

۱۴۰۲ د  
کال تر ټولو لږ  
پلورل شوی  
کتاب

MKhalidtakal

افغان کتابتون

Ketabton.com

# توره اروا پوهنه

له عاطفي / احساساتو ناوړې گټې اخیستنې  
تخنیکونه څنگه وپېژنو

مایکل پیس

محمد نبي ستوری

دنورو ٻنڪلو ڪتابونو لپاره زما  
واتساف نمبر ته مسج وڪڙي



**+93777111038**

**M Khalid Takal**  
هغه ڪتابونه چي مخڪي  
مو **PDF** ڪري دي

- 1: ايڪيگاي 10: داروپا عروج
- 2: هغه راهب چي خپل...
- 3: دعراقي سڀي خاطرې
- 4: له ناکامي يي زده ڪره
- 5: دمطالعي اغېز
- 6: ڪرڪت دفکر لوبه
- 7: يتيمه ناول
- 8: دصوفي نڙي
- 9: يو ڇو لڀي فڪرونه



## توره اروا پوهنه

په اغلب گمان مور او تاسې ټول تر ډېره دې ته لېواله یوو، چې پوه شو لوی جابران، قاتلان، غلډ، ظالمان، مجرمان یا په ټوله کې په غیر اخلاقي، تورو او ککړو کړنو د اخته کسان کوم، چې په وړه او لویه کچه په یادو کړنو لاس پورې کوي، څنگه انسانان دي؟ ولې داسې کوي؟ لامل یې څه دی؟ مور څنگه له یادو کسانو څخه ځان وژغورو؟ دا او دې ته ورته پوښتي تر ډېره په اروا پوهنه پورې اړه لري او د اروا پوهني په علم کې هم د کلینیکي، ټولنيزې، سیاسي او جنایي اروا پوهنو په چوکاټ کې را نغښتي. خو پوه خبره، چې نن سا خورا ډېره مشهوره او عامه شوې هغه توره اروا پوهنه ده، دا اروا پوهنه د اروا پوهني هغې برخې ته اشاره کوي، کومه چې د انسان منفي، وېجاړونکې او کله نا کله شومي چارې شارې. په دې برخه یا څانگه کې د ځانگړتیاوو، لېوالتیاوو او کړنو ارزونه او شننه شاملېږي، چې په ټوله کې نورو وگړو ته دوکه، زیان او شخصي موخو ته رسېدل پکې موخه وي. کېدای شي تاسې د دغه کتاب په لوستلو له گڼو اصطلاحاتو سره مخ شئ، د بېلگې په ډول:

منيپوليشن (لاسوهنه)، دوکه، غبن، چل، خانخاني، نارسېزم، مکياويلېزم او سادېزم. دا موارد ټول د تورې ارواپوهنې ادبيات دي، چې په ټوله کې به يې کتاب کې ولولئ ځکه، چې مفصل بحثونه پرې شوي.

د ارواپوهنې دا څانگه يانې توره ارواپوهنه د هغو وگړو اروايي حالتونه څېري، چې د نورو د کنټرول، په نورو د واک، ظلم او نورو ته د زيان رسولو ذهني لهوالتيا لري او په دې برخه کې يې بېلابېل چلونه زده او د خپلو موخو لپاره يې وخت ناوخت کاروي. توره ارواپوهنه مور ته دا را زده کوي، چې ځينې خلک کولای شي، چې په ډېر شعوري ډول له ځينو اروايي کړنلارو څخه کار واخلي او له مور څخه ډول ډول ناسمې گټې پورته کړي په خوا کې توره ارواپوهنه دا هم څېري، چې دا چارې او تگلارې، چې ځينې چالاکه خلک يې کاروي په خلکو، اړيکو او ټوله کې ټولنه څه بدې اغېزې شيندي.

دا چې د تورې ارواپوهنې محاوره يې اصطلاح څه ډول دود شوه خاص او څرگند علمي څه نشته؛ خو له تاريخي اړخه يې له ځينو پېښو سره نښلولای شو. د بېلگې په ډول: په تاريخ کې وخت ناوخت د خلکو له احساساتو ناوړه گټه، د اروايي گډوډيو



پېژندنه لکه سایکوپد، ځان خوښي او د ټولني ضد شخصیتونه، د میکياولیزم مکتب رامنځ ته کېدل، د اروایي گډوډیو په اړوند په نړۍ کې خورې څېړنې او داسې نورې پېښې تورې ارواپوهنې ته د مخینې په توګه کارولای شو.

که څه هم داسې فکر کېږي، چې توره ارواپوهنه کې شته محتوا به د عامې ارواپوهنې موضوع وي؛ خو توره ارواپوهنه هم سم لکه د زېږې ارواپوهنې په څېر له معتبره علمي سرچینو څخه نه ده راوتلې او نشو کولای، چې د یادې ارواپوهنې په اړوند داسې علمي مقالې او څېړنې پیدا کړو چې یاده ارواپوهنه تایید کړي. که یې په لیکوالانو پسې هم چچ او غلبیل راواخلو نو ژر به په دې پوه شو، چې یاد کسان ځانګړې علمي او معتبرې څېرې او ریزومي نه لري. یا په بله مانا یاده اصطلاح په ارواپوهنه کې کومه خاصه او رسمي، ځانګه او برخه نه ده پېژندل شوې او په محاوره یې شکل د ارواپوهنې له زاویې نه د وګړو غیر اخلاقي، لوبوونکې او ناسمې کړنې بیانوي.

