سریزه

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

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

Ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

پورته اقتباسونه د (احساس حقارت) 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 اروايي 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

لومړی څپرکی

۱. د حقارت مسئله

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

۲. د حقارت لاملونه

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

د ادیانو تاریخ راښیي چې انسان د خپلو عقیدو د خپراوي لپاره زیاتې هڅې کړې دي. په حقیقت کې عقیـده د 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 بدلیږي نـو د عمـر پـه تیریـدو سره دغه احساس یې ورو ورو کمزوری کیـږي. 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 ورسیږي، نو د ودې په بهیر کې د ماشوم د بدن اندازې ثابتې نـه پـاتیږي. ژبـاړن) د ودې په حال ماشومان، پر هغو خوراکي توکـو سربیـره چـې د

(c) ketabton.com: The Digital Library

ورځنيو فعاليتونو لپاره ورته اړتيا لري، يوځه اضافي خوړو ته هم ضرورت لري چې د فيزيولوژۍ پوهان ورته «د ودې ځيره» وايي.

د انسان د ذهني ودې په اړه هم خبره همداسې ده. مانا دا چې برلاسی ته د ماشوم تمايل په ودې پورې اړه لري او داسې برېښي چې دغه غوښتنه به د هغه د معنوي او روحاني وجود د جوړولو لپاره ضروري وي. د همدې تمايل په وجه ماشوم د دې پر ځای چې د هغو شيانو په پېژندلو قانع شي چې د هماغه وخت اړتياوې 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 دايرې څخه پښه اړوي. ماشوم هره شېبه لا نوي شيان پېژني او پوهه يې لا زياتېږي. ماشوم په دې ډول د خپلو غوښتنو او د خپل شوق کړۍ پراخوي او د خپلې نړۍ د لاندې کولو پر لاره گام اخلي. خو انسان ان د ژوند له لومړيو ورځو د ځان د پراختيا په لاره کې له داسې خنډونو سره مخ کېږي چې له منځه وړل به يې ناشوني وي.

باندني ځواکونه د ماشوم له دغو طبيعي تمايلاتو سره چې هغه د خپلو غوښتنو پوره کولو ته هڅوي، لاس او گرېوان کېږي او ورته ماتې ورکوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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 ټیټې جګې نه وي؛ ځکه چې بېلابېل لاملونه د عادي تحول پر لاره خنډ جوړوي او په سړي کې حقارت پیاوړی کوي. دغه احساس د ماشوم پر نازک بدن لکه اغزی لګېږي او د ژنیتوب او لویېنې پر مهال یې لا ډېر ځوروي. دغه احساس په اسانۍ سره له منځه نه ځي؛ بلکې لکه ناسور زخم ټول عمر د سړي پر بدن پاتې کېږي. له دې احساس څخه بېلابېل دفاعي غبرګونونه زېږي.

د حقارت لاملونه درې دي.

١. د چاپېریال اغېز

٢. واقعي حقارت

٣ .غیر عادي صفات یا ځانګړنې

(c) ketabton.com: The Digital Library

الف : د چاپېريال اغېز

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

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

کله کله مشرې خویندې او مشر وروڼه تر ځان کشر ورور یا خور ماشوم گڼي 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 شاگردانو 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 هېڅـوك اول نمـره نه وي او هر څوك له خپلو همسویه ټولګیوالو سره پــه یــوه ډلــه کــې وي، پــه دې توګه به هېڅوك ځان حقیر نه ګڼي. ژباړن

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

ب . واقعي حقارت:

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

په هغو کې تر ټولو ښکلې کیسه د هغه «شاهزاده» ده چې شیخ سعدي شیرازي په ځانګړې ظرافت او استادۍ لیکلې ده. هغه وایي: «دی په ونه ټیټ او وړوکی و خو نور ورونه یې دنګ او ښایستوکي. پلار ورته د حقارت په سترګه کتل.» شاهزاده په خپل ذکاوت په خبره پوه شو، شکایت یې وکړ چې «اې پلاره! ناپوهه دنګ ښه دی که لنډی پوه؟» او «د شیانو ارزښت په غټوالي پورې نه وي.» هغه له دې ترخه احساسه ځورېده؛ تر هغې چې «پاچا له یوه غښتلي دښمن سره مخ کېږي» او «لنډی» د حقارت د جبران لپاره بې 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 ايښودل کېږي چې ټول عمر ورسره پاتېږي. د «پمن»، «چينجن»، «سپږن» په څېر نومونه په ماشومتوب او يا ځوانۍ کې پر خلکو ږدول کېږي. مثلاً که د چا د مخ يو غړی يوه ژوي ته ورته وي، د هماغه ژوي نوم ورباندې ايښودل 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 لږه بې نظمي د دې ډول ملنډو لامل گرځي؛ لکه: پر مخ یا تندي باندې خال، پر پوستکي باندې تور یا سپین داغ، د سر په ویښتو کې سپین خاپ، شپږمه گوته، ډېره لوړه یا ډېره ټیټه ونه، له حده زیات مزیتوب یا ډنگروالی او بدرنگي.

ه ه ه

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

۳. د حقارت پایلې او عواقب

کله چې د یادو لاملونو په اثر په چا کې حقارت پیدا شو، هغه به ډېر وځوروي. اوس باید وګورو چې سړی به د دغه رنځ پر وړاندې څرنګه غبرګون ښيي؟ څنګه به د هغه له شره ځان خلاصوي؟ او یا څنګه به ځان د حقارت له احتمالي خطرونو ساتي؟

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

د ادلر په باور، د حقارت غوټه د انسان د رنګ رنګ او ډېرو کړنو سرچینه ده. کولای شو چې دغه کړنې له تسلیمه تر بغاوته، له بې زړه توبه تر استبداده، له شرارته تر بې کچې بنده ګۍ، د هوډ له نه لرلو څخه تر خورا ټینګ هوډه او د دغو قطبونو تر منځ پر ټولو کچو باندې ډلبندي کړو.

د ممکنه عواقبو تنوع او ګڼوالی دا راښيي چې د حقارت زړي چې د ماشوم په اروا کې کرل شوي، د هر فرد له ځانګړنو

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د سړي په زړه کې پاتې کېږي او د هغه د کړنو همیشنی لاربنود 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 وېریده 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 سړي د وجود انډول تر یوه حده برابروي، هغه انډول چې تر دې د مخه نه و او یا خراب شوی و.

