه چې دوی دغه باور له لاسه ورکړی دی. وروسته به دوی د پرمختګ او کامیابۍ پر لارې سم شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

انسان که هر څومره خوار قسمته وي، يو وړوکی استعداد خو به خامخا لري. موږ باید د همدې استعداد پر اساس په هغه کې پر ځان باور راژوندی کړو. ښوونکي او روزونکي باید خپل ټول هنر پر دې لاره وکاروي چې په وګړي کې دغه سپرغۍ پیدا او له هغې څخه د ده د ښېګڼې په ګټه کار واخلي.•

د دې کتاب لیکوال توانېدلی چې د مېندو، پلرونو او ښوونکو په مرسته خپل ځینې ناروغان د حقارت له احساسه وژغوري او د هغوی په حالت کې پاموړ بدلون راولي. مثلاً: یو زلمکی و چې د حقارت د یوه نسبتاً ژور احساس له امله یې په تحصیلي چاپېریال کې په تدریجي توګه د ګوښه توب لاره نیولې وه. هغه له هرڅه په تېښته کې و. د یوې ژورې مطالعې پر اساس د ده ښوونکو ته لارښوونه وشوه چې په ټولګي کې دې ننداره ییزې (نمایشي) ډلې جوړې شي او له ده دې په کې کار واخیستل شي. هغه ژر د خپلې ډلې او وروسته د نورو هغو نوښت په خپل لاس کې ونیو. په دې مورد کې بری د هغه په ذهن کې داسې انعکاس وموند چې ارواييي حالت يې اساساً

• زه داسې کسان پېژنم چې په ښوونځي کې به چندان لايقه نه وو خو پوهنتون ته چې ولاړل بيخي بدل شول او هر يوه په خپل مسلك کې ښه پرمختګ وکړ. ګومان کوم زموږ ښوونکو به د دوی استعدادونه نه وو کشف کړي. ژباړن

(c) ketabton.com: The Digital Library

وربدل کړ. دی د کال په پای کې په تکړه شاګردانو کې حساب شو. په دې توګه د حقارت له رنځه خلاص شو.

حقارت اغلباً دايمي او د ژورو ريښو ناروغي نه وي، بلکې يوازې د يوه خپل (پلار، ښوونکی يا اشنا) په لاس په سرې کې لمسول کېږي. په دې حالت کې د محيط بدلول ضروري بريښي. لکه له کورنۍ چاپېرياله لرې کېدل يا د تحصيلي محيط بدلول. له دې بدلانه سره به د حقارت لرونکي سړي حال تر تصور پورته ښه شي.

په هر حال مهمه خبره دا ده چې ځوان او کم عمره نسل بايد له دوستۍ او مينې سره مخ شي. مينه هغه توده زانګو ده چې طبيعت غوښتي دي، انسان د خپل عمر لومړني کلونه پکې تېر کړي. کشران د مشرانو په مقابل کې ځانونه کمزوري ګڼي. مينه کول د کمزورۍ د دې احساس طبيعي «پانګ» دی. مينه هغه لوی بند دی چې د حقارت د سيلاب په مخ کې يې تړلای شو. هر وګړی د دې لپاره خلق شوی دی چې مخصوصاً په ماشومتوب کې ورسره مينه وشي او دی هم مينه وکړي. مينه کول له ټولنيز نظره د ځان د موجوديت تثبيتول دي. مينه کول يعنې د ځان لپاره د نورو په منځ کې ځای موندنه، يعنې ځان په بل پورې نښلول. د ماشومانو او زلمکو په اړه دا تصور کولای

(c) ketabton.com: The Digital Library

شو چې د هغوی لپاره مینه کول یوازینۍ وسیله ده چې دوی لــه لویانو سره برابروي؛ ځکه چې د هغو دوو کسانو تر منځ چې یو پر بل ګران دي، د لویوالي او بروالي مسئله په منځ کــې نــه وي. حتی برعکس له دې دوو لوریو هر یو غواړي چې بل تــر ځــان مخکې کــړي. دا د مینــې معجــزه ده چــې د رخــې اور وژني او سړی داسې مقام ته رسوي چې د بل د نېکمرغۍ په جنت کــې چکر ووهي او داسې خوند ځني واخلي لکه نېکمرغــي چــې د ده خپله وي.

له انسان سره په تېره بیا د هغه د کوچنیوالي پر مهــال مینــه نه کول، دا مانا لري چې هغه له ځانــه وشــړو او د ژوندانــه پــه دوزخ کې یې واچوو، داسې دوزخ چــې پــه کــې د یــوې شــیبې تېرول هم ځورونکي وي؛ ځکه چې هلته انسان هــره شــېبه د حقارت له شکنجې سره مخ وي.

دا چې د روزنې او درملنې د الفبې لومړی توری مینه ده نو د دې لپاره چې له یــوه نــاروغ سره، سره لــه دې چــې هغــه بــه عیبونه او تېروتنې لري، مینه وکړای شو، باید هغه درک کړو او باید د تفاهم د رامنځته کولو لپاره هغه وپېژنو.

د دې نورو کړنو موخه د تحــولي میکــانیزمونو پېژندنــه ده چې تر ډېره په نظري توګه او د الفرد ادلر له ځانګړي لیــدلوري

(c) ketabton.com: The Digital Library

د یوې «اروازېږي psychogenic»* نظریې څرنګوالی په کې بیان شوی دی.

---

* psychogenic هغو ښکارندو ته ویل کېږي چې کوم فیزیکي یا بدني لامل ورته نه وي موندل شوی. له پخوا څخه د اعصابو ناروغۍ په دوو ډلو وېشل شوې دي: عصبي او عقلي. هغو ناروغیو ته چې بدني لامل یې جوت و، عصبي ناروغۍ او هغو ته چې واضح بدني علت یې نه و معلوم، عقلي ناروغۍ ویل شوي وو. مثلاً میرګي څکه عصبي ناروغي بلل کېږي چې علت یې د ماغزو په برقي سیستم کې ګډوډي ده او شیزوفرین ته څکه د عقلي ناروغۍ نوم ورکړ شوی و چې بدني علت ورته نه و موندل شوی. خو اوس د اکثرو عقلي ناروغیو بدني عوامل کشف شوي دي. په دې حساب psychogenic هغه ښکارندې دي چې موږ یې فیزیکي لامل نه دی کشف کړي، دا خبره سمه نه ده چې دغه ښکارندې به بدني علت نه لري. ژباړن

(c) ketabton.com: The Digital Library

دویم څپرکی

۵. د بروالي (superiority) او حقارت

په اړه د ادلر نظریه

مخکې مو وویل چې الفرد ادلـر پـه اول سر کـې د فرویـد همکار، هم نظر او هم باوره و خو وروسته یې د فروید له جزمي ارواڅېړنې (psychoanalysis) څخه ځان بېـل کـړ او خپلـه ځانګړې نظریه یې رامنځته کړه.

د ادلر په نظر «هغه څه چې موږ یې له ځانـه سره نـړۍ تـه راوړو، ډېر اهمیت نه لري، مهمه دا ده چې په هغه بانـدې څـه کوو او پر کومه لار یې کاروو» دا هغه موخه ده چې انسـان یـې پـه شـعوري یـا ناشـعوري توګـه تعقیبـوي. د انسـان د سـلوک جزییات یوازې هله څرګندېږي چې د هغه ټولیز تمایـل ښـکاره شي.

هر ژوندي ساری د ژوندانه داسې سلیقه او سبک لري چې موخه یې لږ یا ډېر تفوق یا بـروالي(superiority) تـه رسـېدل وي. دغه هدف د حقارت په اساسي احساس پورې تړلی وي. د وګړي کامیابۍ او ماتې او د هغه د تعادل ښه او بد د ژوندانـه د دې سبک په توافق یا نه توافق پورې تړلي دي او ورسره د فـرد او ټولنې تر منځ د شته منطقي او حاکمو قواعدو تابع هم دي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ارواپـوهنې اســاسي مفـاهیمو تــه پــه پـام سره، د ادلــر د اروازېــږي (psychogenic) دوکتورینــو لنــډیز پــه دې توګــه بیانولای شو.

د هر چا ایګو (ego)• د ناتوانۍ او د حقارت لــه احساســه سرچینه اخلي او پراختیا مومي.

• د فرویـد لــه نظـره د انســان اروایـي ســازمان درې برخــې لــري: .id, ego, superego دغه درېواړه اصطلاحات لاتینـي دي. id یعنـې «هغـه یـا دی»، ego یعني «زه» او superego یعنې «بر زه». ایـډ لاشـعوري ماهیـت لـري او د انسـان غریزي چارې رانغاړي. غریزې انسان ته له پخوانو نسلونو په میراث پاتې کېـږي. لوږه، تنده او شهوت د غریزې مثالونه دي. ایډ په بل شي پسې نه ګرځي یـوازې د غریزو ارضا کول غواړي. دا د خوند په لټه کې وي او له دردوونکو څېزونو څخـه تېښته کوي. ایګو د غریزي غوښتنو د ارضا کولو لپـاره بهـرنۍ نـړۍ پـه پـام کـې نیسي. که شرایط ورته مسـاعد وو، نـو ارضـا کـوي بـه یـې او کـه نـه وو، دغـه غوښتنې به پر شا تمبوي. سوپر ایګو بیا د انسان غوښـتنو تـه د اخلاقـو لــه نظـره ګوري. که یې غوښتنې په اخلاقي لحاظ مناسبې وې نو د پوره کولو اجازه به یـې ورکوي او که انسان داسې یو کار وکړي چې د اخلاقو له نظره سپك کار وي، نـو superego به په سړي که د شرم او خجالت احسـاس پیـدا کـوي. ایګـو د id ، superego او د بهرنۍ نړۍ د واقعیتونـو تـر مـنځ انـډول سـاتي. اسـتاد اسـدالله غضنفر په یوه مقاله کې دغه اصطلاحات خـورا اسـانه کـړي دي. ده، id نفـس، ego عقل او superego وجدان بللی دی. نفس هر څه غواړي په حلال و حـرام او په ښه و بد پسې یې نه ګرځي. ایګو یا عقل بیا دې ته ګوري چې ایا دغـه کـار زما په ګټه دی که په تاوان خو superego یا وجدان دې ته پام کـوي چـې دغـه کار ته ټولنه، مذهب، قانون او اخلاق په کومه سترګه ګـوري. سـاده مثـال یـې دا

(c) ketabton.com: The Digital Library

د وګړي په اروايي وضع کې د انفعــالاتو بدلونونــه بېلابېــل احساسات رامنځته کوي چې د ژوندانه له پیله د هغه په وجـود کې ځای نیسي. موږ د دې احساساتو مختلفــې درجــې پــه دې جمله کې بیانوو:

«زه ځورېږم نو شته یم. زه خپل ایګو نه شم بـدلولای نــو زه حقیر یم.»

