## سريزه

زه چې کله کله خپل اعصاب نه شم کابو کولی او خپلو بچيو سره ناسم چلند کوم، کله چې غواړم دوی ووهم يا زياړې ورته وکړم نو دغه خبره مې رايادېږي 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 اخيستنې د جبران پر اساس له خپل زوی سره ناوړه چلند کوي. په دې توګه اوس پلار خپل تسلط او ځواک پياوړی کوي، هغه ځواك چې پخوا يې 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 محيطونو کې اوسېدلی يم. په ماشومتوب کې وهل شوی يم. خپل ژنيتوب مې په حربي ښوونځي کې تېر کړی او څلور کاله مې په نه کړي ګناه ډول ډول جزاګانې ليدلې دي. پوهنتون مې د تنظيمونو او د طالبانو په خورا مستبدو واکمنيو کې ويلی دی نو له استبداد څخه کرکه لرم. کله چې دغه جمله لولم نو ځورېدلې اروا مې يو څه تسکين 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 خلک وډاروي. دوی لکه هغه دیوان 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 ډاکټر محمود منصور په ۱۹۶۴ کې په پارسي لیکلی دی. د بحث موضوع یې د الفرد ادلر Alferd Adler مشهوره نظریه «د حقارت غوټه یا the inferiority complex» ده. د کتاب په لوستو راته ښکاره شوه چې موږ هم د وګړو په توګه او هم د قوم او د ملت په حیث د حقارت د غوټې ښکار شوي یو او زموږ په ورځنیو کړنو او چارچلند کې د دې غوټې اثر جوت دی نو فکر مې وکړ چې دغه کتاب باید پښتو کړم.

د دې کتاب په لوستو به خپلې ځینې ارواییې او ټولنیزې ستونزې راجوتې شي او د علاج لارې به یې هم وپېژنو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

که څه هم کتاب تقریباً نیمه پېړۍ پخـوا لیکـل شـوی دی خو ما چې انټرنټ وکوت، اوس هم په دې اړه د اروا‌پوهانو نظـر چندانې نه دی بدل شوی.

«د حقارت احساس» او «د حقارت غوټه» دوه بېـل مفـاهیم دي. د حقارت احساس یو طبیعي احساس دی چې هر بني ادم په ماشومتوب کې ورسره مخ کېږي. دغه احساس سړی دې تـه هڅوي چې ځان له سیالانو سره سـیال کـړي او دا یـو شـعوري عمل دی خو د حقارت عقده (د حقارت غوټه) هغه حالـت دی چې د انسان په لاشعور کې ځای لري او د انسان پر ټولو کړنـو وزر غوړوي. څنګه چـې د ادلـر د بحـث موضـوع د حقـارت غوټه ده نو ما هم د کتاب عنوان د «احساس حقارت» پر ځـای «د حقارت غوټه» ولیکه.

ډاکتر محب الله زغم

۱۳۸۹د غبرګولي ۱۲

(c) ketabton.com: The Digital Library

# لومړی څپرکی

## ۱. د حقارت مسئله

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماشومانو او زلمکو ته د هغوی د حقونو ورکول، د لویانو غوښتنې په پام کې نیول او د فرد او ټولنې حقونو ته پاملرنه، هغه څه دي چې مراعاتول یې د روزنې ظریف هنر غواړي. که چېرې روزونکی خپله دنده په سمه توګه ترسره نه کړي او د دغو حقونو او غوښتنو تر منځ لانجې پیدا شي نو په دې وخت کې حقارت د یوه سرکښ او ځوروونکي احساس په بڼه رامنځته کېږي چې ممکن کرغېړنې پایلې ولري.

په دې څپرکي کې به هڅه وکړو چې د حقارت لاملونه، 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 تـر نـورو بـر اوسو. کله چې برلاسی ته نه شو رسېدلای او دغه لېوالتیـا مـو له ماتې سره مخ کېږي نو د حقارت احساس راته پیدا کېږي.

د دې لپاره چې وپوهېږو دغه تمایل له کـوم ځایـه سرچینـه اخلي، باید مسئله له پیله وڅېړو او تر هـر څـه لـه مخـه بایـد وپوهېږو چې ژوند څه شی دی؟

ژوند یعنې د ځان ساتنې (conservation) د تولې برقـراره لرل. هر هغه څه چې زموږ د وجود اروايي انـډول ورانـوي، پـه عین وخت کې ځان ساتنه مو هم فعالوي. ویلای شو چې ژوند د دغه انډول چې هره شـېبه مـاتېږي، دوامـداره او پرلـه پسـې برابرول دي. **(څنګه چې موږ خپل جسم له فیزیکي خطرونو ساتو، هماغسې باید خپله اروا هم ثابته وساتو. ژوند هغه قوت دی چې هـره ګـړۍ زمـوږ اروايـي حالت د نارمل خوا ته راګرځوي. ژباړن)**

خو زموږ په ټولنیز چاپېریـال کـې ځـان سـاتنه، پـر نـورو باندې له برلاسی سره غوټه ده؛ ځکه چې د ژوند په مبارزه کـې ځان ساتنه اغلباً له برلاسی سره برابره ده. یعنې سـړی بـه هلـه خوندي وي چې تر نورو بر وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په ژوو کې برلاسی ته تمایل په ښکاره لیدلای شـو؛ ځکـه چې په دوی کې اخلاقي ملاحظات نشته چې دغـه تمایـل یـې پټ وساتي.

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

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

ایا د بشر ټول تاریخ به پـه بېلابېلـو ډولونـو برلاسـی تـه د تمایل له څرګندونې پرته بل څه وي؟ انسان هڅه کـوي چـې د

(c) ketabton.com: The Digital Library

علم او صنعت په مټ پر فیـزیکي نـړۍ او د زور او ځـواک پـه وسیله پر ټولنیزه نړۍ برلاسی شي. سیاسي تاریخ د امپریـالیزم د استبداد او تسلط له همدغو وسوسو څخه پرته بل څه نه دی. د دغو وسوسو هدف دا دی چې پر نورو باندې د برلاسی اړتیا مـو پوره شي. برلاسی ته اړتیا د هر انسان او هر ملت پـه 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 کړی پراخـه کـړي. پراختیـا غوښتنه هم په ماشومانو کې، هم په زلمکو او لویانو کې شته خو څنګه چې انسان ورو ورو بدلېږي نـو د عمـر پـه تېرېـدو سره دغه احساس یې ورو ورو کمزوری کېـږي. دا چـې ولـې دغـه غوښتنه په ماشومانو کې تر غټانو زیاته ده، دلیـل یـې د انسـان وده ده. وده په دوامدار ډول د انسان بـدني ثبـات مـاتوي. (نـن د ماشـوم ونـه ٦٠ سـانتي مـتره ده، شـپږ میاشـتې وروسـته بـه ٧٠ سـانتي مـترو تـه ورسېږي، نو د ودې په بهیر کې د ماشوم د بدن اندازې ثابتې نـه پـاتېږي. ژبـاړن) د ودې په حال ماشومان، پر هغو خوراکي توکـو سربېـره چـې د

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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 ژېتوب او لویېنې پر مهال یې لا ډېر ځوروي. دغه احساس په اسانۍ سره له منځه نه ځي؛ بلکې لکه ناسور زخم ټول عمر د سړي پر بدن پاتې کېږي. له دې احساس څخه بېلابېل دفاعي غبرګونونه زېږي.

د حقارت لاملونه درې دي.

۱. د چاپېریال اغېز

۲. واقعي حقارت

۳ .غیر عادي صفات یا ځانګړنې

(c) ketabton.com: The Digital Library

## الف : د چاپېريال اغېز

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

اساس پر چوکیو کېنول کېږي یا په حاضرۍ کې یې نومونه په 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 پر ځان باندې باور له لاسه ورکوي.*

دغه ټکی دا رانښيي چې د زده کوونکو تر منځ د سیالۍ پیدا کول، ځومره ظریف او ستونزمن کار دی. دلته که د مسئلې باریکیو ته پوره پام ونه شي، خواشینوونکې پایلې به 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 وسه پورته تمه ونه لرو، که نه نو حقارت به ورته پیدا شي؛ ځکه چې هغه به فکر وکړي چې هېڅ کله یې له خپلو هڅو کوم حاصل نه 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، له ۸۰-۶۰ نمرې والا په B او تر هغه کښته نمرې والا په C ګروپ کې راځي. بیا د هرې ډلې د استعداد او ضرورت سره سم درسي پروګرام ورته جوړېږي. هلته هېڅوک اول نمره نه وي او هر څوک له خپلو همسویه ټولګیوالو سره په یوه ډله کې وي، په دې توګه به هېڅوک ځان حقیر نه ګڼي. ژباړن

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د محیط اغیز هم اهمیت لري. هغه ماشومان او زلمکي چې په کارگرو کورنیو کې زیږي، یو خو د نیستی، د خوړو د کموالي او نورو شرایطو په وجه جسماً تر نورو ضعیف وي او بل دا چې مجبورېږي تر خپل وس زیات پر مختګ وکړي. ځنګه 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 اروایي نیمګړتیا څخه سرچینه واخلي.

