سریزه

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

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

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 خلک وډاروي. دوی لکه هغه دېوان دي چې ظاهراً اوسپنیز ښکاري خو پښې یې د لرګیو دي.»

پورته اقتباسونه د (احساس حقارت) له کتابه 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 ارواییې 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 چندانې نه دی بدل شوی.

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

ډاکتر محب الله زغم

۱۳۸۹د غبرګولي ۱۲

(c) ketabton.com: The Digital Library

لومړۍ 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 کورنۍ یا ښوونځي او په ټولیزه توګه وګړي یې د ناپوهۍ 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 توګه تـرسره نـه کـړي او د دغو حقونو او غوښتنو تر منځ لانجې پيدا شي نو په دې وخـت کـې حقـارت د يـوه سرکښ او ځـورونکي 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 توګه راوسپړو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۲. د حقارت لاملونه

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

د دې 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. (څنگه چې موږ خپل جسم له فيزيکي خطرونو ساتو، هماغسې بايد خپله اروا هم ثابته وساتو. ژوند هغه قوت دی چې هره گړۍ زموږ اروايي حالت د نارمل خوا ته راگرځوي. ژباړن)

خو زموږ په ټولنيز چاپېريال کې ځان ساتنه، پر نورو باندې له برلاسی سره غوټه ده؛ ځکه چې د ژوند په مبارزه کې ځان ساتنه اغلباً له برلاسی 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 شـو؛ ځکـه چې په دوی کې اخلاقي ملاحظات نشته چې دغـه تمایـل یـې پټ وساتي.

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

د مرغانو او ژوو په باب د نروېژي ارواپوه «شـیلدروپ اب» په کتنو کې د زده کړې پاموړ ټکي شته. د دغو کتنو پـر بنسـټ الوتونکي او ژوي په خپلو منځو کې د مراتبو د ټاکلې سلسـلې 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 مـثلاً «الف» چرګ پـر «ب» چـرګ حـاکم دی او «ب» چـرګ د «ج» چرګ بادار دی او هغه ځوروي. بیا ممکن بېرته همـدا «الـف» چرګ د «ج» چرګ تر لاس لاندې وي. له دغو کتنـو جـوتېږي چې د یوې ډلې د افرادو تر منځ، اړیکي یوازې په بدني ځـواک پورې نه دي تړلي؛ بلکې په دې لاره کې فردي لاملونه هـم اثـر لري. که داسې نه وای نو بایـد «الـف» چـرګ پـر «ج» چـرګ باندې هم بر وای.

ایا د بشر ټول تاریخ به پـه بېلابېلـو ډولونـو برلاسـی تـه د تمایل له څرګندونې پرته بل څه وي؟ انسان هڅه کـوي چـې 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 خټـه کـې اغږل شوې ده.

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

د انسان د ذهني ودې په اړه هم خبره همداسې ده. مانا دا چې برلاسی ته د ماشوم تمایل په ودې پورې اړه لري او داسې بریښي چې دغه غوښتنه به د هغه د معنوي او روحاني وجود د جوړولو لپاره ضروري وي. د همدې تمایل په وجه ماشوم د دې پر ځای چې د هغو شیانو په پېژندلو قانع شي چې د هماغه وخت اړتیاوې يې 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 يې لا زیاتېږي. ماشوم په دې ډول د خپلو غوښتنو او د خپل شوق کړی 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 يې ناشوني وي.

باندني ځواکونه د ماشوم له دغو طبیعي تمایلاتو سره چې هغه د خپلو غوښتنو پوره کولو ته هڅوي، لاس او گریوان 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 ونيسي. دی پر دې لايتناهي 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 ويل 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 يې په زوره څملوي. په داسې وخت کې يې له خوبه راويښوي چې لا يې د خـوب تنـده نـه ده ماتـه. هغـه خواړه ورکول کېږي چې دی ورځخه 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 لويانو سره په خپله مبارزه کې يې ماتې خوړلې ده. د همدې لاعلاجـې مـاتې په اثر يې په وجود کې د حقارت احساس ريښه ځغلوي.

هر ماشوم دغه احساس لري. دا يوه طبيعي 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 بيـا هم دغه حالت ورته گټور دی. دغه احساس پـه ماشـوم کـې د

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

د حقارت لاملونه درې دي.

۱. د چاپېریال اغېز

۲. واقعي حقارت

۳ .غیر عادي صفات یا ځانګړنې

(c) ketabton.com: The Digital Library

الف : د چاپیریال اغیز

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

د بېلګې په توګه اکثره وخت مغروره او ځانغواړي میندې 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 وروڼه 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 یې نومونــه پــه همدې حساب لیکل کېږي. که موږ وغواړو یا ونه غواړو، هغه شاګردان چې نومونه یې په اخر کې لیکل شوي دي او پر اخرو چوکیو کېنول شوي دي، په درسونو کې لا پسې سستېږي او پــر ځان باندې باور له لاسه ورکوي.*

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

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

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

---

* په ځینو ملکونو کې شاګردان د لیاقت په لحاظ په ګروپونو ویشل کېږي. مثلاً هغه شاګردان چې د نمرو اوسط یې ۱۰۰-۸۰ وي په A ګروپ کې، لــه ۸۰-۶۰ نمــرې والا په B او تر هغه کښته نمرې والا په C ګروپ کې راځــي. یــا د هــرې ډلــې د استعداد او ضرورت سره سم درسي پروګرام ورته جوړېږي. هلته هېڅــوک اول نمــره نه وي او هر څوک له خپلو همسویه ټولګیوالو سره پــه یــوه ډلــه کــې وي، پــه دې توګه به هېڅوک ځان حقیر نه ګڼي. ژباړن

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

خو دا مطلب هم په زړه پورې دی چې که یو چا ته په ماشومتوب کې دغه فرصت په لاس ورشي چې په وار وار اسانو بریاوو ته ورسېږي، دغه حالت هم د تمې پر خلاف هغه د حقارت له احساس سره مخ کوي. دا ځکه چې هغه له نویو موقعیتونو (نویو ستونزو) سره له مخامخ کېدو سره، پر ځان باندې باور له لاسه ورکوي. کله چې دی له نویو سختو ستونزو سره مخ کېږي نو احساس کوي چې پخوا تېروتی و، پخوانی 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 دلیلونو هغه ماشومان چې نازولي دي او مور او پلار یې د پتنگانو په څېر ترې تاوېږي، غالباً د حقارت له احساس سره مخ کېږي. دغو ماشومانو ته د ښوونځي لومړۍ ورځ یو لوی مصیبت دی. لکه له جنت څخه چې دوزخ ته ورکوز شوي وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د محيط اغېز هم اهميت لري. هغه ماشومان او زلمکي چې په کارګرو کورنيو کې زېږي، يو خو د نيستی، د خوړو د کموالي او نورو شرايطو په وجه جسماً تر نورو ضعيف وي او بل دا چې مجبورېږي تر خپل وس زيات پر مختګ وکړي. څنګه چې دوی له خپل ظرفيته 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 لويانو کارونه ورسپارل کېږي؛ پرته له دې چې په بدل کې يې په کورنۍ کې بهتره وضع پيدا کړي. په همدې وجه دوی احساس کوي چې استثمار کېږي او په تېره بيا هغه وخت چې ځان له نورو همزولو سره پرتله کوي نو د خپلو شرايطو ټيټوالی په ژوره توګه محسوسوي.

ب . واقعي حقارت:

حقارت کولای شي چې له يوې واقعي بدني او يا اروايي نيمګړتيا څخه سرچينه واخلي.

هغه ماشوم او زلمکی چې ملا يې کړوپه وي، ګوډ وي، نظر يې کمزوری وي، غوږونه يې درانه وي، عقلي وده يې لږه وي او يا يې ذهن پخ وي، د دغو نيمګړتياو په وجه دوه واره ځورېږي. يو ځل په دې چې په خپل محيط کې واقعاً تر نورو څه کمی

(c) ketabton.com: The Digital Library

لري، دوهم ځل په دې ځورېږي چې همزولي او د شاوخوا کسان ورباندې ملنډې وهي. په دې عمر کې دوی کله کله ان د مور او پلار له بې حوصله ګۍ سره مخ کېږي. دغه میندې او پلرونه ځانونه د اولادونو د دې حالت مسوول ګڼي؛ ځکه خو د نفس عزت یې ژوبلېږي.
ممکن د حقارت دغه ډول تر نورو هغو ډېر ځوروونکی وي او ټول عمر له سړي سره پاتې شي.

د دې ډول حقارت بیان د پښتو 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 ځانګړي 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 ساری زړه ورتوب ښیي او په مېړانه

(c) ketabton.com: The Digital Library

دښمن تار په تار کوي. تر دې برې وروسته پاچا د هغه سر او سترګې ښکلوي، خپلې خوا پورې يې نيسي، ورځ تر بلې يې لا ډېر نازوي او ان خپل ځای ناستی (وليعهد) يې ټاکي. د ده برلاسي د ورونو حسادت راپاروي. هغوی يو شيطاني پلان جوړوي خو «لنډی» خبرېږي، د هغوی پلان شنډوي او وايي «ناممکنه ده چې هنرمن دې ومري او بې هنر دې د هغه ځای ونيسي» لويوالي ته د رسېدو دغه هدف ټول عمر له لنډي سره وي؛ هغه ډېر نور ملکونه نيسي ـ خو پخپله د بل ملک (د حقارت) بندي دی.