یو مورد، چې باید احتیاط ورسره وکړو هغه دا ده، چې په توره ارواپوهنه کې داسې یو ذهنیت په نامستقیم ډول القا کېږي، چې نفوذ، کنترول، دوکې، لوبې او ناوړه استفاده د ارواپوهنې

يوه چاره ده حال دا چې په علمي، بنسټيزو او ريښتینو بحثونو او ارواپوهنه کې دا قضاوت پوره ناسم دی. ارواپوهنې ټول عمر هڅه کړې، چې په خپله ټوله اخلاقي او تاريخي ژمنتيا دا مسايل دود نه کړي، تل يې د مثبتو او روغو جوړجاړيو په علمي څېړنه کې هڅې کړې او همدا يې اصلي دنده جوړېږي. خو دا هر څه، دا مانا هم نه ورکوي، چې په دې اړوند دې کتابونه نه ليکل کېږي او ژباړې دې نه کېږي، موږ په دې اړوند په پښتو ژبه خورا کار ته اړتيا لرو. زه او د کتاب ژباړن په ياد کتاب کې په گڼو مواردو او اصطلاحاتو کې له گڼو ستونزو سره مخ وو او دا بېخې ثابته ده، چې پښتو په ياد دگر کې ډېرو داسې اثارو ته اړتيا لري، چې زه همدلته غواړم له ژباړن نه يوه ځانگړې مننه وکړم، چې د ده ژباړه د دې لامل شوه، چې موږ دومره څېرې سره شريکې، پيدا کړو او ستاسو حضور ته يې وړاندې کړو علمي تاريخ له ډېرو داسې ننگونو ډک دی.

په توره ارواپوهنه کې گڼې ليکنې او کتابونه ليکل شوي، چې مطرح او مشهور هغه يې د ويليم کوپر د تورې ارواپوهنې رازونه کتاب، د زاګ اډامز د تورې ارواپوهنې کتاب، د دنيل جيمز د تورې ارواپوهنې کتاب او همدا د مايکل پيس توره ارواپوهنه کتاب چې تاسو يې لولن دي. که څه هم د ځواک ۲۸ قانونه، د



بريا لپاره ۴۴ چټل چلونه هم د تورې ارواپوهنې اړوند کتابونه دي او د تورې ارواپوهنې محتوا وړاندې کوي؛ خو بيا يې هم نومونه توره ارواپوهنه نه دي.

توره ارواپوهنه ډېره په ټولنيزو او مينه ناکو اړيکو، سوداګرۍ، مارکيټينګ، سياست او جنگ کې کارول کېږي. زه فکر کوم، چې د يادو ټولو دې ته ورته ليکنو ژباړلو ته ډېره اړتيا ده او بايد دا هڅه ستوری صاحب او نور پښتانه ژباړونکي په راتلونکې کې په پام کې ونيسي. دليل يې دا دی، چې زموږ په ټولنه کې تر بلې هرې ټولنې ډېرې داسې ظالمانه هڅې شوې او زموږ له معصومو او بېوزلو ولسونو يې په بيا بيا خلي قربانۍ اخيستې او لايې اخلي.

دا وو د تورې ارواپوهنې په اړوند عمومي بحث، چې ما فکر کاوه اړين دی. اوس به راشو هغې تورې ارواپوهنې ته چې ستاسو په لاس کې ده او تاسې يې د لوستلو پرېکړه کړې. دا کتاب د امريکايي ليکوال Michael Pace اثر دی. د مايکل پيس د تورې ارواپوهنې کتاب، د تورې ارواپوهنې پر پېچلې نړۍ يوه ژوره هڅه ده. په دې کتاب کې، مايکل پيس د تورې ارواپوهنې بېلابېل اړخونه بيانوي. هر څپرکی د تورې ارواپوهنې

يو اړخ بيانوي او په داسې يوه تگلاره يې بيانوي، چې د عامو خلکو لپاره د پوهېدو وړ شي. پيس خپل اندونه د روښانه او ژونديو مثالونو او مطالعو په کارولو سره وړاندې کوي، تر څو د تورې ارواپوهنې محتوا د عامو وگړو د پوهېدو لپاره آسانه کړي. په کتاب کې د تورې ارواپوهنې چارې او کارونکي رامخته کوي او هغو اصولو، تگلارو، مکرونو، تگيو او دوکو څخه پرده پورته کوي چې ياد وگړي يې کاروي، تر څو موږ ترې خبر کړي او د يادو تورو خلکو له تورو کارونو نه په امن شو. دا څرگنده ده، چې موخه يې د وگړو ژغورل دي.