(c) ketabton.com: The Digital Library

که د چا یوه پښه لنډه وي او بدن يې يوې خوا ته کوږ شوی وي، نوشمزی به يې د دې کوږوالي په جبران کې بلې خوا ته کږيږي.

تاواني شوی زړه له حده زيات غټيږي تر څو د کميت په مټ خپل کيفيت پوره کاندي. کله چې ماغزه زخمي کيږي نو د ماغزو د تاواني شويو مرکزونو د مرستې لپاره، نوې ضميمې پخپله جوړيږي.

په اروايي چارو کې هم خبره همداسې ده خو توپير يې په دې کې دی چې دلته جبران دوې موخې لري: لومړی دا چې د نيمګړتيا په وړاندې لکه «پانګ يا دړه» شي او دويمه دا چې د دغه نيمګړتيا د احساس پر وړاندې چې خورا ځوروونکی دی، د فرد ملاتړ وکړي يعنې هغه ته تسلي ورکړي.

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د جبران اول ډول د خنډونو پر مورچو برید کوي، پر هغوی بریالی کېږي خو دویم ډول یې خنډونه 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 ترټرۍ 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 اروايي 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. بنايي 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 نیمگړتیا په منلو او د یو ډول اخلاقي تقوا یعنې د تواضع په غوره کولو کې وه.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ملاتړې يا پټوونکې جبران:

که څوک له حقارته ځوريږي او نه شي کولای چې له خپـل حقارت سره مبارزه وکړي او پر هغه بريالی شي او يا په ځان کې داسې استعدادونه وروزي چې د حقارت په جبران کولو سره پـه ده کې تعادل رامنځته کړي يا کله چې سړی هومره پراخ نظر او فلسفي ليد نه لري چې خپله نيمګړتيا ومني نو هڅه کوي چې خپله نيمګړتيا داسې پټه کړي چې پـه بريـد کـې تـر نـورو وار ړومبی کړي او نـور غلـط کـړي. داسـې کسـانو تـه بريـد، د نيمګړتيا د پټولـو وسـيله ده. دا ډول جـبران د کمـزورو خلکـو وسله ده. دوی پرته له دې چې د نورو د تېرايستلو نيت ولـري، د انساني طبيعت په وجه، دې لارې ته راڅکول کېږي.

دلته د ډارن سړي مثال پوره سم خېږي. ډارن چـې مجبـور وي په توره شپه کې يوازې سر په يوه لرې ځای کـې لاره ووهـي نو د دې لپاره چې ځان مېړنی وښيي، شپېلک وهي. همدارنګـه د دې حالت نور څرګند مثالونه هغـه کسـان دي چـې لاپـو او درواغو ته مخه کوي. څومره چې ځان ورتـه هـيڅ ښـکاريږي، هماغومره ډېرې لاپې وهي.

جالبـه دا ده چـې د دې کسـانو ټـولې هغـه چـارې چـې د واقعيتونو د پټولو لپاره يې ترسره کوي، د خلکو له خـوا هـم پـه

(c) ketabton.com: The Digital Library

اسانۍ سره منل کېږي. دا خبره نه يوازې په ورځنيو معاشرو کې ليدل کېږي؛ بلکې د سياست په ډگر کې هم ځينې ناپوه وگړي د خپل غولوونکي ظاهر په برکت شهرت مومي او حرفه يې ((نبوغ !؟)) ته رسېږي.

دلته بايد د هغو کسانو ارواپوهنه وڅېړو چې په دې لاره کې خپلو موخو ته رسېدلي دي. دوی ډېره زياته هڅه کوي چې د خپل فرهنگ، 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 الماری جوړوي، پنډ، غټ غټ او د ښې پښتۍ کتابونه په کېږدي چې خلکو ته ځان پوه وښيي.

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

خو د ماشومانو او زلمکو په اړه: هغه ماشومان چې له حقارته ځورېږي، معمولاً له څېرې غښتلي ښکاري. دوی غالباً ځان 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 توګه د ځواک او وړتيا ښودنه، غالباً د پټې او نـاويلې کمزورۍ نخښه ده. هغه چې واقعاً ځواکمن دی، دې ته اړتيا نه لري چې نورو ته خپل زور وښيي؛ ځکه چې دا کار کومـه ګټـه نه لري.● د تکبر او لويوالي هذيان* د واقعي حقارت له جـبران څخه پرته بل څه نه دی. څنګه چې وروسته بـه يـې وګـورو دا خبره يوازې د افرادو په برخه کې نه؛ بلکې د ټولنو په بـاب هـم سمه راځېږي.

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

تسل ورکوونکی جبران:

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

داسې ډېر ماشومان او زلمکي شته چې 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 «مستر 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 ریښتیا نه شو.

د پېریانو او ښاپېریو کیسې د هغه تمایل خبرې کوي چـې د هر وګړي په زړه کې شته. هرڅوک هیلـه کـوي چـې متقـي او پرهېزکاره انسان ـ یعنې مور ـ لـه تصـور څخـه پورتـه ځـواک ولري او یا دې دومره ډېره شتمني ولـري چـې ټولـه دنیـا ورتـه درناوی وکړي.

کله کله دغه خیالونه دومره پراخېږي چې د اندېښنې سبب ګرځي. ځینې ماشومان او ځوانان د خپل ذهن په خیـالي نـړۍ کې ډوبېږي. کله خو دوی خیال له واقعیت سره دومـره ګـډوي چې ځان ته خیالي خویندې او وروڼه 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 اړیکې لري. په دې وخت کې میندو او پلرونو ته اندېښـنه ورلوېږي چې بچو ته یې هذیان پیدا شوی دی.