ج : عجيبه او غير عادي ځانګړنې:

ځينې غيرعادي او عجيبه صفات، پرته له دې چې له واقعي حقارت سره رابطه ولري، سړی د نورو د ملنډو کړي. کله کله پر ځينو کسانو داسې ريشخند نومونه اېښودل کېږي چې ټول عمر ورسره پاتېږي. د «پمن»، «چينجن»، «سپږن» په څېر نومونه په ماشومتوب او يا ځوانيتوب کې پر خلکو ږدول کېږي. مثلاً که د چا د مخ يو غړی يوه ژوي ته ورته وي، د هماغه ژوي نوم ورباندې اېښودل کېږي. لکه ګيدړ (که د چا زنه نرۍ او اوږده وي) ليوه (که د چا د اړخ داړې يو څه غټې 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 رنـځ 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 یې بېل مشهور مکتب جوړ کړ. هغه «حقارت» د خپلې نظریـې بنسټ وګرځاوه او د حقارت عقده یې نږدې 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 راښـیي 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 شرایطو له څرنګوالي سره سم بېلابېل او رنګ رنګ حاصل ورکوي.

له حقارت سره د ماشوم یا زلمکي یا له لویه سره د انسان د مبارزې میکانیزم، تل پر یوه اصل ولاړ دی او هغه جبران دی. جبران د نیمګړتیا د له منځه وړلو مانا نه لري؛ بلکې هغه «پانګ یا دړې» ته ورته دی چې د تلې په سپکه پله کې ایښودل کېږي چې توله پرې برابره شي او سړی خپل تعادل بیا مومي. دا هم سمه ده چې په ځینو مواردو کې جبران د نیمګړتیا د ختمېدو سبب ګرځي. داسې ډېر ځوانان لیدل شوي دي چې په ماشومتوب کې به یې ډنګر بدن او کمزوري اندامونه لرل خو خپله ټوله ځواني یې په سپورټ لګولې او په نتیجه کې اتلان او پهلوانان ځنې جوړ شوي دي.

که د چا حقارت په ټولنیز مقام پورې یې اړه ولري، دی د خپلې ټولنیزې وضعې د ښه کولو هڅه کوي. دغه هڅې به خامخا د هغه د حقارت په کمولو کې اغېزناکې وي. خو خبره تل داسې نه وي. مور نه شو کولای چې ژوند د ریاضي د معادلې په څېر وګڼو. ان هغه وخت چې د حقارت احساس ظاهراً له منځه تللی او مور یې د دوام لپاره کوم دلیل نه لرو، بیا هم باید دا ومنو چې په ماشومتوب کې محسوس شوی حقارت

(c) ketabton.com: The Digital Library

د سرې په زړه کې پاتې کېږي او د هغه د کړنو همیشنی لارښود گرځي.

تاریخ د ډېرو حقارتونو هینداره ده.

ناپلیون بناپارت بد گومان 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 زړگي 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، گوډ تیمور، چنگیز او نورو زړونه نه وي زخمي کړي؟

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

تاواني شوی زړه له حده زیات غټېږي تر څو د کمیت په مټ خپل کیفیت پوره کاندي. کله چې ماغزه زخمي کېږي نو د ماغزو د تاواني شویو مرکزونو د مرستې لپاره، نوې ضمیمې پخپله جوړېږي.

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

دغه ټکي مو دې ته اړ باسي چې د جبران ډولونه په دوو ډلو وویشو:

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

بريالی جبران يا د اتلولۍ جبران:

د جبران دا ډول تر ډېره په هغو کسانو کې ليدل کېږي چې د ځان درنښت ته اهميت ورکوي او د قوي عزت نفس خاوند وي. په داسې کسانو کې حقارت د هغه لمسوونکې منبعې حيثيت لري چې د دوی د مبارزې غريزه په خوځښت راولي. ګواکې دوی به خپلې کمزورۍ ته وايي چې «ته نو ګومان کوې چې پر ما به برېږې؟ ته تېر وتلې يې، اخر به زه پر تا باندې بر شم» دوی د دې لپاره چې واقعاً پر خپلې کمزورۍ باندې بر شي، يوازې 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 يوازې د خپل ضعيف غړي نيمګړتيا له منځه وړي؛ بلکې هغه په داسې غړي بدلوي چې تر معمولې کچې ډېر پياوړی وي.

په دې توګه د ځينو وړتياوو نه لرل، د خارق العاده استعدادونو په بڼه څرګندېږي. د «مضاعف جبران» يوه وتلې بېلګه د يونان نامتو خطيب «دموستن Demosthene» دی. هغه په زلميتوب کې بې زړه او ترټړی و خو وروسته نه يوازې دا

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

د حقارت جبران په داسې صفاتو باندې چې تر نیمګړتیاوو لا عالي وي، د اتلولۍ د جبران تر ټولو ښه او عالي ډول دی. دې جبران چې ښیګڼه پر بدګڼه کامیابوي، تل د خلکو زړونه خپل کړي دي. بېلګې یې په ختیزو او لوېدیزو اسطورو، کیسو او نکلونو کې ډېرې دي. «ساندریون» د یوې خوارې حقیرې وړې نجلۍ داستان دی چې په پای کې د خپل صبر او تدبیر په برکت د لویانو پر شرارت او بې رحمۍ بری مومي. په غربي ادبیاتو کې «پتي پوسه»، «لوپتي پرینس» او ورته نور اثار او په شرقي ادبیاتو کې د شاهنامې «بیژن او منیژه» او د سعدي د ګلستان «حقیر شاهزاده» او په سلګونو نورې کیسې یې څرګندې بېلګې 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 ورروزي 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 نیمگړتیا ومني نو هڅه کوي چې خپله نیمگړتیا داسې پټه کړي چې په برید کې تر نورو وار رومبی کړي او نور غلط کړي. داسې کسانو ته برید، د نیمگړتیا 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. همدارنگه د دې حالت نور څرگند 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 يوازې په ورځنيو معاشرو کې ليدل کېږي؛ بلکې د سياست په ډګر کې هم ځينې ناپوه وګړي د خپل غولوونکي ظاهر په برکت شهرت مومي او حرفه يې ((نبوغ !؟)) ته رسېږي.

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

د موټرچلوونکي ارواپوهنه هم د پام وړ ده. ايا موټر د جبران تر ټولو غوره وسيله نه ده؟ هغه ډېر ناپوه، کمزوري او پڅ کسان هم کولای شي چې بې له زحمته پر اکسلېټر پښه ټينګه 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 خپرې غښتلي ښکاري. دوی غالباً ځان ستايه او ترخه ژبي دي. دوی تل په دې لټه کې وي چې

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

په دې توگه د ځواک او وړتيا ښودنه، غالباً د پټې او نـاويلې کمزورۍ نخښنه ده. هغه چې واقعاً ځواکمن دی، دې ته اړتيا نه لري چې نورو ته خپل زور وښيي؛ ځکه چې دا کار کومـه گټـه نه لري.● د تکبر او لويوالي هذيان* د واقعي حقارت له جـبران څخه پرته بل څه نه دی. څنگه چې وروسته بـه يـې وگـورو دا خبره يوازې د افرادو په برخه کې نه؛ بلکې د ټولنو په بـاب هـم سمه راخېژي.

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

هغه مذهبونه او دولتونه چې له وګړو څخه ازادي اخلي، خلك له ځانه شړي یا پر رسنیو بندیز لګوي، پخپله مفکورې او عقیدې جوړوي او پر نورو یې تپي، څنګه چې ښکاري هغسې ځواکمن 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. دوی پخپله ښه پوهېږي چې که زغر ونه لري نو په دردوونکي توګه به راوپرځېږي.

د همدې اصل پر بنسټ، د ځینو دولتونو ناسنجول شوي خوځښتونه او پوځي حرکتونه په واقعیت کې د دوی د کمزورۍ ښکارندوی دي. اکثره ډارن هېوادونه ندرتاً سوله خوښوونکي وي. دوی د برید لپاره نه؛ بلکې له ډاره او خوندیتوب ته د غیرعادي اړتیا په وجه په خپل شاوخوا کې پوځي ځواك راټولوي. دا ځکه چې دوی ته هرڅه د دښمن مورچل ښکارېږي. اصلاً د دوی تمایل دفاعي وي خو د دې لپاره چې خپل مرضي «ناخوندیتوب» پټ کړي، هغې ته د لمسوونې بڼه

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

تسل ورکوونکی جبران:

دغه جبران ډېر ډولونه لري: لومړی ډول يــې خيــال پلــو او خيالي نړۍ ته تېښته ده. انسان له خيالي نړۍ څخـه هغـه څـه غواړي چې په واقعي ژوند کې يې نه شي تر لاسه کولای.