مايکل پيس په کتاب کې په ټولو هغه تخنيکونو خبرې کوي، کوم چې دی يې ادعا کوي، چې توره ارواپوهنه ده، پيس کتاب په يوه ډېره جذابه سرريزه پيلوي او بيا پوښتنه کوي، چې يو فوق العاده ځواک شته بيا وايي پوهېږئ هغه ځواک چېرته دی؟ بيا وايي دا ځواک هغو کسانو سره دی، چې په ارواپوهنه پوهېږي او د خلکو زړونو ته د لارې چل يې زده دی او دا خبره د اصلي ارواپوهنې ماهيت تحريفوي، ځکه د ارواپوهنې اصلي موخه او مقصد د کړنو څېړل، مرسته، درملنه، اعتماد، وده، مثبت بدلون چې هغه هم له ټولو اخلاقي اصولو او مسلکي معيارونو سره په تعامل کې ترسره کوي. پيس د ياد کتاب په اتم څپرکي کې يوه



مهم علمي مبحث ته، چې هماغه درې اړخيز مثلث دی اشاره کوي، چې کاملاً علمي او اکاډميک بحث دی دا درې گونې مثلث د دريو شخصيتو کړنو ته اشاره ده چې لومړی نارسيست، دويم ميکياويست او درېيم د ټولني ضد شخصيتونو دي، چې پيس په ټوله ايمانداري را اخیستي او مفصل يې څېړلي. په کتاب کې د ځينو اشخاصو ريښتيني بېلگې هم وړاندې کوي. کتاب به يو څه ستاسو قضاوت ته هم پرېږدو او هيله کوم، چې مکمل يې ولولئ او په ورځني ژوند کې مرسته در سره وکړي.

يوه خبره، چې په سر کې مو بايد سپينه کړې وای؛ خو اوس يې يادونه غواړم هغه د تورې ارواپوهنې د عنوان ژباړه ده، کتاب په انگليسي- ژبه په ډرک يا تياره نوم يادېږي، په دري هم تاريخک، په عربي هم الظلامي او په اردو هم ورته څه ژباړل شوی؛ خو هغه څه، چې زموږ په ټولنه کې يې موږ پېژنو د تور، تورن، تورمخ، تورمخی، تور کارونه، توره ورځ، توره تياره مفهومونه دي، چې موږ ډېر ورسره بلد او آشنا يوو، تر ډېره د تورې ارواپوهنې پورتنی محتوا هم لېږدوي؛ نو له ژباړونکي سره په خوښه مو دا تياره ارواپوهنه نه توره ارواپوهنه ورته غوره وباله او که تياره ارواپوهنه يې هم وبلو کومه ستونزه نه لري، هر څوک کولای شي شخصي- مفهوم ترې واخلي او خاصه ستونزه هم نه

لسري. ارواپوهنه همدا وايي، چې يو نوم او معنا بايد د ټولني  
كلتور ته په كتنو وټاكل شي نو مور همدا مناسبه وبلله، چې توره  
ارواپوهنه توره ارواپوهنه كړو.

وروستي خبره، چې غواړم وي كرم هغه دا ده، چې د دې كتاب  
لوستل ټولو هغو كسانو ته وړانديزوم، چې د ارواپوهني له علم  
سره لېوالتيا لسري او غواړي د انساني اړيكو سمې لارې زده  
كړي.

درنښت

پوهنمل شرف الدين عظيمي

د ښوونې او روزنې پوهنتون د ارواپوهنې څانگې استاد



## په تورې ارواپوهنې څو خبرې

توره ارواپوهنه د ارواپوهنې هغه اړخ دی چې د انسان پر ذهن، چلند او کړنو منفي اغېز غورځولای شي، داسې چې کولای شي انسانان د یو بل لۀ عاطفې، مینې او محبت څخه ناسمه گټه پورته کړي او همدا احساسات په پټه د هغوی پر ضد وکاروي. توره ارواپوهنه ډېرځله په لاشعوري توگه د خلکو لۀ لوري کارول کېږي او دا چې نجونې او نسځې عاطفې انسانان دي نو د تورې ارواپوهنې تر ټولو لوی قربانيان همدوی دي. په دې اړه به د یوه مراجع کیسه درته بیان کړم، شاوخوا ۱۸ کلنه انجلۍ د همداسې یوې کیسې قرباني شوې وه هغې باندې یو هلک مین و؛ نو هر وخت به یې بېلابېلې عاطفې کلیمې ورته کارولې ویل به یې پرته لۀ تانه زه هېڅوک نلرم، تۀ مې یوازینی هیله یې، تۀ مې هر څۀ یې، انجلۍ به چې دا خبرې واورېدې احساساتي به شوه او نور به یې خپل هر څۀ د هغه پۀ واک کې ورکړل خو د هلک دا خبرې تر جنسي-غریزې پورې محدودې وې کله چې یې خواهش پوره شو بیا نۀ هغه مینه وه او نۀ هغه شور. بس انجلۍ یې په ډول ډول منفي فکرونو اخته کړه او آن چې دا فکرونه پر شدید ژورخپگان واوښتل او تر ما یې راورسوله؛ نو عموماً توره ارواپوهنه همداسې عمل کوي چې د

خلکو له عاطفې نه په ناسمې گټنې سره هم د هغوی عزت اخلي او هم يې په اروايي گډوډيو اخته کوي. توره ارواپوهنه بل ډول هم کارول کېږي چې يو څوک په عاطفه او مينه روږدی کړي او بيا يې په يو ځل پرېږدي وروسته کس حتماً په اروايي گډوډيو اخته کېدای شي.