د حقارت احساس د واقعي ناتوانۍ او په ماشومتوب کــې د نه تجربې په وجه اجباراً په ذهن کې پیدا کېږي. بیا د ودې پــه بهیر کې، که سړی واقعي بدني یا اروايي نیمګړتیا ولــري یــا لــه نورو سره د اړیکو په تامینولو کې لــه ســتونزو سره مــخ شي نــو حقارت به یې لا پیاوړی شي او غوټه به ځنې جوړه شي.

په حقیقت کې دغه ټول احساسات نسبي دي. داســې هــم کېدای شي چې په ځینو مواردو کې د بروالي احساس په ســړي کې د ناکراری حالت رامنځته کړي او د حقــارت پــه سرچینــې

دی چې نفس وړی دی، ډوډۍ غواړي. ته پیسې نه لرې چې ډوډۍ واخلــې خــو نفس درته وايي چې غلا وکړه. عقل درته وايي که پــه غــلا بانــدې ګــیر شــې نــو بندي به شې، مه يې کوه. وجدان هم درته وايي غلا مه کوه ځکه چې د بل د حق خوړل ښه کار نه دی. دلته وینو چې عقل او وجدان دواړه سړی له غلا منع کوي خو د دواړو هدفونه یو نه دی. عقل دې د بند له ډاره نه پرېږدي چې غــلا وکــړې او که داسې امکان برابر وي چې په اسانۍ سره غلا وکړې او ګیر نــه شــې نــو بیــا دې نه منع کوي. خو وجدان په هر حالت کې د غلا اجازه نه درکوي. ژباړن

(c) ketabton.com: The Digital Library

بدل شي. مثلاً داسې يوه ځانګړتيا چې پـه هغـه بانـدې سـړی خپل ځان ته ممتاز ښکاره شي خو ټولنه به يې نه مني. ټولنه به دغه ځانګړتيا بې لاريتوب وګڼي. دلتـه بايـد د ماشـوم د هغـې اړتيا يادونه وکړو چې د تبعيت پالنې او کانفارميزم• پـه اړه يـې لري. له ماشوم سره دغه انديښنه وي چې بايـد دی د نـورو پـه څېر اوسي.

لـــــه نـــــورو سره د ځـــــان پرتلنـــــه د «حقيرېـــــدلو» (inferiorization) بله سرچينه ده. مسئله پـه دې مـورد کـې هم نسبي ده: خلك څرګند بروالی ستايي او پـه اسانۍ سره يـې مني خـو بـرعکس کـه بـروالی دومـره زيـات نـه وي او سـړی احساس کړي چې د ځينو اړخونو له پلوه بل تـه نـږدې دی نـو داسې بروالی به په هغه کې د مبارزې او د حقارت نور مشتقات رامنځته کوي. (دی به د څرګند بروالي په لټه کېږي. ژباړن)

دلته بايد يادونه وکړو چې هغه پرتلنه چې يو موجـود يـې د ځان په ګټه يا تاوان ترسره کوي، په هم مهاله توګه هـم د ده لـه ذهنه او هم د ده له انفعالي pulsion څخه راټوکېږي.

• کانفرامیزم **Conformism** هغه پروسه ده چې سړی هڅه کوي د نورو غوندې شي. سړی د خپلې ټولنې د باورونو، اقدارو او قوانينو په منلو او خپلولو سره ځان د ټولنې د نورو غړو په څېر جوړوي. ژباړن

(c) ketabton.com: The Digital Library

په داسې حالت کې هر لامل چې لومړني تـاثرات فعـالوي، لکه د تجربې نيمګړتيا او د ذهن کمزورتيا، سره دې ته هڅوي چې ځان د ذهن او عمل له نظره له نورو سره پرتله کـړي. دغـه پرتلنه د حقارت د لومړني احساس په تقويه کولو کې اغېزنـاک رول لوبوي.

پــه دې توګــه ويــلاى شــو چــې د وګــړي د ســلوک د psychogenesis بنســټ د خونــديتوب (security) اســاسي اړتيا ده. که چېرې دغه اړتيا پوره نه شي نو د ايګو يا شـعور لـه راټوکيدو سره سم د ناتواني او وروسته د حقارت احساس راپيدا کېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

٦. حقارت او د ژوندانه سبک

حقارت د خپل کیفیت د درجې او هغو بېلښتونو (مشتقاتو) پر اساس چې له هغې څخه د تجربې له لارې لاس ته راځي، د سړي د ژوندانه نقشه ټاکي.

په دې چوکاټ کې کولای شو درې اساسي میکانیزمونـه او وروسـته د ژوندانـه درې سـبکونه پـه ګوتـه کـړو. دغـه درې میکانیزمونه دا دي:

_ د طبیعي جبران میکانیزم
_ د تېښتې او ناکامۍ میکانیزم
_ د خیالي جبران میکانیزم

١. طبیعي یا نارمل جبران: طبیعي جـبران د اسـاسي بیولوژیکي پروسې پر بنسټ ولاړ او د اروايي محورونـو واقعـي ټاکونکی دی. دغه ښکارنده په دې توګه توجیه کولای شو:

د ځان ساتنې غریزه د بدني نیمګړتیا لرونکي دې ته اړ باسي چې ځان له نورو سره سیال کړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ادلر د ګڼو بدني نیمګړتیاوو په اړه تر څېړنې وروسته، دې پایلې ته رسېدلی چې په ټولیزه توګه د مرکزي اعصابو سیستم هم له وده ییز او یا سلوکي جبران سره مل وي.

ادلر دا مني چې پر حقارت د غلبې لپاره د مغزو شدید فعالیت او یا «ماغزه ییز جبران» ته اړتیا شته. له دې څخه دا نتیجه راباسي چې نیمګړی غړی په سړي کې یو پراخ اروایي جوړښت رامنځته کوي. په دې توګه د سړي نیمګړی غړی به تر هر وخت زیاته وړتیا وښيي، ان تر هغه هم زیاته چې په خپل خورا تطابقي (conformation) حالت کې یې ښییلای شي.

د ادلر په نظر مثلاً په هاضمه سیستم کې نیمګړتیا، کولای شي خورا لوی ګډ اروایي ظرفیت رامنځته کړي چې ګڼ سیستمونه فعالوي خو په دې مجموعي ظرفیت کې د هاضمې د سیستم د نیمګړتیا اروايي مخبنا پر نورو هغو مقدم دی؛ ځکه چې د جبران د پیل ټکی هماغلته دی. په همدې وجه نورې اروایي غوټې د هغې خوا ته راځکول کېږي. په دې مورد کې به هر شی چې له هاضمې یا له خوړو سره تړاو لري، ځانګړی «ارزښت» یا انعکاس ولري. په داسې کسانو کې د تغذيې غریزه تر هر څه وړاندې ده. په دې توګه به په سړي کې د تغذيې غریزه او یا د هغې پایلې د «خېټپالنې» یا «مالپالنې»

(c) ketabton.com: The Digital Library

(حرص) په بنه لومړیتوب ولـري او پـه اروایـي زمینـه کـې بـه ممکن د خپل موقف د ساتنې په څېر پایلې ولري.

د جبران میکانیزمونه د هر غړي لپاره په همـدې بڼـه کـار کوي نو دغه پروسه چې د بېلګې پـه توګـه وړانـدې شـوه، پـه سړي کې د «اروايي محورونو» پر استقرار باندې ختمېږي چـې د یـو یـا څـو «نیمګـړو» غـړو زیاتـه تـابع وي. دغـه «اروایـي محورونه» د سړي په ارواپوهنـه کـې څرګنـدېږي او د هغـه پـه خوب او خیال، د کسب او مسلک په انتخاب او په هر څه کې راښکاره کېږي.

نیمګړی غړی منظم تمرینونه کوي او چې پر ستونزو بریالی شو، دغه فعالیت یې له خوند او خوښـی سره جبرانېـږي. ادلـر باور لري چې بدن او اروا له یو بـل سره پـوره پـوره تـړلي دي او بېلېدا یې نشته، ان تر دې چې یوه خیالي نیمګړتیا لکـه «چـپ بر لاسي»• یا د سرو ویښتانو لرل هم په جبران لاس پورې کوي، حال دا چې دا کومه واقعي نیمګړتیا نه ده.

• عصبي رګونه چې له مغزو راوځي او په ټول بدن کې خپرېږي په یوه ځای کـې سره تېر بېر کېږي یانې د مغزو د چپې نیم کرې رګونه د بدن ښي طرف ته ځـي او د ښی نیم کرې رګونه د بدن چپ طرف ته. په اکثرو انسانانو کـې (۹۵٪) د مغـزو چپه نیم کره برلاسې ده. په همدې وجه اکثر وګړي عمـده کارونـه پـه خپـل ښـي لاس باندې کوي. په ځینو کسانو کې خبره سرچپه وي، د دوی د مغزو ښـی نـیم

(c) ketabton.com: The Digital Library

اروايي محورونه د سړي د ټولو کړنو په لاربنود بدلېږي.

واقعي حقارت د یوه متناسب جبران او د «قطبي کېدو» یا polarization د رامنځته کېدو سبب ګرځي چې د اروازېږیو قانونونو تابع دي. همدارنګه خيالي حقارت او هغه حقارت به چې د نورو د سلوك او عقيدې په اثر رامنځته کېږي، همدارنګ تظاهرات ولري.