هغه ماشوم او زلمکی چې ملا یې کړوپه وي، ګوډ وي، نظر یې کمزوری وي، غوږونه یې درانه وي، عقلي وده یې لږه وي او یا یې ذهن 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 ملنډې وهي. په دې عمر کې دوی کله کله ان د مور او پلار له بې حوصله ګۍ سره مخ کېږي. دغه میندې او پلرونه ځانونه د اولادونو د دې حالت مسوول ګڼي؛ ځکه خو د نفس عزت یې ژوبلېږي.

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

## ج : عجيبه او غير عادي ځانګړنې:

ځينې غيرعادي او عجيبه صفات، پرته له دې چې له واقعي حقارت سره رابطه ولري، سړى د نورو د ملنډو کړي. کله کله پر ځينو کسانو داسې ريشخند نومونه اېښودل کېږي چې ټول عمر ورسره پاتېږي. د «پمن»، «چينجن»، «سپږن» په څېر نومونه په ماشومتوب او يا ژېټوب کې پر خلکو ږدول کېږي. مثلاً که د چا د مخ يو غړى يوه ژوي ته ورته وي، د هماغه ژوي نوم ورباندې اېښودل کېږي. لکه ګيدړ (که د چا زنه نرۍ او اوږده وي) ليوه (که د چا د اړخ داړې يو څه غټې وي).

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

° ° °

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

## ۳. د حقارت پايلې او عواقب

کله چې د يادو لاملونو په اثر په چا کې حقارت پيـدا شـو، هغه به ډېر وځوروي. اوس بايد وګورو چې سړی به د دغه رنځ پر وړاندې څرنګه غبرګون ښيي؟ څنګه به د هغه له شره ځـان خلاصوي؟ او يا څنګه به ځان د حقارت له احـتمالي خطرونـو ساتي؟

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

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

د ممکنه عواقبو تنوع او ګڼوالی دا راښـيي چـې د حقـارت زړي چې د ماشوم په اروا کې کرل شوي، د هر فرد له ځـانګړنو

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

له حقارت سره د ماشوم یا زلمکي یا لــه لویــه سره د انســان د مبارزې میکانیزم، تل پر یوه اصل ولاړ دی او هغه جبران دی. جبران د نیمګړتیا د له منځه وړلو مانــا نــه لــري؛ بلکــې هغــه «پانګ یا درې» ته ورته دی چې د تلې په سپکه پله کې ایښودل کېږي چې توله پرې برابره شي او سرې خپل تعادل بیا مومي. دا هم ســمه ده چــې پــه ځینــو مــواردو کــې جــبران د نیمګړتیــا د ختمېدو سبب ګرځي. داسې ډېر ځوانان لیدل شوي دي چې په ماشومتوب کې به یې ډنګر بدن او کمزوري اندامونه لــرل خــو خپله ټوله ځواني یې په سپورټ لګولې او په نتیجه کې اتلان او پهلوانان ځنې جوړ شوي دي.

که د چا حقارت په ټولنیز مقام پورې یــې اړه ولــري، دی د خپلې ټولنیزې وضعې د ښه کولو هڅه کــوي. دغــه هڅــې بــه خامخا د هغه د حقارت په کمولو کې اغېزناکې وي. خــو خــبره تل داسې نه وي. مــوږ نــه شــو کــولای چــې ژونــد د ریــاضي د معادلې په څېر وګڼو. ان هغه وخــت چــې د حقــارت احســاس ظاهراً له منځه تللی او موږ یې د دوام لپاره کوم دلیل نه لرو، بیا هم باید دا ومنو چې په ماشومتوب کې محسوس شوی حقــارت

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

تاریخ د ډېرو حقارتونو هینداره ده.

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

## بريالی جبران يا د اتلولۍ جبران:

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

چې پر خپلې کمزورۍ بر شو؛ بلکې د خپل وخت خـورا لـوی خطیب شو.

الفـرد ادلـر د دغـو بېلګـو پـه هکلـه ټینګـار کـوي او د «بتهوون» مثال راوړي چې د خپل عمر په اخرو کې کوڼ شـوی و. د ادلر د شمېرنو له مخې په سلو کې ۷۰ نامتو نقاشانو د نظـر کمزوري لرله. په دې توګه وینو چـې پـر نیمګړتیـاوو بانـدې د بري حس په ډېرو مواردو کې د اسـتعداد او قریحـې د لاس تـه راوړلو غوره موقع او لاره ده.

د اتلولۍ د جبران د دې ډول مثالونه په تاریخ کـې ډېـر دي او په ټولو هغو کې پر بدني حالت د رواني حالـت بـری څرګنـد دی. «دویم ګیوم» چې یو لاس یې د زوکړې پر مهـال فلـج و، د دردوونکو او له تصوره پورته هڅو په پایله کـې غښـتلی تـورزن شو. خو دا ډول جبران ممکن په ټولو مـواردو کـې ژور نـه وي؛ ځکه چې د بدني نیمګړتیـا لـه منځـه وړل، کېـدای شي ورسره مله ارواېي ستونزه حل نه کړي. مثلاً ګیوم بایـد پـر خپـل بـې حده تکبر بر شوی وای، نه د خپل لاس پر شوټوالي. همدا وجـه ده چې د هغه نسبي بري ونه شو کړای چې د نیمګړتیا احساس یې له منځه یوسي. ښایي شاهزاده او د هغه روزونکي به پـه دې نه وي پوه شوي چې دلته د هغه مېړانه په تورزنۍ کې نه؛ بلکې

(c) ketabton.com: The Digital Library

د خپلي نیمگړتیا په منلو او د یو ډول اخلاقي تقوا یعنې د تواضع په غوره کولو کې وه.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

## ملاتړی یا پټوونکی جبران:

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

---

● عسکري پرېډ معمولاً په هغو هېوادونـو کـې ډېـر پـه ډبـدبې سره تـر سره کېږي چې يا خو مستبد حکومتونه لري، پـه خلکـو کـې يـې ملاتـړي لـږ دي او حکومت خپلو خلکو ته خپل زور ښيي يا دا چې له 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 اروايي 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 چې خپـل مخاطـب تر تاثير لاندې راولي او مخاطب يې پر خبرو باور کوي. ژباړن

(c) ketabton.com: The Digital Library

هغه مذهبونه او دولتونه چې له وګړو څخه ازادي اخـلي، خلك له ځانه شړي يا پر رسنيو بنديز لګوي، پخپله مفکـورې او عقيدې جوړوي او پر نورو يـې تپـي، څنګـه چـې ښـکاري هغسې ځواکمن نه دي. دوی که په ریښتیا سره غښتلي وای نـو دې ته به نه اړ کېدل چې خلك وډاروي. دوی لکه هغه دېـوان دي چې ظاهراً اوسپنيز ښکاري خو پښې يې د لرګيـو دي. دوی پخپله ښه پوهېږي چې که زغر ونه لري نو په دردوونـکي توګـه به راوپرځېږي.

د همدې اصل پر بنسټ، د ځينو دولتونـو ناسـنجول شـوي خوځښتونه او پوځي حرکتونه په واقعيت کې د دوی د کمزورئ ښکارندوی دي. اکثره ډارن هېوادونه ندرتاً سـوله خوښـوونکي وي. دوی د برید لپاره نـه؛ بلکـې لـه ډاره او خونـدیتوب تـه د غیرعادي اړتیا پـه وجـه پـه خپـل شـاوخوا کـې پـوځي ځـواك راټولـوي. دا ځکـه چـې دوی تـه هرڅـه د دښـمن مورچـل ښکارېږي. اصلاً د دوی تمایل دفاعي وي خو د دې لپـاره چـې خپل مرضي «ناخوندیتوب» پټ کړي، هغې تـه د لمسـوونې بڼـه

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

د دې ډول جبران په خوا کې یو بل ډول یې هم شته چې ډېر توپیر ورڅخه نه لـري او بایـد «تسـل ورکـوونکی جـبران» یـې ونوموو.