توره ارواپوهنه نه يوازې دې برخه بلکې په اقتصاد تجارت سياست او مذهب کې په پراخه توگه کارول کېږي. زموږ هېواد کې مذهبي او سياسي رهبران خپل لارويان په بېلابېلو نارستيو ځانگړنو او خبرو سره غولوي او چل ورسره کوي، مظاهرو او جنگ ته يې اړباسي او ناوړين پرې رامنځته کوي.

فرويد چې کله پوه شو چې د ده په لاس ليکل شوی د هېبنوتيزم کتاب په توره ارواپوهنه اوږي: نو کتاب ته يې اور واچاوه هغه وېرېده چې گويا د ده کتاب به خلکو ته د گټې پر ځای تاوان ورسوي او د انسان په لاس به انسان دننه لېونی کوي او بيا به خپلو موخو ته پرې رسېږي.

د تورې ارواپوهنې په نوم د نړۍ په کچه کومه ځانگړې علمي څانگه نشته ځکه نشته چې ارواپوهنه تل مثبت سايل خبرې او توره ارواپوهنه پر منفي سايلو راڅرخي اگر چې د مايکل پيس



توره ارواپوهنه به د خلکو د ژغورلو لپاره ليکل شوې وي؛ خو د دې ارواپوهنې له تورو تگلارو څخه ناسمه گټه هم اخيستل کېدای شي چې هيله ده لوستونکي يې يوازې د ځان خبرونې او ژغورنې په پار ولولي او تگلارې يې د عاطفي امنيت لپاره وکاروي.

د تورې ارواپوهنې په نوم کتاب چې د ښاغلي نبي ستوري له لوري پښتو ته ژباړل شوی د پښتو ارواپوهنې په تاريخ کې يو شهکار دی په دې سره به پښتانه انسانان د تورې ارواپوهنې له ناوړه اغېزو څخه خبر شي او وبه کولای شي چې په شعوري او لاشعوري توگه په توره ارواپوهنه کې کارېدونکو تگلارو مخنيوی وکړي او اغېزې يې له منځه يوسي.

درښت

عبدالجليل امرخېل

ارواپوه

## ځينې خبرې

له ښاغلي استاد شرف الدين عظيمي سره مې د دغه کتاب په اړه خبرې کولې ورته ومې ويل استاد محترم کله چې ما دا کتاب ولوست داسې انگېرم چې زموږ د اوسنۍ ټولنې نوي سلنه خلک له دغو مسایلو سره مخ دي. استاد راغبرگه کړه، نوي سلنه نه، بلکې ۹۵ سلنه خلک په ورځني ژوند کې له دغو مسایلو سره لاس و گربوان او کړېږي.

په پښتو کې د نورو په ټول تللو خبرو ترڅنگ يوه دا ده چې «مه دومره خوږېږه، چې څوک دې ښوی تېر کړي او مه دومره تريخېږه، چې څوک نفرت درنه وکړي يا دې لرې وغورځوي».

پورتنۍ خبرې بې څه نه دي دا ټول د پښتني ټولنې د ژوند تجربې او واقعيتونه دي، چې خلک په ورځني ژوند کې ورسره مخ شوي. خواره خلک د نورو د مغرضو احساساتو په ليدو څنگه خپل کنټرول له لاسه ورکوي؟ ايا په هر چا خوش باوري پکار ده؟ هر انسان نېک کېدای شي؟

په توره ارواپوهنه کې تر ډېره هغه خلک ژر تارگیتېږي، چې خواږه وي، په هر چا ژر باور کوي، هر چاته د ښه او خواږوږي انسان په سترگه گوري. اړینه نه ده، چې دومره دې خواږه يا ترخه شو، چې تعدل له منځه لاړ شي، کله چې په هر څه کې تعدل له منځه لاړ شي؛ نو هغه د بې نظمۍ او خرابۍ خواته روان وي.

که په چا پوه شو، چې زموږ له ښه چلند، احساساتو، خواږوږي او همدردۍ ناسمه او ناوړه گټه اخلي؛ خو نادیده يې نيسو او د مخنيوي لپاره يې څه نه کوو؛ نو په دې وخت کې زموږ سالموالی تر پوښتنې لاندې راځي، پخپل لاس عاطفه او احساسات د تباهۍ کندی ته تېل وهو او کنترول يې د بل چا په لاس کې ورکوو. يو مشهور دام چې ډېری وخت قرباني پکې نښلي دا دی، چې د ناوړه گټه اخیستونکي په ظاهره احساساتو او چلند ژر باور کوي. فریب او د تورې ارواپوهنې ورته تخنیکونه هغه قوي ځواک دی، چې پر قرباني د اغېزې يا کنترول لپاره کارول کېږي.