خو داسې ښکاري چې ادلر او د هغه پلیوني به، څنګه چې لازمه وه، پر دوو اساسي شرطونو ټينګار نه وي کړی. حقارت که واقعي وي که خيالي د دې لپاره چې داسې جبران رامنځته کړي چې انسان د لاښه تطابق پر لاره سیخ کړي نو دغو شرطونو ته اړتيا لري:

لومړی دا چې حقارت باید «جبرانېدونکی» compensable وي يعنې له ټاکلي بریده نه وي اوښتی. په بله وینا حقارت باید د هڅوونکي اغزي په بڼه وي؛ نه د واقعي خنډ په بڼه.

کره پر چپې هغې برلاسې وي نو د دوی چپ لاس غښتلی وي او اکثر کارونه به په چپ لاس باندې کوي. ځینې مینده پلرونه خپل چپ لاسي ماشومان مجبوروي چې مثلاً لیکل په ښي لاس باندې وکړي خو دا کار سم نه دی. دا کومه نیمګړتیا نه ده. د نړۍ ډېرې وتلې خېرې لکه مهاتما ګاندي، چارلي چاپلین، انشتین او د امریکا ځینې ولسمشران لکه کینیدي، مشر بوش او اوباما هم چپ لاسي دي. ژباړن

(c) ketabton.com: The Digital Library

دویم دا چې سـړی د بـدن او اروا لــه پلـوه، لــه هغـه څـه ورهاخوا چې له حقارت سره نېغ په نېغه رابطه لري، باید داسې سرچینې ولري چې د جبران هلې ځلې سمبال کړای شي.

نارمل جبران له خپلو ټولو پایلو سره ټاکلې بریدونه لري چې دغه بریدونه د حقارت د درجې او د سړي د مقدوراتو تابع دي.

۲. تېښته او نهیلي: «لـه واقعیـت څخـه تېښـته» او د نهیلۍ میکانیزم هله فعالېږي چې نارمل جـبران ناشـونی وي او یا لاره یې پر مخ تړلې وي. په دې حالت کې سړی ځان ناتوانۍ او ماتې ته سپارې، پر ځان باندې شك کـوي، احسـاس کـوي چې انرژي او جرات یې کم دي، همدا دی چې لـه پرلـه پسـې ماتو سره مخ کېږي. په داسې مـواردو کـې د ژوندانـه طـرز لـه مسوولیت څخه د تېښتې او په ناخبره (لاشعوري) توگه لـه هـر ډول هڅې څخه د ډډه کولو پر بنا ولاړ وي. دغه غمجن تحـول کرار کرار د وگړي د خلاقو فعالیتونو حـوزه ورتنگـوي او هغـه داسې دردوونکې حالت ته رسوي چـې لـه رنـگ رنـگ متقـابلو غبرگونونو سره مل وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۳. خيالي يا بيلبنتي (اشتقاقي) جبران: په ځينو مواردو کې د دې پر ځای چې نهيلي او تېښته پر سړي بره شي، يا خو سړی د خيالي جبران لاره نيسي او يا هغه صفتونه چې په نورو کې شته او په ده کې نشته، حقير او بې ارزښته ګڼي او يا پرته له ځنډه به داسې خوندونو ته مخه کوي چې د يوې مودې لپاره به يې له ذهنه د ستونزو فکر وباسي.

په ټولنه کې اوسېدل، پر سړي باندې متقابل محدوديتونه لګوي، د سړي د لويي غوښتنې بېړنۍ موخې پکې ترلاسه کېږي او سړی له نورو سره همکارۍ او مرستې ته اړ باسي. له بلې خوا دا ډول ژوند د اوسېدو يوازينۍ بڼه ده چې سړی به په کې خوندي وي. په دې توګه د حقارت او ناتوانۍ د دردونو تر څنګ مرهم هم ايښودل شوی دی او هغه له ټولنيزې ډلې سره په بشپړه توګه پيوستون دی.

د ادلر په نظر له ډلې سره پيوستون يا توحيد په هر روغ بنيادم کې د «ټولنيز ژوند» له غريزې څخه سرچينه اخلي. دا غريزه سړی اړ باسي چې مينه وکړي، نور ومني او له نورو سره مرسته وکړي. کله کله دغه غريزه د physiogenic «بدنزېږي» لاملونو او يا د سړي د لومړنيو تجربو پر اساس يو څه غښتلې وي. هله چې دا غريزه غښتلې وي، سړی اړ باسي چې خپل «خونديتوب» له ټولنې سره په يوځای کېدو کې

(c) ketabton.com: The Digital Library

وګوري. په داسې شرایطو کې به سړی هر هغه څه په خپله خوښه ومني چې ټولنه یې د اخلاقي الزام او تکلف په ډول له هغه څخه غواړي.

کله چې دا غریزه کمزورې وي، ټولنیز جوړجاړی له ستونزې سره مخ کېږي. دلته سړی د دې لپاره چې هغه تکالیف چې ټولنه ورباندې تحمیلوي، ومني؛ ځینو هڅو ته اړتیا لري. که دغه هڅې مخ په کمېدو وي نو ټولنیز ژوند ته تمایل به یې نه پراخېږي، بلکې سړی به له ماتې سره مخ کېږي او حقارت به په کې قوي کېږي.

ټولنیزې ډلې ته ننوتل، که دا ډله لویه وي یا وړه، له ځینو ستونزو سره مل وي. د ادلر د «خوندیتوب» مفهوم د دې ستونزو شننه اسانوي.

د دې لپاره چې سړی د ځان په باب ډاډه شي، باید دا محسوس کړي چې د ډلې (کورنۍ، ټولګی، ښوونځی، ټولنیزې، حرفه یي، او سیاسي ډلې) له خوا پرته له کوم قید او شرطه منل شوی دی.

همدومره چې دا محسوس شي چې ډله حقیر یا نااجتماعي کس له ځانه شړي او بې ارزښت یې ګڼي، په سړي کې د ناتوانۍ او حقارت احساس غښتلی کېږي. دلته «ناخوندیتوب»

(c) ketabton.com: The Digital Library

شدید وي او په سړي کې له ټولنې سره د پیوستون او د ارزښت موندنې شدیده اړتیا رامنځته کېږي خو که سړی نارمل وي، په دې حالت کې خپل مسوولیتونه او خپلې دندې په بشپړه توګه مني او د هغوی د سرته رسولو لپاره جوتې هلې ځلې کوي. په دې توګه سړی د خپل اطاعت او هلو ځلو په مرسته ځان په ټولنه مني. نو انسان باید تر یوه بریده د خپلې ټاکلې دندې په ترسره کولو او له همکارۍ څخه په خوند اخیستلو سره دغه بدنې تطابق ترلاسه کړي. له بلې خوا همکاري په یوازې سر د لوېښې د احتیاج د پوره کولو لپاره بس نه وي. په همدې وجه په سړي کې د «مضاعف جبران» او «له واقعیت څخه د تېښتې» غبرګونونه رابرسېره کېږي، دغه غبرګونونه د سړي صفات بې ارزښته کوي. هغه باید دلته د ګټورو هڅو په مرسته د حقارت د ډېرېدونکي احساس پر وړاندې مبارزه وکړي او خپل لومړنی موقعیت ته ورستون شي.

نو کولای شو د هغه کس پر وړاندې چې غواړي د محدودو وسایلو په مرسته ځان له ټولنې سره ونښلوي، د ټولنې د غړو د سلوك اهمیت ښه درك کړو. په دې توګه هغه لومړنۍ تجربې چې سړی یې له نورو سره له اړیکو څخه ترلاسه کوي، پرېکندې دي او له دې نظره د روزنې نقش خورا مهم دی. ځکه چې د روزنې ځینې کړنې او ځینې تېروتنې په منظم ډول

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماشوم حقیروي او هغه د ژوند له خونـدونو او د همکـارۍ لـه دندې څخه بـې برخـې کـوي. دا مسـئله کـولای شي چـې د اوږدې مودې لپاره له ټولنې سره د فرد نښلېدل له سـتونزې سره مخ کړي.

په هره توګه روزنه تل ستونزمن کار دی. روزونکي هم د بنـي ادمانو په حیث دا دعوا نه شي کولای چې خپل حقارت یې پـه بشپړه توګه شنډ کړی دی. دا ځکه چې د عمر په اوږدو کې له ټولنې سره همګام کېـدل، یـو تقریبـي کـار دی. نـو دا تصـور کولای شو چې په لویانو کـې هـم لـه ټـولنې سره پیوسـتون پـه بشپړه توګه نه ترسره کېږي.

موږ مخکې ولیدل چې واقعي بروالی تل د نورو له خوا منـل کېږي؛ په داسې حال کې چې مصنوعي بـروالی او د وګـړو تـر منځ کوچني توپیرونه په یو ډول حقیرولو ختمېږي چـې سـترګې وربانـدې نـه شي پټېـدای، دا د نـااجتماعي غبرګونونـو منبـع ګرځي. ماشوم له لویه سره له ټولنې سره مطابقت نه وي موندلی نو که ماشوم له داسې یوه لوی سره مخ شي چې هغـه هـم دغـه مطابقت نه وي حاصل کړی او له دې نظره ماشوم ته ورته وي، نو ماشوم له دې مقایسې څخه حقارت احساسوي خو له خپـل حقارته چندانې سترګې نه پټوي. برعکس څـومره چـې د دغـه

(c) ketabton.com: The Digital Library

لوی کس بروالی برسېرن وي او د هغـه د شخصـيت پـر واقعـي تعادل او واقعي صفاتو ولاړ نـه وي، نـو هماغـومره بـه د خپـل بروالي کلکه دفاع کوي.*

---

* په کابل طبي پوهنتون کې زموږ ځينـو اسـتادانو لـه محصـلانو سره ډېـر نـاوړه چلند کاوه. ځينو به يې هېڅکله چا ته پوره نمره نه ورکوله، ويـل بـه يـې: «کـه محصل ته سل نمرې ورکړم نو ځان تـه بـه څـو ورکـوم؟» جالبـه دا ده چـې هغـه استادان چې واقعاً پوه وو، له محصلانو سره به يې سلوك هم ښه و. هغـه اسـتادان به چې د پـوهې پـه لحـاظ لـه محصـلانو چنـدان فـرق نـه درلـود، د اسـتبداد او ډيکتاتورۍ په زور به يې خپل بروالی ثابتاوه. موږ بيا له ځانه د يوه مرض نوم جوړ کړی و، موږ به ويل چې دغـه اسـتادان پـه **PDS (personality deficiency syndrome)** يا د شخصيت د فقدان په ناروغی اخته دي. ژباړن

(c) ketabton.com: The Digital Library

د حقارت دوران او پرله پسې والی:

د دغو څرګندونو پر اساس ویلای شو چې روزنه په اسانۍ سره په کشمکش او شخړه اوښتلای شي. په دې کشمکش کې روزونکی د ځان د ډاډه کولو لپاره ماشوم تحقیروي او ماشوم د دې «تحقیرېدو» پر وړاندې غبرګون ښيي. په پایله کې د مشر د نفوذ او هغه ته د درناوۍ انګېزه کمزورې کېږي. د روزنې په داسې چاپېریال کې د ماشوم دفاعي او جبراني غبرګونونه پخپله په اتومات ډول کار کوي او د ماشوم د خوی په بوده او تنسته کې تار ځغلوي. کله چې دغه ماشوم لوی شو نو تر ځان کم عمرو کسانو سره ورته ناقص چلند کوي. دا د سلوك هماغه ډول دی چې د ده په تحقیرولو کې یې لاس درلود خو پخپله دی ورباندی نه دی خبر.