یوه ورځ یې ما ته یو څوارلس کلن زلمکی راوست. دغه ژړنـی تر دې دمخه هڅاند تکړه زده کوونکی و، تر اووم ټولګي پورې په ښو نمرو کامیاب شوی و. د اتم ټولګي پـه لومړیـو کـې یـې درسونه پرې ایښي وو، له نورو سره یې خپل اړیکي شلولي وو او

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

لېوره سره تار ځغلوي، بیا 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 یې پلار هم بل واده کوي، میرې ته یې خدای درې ماشومان ورکوي. کله چې میره له «د» سره د پلار زیاته مینه ګوري، هغه سپکوي او رټي یې. «د» شدید غبرګون ښیي خو ښکاره ده چې پر میرې یې زور نه رسېږي. سره له دې چې د «د» کورنۍ لږ عاید لري خو ده ته ښې جامې وراغوندي او ښه مکتب ته یې استوي خو دغه ظاهري ښېګڼې د هغه د باطن فریاد نه شي وژلای. دی د ناخوالو په وجه له کوره تېښتي او تر ډېر لټون وروسته موندل کېږي. «د» اعتراف وکړ چې څنګه به یې ځان د شپې په تیاره کې په تنګو تیارو کوڅو کې د خلکو د کورونو د دروازو شاته پټاوه چې د چا ورپام نه شي. بیا به چې کوڅې له خلکو تشې شوې، د خزلو په بېلرونو کې به پټ شو او سهار به یې خپله لاره وهله. دوو کسانو هغه هوايي ډګر ته څېرمه پیدا کړ او کور ته یې ولېږه. هغه د هوايي ډګر شاوخوا چېرته شپه کړې وه. د الوتلو هوس دې کار ته اړ ایستلی و. ده ویل چې غواړي پراشوټیست شي خو یوازې د مور مینې کولای شول چې دغه تېښتېدونکی هلک له لالهندۍ وژغوري. د لیکوال په

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

«موليير» په «خيالي بيمار» ډرامه کې 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 هغـوی د هوسـونو پـر وړانـدې خپلـې دروازې تـړي او دوی 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 څرگندې بېلگـې نه وي؟

بېلبښتي (اشتقاقي) يا بې لارې جبران:

د جبران بل مورد هغه دی چـې سـړی خپلـه کمـزوري پـه کارونو کې د غير ضروري دقت لـه لارې جبرانـوي. يعنـې پـه ډېرو وړو خبرو پسې گرځي. څنگه چې دغه سړی لوی کارونـه نه شي کولای نو په وړو جزييـاتو کـې د پلټنـې لـه لارې هڅـه کوي چې ځان او ښايي نور وغولوي. کولای شـو دغـه جـبران بېلبښتي جبران ونوموو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

په ځان ښودنه کې هم همدا حال ښکاري. ځـان ښـودنه دا ده چې څوک 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 يـې داسـې ځغلـوي چـې ممکن پخپله د خپلو خبرو محتوا، څنګه چې ښـايي، درک نـه کړای شي. په ريښتيا د هغه سړي پر حـال ژړا پکـار ده چـې د کلمې تر مانا د هغې ټکو ته ډېر پام کوي او که دغه پرده يې لـه مخې لرې شي نو د فکر خواري به يې جوته شي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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 خملوي. (په غربي هېوادونو کې ماشومان معمولاً په جلا کوټو کې خملي، له مور او پلار سره په يوه خونه کې نه خملي. ژباړن) ټوله کورنۍ له هغه پوښتنه کوي: څه شی غواړې؟ څه شی درته راوړم؟ ... نو دی به امرونه کوي او نور ټول به د ده په خدمت کې وي، دی به د کورنۍ مرکز ګرځېدلی وي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

خو خبره همدلته نه ختمېږي. که يو 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 وښيي نو یوه بله لاره هم ورته شته چې خپله د تسلط غوښتنې غریزه وربانـدې پوره کړي. کله چې سړی نه شي کولای ځان پر نورو بـر 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 کومـه وړه تېروتنـه وکـړي، دی به یې په ملنډو غندي، 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 عیبونـه یې لټوي، تر ډېره په دې پسې وي چې ځان پورته وښیي، نـه دا چې نورو ته تاوان ورسوي.• (لاروشفوکو) ویلي دي چې «انسان تر ډېره د تکبر په وجه د نورو عیبونـه لټـوي او بـد رد ورپسـې وایي، 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.

• خوک چې غیبت کوي، په حقیقت کې خپل مخاطب تـه دا وایـي چـې پلانـکی دغه عیب لري خو زه یې نه لرم. مګر د دې لپاره چې خپله ځانغوښتنه پټه کـړي «خو زه یې نه لرم» ورسره نه وایي. ژباړن

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

ځانوژنه د مـرضي اروا‌پـوهنې کرغېـړن څېرکـی دی. د دې نړۍ پرېښودل، خصوصاً هغه وخت چې سړی ژړنـی يـا زلمکـی 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 ځيږو انډيوالانو چې لـه انسـانيته

(c) ketabton.com: The Digital Library

لرېږ 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 ورياد کـړي او پـر خپـل مرګ یې وژړوي. ژباړن

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

٤. د حقارت درملنه

د حقارت درملیزه اروایوهنه 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 دنــده یعنــې د شخصـیت د ودې او پراختیا لپاره د مناسبو شرایطو برابرول.

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

۱. د روزونکو عیبونه:

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

۲. د روزنې او پالنې لارې چارې:

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

اې انضباطه! ستا د دوه مخيز مفهوم په وجه څه نادودې او تباهی نه دي چې ترسره کېږي. ته یوازې یوه اخلاقي روزنه یــې چې موخه يې د فرد معنوي پالنــه ده؛ ځکــه خــو شریــف ګڼــل کېږې. کله کله د یوه ساده دفاعي غبرګــون پــه بڼــه د پولیسي- مقرراتــو پــه توګــه اســتعمالیږې 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 زمـوږ ملایـان او طالبـان ولې دومره خشن او بې رحمه دي، دلیل يې دا دی چې دوی ته هـر ټکـی د وهلـو ټکلو او سپکولو په وسیله ښودل شـوی دی. لــه دې نظـره زمـوږ دینـي مدرسـې 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 يې لري. دا تر هغــه بهــتر

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

دا په دې وجه چې په هغه صميمانه اړيکو کې چې د هر سړي د ايگو او کار تر منځ شته، کار او پوهه يوازې د عمل لوازم دي. پوهه په دې درد لگېږي چې د هغې په مرسته کار په بريالیتوب 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 ايگو 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 گڼي او دا ورته د يوه «قانون» په بڼه ښکارېږي، په پايله کې به حقارت په کې پيدا کېږي.