په توره ارواپوهنه کې د هغو تخنيکونو په اړه خبرې شوې، چې ناوړه ګټه اخيستونکي ورنه د نورو د عواطفو او احساساتو د کنټرول لپاره ورنه کار اخلي. په توره ارواپوهنه کې په دغو تخنيکونو او مېتودونو ځکه بحثونه شوي، چې خلک ناوړه ګټه اخيستونکي او د هغوی شومې موخې وپېژني، ځان ترې خبر کړي، تر څو د دغو ناوړه خلکو په لومه کې ګېر نه شي او ځان ترې وژغوري. همدا راز په کتاب کې د هرې موضوع د لارښه پوهاوي په پار په هر اړوند څپرکي کې ځينې تاريخي کيسې او بېلګې هم وړاندې شوې. په وروستي څپرکي کې په جلا ډول د هرې موضوع لپاره بيا ځينې تکراري بېلګې وړاندې شوې وې، چې د نه تکرار په پار اړتيا نه وه، چې بيا ځلي راول شي. د کتاب د ارزښت او ژباړې په برخه کې به دا ووايم، چې د نورو پرمختللو ژبو په پرتله په پښتو کې په علمي او تخصصي برخه کې ډېر کمې احساسېږي، حتی ما او استاد عظيمي صاحب په دې ډېرې خبرې وکړې، چې دغه کتاب ته به کوم نوم وټاکو، توره ارواپوهنه ورته ووايو؟ تياره ارواپوهنه؟ د ارواپوهنې تور اړخ؟ د ارواپوهنې منحرف اړخ او...؟ ځکه دا کتاب اصلا (دارک سايکالوژي) ده. وروسته دې پايلې ته ورسېدلو چې د دې کتاب لپاره د تورې ارواپوهنې نوم مناسب دی.

له دې معلومېږي، چې موږ د نويو نومونو او علمي اصطلاحاتو له تشې سره څومره مخ يوو.

د ژبې د بدايينې يو غوره لاره له نورو ژبو د گټورو مطالبو او معلوماتو ژباړه ده. زما په اند غوره به دا وي، چې ژباړه، تحقيق او يا په هره علمي برخه کې کار کوو شعوري، اغېزناک، باکفېته او گټور کار وکړو، نه داسې چې په راتلونکي کې په ډېر برخه کې شوي کار ته موږ او راتلونکي نسل يوازې د وخت د ضايع په سترگه ورته وگوري.

د يادونې ده، چې محترم استاد عظيمي زما په دغه ژباړه مفصلې او غوره معلوماتي خبرې کړې، چې تاسو ته به د تورې ارواپوهنې له اصلي خبرې سره اشنا کړي همدا راز له ښاغلي استاد عظيمي ځانگړې مننه کوم، چې تل يې زموږ پوښتنو ته په سره سينه ځواب ويلی او زغملي يې يوو.

بلخوا له ارواپوه عبدالجليل امرخېل صاحب څخه مننه، چې د کتاب د موضوع په اړه يې گټورې خبرې او سريزه ليکلې. د دې ترڅنگ له نظري خپرندويې مننه، چې د داسې گټورو کتابونو چاپ ته اوږه ورکوي او په علمي برخه کې د ټولنې د اذهانو بيدارۍ ته کار کوي؛ نور دا تاسو او دا کتاب.

درنښت

محمد نبي ستوری

M Khalid Takal



## ليکلې

- 24..... سريزه
- 24..... توره اروا پوهنه څه ده؟
- 27..... ولې بايد په توره اروا پوهنه پوه شو؟
- 28..... ډېر ځواک، ډېر مسووليت
- 29..... لومړی څپرکی
- 29..... په پته توگه له عاطفې ناوړه گټه
- 35..... له عاطفې د ناوړه گټې اخيستنې تخنيکونه
- 35..... عاطفې بې اورونه/ بېمباري
- 38..... د پياوړي کولو/ پياوړتيا تخنيک
- 41..... له واقعيتنه انکار
- 43..... دويم څپرکی
- 43..... د هڅونې تور اړخ
- 44..... منفي هڅونه
- 45..... د منفي هڅونکو اصلي انگېزه څه ده؟
- 47..... څوک د منفي هڅونې له تخنيکونو کار اخلي؟
- 48..... د منفي هڅونې تخنيکونه
- 49..... د دام غوړولو چل (اوږد مهاله دوکه بازي)
- 51..... تدریجي بڼه