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

---

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

د پېريانو او ښاپېريو کيسې د هغه تمايل خبرې کوي چـې د هر وګړي په زړه کې شته. هرڅوک هيلـه کـوي چـې متقـي او پرهېزکاره انسان _ يعنې مور _ 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 ښوارلس 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 ليدونکو افرادو سره خبرې کولې.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځېر په درسونو کې تکره 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 بېلابېلو 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 ښکارندېږي. دا نخښې پر دې کړاو باندې د ماشوم د بري موندنې هڅې په ښه توګه جوتوي. کله کله له واقعي نړۍ ځخه تېښته سړی 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 خوشي 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 وایي:

«څومره چې د وحشت تر تلقین لاندې د تېښتې نقشه راته غمجنه ښکارېده، هماغومره پخپله 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 خوندي 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 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 لېږ 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 خنگه 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 لالهندې وژغوري. د ليکوال په

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

بېرته به اصلي مطلب ته راوگرځو: دا به مبالغه نه وي چې د ځينو زلمکو بد او انحرافي عادتونه د حقارت زېږنده وبولـو او دا له واقعيت څخه تېښته وگڼو؛ ځکه چې دلتـه هـم چاپېريـال د هغـوى د هوسـونو پـر وړانـدې خپلـې دروازې تـړي او دوى مجبورېږي چې له خپل بدن څخه مرسته وغواړي او ځان تسل کړي. په دې توگه 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 ځرگندې بېلگـې نه وي؟

بېلبنتي (اشتقاقي) يا بې لارې جبران:

د جبران بل مورد هغه دى چـې سـړى خپلـه کمـزوري پـه کارونو کې د غير ضروري دقت لـه لارې جبرانـوي. يعنـې پـه ډېرو وړو خبرو پسې گرځي. ښنگه چې دغه سړى لوى کارونـه نه شي کولاى نو په وړو جزييـاتو کـې د پلټنـې لـه لارې هڅـه کوي چې ځان او ښايي نور وغولوي. کولاى شـو دغـه جـبران بېلبنتي جبران ونوموو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

ښکاره ده چې داسې «ښه!؟» شـاګردان پـر ښـوونکو ګـران دي؛ ځکـه چـې دا د هغـوی پـه نظـر مـودب او هڅانـد زده کوونکي بريښي خو ټول دوستان بيا د دوی په اړه ورته ښه نظـر نه لري. ملګري يې دوی په دې تورنوي چې، د ژوندانه په دغه لوبه کې چې ښوونځی نـومېږي او د ښـوونکي او زده کـوونکي پر دوو مقابلو لوبغاړو ويشل کېږي، ټګي برګي کوي. څرګنـده ده چې د پيغورونو دغه باران د دوی عقده لا زيـاتوي. دوی پـه دې توګه ځينې لنډمهالې برياوې ترلاسه کوي. که څه هم دغه لاره د بري موندنې له جبران څخه توپير لري؛ لېکن بيـا هـم د اتلولۍ د جبران څرک 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 موقـع او نـه يـې فکـر تـه ارزښـت ورکـول کېږي. ژباړن

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

دويم دا چې: عاجز ښودنه نور بې وسلې کوي. دا پر نورو او ان پر ځان باندې د نيوکې لپاره په ښه ورځي. «څه شی؟»، «دا تاسې څه واياست؟»، «زه هيڅ کار نه کوم، نه وينئ چې زه ناروغ يم؟» دا يو ډول 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 څملي 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 وربانده پوره کړي. کله چې سړی نه شي کولای ځان پر نورو بر او مسلط کړي نو د نسبیت له اصله ګټه اخلي. هغه داسې چې نور سپکوي، خصوصاً هغه کسان چې په ده باندې شک کوي او یا

---

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

دی له هغوی کرکه لري. دی تل د هغـوی د ژونـد جزییـات او سلوک څاري. همدا چې هغوی کومــه وړه تېروتنــه وکـړي، دی به يې په ملنډو غنډي، د نورو پر وړاندې به پر هغوی ریشـخند وهي. که دغه کسان هېڅ عیب ونه لري نو دی به ورته له ځانه عیبونه جوړوي، په درواغو او بهتان به لاس پورې کوي خـو دا باید هېره نه کړو چې هغه کس چې خلک ځـوروي او عیبونــه یې لټوي، تر ډېره په دې پسې وي چې ځان پورته وښيي، نــه دا چې نورو ته تاوان ورسوي. • (لاروشفوکو) ویلي دي چې «انسان تر ډېره د تکبر په وجه د نورو عیبونــه لټـوي او بــد رد ورپســې وايي، نه د شیطانی او خباثت په وجه» ځکه چې موږ پر خپلـو هغو عیبونو چې موږ تر نورو ټیټوي، سترګې نه پټـوو خـو کلـه چې نور زموږ عیبونه ویني د هغوی دغه ګستاخي نه بخښو.

د غچ اخیستنې یا جګړه ییز جبران:

دا ډول یرغلیز جبران ځکه د غچ اخیستنې جـبران نومـوو چې موږ اړ باسې د خپلو عیبونو په وجه له نـورو غـچ واخلـو.

• خوك چې غيبت كوي، په حقيقت كې خپل مخاطب تـه دا وايـي چـې پلانـكى دغه عیب لري خو زه یې نه لرم. مګر د دې لپاره چې خپله ځانغوښتنه پټه کـړي «خو زه یې نه لرم» ورسره نه وايي. ژباړن

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

ځانوژنه د مـرضي ارواپـوهنې کرغېـړن ځپرکـی دی. د دې نړۍ پرېښودل، خصوصاً هغه وخت چې سړی ژړنـی يـا زړلکـی وي، تر ټولو دردوونکی کـار دی. ډېـره دردوونکـې ده چـې يـو ځوان د دې لپاره ځان وژني چې د دې ټيټـې نـړۍ لـه رسـواييو څخه ځان خلاص کړي. هغه هم په داسې عمر کې چې ژونـد بايد د سـړي مخـې تـه موسـکا پـر شـونډو او پرانيسـې غېـږه ودرېږي او هغه له هيلو او اميدونو سره په غېږ کې ونيسي.

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

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

د غچ اخيستنې فکر، تر ځان وژنې د مخه تقريباً پـه 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 ژونـد تـر ټولـو گرانه ياره، اې زما بېرحمو او ځيرو انډيوالانو چې لـه انسـانيته

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

په حقیقت کې ممکن د جبران هڅې او پلانونه له مــاتې سره مخ شي. کله چې سړی له حقـارت سره د مقــابلې ظرفیــت ونه لري او نه هغه مهارت ولري چې پر خپلې نیمګړتیا سرپوښ کېږدي نو حقیقت ورته په بربنډه توګه څرګنــدېږي. دغــه رنــځ دومره دردوونکی وي چې د سړي ورځ وربدوي. پــه دې وخــت کې تسلیم یا بدبیني، سستي او د ارادې نشتوالی، بې زړه توب، ناهیلي، او په پای کې ځان وژنه د هغو جبرانونو پایلې دي چــې موخې ته نه دي رسېدلې.

جبران که په هره توګه وي او د هغه مصنوعي ظواهر کــه ډېر ځیرکانه هم وي خو بیا به هم نه شي کولای د حقارت غوټه که دایمي وي او یا موقتي په بشپړه توګه له منځه یــوسي. دغــه احساس د بدګومانۍ او نازک طبیعتۍ په بڼه راڅرګندېږي.

بد ګوماني د هرڅه پر وړاندې شدید حساسیت تــه وایــي چې د حقارت له غوټې سره سروکار لري. دا یو دفاعي غبرګــون دی چې د سړي په حساسه نقطه کــې د خنجــر وهلــو پــه اثــر څرګنــدېږي او پــه هغــه کــې د حقــارت د غــوټې شــتوالی او څرنګوالی 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 څرگندېږي 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 مخنيوي چارې بايد ډېر ژر يعنې د ماشومتوب په پړاو کې چې د حقارت غوټه د سرې په بدن کې ريښې ځغلوي، پيل شي. دغه چارې بايد په ځو برخو کې هم مهاله پيل شي. دلته به يې يو ځو برخو ته اشاره وکړو.

۱. د روزونکو عيبونه:

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 محيطونو 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 اخيستنې د جبران پر اساس له خپل زوی سره ناوړه چلند کوي. په دې توګه اوس پلار خپل تسلط او ځواک پياوړی کوي، هغه ځواک چې پخوا يې په تر لاسه کولو کې پاتې راغلی و.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

۲. د روزنې او پالنې لارې چارې:

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ادارو د پلمه 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 ناهيلي وي (لکه زموږ د ادارو ميرزاقلمان چې خلك يې پوزې ته رسولي دي. ژباړن) دلته بايد له ځانه وپوښتو، که چېرې دغه کسان له داسې نوي موقعيت سره مخ شي چې نوښت او ابتکار به غواړي نو دوی به څه وکړي؟

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

اې انضباطه! ستا د دوه مخیز مفهوم په وجه څه نادودې او تباهۍ نه دي چې ترسره کېږي. ته یوازې یوه اخلاقي روزنه یــې چې موخه یې د فرد معنوي پالنــه ده؛ ځکــه خــو شریــف ګڼــل کېږې. کله کله د یوه ساده دفاعي غبرګــون پــه بڼــه د پولیسي- مقرراتــو پــه توګــه اســتعمالېږې او د ښــوونکو او والــدینو لــه هوساینې او د درسي ساعتونو له تنظیمه پرته بله موخه نه لــرې. ته نه پوهېږې چې ستا دغه کرغېړن او بې دلیله فشــارونه بــه د ولس د ماشومانو لپاره څومره ناوړه پایلې ولــري. داســې کســان ډېر دي چې ښوونځي چلوي او ګومان کوي چې انضباط به له تحمیل او فشار پرته بله مانا نه لري.(دا چې زمــوږ ملایــان او طالبــان ولې دومره خشن او بې رحمه دي، دلیل یې دا دی چې دوی ته هــر ټکــی د وهلــو ټکلو او سپکولو په وسیله ښودل شــوی دی. لــه دې نظــره زمــوږ دینــي مدرســې اساسي اصلاحاتو ته اړتیا لري. ژباړن.)