ټولنیز ژوند سړي ته د ناتوانۍ او حقارت د احساساتو پر وړاندې تسل ورکولای شي خو په دې شرط چې وګړي یو بل ته لاس ورکړي. داسې تحول د لاسنیوي د موخو بدلول غواړي. مانا دا چې په ټولنه کې باید هر وګړی پخپله خپل ځان د خپلو هم نوعو د توحیدولو مسوول وګڼي؛ نه دا چې د لنډ مهالو موخو لپاره دې سره همکاري وکړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د دې ډول چلند لپاره دغو ټکو ته اړتیا شته:

لومړی: سړی دې د بل له موزون او تطبیقي فعالیت څخه هماغه خوند واخلي؛ لکه له خپل فعالیته چې یې اخلي.

دویم: سړی دې د نورو د بریو او ناکامیو په مسوولیت کې ځان شریك وګڼي.

درېیم: سړی باید دا ومني چې د ده په بریو او ناکامیو کې نور کسان هم شریك دي. مانا دا چې سړی یوازې پخپله د خپلو تېروتنو مسوول نه دی او د ده کامیابۍ هم ټوله یوازې په ده پورې اړه نه لري. په دې توګه سړی دا دنده لري چې له نورو مرسته وغواړي او یا د بل مرسته ومني. همدارنګه دی وظیفه لري چې له خپل وس سره سم له نورو سره مرسته وکړي.

څلورم: سړی باید دا ومني چې د خدمتونو تبادله باید په ټولو برخو کې دوام ولري، دغه خدمتونه یو د بل تابع دي او باید د هېچا په زیان نه وي.

خو په دې کې هم شك نشته چې له بده مرغه دغه هیله په اروايي او بیولوژیکي لحاظ په ټولو وګړو کې یو شان نه ده. دغه نابرابري له پيله تناسب له منځه وړي او د خدمتونو د تبادلې شونتیا کموي او بې لارې کوي یې. د دې لپاره چې توله برابره شي، ځینې کسان باید د اوږدې مودې لپاره نورو ته څه ورکړي، پرته له دې چې څه ورنه واخلي. هغه چې څه ترلاسه

(c) ketabton.com: The Digital Library

کوي، باید بې له ځنډه ځان ژمن وګڼي او باید د تر لاسه شوي څه په اندازه، په تولید او تعاون لاس پورې کړي.

ځینې وخت هغه کسان چې یو څه لري او د ټولو انسانانو په خبر له «ناخوندیتوب» څخه ځوریږي، هڅه کوي چې د خپلو شتو په خپلولو او له خپلو حقونو څخه په ګټې اخیستنې سره ځان خوندي او ډاډه کړي. خو هغه کسان چې تر دوی خوار او حقیر دي، غواړي داسې څه ترلاسه کړي چې خپل حقارت وربانډې کم کړي. د دغو هڅو پایله مبارزه ده. هغوی چې ښه ژوند لري، هله مرسته کوي چې د هغوی بروالی او مشرتوب ومنل شي. خواران د هغې مرستې په تناسب چې له شتمنو څخه یې ترلاسه کوي، د هغوی بروالی مني.

په دې توګه غښتلي کسان د هغه ویرې په وجه چې له کمزوري کېدو څخه یې لري، له نورو سره په پوره ډول مرسته نه کوي او هغه کمزوري کسان چې ګومان کوي هېڅکله یې هغسې چې ښایي «ارزښت» نه دی مونـدلی، د sublimation په لټه کې وي؛ ځکه چې دوی له خپل حقارته ډېر ځوریږي او د نورو بروالی بې له شرطه مني. د دواړو د چلند په پایله کې په یوه ټاکلي چوکاټ کې یو ډول تطابق رامنځته کېږي چې

(c) ketabton.com: The Digital Library

بريدونه به يې د همدغو غښتلو او کمـزورو کسـانو د چلنـد د ځانګړتياوو له خوا ټاکل کېږي.

د روزنې په برخه کې دغه نسبي تطابق د انفعالي تبادلاتو په بڼه څرګندېږي. غښتلي يعنې مور او پلار له خپلو اولادونـو سره مينې لري او دا مني چې د خپل وس په اندازه به له هغـوی سره هر ډول مرسته وکړي او خپل سر او مال تر اولاد ځار کړي خو د دې قربانۍ په بدل کې له اولاد څخه غواړي چې د اطاعـت، لېوالتيا، قدرووني او يا پرمختګ په بڼـه د دوی حـق ادا کـړي. ماشوم په خپل وار سره د غښتلو (مور او پـلار) لـه خـوا جـوړ شوی قانون، په اسانۍ سره مني؛ ځکه چې دغـه اطاعـت لـه هغه سره د مور او پلار د مينې ضمانت کوي خـو لــه بـل پلـوه ماشوم دغه مينه په خاصه توګه هله محسوسوي چـې هغـه تـه امتياز ورکړل شي او ځان ورته «ارزښتمن» ښکاره شي.

مور او پلار وايي: «خبره ومنه او پرمختګ وکړه چـې مينـه درسره وکړو.» ماشوم وايي: «تسليم شه، بخښـنه وکـړه او ومـې ستايه چې ستا مينه محسوس کړم.» د دغه دوه اړخيز مقاومت حاصل داسې جوړ جاړی دی چې په هغه کې به مور او پلار تر هغې چې ماشوم يې خبره مني او پرمختګ کوي، هغه ته امتياز ورکوي، هغه بخښي او په ارزښـت ورتـه قـايلېږي. پـه داسـې

(c) ketabton.com: The Digital Library

شرایطو کې ماشوم د مور او پلار خبره مني او څومره چې ورسره بې عوضه مینه وشي، هماغومره به په لېوالتیا سره هڅه کوي.

البته په بېلو مواردو کې د دغـو چلنـدونو د انـدازې ټاکـل دومره نازك او مشکل کار دی چې داسې خلك به په ډېر ندرت سره ومومو چې په کړنو کې یـې هـیڅ ډول بي نظمـي نـه وي او روزنه یې له هره پلوه کامله او کامیابه وي.

نو د ډېرو خلکو لپاره له ټولنې سره د پیوستون لاره له اغـزو ډکه ده. که چېرې دغه پیوستون په تقریبي ډول تـر سره شي نـو پایله به یې یوازې نسبي خونـدیتوب وي. دغـه حالـت چـې د هڅو، تمو او پرمختگونو په وجه رامنځته کېږي، باید همداسې وساتل شي. کله چـې سـړی ځـان لـه بـل سره پرتلـه کـوي او حقارت ورته پیدا کېږي، باید له دې حالته گام وړاندې کېږدي او لا پرمخ ولاړ شي. ټولنیز ژوند هم سړی اړ باسي چې تل ځان ډاډه کړي. څنگه چـې سـړی پـه دې لاره کـې هـر وخـت نـه کامیابېږي؛ یعنې سړی نه شي کولای چې ځان ته نـوي عینـي صفتونه جوړ کړي نو د هغه په ژوند کې به د حقارت بېلبېلتونه لږ لږ راپیدا کېږي. ممکن دغه بېلبېلتونه د وگړي د خوی د یوه صفت په توگه رابرسېره شي او ډېر اهمیت ونـه لـري خـو کلـه کله د سلوك د یوه واقعي اختلال (گډوډي) بڼه خپلوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۷. ځان ارزونه auto estimation
یا خپل ارزښت پخپله ټاکل

مخکې تر دې چې د دغو چلندونو ډولونه وڅېړو؛ باید وپوهېږو چې انسان د خپل ارزښت له درك کولو پرته، ژوند نه شي کولای.* هر څوك پخپله خپل ارزښت ټاکي. د ادلر په نظر د دې کار موخه دا ده چې سړی ځان بر وګڼي او له حقارت څخه وتېښتي. په بله وینا بني ادم د خپل ارزښت له تصور سره ژوند کوي او تل داسې چلند کوي چې خپل ارزښت له هر تاوانه خوندي وساتي. انسان هر وخت چې ممکن وي، په مختلفو ډولونو خپل ارزښت ښيي او له حقیرو موقعیتونو څخه په ډډه

* د یوه اردو ژبي لیکوال د سفرنامې په سریزه کې لیکل شوي وو: «کله چې سړي ته معلومېږي چې نور نو ارزښت نه لري، یا سفر کوي یا ځان وژني. دواړه کارونه یو خیل دي خو فرق یې په دې کې دی چې پس له ځانوژنې سړی سفرنامه نه لیکي.» ګومان کوم چې له دندې څخه استعفا به هم همدا وجه ولري. که سړی ځان ته په ډېر ارزښت قایل وي خو په خپل مقام کې یې داسې کارونه نه وي کړي چې خپل ارزښت ورباندې ثابت کړي نو دا به غوره ګڼي چې استعفا ورکړي. البته استعفا د ریښتیا ویلو په څېر مېړانه غواړي، هر څوك یې نه شي کولای. ژباړن

(c) ketabton.com: The Digital Library

کولو سره خپل ارزښت لا پیاوړی کوي. دغه تمایل له نورو سره د مرستې او د ګټورو کړنو پر ضد دی او که لـه مـاتې سره مـخ شي ـ چې غالباً همداسې کېږي ـ سړی له کاره لوېږي.