- 53..... د واقعي موخو پتول
- 54..... سمې پوښتنې
- 55..... د رواني حالاتو د لېږد قانون
- 58..... درېيم څپرکي
- 58..... نامحسوسه ذهني کنټرول
- 61..... په نامحسوسه ډول د ذهن کنټرولو تخنيکونه
- 61..... متزلزل کسان په دام کې گيرول
- 63..... د انتخابونو محدودول
- 66..... رسني او د ذهن د کنټرول برخه کې اورېدل
- 70..... څلورم څپرکي
- 70..... رواني لوبې يا چلونه
- 72..... په رواني لوبو کې پته هڅونه
- 75..... د رواني لوبو ليست
- 75..... د گواښ لوبه
- 79..... ناوړه کټه اخيستونکي څه ډول گواښونه کوي؟
- 80..... د بېلوالي گواښ
- 84..... نه گټونکي لوبه
- 87..... پنځم څپرکي
- 87..... فرېب/ چل

89.....	د فريب مختلف اړخونه
91.....	غولوونکي مباحث
96.....	غولوونکي تخنيکونه
102.....	شپږم څپرکی
102.....	هيپنوتيزم
103.....	د هيپنوتيزم تخنيکونه
104.....	غير کلامي وړاندیز
109.....	خپل شوي قربانيان
112.....	د عصبي ژبپوهنې پروگرامونه (NLP)
113.....	بيا پروگرام جوړونه (Reframing)
114.....	راتلونکی سفر
116.....	اووم څپرکی
116.....	مغز مينځنه
118.....	د مغز مينځلو ساحې
122.....	د مغز مينځلو بهير / پروسه
129.....	د مغز مينځني اغېزې
132.....	اتم څپرکی
132.....	درې گونې تياري / مثلث
133.....	ماکياوليزم



- 135..... د ټولني ضد شخص / جامعه ستيز
- 136..... نرگسيت / پرخان ميينېدل
- 137..... درې گونې تياري چېرته رامنځته کېږي؟
- 138..... ما کياولي کړنې
- 141..... د ټولني ضد شخص / جامعه ستيز اقدامات او کړنې
- 145..... د نرگسيت / پرخان ميينتيا پر بنسټ کړنې
- 147..... مردم ازاري / ساديږم
- 148..... نهم څپرکي
- 148..... په توره اروا پوهنه کې لالچ
- 151..... په توره اروا پوهنه کې د لالچ کارول
- 153..... د لالچ تخنيک کارول ناوړه کار دی؟
- 156..... د لالچ د پيل تکی
- 157..... د لالچ تخنيکونه

سريزه

توره ارواپوهنه څه ده؟

دېر ځله مو اورېدلي، چې دانايي توانايي ده: نو که پوهه وړتيا  
او توان وي له ارواپوهنې څخه پوهاوی یو زبردست او قوي

توان او ځواک دی. ارواپوهنه چې د انسان ذهني جوړښت او رفتار تر مطالعې لاندې نیسي. د انسانانو د پېژندلو لپاره یوه مهمه موضوع ده.

ارواپوهنه د هر څه زېربنا او بنسټ دی، له تبلیغاتي مسایلو نیولې تر مالي، له جرم و جنایت نیولې تر مذهب، له مینې تر نفرتو او... .

څوک چې د ارواپوهنې په علم پوه شي هغه پر نورو د نفوذ او اغېز اصلي کيلي او لاره پیدا کړه، داسې کيلي او لاره چې هر څوک ورته لاسرسی نه لري.

د ارواپوهنې علم زده کول؛ د بشریت د پېچلو اسرارو او رازونو ته لاسرسی پیدا کول اسانه کار نه دی، د ارواپوهنې علم او پوهه په زرگونه کتابونو او مجلو کې نغاړل شوي مسایل دي. د دې ترڅنګ بله مهمه خبره دا ده، چې ځینې یې گټور او غیر گټور دي چې د دې بېلول هم مهم کار دی.

خو ستاسو لپاره زېری دا دی، چې هغه مهم ټکي او اصول چې د ارواپوهنې په برخه کې ضرور دي اوس به یې تاسو په دغه کتاب کې ولولئ. دا ارزښتمن مسایل که په ژوند کې پلي کړئ ډېره گټه به درته وکړي.



دغه کتاب چې اوس ستاسو په لاس کې دی د پټې نړۍ په اړه به ډېر څه درته څرگند کړي. چې په دغه تړاو ډېر کم خلک پوهېږي.

په دغه کتاب کې چې کومې لارې چارې، تخنیکونه او مسایل په گوته شوي په تاریخ کې د اغېزناکو خلکو دي.

تاسو اوس د انسانانو او د دوی سپړونکو په تاریخ کې د خورا پیچلي ذهنونو نړۍ ته د ننوتلو ټکټ لری؛ هغه خلک چې په خپلو فکري نوښتونو سره لوی بدلونونه راوړي

دا کتاب یوازې تاسو ته د اروا پوهنې پټ او اسراري پوه نه درکوي، بلکې د هغوی د تشخیص، پېژندنې او تېښتې لپاره تخنیکونه درېښي.

په دغه کتاب کې د موضوعاتو په تړاو مثالونه هم وړاندې شوي، تر څو تاسو په اسانۍ سره پرې پوه شئ.