## تسل ورکوونکی جبران:

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

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

---

* ګومان کوم چې موږ به هم ځکه هر وخت د خپلو بابا ګـانو تـورې یـادوو چـې پخپله خوندي نه یو. موږ اکثره وخت داسې غښتلې حکومت نـه دی لـرلی چـې د نورو د تیریو مخه ونیسي، همدا وجه ده چې کله یـو او کلـه بـل پـر مـوږ بانـدې بریدونه کوي. موږ د دښمن د شړلو توان لرو خو د راتلو مخه يې نه شـو بنـدولی؛ ځکه چې د دښمن مخه په فکر او تدبیر سره ډب کېدای شي او موږ پـه دې برخـه کې خوار یو. ژباړن

(c) ketabton.com: The Digital Library

داسې ډېر ماشومان او زلمکي شته چې پــه خيــالي نــړۍ کــې غواړي، نه ښکاره کېدوونکي «نامرئي» اوسي.*

دې ته ورته خيالونه تل د ماشومانو په ذهــن کــې وي. دغــه تخيلات له انساني غوښتنو سرچينه اخلي او مخکې تر دې چې په ادبياتو کــې د زړه راښــکونکو خــو غمجنــو نکلونــو پــه بڼــه ښکاره شي، د وګړو په منځ کې خوله په خوله لېږدېدلي دي.

په ختيزو او لويديزو ادبياتو کې د دې نکلونو جوتې بېلګې ليــدلای شــو. د فرانســې د نــامتو ليکــوال «لا فــونتين» ( La Fontaine) د (پيريت) يا د شيدې پلورونکې او کټــوې کيســه په غربي ادبياتو کې د دې جبران له مشهورو بېلګو څخه ده:

شيدې پلورونکې چې غواړي په هره توګه لــه خوارۍ څخــه ځان وژغوري او شتمنه شي، ګومان کوي چې د شيدو د پلورلــو په پيسو به وشي کولای چې اول خنزيــر او بيــا خوســۍ او غــوا واخلي... خو د خيالونو په دې کشمکش کې يې د شــيدو کټــوه

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځېر په درسونو کې تکره دی خو د اتم ټولګي په لومړيو کې پڅېږي. د مور او پلار يې دې ته پام کېږي چې هلک کور ته له راتلو سره سم د کوټې ور په ځان پسې بندوي او په لوړ غږ خبرې کوي. لږه موده پس پر ځان باندې دغه کنټرول هم له لاسه ورکوي، کله کله د نورو په مخ کې له خيالي افرادو سره خبرې کوي، له داسې عجيبه کارونو غږېږي چې له خپلو ناليدونکو ملګرو سره يې ترسره کړي. مور او پلار يې لومړی په بيلابېلو 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 ځوروونکي 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 پــه ۱٦ کلنــۍ کــې لــه ټولــو ان لــه ځانــه هــم نــاراض او اندېښمن و. يوه شپه يې د ښار دروازې پر خپل مخ باندې تړلــې ولیدې، يوه شېبه وېرې اخیستی و خــو وروســته يــې ځــان ازاد وګاڼه او وتښتېد. دی وايي:

«څومره چې د وحشت تر تلقین لاندې د تېښتې نقشه راتــه غمجنه ښکارېده، هماغومره پخپله تېښتې مجذوب کړی وم... يوازېنی احساس ازادي او خپلواکي وه چې پر ما يې اثــر کــړی و. ما ګومان کاوه چې ازاد شوی يم. د الوتنې لپاره همدا بــس و چې يو ټوپ وکړم او اسمان ته ورسېږم. ما په خونــدي توګــه پــه بې پايه نړۍ کې ګام اېښوده. ګومــان مــې کــاوه چــې د خپلــې وړتیا په برکت به په هر ګام کې له خوښۍ، کانونو او نويو پېښو سره مخ کېږم.»

زموږ په عصر کې چې د کورنیو نظام شلېدلی او د کــورنۍ د مشر واک څو واره کم شــوی دی، دا ډول تېښــتې لا پــه اســانۍ ترسره کېږي.

لس کلن «د» د ماشومانو د لارښوونې بنســټ تــه راغــلی و، هغه تر دې دمه څو ځله له خپل کوره تښــتېدلی و. دی هوښــيار خو حساس او نازك طبيعته هلک دی. مور يــې همــدا يــو زوی لاره. مور يې څو کاله له خپل مېړه سره تېروي خــو وروســته لــه

(c) ketabton.com: The Digital Library

لېوره سره تار ځغلوي، بيا له مېړه څخه طلاق اخلي او لېـوره تـه کېني. بل بچی زېږوي، له نوي مېړه څخه هم طلاق اخلي او له بل سړي سره واده کوي. «د» د خپل عمر ځو کاله د پلار په کور کې په ناز او نعمت تېروي خو وروسـته يـې پـلار هـم بـل واده کوي، ميرې ته يې خدای درې ماشومان ورکوي. کله چې مـيره له «د» سره د پلار زياته مينه گوري، هغه سپکوي او رټـي يـې. «د» شديد غبرگون ښيي خو ښکاره ده چې پر ميرې يـې زور نـه رسېږي. سره له دې چې د «د» کورنۍ لېږ عايد لـري خـو ده تـه ښې جامې وراغوندي او ښه مکتب تـه يـې اسـتوي خـو دغـه ظـاهري ښـېگڼې د هغـه د بـاطن فريـاد نـه شي وژلای. دی د ناخوالو په وجه له کوره تېښتي او تر ډېر لټون وروسـته مونـدل کېږي. «د» اعتراف وکړ چې څنگه به يې ځان د شپې په تيـاره کې په تنگو تيارو کوڅو کې د خلکو د کورونـو د دروازو شـاته پټاوه چې د چا ورپام نه شي. بيا به چې کوڅې له خلکـو تشـې شوې، د خزلو په بېلرونو کې به پټ شو او سهار بـه يـې خپلـه لاره وهله. دوو کسانو هغه هوايي ډگر ته څېرمه پيدا کړ او کور ته يې ولېږه. هغه د هوايي ډگر شاوخوا چېرته شـپه کـړې وه. د الوتلو هـوس دې کـار تـه اړ ايسـتلی و. ده ويـل چـې غـواړي پراشوټيست شي خو يوازې د مور مينې کولای شول چـې دغـه تېښـتېدونکی هلـک لـه لالهنـدۍ وژغـوري. د ليکـوال پـه

(c) ketabton.com: The Digital Library

لا ربنوونه هغه د خپلې مور کره واستول شو. سره له دې چې مور يې په وس کې لا بدتره وه خو څنګه چې هلك هلته تر نورو مشر او پر ټولو بر و، خپل تعادل او ارامي يې بيا وموندده. دلته مور د هغه پلوی ده او پلندر (ميرنى 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. ډېرى هنرمندان چې په تياتر او يا سينما کې د ډېرې خندا له لاسه د خلکو بډوډي 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 اندېښنه 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؟

بېلبنتي (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 بېلبنتي جبران ونوموو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د بېلګې په توګه يو شاګرد چې ذهن يې پخ دی، د درسـونو په حفظ کولو سره ځان د تکړه شـاګردانو پـه کتـار کـې دروي. يعني 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 برېښي 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. ځرګنـده ده چې د پيغورونو دغه باران د دوی عقده لا زيـاتوي. دوی پـه دې توګه ځينې لندمهالې برياوې ترلاسه کوي. که څه هم دغه لاره د بري موندنې له جبران څخه توپير لري؛ لېکن بيـا هـم د اتلولۍ د جبران څرك پکې ښکاري. دلتـه سـړی ښـوونکيو تـه داحق ورکوي چې دغو بې چاره ګانو ته درناوی وکړي.

---

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

په ځان ښودنه کې هم همدا حال ښکاري. ځان ښودنه دا ده چې څوک دې بې وخته د مسایلو خورا بې اهمیته او بې ارزښته جزییاتو ته پام اړوي. کله چې دغه کسان بې وخته د الفاظو پر اس سپرېږي نو پر هره خوا یې داسې ځغلوي چې ممکن پخپله د خپلو خبرو محتوا، څنګه چې ښايي، درک نه کړای شي. په ريښتيا د هغه سړي پر حال ژړا پکار ده چې د کلمې تر مانا د هغې ټکو ته ډېر پام کوي او که دغه پرده يې له 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 کېږي، بيا 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 کړي او له هغې ګټه واخلي. خامخا به وپوښتئ چې دا به څنګه امکان ولري چې څوک دې له حقارته ګټه واخلي؟ خبره داسې ده چې دوی تمارض کوي يعنې په ټګۍ سره ځان ناروغ ښيي او له ناروغۍ ګټه اخلي. که تر دې مخکې خپلو خپلوانو دوی ته اهميت نه ورکاوه، په دې حالت کې به ورته پام وکړي؛ ځکه چې ناروغ يعنې هغه څوک چې نور يې خيال ساتي، پام ورته کوي، غوښتنې يې پوره کوي

(c) ketabton.com: The Digital Library

او هر وخت يې خبر اخلي. په دې توګه هغـه چـې ځـان عـاجز ښيي، وياړنه ګټي.