خو دغه ځان ارزونه ډېر نوسانونه لري چې سـړی د هغـوی مخه نه شي نیولای. د دې نوسان لاملونه دا دي:

۱. فیزیولوژیك لاملونه لکه سټرېا، هیجان، هغـه نـاروغۍ چې سړی اړ باسي چې په خپلـو محـدودیتونو خـبر شي او پـه پایله کې د ناخوندیتوب په سیند کې لاهو شي.

۲. اقتصادي لاملونه لکه فقر، مفلسي او بې کاري.

۳. ټولنیز لاملونه لکه ټولنیز موقعیـت، کسـب او دنـده، د لږکیو مسئله او نور.

۴. هغه لاملونه چې د اوضاع له نوي کېدو سره تړاو لـري، لکه بل محیط ته ورتلل، نوي مسوولیتونه، لـه سـړي ځخـه د مشرانو ډېره تمه او نور.

۵. د شخصي او مستقیمو تجربو لاملونه، لکه پـه فکـري، انفعالي او حرفه یي برخو کې ماتې او بري.

که دغه لاملونه مثبت خوا ته تغییر وکړي نـو سـړی خپـل ارزښت پورته ګڼي او که منفي خوا تـه وخـوځېږي نـو د سـړي ارزښت هم ورسره ټیټېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

بني ادم د لاملونو دغه تغيير ته د هغـو گڼـو غبرگونونـو پـه مرسته ځواب وايي چې د ارزښت د لوړولو (كه ټيټ شوی وي) او يا د خپل ارزښـت سـاتنې تـه (كـه چېـرې لـوړ شـوی وي) ځانگړې شوي دي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۸. د غبرګونونو ډلبندي

I .مختلف غبرګونونه

کله چې د سړي ارزښت چې پخپله يې ځان ته ټاکلی دی، ټيټېږي، يو لړ غبرګونونه رامنځته کېږي. د دې ډول غبرګونونو مطالعه تر نورو هغو جالبه ده. ډولونه يې دا دي:

۱. د ناسازه سلوك سمونه

کله چې سړی په خپلو ماتو او محدوديتونو خبرېږي نو د دې لپاره چې د خپل کار حاصل زيات کړي او يا د ځان د حقير ګڼلو لامل له منځه يوسي، له داسې وسايلو کار اخلي چې د معمولو اخلاقو په لحاظ منل شوي دي، لکه لا ډېره هڅه، سلا و مشوره، همکاري او نور. د دې ډول چلند مانا دا ده چې سړی خپل مسووليت مني، د ستونزې ريښه په خپل ځان کې ويني او د ستونزې حل ورته په خپله هڅه کې ښکاري. دا يو سم غبرګون دی او د پوخوالي او تعادل نخښه ده خو بيا هم ممکن د شننې او تجزيې په ترڅ کې څرګنده شي چې دا ډول چلند سطحي دی. يعنې دلته سړی د فرعي مسألو

(c) ketabton.com: The Digital Library

پر سمولو او یا له هغې سره پر مبارزې تکیه کـوي او د مســألې بېخ ته (د حقارت درك کول) له رسېدو ډډه کوي.

۲. په نورو هدفونو پسې تلل:

کله چې سړی نه شي کولای خپل ارزښت چې پخپلــه یــې ځان ته ټاکلی دی، وساتي؛ کېدای شي خپله لاره بدله کــړي او هغه لاره غوره کړي چې د ځان پر وړاندې کوم خنــډ پکــې نــه ویني. په دې توګه ځومره چې پخوا له حقــارت څخــه کړېــدلی وي، هماغومره هڅه کوي چې په دې نــوې لاره کــې ځــان بــر وښیي.

که څه هم دا ډول مخ اړول یــو لــوی تــولنیز یــا شخصــیتي characterial ارزښت زېږوي خــو د دې غبرګونونــو ګنــوالی د حقارت ډېروالی ښیي. مانا دا چې که سړی له یــوې ډېــرې وړې ستونزې سره هم مخ شي نو د ماتې له وېرې به له هڅــې څخــه مخ اړوي. یو کار به پرېــږدي، بــل بــه پیلــوي او زرګونــو نــورو مسایلو ته به مخه کوي. نو یو کار به هم سر تــه نــه رســوي او ځان به هم له دې څخه معاف کړي چې پر خپلې ناتوانۍ خبر شي. دا چلند ممکن د یوې واقعي ناتوانۍ نښه وي او یا د هغــه ارزښت لوړوالی وښیي چې سړی یې خپل ځان ته ټاکي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۳. د سملاسي کامیابیو پر اساس جبرانول:

داسې بریښي چې ځینې وګړي به دا ډول غبرګون ته وار لـه مخې چمتو وي. دا وګړي اکثراً هغه کسان دي چـې پـه ټولنـو کې د ژوندکولو احساس په کـې کمـزورې دی او یـا د هغـوی اروايي وده هسې نه ده چې له خپل ماشوموزمه چلند څخه دې لرې شوي وي او یـا پـه mental debility (عقـلي کمـزوري) اخته دي. له بل پلوه د روزنې ځینې ستونزې او ترخـې تجربـې په اسانۍ سره سړی دې ډول غبرګون ته هڅوي.

څومره چې سړی د نورو د غبرګون او د خپلو ماتو په وجه د شرم احساس کوي، هماغومره زیاتره اړتیـا محسوسـوي چـې د خپل ارزښت کچه لوړه بوځي خو له بلې خوا دغه ارزښت ټیټ دی نو دی د خپل چلند د سموونې لپاره ځان لا نالایقه ګڼي.

دغه د انرژۍ نیمګړې خوځښـه او ورسره نهـیلي او پـه شـا تګ، سړی مجبوروي چې په بېړنیو بریو پسې ورشي. دغه بېړنۍ بري د غوسې د تشولو (زیاړې، غوسه، ناوړه چلند، وهل) او یـا د تسل ورکوونکي خوند لټونې په بڼه څرګندېدای شي.

تسل ورکوونکو خوندونو ته پناه وړل به دغه کړنې او پـایلې ولري:

(c) ketabton.com: The Digital Library

الف- له دردوونکي واقعيت سره د سړي د مخامخېدو مخه نيسي.

ب- په سړي کې يو ډول د توانايي احساس پيدا کېږي.

ج- برى غالباً په داسې تحريـك ختمېـږي چـې د سـړي د «ځان ارزونې» کچه لوړوي.

د- بري موندنه، ممکن د غچ اخيستنې له احسـاس سره او د ناکرارۍ له منځتـه راتلـو سره ملـه شي، پـه دې توگـه بـه د غوسې تشوونې او د خوند موندنې لپاره په شاتگ سره ونغاړي.

په لويانو کې د الکولو څښـل، د مخـدره توکـو اسـتعمال، جنسي خوند او بالاخره اکثره لوبې، تفريح او هيجان غالباً هغه غبرگونونه دي چې د «ځان ارزونې» د کچـې پـه راټيټېـدو سره رامنځته کېږي. په دې حالت کې ماشومان په خېټپالنې، غلا، تفريح او استمنا لاس پورې کوي.

مخصوصاً الکول او مخدره مواد ځکـه خطرنـاك دي چـې سړی د يو څو روپو په لگولو ځان تـه جـبراني شـور او هيجـان جوړوي او دردوونکي واقعيتونه هېروي.

دغه ډول جـبراني کړنـې چـې سـړي تـه د ټـولنې لـه خـوا برابرېږي، د هغه پر راتلونکي تعادل ناوړې اغېـزې کـوي. هغـه کس چې دا ډول جبران ته غاړه ږدي، تېروتنه کـوي او پخپلـه دغه کار او يا د هغه پايله په سړي کې حقارت لا پسې ټينگوي

(c) ketabton.com: The Digital Library

او د جبران اړتیا پکې لا زیاتوي. بالاخره «خبیثه کړۍ» رامنځته کېږي چې اغلباً د مخدره توکو د کاروونې په وجه او د بېلابېلو تدریجي راپرځېدلو په وجه لېونتوب (جنون) رامنځته کېږي.

البته ټولې هغه چارې چې د جبران په موخه ترسره کېږي، شدیدې نه وي یعنې تل داسې نه کېږي چې سړی دې د ماتې په وجه غریزو ته پناه یوسي.

کله چې سړی نهیلی شي نو یا خو خپله لاره بدلوي او د ځان لپاره په نورو کې اعتماد، علاقه او ارزښت رامنځته کوي. او یا تر ځان کمزورو او د محیط له وګړو سره استبدادي چلند کوي.

هغه څوك چې حقارت لري، د دې لپاره چې د نورو پام او ستاینه ځان ته راواړوي او یا د دې لپاره چې پر نورو خپل تسلط وتپي نو غالباً یا واقعیت بل خېل ښیي یا د واقعیت په باب اغراق کوي او یا یې پټوي.

۴. خیالي جبران:

کېدای شي جبران کاملاً د خیال پلو بڼه ولري. په دې حالت کې سړی د خوب و خیال دنیا ته پناه وړي او ځان ته د مضاعف جبران په برخه کې رول ورکوي. د جالبو شیانو

(c) ketabton.com: The Digital Library

لوستل، د نندارو او ښکلاوو نړۍ او یا هغو چارو ته پناه وړل چې تولیدي ارزښت نه لري، د خیالي جبرانونو حکم لري. د کلکسیونونو راټولول او په تجمل پسې ګرځېدل، هغه چارې دي چې تولیدي ارزښت نه لري. دا ډول جبران هله د اندیښنې سبب ګرځي چې د ژوند له واقعیت سره د سړي په تطابق کې خنډ رامنځته کړي. دا هغه وخت دی چې سړی خپل سلوك ته د تېروتنې په سترګه ګوري، په نتیجه کې حقارت پکې لا زیاتېږي او ورسره د جبران اړتیا هم د زیاتېدو لاره نیسي.

که چېرې د دغه سړي فکري نظام ګډوډ وي نو د خیالبافۍ جبران کېدای شي په هغه کې د «خیالبافۍ لېونتوب» او صحنه جوړوونه رامنځته کړي.

