سریزه

زه چې کله کله خپل اعصاب نه شم کـابو کـولی او خپلـو بچیو سره ناسم چلند کوم، کله چې غوارم 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 ځکـه ځـوروي چې له ده سره هم په ماشومتوب کې خشـونت شـوی دی. اوس پرته له دې چې پخپله وپوهېږي، د غچ اخیستنې د جـبران پـر اساس له خپل زوی سره ناوړه چلنـد کـوي. پـه دې توگـه اوس پلار خپل تسلط او ځواک پیاوړی کوي، هغه ځواک چې پخـوا یې په تر لاسه کولو کې پـاتې راغـلی و.» لـه دې سره شرم راتـه ودرېږي چې ته څنگه خپل غچ له ماشومانو اخلې؟

زه هم د اکثرو نورو افغانانو په څېر پـه مسـتبدو محیطونـو کې اوسېدلی یم. په ماشومتوب کې وهل شوی یم. خپل ژنیتوب مې په حربي ښوونځي کې تېر کړی او څلور کالـه مـې پـه نـه کـړي گنـاه ډول ډول جزاگـانې لیـدلي دي. پوهنتـون مـې د تنظیمونو او د طالبانو په خورا مستبدو واکمنیو کې ویلی دی نو له استبداد څخه کرکه لـرم. کلـه چـې دغـه جملې لـولم نـو ځورېدلې اروا مې یو څه تسکین مومي: «هغه دولتونه چـې لـه

Ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

پورته اقتباسونه د (احساس حقارت) لـه کتابـه رااخیستل شوي دي چې ما په ۱۳۷۷ کې لوستی و. دغه کتاب راته زما او زما د ټولنې د هینداري په شان ښکاره شو. (احساس حقارت) ایراني ارواپوه ډاکتر محمود منصور په ۱۹۶۴ کې په پارسي لیکلی دی. د بحث موضوع یې د الفرد ادلر Alferd Adler مشهوره نظریه «د حقارت غوټه یا the inferiority complex» ده. د کتاب په لوستو راته ښکاره شوه چې موږ هم د وګړو په توګه او هم د قوم او د ملت په حیث د حقارت د غوټې ښکار شوي یو 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 خپلې ځینې ارواپي او ټولنیزې 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 چنداني 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 راښيي 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 لويـانو غوښتنې په پام کې نيول او د فرد او ټولنې حقونو تـه پاملرنـه، هغه څه دي چې مراعاتول يې د روزنې ظريف هنر غواړي. کـه چېرې روزونکی خپله دنده په سمه توگه تـرسره نـه کـړي او د دغو حقونو او غوښتنو تر منځ لانجې پيدا شي نو په دې وخـت کـې حقـارت د يـوه سرکښ او ځـوروونکي احسـاس پـه بڼـه رامنځته کېږي چې ممکن کرغېړنې پايلې ولري.

په دې څپرکي کې به هڅه وکړو چې د حقـارت لاملونـه، پايلې او د مخنيوی لارې چارې په لنډه توگه راوسپړو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۲. د حقارت لاملونه

موږ تفوق او برلاسي ته لېواله يو، غواړو چې تر نورو بر اوسو. کله چې برلاسي ته نه شو رسېدلای او دغه لېوالتيا مو له ماتي سره مخ کېږي نو د حقارت احساس راته پيدا کېږي.

د دي لپاره چې وپوهېږو دغه تمايل له کوم ځايه سرچينه اخلي، بايد مسئله له پيله وڅېړو او تر هر څه له مخه بايد وپوهېږو چې ژوند څه شی دی؟

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

خو زموږ په ټولنيز چاپېريال 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. يعنې سړی به هله خوندي وي چې تر نورو بر وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په ژوو کې برلاسی 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 باید «الف» چرګ پر «ج» چرګ باندې هم بر وای.

ایا د بشر ټول تاریخ به په بېلابېلو ډولونو برلاسی 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 راښیي چې انسان د خپلو عقیدو د خپراوي لپاره زیاتې هڅې کړې دي. په حقیقت کې عقیـده د انســان 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 ولــې دغـه غوښتنه په ماشومانو کې تر غټانو زیاته ده، دلیـل یـې د انســان 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، یوځه 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 برلاسې 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 ازمايي، 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 گام 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 گرېوان کېږي او ورته ماتې ورکوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

تنکی ماشوم ژر په دې باندې پوهېږي چې باندنی نـړۍ د ده په واک کې نه ده. دی نه شي کولای چې سـپوږمۍ پـه غېـږ کې ونیسي. دی پر دې لایتناهي فضا باندې ان لږ تسلط هم نه لري. بده لا دا چې پر هغو کسانو باندې چـې د ده پـه شـاوخوا 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 کړکـۍ لاس مه وهه، په لښتي کې مه گـډېږه....» دی غـواړي لا هـم لوبې وکړي خو مور یې په زوره څملوي. په داسې وخت کې یې له خوبه راویښوي چې لا یې د خـوب تنـده نـه ده ماتـه. هغـه خواړه ورکول کېږي چې دی ورڅخه کرکه لري خو هغه مېوه نه ورکول کېږي چې ده ته خوند ورکـوي. همـدا وخـت دی چـې ماشوم ته خپله کمزوري معلومېږي؛ ځکه چې له لویانو سره په خپله مبارزه کې یې ماتې خوړلې ده. د همدې لاعلاجـې مـاتې په اثر یې په وجود کې د حقارت احساس ریښه ځغلوي.

هر ماشوم دغه احساس لري. دا یوه طبیعي چاره ده. دغـه احساس په خپل ذات او تر دې حده هېڅ تاوان نه لـري او سره له دې چې په وار وار د ماشوم سترگې له اوښکو ډکېږي خو بیـا هم دغه حالت ورته گټور دی. دغه احساس پـه ماشـوم کـې د

(c) ketabton.com: The Digital Library

لوېيدنې لېوالتيا پيدا کوي. دی غواړي د پلار په شان شي او د لويانو 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 لويانو 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 شخصيت ورو ورو او په تدريج سره وده کوي او ثبات مومي، دغه احساس هم مړاوی کېږي.

خو دريغه چې وضع تل دا شان نه وي. غالباً د تحول دغه څېره چې وړاندې شوه، بې له تيتې جګې نه وي؛ ځکه چې بېلابېل لاملونه د عادي تحول پر لاره خنډ جوړوي او په سړي کې حقارت پياوړی کوي. دغه احساس د ماشوم پر نازک بدن لکه اغزی لګېږي او د ژنيتوب او لوېينې پر مهال يې 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.

١. د چاپېريال اغېز

٢. واقعي حقارت

٣ .غير عادي صفات يا ځانګړنې

(c) ketabton.com: The Digital Library

الف : د چاپېریال 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 زیاتوي.

د بېلګې په توګه اکثره وخت مغروره او ځانغواړي مینـدې او پلرونه چې غـواړي بچـي یـې بایـد حـتماً نابغـه اوسي، پـه دوامداره توګه خپل اولاد د کورنۍ له نورو ماشومانو سره او یـا د خپلو خپلوانو او یا د ګاونډیو له هغو ماشومانو سره پرتلـه کـوي چې تر دوی تکړه دي. په دې توګه خپـل بچـي لـه دې عـذاب سره مخ کوي چې «ولې زه د نورو په شان نه یم؟»

کله کله مشرې خویندې او مشر ورونه تر ځان کشر ورور یا خور ماشوم ګڼي او په هېڅ کې یې شماري، پـه تېـره بیـا کـه دغه مشران یو څه ښه استعداد هم ولري نو پـه دې وخـت کـې به د یوه لاشعوري حسادت په وجه کشران تحقیروي.

په ښوونځیو کې هم ځینې ښوونکي، هغه زده کوونکي چې درس یې سم نه وي زده، د ټولو شاګردانو په وړاندې رټي؛ حال دا چې ماشوم پوهېږي چې تر خپله وسه یې کوښښ کـړی دی. مثلاً د ارزونې په پایله کې زده کوونکي د لیاقـت د درجـې پـر

(c) ketabton.com: The Digital Library

اساس پر چوکیو کېنول کېږي یا په حاضرۍ کې يې نومونـه پـه همدې حساب ليکل کېږي. که موږ وغواړو یا ونه غواړو، هغه شاګردان چې نومونه يې په اخر کې ليکل شوي دي او پر اخرو چوکیو کېنول شوي دي، په درسونو کې لا پسې سستېږي او پـر ځان باندې باور له لاسه ورکوي.*

دغه ټکی دا راښيي چې د زده کوونکو تـر مـنځ د سـيالۍ پيدا کـول، څـومره ظريـف او سـتونزمن کـار دی. دلتـه کـه د مسئلې باريکيو ته پوره پام ونه شي، خواشـينوونکې پـايلې بـه ولري.

د رقابت چاره د لويانو او د لويو ټولنيزو ګروپونو تر منځ هم له ستونزو خالي نه وي. چارواکي باید په علمي حوزو او اداري چارو کې هم د حقارت مسئلې ته ځير وي.

له لويه سره باید له انسان څخه د هغه تر وسـه پورتـه تمـه ونه لرو، که نه نو حقارت به ورته پيدا شي؛ ځکه چې هغـه بـه فکر وکړي چې هېڅ کله يې له خپلو هڅو کوم حاصـل نـه دی

---

* په ځينو ملکونو کې شاګردان د لياقت په لحاظ په ګروپونو ويشل کېږي. مثلاً هغه شاګردان چې د نمرو اوسط يې ۱۰۰-۸۰ وي په A ګروپ کې، لـه ۸۰-۶۰ نمـرې والا په B او تر هغه کښته نمرې والا په C ګروپ کې راځـي. يـا د هـرې ډلـې د استعداد او ضرورت سره سم درسي پروګرام ورته جوړېږي. هلته هېڅـوک اول نمـره نه وي او هر څوک له خپلو همسويه ټولګيوالو سره پـه يـوه ډلـه کـې وي، پـه دې توګه به هېڅوک ځان حقير نه ګڼي. ژباړن

(c) ketabton.com: The Digital Library

اخيستی. لا مهمه دا چې هغه احساس کوي چې نه يوازې د نورو؛ بلکې د ځان قناعت يې هم نه دی حاصل کړی. په پايله کې به په ده کې دغه احساس ريښه ځغلوي چې دی تر عادي او نارملې کچې ټيټ دی.

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د محیط اغیز هم اهمیت لري. هغه ماشومان او زلمکي چې په کارګرو کورنیو کې زیږي، یو خو د نیستی، د خوړو د کموالي او نورو شرایطو په وجه جسماً تر نورو ضعیف وي او بل دا چې مجبوریږي تر خپل وس زیات پر مختګ وکړي. څنګه 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 کیږي؛ پرته له دې چې په بدل کې یې په کورنۍ کې بهتره وضع پیدا کړي. په همدې وجه دوی احساس کوي چې استثمار کیږي او په تېره بیا هغه وخت چې ځان له نورو همزولو سره پرتله کوي نو د خپلو شرایطو ټیټوالی په ژوره توګه محسوسوي.