۲. د روزنې هغه میتود چې د اول میتود سرچپه دی، بایــد د خلکو د فاسدولو میتود ونوموو؛ ځکه چې په دې میتــود کــې د روزل کېدونکو کسانو غوښتنو ته افراطي توجه او هغــوی تــه د بې حدې مینې اظهار کېږي. باید ووایو چــې دغــه میتــود هــم هماغه عیبونه لري چې لومړی میتود یې لري. دا تر هغــه بهــتر

(c) ketabton.com: The Digital Library

نه دی. څنګه چې پورته مو ورته نغوته وکړه، دغه میتود هم پـه خپل وار سره په سړي کـې د حقـارت پـه رامنځتـه کولـو کـې مرسته کوي.

استبدادي چلند او د زیاتې میني لورېینه سره لـه دې چـې ظاهراً سره متضاد ښکاري خو د روزنې له نظـره دواړه سره ورتـه پایلې لري؛ ځکه چې دواړه دغه ګډ عیب لري چـې پـه سـړي کې ارتجالي (اتومات او بې له اندېښنې د یوه عمل تر سره کول) او ځانزېږیو (sui-generis) چارو ته پراختیا نه ورکوي. دا بـه د سړي د ارادې په پراختیا کې چې لـه (autonomie)• څخـه سرچینه اخلي، کوم رول نه لري.

• auto په یوناني ژبه د «خپل» یا «ځان» او nomos د «قانون» مانا لري او Autonomy هغه ورتیا ده چې سړی په خپل سر خپل کارونه وکـړای شي، دعمـل ازادي ولـري او د دې ورتیا ولري چې په غیرعادي حالاتو کې پخپله خپله ستونزه حل کانـدي او سـمه پرېکـړه وکړي.

زما یو دوست د ښوونځیو د نظارت دنده لري. هغه په یوه ښـوونځي کـې لیـدلي وو چـې د لومړي ټولګي یوه شاګرد په پتلانه کې میتیازې کړې وې. ده له ښوونکي پوښتلي و چـې تـا ولې اجازه ورنه کړه چې تشناب لاړ شي؟ ښوونکي ویلي و: ځکه چـې اداري راتـه ویـلي 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 نـه ورځـي. دا د لـوړو 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 افـراد د نـورو تـابع او پـر نـورو متکي روزل کېږي؛ ځکه چې په اول میتود کې فـرد لـه عمـل څخه منع کېږي او په دویم میتود کې د هغه پر ځای نور عمـل کوي.

که فرد اجبار ته تابع اوسي او یا بر عکس له دومـره زیـاتې مینې برخمن وي چې ده لا شی نه وي غوښتی خـو نـورو ورتـه چمتو کړی وي یا روزونکي تل هڅه وکړي چې د ده لـه مخـې ان ډېر واړه خنډونه هم لرې کړي نو داسې کس به هـیڅ کلـه د دې فرصت ونه لري چې پخپله پرېکړه وکړي او ځان یو څـوک 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 تـه دې وګوره! تلوار مه کوه! سر دې له کړکۍ مه وباسه...» د دغو دوو میندو په خبرو کې اختلاف یوازې د هغوی پـه لحـن کـې دی. دغه دوې میندې بالکل په مختلفو نیتونـو خپـل اولاد لـه 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 حقـارت مخنیـوی وشي، د یـادو لارو تـر منځ یوه منځنـۍ لاره جـوړه شـوې ده. دا لاره د هغـو مـادي 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 لګېږي چې د هغې په مرسته کار په برياليتوب سره ترسره کړو. عمل بل څه نه دی، يوازې د شخصيت او د هغه د عالي غوښتنو اثبات دی. که چېرې سړی دغه اړيکي له منځه يوسي او کار د هغه له حياتي چوکاټه بهر په پام کې ونيسي، يعنې دې ته پام ونه کړي چې کار د سړي د ايګو له غوښتنو سره تړاو لري که نه نو دغه کار به له لاندې پايلو څخه يوه پايله ولري:

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

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

موږ بيا دغه خبره په تکرار سره وايو چې کار به هله ارزښت ولري چې موږ ته دا موقع په لاس راکړي چې خپلې موخې او خپلې غوښتنې ته وروړسيږو. 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

لويښې 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 ځواک 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 ځواک 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 وايي: «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 تـه یـې پـام نـه دی، دغه وینا یې د یوه وچ فورمول په بڼه اړولې ده. دوی دعـوا کوي چې د روزنې نوی میتود، ماشوم هغه لور ته بیـایي چـې د خپلې خوښې ټول کارونه په کې کولای شي. حال دا چـې دغـه مفهوم د کلاپارد له وینا سره بشپړ توپیر لري. مـوږ وایـو سـړی باید مخکې تر هغې چې یو کار ته لاس پورې کړي، له زړه نـه وغواړي چې ترسره یې کړي. ایا کلـه چـې سـړی خپلـه منلـې 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 تکلیـف لـه دې ویـرې لـه منځه وباسو چې د حقارت احساس به راویښ کړي او د وړتیـا او توان احساس به راوخوټوي نو باید له ځانـه وپوښـتو چـې د اخلاقي ودې برخلیک به څنګه شي؟ ځکه چې مطلقـه 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 اشـنا شي او زده یې کړي ځکه چې دغه مفهوم هله ښـه زده کیـږي چـې تجربه شي. دلته د روزنې د محـیط د اجتماعـي کولـو مسـئله راپورته کیږي. هم د انسـان د روزنـې محـیط او هـم د کـار 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 «درې» یا پانګ حیثیت لـري چې د تسلط غوښتنې په مقابله پله کې اېښـودل کیـږي او نـه پرېږدي چې درنه شي. د همدې ټولنیز ژوندانه په وجه، قواعـد رامنځته کیږي او د هغو پر اساس له نورو سره د وګـړو اړیکـې ټاکل کیږي.

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

کېږي. دلته د دې ډول محيط ښـېګڼه جـوتېږي او د روزنــې د پخواني ميتود له محيط سره يې توپير په ښه توګـه ليـدلای شـو. زموږ د ټولنې په روزنيزو محيطونو کې، مثلاً په ښوونځيو کې د شاګرد د غوره والي معيار دا دی چې هغه دې تــر نــورو مخکــې وي. نيتجه دا چې رقابت او سيالي تر اخري بريده مخ ته ځي او دغه محيط د هغو شاګردانو لپاره چې تر نورو لږ استعداد لري، عملاً له زهرو ډک او تقريباً د نه منلو ګرځي. حال دا چې بايـد د سـړي د سـلوک محـور د هغـې ورې ډلــې پـه ګټـه د تــوازن رامنځته کول وي چې دی هم په کې شامل دی. هر څوک بايـد خپله ټوله هڅه د دغې ډلې له ګټو او غوښتنو سره سم وکــاروي او چېرته چې اړتيا يې وي، خپله ګټه ترې ځار کړي. بالکــل د فوټبال د لوبې په څېر چې په هغه کې فـردي ګټـه او غـرور لــه عمومي ګټې او غرور سره يو شان دی. دلته به خبره په دې کــې نه وي چې هر سړی دې بايـد شخصـاً بريـالی شي؛ بلکــې هــر څوک به د خپلې ډلې بری غواړي. هر څوك به د خپـل لياقــت او وړتيا پر اساس خدمت وکړي. يعنې نور د تسلط غريـزه نــه؛ بلکې د يووالي غريزه مطرح کېږي. نور به يو تر بلــه 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 يو بل باندې ملنډې نه وهي، له يو بل سره به رخه او کرکه نه لري، دوی به له يو بل څخه نه ویرېږي، يو بل به نه تحقیروي؛ بلکې په ډېره طبيعي توگه به هڅه وکړي چې په خپلو منځو کې تفاهم سره پيدا کړي، يو بل محترم وگڼي او له يو بل سره مينه وکړي...

په داسې نظام کې د ځان او ټولنې تر منځ روغه جوړه او يا په ټوليزه توگه په ټولنې پورې د ځان تدريجي نښلول، د حياتي ودې بنسټ جوړوي. انسانان لکه موم نه دي چې د بهرني فشار په اثر، څرنگه چې غواړو، هماغسې يې جوړ کړو؛ بلکې دوی ژوندي دي، غبرگون ښيي او په گڼو تمايلاتو باندې سمبال دي. اصلاً مسئله دا ده چې دغه تمايلات بايد سره موزون کړو، له هغوی څخه عالي او اصيل بهيرونه جوړ کړو او د اړتيا په صورت کې يې بايد د sublimation * په لوري بوځو.