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

لـومړی دا چــې: د نــورو پــام، خواخــوږي او محبــت راجلبوي. مثلاً څوک چې تر دې د مخه چا ورته پام نـه کـاوه، تر دې وروسته به له دې نظره يـو دم د خپـل محـيط اول نمـبر کس شي. يعنې هغه نقش به مـومي چـې ده يـې د لرلـو هيلـه درلوده.

که دغه کس ماشوم وي نو ټول پـرې راټـولېږي او نـازوي يې. مور يې له ځانـه سره پـر خپـل کـټ ځملـوي. (پـه غـربي هېوادونو کې ماشومان معمولاً په جلا کوټو کـې ځمـلي، لـه مـور او پلار سره په يوه خونه کې نه ځملي. ژباړن) ټولـه کـورنۍ لـه هغـه پوښتنه کوي: څه شی غواړې؟ څه شی درتـه راوړم؟ ... نـو دی به امرونه کوي او نور ټول به د ده په خدمت کې وي، دی بـه د کورنۍ مرکز ګرځېدلی وي.

دويم دا چې: عاجز ښودنه نور بې وسـلې کـوي. دا پـر نورو او ان پر ځان باندې د نيوکې لپـاره پـه ښـه ورځـي. «څـه شی؟»، «دا تاسې څه واياست؟»، «زه هيڅ کار نه کوم، نه وينئ چې زه ناروغ يم؟» دا يو ډول وياړمنه بهانه ده. غوره عـذر دی،

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

---

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

## د غچ اخیستنې یا جګړه ییز جبران:

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

ځانوژنه د مـرضي اروا پـوهنې کرغیـړن څپرکـی دی. د دې نړۍ پرېښودل، خصوصاً هغه وخت چې سړی ژړنـی یـا زلمکـی وي، تر ټولو دردوونکی کـار دی. ډېـره دردوونکـې ده چـې یـو ځوان د دې لپاره ځان وژني چې د دې ټیټـې نـړۍ لـه رسـواییو څخه ځان خلاص کړي. هغه هم په داسې عمر کې چې ژونـد باید د سـړي مخـې تـه موسـکا پـر شـونډو او پرانیسـې غېـږه ودرېږي او هغه له هیلو او امیدونو سره په غېږ کې ونیسي.

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

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

د غچ اخیستنې فکر، تر ځان وژنې د مخه تقریباً 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 ګرانه یاره، اې زما بېرحمو او ځیږو اندېوالانو چې لـه انسـانیته

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

---

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

په حقیقت کې ممکن د جبران هځې او پلانونه له ماتې سره مخ شي. کله چې سړی له حقارت سره د مقابلې ظرفیت ونه لري او نه هغه مهارت ولري چې پر خپلې نیمگړتیا سرپوښ کیږدي نو حقیقت ورته په بربنډه توگه څرگندیږي. دغه رنځ دومره دردوونکی وي چې د سړي ورځ وربدوي. په دې وخت کې تسلیم یا بدبیني، سستي او د ارادې نشتوالی، بې زړه توب، ناهیلي، او په پای کې ځان وژنه د هغو جبرانونو پایلې دي چې موخې ته نه دي رسېدلي.

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

بد گوماني د هرڅه پر وړاندې شدید حساسیت ته وایي چې د حقارت له غوټې سره سروکار لري. دا یو دفاعي غبرگون دی چې د سړي په حساسه نقطه کې د خنجر وهلو په اثر څرگندیږي او په هغه کې د حقارت د غوټې شتوالی او څرنگوالی جوتوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

## ٤. د حقارت درملنه

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

دې کې شک نشته چې د مخنیوي چارې باید ډېر ژر یعنې د ماشومتوب په پړاو کې چې د حقارت غوټه د سړي په بدن کې ریښې ځغلوي، پیل شي. دغه چارې باید په څو برخو کې هم مهاله پیل شي. دلته به 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 پیاوړي 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 گرو کارکوونکو په توگه چې په کباب کې هډوکي لټوي، بد نه دي خو که په دې خاطر خپله اداره ځنې خوشالېږي، برعکس خلک به ځنې خپه او ناهيلي وي (لکه زموږ د ادارو ميرزاقلمان چې خلك يې پوزې ته رسولي دي. ژباړن) دلته بايد له ځانه وپوښتو، که چېرې دغه کسان له داسې نوي موقعيت سره مخ شي چې نوښت او ابتکار به غواړي نو دوی به څه وکړي؟

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

استبدادي چلند او د زیاتې مینې 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.

---

• **Autonomy** او **auto** په یوناني ژبه د «خپل» یا «ځان» او **nomos** د «قانون» مانا لري او 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 اداري 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 ورروښودل 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 بريااليتوب 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 وروررسيږو. 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

لوېښې 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 ژېیتوب کې تر بل هر وخت ډېر کار کوي. ټنبلي ممکن د لویانو طبیعي حالت وي خو موږ ډاډه یو چې ماشومان او زلمکي لټان نه دي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

فعالیت محیط باید اجتماعي وي. په ټولنیز ژوند کې وګړي له یو بل سره مرسته کوي، دا د هغې «درې» یا پانګ حیثیت لـري چې د تسلط غوښتنې په مقابله پله کې ایښـودل کیـږي او نـه پریږدي چې درنه شي. د همدې ټولنیز ژوندانه په وجه، قواعـد رامنځته کیږي او د هغو پر اساس له نورو سره د وګـړو اړیکـي 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 تړلې 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 غوښتنه کوي چې ځانونه دې د ډلـه ییـز ژونـد د غوښتنو پر اساس جوړجاړي ته چمتو کړي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

---

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

په دې نوي نظام کې د روزونکي نقش نسبتاً ناڅرګند خو تر پخوا ظریف او حساس دی. دلته که روزونکی د روزل کېدونکو کسانو د ژوندانه له ډول سره مبارزه کمه کړي او ځان هغوی ته د حریف په بڼه ونه ښيي نو اکثره شاګردان به یې د لارښوونې مینه وال اوسي. روزونکی باید د لږ استعداد لرونکي شاګردان وپوهوي چې په مېړانې سره د خپل حقارت منل، پخپله لويي ده. د روزونکي دغه زېری هم ګټور او هم له مهربانۍ ډک دی؛ ځکه چې هر رنګه خلک شته: لږ استعداد والا، غښتلي، احمق، پخ، چابک، ارام، بې قراره، فعال او سيل کوونکي، دا ټول په ټولنه کې شته نو ايا کولای شو چې ټول په یوه میتود سره وروزو؟ ښکاره ده چې نه. په همدې دلیل 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. یعنې هر څوك باید د خپل وړتیا 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 لار و چارو کې تغییر راولو. مثلاً ځینې ماشومان ډېر سخت انضباط او رټنه 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 کړوپه نه شي، ټول په دې باور دي چې د کار مېز یې باید ټیټ وي. هېڅوک ته داسې بوټونه نه ورپه پښو کوو چې په پښو کې یې تنګ وي؛ ځکه چې د تګ پر وخت به یې پښه وخوږوي. خو کله چې د مغزو او د عقلي عاطفي مسئلو خبره کېږي، هېڅوک اعتراض نه کوي. هر څوك ګومان کوي، د روزنې هره لاره چې غوره کړي، د ټولو وګړو له حال سره به مناسبه وي خو متاسفانه بنایي د هېچا لپاره به مناسبه نه وي. د خلکو په نزد، څومره چې بدني او ظاهري ځانګړنې مطرح دي، د اروایي

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

روزونکی باید دا هڅه ونه کړي چـې ټـول وګـړي پـه یـوه قالب کې وروزي، 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 ټولنیز 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 وګـړو د ودې اسـاسي پړاونـو یعنـې ماشـومتوب او ژنېتوب ته ډېر پام وکړو. ښکاره ده چې سړی په دې پړاونو کـې لومړی په کورنۍ 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 ګام 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 پــه حیــث نفــوذ وکړي، نه د حریف په څېر. دی بایــد د خپــل تفــاهم، پــوهې، مهرباني او ښېګڼې پر اساس د روزل کېدونکي کس په نظر لوی او بر ښکاره شي؛ نه د هغې وېرې پر اساس چې د هغــه پــه زړه کې یې وراچولې ده.