ب . واقعي حقارت:

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

هغه ماشوم او زلمکی چې ملا یې کړوپه وي، ګوډ وي، نظر یې کمزوری وي، غوږونه یې درانه وي، عقلي وده یې لږه وي او یا یې ذهن پڅ وي، د دغو نیمګړتیاو په وجه دوه واره ځوریږي. 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 ملندې 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 وروڼه 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 پاچـا د هغـه سر او سترګې ښکلوي، خپلې خوا پورې يې نيسي، ورځ تر بلې يې لا ډېر نازوي او ان خپل ځای ناسـتی (وليعهـد) يـې ټـاکي. د ده برلاسي د ورونو حسادت راپـاروي. هغـوی يـو شـيطاني پـلان جوړوي خو «لنډی» خبرېږي، د هغوی پلان شـنډوي او وايـي «ناممکنه ده چې هنرمن دې ومري او بې هنر دې د هغـه ځـای ونيسي» لويوالي ته د رسېدو دغه هدف ټول عمر لـه لنـډي سره وي؛ هغه ډېر نـور ملکونـه نيسي ـ خـو پخپلـه د بـل ملـک (د حقارت) بندي دی.

ج : عجيبه او غير عادي ځانګړنې:

ځينې غيرعادي او عجيبه صـفات، پرتـه لـه دې چـې لـه واقعي حقارت سره رابطه ولري، سړی د نـورو د ملنـډو کـړي. کله کله پر ځينو کسانو داسې ريشخند نومونه ايښـودل کېـږي چې ټول عمر ورسره پاتېږي. د «پمن»، «چينجن»، «سـپږن» پـه څېر نومونه په ماشومتوب او يـا ژڼيتـوب کـې پـر خلکـو ږدول کېږي. مثلاً که د چا د مخ يو غړی يـوه ژوي تـه ورتـه وي، د هماغه ژوي نوم ورباندې ايښودل کېږي. لکه ګيدړ (کـه د چـا زنه نرۍ او اوږده وي) ليوه (که د چا د اړخ داړې يو څـه غټـې وي).

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

○ ○ ○

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

په دې توګه، 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 ګوزارونه کېږي. دوی له هماغه وخته ځانونه خوار، نا چاره او یا سرټیټي ګڼي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۳. د حقارت پایلې او عواقب

کله چې د یادو لاملونو په اثر په چا کې حقارت پیـدا شـو، هغه به ډېر وځوروي. اوس باید وګورو چې سړی به د دغه رنځ پر وړاندې څرنګه غبرګون ښیي؟ 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 يې بېل مشهور مکتب جوړ کړ. هغه «حقارت» د خپلې نظريـې بنسټ وګرځاوه او د حقارت عقده يې نژدې د ټولو غـیر عـادي سلوکو د واقعي لامل په توګه راوپېژنده.

د ادلر په باور، د حقارت غوټه د انسـان 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 راښـيي چـې د حقـارت 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 ځنې 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 لارښود 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 اندول تر یوه حده برابروي، هغه اندول 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 بلــې خــوا تــه کږېږي.

تاواني شوی زړه له حده زيات غټېږي تــر څــو د کميــت پــه مټ خپل کيفيت پوره کاندي. کله چې ماغزه زخمي کېږي نــو د ماغزو د تاواني شويو مرکزونو د مرستې لپــاره، نــوې ضــميمې پخپله جوړېږي.

په ارواييي چارو کې هم خبره همداسې ده خو تــوپير يــې پــه دې کې دی چې دلته جبران دوې موخې لري: لومړۍ دا چې د نيمګړتيا په وړاندې لکه «پانګ يا دړه» شي او دويمــه دا چــې د دغه نيمګړتيا د احساس پر وړاندې چې خورا ځوروونکی دی، د فرد ملاتړ وکړي يعنې هغه ته تسلي ورکړي.

دغه ټکي مو دې ته اړ باسي چې د جبران ډولونــه پــه دوو ډلو وويشو:

ـ هغه ډله چې په ښکاره توګه پر نيمګړتيا برى مومي.

ـ هغه ډله چې سرې د نيمګړتيا له شره خوندي کوي.

اوله ډله، بريالی يا د اتلولۍ جبران او دويمه ډله، د خوندي کوونکي يا سرپوښ ايښودونکي جبران په نوم يادوو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د جبران اول ډول د خندونو پر مورچو برید کوي، پر هغوی بریالی کېږي خو دویم ډول یې خندونه کلابند (محاصره) کـوي او نه یې 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 وایي چې «ته نو ګومان کوې چې پر ما به برېږې؟ ته تېر وتلې یې، 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 ترټړی و خو وروسته نه یوازې دا

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

الفرد ادلر د دغو بېلګو په هکله ټينګار 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 وينو چې پر نيمګړتياوو باندې د برې حس په ډېرو مواردو کې د استعداد او قريحې د لاس ته راوړلو غوره موقع او لاره ده.

د اتلولۍ د جبران د دې ډول مثالونه په تاريخ کې ډېر دي او په ټولو هغو کې پر بدني حالت د رواني حالت برۍ ثرګند دی. «دويم ګيوم» چې يو لاس يې د زوکړې پر مهال فلج و، د دردوونکو او له تصوره پورته هڅو په پايله کې غښتلی تورزن شو. خو دا ډول جبران ممکن په ټولو مواردو کې ژور نه وي؛ ځکه چې د بدني نيمګړتيا له منځه وړل، کېدای شي ورسره مله ارواييي ستونزه حل نه کړي. مثلاً ګيوم بايد 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 نيمګړتيا احساس يې له منځه يوسي. ښايي 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 نیمگړتیا 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 نیمگړتیاوو لا عالي وي، د اتلولۍ د جبران تر ټولو ښه او عالي ډول دی. دې جبران چې ښیگڼه پر بدگڼه کامیابوي، تل د خلکو زړونه خپل کړي دي. بېلگې 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 گلستان «حقیر شاهزاده» او په سلگونو نورې کیسې یې ښکاره بېلگې دي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ملاتړی یا پټوونکی جبران:

که څوک له حقارته ځورېږي او نه شي کولای چې له خپل حقارت سره مبارزه وکړي او پر هغه بریالی شي او یا په ځان کې داسې استعدادونه وروزي چې د حقارت په جبران کولو سره په ده کې تعادل رامنځته کړي یا کله چې سړی هومره پراخ نظر او فلسفي لید نه لري چې خپله نیمګړتیا ومني نو هڅه کوي چې خپله نیمګړتیا داسې پټه کړي چې په برید کې تر نورو وار رومبی کړي او نور غلط کړي. داسې کسانو ته برید، د نیمګړتیا د پټولو وسیله ده. دا ډول جبران د کمزورو خلکو وسله ده. دوی پرته له دې چې د نورو د تېرایستلو نیت ولري، د انساني طبیعت په وجه، دې لارې ته راښکول کېږي.

دلته د ډارن سړي مثال پوره سم خېږي. ډارن چې مجبور وي په توره شپه کې یوازې سر په یوه 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 هیڅ ښکارېږي، هماغومره ډېرې لاپې وهي.

جالبه دا ده چې د دې کسانو ټولې هغه چارې چې د واقعیتونو د پټولو لپاره یې 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 کېږدي چې خلکو ته ځان پوه وښیي.

د موټرچلوونکي اروا‌پوهنه 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 خښتنان 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 ژړي 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 تر نورو مهم وښيي. يا دا چې ځېلي او ضدي کېږي.

په دې توګه د ځواک او وړتيا ښودنه، غالباً د پټې او ناويلې کمزورۍ نخښه ده. هغه چې واقعاً ځواکمن دی، دې ته اړتيا نه لري چې نورو ته خپل زور وښيي؛ ځکه چې دا کار کومه ګټه نه لري.● د تکبر او لويوالي هذيان* د واقعي حقارت له جبران څخه پرته بل څه نه دی. څنګه چې وروسته به يې وګورو دا خبره يوازې د افرادو په برخه کې نه؛ بلکې د ټولنو په باب هم سمه راخېژي.

● عسکري پرېډ معمولاً په هغو هېوادونو کې ډېر په دبدبې سره تر سره کېږي چې يا خو مستبد حکومتونه لري، په خلکو کې يې ملاتړي لږ دي او حکومت خپلو خلکو ته خپل زور ښيي يا دا چې له ګاونډيو ملکونو په وېره کې دي او د زور په ښودلو سره هغوی په غوږ وهي چې پام چې حمله رابانده ونه کړئ. ژباړن

* د تکبر هذيان په اروايي ناروغانو کې ليدل کېږي. ناروغ ځان خورا مهم کس معرفي کوي، مثلاً د افغانستان يو عادي وګړی به وايي «زه د سينما تر ګردو لوی ستوری يم، پوهېږې، هاليوود په ما پسې شله دی چې راځه زموږ په فلمونو کې کار وکړه خو زه يې نه منم. ها بله ورځ اميتابچن راته زنګ وهلی و، خوارکی راته زارۍ کوي چې زما لور درپسې مري، خير دی واده ورسره وکړه» کله کله د دوی استدلال دومره قوي او د وينا انداز يې دومره جدي وي چې خپل مخاطب 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 ديوان 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 مسألې په شننه کې تېروتنه کوي.*

د دې ډول جبران په خوا کې یو بل ډول یې هم شته چې ډېر توپیر ورڅخه نه لري او باید «تسل ورکوونکی جبران» یې ونوموو.

تسل ورکوونکی جبران:

دغه جبران ډېر ډولونه لري: لومړی ډول یې خیال پلو او خیالي نړۍ ته تېښته ده. انسان له خیالي نړۍ څخه هغه څه غواړي چې په واقعي ژوند کې یې نه شي تر لاسه کولای.

مور هر یو چې په ماشومتوب کې مو د خوارۍ او ناتوانۍ احساس کړی نو ځان سره مو ویلي دي چې کاشکې دومره غښتلی وای چې خپل حریف مې د موم په شان په لاس کې نیولی او د خپلې خوښې جزا مې ورته ورکړې وای؟

* ګومان کوم چې موږ به هم ځکه هر وخت د خپلو بابا ګانو توري یادوو چې پخپله خوندي نه یو. موږ اکثره وخت داسې غښتلی حکومت نه دی لرلی چې د نورو د تیریو مخه ونیسي، همدا وجه ده چې کله یو او کله بل پر موږ باندې بریدونه کوي. موږ د دښمن د شړلو توان لرو خو د راتلو مخه یې نه شو بندولی؛ ځکه چې د دښمن مخه په فکر او تدبیر سره ډب کېدای شي او موږ په دې برخه کې خوار یو. ژباړن

(c) ketabton.com: The Digital Library

داسې ډېر ماشومان او زلمکي شته چې په خيالي نړۍ کې غواړي، نه ښکاره کېدوونکي «نامرئي» اوسي.*

دې ته ورته خيالونه تل د ماشومانو په ذهن کې وي. دغه تخيلات له انساني غوښتنو سرچينه اخلي او مخکې تر دې چې په ادبياتو کې د زړه راښکونکو خو غمجنو نکلونو په بڼه ثرګند شي، د وګړو په منځ کې خوله په خوله لېږدېدلي دي.