ولې بايد په توره ارواپوهنه پوه شو؟  
د تورې ارواپوهنې تخنيکونه اوسمهال په ټوله نړۍ کې استفاده  
کېږي، بنایي دا واقعیت تاسو ته د منلو نه وي، خو نه شو کولی  
چې دغه واقعیت ته تغیر ورکړو.

نو په همدې اساس یو انتخاب لری؛ یا د تورې ارواپوهنې زده  
کړه نادیده ونیسئ او پر ځان خطر ومنئ، تر څو عاطفي قرباني  
شي یا د وضعیت یا شرایطو کنترول په لاس کې واخلي تر څو  
ستاسو او له خپلوانو مو د احساساتو په برخه کې سوءاستفاده  
ونه شي.

د تورې ارواپوهنې زده کړه یوازې دفاعي اقدام نه دی، بلکې  
داسې څه پکې شته، چې تاسو کولی شي د هغو په مرسته د  
استفاده کوونکو په دام کې ونه نښلئ او په شخصي ژوند او  
بوختیا کې زبردست پرمختگونه درپه برخه کړي. هیله ده چې  
زموږ هدف مو اخیستی وي. اړینه نه ده چې موږ دې د دغو  
تخنيکونو په زده کولو سره دې په ټولني ضد شخص بدل شو،  
خو د دې په مرسته کولی شو چې هیلو او اهدافو ته د رسېدو په  
برخه کې خنډونه او ستونزې له منځه یوسو.

## ډېر ځواک، ډېر مسوولیت

د دغه کتاب استفاده کول ستاسو پورې اړه لري. د دغو تخنیکونو او هنرونو په واسطه کولی شئ، چې څه ډول له ستونزو سره مبارزه وکړئ او له بلې خوا هغه مثالونه او نظریې چې موږ راوړې مرسته در سره کوي تر څو د ځان ساتنې لپاره ورنه ښه او په اسانۍ گټه واخلي.

دغه مسایل ستاسو د روح او روان د کمزوري کولو په پار نه دي لیکل شوي کله چې له دغه علمه برخمن شئ هېڅکله به بیا تېر ته ونه گرځئ، زه بیا هم یادونه کوم، چې څومره چې ستاسو د فهم او پوهې کچه په دې برخه کې لوړه شي همدومره مو مسوولیت هم لوړېږي.



## لومړی څپرکی

په پته توگه له عاطفې ناوړه گټه

ناوړه پته عاطفې گټه اخیستل څه دي؟

دا چې د دې کتاب لومړی فصل د «ناوړه پته عاطفې گټه اخیستل» یا CEM باندې پیل شوی دی، تصادفي خبره نه ده .

د تورې ارواپوهنې په زیاترو تخنیکونو کې له دې چلونو څخه بېلابېلې گټې اخیستل کېږي. د تورې ارواپوهنې نړۍ د بېلابېلو شکلونو په اړه خبرتیا به تاسو ته ډېر ژر دا وړتیا درکړي

چې د CEM (covert emotional manipulation) یا پته احساساتي لاسوهنې، له نښو سره له مخامخ کېدو سمدلاسه هغه تشخیص کړئ .

په حقیقت کې، د تورې ارواپوهنې پیچلې نړۍ ته د ننوتو لومړنی اساسي گام د CEM نښو باندې بشپړ تسلط گڼل کېږي.

ناوړه پته گټه اخیستل، د نورو پر افکارو او نظریاتو باندې د بشپړ تسلط هڅه ده. دا چاره په داسې ظرافت او باریک بینی

سره ترسره کېږي چې د نظرونو کس لپاره اصلاً دا شک او گمان نه پيدا کېږي چې له ده څخه ناوړه گټه اخيستل کېږي .

د دغو تخنيکونو د جوړونکيو دريښو کليمو برخه برخه څېړل او ارزول، د دغو چلونو د جوړښت د لومړني مرحلې په وړاندې د مقابلي بنسټيز اقدام دی.

پنهان کاري يا د يو څه پټول هغه مېتود دی، چې سوء استفاده کونکي پکې خپل اهداف او د واقعي اقداماتو يا کارونو ماهيت پټوي.

خو ټولې عاطفي تېرايستې او د هغوی منفي تاثيرات نه شي کولی چې د دغه مېتود تر عنوان لاندې راشي، مگر بيا هم بايد پنهان کاري يا پټوکړنو ته په کمه ونه گورو، ځکه هغه کسان چې د دوی له عاطفې او احساساتو څخه ناوړه گټه اخيستل کېږي يا شوې، دوی په دې موضوع تر ډېره پوه نه دي حتی نه شي کولی چې د اصلي کس د انگېزې په اړه تصور وکړي.

په همدې اساس په پټه توگه له عاطفې ناوړه گټه اخيستنه (CEM) په توره اروا پوهنه کې د مخفي بم په معنا ده، چې تر پېښې مخکې يې پېژندنه او خنثی کول اسانه کار نه دی.

په مختلفو حالاتو کې د خلکو چلند او د هر وگړي باور او د ارادې قدرت ځينې داسې ټکي دي چې د احساساتي غولوونکو له تېزينو سترگو څخه پټ نه پاتې کېږي.