*** sublimation د اروايي سيستم يو دفاعي ميکانيزم دی چې سړی خپل غريزي او طبيعي غوښتنې په داسې بڼه اړوي چې د ټولنې او کولتور له غوښتنو سره برابره وي. فروید هنر ته په همدې نظر گوري. هغه وايي چې انسان خپل شهواني تمايل د هنر په بڼه وړاندې کوي. د sublimation بل مثال دا دی چې جگړه مار سړی د سپورټ په وسيله 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 ښيي 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 لویي ده. د روزونکي دغه زېری هم ګټور او هم له مهربانۍ ډک دی؛ ځکه چې هر رنګه خلک شته: لږ استعداد والا، غښتلي، احمق، پڅ، چابک، ارام، بې قراره، فعال او سیل کوونکي، دا ټول په ټولنه کې شته نو ایا کولای شو چې ټول په یوه 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. یعنې هر څوك باید د خپل وړتیا او

(c) ketabton.com: The Digital Library

ظرفیت په اندازه وروزل شي؛ ځکـه چـې نـه يـوازې د وگـړو د فکري استعداد له نظره؛ بلکې د هغوی د شخصـيت او سـلوک پر اساس هم بايد د روزنې په لارو چارو کې تغيير راولـو. مـثلاً ځينې ماشومان ډېر سخت انضباط او رټنه زغمـلای شي، پرتـه له دې چې ورباندې بد اثر وکـړي. دوی لکـه لښـته د بـاد پـر وړاندې کږېږي خو ماتېږي نه. خو ځينې نور بيـا بيخـي د دې ډلې اپوټه دي چې موږ دغـه مسـئله د هغـوی د پېژنـدلو لپـاره مطرح کوو.

موږ نه شـو کـولای لـه ټولـو سره يوشـان چلنـد وکـړو. د حيرانتيا خبره خو دا ده چې د وگړو د بدن په اړه هر څـه راتـه د منلو وړ دي. مثلاً د دې لپاره چې د يوه زلمکي مـلا کـږوپـه نـه شي، ټول په دې باور دي چې د کـار مېـز يـې بايـد ټيـټ وي. هېچا ته داسې بوټونه نه ورپه پښو کوو چې په پښو کې يې تنگ وي؛ ځکه چې د تگ پر وخت به يې پښه وخـوږوي. خـو کلـه چې د مغزو او د عقلي عاطفي مسـئلو خـبره کېـږي، هېڅـوک اعتراض نه کوي. هر څوك گومان کوي، د روزنې هره لاره چـې غوره کـړي، د ټولـو وگـړو لـه حـال سره بـه مناسـبه وي خـو متاسفانه ښايي د هېچا لپاره به مناسبه نه وي. د خلکو په نـزد، څومره چې بـدني او ظـاهري ځـانگړنې مطـرح دي، د اروايـي

(c) ketabton.com: The Digital Library

توپيرونو مسئله هـومره نـه ده مطـرح. گـواکي د يـو چـا د اروا ځورول د هغه د بدن د ځورووني 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 چيـرې دی لازم مهارت ونه لري نو ډېرې بې عـدالتۍ 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 ژنېيتوب 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 يوه مشاور يا ملگري پــه حيــث نفــوذ وکړي، نه د حريف په څېر. دی بايــد د خپــل تفــاهم، پــوهې، مهرباني او ښېگڼې پر اساس د روزل کېدونکي کس په نظر لوی او بر ښکاره شي؛ نه د هغې وېرې پر اساس چې د هغــه پــه زړه کې يې وراچولې ده.

په دې توگه روزونکی هغه ارزښتناکه بېلگه ده چې وگــړي تقويه کوي او مخ په بره يې بيايي، نه هغه مســتبد انســان چــې خلک سپکوي، تحقيروي او خواروي يې. د وگــړو روزنــه بايــد 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 يې څه ده؟ څه بايد وکړو چــې هغــه د حقــارت لــه شره وژغورو؟

اول دا چې حقارت که په هره بڼه څرگنــد شي، بايــد ځــان پرې ناگاره واچوو او پر ناروغ غالمغال ونه کــړو. دې کــې شــک نشته چې په ځينو مواردو کې به رټنــه د حقــارت د ځينــو هغــو تظاهراتو په بندولو کاميابېږي چې د ځېلو وړ وي خو دا يــوازې د ناروغۍ نخښې له منځه وړي، د ناروغۍ پر ريښو باندې اثــر نه کوي. د دې درملنې عيب دا دی چې خلک گومــان کــوي د

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

د دې کتاب ليکوال توانېدلی چې د مېندو، پلرونو او ښوونکو په مرسته خپل ځينې ناروغان د حقارت له احساسه وژغوري او د هغوی په حالت کې پاموړ بدلون راولي. مثلاً: يو زلمکی و چې د حقارت د يوه نسبتاً ژور احساس له امله يې په تحصيلي چاپېريال کې په تدريجي توګه د ګوښه توب لاره نيولې وه. هغه له هرڅه په تېښته کې و. د يوې ژورې مطالعې پر اساس د ده ښوونکو ته لارښوونه وشوه چې په ټولګي کې دې ننداره ييزې (نمايشي) ډلې جوړې شي او له ده دې په کې کار واخيستل شي. هغه ژر د خپلې ډلې او وروسته د نورو هغو نوښت په خپل لاس کې ونيو. په دې مورد کې بری د هغه په ذهن کې داسې انعکاس وموند چې ارواييي حالت يې اساساً

• زه داسې کسان پېژنم چې په ښوونځي کې به چندان لايقه نه وو خو پوهنتون ته چې ولاړل بيخي بدل شول او هر يوه په خپل مسلك 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 شاگردانو کې حساب شو. په دې توگه د حقارت له رنځه خلاص شو.

حقارت اغلباً دایمي او د ژورو ریښو ناروغي نه وي، بلکې یوازې د یوه خپل (پلار، ښوونکی یا اشنا) په لاس په سرې کې لمسول کیږي. په دې حالت کې د محیط بدلول ضروري بریښي. لکه له کورنۍ چاپېریاله لرې کېدل یا د تحصیلي محیط 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 باید له دوستۍ او مینې سره مخ شي. مینه هغه توده زانگو ده چې طبیعت غوښتي دي، انسان د خپل عمر لومړني کلونه پکې تېر کړي. کشران د مشرانو په مقابل کې ځانونه کمزوري گڼي. مینه کول د کمزورۍ د دې احساس طبیعي «پانگ» دی. مینه هغه لوی بند دی چې د حقارت د سیلاب په مخ کې یې تړلای شو. هر وگړی د دې لپاره خلق شوی دی چې مخصوصاً په ماشومتوب کې ورسره مینه وشي او دی هم مینه وکړي. مینه کول له ټولنیز نظره د ځان د موجودیت تثبیتول دي. مینه کول یعنې د ځان لپاره د نورو په منځ کې ځای موندنه، یعنې 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 کړنو موخه د تحــولي میکــانیزمونو پېژندنــه ده چې تر ډېره په نظري توګه او د الفرد ادلر له ځانګړي لیــدلوري

(c) ketabton.com: The Digital Library

د يوې «اروازېږي psychogenic»* نظريې څرنګوالی په کې بيان شوی دی.

---

* psychogenic هغو ښکارندو ته ويل کېږي چې کوم فيزيکي يا بدني لامل ورته نه وي موندل شوی. له پخوا څخه د اعصابو ناروغۍ په دوو ډلو وېشل شوې دي: عصبي او عقلي. هغو ناروغيو ته چې بدني لامل يې جوت و، عصبي ناروغۍ او هغو ته چې واضح بدني علت يې نه و معلوم، عقلي ناروغۍ ويل شوي وو. مثلاً ميرګي څکه عصبي ناروغي بلل کېږي چې علت يې د ماغزو په برقي سيستم کې ګډوډي ده او شيزوفرين ته ځکه د عقلي ناروغۍ نوم ورکړ شوی و چې بدني علت ورته نه و موندل شوی. خو اوس د اکثرو عقلي ناروغيو بدني عوامل کشف شوي دي. په دې حساب psychogenic هغه ښکارندې دي چې موږ يې فيزيکي 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 ادلــر پــه اول سر کــې د فرویــد همکار، هم نظر او هم باوره و خو وروسته یې د فروید له جزمي ارواشېړنې (psychoanalysis) څخه ځان بېـل کـړ او خپلـه ځانګړې نظریه یې رامنځته کړه.

د ادلر په نظر «هغه څه چې موږ یې له ځانــه سره نــړۍ تــه راوړو، ډېر اهمیت نه لري، مهمه دا ده چې په هغه بانــدې څــه کوو او پر کومه لار یې کاروو» دا هغه موخه ده چې انســان یــې پــه شــعوري یــا ناشــعوري توګــه تعقیبــوي. د انســان د ســلوک جزییات یوازې هله څرګندېږي چې د هغه ټولیز تمایـل ښــکاره شي.

هر ژوندي ساری د ژوندانه داسې سلیقه او سبک لري چې موخه یې لږ یا ډېر تفوق یا بــروالي(superiority) تــه رســېدل 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 ژوندانــه د دې سبک په توافق یا نه توافق پورې تړلي دي او ورسره د فــرد او ټولنې تر منځ د شته منطقي او حاکمو قواعدو تابع هم دي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د اروايپوهنې اساسي مفاهيمو ته په پام سره، د ادلر د اروازېږي (psychogenic) دوکتورينو لنډيز په دې توګه بيانولای شو.