په ختيزو او لويديزو ادبياتو کې د دې نکلونو جوتې بېلګې ليدلای شو. د فرانسې د نامتو ليکوال «لا فونتين» (La Fontaine) د (پيريت) يا د شيدې پلورونکې او کټوې کيسه په غربي ادبياتو کې د دې جبران له مشهورو بېلګو څخه ده:

شيدې پلورونکې چې غواړي په هره توګه له خوارۍ څخه ځان وژغوري او شتمنه شي، ګومان کوي چې د شيدو د پلورلو په پيسو به وشي کولای چې اول خنزير او بيا خوسۍ او غوا واخلي... خو د خيالونو په دې کشمکش کې يې د شيدو کټوه

---

* دغې ماشومانه هيلې هنر ته هم لاره کړې ده. په «مسټر انډيا» فلم کې يو هندي کيميا پوه داسې مواد جوړوي چې که سړی يې استعمال کړي نو خلک به يې نه شي ليدلای. د فلم اتل پر ځان باندې همدغه مواد اچوي. د هند د دښمنانو ځالې ته ورځي، د هغوی پلان معلوموي. د هند دښمنان غواړي چې پر دې هېواد 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 چـې د هر وګړي په زړه کې شته. هرڅوک هيلـه کـوي چـې متقـي او پرهېزکاره انسان ـ يعنې مور ـ لـه تصـور څخـه پورتـه ځـواک ولري او يا دې دومره ډېره شتمني ولـري چـې 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 څوارلس کلن زلمکی راوست. دغه ژنـی 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 ليدونكو افرادو سره خبرې كولې.

دی د يوې متوسطې كورنۍ 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 كې هېڅ شكمن شی نــه ښــكارېده. پــه جســمي او عصبي معايناتو كې يې هم كومه ناروغي نه وه موندل شوې. په اول سر كې د ناروغ پــه شخصيـ ســوابقو كــې كــوم ناســم شی ترسترگو نه شو خو تر اوږدو گروېږنو وروســته جوتــه شــوه چــې دغه زلمكي د لومړني ښوونځي په ټوله دوره كې د لوبو او درســونو يو ښه ملگری درلود. د ده د ملگري كورنۍ به تل دی هڅاوه او شاباسي به يې ورته ويله خو انــډيوال يــې د منځنــۍ دورې تــر پيلېدا د مخه د زده كړو لپاره يوه اروپايي هېواد ته استول كېږي. تر دې وروسته په دواړو كورنيو كې هر وخــت د ده د ملگــري د پرمختگونو خــبرې كېــږي. هرڅــوك د هغــه د ليكونــو كيســې كوي. دغه زلمكی اول خو ډېره موده د دې وضعې پر وړاندې لــه سړې سينې كار اخلي، ځان پرې ناگاره اچوي خو وروســته يــې په سلوك كې لږ لږ بدلون راځي. بيا داســې وخــت هــم راځــي چې هركله د ده د ملگري په هكله خبرې كېږي نو دی بــې لــه ځنډه له كوټې څخه وځي. دی په اووم ټولگي كې هم د تېر پــه

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځېر په درسونو کې تکړه دی خو د اتم ټولګي په لومړیو کې پڅېږي. د مور او پلار یې 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 خیالي افرادو سره خبرې کوي، له داسې عجیبه کارونو غږېږي چې له خپلو نالیدونکو ملګرو سره یې ترسره کړي. مور او پلار یې لومړی په بیلابیلو درملنو لاس پورې کوي خو د خپل یوه دوست په سپارښتنه ارواپوه ته ورځي.

د راغلي کس د مخینې او حالاتو لنډه یادونه مې ځکه وکړه چې کله کله په ماشوم یا زلمکي کې د یوه ژور پټ کړاو نخښې نښانې خرګندېږي. دا نخښې پر دې کړاو باندې د ماشوم د برې موندنې هڅې په ښه توګه جوتوي. کله کله له واقعي نړۍ ځخه تېښته سرې په سومنابولیزم (somnambulism) یا په خوب کې د تګ په ناروغۍ اخته کوي.

ځینې وخت سړی د دې پر ځای چې له خپل ځوروونکي چاپېریاله د خلاصون لپاره د خیال نړۍ ته پناه یوسي، په رښتیا سره له خپل محیطه لاس مینځي او هر څه خوشې کوي. دغه حالت «تېښته» نومېږي. د ژان ژاک روسو مشهوره تېښته هم د نورو تېښتو په څېر له مخکیني فکر او پلانه پرته تر سره شوه.

(c) ketabton.com: The Digital Library

روسو په ۱٦ کلنۍ کې له ټولو ان له ځانه هم ناراض او اندېښمن و. یوه شپه یې د ښار دروازې پر خپل مخ باندې تړلې ولیدې، یوه شېبه وېرې اخیستی و خو وروسته یې ځان ازاد وګاڼه او وتښتېد. دی وايي:

«څومره چې د وحشت تر تلقین لاندې د تېښتې نقشه راته غمجنه ښکارېده، هماغومره په خپله تېښتې مجذوب کړی وم... یوازېنی احساس ازادي او خپلواکي وه چې پر ما یې اثر کړی و. ما ګومان کاوه چې ازاد شوی یم. د الوتنې لپاره همدا بس و چې یو ټوپ وکړم او اسمان ته ورسېږم. ما په خونديي توګه په بې پایه نړۍ کې ګام اېښوده. ګومان مې کاوه چې د خپلې 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 کورنۍ د مشر واک څو واره کم شوی دی، دا ډول تېښتې لا په اسانۍ ترسره کېږي.

لس کلن «د» د ماشومانو د لارښوونې بنسټ ته راغلی و، هغه تر دې دمه څو ځله له خپل کوره تښتېدلی و. دی هوښیار خو حساس او نازك طبیعته هلک دی. مور یې همدا یو زوی لاره. مور یې څو کاله له خپل مېړه سره تېروي خو وروسته له

(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 سره يي 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 ورپام 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 مينې 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 ښنګه چې هلك هلته تـر نـورو مشر او پر ټولو بر و، خپل تعادل او ارامي يې بيا ومونـده. دلتـه مور د هغه پلوی ده او پلندر (ميرنی پلار) يې هـم ځـوانيمرد او بې ازاره.

دلته بايد دې ټکي ته هم اشاره وکړو چـې د لويـانو د تسـل ورکوونکي جبران ډېرې بېلګې د هغوی په هنري تخليقونو کې انعکاس مومي. هغه هنري تخليقونه چې هنرمن پکـې د خپـل واقعي حالت پر خلاف داسې انځور کاږي چې په حقيقت کې دی غواړي هماغسـې اوسي، پـه همـدې جـبران کـې شـمېرل کېږي. ډېری هنرمندان چې په تياتر او يـا سـينما کـې د ډېـرې خندا له لاسه د خلکو بډوډي ورخوږوي، په خپله خورا غمجن خلک دي.

«موليېر» په «خيالي بيمار» ډرامه کې ځکه ناروغي نفي کوي چې پخپله يې له خپل روغتيايي حالته ډېـره انديښـنه درلـوده. همدارنګه ليدل کېږي چې د مغولو تر بريـد وروسـته، تصـوف تر پخوا لا غوړېږي، ګـڼ شـمير مولفـان د تصـوف لـوی اثـار پنځوي. دوی داسې مفاهيم رانغاړي چې په هغو کې د خيـال د نړۍ پر وړاندې خندونه له منځه وړل شوي دي. دا ځکـه چـې

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

بېرته به اصلي مطلب ته راوګرځو: دا به مبالغه نه وي چې د ځينو زلمکو بد او انحرافي عادتونه د حقارت زېږنده وبولـو او دا له واقعيت څخه تېښته وګڼو؛ ځکه چې دلتـه هـم چاپېريـال 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 ژڼي يـوازې پخپلـه د خپـل خصـوصي ژوندانه شاهدان پاتې کېږي. ايا د خـاطراتو محرمانـه کتـابچې به په ځينو مواردو کې له ځانه سره د معاشقې څرګندې بېلګـې نه وي؟

بېلښتي (اشتقاقي) يا بې لارې جبران:

د جبران بل مورد هغه دی چـې سـړی خپلـه کمـزوري پـه کارونو کې د غير ضروري دقت لـه لارې جبرانـوي. يعنـې پـه ډېرو وړو خبرو پسې ګرځي. څنګه چې دغه سړی لوی کارونـه نه شي کولای نو په وړو جزييـاتو کـې د پلټنـې لـه لارې هڅـه کوي چې ځان او ښايي نور وغولوي. کولای شـو دغـه جـبران بېلښتي 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 لندمهالې 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 مسايلو خـورا بـې اهميتـه او بـې ارزښته جزيياتو ته پام اړوي. کله چې دغه کسـان بـې وختـه د الفاظو پر اس سپرېږي نو پر هره خوا يـې داسـې ځغلـوي چـې ممکن پخپله د خپلو خبرو محتوا، څنگه چې ښـايي، درک نـه کړای شي. په ريښتيا د هغه سړي پر حـال ژړا پکـار ده چـې د کلمې تر مانا د هغې ټکو ته ډېر پام کوي او که دغه پرده يې لـه مخې لرې شي نو د فکر خواري به يې جوته شي.

خو هغه زلمکي او ژنې چې د جاه طلبۍ په اور کې سوځي او يا د دغه اور لمبې د هغوی له لاشعور څخه راپورته کېـږي، بيـا هم د حقارت پر وړاندې بيلې لارې غوره کوي. دوی کله کله د دې پر ځای چې خپل حقارت پټ کړي، ممکن لا يې جوت او په مبالغه يي توگه يې رابرسېره کـړي او لـه هغـې گټـه واخـلي. خامخا به وپوښتئ چې دا به څنگه امکان ولري چې څوک دې له حقارته گټه واخلي؟ خبره داسې ده چـې دوی تمـارض کـوي يعنې په ټگۍ سره ځان ناروغ ښيي او له ناروغۍ گټه اخلي. که تر دې مخکې خپلو خپلوانو دوی ته اهميت نه ورکاوه، پـه دې حالت کې به ورته پام وکړي؛ ځکه چې ناروغ يعنې هغه څوک چې نور يې خيال ساتي، پام ورته کوي، غوښتنې يې پـوره کـوي

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

لومړۍ 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 وياړمنه 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 ارواییي 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 وایي. 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 هغـوی د ژونـد جزییـات او سلوک څاري. همدا چې هغوی کومـه وړه تېروتنـه وکـړي، دی به يې په ملنډو غندي، د نورو پر وړاندې به پر هغوی رېشـخند وهي. که دغه کسان هېڅ عيب ونه لري نو دی به ورته له ځانه عيبونه جوړوي، په دروا‌غو او بهتان به لاس پورې کوي خـو دا بايد هېره نه کړو چې هغه کس چې خلک څـوروي او عيبونـه يې لټوي، تر ډېره په دې پسې وي چې ځان پورته وښيي، نـه دا چې نورو ته تاوان ورسوي.• (لاروشفوکو) ويلي دي چې «انسان تر ډېره د تکبر په وجه د نورو عيبونـه لټـوي او بـد رد ورپسـې وايي، نه د شيطانی او خباثت په وجه» ځکه چې موږ پر خپلـو هغو عيبونو چې موږ تر نورو ټيټوي، سترګې نه پټـوو خـو کلـه چې نور زموږ عيبونه ويني د هغوی دغه ګستاخي نه بخښو.

د غچ اخيستنې يا جګړه ييز جبران:

دا ډول يرغليز جبران ځکه د غچ اخيستنې جـبران نومـوو چې موږ اړ باسې د خپلو عيبونو په وجه له نـورو غـچ واخلـو.