په دې توګه روزونکی هغه ارزښتناکه بېلګه ده چې وګــړي تقویه کوي او مخ په بره یې بیایي، نه هغه مســتبد انســان چــې خلک سپکوي، تحقیروي او خواروي یې. د وګــړو روزنــه بایــد 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 چــې هغــه د حقــارت لــه شره وژغورو؟

اول دا چې حقارت که په هره بڼه څرګنــد شي، بایــد ځــان پرې ناګاره واچوو او پر ناروغ غالمغال ونه کــړو. دې کــې شــک نشته چې په ځینو مواردو کې به رټنــه د حقــارت د ځینــو هغــو تظاهراتو په بندولو کامیابېږي چې د ځپلو وړ وي خو دا یــوازې د ناروغۍ نخښې له منځه وړي، د ناروغۍ پر ریښو باندې اثــر نه کوي. د دې درملنې عیب دا دی چې خلک ګومــان کــوي د

(c) ketabton.com: The Digital Library

ناروغ رنځ رغېدلی دی؛ حال دا چې د هغه رنځ داسې دی لکـه په ایرو کې پټې سکروټې. دغه کړنــې خصوصــاً د ماشـومانو 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 هېـره نه کړو چې د دې رنګه وګړو د سلوک ډېره برخه د غبرګون بڼـه لري او په غیر ارادي او لاشعوري توګه ترسره کېږي. که چېـرې د دغو کسانو سلوک په ځیر وڅېړو نو وبه ګورو چـې سـلوک د هغوی رنځ بیانوي، بیا به مـو دې تـه پـام شي چـې اکـثره هغـه وګړي چې د خپل سلوک په وجه راته د کرکې وړ ښکارېدل، تر دې وروسته به ورسره مینه وکړو او له زړه به یې خبر شو. بیا بـه پوهېږو چې دوی ځکه بدمرغي دي چې د ډېرو نورو په څېر یـا خو د ارثي حوادثو ښکار شوي دي او یا محیطـي پرېشــانیو دې حال ته رسولي دي.

د دې پر ځای چې له حقارته ځورېدونکي کســان ورټـو 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 لاسـه ورکـړی دی. وروسته به دوی د پرمختګ او کامیابۍ پر لاره سم شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

حقارت اغلباً دایمي او د ژورو ریښو ناروغي نه وي، بلکې یوازې د یوه خپل (پلار، ښوونکی یا اشنا) په لاس په سړي کې لمسول کیږي. په دې حالت کې د محیط بدلول ضروري بریښي. لکه له کورنۍ چاپېریاله لرې کېدل یا د تحصیلي محیط بدلول. له دې بدلانه سره به د حقارت لرونکي سړي حال تر تصور پورته ښه شي.

په هر حال مهمه خبره دا ده چې ځوان او کم عمره نسل باید له دوستۍ او مینې سره مخ شي. مینه هغه توده زانگو ده چې طبیعت غوښتي دي، انسان د خپل عمر لومړني کلونه پکې تېر کړي. کشران د مشرانو په مقابل کې ځانونه کمزوري گڼي. مینه کول د کمزورۍ د دې احساس طبیعي «پانگ» دی. مینه هغه لوی بند دی چې د حقارت د سیلاب په مخ کې یې تړلای شو. هر وگړی د دې لپاره خلق شوی دی چې مخصوصاً په ماشومتوب کې ورسره مینه وشي او دی هم مینه وکړي. مینه کول له ټولنیز نظره د ځان د موجودیت تثبیتول دي. مینه کول یعنې د ځان لپاره د نورو په منځ کې ځای موندنه، یعنې ځان په بل پورې نښلول. د ماشومانو او زلمکو په اړه دا تصور کولای

(c) ketabton.com: The Digital Library

شو چې د هغوی لپاره مینه کول یوازینۍ وسیله ده چې دوی لـه لویانو سره برابروي؛ ځکه چې د هغو دوو کسانو تر منځ چې یو پر بل ګران دي، د لویوالي او بروالي مسئله په منځ کـې نـه وي. حتی برعکس له دې دوو لوریو هر یو غواړي چې بل تـر ځـان مخکې کـړي. دا د مینـې معجـزه ده چـې د رخـې اور وژني او سړی داسې مقام ته رسوي چې د بل د نېکمرغۍ په جنت کـې چکر ووهي او داسې خوند ځنې واخلي لکه نېکمرغـي چـې د ده خپله وي.

له انسان سره په تېره بیا د هغه د کوچنیوالي پر مهـال مینـه نه کول، دا مانا لري چې هغه له ځانـه وشـړو او د ژوندانـه پـه دوزخ کې یې واچوو، داسې دوزخ چـې پـه کـې د یـوې شـېبې تېرول هم ځوروونکي وي؛ ځکه چې هلته انسان هـره شـېبه 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 یـوه نـاروغ سره، سره لـه دې چـې هغـه بـه عیبونه او تېروتنې لري، مینه وکړای شو، باید هغه درک کړو او باید د تفاهم د رامنځته کولو لپاره هغه وپېژنو.

د دې نورو کړنو موخه د تحـولي میکـانیزمونو پېژندنـه ده چې تر ډېره په نظري توګه او د الفرد ادلر له ځانګړي لیـدلوري

(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 ارواځېړنې (psychoanalysis) څخه ځان بېـل کـړ او خپلـه ځانګړې نظریه یې رامنځته کړه.

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ارواپـوهنې اسـاسي مفـاهيمو تـه پـه پـام سره، د ادلـر د اروازېـږي (psychogenic) دوکتورينـو لنـډيز پـه دې توګـه بيانولای شو.

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

---

• د فرويـد لـه نظـره د انسـان اروايـي سـازمان درې برخـې لـري: .id, ego, superego دغه درېواړه اصطلاحات لاتينـي دي. id يعنـې «هغـه يـا دی»، ego يعنې «زه» او superego يعنې «بر زه». ايـډ لاشـعوري ماهيـت لـري او د انسـان غريزي چارې رانغاړي. غريزې انسان ته له پخوانو نسلونو په ميراث پاتې کېـږي. لوږه، تنده او شهوت د غريزې مثالونه دي. ايډ په بل شي پسې نه ګرځي يـوازې د غريزو ارضا کول غواړي. دا د خوند په لټه کې وي او له دردوونکو څېزونو څخـه تېښته کوي. ايګو د غريزي غوښتنو د ارضا کولو لپـاره بهـرنۍ نـړۍ پـه پـام کـې نيسي. که شرايط ورته مسـاعد وو، نـو ارضـا کـوي بـه يـې او کـه نـه وو، دغـه غوښتنې به پر شا تمبوي. سوپر ايګو بيا د انسان غوښـتنو تـه د اخلاقـو لـه نظـره ګوري. که يې غوښتنې په اخلاقي لحاظ مناسبې وې نو د پوره کولو اجازه به يـې ورکوي او که انسان داسې يو کار وکړي چې د اخلاقو له نظره سپک کار وي، نـو superego به په سړي که د شرم او خجالت احسـاس پيـدا کـوي. ايګـو د id ، superego او د بهرنۍ نړۍ د واقعيتونـو تـر مـنځ انـډول سـاتي. اسـتاد اسـدالله غضنفر په يوه مقاله کې دغه اصطلاحات خـورا اسـانه کـړي دي. ده، id نفـس، ego عقل او superego وجدان بللي دی. نفس هر څه غواړي په حلال و حـرام او په ښه و بد پسې يې نه ګرځي. ايګو يا عقل بيا دې ته ګوري چې ايا دغـه کـار زما په ګټه دی که په تاوان خو superego يا وجدان دې ته پام کـوي چـې دغـه کار ته ټولنه، مذهب، قانون او اخلاق په کومه سترګه ګـوري. سـاده مثـال يـې دا

(c) ketabton.com: The Digital Library

د وګړي په ارواييي وضع کې د انفعــالاتو بدلونونــه بېلابېــل احساسات رامنځته کوي چې د ژوندانه له پيله د هغه په وجــود کې ځای نيسي. موږ د دې احساساتو مختلفــې درجــې پــه دې جمله کې بيانوو:

«زه ځوربږم نو شته يم. زه خپل ايګو نه شم بــدلولای نــو زه حقير يم.»

د حقارت احساس د واقعي ناتوانۍ او په ماشومتوب کــې د نه تجربې په وجه اجباراً په ذهن کې پيدا کېږي. بيا د ودې پــه بهير کې، که سړی واقعي بدني يا ارواييي نيمګړتيا ولــري يــا لــه نورو سره د اړيکو په تامينولو کې لــه ســتونزو سره مــخ شي نــو حقارت به يې لا پياوړی شي او غوټه به ځنې جوړه شي.

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

---

دی چې نفس وړی دی، ډوډۍ غواړي. ته پيسې نه لرې چې ډوډۍ واخلــې خــو نفس درته وايي چې غلا وکړه. عقل درته وايي که پــه غــلا بانــدې ګــير شــې نــو بندي به شې، مه يې کوه. وجدان هم درته وايي غلا مه کوه ځکه چې د بل د حق خوړل ښه کار نه دی. دلته 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 غــلا وکــړې او که داسې امکان برابر وي چې په اسانۍ سره غلا وکړې او ګير نــه شــې نــو بيــا دې نه منع کوي. خو وجدان په هر حالت کې د غلا اجازه نه درکوي. ژباړن

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

لـــه نـــورو سره د ځـــان پرتلنـــه د «حقيرېـــدلو» (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.