د هر چا ايګو (ego)• د ناتوانۍ او د حقارت له احساسه سرچينه اخلي او پراختيا مومي.

• د فرويد له نظره د انسان اروايي سازمان درې برخې لري: .id, ego, superego دغه درېواړه اصطلاحات لاتيني دي. id يعنې «هغه يا دی»، ego يعنې «زه» او superego يعنې «بر زه». ايډ لاشعوري ماهيت لري او د انسان غريزي چارې رانغاړي. غريزې انسان ته له پخوانو نسلونو په ميراث پاتې کېږي. لوږه، تنده او شهوت د غريزې مثالونه دي. ايډ په بل شي پسې نه ګرځي يوازې د غريزو ارضا کول غواړي. دا د خوند په لټه کې وي او له دردوونکو څېزونو څخه تېښته کوي. ايګو د غريزي غوښتنو د ارضا کولو لپاره بهرنۍ نړۍ په پام کې نيسي. که شرايط ورته مساعد وو، نو ارضا کوي به يې او که نه وو، دغه غوښتنې به پر شا تمبوي. سوپر ايګو بيا د انسان غوښتنو ته د اخلاقو له نظره ګوري. که يې غوښتنې په اخلاقي لحاظ مناسبې وې نو د پوره کولو اجازه به يې ورکوي او که انسان داسې يو کار وکړي چې د اخلاقو له نظره سپک کار وي، نو superego به په سړي که د شرم او خجالت احساس پيدا کوي. ايګو د id ، superego او د بهرنۍ نړۍ د واقعيتونو تر منځ انډول ساتي. استاد اسدالله غضنفر په يوه مقاله کې دغه اصطلاحات خورا اسانه کړي دي. ده، id نفس، ego عقل او superego وجدان بللی دی. نفس هر څه غواړي په حلال و حرام او په ښه و بد پسې يې نه ګرځي. ايګو يا عقل بيا دې ته ګوري چې ايا دغه کار زما په ګټه دی که په تاوان خو superego يا وجدان دې ته پام کوي چې دغه کار ته ټولنه، مذهب، قانون او اخلاق په کومه سترګه ګوري. ساده مثال يې دا

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

«زه ځوربږم نو شته یم. زه خپل ایګو نه شم بـدلولای نـو زه حقیر یم.»

د حقارت احساس د واقعي ناتوانۍ او په ماشومتوب کـې د نه تجربې په وجه اجباراً په ذهن کې پیدا کېږي. بیا د ودې پـه بهیر کې، که سړی واقعي بدني یا اروايي نیمګړتیا ولـري یـا لـه نورو سره د اړیکو په تامینولو کې لـه سـتونزو سره مـخ شي نـو حقارت به یې لا پیاوړی شي او غوټه به ځنې جوړه شي.

په حقیقت کې دغه ټول احساسات نسبي دي. داسـې هـم کېدای شي چې په ځینو مواردو کې د بروالي احساس په سـړي کې د ناکارۍ حالت رامنځته کړي او د حقـارت پـه سرچینـې

دی چې نفس وږی دی، ډوډۍ غواړي. ته پیسې نه لرې چې ډوډۍ واخلـې خـو نفس درته وايي چې غلا وکړه. عقل درته وايي که پـه غـلا بانـدې ګـیر شـې نـو بندي به شې، مه یې کوه. وجدان هم درته وايي غلا مه کوه ځکه چې د بل د حق خوړل ښه کار نه دی. دلته وینو چې عقل او وجدان دواړه سړی له غلا منع کوي خو د دواړو هدفونه یو نه دی. عقل دې د بند له ډاره نه پرېږدي چې غـلا وکـړې او که داسې امکان برابر وي چې په اسانۍ سره غلا وکړې او ګیر نـه شـې نـو بیـا دې نه منع کوي. خو وجدان په هر حالت کې د غلا اجازه نه درکوي. ژباړن

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

په داسې حالت کې هر لامل چې لومړني تـاثرات فعـالوي، لکه د تجربې 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 کيفيت د درجې او هغو بېلښتونو (مشتقاتو) پر اساس چې له هغې څخه د تجربې له لارې لاس ته راځي، د سړي د ژوندانه نقشه ټاکي.

په دې چوکاټ کې کولای شو درې اساسي ميکانيزمونـه او وروسـته د ژوندانـه درې سـبکونه پـه گوتـه کـړو. دغـه درې ميکانيزمونه دا دي:

_ د طبيعي جبران ميکانيزم
_ د تېښتې او ناکامۍ ميکانيزم
_ د خيالي جبران ميکانيزم

١. طبيعي يا نارمل جبران: طبيعي جـبران د اسـاسي بيولوژيکي پروسې پر بنسټ ولاړ او د اروايي محورونـو واقعـي ټاکونکی دی. دغه ښکارنده په دې توگه توجيه کولای شو:

د ځان ساتنې غريزه د بدني نيمگړتيا لرونکي دې ته اړ باسي چې ځان له نورو سره سيال 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 ونښيي، ان تر هغه هم زیاته چې په خپل خورا تطابقي (conformation) حالت کې يې ښیيلای شي.

د ادلر په نظر مثلاً په هاضمه سیستم کې نیمګړتیا، کولای شي خورا لوی ګډ اروايي ظرفیت رامنځته کړي چې ګڼ سیستمونه فعالوي خو په دې مجموعي ظرفیت کې د هاضمې د سیستم د نیمګړتیا اروايي مخبنا پر نورو هغو مقدم دی؛ ځکه چې د جبران د پیل ټکی هماغلته دی. په همدې وجه نورې اروايي غوټې د هغې خوا ته راټکول 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 «اروایي محورونو» پر استقرار باندې ختمېږي چـې د یـو یـا څـو «نیمګـړو» غـړو زیاتـه تـابع وي. دغـه «اروایـي محورونه» د سړي په ارواپوهنـه کـې ځرګنـدېږي او د هغـه پـه خوب او خیال، د کسب او مسلک په انتخاب او په هر څه کې راښکاره کېږي.

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

اروايي محورونه د سړي د ټولو کړنو په لاربنود بدلېږي.

واقعي حقارت د يوه متناسب جبران او د «قطبي کېدو» يا polarization د رامنځته کېدو سبب ګرځي چې د اروازېږيو 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 چپي هغې برلاسې وي نو د دوی چپ لاس غښتلی وي او اکثر کارونه به په چپ لاس باندې کوي. ځينې مېندې 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 سـړی د بـدن او اروا لـه پلـوه، لـه هغـه څـه ورهاخوا چې له حقارت سره نېغ په نېغه رابطه لري، باید داسې سرچینې ولري چې د جبران هلې ځلې سمبال کړای شي.

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

کله چې دا غريزه کمزورې وي، ټولنيز جوړجاړی له ستونزې سره مخ کيږي. دلته سړی د دې لپاره چې هغه تکاليف چې ټولنه ورباندې تحميلوي، ومني؛ ځينو هڅو ته اړتيا لري. که دغه هڅې مخ په کمېدو وي نو ټولنيز ژوند ته تمايل به يې نه پراخيږي، بلکې سړی به له ماتې سره مخ کيږي او حقارت به په کې قوي کيږي.

ټولنيزې ډلې ته ننوتل، که دا ډله لويه وي يا وړه، له ځينو ستونزو سره مل وي. د ادلر د «خونديتوب» مفهوم د دې ستونزو شننه اسانوي.

د دې لپاره چې سړی د ځان په باب ډاډه شي، بايد دا محسوس کړي چې د ډلې (کورنۍ، ټولګی، ښوونځی، ټولنيزې، حرفه يي، او سياسي ډلې) له خوا پرته له کوم قيد او شرطه منل شوی دی.

همدومره چې دا محسوس شي چې ډله حقير يا نااجتماعي کس له ځانه شړي او بې ارزښت يې ګڼي، په سړي کې د ناتوانۍ او حقارت احساس غښتلی کيږي. دلته «ناخونديتوب»

(c) ketabton.com: The Digital Library

شدید وي او په سړي کې له ټولنې سره د پیوستون او د ارزښت مونډنې شدیده اړتیا رامنځته کیږي 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 لوېیني 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 کیږي، دغه غبرګونونه د سړي صفات بې ارزښته کوي. هغه باید دلته د ګټورو هڅو په مرسته د حقارت د ډېرېدونکي احساس پر وړاندې مبارزه وکړي او خپل لومړني 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 حقيروي 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 حيث 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، يـو تقريبـي کـار دی. نـو دا تصـور کولای شو چې په لويانو کـې هـم لـه تـولنې سره پيوسـتون پـه بشپړه توګه نه ترسره کېږي.