• څوك چې غيبت کوي، په حقيقت کې خپل مخاطب تـه دا وايـي چـې پلانـکی دغه عيب لري خو زه يې نه لرم. مګر د دې لپاره چې خپله ځانغوښتنه پټه کـړي «خو زه يې نه لرم» ورسره نه وايي. ژباړن

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

ځانوژنه د مرضي ارواپوهنې کرغېړن څپرکی دی. د دې نړۍ پرېښودل، خصوصاً هغه وخت چې سړی ژړنی یا زلمکی وي، تر ټولو دردوونکی کار دی. ډېره دردوونکې ده چې یو ځوان د دې لپاره ځان وژني چې د دې ټیټې نړۍ له رسواییو څخه ځان خلاص کړي. هغه هم په داسې عمر کې چې ژوند باید د سړي مخې ته موسکا پر شونډو او پرانیسې غېږه ودرېږي او هغه له هیلو او امیدونو سره په غېږ کې ونیسي.

سره له دې هم دغه غمجنې پېښې ډېرې لیدل کېږي. په ځینو مواردو کې به د ځان وژنې لامل په مینه کې ناکامي او یا «ذهني تباهي» هم وي خو په اکثرو مواردو کې یې اصلي لامل حقارت دی.

البته ځان وژنه جبران نه دی خو هغه فکر چې سړی د ځان وژنې خوا ته بیایي، د جبران حیثیت لري. ایا دغه فکر د غچ اخیستنې فکر دی که تسل ورکوونکی؟ بې له شکه دواړه.

د غچ اخیستنې فکر، تر ځان وژنې د مخه تقریباً 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 یاره، اې زما بېرحمو او ځیرږو اندیوالانو چې له انسانیته

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

خو له دې فرياد سره به تل يو غمجـن زګـيروی هـم مـل وي: «هغه وخت چې زه ژوندی وم، پر تاسو نه وم ګران خو کله چې له دې نړۍ څخه لاړ شم، بيا به راسره مينه وکـړئ. تاسـې به پر دې باندې خواشيني شئ چې زه مو له لاسـه ورکـړی يـم. اوس به مې مزار د مينې په ګلونو ښکلی کړئ خو زما پـه ژونـد کې مو دغه ګلونه رانه دريغول. اوس به مو د مينې کـړۍ رانـه تاوه کړئ خو وخت يې تېر دی.» دغه مينه، دغه پس له مرګـه مينه چې ځانوژنه يې اجباراً راپيدا کـوي، د تسـل ورکـوونکي جبران حيثيت لري.•

خو ممکن ځانوژنه د يوې ساده تېښتې په توګه وي. يعنې 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 حيثيت لري.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

په حقیقت کې ممکن د جبران هڅې او پلانونه له مـاتې سره مخ شي. کله چې سړی له حقـارت سره د مقـابلې ظرفیـت ونه لري او نه هغه مهارت ولري چې پر خپلې نیمگړتیا سرپوښ کیږدي نو حقیقت ورته په بربنډه توگه څرگنـدیږي. دغـه رنـځ دومره دردوونکی وي چې د سړي ورځ وربدوي. پـه دې وخـت کې تسلیم یا بدبیني، سستي او د ارادې نشتوالی، بې زړه توب، ناهیلي، او په پای کې ځان وژنه د هغو جبرانونو پایلې دي چـې موخې ته نه دي رسیدلي.

جبران که په هره توگه وي او د هغه مصنوعي ظواهر کـه ډېر ځیرکانه هم وي خو بیا به هم نه شي کولای د حقارت غوټه که دایمي وي او یا موقتي په بشپړه توگه له منځه یـوسي. دغـه احساس د بدگومانۍ او نازك طبیعتۍ په بڼه راڅرگندیږي.

بد گوماني د هرڅه پر وړاندې شدید حساسیت تـه وایـي چې د حقارت له غوټې سره سروکار لري. دا یو دفاعي غبرگـون دی چې د سړي په حساسه نقطه کـې د خنجـر وهلـو پـه اثـر څرگنـدیږي 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 سرې 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 ریښې ځغلوي، پیل شي. دغه چارې باید په څو برخو کې هم مهاله پیل شي. دلته به يې يو 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 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 ځواك چې پخوا يې 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 میتود هله کامیابېږي چې د سړي اراده وځپي، په پایله کې به دا خطره ورسره مله وي چې د سړي شخصیت ته تاوان ورسوي او حقارت پکې پیدا کړي.

په دې کې شک نشته چې ځينې ماشومان به دې میتود ته غاړه کيږدي او يا لږ تر لږه د دې میتود شرایط به ورته د منلو وي خو باید وګورو چې په ګانده کې به پر هغوی څه کېږي؟ له دوی څخه به داسې کسان جوړ شي چې یوازې به د ځینو محدودو او معینو قراردادي او تکراري کارونو د ترسره کولو وړتیا ولري خو په خپل کار کې به له تخیل او تفکره استفاده نه شي کولای. دوی یوازې هغه وخت په خپل محیط کې ځان هوسا ګڼي چې هرڅه چمتو، منظم او مقرر اوسي. دغه کسان

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

له نېکه مرغه، غالباً یوه حیاتي او سرکښه غریزه ماشومان او تنکي ژلمي اړ باسي چې په مختلفو لارو له دې اجباري رژیمه سر وغړوي. دا داسې غریزه ده چې په شدت کې د ښوونځیو تر مقرراتو کمه نه ده. داسې هم پېښېږي چې کله په شاگرد کې حقارت وخوټېږي، د شدید انضباط پر وړاندې بغاوت کوي او یا د پلرني ځواک پر وړاندې درېږي. داسې کس ځورېږي، مبارزه کوي، د پلار پر ضد بغاوت کوي، او په پایله کې به د هر ځواک (ښوونکی، ریس، قاضي، دولت، ټولنه...) پر وړاندې ودرېږي؛ ځکه چې دا ټول د پلرني ځواک د پراخېدو حیثیت لري. د هغه په پام دا ټول داسې خندونه دي چې د هغه د لارې پر سر پراته دي. د گډوډیو او جنایت ریښه غالباً همدا ده. موږ دلته د هغو غیر عادي عصبي نخښو نښانو او گڼو

(c) ketabton.com: The Digital Library

ټکرونو په اړه خبرې نـه کـوو چـې د دې ځپـونکي او قهـرجن میتود په وجه رامنځته کېږي.

اې انضباطه! ستا د دوه مخیز مفهوم په وجه څه نادودې او تباهۍ نه دي چې ترسره کېږي. ته یوازې یوه اخلاقي روزنه یـې چې موخه یې د فرد معنوي پالنـه ده؛ ځکـه خـو شریـف ګڼـل کېږې. کله کله د یوه ساده دفاعي غبرګـون پـه بڼـه د پولیسي- مقرراتـو پـه توګـه اسـتعمالېږې او د ښـوونکو او والـدینو لـه هوسایني او د درسي ساعتونو له تنظیمه پرته بله موخه نه لـرې. ته نه پوهېږې چې ستا دغه کرغېړن او بې دلیله فشـارونه بـه د ولس د ماشومانو لپاره څومره ناوړه پایلې ولـري. داسـې کسـان ډېر دي چې ښوونځي چلوي او ګومان کوي چې انضباط به له تحمیل او فشار پرته بله مانا نه لري.(دا چې زمـوږ ملایـان او طالبـان ولې دومره خشن او بې رحمه دي، دلیل یې دا دی چې دوی ته هـر ټکـی د وهلـو ټکلو او سپکولو په وسیله ښودل شـوی دی. لـه دې نظـره زمـوږ دینـي مدرسـې اساسي اصلاحاتو ته اړتیا لري. ژباړن.)

۲. د روزنې هغه میتود چې د اول میتود سرچپه دی، بایـد د خلکو د فاسدولو میتود ونوموو؛ ځکه چې په دې میتـود کـې د روزل کېدونکو کسانو غوښتنو ته افراطي توجه او هغـوی تـه د بې حدې مینې اظهار کېږي. باید ووایو چـې دغـه میتـود هـم هماغه عیبونه لري چې لومړی میتود یې لري. دا تر هغـه بهـتر

(c) ketabton.com: The Digital Library

نه دی. څنگه 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 لوربینه 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 پتلانه 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 دواړو میتودونو کې افراد د نورو تابع او پر نورو متکي روزل کېږي؛ ځکه چې په اول میتود کې فرد له عمل څخه منع کېږي او په دویم میتود کې د هغه پر ځای نور عمل کوي.

که فرد اجبار ته تابع اوسي او یا بر عکس له دومره زیاتې مینې برخمن وي چې ده لا شی نه وي غوښتی خو نورو ورته چمتو کړی وي یا روزونکي تل هڅه وکړي چې د ده له مخې ان ډېر واړه خنډونه هم لرې کړي نو داسې کس به هېڅ کله د دې فرصت ونه لري چې پخپله پرېکړه وکړي او ځان یو شوک وګڼي. مثلاً هم د یوې مستبدې مور او هم د هغې مور له خولې چې له خپل اولاد سره بې کچه مینه کوي، تقریباً یو شان امر او نهي اورېدل کېږي: «چې له پوړۍ ونه لوېږې! د پښو مخې ته دې وګوره! تلوار مه کوه! سر دې له کړکۍ مه وباسه...» د دغو دوو میندو په خبرو کې اختلاف یوازې د هغوی په لحن کې دی. دغه دوې میندې بالکل په مختلفو نیتونو خپل اولاد له کړنې منع کوي خو د اولاد له نظره د دغه دایمي نهي حاصل به یو خېل وي او سره ورته پایلې به ولري.

د دې لپاره چې د حقارت مخنیوی وشي، د یادو لارو تر منځ یوه منځنۍ لاره جوړه شوې ده. دا لاره د هغو مادي او

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

دا ډېره مهمه مسئله ده؛ ځکه چې د حقارت د مخنيوي په اړه د روزونکي دندې دا دي چې بايد وګړي کار کولو ته لېواله کړي، بايد ښوونځی په يوه واقعي ټولنيز محيط بدل کاندي او د هر وګړي فردي ځانګړنې په پام کې ونيسي.

کار يعنې هغه فعاليت چې پر يوې مسئلې او پر يوې ستونزې د برلاسۍ لپاره يې ترسره کوو. دغه مسئله که مادي وي، که فکري د کار موخه هماغه ده. بايد داسې لارې چارې ولټول شي چې د انسان پام خپل ځواک او خپل شخصي ارزښت ته واوړي او په پايله کې په هغه کې د برلاسۍ حس ارضا شي خو په يوه شرط او هغه دا چې کار سړي ته د هغه د ايګو (ego) د ارضا په توګه وروښودل شي. د دې لپاره چې کار دغه صفت پيدا کړي، بايد له يوه داسې ژور تمايل سره پيوند شي چې ارضا کول يې د يوې اړتيا په توګه محسوس شي. هله به کار هم په خپل وار سره د يوې اړتيا، اشتها او يا د مړولو د يوې وسيلې 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 لګيږي 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 چيرې 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 ښکاريږي، په پايله کې به حقارت په کې پيدا کيږي.

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 وررسيږو. 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

لویېنې تنده به مو ماته شي. نو هر وګړی باید د ژوندانه په پیل کې پرهدې وضع خبر او پوه شي.

په پخوا وختونو کې به هر څه د زور، فشار او رټنې په وسیله پر شاګردانو تپل کېدل. پخوانو باور درلود چې ماشومان له کاره بېزاره دي، حال دا چې سړی په ماشومتوب او ځنیتوب کې تر بل هر وخت ډېر کار کوي. ټنبلي ممکن د لویانو طبیعي حالت وي خو موږ ډاډه یو چې ماشومان او زلمکي لټان نه دي.