۵. د تمې زیاتېدنه

دا ډول غبرګون په هغو کسانو کې څرګندېږي چې په کورنۍ کې تل نازولي وي او نورو ورته ډېر پام کړی وي. څنګه چې دغو کسانو هېڅ کله پخپله څه نه وي رامنځته کړي او په دې روږدي وي چې تل له تیارو نعمتونو خوند واخلي نو یوازې هله ځان ورته ارزښتمن ښکاري چې نور خلك ورسره مینه وکړي یا دا چې نور ورته غاړه کېږدي. دلته سړی له دغې مینې او پاملرنې سره له حده زیاته لېوالتیا ښیي، تر هغې وروسته که ډېره لږه نا پامي هم ورته وشي، دوی د خپل ارزښت کچه ټیټه

(c) ketabton.com: The Digital Library

انګېري او د ارزښت موندنې شديده اړتيا پکې راپيدا کېږي. د دې وضعې پايله، تمه، بدګوماني او نازک طبيعتي ده چې کله کله د «نيوروز neurosis» په ناروغۍ بدلېږي.

٦. جبراني بد ويل

د دې لپاره چې سړی خپله د ځان ارزونې کچه لوړه کړي، کولای شي چې نور بې ارزښته کړي. په دې توګه به پر خپل بروالي او لويوالي د سړي باور لا ټينګ شي.

٧. د رنځ د احساس نوي کول (تجديد)

که سړی ونه کړای شي د يوه حقير موقعيت په وجه ورپيدا شوی هيجان له منځه يوسي او مجبور وي چې بدمرغۍ او نامهربانۍ وزغمي، خصوصاً کله چې دی د خپل ارزښت د لوړولو لپاره بله هيڅ وسيله نه لري نو دغه هيجان به په پرله پسې توګه بيا بيا احساسوي. دغه حالت په سړي کې له نورو سره د دښمنۍ غبرګون راپاروي.

٨. په حقارت کې مينه او خواخوږي

کله چې سړی د خپل ارزښت له کموالي څخه ځورېږي نو هڅه کوي، له داسې کسانو سره ناسته ولاړه وکړي چې د ده په څېر د حقارت له هماغه ډوله ځورېږي. غالباً ليدل کېږي چې داسې ډلې منځ ته راځي چې غړي يې په بد مرغۍ، ماتې،

(c) ketabton.com: The Digital Library

مجازات او یا په جبرانوونکي «پر شا تګ» regression کې سره شریك او هم احساسه دي. د دغو ډلو په منځته راتګ او ټینګښت کې د متقابل پېژندګلوي یا identification میکانیزم نغښتی دی. په پایله کې د دغو ډلو هر یو غړی خپله ډله تسکینوي. څنګه چې سړی ځان په یوې ډلې پورې تړلی ګڼي نو خپلې پرېشانۍ ته د یو ډول طبقاتي یا ډله ییز اختلاف رنګ ورکوي، په دې توګه تر یوه بریده خپل خوندیتوب تامینوي. د دغو وګړو له خولو څخه غالباً دغه خبرې اورېدل کېږي:

«که شتمن وای... که ژبی وای... که نازولی زوی وای...، که زندان ته نه وای تللی...، که مې بل نوم لرلای ... نو له دغې پېښې سره به نه مخ کېدم.»

هغه وګړي چې د ارزښت د کموالي په لحاظ له یو بل سره ورته دي، همدا چې ځان ته ورته کسان ویني د خپل ژوند ناوړه شرایط ورته لا خراب ښکاري خو د هغوی په ډله کې په ګډېدو سره ځان تسکینوي او له هغوی سره خواخوږي او مرسته کوي.

۹. له ټولنې څخه تېښته

ماتې او خوارۍ په اسانۍ سره د سړي د معاشرت کړۍ تنګولای شي. سړی له دې وېرې چې بیا به هماغه رنځ

(c) ketabton.com: The Digital Library

احساس کړي، خپل نقش پرېږدي، خپله وظيفه خوشې کوي، د وظيفو له منلو څخه تېښته کوي او لــه نــورو سره لــه رابطــې څخه مخ اړوي. که چېرې دغه حالت شــديد وي کېــداى شي چې سړى له ټولو څخه وتښتي او لــه هــر ډول عــاطفي اړيــکي څخه ډډه وکړي. نــاروغى تــه پنــاه وړل، د نــاروغى د علايمــو تشديدول او د ښه والي د نخښو بې ارزښته گڼل، له نورو سره له اړيکي څخه يو ډول تېښته بلل کېږي. ځکه چې ناروغي ســړى له کاره معافوي، دندې او مسووليتونه يــې لــه منځــه وړي او د دې سبب گرځي چې نور يې درناوى وکړي او خيال يې وساتي.

۱۰. لاشعوري اعتراض

کله کله ځينې خلك د خپل سلوك په مرسته د هغــه نقــش له منلو څخه سرغړوي چې ژوند يا د نورو ارادې ورباندې تــپلى دى. دغــه نقــش ورتــه کــوچنى او محــدود ښــکاريږي. دغــه اعتراض کېداى شي په شعوري توگه د منظم چار چلند پــه بڼــه تر سره شي او موخه يې د تپل شوي نقش ځنــگ تــه وهــل او د خپلې خوښې نقش ترلاسه کول وي.

خو که د سړي نقش د خوشی کولو نــه وي او يــا يــې ردول ورته غيراخلاقي وبرېښي او که د ده د خوښې نقــش د عقــل او

(c) ketabton.com: The Digital Library

عمومي اخلاقو له نظره نامناسب وي نو د دې نقش پر وړانـدې اعتراض په لاشعوري ډول څرګندېږي.

داسې اعتراض به دوه ډولـه مـرضي نخښـې ولـري: ځینـې نخښې د سړي له خبرتیـا پرتـه پـه هغـه کـې د تقلیـد حالـت رامنځته کوي. دی هغه نقش تقلیدوي چـې د لرلـو هیلـه یـې لري. ځینې نورې نخښې چې په اول سر کې چندانې جوتې نه وي، بیا د ناغېړۍ (کارشکني) حالت رامنځتـه کـوي. پـه دې حالت کې سړی له خپل تپل شوي نقش سره ناغېړي کوي.

د مرضي نخښو دغه دواړې ډلې سره یوځـای وي خـو کلـه کله یـوه ډلـه پـه ښـکاره ډول قـوي وي. د معمولـو لاشـعوري اعتراضونو دغه ډولونه د پام وړ دي:

الف- په جنسي چارو پورې تړلي اعتراضونه: مثلاً په نجونو او ښځو کې د خپلو جنسي شرایطو د منلو پر وړاندې اعـتراض او په نارینتوب حالت باندې تظـاهر. د دې اعـتراض پایلـه بـه دا کېږي چې دغه ښځې او نجـونې بـه زیـاتره ښـځینه چلندونـه پرېږدي او په خپـل سـلوك كـې د نـارینوو ذوق كـاروي. د دې اعتراض نښانې د ښځو او نجونو پـه لوبـو، د خـبرې کولـو پـه طرز، د جامې اغوسـتلو پـه طـرز، د شـغل پـه غـوراوي او پـه جنسي نقش کې څرګندېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ب- په عمر پورې تړلي اعتراضونه: مثلاً ځینې ژنې احساسوي چې له لویانو سره د ورته کېدو اړتیا لري (په کالیو، چار چلند، د خبرې کولو په طرز او د لویانو د خبرو په نه منلو کې) ځینې مشران بیا د زړبودن د نښانو له منلو ډډه کوي او نه غواړي چې خپل چار چلند له خپل عمر سره سم کړي.

ج- په ټولنیزو شرایطو، طبقاتي او په لړکیو او نژادي مسایلو پورې اړوند اعتراضونه: په دې ډول اعتراضونو کې سړی د داسې نښانو په لټه کې وي چې د هغوی په مرسته ځان په بلې ډلې یا بل چاپېریال پورې متعلق وښیي. دغه نښانې په کالي اغوستلو، خبرې کولو، ذوق او سلیقې، ټولنیزو اړیکو او نورو شیانو کې څرگندېږي. له بلې خوا سړی په دې حالت کې هڅه کوي، له خپل لومړني محیط څخه بیخي ځان گوښی کړي او هغه ټولې نخښې چې ممکن د ده تېر محیط ور په یاد کړي، له منځه یوسي.*

---

* زموږ ځینې هزاره وطنوالو چې یو څه موده یې په ایران کې تېره کړې ده، اوس یې خپله شیرینه هزاره گي لهجه پرې ایښې ده. د دوی کالي، فېشن، خبرې اترې او هرڅه ایراني شوي دي. دا ځکه چې دوی ځان حقیر او ایرانیان بر گڼي خو کله چې سړی هزاره گي سندرې اوري، نو پوهېږي چې د دوی خپله لهجه څومره خوږه ده. همدارنگه هغه سپین ږیري چې سر او ږیره توروي د خپل عمر پر وړاندې اعتراض کوي. ژباړن

(c) ketabton.com: The Digital Library

د- هغه اعتراضونه چې په فکري کارونو او کسب پورې تړلي دي: په دې حالت کې سړی لږ و ډېر په لاشعوري ډول د یوه فکري یا کسبي کارګر د نقش ځینې ځانګړنې خپلوي. مثلاً نرس به ممکن د ډاکتر نقش ولوبوي، یو مستخدم د رییس رول تمثیل کړي او یو معمولي سرتېری ممکن ځان د یوه لوی قومندان په شان هیبتناك وښیي. په ټولیز ډول دا د هر هغه چا حالت دی چې خپله پښه له خپل ټغره غځوي او د خپلو امکاناتو تر دایرې د پورته نقش پیښې کوي. په خپه کوونکي شغل کې ناغېړي او د هغه د نه منلو لپاره پلمې جوړول، پخپله یو ډول اعتراض ګڼل کېږي. په همدې توګه هغه څوك چې غواړي تر خپل کار په یوه بل مهم او لوړ کار کې ګوتې ووهي او د هغه په باب خپل نظر څرګند کړي، د دې اعتراض ښکارندویي کوي. لکه د مطبعې کارګر چې د یوه لیکوال سبك ورسموي.