يا دا چې خپل مقاوم ايگو به ورښيي چې څنگه کار تحقير کړي، ځکه چې دغه کار به ځان ته بې ارزښته گڼي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

په پخوا وختونو کې به هر څه د زور، فشار او رټنې په وسیله پر شاګردانو تپل کېدل. پخوانو باور درلود چې ماشومان له کاره بېزاره دي، حال دا چې سړی په ماشومتوب او ځوانیتوب کې تر بل هر وخت ډېر کار کوي. تنبلي 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 تنبل وګڼو. هر وګړی خصوصاً د ماشومتوب او ځوانیتوب په پړاو کې یو داخلي محرک څواک لري چې دی اړباسي هر څه په خپله ولکه کې راولي. د روزونکي (مور، پلار، ښوونکي او ټولنیز محیط) هنر باید دا وي چې د زده کړې موضوعات له دې څواک سره غاړه غړی کړي. په دې توګه به کار او تعلیم سړي ته داسې ښکاره شي لکه خپلو هیلو ته د رسېدو په شان. سړی به له داسې کار سره مینه ولري. له دې کبله باید له **کلاپارد** (E.Claparede) سره همغږي شو چې وایي: «انسان باید هېڅکله هغه کار ونه کړي چې زړه یې نه غواړي او وار له مخې ورته لېوال شوی نه وي» خو په

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

فعالیت محیط باید اجتماعي وي. په ټولنیز ژوند کې وګړي له یو بل سره مرسته کوي، دا د هغې «درې» یا پانګ حیثیت لري چې د تسلط غوښتنې په مقابله پله کې اېښودل کیږي او نه پرېږدي چې درنه شي. د همدې ټولنیز ژوندانه په وجه، قواعد رامنځته کیږي او د هغو پر اساس له نورو سره د وګړو اړیکې 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 غوارې چې ځانونه دې د ډلـه ییـز ژونـد د غوښتنو پر اساس جوړجاړي ته چمتو کړي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

کېږي. دلته د دې ډول محیط ښـېګڼه جـوتېږي او د روزنــې د پخواني میتود له محیط سره یې توپیر په ښه توګـه لیـدلای شـو. زموږ د ټولنې په روزنیزو محیطونو کې، مثلاً په ښوونځیو کې د شاګرد د غوره والي معیار دا دی چې هغه دې تــر نــورو مخکــې وي. نیتجه دا چې رقابت او سیالي تر اخري بریده مخ ته ځي او دغه محیط د هغو شاګردانو لپاره چې تر نورو لږ استعداد لري، عملاً له زهرو ډک او تقریباً د نه منلو ګرځي. حال دا چې بایـد د سـړي د سـلوک محـور د هغــې ورې ډلــې پــه ګټــه د تــوازن رامنځته کول وي چې دی هم په کې شامل دی. هر څوک بایـد خپله ټوله هڅه د دغې ډلې له ګټو او غوښتنو سره سم وکــاروي او چېرته چې اړتیا یې وي، خپله ګټه ترې ځار کړي. بالکــل د فوټبال د لوبې په څېر چې په هغه کې فــردي ګټــه او غــرور لــه عمومي ګټې او غرور سره یو شان دی. دلته به خبره په دې کــې نه وي چې هر سړی دې بایـد شخصـاً بریـالی شي؛ بلکــې هــر څوک به د خپلې ډلې بری غواړي. هر څوك به د خپـل لیاقــت او وړتیا پر اساس خدمت وکړي. یعنې نور د تسلط غریـزه نــه؛ بلکې د یووالي غریزه مطرح کېږي. نور به یو تر 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 شرايطو 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 ويرېږي، يو بل به نه تحقيروي؛ بلکې په ډېره طبيعي توګه به هڅه وکړي چې په خپلو منځو کې تفاهم سره پيدا کړي، يو بل محترم وګڼي او له يو بل سره مينه وکړي...

په داسې نظام کې د ځان او ټولنې تر منځ روغه جوړه او يا په ټوليزه توګه په ټولنې پورې د ځان تدريجي نښلول، د حياتي ودې بنسټ جوړوي. انسانان لکه موم نه دي چې د بهرني فشار په اثر، څرنګه چې غواړو، هماغسې يې جوړ کړو؛ بلکې دوی ژوندي دي، غبرګون ښيي او په ګڼو 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. فرويد هنر ته په همدې نظر ګوري. هغه وايي چې انسان خپل شهواني تمايل د هنر په بڼه وړاندې کوي. د sublimation بل مثال دا دی چې جګړه 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 ظريف او حساس دی. دلته که روزونکی د روزل کېدونکو کسانو د ژوندانه له ډول سره مبارزه کمه کړي او ځان هغوی ته د حريف په بڼه ونه ښيي نو اکثره شاګردان به يې د لارښوونې مينه وال اوسي. روزونکی بايد د لږ استعداد لرونکي شاګردان وپوهوي چې په مېړانې سره د خپل حقارت منل، پخپله لويي ده. د روزونکي دغه زيری هم ګټور او هم له مهربانۍ ډک دی؛ ځکه چې هر رنګه خلک شته: لږ استعداد والا، غښتلي، احمق، پخ، چابک، ارام، بې قراره، فعال او سيل کوونکي، دا ټول په ټولنه کې شته نو ايا کولای شو چې ټول په يوه ميتود سره وروزو؟ ښکاره ده چې نه. په همدې دليل د روزونکي دنده دا ده چې د وګړو تر منځ فردي توپيرونه په پام کې ونيسي. 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 ويې غواړي. هر کس ته جلا پام کول او د هغه د ځانګړنو په پام کې نيول، د «اندازې پر بنسټ» د روزنې مسئله مطرح کوي. يعنې هر څوك بايد د خپل وړتيا او

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

ب. د حقارت د غوټې چاره او درملنه:

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

حقارت اغلباً دایمي او د ژورو ریښو ناروغي نه وي، بلکې یوازې د یوه خپل (پلار، ښوونکی یا اشنا) په لاس په سړي کې لمسول کېږي. 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 زانګو ده چې طبیعت غوښتې دي، انسان د خپل عمر لومړني کلونه پکې تېر کړي. کشران د مشرانو په مقابل کې ځانونه کمزوري ګڼي. مینه کول د کمزورۍ د دې احساس طبیعي «پانګ» دی. مینه هغه لوی بند دی چې د حقارت د سیلاب په مخ کې یې تړلای شو. هر وګړی 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 ځورونکي وي؛ ځکه چې هلته انسان هــره شــېبه د حقارت له شکنجې سره مخ وي.