که چېرې هغو فعالیتونو ته پام وکړو چې انسان یې د ژوند په لومړیو کلونو کې کوي او هغو شیانو ته ځیر شو چې پخپله یې زده کوي (لکه د ژبې زده کول) نو ځان ته به دا حق ورنه کړو چې ماشوم ټنبل وګڼو. هر وګړی خصوصاً د ماشومتوب او ځنیتوب په پړاو کې یو داخلي محرک څواک لري چې دی اړباسي هر څه په خپله ولکه کې راولي. د روزونکي (مور، پلار، ښوونکي او ټولنیز محیط) هنر باید دا وي چې د زده کړې موضوعات له دې څواک سره غاړه غړی کړي. په دې توګه به کار او تعلیم سړي ته داسې ښکاره شي لکه خپلو هیلو ته د رسېدو په شان. سړی به له داسې کار سره مینه ولري. له دې کبله باید له **کلاپارد** (E.Claparede) سره همغږي شو چې وایي: «انسان باید هېڅکله هغه کار ونه کړي چې زړه یې نه غواړي او وار له مخې ورته لېوال شوی نه وي» خو په

(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 سړی 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 راویښ 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 کیږي. د هر انسان ازادي د نورو انسانانو د ازادۍ په وجه محدودیږي.

انسان باید له ماشومتوب څخه له دې مفهوم سره اشنا شي او زده یې کړي ځکه چې دغه مفهوم هله ښه زده کیږي چې تجربه شي. دلته د روزنې د محیط د اجتماعي کولو مسئله راپورته کیږي. 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 لري چې د تسلط غوښتنې په مقابله پله کې اېښودل کېږي او نه پرېږدي چې درنه شي. د همدې ټولنیز ژوندانه په وجه، قواعد رامنځته کېږي او د هغو پر اساس له نورو سره د وګړو اړیکي تاکل کېږي.

زمونږ (لویانو) په نظر به دغه ټولنیزې غوښتنې او محدودوونکي قواعد، د اجبار او فشار حیثیت ولري خو د ماشومانو په سترګو داسې نه ښکاري؛ ځکه چې دا له داسې ځایه نه وضع کېږي چې هغوی ته نا اشنا وي. دا قواعد په مکافات او مجازاتو پورې تړلي معلمانه نفوذ او مقرراتو څخه ډېر لرې دي. نو ماشوم دغه محدودوونکي قواعدو ته د ظلم په سترګه نه ګوري؛ بلکې د یوې طبیعي بلنې په توګه یې مني. دا بلنه له ماشومانو غواړي چې ځانونه دې د ډله ییز ژوند د غوښتنو پر اساس جوړجاړي ته چمتو کړي.

دا ځل به قواعد د هغوی ذهن ته له اشنا خبرې سره لاره کوي نه د وچو کلکو امرونو په بڼه. کله چې قانون او اخلاقي قواعد د انسان له بېړنیو اړتیاو سره پیوند شي او انسان د هغوی له زده کولو سره ژوند کړی وي نو دغه قواعد د سړي د وجود یوه برخه ګرځي او د سلوک له بودې او تنستې سره یې غوټه

(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 تــر 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 ورې 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 پــه منځ کې وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ښکاره ده چې په داسې شرایطو کې به ماشومان او زلمکي په یو بل باندې ملنډې نه وهي، له یو بل سره به رخه او کرکه نه لري، دوی به له یو بل څخه نه ویرېږي، یو بل به نه تحقیروي؛ بلکې په ډېره طبیعي توګه به هڅه وکړي چې په خپلو منځو کې تفاهم سره پیدا کړي، یو بل محترم وګڼي او له 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 نښلول، د حیاتي ودې بنسټ جوړوي. انسانان لکه موم نه دي چې د بهرني فشار په اثر، څرنګه چې غواړو، هماغسې یې جوړ کړو؛ بلکې دوی ژوندي دي، غبرګون ښيي او په ګڼو تمایلاتو باندې سمبال دي. اصلاً مسئله دا ده چې دغه تمایلات باید سره موزون کړو، له هغوی څخه عالي او اصیل بهیرونه جوړ کړو او د اړتیا په صورت کې یې باید د sublimation * په لوري بوځو.

---

* **sublimation د اروايي سیستم یو دفاعي میکانیزم دی چې سړی خپل غریزي او طبیعي غوښتنې په داسې بڼه اړوي چې د ټولنې او کولتور له غوښتنو سره برابره وي. فروید هنر ته په همدې نظر ګوري. هغه وایي چې انسان خپل شهواني تمایل د هنر په بڼه وړاندې کوي. د sublimation بل مثال دا دی چې 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 ناڅرګند 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 ښیي نو اکثره شاګردان به یې د لارښوونې مینه وال اوسي. روزونکی باید د لږ استعداد لرونکي شاګردان وپوهوي چې په مېړانې سره د خپل حقارت منل، پخپله لويي ده. د روزونکي دغه زېری هم ګټور او هم له مهربانۍ ډک دی؛ ځکه چې هر رنګه 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 میتود سره وروزو؟ ښکاره ده چې نه. په همدې دلیل د روزونکي دنده دا ده چې د وګړو تر منځ فردي توپیرونه په پام کې ونیسي. لا هم داسې کسان ډېر دي چې له دې مفهوم سره نه دي اشنا. دوی ګومان کوي چې هر څوک هر کار کولای شي خو په دې شرط چې ویې غواړي. هر کس ته جلا پام کول او د هغه د ځانګړنو په پام کې نیول، 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 کږوپه نه شي، ټول په دې باور دي چې د کار مېز یې باید ټیټ وي. هېڅ ته داسې بوټونه نه ورپه پښو کوو چې په پښو کې یې تنګ وي؛ ځکه چې د تګ پر وخت به یې پښې 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 ښایي 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

توپيرونو مسئله هـومره نـه ده مطـرح. گـواکي د يـو چـا د اروا ځورول د هغه د بدن د ځوروونې په اندازه خراب کار نه دی.

روزونکی بايد دا هڅه ونه کړي چـې ټـول وگـړي پـه يـوه قالب کې ورروزي، ټول په يوه تله کـې وتـلي او د هغـوی پـه اړه حکم وکړي. د روزونکي وظيفه خورا نازکه ده. که چېـرې دی لازم مهارت ونه لري نو ډېرې بې عـدالتی بـه ځنـې وشي. پـه ورځني ټولنيز ژوند کې هم تل همدا تېروتنه تکرارېږي چې لـه مختلفو استعدادونو څخه د يو خېل او د يوې اندازې کـار تمـه کېږي. ايا دا خورا لويه بې عدالتي نه ده؟

له دې خبرو دې پايلې ته رسېږو چې د حقارت د مخنيـوي لپاره بايد د وگـړو د ودې اسـاسي پړاونـو يعنـې ماشـومتوب او ژنېتوب ته ډېر پام وکړو. ښکاره ده چې سړی په دې پړاونو کـې لومړی په کورني چاپېريال کې او وروسته د اوږدې مودې لپاره د ښوونځي په محيط کې روزل کېږي. پـه دغـو دواړو محيطونـو کې تر ټولو مهمه دنده روزنه ده نو د حقـارت د مخنيـوي لپـاره اول گام د روزونکو روزنه ده. روزونکی که مور يا پلار وي، کـه ښوونکی او يا د کورنۍ سرپرست، بايد وپوهېږي چې ټـول د ده په شان نه دي، په انسانانو کې بېلابېلې روحيې شته. روزونکی بايد زده کړي چې ځان د ماشوم او يا 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 ايرو کې پټې سکروټې. دغه کړنې خصوصاً د ماشومانو او زلمکو ستونزې لا پسې سختوي.

نو بايد پر هغو کسانو چې له حقارته ځورېږي، ملنډې ونه وهو، ويې نه رټو او غالمغال پرې ونه کړو. دا خبره هم بايد هېره نه کړو چې د دې رنګه وګړو د سلوک ډېره برخه د غبرګون بڼه لري او په غير ارادي او لاشعوري توګه ترسره کېږي. که چېرې د دغو کسانو سلوک په ځير وڅېړو نو وبه ګورو چې سلوک د هغوی رنځ بيانوي، بيا 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 مينه وکړو او له زړه به يې خبر شو. بيا به پوهېږو چې دوی ځکه بدمرغي دي چې د ډېرو نورو په څېر يا خو د ارثي حوادثو ښکار شوي دي او يا محيطي پرېشانيو دې حال ته رسولي دي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

انسان که هر څومره خوار قسمته وي، یو 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 اروایي حالت یې اساساً

• زه داسې کسان پېژنم چې په ښوونځي کې به چندان لایقه نه وو خو پوهنتون ته چې ولاړل بیخي بدل شول او هر یوه په خپل مسلك كې 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 سړي 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 شــېبې تېرول هم ځوروونکي 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 کړښو 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 ځکه عصبي ناروغي بلل کېږي چې علت یې د ماغزو په برقي سیستم کې ګډوډي ده او شیزوفرین ته ځکه 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 ارواپوهنې اساسي مفاهیمو ته په پام سره، د ادلر د ارواځېږي (psychogenic) دوکتورینو لنډیز په دې توګه بیانولای شو.

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

• د فروید له نظره د انسان ارواییي سازمان درې برخې لري: id, ego, superego. دغه درېواړه اصطلاحات لاتیني دي. id یعنې «هغه یا دی»، ego یعنې «زه» او superego یعنې «بر زه». ایډ لاشعوري ماهیت لري او د انسان غریزي چارې رانغاړي. غریزې انسان ته له پخوانو نسلونو په میراث پاتې کېږي. لوږه، تنده او شهوت د غریزې مثالونه دي. ایډ په بل شي پسې نه ګرځي یوازې د غریزو ارضا کول غواړي. دا د خوند په لټه کې وي او له دردوونکو څېزونو څخه تېښته کوي. ایګو د غریزي غوښتنو د ارضا کولو لپاره بهرنۍ نړۍ په پام کې نیسي. که شرایط ورته مساعد وو، نو ارضا کوي به یې او که نه وو، دغه غوښتنې به پر شا تمبوي. سوپر ایګو بیا د انسان غوښتنو ته د اخلاقو له نظره ګوري. که یې غوښتنې په اخلاقي لحاظ مناسبې وې نو د پوره کولو اجازه به یې ورکوي او که انسان داسې یو کار وکړي چې د اخلاقو له نظره سپك کار وي، نو superego به په سړي که د شرم او خجالت احساس پیدا کوي. ایګو د id ، superego او د بهرنۍ نړۍ د واقعیتونو تر منځ انډول ساتي. استاد اسدالله غضنفر په یوه مقاله کې دغه اصطلاحات خورا اسانه کړي دي. ده، id نفس، ego عقل او superego وجدان بللي دي. نفس هر څه غواړي په حلال و حرام او په ښه و بد پسې یې نه ګرځي. ایګو یا عقل بیا دې ته ګوري چې ایا دغه کار زما په ګټه دی که په تاوان خو superego یا وجدان دې ته پام کوي چې دغه کار ته ټولنه، مذهب، قانون او اخلاق په کومه سترګه ګوري. ساده مثال یې دا

(c) ketabton.com: The Digital Library

د وګړي په اروايي وضع کې د انفعـالاتو بدلونونـه بېلابېـل احساسات رامنځته کوي چې د ژوندانه له پيله د هغه په وجـود کې ځای نيسي. موږ د دې احساساتو مختلفـې درجـې پـه دې جمله کې بيانوو:

«زه ځوربږم نو شته يم. زه خپل ايګو نه شم بـدلولای نـو زه حقير يم.»