هر څوك کولای شي تر خپل نقش پورته نقش ومومي او یا له داسې کس سره مخ شي چې تر خپل اصلي نقش پورته نقش لوبوي. د لاشعوري اعتراض دغه رنګ رنګ ډولونه د فکري چارو په ټولو لړیو او د شغل په ټولو درجو کې او غالباً په ارزښتمنو خلکو کې تر سترګو کېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

هـ- د محدودیتونو او مسوولیتونو پر وړاندې اعتراض: وګړي له داسې مسوولیتونو او دندو سره ژوند کوي چې ظاهراً یې منلي دي او د هغوی په اړه له بحث څخه ډډه کوي خو بیا هم د هغوی په ځینو کړنو کې څرګندېږي چې پر ځان د تپل شویو محدودیتونو پر مسئلې سترګې نه شي پټولای. مثلاً د کورنیو یا حرفه یي مسوولیتونو او یا د احساسي ازادۍ او یا جنسي- ازادۍ په برخه کې.

په پای کې تر ټولو وروستی غبرګون چې کولای شو د ځان ارزونې د کچې د ساتلو او تثبیتولو په وسایلو کې یې وشمېرو، «ځان وژنه» ده.

ادلر داسې ګڼي چې ځان وژنه له درېو توکو رغېدلې ده:

۱- ځان ته د نورو پام راجلبول، لانجه جوړل، ځان مېړنی ښودل، شکایت کول.

۲- پښېمانی ته د نورو یا حتی د ټولنې هڅول.

۳- له ستونزو څخه تېښته.

کولای شو چې پر دغو درېو توکو څلورم دا هم ورزیات کړو او هغه په یو مخیز ډول پر خپل ارزښت باندې شک کول دي. سړی تر دې چې له داسې حقارت سره ژوند وکړي، دا غوره ګڼي چې له ژونده لاس ومینځي. یعنې سړی غواړي، له

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځان وژنې سره خپل ارزښت تر هغه څه پورته وښيي چې د ژوند کيفياتو ورته ټاکلی دی. دی د ژوند هغه شرايط نه مني چې د ځان ارزوونې له مطلوبې کچې سره يې سمون نه لري. ځان وژني او په دې توګه يې واقعي شخصيت خوندي پاتې کېږي.

دلته بايد يادونه وکړم چې په هغو کسانو کې چې په شديدو اروايي ناروغيو اخته دي، ځان وژنه له بل ميکانيزمه سرچينه اخلي. مثلاً ناروغ له داسې حالاتو څخه تېښتي چې له يوه «دروني حس» Cenesthesia څخه راټوکيدلي دي.

II. د ځان ارزوونې د کچې بې ثباتي

هغه ټکی چې د څلورم توکي په نامه ياد شو، د ادلر په ارواپوهنه کې مهم ځای لري. دا ځکه چې د ځان ارزوونې اخري موخه د لومړني حقارت، د احساساتو او د ژوند په اوږدو کې د حقيروونکو يا لوړوونکو حوادثو تابع ده. همدارنګه د هغو وړتياوو او نه وړتياوو تابع هم ده چې د ودې په بهير کې په سرې کې رامنځته کېږي. په بله وينا دغه اخري موخه د درجې او شکل په لحاظ بدلېږي او د ژوند په ډېرو لږو پېرونو کې نسبتاً ثابت پاتېږي. دغه اخري موخه چې په ماشومانو کې په egocentric* او لنډ نظري (کوته بينانه) ډول وي، لږ لږ

* egocentrism معمولاً په ماشومانو کې ليدل کېږي او داسې حالت دی چې ماشوم ګومان کوي ټول خلک د ده په شان فکر کوي. که دی وږی وي، ګومان

(c) ketabton.com: The Digital Library

پراختیا مومي او په ژړیتوب کې مطلقه بڼه خپلوي. وروسته د ځوانۍ، ودې او بشپړېدو په پېر کې نسبي بڼه غوره کوي. بالاخره په زړبودن کې یعنې هغه مهال چې په سړي کې بې پروایي او سر پسې نه ګرځول پیدا کېږي، مخ پر ځوړ روانېږي.

نو انسان تل د خپل عمر او تجربو پر بنا هغه غوښتنې او تمې چې له ځانه یې لري، له نورو یې نه لري.

د ځان ارزوونې د کچې نوسانونه په واقعیت کې د دې اخري موخې تابع دي او پخپله دغه موخه په خپل وار سره د سړي د اروايي ودې او د هغه د تجربو د سالم نظام تابع ده.

اوس کولای شو چې د ځان ارزوونې بې ثباتي تعریف کړو:

کله چې سړی په خپله ځان ارزوونه کې له داسې واقعیتونو سره مخ شي چې خپل ارزښت یې نوساني کړي او دی ونه شي

کوي چې ته به هم وړی یې. که ده چېرته خواږه لیدلي وي، ګومان کوي ټولو خلکو به لیدلي وي. ماشوم په دې حالت کې اصلاً دا تصور نه شي کولای چې نور خلك به نورې مفکورې او نور باورونه ولري. دی د بل ماشوم توپ اخلي او فکر کوي بل ماشوم به هم توپ ته په همدې نظر ګوري، داسې فکر نه کوي چې هغه به خپه شي. دغه ماشومان کله کله ځان تر کمپلي لاندې پټوي، هغوی چې پخپله نور نه ویني، نو ګومان کوي چې نور به هم دوی نه شي لیدلای.

هغه خلك چې په ایډیالوژیو ولاړ دي، په دې لحاظ ماشومانو ته ورته دي، دوی هم فکر کوي چې خپله مفکوره یې سمه ده او ټول خلك باید د ده غوندې وي. ژباړن

(c) ketabton.com: The Digital Library

کړای دغه نوسان د بهترې همکـارۍ یـا د سـالمو جبرانونـو پـه مرسته له منځه یوسي نو د ارزښت بې ثبـاتي پـه کـې رامنځتـه کېږي. کله چې دغه بې ثباتي تر حد زیاته شي نو بیا پـه سـړي کې د نیوروز مـرضي کړنـې د غـیر واقعـي جبرانونـو او خیـالي برلاسي غوښتنې په بڼه راپیدا کېږي. دغه غبرګونونـه چـې لـه اخلاقـو او واقعیـت سره مطابقـت نـه لـري، د سـړي د ځـان ارزوونې کچـه لا ټیټـوي او د خپلـو کړنـو پـه لومـه کـې یـې راګیروي.

نیوروز هله راڅرګندېږي چې دغه غبرګونونه چـې د سـړي له کنټروله وتلي دي، د هغه د ژوندانه په کړنلارې بدلېږي او د وسواس او پارونې (impulsion) بڼه غوره کوي.

III. په اروایي ناروغانو کې د حقارت میکانیزمونه

د وګړو د چار چلند د ګډوډیو میکانیزم باید په حقیرولـو او د هغه په بېلبښتونو کې ولټوو.

نیوروز او سایکوز Neurosis and Psychosis

په نیوروز اخته کسانو کې د سلوك ګډودي هغومره زیاته نه ده چې د دوی ټول ارواییي نظـام ویجـاړ کـړي؛ ځکـه چـې پـه هغوی کې فکر او تعقل لا د نظم په راوستلو باندې کار کـوي. په دې مانا چې دوی د خپل سلوك په ګـډوډۍ خـبر وي او هـم

(c) ketabton.com: The Digital Library

په خپلو هغو ناکامو هڅو خبر وي چې د ګډوډيو د ختمولــو پــه موخه يې تر سره کوي. پــه نيــوروز اختــه کــس پــوهيږي چــې نورمال نه دی. هغه له دې څوريږي چې د تنظــيم regulation د امکاناتو او د ده د غريزي انفعالاتو تر منځ تعادل نشته. عالي کړنې (عقلاني هڅې) نه شي کولای چې د ده اړتياوې له ټولنيز واقعيت سره برابرې کړي خو په هر حال د يوه کتونکي په توګه د ده سلوك ښاري.

خو په لا ژورو اروايي ناروغيو يعنــې پــه ســايکوزونو کــې، ګډوډي او اختلال عموميت مومي او د وګړي پــر ټولــو اروايــي سازمانونو وزر غوړوي. په دې حالت کې ناروغ نه شي کــولای چې د خپل سلوك بې نظمی وپېژني او يا اقلاً په خپل ذهن کــې يې ضبط کړي. دلته کېدای شي چې د ضــبطولو تــوان چــې د تنظيمولو اخري بڼه ده، د انفعالاتو تر منځ د شديد وحــدت پــه اثر ماتې وخوري او يا کېدای شي دغــه کړنــې د لومړنيــو بــدن زيږيو عواملو په وجه هومره ضعيفې شوې وي چې سړی نور پر ځان باندې د نيوکې توان له لاسه ورکړی وي.

په لومړي صورت کې يعنې که چيرې وګړی و نه شي کړای د خپل سلوك څرنګوالی پــه خپــل اروايــي ســازمان کــې ضــبط کړي، د هغه له عقل څخه لاره ورکيږي. بيخي هماغسې لکــه

(c) ketabton.com: The Digital Library

په تېز توپان کې چې قطب ښود (قطب نما) کـار نـه کـوي. دا ځکه چې په دې حالت کې انفعـالات دومـره شـدید وي چـې فکر يې نه شي ايسارولای.

په دویم صورت کې د عقل چلنـد کمـزوری دی نـو ځکـه انفعالات شديدېږي او د عقل ځای نيسي.

ادلر هېڅکله له دې څخه انکار نـه کـوي چـې ممکـن د اروايي ناروغيو ډېرې نخښې د نگه بدنزېږيو عواملـو پـه وجـه راپيدا شوې وي خو ده دا ډول ناروغۍ يې د خپلو مطالعـاتو لـه دايرې ايستلې دي چې خپل وخت پر هغو ناروغيو ولگوي چې اروازېږي منشأ لري.

مثلاً ادلر د فطري (سرشتي) سايكوزونو په اړه چې اوسـنی علم لا تر اوسه هم (۱۹۶۴) د هغو بدنزېږې مبنا نه پېژني، بـاور لري چې د دې ناروغيو اسـاس د وگـړي د عـاطفي يـا انفعـالي نظام په بې نظمۍ کې دی. دا پـه خپلـه يـو ډول واقعـي بـدني نيمگړتيا ده او د ډېرو تجربو او حقيرونکو چلندونو سرچينه ده.