---

• کانفراميزم **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 نیمگړتیا 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 توگــه ویــلای شــو چــې د وگــړي د ســلوک د psychogenesis بنســټ د خونــدیتوب (security) اســاسي اړتیا ده. که چېرې دغه اړتیا پوره نه شي نو د ایگو 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 ځخه د تجربې له لارې لاس ته راځي، د سړي د ژوندانه نقشه ټاکي.

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

د جبران ميكانيزمونه د هر غړي لپاره په همـدې بڼـه كـار كوي نو دغه پروسه چې د بېلګې پـه توګـه وړانـدې شـوه، پـه سړي كې د «اروايي محورونو» پر استقرار باندې ختمېږي چـې د يـو يـا څـو «نيمګـړو» غـړو زياتـه تـابع وي. دغـه «اروايـي محورونه» د سړي په ارواپوهنـه كـې څرګنـدېږي او د هغـه پـه خوب او خيال، د كسب او مسلک په انتخاب او په هر څه كې راښكاره كېږي.

نيمګړي غړي منظم تمرينونه كوي او چې پر ستونزو بريالي شو، دغه فعاليت يې له خوند او خوښـي سره جبرانېـږي. ادلـر باور لري چې بدن او اروا له يو بـل سره پـوره پـوره تـړلي دي او بېلېدا يې نشته، ان تر دې چې يوه خيالي نيمګړتيا لكـه «چـپ بر لاسي»• يا د سرو وينښتانو لرل هم په جبران لاس پورې كوي، حال دا چې دا كومه واقعي نيمګړتيا نه ده.

---

• عصبي رګونه چې له مغزو راوځي او په ټول بدن كې خپرېږي په يوه ځاى كـې سره تېر بېر كېږي يانې د مغزو د چپې نيم كرې رګونه د بدن ښي طرف ته ځـي او د ښي نيم كرې رګونه د بدن چپ طرف ته. په اكثرو انسانانو كـې (٩٥٪) د مغـزو چپه نيم كره برلاسې ده. په همدې وجه اكثر وګړي عمـده كارونـه پـه خپـل ښـي لاس باندې كوي. په ځينو كسانو كې خبره سرچپه وي، د دوى د مغزو ښـى نـيم

(c) ketabton.com: The Digital Library

اروايي محورونه د سړي د ټولو کړنو په لار ښود بدلېږي.

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

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

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

---

کره پر چپي هغې برلاسې وي نو د دوی چپ لاس غښتلی وي او اکثر کارونه به په چپ لاس باندې کوي. ځينې مېندې پلرونه خپل چپ لاسي ماشومان مجبوروي چې مثلاً ليکل په ښي لاس باندې وکړي خو دا کار سم نه دی. دا کومه نيمګړتيا نه ده. د نړۍ ډېرې وتلې څېرې لکه مهاتما ګاندي، چارلي چاپلين، انشتين او د امريکا ځينې ولسمشران لکه کينيدي، مشر بوش او اوباما هم چپ لاسي دي. ژباړن

(c) ketabton.com: The Digital Library

دویم دا چې 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 سپاري، پر ځان باندې شك کوي، احساس کوي چې انرژي او جرات یې کم دي، همدا دی چې له پرله پسې ماتو سره مخ کېږي. په داسې مواردو کې د ژوندانه طرز له مسوولیت څخه د تېښتې او په ناخبره (لاشعوري) توګه له هر ډول هڅې څخه د ډډه کولو پر بنا ولاړ وي. دغه غمجن تحول کرار کرار د وګړي د خلاقو فعالیتونو حوزه ورتنګوي او هغه داسې دردوونکي حالت ته رسوي چې له رنګ رنګ متقابلو غبرګونونو سره مل وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

**۳. خيالي يا بيلبنتي (اشتقاقي) جبران:** په ځينو مواردو کې د دې پر ځای چې 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 ټولو ښه مرهم هم ايښودل شوی دی او هغه له ټولنيزې ډلې سره په بشپړه توګه پيوستون دی.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

شدید وي او په سرېي 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 لوېښې د احتیاج د پوره کولو لپاره بس نه وي. په همدې وجه په سرېي کې د «مضاعف جبران» او «له واقعیت څخه د تېښتې» غبرګونونه رابرسېره کېږي، دغه غبرګونونه د سړي صفات بې ارزښته کوي. هغه باید دلته د ګټورو هڅو په مرسته د حقارت د ډېرېدونکي احساس پر وړاندې مبارزه وکړي او خپل لومړنی موقعیت ته ورستون شي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماشوم حقیروي او هغه د ژوند له خوندونو او د همکارۍ له دندې څخه بې برخې کوي. دا مسئله کولای شي چې د اوږدې مودې لپاره له ټولنې سره د فرد نښلېدل له ستونزې سره مخ کړي.

په هره توګه روزنه تل ستونزمن کار دی. روزونکي هم د بنې ادمانو په حیث دا دعوا نه شي کولای چې خپل حقارت یې په بشپړه توګه شنډ کړی دی. دا ځکه چې د عمر په اوږدو کې له ټولنې سره همګام کېدل، یو تقریبي کار دی. نو دا تصور کولای شو چې په لویانو کې هم له ټولنې سره پیوستون په بشپړه توګه نه ترسره کېږي.

موږ مخکې ولیدل چې واقعي بروالی تل د نورو له خوا منل کېږي؛ په داسې حال کې چې مصنوعي بروالی او د وګړو تر منځ کوچني توپیرونه په یو ډول حقیرولو ختمېږي چې سترګې وربانده نه شي پټېدای، دا د نااجتماعي غبرګونونو منبع ګرځي. ماشوم له لویه سره له ټولنې سره مطابقت نه وي موندلی نو که ماشوم له داسې یوه لوی سره مخ شي چې هغه هم دغه مطابقت نه وي حاصل کړی او له دې نظره ماشوم ته ورته وي، نو ماشوم له دې مقایسې څخه حقارت احساسوي خو له خپل حقارته چندانې سترګې نه پټوي. برعکس څومره چې د دغه

(c) ketabton.com: The Digital Library

لوی کس بروالی برسېرن وي او د هغه د شخصیت پر واقعي تعادل او واقعي صفاتو ولاړ نه وي، نو هماغومره به د خپل بروالي کلکه دفاع کوي.*

* په کابل طبي پوهنتون کې زموږ ځینو استادانو له محصلانو سره ډېر ناوړه چلند کاوه. ځینو به یې هېڅکله چا ته پوره نمره نه ورکوله، ویل به یې: «که محصل ته سل نمرې ورکړم نو ځان ته به څو ورکوم؟» جالبه دا ده چې هغه استادان چې واقعاً پوه وو، له محصلانو سره به یې سلوك هم ښه و. هغه استادان به چې د پوهې په لحاظ له محصلانو چندان فرق نه درلود، د استبداد او ډیکتاتورۍ په زور به یې خپل بروالی ثابتاوه. موږ بیا له ځانه د یوه مرض نوم جوړ کړی و، موږ به ویل چې دغه استادان په PDS (personality deficiency syndrome) یا د شخصیت 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 ښیي. 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 وربانده 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 اروایي او بیولوژیکي لحاظ په ټولو وګړو کې یو شان نه ده. دغه نابرابري له پیله تناسب له منځه وړي او د خدمتونو د تبادلې شونتیا کموي او بې لارې کوي یې. د دې لپاره چې توله برابره شي، ځیني کسان باید د اوږدې مودې لپاره نورو ته څه ورکړي، پرته له دې چې څه ورنه واخلي. هغه چې څه ترلاسه

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

ځینې وخت هغه کسان چې یو څه لري او د ټولو انسـانانو په خبر له «ناخوندیتوب» څخه ځـورېږي، هڅـه کـوي چـې د خپلو شتو په خپلولو او له خپلو حقونو څخه په ګټې اخیسـتنې سره ځان خوندي او ډاډه کړي. خو هغـه کسـان چـې تـر دوی خوار او حقیر دي، غواړي داسې څه ترلاسـه کـړي چـې خپـل حقارت ورباندې کم کړي. د دغو هڅو پایله مبارزه ده. هغـوی چې ښه ژوند لري، هله مرسته کـوي چـې د هغـوی بـرواکی او مشرتوب ومنل شي. خواران د هغې مرستې په تناسـب چـې لـه شتمنو څخه یې ترلاسه کوي، د هغوی برواکی مني.