د حقارت احساس د واقعي ناتوانۍ او په ماشومتوب کـې د نه تجربې په وجه اجباراً په ذهن کې پيدا کېږي. بيا د ودې پـه بهير کې، که سړی واقعي بدني يا اروايي نيمګړتيا ولـري يـا لـه نورو سره د اړيکو په تامينولو کې لـه سـتونزو سره مـخ شي نـو حقارت به يې لا پياوړی شي او غوټه به ځنې جوړه شي.

په حقيقت کې دغه ټول احساسات نسبي دي. داسـې هـم کېدای شي چې په ځينو مواردو کې د بروالي احساس په سـړي کې د ناکرارۍ حالت رامنځته کړي او د حقـارت پـه سرچينـې

دی چې نفس وړی دی، ډوډۍ غواړي. ته پيسې نه لرې چې ډوډۍ واخلـې خـو نفس درته وايي چې غلا وکړه. عقل درته وايي که پـه غـلا بانـدې ګـير شـې نـو 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 وينو چې عقل او وجدان دواړه سړی له غلا منع کوي خو د دواړو هدفونه يو نه دی. عقل دې د بند له ډاره نه پرېږدي چې غـلا وکـړې او که داسې امکان برابر وي چې په اسانۍ سره غلا وکړې او ګير نـه شـې نـو بيـا 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 یوه ځانګړتیا چې پـه هغـه بانـدې سـړی خپل ځان ته ممتاز ښکاره شي خو ټولنه به یې نه مني. ټولنه به دغه ځانګړتیا بې لاریتوب وګڼي. دلتـه بایـد د ماشـوم د هغـې اړتیا یادونه وکړو چې د تبعیت پالنې او کانفارمیزم• پـه اړه یـې لري. له ماشوم سره دغه اندېښنه وي چې بایـد دی د نـورو پـه څېر اوسي.

لـــه نـــورو سره د ځـــان پرتلنـــه د «حقیرېـــدلو» (inferiorization) بله سرچینه ده. مسئله پـه دې مـورد کـې هم نسبي ده: خلك څرګند بروالی ستایي او پـه اسانۍ سره یـې مني خـو بـرعکس کـه بـروالی دومـره زیـات نـه وي او سـړی احساس کړي چې د ځینو اړخونو له پلوه بل تـه نـژدې 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 باید یادونه وکړو چې هغه پرتلنه چې یو موجـود یـې د ځان په ګټه یا 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 قوانینو 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 نیمګړتیا او د ذهن کمزورتیا، سرې دې ته هڅوي چې ځان د ذهن او عمل له نظره له نورو سره پرتله کـړي. دغـه پرتلنه د حقارت د لومړني احساس په تقویه کولو کې اغېزنـاک رول لوبوي.

پــه دې توګــه ویــلای شــو چــې د وګــړي د ســلوک د psychogenesis بنســټ د خونــدیتوب (security) اســاسي اړتیا ده. که چېرې دغه اړتیا پوره نه شي نو د ایګو یا شـعور لـه راټوکیدو سره سم د ناتوانی او وروسته د حقارت احساس راپیدا کېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

٦. حقارت او د ژوندانه سبک

حقارت د خپل کیفیت د درجې او هغو بېلبښتونو (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 گوتـه کـړو. دغـه درې میکانیزمونه دا دي:

ـ د طبیعي جبران میکانیزم

ـ د تېښتې او ناکامۍ میکانیزم

ـ د خیالي جبران میکانیزم

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

د ځان ساتنې غریزه د بدني نیمگړتیا 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 تولیزه 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 وښیي، 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 اروایي 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 راڅکول 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 تغذیې غریزه تر هر څه وړاندې ده. په دې توګه به په سړي کې د تغذیې 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 سرې 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 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 لارښود بدليږي.

واقعي حقارت د يوه متناسب جبران او د «قطبي کېدو» يا polarization د رامنځته کېدو سبب ګرځي چې د اروازپوهنې 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 پليوني 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 سيخ کړي نو دغو شرطونو ته اړتيا لري:

لومړی دا چې حقارت بايد «جبرانېدونکی» compensable وي يعنې له ټاکلي بريده نه وي اوښتی. په بله وينا حقارت بايد 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. ځينې مينده پلرونه خپل چپ لاسي ماشومان مجبوروي چې مثلاً ليکل په ښي لاس باندې وکړي خو دا کار سم نه دی. دا کومه نيمګړتيا نه ده. د نړۍ ډېرې وتلې څېرې لکه مهاتما ګاندي، چارلي چاپلين، انشتين او د امريکا ځينې ولسمشران لکه کينيدي، مشر بوش او اوباما هم چپ لاسي دي. ژباړن

(c) ketabton.com: The Digital Library

دویم دا چې سړی د بدن او اروا له پلوه، له هغه څه 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: «له واقعیت څخه تېښته» او د نهیلۍ میکانیزم هله فعالېږي چې نارمل جبران ناشونی وي او یا لاره یې پر مخ تړلې وي. په دې حالت کې سړی ځان ناتوانۍ او ماتې ته سپارې، پر ځان باندې شك کوي، احساس کوي چې انرژي او جرات یې کم دي، همدا دی چې له پرله پسې ماتو سره مخ کېږي. په داسې مواردو کې د ژوندانه طرز له مسوولیت څخه د تېښتې او په ناخبره (لاشعوري) توګه له هر ډول هڅې څخه د ډډه کولو پر بنا ولاړ وي. دغه غمجن تحول کرار کرار د وګړي د خلاقو فعالیتونو حوزه ورتنګوي او هغه داسې دردوونکي حالت ته رسوي چې له رنګ رنګ متقابلو غبرګونونو سره مل وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۳. خيالي يا بيلبنتي (اشتقاقي) جبران: په ځينو مواردو کې د دې پر ځای چې نهیلي 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 گڼي 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 لگوي، 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 توگه د حقارت او ناتوانۍ د دردونو تر څنگ مرهم هم ايښودل شوی دی او هغه له ټولنيزې ډلې سره په بشپړه توگه 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 «بدنزيږي» 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 سرړي کې له ټولنې سره د پیوستون او د ارزښت مونډنې 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 لویېنې 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 ډېرېدونکې احساس پر وړاندې مبارزه وکړي او خپل لومړنې 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 يې 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 اړتيا شته:

لومړی: سړی دې د بل له موزون او تطبيقي فعاليت څخه هماغه خوند واخلي؛ لکه له خپل فعاليته چې يې اخلي.

دويم: سړی دې د نورو د بريو او ناکاميو په مسووليت کې ځان شريك وګڼي.

درېيم: سړی بايد دا ومني چې د ده په بريو او ناکاميو کې نور کسان هم شريك دي. مانا دا چې سړی يوازې پخپله د خپلو تېروتنو مسوول نه دی او د ده کاميابۍ هم ټوله يوازې په ده پورې اړه نه لري. په دې توګه سړی دا دنده لري چې له نورو مرسته وغواړي او يا د بل مرسته ومني. همدارنګه دی وظيفه لري چې له خپل وس سره سم له نورو سره مرسته وکړي.

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

خو په دې کې هم شك نشته چې له بده مرغه دغه هيله په اروايي او بيولوژيکي لحاظ په ټولو وګړو کې يو شان نه ده. دغه نابرابري له پيله تناسب له منځه وړي او د خدمتونو د تبادلې شونتيا کموي او بې لارې کوي يې. د دې لپاره چې توله برابره شي، ځيني کسان بايد 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 ځورېږي، 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 وربانديې 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 وېرې 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 موندلی، د sublimation په لټه کې وي؛ ځکه چې دوی له خپل حقارته ډېر ځورېږي 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

بریدونه به یې د همدغو غښتلو او کمـزورو کسـانو د چلنـد د ځانګړتیاوو له خوا ټاکل کېږي.

د روزنې په برخه کې دغه نسبي تطابق د انفعالي تبادلاتو په بڼه څرګندېږي. غښتلي یعنې مور او پلار له خپلو اولادونـو سره مینې 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، لېوالتیا، قدروونۍ او یا 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 مینې ضمانت کوي خـو لـه بـل پلـوه ماشوم دغه مینه په خاصه توګه هله محسوسوي چې هغـه تـه امتیاز ورکړل شي او ځان ورته «ارزښتمن» ښکاره شي.

مور او پلار وايي: «خبره ومنه او پرمختګ وکړه چـې مینـه درسره وکړو.» ماشوم وايي: «تسلیم شه، بخښـنه وکـړه او ومـې ستایه چې ستا مینه محسوس کړم.» د دغه دوه اړخیز مقاومت حاصل داسې جوړ جاړی دی چې په هغه کې به مور او پلار تر هغې چې ماشوم یې خبره مني او پرمختګ کوي، هغه ته امتیاز ورکوي، هغه بخښي او په ارزښـت ورتـه قـایلېږي. 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 هـېڅ ډول بې 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 پرمختګونو 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 ګام وړاندې کېږدي او لا پرمخ ولاړ شي. ټولنیز ژوند هم سړی اړ باسي چې تل ځان ډاډه کړي. څنګه 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 بېلښتونه لږ لږ راپیدا کېږي. ممکن دغه بېلښتونه د وګړي د خوی د یوه صفت په توګه رابرسېره شي او ډېر اهمیت ونـه لـري خـو کلـه کله د سلوك د یوه واقعي اختلال (ګډوډي) بڼه خپلوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۷. ځان ارزونه auto estimation
یا خپل ارزښت پخپله ټاکل

مخکې تر دې چې د دغو چلنـدونو ډولونـه وڅېـړو؛ بایـد وپوهېږو چې انسان د خپل ارزښت له درك کولو پرته، ژوند نـه 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 ژونـد کوي او تل داسې چلند کوي چې خپل ارزښت لـه هـر تاوانـه خوندي وساتي. انسان هر وخت چې ممکـن وي، پـه مختلفـو ډولونو خپل ارزښت ښيي او له حقیرو موقعیتونو څخـه پـه 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 خېل دي خو فرق یې په دې کې دی چې پس لـه ځـانوژنې سـړی سـفرنامه نـه لیکي.» ګومان کوم چې له دندې څخه استعفا به هم همدا وجه ولـري. کـه سـړی ځان ته په ډېر ارزښت قایل وي خو په خپل مقام کې یـې داسـې کارونـه نـه وي کړي چې خپل ارزښت ورباندې ثابـت کـړي نـو دا بـه غـوره ګڼـي چـې اسـتعفا ورکړي. البته استعفا د ریښتیا ویلو په څېر مېړانه غواړي، هـر څـوك یـې نـه 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 لــه مــاتې سره مــخ شي ــ چې غالباً همداسې کېږي ــ سړی له کاره لوېږي.

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

۱. فیزیولوژیك لاملونه لکه ستړیا، هیجان، هغــه نــاروغۍ چې سړی اړ باسي چې په خپلــو محــدودیتونو خــبر شي او پــه پایله کې د ناخوندیتوب په سیند کې لاهو شي.