د وگړي غيرعادي اروايي دستگاه د دغو ماتو پر وړاندې تر هغې پورې غبرگون ښيي چې سايكوز پـه کـې پـه ښـكاره ډول پيدا شي.

په همدې وجه که اروايي دستگاه لـه سره غيرعـادي وي او پر وخت سمه اداره نه شي او د حقيروونکو چلنـدونو مخنيـوی

(c) ketabton.com: The Digital Library

ونه شي؛ تقريباً خامخا په سايکوز ختمېږي. دغه ناروغي په حقيقت کې هغو ځانګړو ستونزو ته د ځواب حيثيت لري چې وګړی له محيط سره د جوړجاړي پر مهال ورسره مخ کېږي.

په اسانۍ سره کولای شو، د نيوروز مختلف ډولونه د هغو غبرګونونو پر اساس ډلبندي کړو چې د حقيروونکو عواملو له خوا تعينېږي. له دې جملې څخه دغو مواردو ته به تم شو:

الف- د تېښتې او د تجربې او چار چلند د دايرې د تنګېدو نيوروز:

د دې نيوروز وروستۍ بڼه د سايکوز په توګه ليدلای شو. مثلاً شيزوفرين schizophrenia يا د ځوانۍ لېونتوب له هغو مواردو څخه دی چې په هغه کې له بهرني محيط سره د ناروغ اړيکې بيخي پرې کېږي او ناروغ په اوتيزم autism کې ډوبېږي.*

---

* اوتيزم او شيزوفرين د تخيل دوه متضاد قطبونه دي. په شيزوفرين کې سړی په خيال کې ډوبېږي او خيال له حقيقته نه شي بېلولای، په شيزوفرين اخته ناروغ که په خيال کې سپوږمۍ ته وخېژي، نو ګومان کوي چې په رېښتيا هم سپوږمۍ ته ختلی دی. خو autism يوه ارثي ناروغي ده چې اخته کس به د تخيل وړتيا نه لري، هغه به په ځان کې ډوب وي، يوازې به د ځان په اړه فکر کوي، د بل درد او غم، د بل خوشحالي نه شي درک کولای. دی يوازې د واقعيتونو په اړه فکر کولای شي، نه د تخيلي مسايلو په هکله. ژباړن

(c) ketabton.com: The Digital Library

ب- هغه نیوروزونه چې د مسمومیت د جنون ځینې ډولونه، انفعالي، عقلي او حرفه يي بې ثبـاتۍ او د جنسيـ انحرافـاتو او تحریکي حالاتو ځینې ډولونه رانغاړي.

ج- اعتراضي نیوروزونه چې ناروغ د عجیب و غریب سلوك او په ځینو مواردو کې د homosexuality یا همجـنس بـازۍ خوا ته بیایي.

جنایت: ادلر نیـوروز لـه جنایتـه بېلـوي. د هغـه پـه نظـر جنایتکار غالباً د خپل عمل په دې خصلت چې د ټـولنې ضـد عمل دی، پوهېږي خو په نیوروز اخته کس خپل عمل پـه پـوره هوښیارۍ نه شي درك کولای. جنایتکـار د خپـل مسـوولیت د احساس پر ضد مبارزه کـوي؛ حـال دا چـې پـه نیـوروز اختـه کسان د خپلو اعمالو په خاطر نور مسوول ګڼي. دی لـه داسـې نامساعدو کیفیاتو سره نور تنګوي چې د ده مسوولیت سلبوي.

جنایتکار د ځان د نېول کېدو علت یوازې خپله کم عقـلي ګڼي او د عدالت له منګولو څخه تېښته ورته مطلـوب لویـوالی بریښي. له بلې خوا جنایتکار د فعالیت لپـاره ډېـر ظرفیـت او تیاری لري خو په نیـوروز اختـه کـس غالبـاً پـه ګڼـو ګـډوډو ظاهري فعالیتونو بوخت وي. د نیوروز ناروغان خپـل تمـایلات په شا تمبوي، حال دا چې جنایتکاران په ښکاره لـه ټـولنې سره دښمني کوي. له نورو سره د نیوروز د ناروغانو جګړه مار چلند

(c) ketabton.com: The Digital Library

د جنایتکارانو تر جګړه ییز چلند کم نه دی خو دغه تـوپیر پـه کې شته چې جنایتکار پر خپلې جګړه مـارۍ برغـولی ږدي او کله کله د دوه مخو او منافقانو بڼه خپلوي؛ ځکـه چـې هڅـه کوي خپل ظاهر پټ وساتي.

۹. د ادلر او فروید د نظریو تر منځ اساسي توپیر

ادلر او فروید دواړه د لاشعوري پدیدو او اروایـي غوټـو پـر شتوالي باور لري. د دوی په نظـر دا داسـې انفعـالات دي چـې شعور یا وجدان ته یې لاره نه ده موندلې او ممکن د وجدان لـه خبرتیا پرته د سړي د چار چلند پر ټولو برخو اغېـزه ولـري خـو پوښتنه دا ده چې د دې دواړو د نظریو تر منځ توپیر څه دی؟

په فرویدیزم یا د فروید په اروایي نظام کې د ټولو غریزو پـه منځ کې اساسي نقش د جنسي غریزې او د هغـې د تحـول پـر غاړه دی او یا اقلاً دې تـه تمایـل شـته چـې مسـایل لـه دغـه لیدلوري وڅېړل شي. حال دا چې په ادلریزم کې د بشر د سلوک لاملونه په حقارت، لویي غوښتنه او خوندیتوب ته په اړتیا کـې لټول کېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پــه دې توگــه د «اوديــپ غوټــه» *Oedipus complex** د فرويديزم له نظره د خوند اخيستنې او خپلولو (تملك) لــه هغــه لومړني احتياج څخه سرچينه اخلي چې ماشوم د خپــل مــور يــا پلار په اړه يې لري (هر يو چې د ده مخــالف جــنس وي يعنــې هلك د مور او نجلۍ د پلار) خو ادلر وايي چې دلته د جنسيت مسئله مطرح نه ده، نجلۍ هم د مور په اړه ورته كشــش لــري؛ بلكې مهمه مسئله دا ده چې وگړى د نــاتوانۍ، گوښــه تــوب او وېرې پر وړاندې څه ډول غبرگون ښيي. وروسته بيــا د پيــاوړې (مور يا پلار) پر لور ورخكېدل ممكــن د شــهواني تملــك رنــگ واخلي او د اوديپ يا الكترا Electra په واقعي غوټه واوړي.

---

* **Oedipus**: د يونان په اسطورو كې يو سړى دى چې خپل پلار وژني او له مور سره واده كوي. فرويد وايي د شهواني تكامل په بهير كې هلك مور خپله معشــوقه گڼي او د تملك هيله يې لري. دى پلار خپل رقيب گڼي او گومان كوي چې پــلار به ترې غچ واخلي او دى به خصي كړي، همدا ده چې **castration complex** پــه كې رامنځته كېږي. فرويد همدارنگه وايي چې نجونې په دې پړاو كې مور خپلــه رقيبــه گڼــي او پــلار تــه د معشــوق پــه ســترگه گــوري، دا حالــت د **Electra complex**په نامه هم يادېږي. الكترا هم د يوناني اسطورو يوه كركتره ده چې مــور يې پلان لري د دې پلار ووژني خو دا غواړي د خپلې مور په وژلو سره خپــل پــلار له مرگه وژغوري. د تكامل په نتيجه كې به دغه فكرونه د ماشوم لــه ذهنــه لــرې كېږي او نارمل انسان به ځنې جوړېږي. ژباړن

(c) ketabton.com: The Digital Library

لېکن د حقارت په اړه خبره دا ده چې د فروید اکثر پلویـان داسې انګېري چې دا د خصیتوب castration* له غوټې څخه رامنځته کېږي. د خصیتوب غوټه «د جنسي الت غوځېدنه» له يوې لاشعوري وېرې څخه سرچینه اخلي چې سړی ګومان کوي خپل جنسي الت به لاسه ورکړي او يا به تاوان ورته ورسېږي.

ادلر خبره اپوټه کوي او باور لري چې د خصیتوب غوټه لـه هغه حقارته زېږي چې د جنسي دستګاه يا د جنسي تجربې پـه برخه کې راولاړ شوی دی.

په دې توګه د فروید او ادلر تر منځ د هغو مفـاهیمو پـر سر چې د جنسي مسئلې په باره کې يې څرګندوي اختلاف لیـدل کېږي. د دې مسالې جزییات بېشمېره دي او په دې بحث کـې نه ځایېږي.

* **castration complex: د فروید د نظریې پر اساس کلـه چـې ماشـوم هلـك پوهېږي چې د نجونو تناسلي الت د ده په شان نه دی، ګومان کوي چې نجونې بـه چا خصي کړې وي او تناسلي الت به يې غوڅ کړی وي. وروسته د ده پـه لاشـعور کې داسې وېره پیدا کېږي چې پلار به يـې د دې لپـاره دی خصي۔ کـړي چـې دی خپله مور غواړي. دغه لاشعوري وېره هم د تناسلي غړو د ټولو یا ځینو برخو د لـه لاسه ورکولو په اړه او هم د تناسلي سیستم د وظیفې په اړه پیدا کېدای شي. ځینې خلك بې سببه ډارېږي چې د کوروالايي توان به له لاسه ورکړي. ژباړن**

(c) ketabton.com: The Digital Library

په فرویدیزم کې د لیبیدو libido یا شهواني انرژۍ تحـول د انسان پر هره تجربه اغېز ښندي؛ حال دا چې د ادلـر پـه نظـر جنسیت د نورو فعالیتونو په شان یو فعالیت او یوه اړتیا ده چـې کېدای شي د هرې تجربې په څېر حقیروونکی اوسي او کـولای شي پرته له دې چې لزومـاً جنسيـ اړخ ولـري، د ګنـو بـېلارو جبرانونو لامل وګرځي. برعکس هغه حقیروونکی عامل چې لـه جنسي مسالې سره هېڅ تړاو هم نه لري، ممکن سړی پر داسـې لارې بوځي چې جنسي جبرانونو ته مخه کړي.

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