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

---

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

دویم څپرکی

۵. د بروالي (superiority) او حقارت

په اړه د ادلر نظریه

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د اروا‌پوهنې اساسي 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 ارواييي وضع کې د انفعالاتو بدلونونه بېلابېل احساسات رامنځته کوي چې د ژوندانه له پيله د هغه په وجود کې ځای نيسي. موږ د دې احساساتو مختلفې درجې په دې جمله کې بيانوو:

«زه ځورېږم نو شته يم. زه خپل ايګو نه شم بدلولای نو زه حقير يم.»

د حقارت احساس د واقعي ناتوانۍ او په ماشومتوب کې د نه تجربې په وجه اجباراً په ذهن کې پيدا کېږي. بيا د ودې په بهير کې، که سړی واقعي بدني يا ارواييي نيمګړتيا ولري يا له نورو سره د اړيکو په تامينولو کې له ستونزو سره مخ شي نو حقارت به يې لا پياوړی شي او غوټه به ځنې جوړه شي.

په حقيقت کې دغه ټول احساسات نسبي دي. داسې هم کېدای شي چې په ځينو مواردو کې د بروالي احساس په سړي کې د ناکارۍ حالت رامنځته کړي او د حقارت په سرچينې

دی چې نفس وږی دی، ډوډۍ غواړي. ته پيسې نه لرې چې ډوډۍ واخلې خو نفس درته وايي چې غلا وکړه. عقل درته وايي که په غلا باندې ګير شې نو بندي به شې، مه يې کوه. وجدان هم درته وايي غلا مه کوه ځکه چې د بل د حق خوړل ښه کار نه دی. دلته وينو چې عقل او وجدان دواړه سړی له غلا منع کوي خو د دواړو هدفونه يو نه دی. عقل دې د بند له ډاره نه پرېږدي چې غلا وکړې او که داسې امکان برابر وي چې په اسانۍ سره غلا وکړې او ګير نه شې نو بيا 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 لا ريتوب وګڼي. دلتـه بايـد د ماشـوم د هغـې اړتيا يادونه وکړو چې د تبعيت پالنې او کانفارميزم• پـه اړه يـې لري. له ماشوم سره دغه انديښنه وي چې بايـد دی د نـورو پـه څېر اوسي.

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

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

په دې چوکاټ کې کولای شو درې اساسي میکانیزمونـه او وروســته د ژوندانــه درې ســبکونه پــه گوتــه کــړو. دغــه درې میکانیزمونه دا دي:

_ د طبیعي جبران میکانیزم

_ د تېښتې او ناکامۍ میکانیزم

_ د خیالي جبران میکانیزم

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ادلر د ګڼو بدني نيمګړتياوو په اړه تر څېړنې وروسته، دې پايلې ته رسېدلی چې په ټوليزه توګه د مرکزي اعصابو سيستم هم له وده ييز او يا سلوکي جبران سره مل وي.

ادلر دا مني چې پر حقارت د غلبې لپاره د مغزو شديد فعاليت او يا «ماغزه ييز جبران» ته اړتيا شته. له دې څخه دا نتيجه راباسي چې نيمګړی غړی په سړي کې يو پراخ اروايي جوړښت رامنځته کوي. په دې توګه د سړي نيمګړی غړی به تر هر وخت زياته وړتيا وښيي، ان تر هغه هم زياته چې په خپل خورا تطابقي (conformation) حالت کې يې ښييلای شي.

د ادلر په نظر مثلاً په هاضمه سيستم کې نيمګړتيا، کولای شي خورا لوی ګډ اروايي ظرفيت رامنځته کړي چې ګڼ سيستمونه فعالوي خو په دې مجموعي ظرفيت کې د هاضمې د سيستم د نيمګړتيا اروايي مخبنا پر نورو هغو مقدم دی؛ ځکه چې د جبران د پيل ټکی هماغلته دی. په همدې وجه نورې اروايي غوښتې د هغې خوا ته راڅکول کېږي. په دې مورد کې به هر شی چې له هاضمې يا له خوړو سره تړاو لري، ځانګړی «ارزښت» يا انعکاس ولري. په داسې کسانو کې د تغذيې غريزه تر هر څه وړاندې ده. په دې توګه به په سړي کې د تغذيې غريزه او يا د هغې پايلې د «خېټپالنې» يا «مالپالنې»

(c) ketabton.com: The Digital Library

(حرص) په بنه لومړيتوب ولـري او پـه اروايـي زمينـه کـې بـه ممکن د خپل موقف د ساتنې په څېر پايلې ولري.

د جبران ميکانيزمونه د هر غړي لپاره په همـدې بڼـه کـار کوي نو دغه پروسه چې د بېلگې پـه توگـه وړانـدې شـوه، پـه سړي کې د «اروايي محورونو» پر استقرار باندې ختميږي چـې د يـو يـا څـو «نيمگـړو» غـړو زياتـه تـابع وي. دغـه «اروايـي محورونه» د سړي په اروابوهنـه کـې څرگنـديږي او د هغـه پـه خوب او خيال، د کسب او مسلک په انتخاب او په هر څه کې راښکاره کيږي.

نيمگړی غړی منظم تمرينونه کوي او چې پر ستونزو بريالی شو، دغه فعاليت يې له خوند او خوښـی سره جبرانيـږي. ادلـر باور لري چې بدن او اروا له يو بـل سره پـوره تـړلي دي او بېلېدا يې نشته، ان تر دې چې يوه خيالي نيمگړتيا لکـه «چـپ بر لاسي»• يا د سرو ويښتانو لرل هم په جبران لاس پورې کوي، حال دا چې دا کومه واقعي نيمگړتيا نه ده.

• عصبي رگونه چې له مغزو راوځي او په ټول بدن کې خپريږي په يوه ځای کـې سره تېر بېر کيږي يانې د مغزو د چپې نيم کرې رگونه د بدن ښي طرف ته ځـي او د ښی نيم کرې رگونه د بدن چپ طرف ته. په اکثرو انسانانو کـې (۹۵٪) د مغـزو چپه نيم کره برلاسې ده. په همدې وجه اکثر وگړي عمـده کارونـه پـه خپـل ښـي لاس باندې کوي. په ځينو کسانو کې خبره سرچپه وي، د دوی د مغزو ښـی نـيم

(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 اروازېږېو 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 چېپي هغې برلاسې وي نو د دوی چپ لاس غښتلی وي او اکثر کارونه به په چپ لاس باندې کوي. ځينې مينـدې پلرونـه خپـل چـپ لاسي ماشـومان مجبوروي چې مثلاً ليکل په ښي لاس باندې وکـړي خـو دا کـار سـم نـه دی. دا کومه نيمګړتيا نـه ده. د نـړۍ ډېـرې وتلـې خبـرې لکـه مهاتمـا ګانـدي، چـارلي چاپلين، انشتين او د امريکا ځينې ولسمشران لکه کينيدي، مشر بوش او اوباما هم چپ لاسي دي. ژباړن

(c) ketabton.com: The Digital Library

دویم دا چې سړی د بدن او اروا له پلوه، له هغه څه ورهاخوا چې له حقارت سره نېغ په نېغه رابطه لري، باید داسې سرچینې ولري چې د جبران هلې ځلې سمبال کړای شي.