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

۳. ټولنیز لاملونه لکه ټولنیز موقعیــت، کســب او دنــده، د لړکیو مسئله او نور.

۴. هغه لاملونه چې د اوضاع له نوي کېدو سره تړاو لــري، لکه بل محیط ته ورتلل، نوي مسوولیتونه، لــه ســړي څخــه د مشرانو ډېره تمه او نور.

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

که دغه لاملونه مثبت خوا ته تغییر وکړي نــو ســړی خپــل ارزښت پورته ګڼي او که منفي خوا تــه وخــوځېږي نــو د ســړي ارزښت هم ورسره ټیټېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

بني ادم د لاملونو دغه تغيير ته د هغـو گنهـو غبرگونونـو پـه مرسته ځواب وايي چې د ارزښت د لوړولو (كه تيټ شوی وي) او يا د خپل ارزښت ساتنې تـه (كـه چيـرې لـوړ شـوی وي) ځانگړي 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، ټيټيږي، يو لړ غبرګونونه رامنځته کيږي. 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 خبريږي 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 ډيره 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 کېويني 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 كول) له رسېدو ډډه کوي.

۲. په نورو هدفونو پسې تلل:

کله چې سړی نه شي کولای خپل ارزښت چې پخپلـه یــې ځان ته ټاکلی دی، وساتي؛ کېدای شي خپله لاره بدله کــړي او هغه لاره غوره کړي چې د ځان پر وړاندې کوم خنـډ پکــې نــه ويني. په دې توګه څومره چې پخوا له حقـارت څخـه کړېـدلی وي، هماغومره هڅه کوي چې په دې نــوې لاره کــې ځــان بــر وښيي.

که څه هم دا ډول مخ اړول یــو لــوی ټــولنيز یــا شخصــيتي characterial ارزښت زېږوي خــو د دې غبرګونونــو ګڼــوالی د حقارت ډېروالی ښيي. 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. يو کار به پرېــږدي، بــل بــه پيلــوي او زرګونــو نــورو مسايلو 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 هغـه ارزښت لوړوالی وښيي چې سړی يې خپل ځان ته ټاکي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۳. د سملاسي کاميابيو پر اساس جبرانول:

داسې بريښي چې ځينې 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 کمـزوری دی او يـا د هغـوی اروايي وده هسې نه ده چې له خپل ماشوموزمه چلند څخه دې لرې شوي وي او يـا پـه mental debility (عقـلي کمـزوري) اخته دي. له بل پلوه د روزنې ځينې 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 زياتره اړتيـا محسوسـوي چـې د خپل ارزښت کچه لوړه بوځي خو له بلې خوا دغه ارزښت ټيټ دی نو دی د خپل چلند د سموونې لپاره ځان لا نالايقه ګڼي.

دغه د انرژۍ نيمګړې خوځونـه او ورسره نهـيلي او پـه شـا تګ، سړی مجبوروي چې په بېړنيو بريو پسې ورشي. دغه بېړنې بري د غوسې د تشولو (زياړې، غوسه، ناوړه چلند، وهل) او يـا د تسل ورکوونکي خوند لټونې په بڼه څرګندېدای شي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

الف- له دردوونکي واقعیت سره د سړي د مخامخیدو مخه نیسي.

ب- په سړي کې یو ډول د توانایۍ احساس پیدا کیږي.

ج- برى غالباً په داسې تحريك ختمېږي چې د سړي د «ځان ارزونې» کچه لوړوي.

د- بري موندنه، ممکن د غچ اخیستنې له احساس سره او د ناکراری له منځته راتلو سره مله شي، په دې توګه به د غوسې تشوونې او د خوند موندنې لپاره په شاتګ سره ونغاړي.

په لویانو کې د الکولو څښل، د مخدره توکو استعمال، جنسي خوند او بالاخره اکثره لوبې، تفریح او هیجان غالباً هغه غبرګونونه دي چې د «ځان ارزونې» د کچې په راټيټېدو سره رامنځته کیږي. په دې حالت کې ماشومان په خپټالنې، غلا، تفریح او استمنا لاس پورې کوي.

مخصوصاً الکول او مخدره مواد ځکه خطرناك دي چې سړی د یو څو روپو په لګولو ځان ته جبراني شور او هیجان جوړوي او دردوونکي واقعیتونه هېروي.

دغه ډول جبراني کړنې چې سړي ته د ټولنې له خوا برابرېږي، د هغه پر راتلونکي تعادل ناوړې اغېزې کوي. هغه کس چې دا ډول جبران ته غاړه ږدي، تېروتنه کوي او پخپله دغه کار او یا د هغه پایله په سړي کې حقارت لا پسې ټینګوي

(c) ketabton.com: The Digital Library

او د جبران ارتیا پکې لا زیاتوي. بالاخره «خبیثه کړی» 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 گرځېدل، هغه چارې دي چې تولیدي ارزښت نه لري. دا ډول جبران هله د اندیښنې سبب گرځي 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 سترگه گوري، په نتیجه کې حقارت پکې لا زیاتېږي او ورسره د جبران اړتیا هم د زیاتېدو لاره نیسي.

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

۵. د تمې زیاتېدنه

دا ډول غبرگون په هغو کسانو کې څرگندېږي چې په کورنۍ کې تل نازولي وي او نورو ورته ډېر پام کړی وي. څنگه 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 نازك طبيعتـي ده چـې کلـه کله د «نيوروز neurosis» په ناروغۍ بدلېږي.

۶. 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 بـه پـر خپـل بروالي او لويوالي د سړي باور لا ټينګ شي.

۷. د رنځ د احساس نوي کول (تجديد)

که سړی ونه کړای شي د يوه حقير موقعيت په وجه ورپيـدا شوی هيجان له منځه يـوسي او مجبـور وي چـې بـدمرغۍ او نامهربانۍ وزغمي، خصوصاً کلـه چـې دی د خپـل ارزښـت د لوړولو لپاره بله هيڅ وسيله نه لري نو دغه هيجان بـه پـه پرلـه پسې توګه بيا بيا احساسوي. دغه حالت په سړي کې لـه نـورو سره د دښمنۍ غبرګون راپاروي.

۸. په حقارت کې مينه او خواخوږي

کله چې سړی د خپل ارزښت له کموالي څخه ځورېږي نـو هڅه کوي، له داسې کسانو سره ناسته ولاړه وکړي چې د ده په څېر د حقارت له هماغه ډوله ځورېږي. غالباً ليدل کېږي چـې داسې ډلې منځ ته راځي چې غړي يې پـه بـد مرغـۍ، مـاتې،

(c) ketabton.com: The Digital Library

مجازات او يا په جبرانوونکي «پر شا تگ» regression کې سره شريك او هم احساسه دي. د دغـو ډلـو پـه منځـته راتـگ او ټينګښـت کـې د متقابـل پېژنـدگلوي يـا identification ميكانيزم نغـښتی دی. په پايله کې د دغـو ډلـو هـر يـو غـړی خپله ډله تسکينوي. څنګه چې سړی ځان په يوې ډلـې پـورې تړلی ګڼي نو خپلې پرېشانۍ تـه د يـو ډول طبقـاتي يـا ډلـه ييـز اخـتلاف رنـګ ورکـوي، پـه دې توګـه تـر يـوه بريـده خپـل خونديتوب تامينوي. د دغو وګړو لـه خولـو څخـه غالبـاً دغـه خبرې اورېدل کېږي:

«که شتمن وای... که ژبې وای... که نـازولی زوی وای...، که زندان ته نه وای تللی...، که مې بل نـوم لـرلای ... نـو لـه دغې پېښې سره به نه مخ کېدم.»

هغه وګړي چې د ارزښت د کموالي په لحاظ له يـو بـل سره ورته دي، همدا چې ځان ته ورته کسان ويني د خپل ژوند ناوړه شرايط ورته لا خراب ښکاري خو د هغوی په ډله کې په ګډېدو سره ځـان تسـکينوي او لـه هغـوی سره خواخـوږي او مرسـته کوي.

۹. له ټولنې څخه تېښته

ماتې او خوارۍ په اسـانۍ سره د سـړي د معـاشرت کـړۍ تنګولای شي. سـړی لـه دې وېـرې چـې بيـا بـه هماغـه رنـځ

(c) ketabton.com: The Digital Library

احساس کړي، خپل نقش پرېږدي، خپله وظیفه خوشې کوي، د وظیفو له منلو څخه تېښته کوي او لــه نــورو سره لــه رابطــې څخه مخ اړوي. که چېرې دغه حالت شــدید وي کېــدای شي چې سړی له ټولو څخه وتښتي او لــه هــر ډول عــاطفي اړیــکي څخه ډډه وکړي. نــاروغی تــه پنــاه وړل، د نــاروغی د علایمــو تشدیدول او د ښه والي د نخښو بې ارزښته ګڼل، له نورو سره له اړیکي څخه یو ډول تېښته بلل کېږي. ځکه چې ناروغي ســړی له کاره معافوي، دندې او مسوولیتونه یــې لــه منځــه وړي او د دې سبب ګرځي چې نور یې درناوی وکړي او خیال یې وساتي.

۱۰. لاشعوري اعتراض

کله کله ځیني خلك د خپل سلوك په مرسته د هغــه نقــش له منلو څخه سرغړوي چې ژوند یا د نورو ارادې ورباندې تــپلی دی. دغــه نقــش ورتــه کــوچنی او محــدود ښــکاریږي. دغــه اعتراض کېدای شي په شعوري توګه د منظم چار چلند پــه بڼــه تر سره شي او موخه یې د تپل شوي نقش څنــګ تــه وهــل او د خپلې خوښې نقش ترلاسه کول وي.

خو که د سړي نقش د خوشی کولو نــه وي او یــا یــې ردول ورته غیراخلاقي 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 نخښــې ولــري: ځينــې نخښې د سړي له خبرتيـا پرتـه پـه هغـه کـې د تقليـد حالـت رامنځته کوي. دی هغه نقش تقليدوي چـې د لرلـو هيلـه يـې لري. ځينې نورې نخښې چې په اول سر کې چندانې جوتې نه وي، بيا د ناغېرۍ (کارشکني) حالت رامنځتـه کـوي. پـه دې حالت کې سړی له خپل تپل شوي نقش سره ناغېري کوي.

د مرضي نخښو دغه دواړې ډلې سره يوځـای وي خـو کلـه کله يـوه ډلــه پـه ښــکاره ډول قــوي وي. د معمولــو لاشــعوري اعتراضونو دغه ډولونه د پام وړ دي:

الف- په جنسي چارو پورې تړلي اعتراضونه: مثلاً په نجونو او ښځو کې د خپلو جنسي شرايطو د منلو پر وړاندې اعـتراض او په نارينتوب حالت باندې تظـاهر. د دې اعـتراض پايلـه بـه دا کېږي چې دغه ښځې او نجـونې بـه زيـاتره ښـځينه چلندونـه پرېږدي او په خپـل سـلوك کـې د نـارينوو ذوق کـاروي. 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 ځينې ژنې احساسوي چې له لويانو سره د ورته کېدو اړتيا لري (په کاليو، چار چلند، د خبرې کولو په طرز او د لويانو د خبرو په نه منلو کې) ځينې مشران بيا د زړبودن د نښانو له منلو ډډه کوي او نه غواړي چې خپل چار چلند له خپل عمر سره سم کړي.