په دې توګه غبنتلي کسان د هغه وېـرې پـه وجـه چـې لـه کمزوري کېدو څخه یې لري، له نورو سره په پـوره ډول مرسـته نه کوي او هغه کمزوري کسان چې ګومان کوي هېڅکله یـې هغسې چې ښايي «ارزښت» نـه دی مونـدلی، د sublimation په لټه کې وي؛ ځکه چې دوی له خپل حقارته ډېر ځورېږي او د نورو برواکی بې له شرطه مني. د دواړو د چلند په پایله کې په یوه ټاکلي چوکـاټ کـې یـو ډول تطـابق رامنځتـه کېـږي چـې

(c) ketabton.com: The Digital Library

بریدونه به یې د همدغو غښتلو او کمزورو کسانو د چلند د ځانګړتیاوو له خوا ټاکل کېږي.

د روزنې په برخه کې دغه نسبي تطابق د انفعالي تبادلاتو په بڼه ځرګندېږي. غښتلي یعنې مور او پلار له خپلو اولادونو سره مینې لري او دا مني چې د خپل وس په اندازه به له هغوی 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 اطاعت، لېوالتیا، قدروونۍ او یا پرمختګ په بڼه د دوی حق ادا کړي. ماشوم په خپل وار سره د غښتلو (مور او پلار) له خوا جوړ شوی قانون، په اسانۍ سره مني؛ ځکه چې دغه اطاعت له هغه سره د مور او پلار د مینې ضمانت کوي خو له بل پلوه ماشوم دغه مینه په خاصه توګه هله محسوسوي چې هغه ته امتیاز ورکړل شي او ځان ورته «ارزښتمن» ښکاره شي.

مور او پلار وايي: «خبره ومنه او پرمختګ وکړه چې مینه درسره وکړو.» ماشوم وايي: «تسلیم شه، بخښنه وکړه او ومې 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 ارزښت ورته قایلېږي. په داسې

(c) ketabton.com: The Digital Library

شرايطو کې ماشوم د مور او پلار خبره مني او څومره چې ورسره بې عوضه مينه وشي، هماغومره به په لېوالتيا سره هڅه کوي.

البته په بېلو مواردو کې د دغـو چلنـدونو د انـدازې ټاکـل دومره نازك او مشکل کار دی چې داسې خلك به په ډېر ندرت سره ومومو چې په کړنو کې يـې هـېڅ ډول بې نظمـي نـه وي او روزنه يې له هره پلوه کامله او کاميابه وي.

نو د ډېرو خلکو لپاره له ټولنې سره د پيوستون لاره له اغـزو ډکه ده. که چېرې دغه پيوستون په تقريبي ډول تـر سره شي نـو پايله به يې يوازې نسبي خونـديتوب وي. دغـه حالـت چـې د هڅو، تمو او پرمختگونو په وجه رامنځته کېږي، بايد همداسې وساتل شي. کله چـې سـړی ځـان لـه بـل سره پرتلـه کـوي او حقارت ورته پيدا کېږي، بايد له دې حالته گام وړاندې کېږدي او لا پرمخ ولاړ شي. ټولنيز ژوند هم سړی اړ باسي چې تل ځان ډاډه کړي. څنگه چـې سـړی پـه دې لاره کـې هـر وخـت نـه کاميابېږي؛ يعنې سړی نه شي کولای چې ځان ته نـوي عينـي صفتونه جوړ کړي نو د هغه په ژوند کې به د حقارت بېلښتونه لړ لړ راپيدا کېږي. ممکن دغه بېلښتونه د وگړي د خوی د يوه صفت په توگه رابرسېره شي او ډېر اهميت ونـه لـري خـو کلـه کله د سلوك د يوه واقعي اختلال (گډوډي) بڼه خپلوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

## ۷. ځان ارزونه auto estimation
## یا خپل ارزښت پخپله ټاکل

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

---

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

کولو سره خپل ارزښت لا پیاوړی کوي. دغه تمایل له نورو سره د مرستې او د ګډورو کړنو پر ضد دی او که لــه مــاتې سره مــخ شي ــ چې غالباً همداسې کېږي ــ سړی له کاره لوېږي.

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

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

بني ادم د لاملونو دغه تغيير ته د هغـو ګنـو غبرګونونـو پـه مرسته ځواب وايي چې د ارزښت د لوړولو (كه ټيټ شوى وي) او يا د خپل ارزښــت ســاتنې تــه (كــه چېــرې لــوړ شــوى وي) ځانګړي شوي دي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

## ۸. د غبرګونونو ډلبندي

### I. مختلف غبرګونونه

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

### ۱. د ناسازه سلوك سمونه

کله چې سړی په خپلو ماتو او محدوديتونو خبرېږي نو د دې لپاره چې د خپل کار حاصل زيات کړي او يا د ځان د حقير ګڼلو 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 غبرګون دی او د پوخوالي او تعادل نخښه ده خو بيا هم ممکن د شننې او تجزيې په ترڅ کې څرګنده شي چې دا ډول چلند سطحي دی. يعنې دلته سړی د فرعي مسألو

(c) ketabton.com: The Digital Library

پر سمولو او یا له هغې سره پر مبارزې تکیه کـوي او د مسـألې 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 توگه ځومره چې پخوا له حقـارت څخـه کړېـدلی وي، هماغومره هڅه کوي چې په دې نـوې لاره کـې ځـان بـر وښيي.

که څه هم دا ډول مخ اړول یـو لـوی ټـولنیز یـا شخصـیتي characterial ارزښت زېږوي خـو د دې غبرگونونـو گټـوالی د حقارت ډېروالی ښيي. مانا دا چې که سړی له یـوې ډېـرې وړې ستونزې سره هم مخ شي نو د ماتې له وېرې به له هڅـې څخـه مخ اړوي. یو کار به پرېـږدي، بـل بـه پیلـوي او زرگونـو نـورو مسایلو ته به مخه کوي. نو یو کار به هم سر تـه نـه رسـوي او ځان به هم له دې څخه معاف کړي چې پر خپلې ناتوانۍ خبر شي. دا چلند ممکن د یوې واقعي ناتوانۍ نښه وي او یا د هغـه ارزښت لوړوالی وښيي چې سړی یې خپل ځان ته ټاکي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

**۳. د سملاسي کاميابيو پر اساس جبرانول:**

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

البته ټولې هغه چارې چې د جبران په موخه ترسره کېـږي، شديدې نه وي يعنې تل داسې نه کېږي 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 څوك 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 اندیښنې سبب ګرځي چې د ژوند له واقعیت سره د سړي په تطابق کې خنډ رامنځته کړي. دا هغه وخت دی چې سړی خپل سلوك ته د تېروتنې په سترګه ګوري، په نتیجه کې حقارت پکې لا زیاتېږي او ورسره د جبران اړتیا هم د زیاتېدو لاره نیسي.

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

### ۵. د تمې زیاتېدنه

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

**٦. جبراني بد ويل**

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

**٧. د رنځ د احساس نوي کول (تجديد)**

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

**٨. په حقارت کې مينه او خواخوږي**

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

«که شتمن وای... که 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 کړۍ تنګولای شي. سړی له دې وېرې چې بیا به هماغه رنځ

(c) ketabton.com: The Digital Library

احساس کړي، خپل نقش پرېږدي، خپله وظيفه خوشې کوي، د وظيفو له منلو څخه تېښته کوي او لـه نـورو سره لـه رابطـې څخه مخ اړوي. که چېرې دغه حالت شـديد وي کېـداى شي چې سړى له ټولو څخه وتښتي او لـه هـر ډول عـاطفي اړيـکي څخه ډډه وکړي. نـاروغى تـه پنـاه وړل، د نـاروغى د علايمـو تشديدول او د ښه والي د نخښو بې ارزښته ګڼل، له نورو سره له اړيکي څخه يو ډول تېښته بلل کېږي. ځکه چې ناروغي سـړى له کاره معافوي، دندې او مسوولیتونه يـې لـه منځـه وړي او د دې سبب ګرځي چې نور يې درناوى وکړي او خيال يې وساتي.

**۱۰. لاشعوري اعتراض**

کله کله ځيني خلك د خپل سلوك په مرسته د هغـه نقـش له منلو څخه سرغړوي چې ژوند يا د نورو ارادې ورباندې تـپلې دى. دغـه نقـش ورتـه کـوچنى او محـدود ښـکاريږي. دغـه اعتراض کېداى شي په شعوري توګه د منظم چار چلند پـه بڼـه تر سره شي او موخه يې د تپل شوي نقش څنـګ تـه وهـل او د خپلې خوښې نقش ترلاسه کول وي.