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

۳. خيالي يا بيلبنتي (اشتقاقي) جبران: په ځينو مواردو کې د دې پر ځای چې 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 شرایطو 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 کېږي. 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 پراخېږي، بلکې سړی به له ماتې سره مخ کېږي او حقارت به په کې قوي کېږي.

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 کېږي. دلته «ناخونديتوب»

(c) ketabton.com: The Digital Library

شدید وي او په سرې کې له ټولنې سره د پیوستون او د ارزښت مونډنې شدیده اړتیا رامنځته کېږي خو که سړی نارمل وي، په دې حالت کې خپل مسوولیتونه او خپلې دندې په بشپړه توګه مني او د هغوی د سرته رسولو لپاره جوتې هلې ځلې کوي. په دې توګه سړی د خپل اطاعت او هلو ځلو په مرسته ځان په ټولنه مني. نو انسان باید تر یوه بریده د خپلې ټاکلې دندې په ترسره کولو او له همکارۍ څخه په خوند اخیستلو سره دغه بدني تطابق ترلاسه کړي. له بلې خوا همکاري په یوازې سر د لوېینې د احتیاج د پوره کولو لپاره بس نه وي. په همدې وجه په سړي کې د «مضاعف جبران» او «له واقعیت څخه د تېښتې» غبرګونونه رابرسېره کېږي، دغه غبرګونونه د سړي صفات بې ارزښته کوي. هغه باید دلته د ګټورو هڅو په مرسته د حقارت د ډېرېدونکي احساس پر وړاندې مبارزه وکړي او خپل 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 حقیروي او هغه د ژوند له خونـدونو او د همکـارۍ لـه دندې څخه بـې برخـې کـوي. دا مسـئله کـولای شي چـې د اوږدې مودې لپاره له ټولنې سره د فرد نښلېدل له سـتونزې سره مخ کړي.

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د دې ډول چلند لپاره دغو ټکو ته اړتیا شته:

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

ځینې وخت هغه کسان چې یو څه لري او د ټولو انسانانو په خبر له «ناخوندیتوب» څخه 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 غبنتلي کسان د هغه وېرې په وجه چې له کمزوري کېدو څخه یې لري، له نورو سره په پوره ډول مرسته نه کوي او هغه کمزوري کسان چې ګومان کوي هېڅکله یې هغسې چې ښایي «ارزښت» نه دی موندلی، د sublimation په لټه کې وي؛ ځکه چې دوی له خپل حقارته ډېر ځورېږي او د نورو بروالی بې له شرطه مني. د دواړو د چلند په پایله کې په یوه ټاکلي چوکاټ کې یو ډول تطابق رامنځته کېږي چې

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

د روزنې په برخه کې دغه نسبي تطابق د انفعالي تبادلاتو په بڼه څرګندېږي. غښتلي یعنې مور او پلار له خپلو اولادونـو سره مینې لري او دا مني چې د خپل وس په اندازه به له هغـوی سره هر ډول مرسته وکړي او خپل سر او مال تر اولاد ځار کړي خو د دې قربانۍ په بدل کې له اولاد څخه غواړي چې د اطاعـت، لېوالتیا، قدروونۍ او یا پرمختګ په بڼـه د دوی حـق ادا کـړي. ماشوم په خپل وار سره د غښتلو (مور او پـلار) لـه خـوا جـوړ شوی قانون، په اسانۍ سره مني؛ ځکه چـې دغـه اطاعـت لـه هغه سره د مور او پلار د مینې ضمانت کوي خـو لــه 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، بخښــنه وکـړه او ومـې ستایه چې ستا مینه محسوس کړم.» د دغه دوه اړخیز مقاومت حاصل داسې جوړ جاړی دی چې په هغه کې به مور او پلار تر هغې چې ماشوم یې خبره مني او پرمختګ کوي، هغه ته امتیاز ورکوي، هغه بخښي او په ارزښـت ورتـه قـایلېږي. پـه داسـې

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

البته په بېلو مواردو کې د دغو چلندونو د اندازې ټاکل دومره نازك او مشکل کار دی چې داسې خلك به په ډېر ندرت سره ومومو چې په کړنو کې یې هیڅ ډول بې نظمي نه وي او روزنه یې له هره پلوه کامله او کامیابه وي.

نو د ډېرو خلکو لپاره له ټولنې سره د پیوستون لاره له اغزو ډکه ده. که چېرې دغه پیوستون په تقریبي ډول تر سره شي نو پایله به یې یوازې نسبي خوندیتوب وي. دغه حالت چې د هڅو، تمو او پرمختګونو په وجه رامنځته کېږي، باید همداسې وساتل شي. کله چې سړی ځان له بل سره پرتله کوي 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 چې سړی په دې لاره کې هر وخت نه کامیابېږي؛ یعنې سړی نه شي کولای چې ځان ته نوي عیني 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 ونه لري خو کله 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 ښیي 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 څېل 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 لـه مـاتې سره مـخ شي ـ چې غالباً همداسې کېږي ـ سړی له کاره لوېږي.