ج- په ټولنيزو شرايطو، طبقاتي او په لړکيو او نژادي مسايلو 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 يا بل چاپېريال پورې متعلق وښيي. دغه نښانې په کالي اغوستلو، خبرې کولو، ذوق او سليقې، ټولنيزو اړيکو او نورو شيانو کې څرگندېږي. له بلې خوا سړی په دې حالت کې هڅه کوي، له خپل لومړني محيط څخه بيخي ځان گوښی کړي او هغه ټولې نخښې چې ممکن د ده تېر محيط ور په ياد کړي، له منځه يوسي.*

---

* زموږ ځينې هزاره وطنوالو چې يو څه موده يې په ايران کې تېره کړې ده، اوس يې خپله شيرينه هزاره گي لهجه پرې ايښې ده. د دوی کالي، فېشن، خبرې اترې او هرڅه ايراني شوي دي. دا ځکه چې دوی ځان حقير او ايرانيان بر گڼي خو کله چې سړی هزاره گي سندرې اوري، نو پوهېږي چې د دوی خپله لهجه څومره خوږه ده. همدارنگه هغه سپين ږيري چې سر او ږيره 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 کارگر د نقش ځینې ځانگړنې 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 وښيي. 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 گڼل کېږي. په همدې توگه هغه څوك چې غواړي تر خپل کار په یوه بل مهم او لوړ کار کې گوتې ووهي او د هغه په باب خپل نظر څرگند کړي، د دې اعتراض ښکارندویي کوي. لکه د مطبعې کارگر 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 رنگ رنگ ډولونه د فکري چارو په ټولو لړیو او د شغل په ټولو درجو کې او غالباً په ارزښتمنو خلکو کې تر سترگو 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 څرګندیږي چې پر ځان د تپل شویو محدودیتونو پر مسئلې سترګې نه شي پټولای. مثلاً د کورنیو یا حرفه یې 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 دریو 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 دریو 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 وژني 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 کيږي.

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 ځلورم توکي په نامه ياد شو، د ادلر په اروا پوهنه 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 سړي کې رامنځته کيږي. په بله وينا دغه اخري موخه د درجې او شکل په لحاظ بدليږي او د ژوند په ډېرو لږو پېښو 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 کيږي 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 ژېیتوب کې مطلقه بڼه خپلـوي. وروسـته د ځوانی، ودې او بشپړېدو په پېر کـې نسـبي بڼـه غـوره کـوي. بالاخره په زړبودن کې یعنې هغه مهال چې پـه سـړي کـې بـې پروایي او سر پسې نه گرځول پیدا کېږي، مخ پر ځوړ روانېږي.

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

د ځان ارزوونې د کچـې نوسـانونه پـه واقعیـت کـې د دې اخري موخې تابع دي او پخپله دغه موخـه پـه خپـل وار سره د سړي د اروایي 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 کـړي او دی ونـه شي

کوي چې ته به هم وړی یې. که ده چېرته خـواږه لیـدلي وي، گومـان کـوي ټولـو خلکو به لیدلي وي. ماشوم په دې حالت کې اصلاً دا تصور نـه شي کـولای چـې نور خلك به نورې مفکورې او نور باورونه ولري. دی د بل ماشـوم تـوپ اخـلي او فکر کوي بل ماشوم به هم توپ ته په همدې نظر گوري، داسې فکر نه کوي چـې هغه به خپه شي. دغه ماشومان کله کله ځان تر کمپلې لاندې پټوي، هغوی چې پخپله نور نهویني، نو گومان کوي چې نور به هم دوی نه شي لیدلای.

هغه خلك چې په ایډیالوژیو ولاړ دي، په دې لحاظ ماشومانو تـه ورتـه دي، دوی هم فکر کوي چې خپله مفکوره یې سمه ده او ټول خلـك بایـد د ده غونـدې وي. ژباړن

(c) ketabton.com: The Digital Library

کړای دغه نوسان د بهترې همکارۍ یا د سالمو جبرانونو په مرسته له منځه یوسي نو د ارزښت بې ثباتي په کې رامنځته کېږي. کله چې دغه بې ثباتي تر حد زیاته شي نو بیا په سړي کې د نیوروز مرضي کړنې د غیر واقعي جبرانونو او خیالي برلاسي غوښتنې په بڼه راپیدا کېږي. دغه غبرگونونه چې له اخلاقو او واقعیت سره مطابقت نه لري، د سړي د ځان ارزوونې کچه لا ټیټوي او د خپلو کړنو په لومه کې یې راگیروي.

نیوروز هله راڅرگندېږي چې دغه غبرگونونه چې د سړي له کنټروله وتلي دي، د هغه د ژوندانه په کړنلارې بدلېږي او د وسواس او پارونې (impulsion) بڼه غوره کوي.

III. په اروايي ناروغانو کې د حقارت میکانیزمونه

د وگړو د چار چلند د گډوډیو میکانیزم باید په حقیرولو او د هغه په بېلبښتونو کې ولټوو.

نیوروز او سایکوز Neurosis and Psychosis

په نیوروز اخته کسانو کې د سلوك گډودي هغومره زیاته نه ده چې د دوی ټول اروايي نظام ویجاړ کړي؛ ځکه چې په هغوی کې فکر او تعقل لا د نظم په راوستلو باندې کار کوي. په دې مانا چې دوی د خپل سلوك په گډوډۍ خبر وي او هم

(c) ketabton.com: The Digital Library

په خپلو هغو ناکامو هڅو خبر وي چې د ګډوډيو د ختمولـو پـه موخه يې تر سره کوي. پـه نيـوروز اختـه کـس پـوهيږي چـې نورمال نه دی. هغه له دې څوريږي چې د تنظـيم 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 سلوک ځاري.

خو په لا ژورو اروايي ناروغيو يعنـي پـه سـايکوزونو کـې، ګډوډي او اختلال عموميت مومي او د وګړي پـر ټولـو اروايـي سازمانونو وزر غوړوي. په دې حالت کې ناروغ نه شي کـولای چې د خپل سلوک بې نظمی وپېژني او يا اقلاً په خپل ذهن کـې يې ضبط کړي. دلته کېدای شي چې د ضـبطولو تـوان چـې د تنظيمولو اخري بنه ده، د انفعالاتو تر منځ د شديد وحـدت پـه اثر ماتې وخوري او يا کېدای شي دغـه کړنـې د لومړنيـو بـدن 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 چېرې وګړی و نه شي کړای د خپل سلوک څرنګوالی پـه خپـل اروايـي سـازمان کـې ضـبط کړي، د هغه له عقل څخه لاره ورکيږي. بيخي هماغسې لکـه

(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 یې نه شي ایسارولای.

په دویم صورت کې د عقل چلنـد کمـزوری دی نـو ځکـه انفعالات شدیدېږي او د عقل ځای نیسي.

ادلر هېڅکله له دې څخه انکار نـه کـوي چـې ممکـن د اروايي ناروغیو ډېرې نخښې د نګه بدنزېږیو عواملـو پـه وجـه راپیدا شوې وي خو ده دا ډول ناروغۍ یې د خپلو مطالعـاتو لـه دایرې ایستلې دي چې خپل وخت پر هغو ناروغیو ولګوي چې اروازېږي منشأ لري.

مثلاً ادلر د فطري (سرشتي) سایکوزونو په اړه چې اوسـنی علم لا تر اوسه هم (۱۹۶۴) د هغو بدنزېږې مبنا نه پېژني، بـاور لري چې د دې ناروغیو اسـاس د وګـړي د عـاطفي یـا انفعـالي نظام په بې نظمۍ کې دی. دا پـه خپلـه یـو ډول واقعـي بـدني نیمګړتیا ده او د ډېرو تجربو او حقیرونکو چلندونو سرچینه ده.

د وګړي غیرعادي اروايي دستګاه د دغو ماتو پر وړاندې تر هغې پورې غبرګون ښیي چې سایکوز پـه کـې پـه ښـکاره ډول پیدا شي.

په همدې وجه که اروايي دستګاه لـه سره غیرعـادي وي او پر وخت سمه اداره نه شي او د حقیروونکو چلنـدونو مخنیـوی

(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 حقيرونکو 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 بیايي.

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 برېښي. 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 جنايتكارانو تر جگړه ييز چلند كم نه دی خو دغه تـوپير پـه كې شته چې جنايتكار پر خپلې جگړه مـارۍ برغـولی ږدي او كله كله د دوه مخو او منافقانو بڼه خپلوي؛ ځكـه چـې هڅـه كوي خپل ظاهر پټ وساتي.

۹. د ادلر او فرويد د نظريو تر منځ اساسي توپير

ادلر او فرويد دواړه د لاشعوري پديدو او اروايـي غوټـو پـر شتوالي باور لري. د دوی په نظـر دا داسـې انفعـالات دي چـې شعور يا وجدان ته يې لاره نه ده موندلې او ممكن د وجدان لـه خبرتيا پرته د سړي د چار چلند پر ټولو برخو اغېـزه ولـري خـو پوښتنه دا ده چې د دې دواړو د نظريو تر منځ توپير څه دی؟

په فرويديزم يا د فرويد په اروايي نظام كې د ټولو غريزو پـه منځ كې اساسي نقش د جنسي غريزې او د هغـې د تحـول پـر غاړه دی او يا اقلاً دې تـه تمايـل شـته چـې مسـايل لـه دغـه ليدلوري وځېړل شي. حال دا چې په ادلريزم كې د بشر د سلوك لاملونه په حقارت، لويي غوښتنه او خونديتوب ته په اړتيا كـې لټول كېږي.

(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 کشــش لــري؛ بلکې مهمه مسئله دا ده چې وگړی د نــاتوانی، گوښــه تــوب او وېرې پر وړاندې څه ډول غبرگون ښيي. وروسته بيــا د پيــاوړي (مور يا پلار) پر لور ورځکېدل ممکــن د شــهواني تملــك رنــگ واخلي او د اوديپ يا الکترا Electra په واقعي غوټه واوړي.

---

* **Oedipus**: د يونان په اسطورو کې يو سړی دی چې خپل پلار وژني او له مور سره واده کوي. فرويد وايي د شهواني تکامل په بهير کې هلك مور خپله معشــوقه گڼي او د تملك هيله يې لري. دی پلار خپل رقيب گڼي او گومان کوي چې پــلار به ترې غچ واخلي او دی به خصي کړي، همدا ده چې **castration complex** پــه کې رامنځته کېږي. فرويد همدارنگه وايي چې نجونې په دې پړاو کې مور خپلــه رقيبــه گڼــي او پــلار تــه د معشــوق پــه ســترگه گــوري، دا حالــت د **Electra complex**په نامه هم يادېږي. الکترا هم د يوناني اسطورو يوه کرکټره 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 تکامل په نتيجه کې به دغه فکرونه د ماشوم لــه ذهنــه لــرې کېږي 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 یوې لاشعوري وېرې څخه سرچینه اخلي چې سړی ګومان کوي خپل جنسي الت به لاسه ورکړي او یا به تاوان ورته ورسېږي.

ادلر خبره اپوټه کوي او باور لري چې د خصیتوب غوټه لـه هغه حقارته زېږي چې د جنسي دستګاه یا 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 یې 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 یې غوڅ کړی وي. وروسته د ده پـه لاشـعور کې داسې وېره پیدا کېږي چې پلار به یـې 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 کوروالایي 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