خو که د سړي نقش د خوشى کولو نـه وي او يـا يـې ردول ورته غيراخلاقي وبرېښي او که د ده د خوښې نقـش د عقـل او

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

داسې اعتراض به دوه ډولـه مـرضي نخښــې ولـري: ځينــې نخښې د سړي له خبرتيـا پرتـه پـه هغـه کـې د تقليـد حالـت رامنځته کوي. دی هغه نقش تقليدوي چـې د لرلـو هيلـه يـې لري. ځينې نورې نخښې چې په اول سر کې چندانې جوتې نه وي، بيا د ناغېرۍ (کارشکني) حالت رامنځتـه کـوي. پـه دې حالت کې سړی له خپل تپل شوي نقش سره ناغېري کوي.

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

**الف- په جنسي چارو پورې تړلي اعتراضونه:** مثلاً په نجونو او ښځو کې د خپلو جنسي شرايطو د منلو پر وړاندې اعـتراض او په نارينتوب حالت باندې تظـاهر. د دې اعـتراض پايلـه بـه دا کېږي چې دغه ښځې او نجـونې بـه زيـاتره ښـځينه چلندونـه پرېږدي او په خپـل سـلوك کـې د نـارينوو ذوق کـاروي. د دې اعتراض نښانې د ښځو او نجونو پـه لوبـو، د خـبرې کولـو پـه طرز، د جامې اغوسـتلو پـه طـرز، د شـغل پـه غـوراوي او پـه جنسي نقش کې څرګندېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

---

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

**د- هغه اعتراضونه چې په فکري کارونو او کسب پورې تړلي دي:** په دې حالت کې سړی لږ و ډېر په لاشعوري ډول د يوه فکري يا کسبي کارګر د نقش ځينې ځانګړنې خپلوي. مثلاً نرس به ممکن د ډاکټر نقش ولوبوي، يو مستخدم د رييس رول تمثيل کړي او يو معمولي سرتېری ممکن ځان د يوه لوی قوماندان په شان هيبتناك وښيي. په ټوليز ډول دا د هر هغه چا حالت دی چې خپله پښه له خپل ټغره غځوي او د خپلو امکاناتو تر دايرې د پورته نقش پيښې کوي. په خپه کوونکې شغل کې ناغېړي او د هغه د نه منلو لپاره پلمې جوړول، پخپله يو ډول اعتراض ګڼل کېږي. په همدې توګه هغه څوك چې غواړي تر خپل کار په يوه بل مهم او لوړ کار کې ګوتې ووهي او د هغه په باب خپل نظر څرګند کړي، د دې اعتراض ښکارندويي کوي. لکه د مطبعې کارګر چې د يوه ليکوال سبك ورسموي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

**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، لـه

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

## II. د ځان ارزوونې د کچې بې ثباتي

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

### III. په اروايي ناروغانو کې د حقارت میکانیزمونه

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

### نیوروز او سایکوز Neurosis and Psychosis

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

په خپلو هغو ناکامو هڅو خبر وي چې د ګډوډيو د ختمولـو پـه موخه يې تر سره کوي. پـه نېـوروز اختـه کـس پـوهېږي چـې نورمال نه دی. هغه له دې څورېږي چې د تنظـيم regulation د امکاناتو او د ده د غريزي انفعالاتو تر منځ تعادل نشته. عالي کړنې (عقلاني هڅې) نه شي کولای چې د ده اړتياوې له ټولنيز واقعيت سره برابرې کړي خو په هر حال د يوه کتونکي په توګه د ده سلوك څاري.

خو په لا ژورو اروايي ناروغيو يعنـې پـه سـايکوزونو کـې، ګډوډي او اختلال عموميت مومي او د وګړي پـر ټولـو اروايـي سازمانونو وزر غوړوي. په دې حالت کې ناروغ نه شي کـولای چې د خپل سلوك بې نظمی وپېژني او يا اقلاً په خپل ذهن کـې يې ضبط کړي. دلته کېدای شي چې د ضـبطولو تـوان چـې د تنظيمولو اخري بڼه ده، د انفعالاتو تر منځ د شديد وحـدت پـه اثر ماتې وخوري او يا کېدای شي دغـه کړنـې د لومړنيـو بـدن زېږيو عواملو په وجه هومره ضعيفې شوې وي چې سړی نور پر ځان باندې د نيوکې توان له لاسه ورکړی وي.

په لومړي صورت کې يعنې که چېرې وګړی و نه شي کړای د خپل سلوك څرنګوالی پـه خپـل اروايـي سـازمان کـې ضـبط کړي، د هغه له عقل څخه لاره ورکېږي. بېخي هماغسې لکـه

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

ادلر هېڅکله له دې څخه انکار نـه کـوي چـې ممکـن د اروايي ناروغيو ډېرې نخښې د نګه 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 ولګوي 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 وګـړي د عـاطفي يـا انفعـالي نظام په بې نظمۍ کې دی. دا پـه خپلـه يـو ډول واقعـي بـدني نيمګړتيا ده او د ډېرو تجربو او حقيرونکو چلندونو سرچينه ده.

د وګړي غيرعادي اروايي دستګاه د دغو ماتو پر وړاندې تر هغې پورې غبرګون ښيي چې سايکوز پـه کـې پـه ښـکاره ډول پيدا شي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ونه شي؛ تقریباً خامخا په سایکوز ختمېږي. دغه ناروغي په حقیقت کې هغو ځانګړو ستونزو ته د ځواب حیثیت لري چې وګړی له محیط سره د جوړجاړي پر مهال ورسره مخ کېږي.

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

الف- د تېښتې او د تجربې او چار چلند د دایرې د تنګېدو نیوروز:

د دې نیوروز وروستۍ بڼه د سایکوز په توګه لیدلای شو. مثلاً شیزوفرین schizophrenia یا د ځوانۍ لېونتوب له هغو مواردو څخه دی چې په هغه کې له بهرني محیط سره د ناروغ اړیکي بیخي پرې کېږي او ناروغ په اوتیزم autism کې ډوبېږي.*

---

* اوتیزم او شیزوفرین د تخیل دوه متضاد قطبونه دي. په شیزوفرین کې سړی په خیال کې ډوبېږي او خیال له حقیقته نه شي بېلولای، په شیزوفرین اخته ناروغ که په خیال کې سپوږمۍ ته وخېژي، نو ګومان کوي چې په رېښتیا هم سپوږمۍ ته ختلی دی. خو autism یوه ارثي ناروغي ده چې اخته کس به د تخیل وړتیا نه لري، هغه به په ځان کې ډوب وي، یوازې به د ځان په اړه فکر کوي، د بل درد او غم، د بل خوشحالي نه شي درک کولای. دی یوازې د واقعیتونو په اړه فکر کولای شي، نه د تخیلي مسایلو په هکله. ژباړن

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

ج- اعتراضي نیوروزونه چې ناروغ د عجیب و غریب سلوك او په ځینو مواردو کې د homosexuality یا همجـنس بـازۍ خوا ته 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 مـاری 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 «اودیــپ غوټــه» *Oedipus complex*[*] د فرویدیزم له نظره د خوند اخیستنې او خپلولو (تملك) لــه هغــه لومړني احتیاج څخه سرچینه اخلي چې ماشوم د خپــل مــور یــا پلار په اړه یې لري (هر یو چې د ده مخــالف جــنس وي یعنــې هلك د مور او نجلۍ د پلار) خو ادلر وایي چې دلته د جنسیت مسئله مطرح نه ده، نجلۍ هم د مور په اړه ورته کشــش لــري؛ بلکې مهمه مسئله دا ده چې وگړی د نــاتوانی، گوښــه تــوب او وېرې پر وړاندې څه ډول غبرگون ښیي. وروسته بیــا د پیــاوړي (مور یا پلار) پر لور ورخکېدل ممکــن د شــهواني تملــك رنــگ واخلي او د اودیپ یا الکترا Electra په واقعي غوټه واوړي.

---

[*] **Oedipus: د یونان په اسطورو کې یو سړی دی چې خپل پلار وژني او له مور سره واده کوي. فروید وایي د شهواني تکامل په بهیر کې هلك مور خپله معشــوقه گڼي او د تملك هیله یې لري. دی پلار خپل رقیب گڼي او گومان کوي چې پــلار به ترې غچ واخلي او دی به خصي کړي، همدا ده چې castration complex پــه کې رامنځته کېږي. فروید همدارنگه وایي چې نجونې په دې پړاو کې مور خپلــه رقیبــه گڼــي او پــلار تــه د معشــوق پــه ســترگه گــوري، دا حالــت د Electra complexپه نامه هم یادېږي. الکترا هم د یوناني اسطورو یوه کرکتره ده چې مــور یې پلان لري د دې پلار ووژني خو دا غواړي د خپلې مور په وژلو سره خپــل پــلار له مرگه وژغوري. د تکامل په نتیجه کې به دغه فکرونه د ماشوم لــه ذهنــه لــرې کېږي او نارمل انسان به ځنې جوړېږي. ژباړن**

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

---

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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