موږ مخکې وليدل چې واقعي بروالی تل د نورو له خوا منـل کېږي؛ په داسې حال کې چې مصنوعي بـروالی او د وګـړو تـر منځ کوچني توپيرونه په يو ډول حقيرولو ختمېږي چـې سـترګې وربانـدې نــه شي پټېـدای، دا د نـااجتماعي غبرګونونـو منبـع ګرځي. ماشوم له لويه سره له ټولنې سره مطابقت نه وي موندلی نو که ماشوم له داسې يوه 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 مقايسې 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 ناروغۍ اخته دي. ژباړن

(c) ketabton.com: The Digital Library

د حقارت دوران او پرله پسې والی:

د دغو څرګندونو پر اساس ويلای شو چې روزنه په اسانۍ سره په کشمکش او شخړه اوښتلای شي. په دې کشمکش کې روزونکی د ځان د ډاډه کولو لپاره ماشوم تحقيروي او ماشوم د دې «تحقيرېدو» پر وړاندې غبرګون ښيي. په پايله کې د مشر د نفوذ او هغه ته د درناوۍ انګېزه کمزورې کېږي. د روزنې په داسې چاپېريال 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 تحقيرولو کې يې لاس درلود خو پخپله دی ورباندی نه دی خبر.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د دې ډول چلند لپاره دغو ټکو ته اړتیا شته:

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

ځینې وخت هغه کسان چې یو څه لري او د ټولو انسانانو په خبر له «ناخوندیتوب» څخه 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 څرګندیږي. 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 چـې هغـه تـه امتیاز ورکړل شي او ځان ورته «ارزښتمن» ښکاره شي.

مور او پلار وایي: «خبره ومنه او پرمختګ وکړه چـې مینـه درسره وکړو.» ماشوم وایي: «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 قـایلیږي. پـه داسـې

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

نو د ډېرو خلکو لپاره له ټولنې سره د پیوستون لاره له اغـزو ډکه ده. که چېرې دغه پیوستون په تقریبي ډول تـر سره شي نـو پایله به یې یوازې نسبي خونـدیتوب وي. دغـه حالـت چـې د هڅو، تمو او 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 خپل 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 ـ چې غالباً همداسې کېږي ـ 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 لږکیو مسئله او نور.

۴. هغه لاملونه چې د اوضاع له نوي کیدو 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 ګڼـو غبرګونونـو پـه مرسته ځواب وايي چې د ارزښت د لوړولو (که ټيټ شوی وي) او يا د خپل ارزښـت سـاتنې تـه (کـه چېـرې لـوړ شـوی وي) ځانګړي شوي دي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۸. د غبرگونونو ډلبندي

I .مختلف غبرگونونه

کله چې د سړي ارزښت چې پخپله یې ځان ته ټاکلی دی، ټیټېږي، یو لړ غبرگونونه رامنځته کېږي. د دې ډول غبرگونونو مطالعه تر نورو هغو جالبه ده. ډولونه یې دا دي:

۱. د ناسازه سلوك سمونه

کله چې سړی په خپلو ماتو او محدودیتونو خبرېږي نو د دې لپاره چې د خپل کار حاصل زیات کړي او یا د ځان د حقیر گڼلو لامل له منځه یوسې، له داسې وسایلو کار اخلي چې د معمولو اخلاقو په لحاظ منل شوي دي، لکه لا ډېره هڅه، سلا و مشوره، همکاري او نور. د دې ډول چلند مانا دا ده چې سړی خپل مسوولیت مني، د ستونزې ریښه په خپل ځان کې ویني او د ستونزې حل ورته په خپله هڅه کې ښکاري. دا یو سم غبرگون دی او د پوخوالي او تعادل نخښه ده خو بیا هم ممکن د شنني او تجزیې په ترڅ کې څرگنده شي چې دا ډول چلند سطحي دی. یعنې دلته سړی د فرعي مسألو

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

۲. په نورو هدفونو پسې تلل:

کله چې سړی نه شي کولای خپل ارزښت چې پخپلـه یـې ځان ته ټاکلی دی، وساتي؛ کېدای شي خپله لاره بدله کـړي او هغه لاره غوره کړي چې د ځان پر وړاندې کوم خنـډ پکـې نـه ويني. په دې توگه څومره چې پخوا له حقـارت څخـه کړېـدلی وي، هماغومره هڅه کوي چې په دې نـوې لاره کـې ځـان بـر وښيي.

که څه هم دا ډول مخ اړول یـو لـوی تـولنیز یـا شخصـیتي characterial ارزښت زېږوي خـو د دې غبرگونونـو گنـوالی د حقارت ډېروالی ښيي. مانا دا چې که سړی له یـوې ډېـرې وړې ستونزې سره هم مخ شي نو د ماتې له وېرې به له هڅـې څخـه مخ اړوي. یو کار به پرېـږدي، بـل بـه پیلـوي او زرگونـو نـورو مسایلو ته به مخه کوي. نو یو کار به هم سر تـه نـه رسـوي 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 یې 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 کمـزوري 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 بېړني 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 مخامخېدو مخه نیسي.

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

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

د- بري موندنه، ممکن د غچ اخیستنې له احساس سره او د ناکراري 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 راټیټېدو سره رامنځته کېږي. 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 اړتیا پکې لا زیاتوي. بالاخره «خبیثه کړۍ» رامنځته کېږي چې اغلباً د مخدره توکو د کاروونې په وجه او د بېلابېلو تدریجي راپرځېدلو په وجه لېونتوب (جنون) رامنځته کېږي.

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

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

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

۴. خیالي جبران:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

۵. د تمې زیاتېدنه

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

انګېري او د ارزښت موندنې شدیده اړتیا پکې راپیدا کېږي. د دې وضعې پایله، تمه، بدګوماني او نازك طبیعتي ده چې کله کله د «نیوروز neurosis» په ناروغۍ بدلېږي.

۶. جبراني بد ویل

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

۷. د رنځ د احساس نوي کول (تجدید)

که سړی ونه کړای شي د یوه حقیر موقعیت په وجه ورپیدا شوی هیجان له منځه یوسي او مجبور وي چې بدمرغۍ او نامهربانۍ وزغمي، خصوصاً کله چې دی د خپل ارزښت د لوړولو لپاره بله هېڅ وسیله نه لري نو دغه هیجان به په پرله پسې توګه بیا بیا احساسوي. دغه حالت په سړي کې له نورو سره د دښمنۍ غبرګون راپاروي.

۸. په حقارت کې مینه او خواخوږي

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

مجازات او یا په جبرانوونکي «پر شا تګ» regression کې سره شریك او هم احساسه دي. د دغـو ډلـو پـه منځـتـه راتـګ او ټینګښــت کــې د متقابــل پېژنــدګلوي یــا identification میکانیزم نغـښتی دی. په پایله کې د دغـو ډلـو هـر یـو غـړی خپله ډله تسکینوي. څنګه چې سړی ځان په یوې ډلــې پـورې تړلی ګڼي نو خپلې پرېشانۍ تـه د یـو ډول طبقـاتي یـا ډلـه ییـز اخـتلاف رنـګ ورکـوي، پـه دې توګـه تـر یـوه بریـده خپـل خوندیتوب تامینوي. د دغو وګړو لـه خولـو څخـه غالبـاً دغـه خبرې اورېدل کیږي:

«که شتمن وای... که ژبی 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 یـو بـل سره ورته دي، همدا چې ځان ته ورته کسانویني د خپل ژوند ناوړه شرایط ورته لا خراب ښکاري خو د هغوی په ډله کې په ګډېدو سره ځـان تسـکینوي 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 بیـا بـه هماغـه رنځ

(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 کېــداى شي چې سړى له ټولو څخه وتښتي او لــه هــر ډول عــاطفي اړیــکې څخه ډډه وکړي. نــاروغۍ تــه پنــاه وړل، د نــاروغۍ د علایمــو تشدیدول او د ښه والي د نخښو بې ارزښته ګڼل، له نورو سره له اړیکې څخه یو ډول تېښته بلل کېږي. ځکه چې ناروغي ســړى له کاره معافوي، دندې او مسوولیتونه یــې لــه منځــه وړي او د دې سبب ګرځي چې نور یې درناوى وکړي او خیال یې وساتي.

۱۰. لاشعوري اعتراض

کله کله ځینې خلك د خپل سلوك په مرسته د هغــه نقــش له منلو څخه سرغړوي چې ژوند یا د نورو ارادې وربانديې تــپلي دى. دغــه نقــش ورتــه کــوچنى او محــدود ښــکاریږي. دغــه اعتراض کېداى شي په شعوري توګه د منظم چار چلند پــه بڼــه تر سره شي او موخه یې د تپل شوي نقش ځنــګ تــه وهــل او د خپلې خوښې نقش ترلاسه کول وي.

خو که د سړي نقش د خوشى 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 نخښـې ولـري: ځينـې 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 ناغېړۍ (کارشکني) حالت رامنځتـه کـوي. پـه دې حالت کې سړی له خپل تپل شوي نقش سره ناغېړي کوي.