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

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

بني ادم د لاملونو دغه تغيير ته د هغـو گنهو غبرگونونـو پـه مرسته ځواب وايي چې د ارزښت د لوړولو (که ټيټ شوی وي) او يا د خپل ارزښـت سـاتنې تـه (کـه چيـرې لـوړ شـوی وي) ځانگړي شوي دي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۸. د غبرگونونو ډلبندي

I .مختلف غبرگونونه

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

۱. د ناسازه سلوك سمونه

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

۲. په نورو هدفونو پسې تلل:

کله چې سړی نه شي کولای خپل ارزښت چې پخپلـه 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 توګه ځومره چې پخوا له حقـارت ځخـه 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 غبرګونونـو ګڼـوالی د حقارت ډېروالی ښيي. مانا دا چې که سړی له یـوې ډېـرې ورې ستونزې سره هم مخ شي نو د ماتې له وېرې به له هڅـې ځخـه مخ اړوي. یو کار به پرېـږدي، بـل بـه پیلـوي او زرګونـو نـورو مسایلو ته به مخه کوي. نو یو کار به هم سر تـه نـه رسـوي او ځان به هم له دې ځخه 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 لــه مخې چمتو وي. دا وګړي اکثراً هغه کسان دي چــې پــه ټولنــو کې د ژوندکولو احساس په کــې کمــزورى دى او يــا د هغــوى اروايي وده هسې نه ده چې له خپل ماشوموزمه چلند څخه دې لرې شوي وي او يــا پــه mental debility (عقــلي کمــزوري) اخته دي. له بل پلوه د روزنې ځينې ستونزې او ترخــې تجربــې په اسانۍ سره سړى دې ډول غبرګون ته هڅوي.

څومره چې سړى د نورو د غبرګون او د خپلو ماتو په وجه د شرم احساس کوي، هماغومره زياتره اړتيــا محسوســوي چــې د خپل ارزښت کچه لوړه بوځي خو له بلې خوا دغه ارزښت ټيټ دى نو دى د خپل چلند د سموونې لپاره ځان لا نالايقه ګڼي.

دغه د انرژۍ نيمګړې خوځونــه او ورسره نهــيلي او پــه شــا تګ، سړى مجبوروي چې په بېړنيو بريو پسې ورشي. دغه بېړني بري د غوسې د تشولو (زياړې، غوسه، ناوړه چلند، وهل) او يــا د تسل ورکوونکي خوند لټونې په بڼه څرګندېداى شي.

تسل ورکوونکو خوندونو ته پناه وړل به دغه کړنې او پــايلې 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- بری غالباً په داسې تحریـک ختمېـږي چـې د سـړي د «ځان ارزونې» کچه لوړوي.

د- بري موندنه، ممکن د غچ اخیستنې له احسـاس سره او د ناکارۍ له منځـتـه راتلـو سره ملـه شي، پـه دې توګـه بـه د غوسې تشوونې او د خوند موندنې لپاره په شاتګ سره ونغاړي.

په لویانو کې د الکولو څښـل، د مخـدره توکـو اسـتعمال، جنسي خوند او بالاخره اکثره لوبې، تفریح او هیجان غالباً هغه غبرګونونه دي چې د «ځان ارزونې» د کچـې پـه راټیټېـدو سره رامنځته کېږي. په دې حالت کې ماشومان په خېټپالنې، غلا، تفریح او استمنا لاس پورې کوي.

مخصوصاً الکول او مخدره مواد ځکـه خطرنـاك دي چـې سړی د یو څو روپو په لګولو ځان تـه جـبراني شـور او هیجـان جوړوي او دردوونکي واقعیتونه هېروي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

او د جـبران اړتيـا پکـې لا زيـاتوي. بـالاخره «خبيثـه کـړۍ» رامنځته کيږي چې اغلباً د مخدره توکو د کاروونې په وجـه او د بېلابېلـو تـدريجي راپرځيـدلو پـه وجـه لېونتـوب (جنـون) رامنځته کيږي.

البته ټولې هغه چارې چې د جبران په موخه ترسره کيـږي، شديدې نه وي يعنې تل داسې نه کيږي چې سـړی دې د مـاتې په وجه غريزو ته پناه يوسي.

کله چې سړی نهيلی شي نو يـا خـو خپلـه لاره بـدلوي او د ځان لپاره په نورو کې اعتماد، علاقه او ارزښت رامنځته کوي. او يا تر ځان کمزورو او د محيط له وګړو سره استبدادي چلنـد کوي.

هغه ځوك چې حقارت لري، د دې لپاره چې د نـورو پـام او ستاينه ځان ته راواړوي او يـا د دې لپـاره چـې پـر نـورو خپـل تسلط وتپي نو غالباً يا واقعيت بل خېل ښيي يـا د واقعيـت پـه باب اغراق کوي او يا يې پټوي.

۴. خيالي جبران:

کېدای شي جبران کاملاً د خيـال پلـو بڼـه ولـري. پـه دې حالت کې سړی د خوب و خيال دنيا ته پناه وړي او ځـان تـه د مضاعف جبران پـه برخـه کـې رول ورکـوي. د جـالبو شـيانو

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

۶. جبراني بد ويل

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

۷. د رنځ د احساس نوي کول (تجديد)

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

۸. په حقارت کې مينه او خواخوږي

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

۹. له ټولنې څخه تېښته

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

۱۰. لاشعوري اعتراض

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

داسې اعتراض به دوه ډولــه مــرضي نخښــې ولــري: ځینــې نخښې د سړي له خبرتیـا پرتــه پــه هغــه کــې د تقلیـد حالـت رامنځته کوي. دی هغه نقش تقلیدوي چـې د لرلـو هیلـه یـې لري. ځینې نورې نخښې چې په اول سر کې چندانې جوتې نه وي، بیا د ناغېړۍ (کارشکني) حالت رامنځتـه کـوي. پـه دې حالت کې سړی له خپل تپل شوي نقش سره ناغېړي کوي.

د مرضي نخښو دغه دواړې ډلې سره یوځـای وي خـو کلـه کله یــوه ډلــه پــه ښــکاره ډول قــوي وي. د معمولـو لاشـعوري اعتراضونو دغه ډولونه د پام وړ دي:

الف- په جنسي چارو پورې تړلي اعتراضونه: مثلاً په نجونو او ښځو کې د خپلو جنسي شرایطو د منلو پر وړاندې اعـتراض او په نارینتوب حالت باندې تظـاهر. د دې اعـتراض پایلـه بـه دا کېږي چې دغه ښځې او نجـونې بـه زیـاتره ښـځینه چلندونـه پرېږدي او په خپـل سـلوك کـې د نـارینوو 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 ځینې ژنې احساسوي چې له لویانو سره د ورته کېدو اړتیا لري (په کالیو، چار چلند، د خبرې کولو په طرز او د لویانو د خبرو په نه منلو کې) ځینې مشران بیا د زړبودن د نښانو له منلو ډډه کوي او نه غواړي چې خپل چار چلند له خپل عمر سره سم کړي.

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

---

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

هـ- د محدودیتونو او مسوولیتونو پر وړاندې اعتراض: وګړي له داسې مسوولیتونو او دندو سره ژوند کوي چې ظاهراً یې منلي دي او د هغوی په اړه له بحث څخه ډډه کوي خو بیا هم د هغوی په ځینو کړنو کې څرګندېږي چې پر ځان د تپل شویو محدودیتونو پر مسئلې سترګې نه شي پټولای. مثلاً د کورنیو یا حرفه 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 وژني سره خپل ارزښت تر هغه څه پورته وښيي چې د ژوند کيفياتو ورته ټاکلی دی. دی د ژوند هغه شرايط نه منـي چـې د ځان ارزوونې له مطلوبې کچې سره يې سمون نـه لـري. ځـان وژني او په دې توګه يې واقعي شخصيت خوندي پاتې کېږي.

دلته بايد يادونه وکړم چـې پـه هغـو کسـانو کـې چـې پـه شديدو اروايي ناروغيو اخته دي، ځان وژنه له بـل ميکانيزمـه سرچينه اخلي. مثلاً ناروغ له داسې حالاتو څخه تېښتي چې له يوه «دروني حس» Cenesthesia څخه راټوکيدلي دي.

II. د ځان ارزوونې د کچې بې ثباتي

هغه ټکی چې د څلورم تـوکي پـه نامـه يـاد شـو، د ادلـر پـه اروپوهنه کې مهم ځای لري. دا ځکـه چـې د ځـان ارزوونـې اخري موخه د لومړني حقارت، د احساساتو او د ژوند پـه اوږدو کې د حقيروونکو يا لوېوونکو حوادثو تابع ده. همدارنګه د هغو ورتياوو او نه ورتياوو تابع هم ده چـې د ودې پـه بهـير کـې پـه سرې کې رامنځته کېږي. پـه بلـه وينـا دغـه اخـري موخـه د درجې او شکل په لحاظ بدلېږي او د ژوند په ډېرو لـږو پېرونـو کې نسبتاً ثابت پاتېږي. دغه اخري موخه چې په ماشومانو کې په egocentric* او لنډ نظري (کوته بينانـه) ډول وي، لـږ لـږ

* egocentrism معمولاً په ماشومانو کې ليدل کېږي او داسې حالـت دی چـې ماشوم ګومان کوي ټول خلک د ده په شان فکر کـوي. کـه دی وږی وي، ګومـان

(c) ketabton.com: The Digital Library

پراختیا مومي او په ژېیتوب کې مطلقه بڼه خپلوي. وروسته د ځوانۍ، ودې او بشپړېدو په پېر کې نسبي بڼه غوره کوي. بالاخره په زړبودن کې یعنې هغه مهال چې په سړي کې بې پروایي او سر پسې نه گرځول 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 اروایي ودې او د هغه د تجربو د سالم نظام تابع ده.

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

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

کوي چې ته به هم وړې یې. که ده چېرته خواږه لیدلي وي، گومان 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 گوري، داسې فکر نه کوي چې هغه به خپه شي. دغه ماشومان کله کله ځان تر کمپلي لاندې پټوي، هغوی چې پخپله نور نهویني، نو گومان کوي چې نور به هم دوی نه شي لیدلای.
هغه خلك چې په ایډیالوژیو ولاړ دي، په دې لحاظ ماشومانو ته ورته دي، دوی هم فکر کوي چې خپله مفکوره یې سمه ده او ټول خلك باید د ده غوندې وي. ژباړن

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

III. په اروایي ناروغانو کې د حقارت میکانیزمونه

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

نیوروز او سایکوز Neurosis and Psychosis

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

په تېز توپان کې چې قطب ښود (قطب نما) کـار نـه کـوي. دا ځکه چې په دې حالت کې انفعـالات دومـره 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 (۱۹۶۴) د هغو بدنزېږې مبنا نه پېژني، بـاور لري چې د دې ناروغيو اسـاس د وگـړي د عـاطفي يـا انفعـالي نظام په بې نظمۍ کې دی. دا پـه خپلـه يـو ډول واقعـي بـدني نيمگړتيا ده او د ډېرو تجربو او حقيرونکو چلندونو سرچينه ده.

د وگړي غيرعادي اروايي دستگاه د دغو ماتو پر وړاندې تر هغې پورې غبرگون ښيي چې 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 سايکوز ختمېږي. دغه ناروغي په حقيقت کې هغو ځانګړو ستونزو ته د ځواب حيثيت لري چې وګړی له محيط سره د جوړجاړي پر مهال ورسره مخ کېږي.

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

په فرویدیزم یا د فروید په اروایي نظام کې د ټولو غریزو پـه منځ کې اساسي نقش د جنسي غریزې او د هغـې د تحـول پـر غاړه دی او یا اقلاً دې تـه تمایـل شـته چـې مسـایل لـه دغـه لیدلوري وڅېړل شي. حال دا چې په ادلریزم کې د بشر د 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 كشــش لــري؛ بلكې مهمه مسئله دا ده چې وگړی د نــاتوانۍ، گوښــه تــوب او وېرې پر وړاندې څه ډول غبرگون ښيي. وروسته بيــا د پيــاوړي (مور يا پلار) پر لور ورځكېدل ممكــن د شــهواني تملــك رنــگ واخلي او د اوديپ يا الكترا Electra په واقعي غوټه واوړي.

---

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

لېکن د حقارت په اړه خبره دا ده چې د فروید اکثر پلویـان داسې انګېري چې دا د خصیتوب castration* له غوټې څخه رامنځته کېږي. د خصیتوب غوټه «د جنسي الت غوڅېدنه» 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 فرويديزم کې د ليبيدو libido يا شهواني انرژۍ تحـول د انسان پر هره تجربه اغېز ښندي؛ حال دا چې د ادلـر پـه نظـر جنسيت د نورو فعاليتونو په شان يو فعاليت او يوه اړتيا ده چـې کېدای شي د هرې تجربې په څېر حقيروونکی اوسي او کـولای شي پرته له دې چې لزومـاً جنسيـ اړخ ولـري، د ګڼـو بـېلارو جبرانونو لامل وګرځي. برعکس هغه حقيروونکی عامل چې لـه جنسي مسالې سره هېڅ تړاو هم نه لري، ممکن سړی پر داسـې لارې بوځي چې جنسي جبرانونو ته مخه کړي.

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