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

الف- په جنسي چارو پورې تړلي اعتراضونه: مثلاً په نجونو او ښځو کې د خپلو جنسي 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 لږکيو 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 ښکارېږي. له بلې خوا سړی په دې حالت کې هڅه کوي، له خپل لومړني محيط څخه بېخي 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 يوه فکري يا کسبي کارګر د نقش ځينې ځانګړنې خپلوي. مثلاً نرس به ممکن د ډاکټر نقش ولوبوي، يو مستخدم د رييس رول تمثيل کړي او يو معمولي سرتېری ممکن ځان د يوه لوی قومندان په شان هيبتناك وښيي. په ټوليز ډول دا د هر هغه چا حالت دی چې خپله پښه له خپل ټغره غځوي او د خپلو امکاناتو تر دايرې د پورته نقش پېښې کوي. په خپه کوونکي شغل کې ناغېړي او د هغه د نه منلو لپاره پلمې جوړول، پخپله يو ډول اعتراض ګڼل کېږي. په همدې توګه هغه څوك چې غواړي تر خپل کار په يوه بل مهم او لوړ کار کې ګوتې ووهي او د هغه په باب خپل نظر ښکاره کړي، د دې اعتراض ښکارندويي کوي. لکه د مطبعې کارګر چې د يوه ليکوال سبك ورسموي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ه- د محدودیتونو او مسوولیتونو پر وړاندې اعتراض: وګړي له داسې مسوولیتونو او دندو سره ژوند کوي چې ظاهراً یې منلې دي او د هغوی په اړه له بحث څخه ډډه کوي خو بیا هم د هغوی په ځینو کړنو کې څرګندېږي چې پر ځان د تپل شویو محدودیتونو پر مسئلې سترګې نه شي پټولای. مثلاً د کورنیو یا حرفه 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 درېو توکو رغېدلې ده:

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

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

۳- له ستونزو څخه تېښته.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځان وژنې سره خپل ارزښت تر هغه څه پورته وښيي چې د ژوند کيفياتو ورته ټاکلی دی. دی د ژوند هغه شرايط نه مني چې د ځان ارزوونې له مطلوبې کچې سره يې سمون نه لري. ځان وژني او په دې توګه يې واقعي شخصيت خوندي پاتې 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 تيښتي چې له يوه «دروني حس» Cenesthesia څخه راټوکيدلي دي.

II. د ځان ارزوونې د کچې بې ثباتي

هغه ټکی چې د څلورم توکي په نامه ياد شو، د ادلر په ارواپوهنه کې مهم ځای لري. دا ځکه چې د ځان ارزوونې اخري موخه د لومړني حقارت، د احساساتو او د ژوند په اوږدو کې د حقيروونکو يا لوړوونکو حوادثو تابع ده. همدارنګه د هغو وړتياوو او نه وړتياوو تابع هم ده چې د ودې په بهير کې په سړي کې رامنځته کيږي. په بله وينا دغه اخري موخه د درجې او شکل په لحاظ بدليږي او د ژوند په ډيرو لږو پيرونو کې نسبتاً ثابت پاتيږي. 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 ژړیتوب کې مطلقه بڼه خپلوي. وروسته د ځوانۍ، ودې او بشپړېدو په پېر کې نسبي بڼه غوره کوي. بالاخره په زړبودن کې یعنې هغه مهال چې په سړي کې بې پروايي او سر پسې نه ګرځول پیدا کېږي، مخ پر ځوړ روانېږي.

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

III. په اروايي ناروغانو کې د حقارت میکانیزمونه

د وگړو د چار چلند د گډوډیو میکانیزم باید په حقیرولـو او د هغه په بېلبېلتونو 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 نظـام ویجـاړ کـړي؛ ځکـه چـې پـه هغوی کې فکر او تعقل لا د نظم په راوستلو باندې کار کـوي. په دې مانا چې دوی د خپل سلوك په گـډوډۍ خـبر وي او هـم

(c) ketabton.com: The Digital Library

په خپلو هغو ناکامو هڅو خبر وي چې د ګډوډیو د ختمولـو پـه موخه يې تر سره کوي. پـه نیـوروز اختـه کـس پـوهیږي چـې نورمال نه دی. هغه له دې څوریږي چې د تنظـیم regulation د امکاناتو او د ده د غریزي انفعالاتو تر منځ تعادل نشته. عالي کړنې (عقلاني هڅې) نه شي کولای چې د ده اړتیاوې له ټولنیز واقعیت سره برابرې کړي خو په هر حال د یوه کتونکي په توګه د ده سلوك ښاري.

خو په لا ژورو اروايي ناروغیو یعنـې پـه سـایکوزونو کـې، ګډوډي او اختلال عمومیت مومي او د وګړي پـر ټولـو اروایـي سازمانونو وزر غوړوي. په دې حالت کې ناروغ نه شي کـولای چې د خپل سلوك بې نظمی وپیژني او یا اقلاً په خپل ذهن کـې يې ضبط کړي. دلته کېدای شي چې د ضـبطولو تـوان چـې د تنظیمولو اخري بڼه ده، د انفعالاتو تر منځ د شدید وحـدت پـه اثر ماتې وخوري او یا کېدای شي دغـه کړنـې د لومړنیـو بـدن زیږیو عواملو په وجه هومره ضعیفې شوې وي چې سړی نور پر ځان باندې د نیوکې توان له لاسه ورکړی وي.

په لومړي صورت کې یعنې که چیرې وګړی و نه شي کړای د خپل سلوك څرنګوالی پـه خپـل اروایـي سـازمان کـې ضـبط کړي، د هغه له عقل څخه لاره ورکیږي. بیخي 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 شـديد وي چـې فکر يې نه شي ايسارولای.

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

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

مثلاً ادلر د فطري (سرشتي) سايکوزونو په اړه چې اوسـنی علم لا تر اوسه هم (۱۹٦۴) د هغو بدنزېږې مبنا نه پېژني، بـاور لري چې د دې ناروغيو اسـاس د وگـړي د عـاطفي يـا انفعـالي نظام په بې نظمۍ کې دی. دا پـه خپلـه يـو ډول واقعـي بـدني نيمگړتيا ده او د ډېرو تجربو او حقيرونکو چلندونو سرچينه ده.

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

په اسانۍ سره كولای شو، د نيوروز مختلف ډولونه د هغو غبرګونونو پر اساس ډلبندي كړو چې د حقيروونكو 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 سايكوز په توګه ليدلای شو. مثلاً شيزوفرين schizophrenia يا د ځوانۍ لېونتوب له هغو مواردو څخه دی چې په هغه كې له بهرني محيط سره د ناروغ اړيكې بيخي پرې كېږي او ناروغ په اوتيزم autism كې ډوبېږي.*

---

* اوتيزم او شيزوفرين د تخيل دوه متضاد قطبونه دي. په شيزوفرين كې سړی په خيال كې ډوبېږي او خيال له حقيقته نه شي بېلولای، په شيزوفرين اخته ناروغ كه په خيال كې سپوږمۍ ته وخېژي، نو ګومان كوي چې په رېښتيا هم سپوږمۍ ته ختلی دی. خو autism يوه ارثي ناروغي ده چې اخته كس به د تخيل وړتيا نه لري، هغه به په ځان كې ډوب وي، يوازې به د ځان په اړه فكر كوي، د بل درد او غم، د بل خوشحالي نه شي درك كولای. دی يوازې د واقعيتونو په اړه فكر كولای شي، نه د تخيلي مسايلو په هكله. ژباړن

(c) ketabton.com: The Digital Library

ب- هغه نیوروزونه چې د مسمومیت د جنون ځینې ډولونه، انفعالي، عقلي او حرفه یي بې ثباتۍ 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 ښخه تېښته ورته مطلـوب لویـوالی بریښي. له بلې خوا جنایتکار د فعالیت لپـاره ډېـر ظرفیـت او تیاری لري خو په نیـوروز اختـه کـس غالبـاً پـه ګڼـو ګـډوډو ظاهري فعالیتونو بوخت وي. د نیوروز ناروغان خپـل تمـایلات په شا تمبوي، حال دا چې جنایتکاران په ښکاره لـه ټـولنې سره دښمني کوي. له نورو سره د نیوروز د ناروغانو جګړه مار چلند

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

پــه دې توگــه د «اوديــپ غوټــه» *Oedipus complex** د فرويديزم له نظره د خوند اخيستنې او خپلولو (تملك) لــه هغــه لومړني احتياج څخه سرچينه اخلي چې ماشوم د خپــل مــور يــا پلار په اړه يې لري (هر يو چې د ده مخــالف جــنس وي يعنــې هلك د مور او نجلۍ د پلار) خو ادلر وايي چې دلته د جنسيت مسئله مطرح نه ده، نجلۍ هم د مور په اړه ورته کشــش لــري؛ بلکې مهمه مسئله دا ده چې وګړی د نــاتوانۍ، ګوښــه تــوب او وېرې پر وړاندې څه ډول غبرګون ښيي. وروسته بيــا د پيــاوړي (مور يا پلار) پر لور ورخکېدل ممکــن د شــهواني تملــك رنــګ 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 ګڼي او د تملك هيله يې لري. دی پلار خپل رقيب ګڼي او ګومان کوي چې پــلار به ترې غچ واخلي او دی به خصي کړي، همدا ده چې **castration complex** پــه کې رامنځته کېږي. فرويد همدارنګه وايي چې نجونې په دې پړاو کې مور خپلــه رقيبــه ګڼــي او پــلار تــه د معشــوق پــه ســترګه ګــوري، 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 مرګه 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 تحول د انسان پر هره تجربه اغېز ښندي؛ حال دا چې د ادلر په نظر جنسیت د نورو فعالیتونو په شان یو فعالیت او یوه اړتیا ده چې کېدای شي د هرې تجربې په څېر حقیروونکی اوسي او کولای شي پرته له دې چې لزوماً جنسي- اړخ ولري، د ګڼو بېلارو جبرانونو لامل وګرځي. برعکس هغه حقیروونکی عامل چې له جنسي مسالې سره هېڅ تړاو هم نه لري، ممکن سړی پر داسې لارې بوځي چې جنسي جبرانونو ته مخه کړي.

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