په اخر کې د معما وروستی څېړنې ته څو، يعنې د ناوړه گټې اخیستنې مسلې ته.

اغېزمنتيا او ناوړه گټه اخیستل دا دواړه جلا مسلې دي؛ خو ډېر کم کسان يې په باريکي پوهېږي.

دا دواړه پخپل منځ کې هېڅ ورته والی نه لري، ناوړه گټه اخیستل پټ چل ول لري، چې په هغه کې مقابل لوری پر ځان هېڅ خبر نه وي.

هغه کس چې د ناوړه گټه اخیستنې چاره ترسره کوي او هغه کس چې تاسو هڅوي يا انگېزه درکوي دا دوه جلا فکتورونه دي او په لويه کې ستر توپير لري.

هغه کس چې تاسو ته د هڅولو لپاره راغلی له ځان سره وايي «زه غواړم چې له تاسره مرسته وکړم، تر څو داسې تصميمونه ونيسي، چې زېردستی پایلې ولري».



خو ناوړه گټه اخیستونکی بیا له ځان سره داسې وایي «زه غواړم چې په غیرمستقیم ډول زما په لاس کې ولوېږې، تر څو داسې کار وکړې چې زما په گټه وي».

په همدې اساس په پټه هڅونه یا انګېزه پوهېدل له تاسو سره مرسته کوي، چې ستاسو له عاطفې ناوړه گټه اخیستونکی او اغېزناک کس وپېژنئ.

اوس په ټوله کې په پټه له عاطفې د ناوړه گټه اخیستونکي تر څنګ پر دې پوه شوی، چې د اغېزناکو او له عاطفې د ناوړه گټې اخیستونکو ترمنځ توپیر څه دی او پر دې به پوه شو چې له عاطفې د ناوړه گټې اخیستونکي ځانګړنې څه دي او په کومو ځایونو کې انسانان ډېر ورسره مخ کېږي.

له عواطفو ناوړه گټه اخیستل چېرې رامنځته کېږي او وده کوي؟

په ټوله کې له عاطفې د ناوړه گټې اخیستنې رامنځته کېدو سناریوگانې څلور دي. یا په بل عبارت په مسلکي، شخصي، عاطفي / احساساتي او کورني ژوند کې رامنځته کېږي.

په دې کې له احساساتو او عواطفو د ناوړه گټه اخیستلو سناریو ډېره عامه او خطرناکه ده. د یادونې ده، چې د دغو سناریو ترڅنګ کېدای شي نور ځایونه هم وي. خو که چېرته انسان په بنسټيز او عملي ډول له دغو تخنیکونو او چلونو سره بلد شي بیا هر ځای کولی شي چې له دغه زیان ځان وساتي.

همدا راز په (CEM) کې داسې تخنیکونه او چلونه نور هم شته چې ډېر گټور دي. ځکه هر کس په خپله طریقه او لاره د نورو احساساتو کې د لاسوهنې لپاره هغه طریقه کاروي.

دا چې تاسو وکولی شئ د CEM تیوري په حقیقي ډول پوهه شئ او پخپل ژوند کې یې وپېژندلی شئ؛ نو باید دغه مفهوم په سمه توګه درک او وپېژندل شي.

مثلا په احساساتي اړیکه کې؛ که په یوه کنټرولونکې / څارونکې مېرمن خپل خاوند پوه شي، چې مېرمن یې په بنسټيز ډول هڅه کوي هغه کنټرول کړي، په تدریجي ډول خاوند د خپګان حالت ته ځي او هڅه کوي چې له موجوده شرایطو راووځي. نو له

همدې کبله ډېرې څارونکې مېرمنې هڅه کوي دغه چاره په ډېره پټه او مخفي توگه ترسره کړي. په همدې ډول خاوند چې له خپلې مېرمنې سره عاطفي او احساسې اړيکه لري په ناخبرۍ د عاطفې ناوړه گټې اخيستونکي قرباني کېږي. دا مسله کولی شي چې کنټرولونکي يا ناوړه گټه اخيستونکي پر دې قادر کړي، چې د خپلې خبرې او واک چلولو لپاره پرته له دې وېرې چې د ژوند ملگرۍ له لاسه ورکوي دوام ورکوي او دا چاره پراخوي.

هغه څوک چې مور يې ملگري يادوو بنايي ځينې هدف ته د رسېدو لپاره له همدغې لارې (CEM) تخنيک او چل کار واخلي.

همدا شان له پټې عاطفې د ناوړه گټې اخيستني بل ځای کاري او کورنۍ چاپېريال دی. کولی شي چې په دغو دوو ځايونو کې هم په شديد ډول له پټې عاطفې ناوړه گټه اخيستنه رامنځته شي.



### له عاطفې د ناوړه گټې اخیستنې تخنیکونه

تاسو اوس په دې په بنسټیز ډول پوه سواست، چې له عاطفې ناوړه گټه اخیستنه څه ده او په کومو ځایونو کې ورسره مخ کېږئ. خو هغه تخنیکونه چې ناوړه گټه اخیستونکي یې کاروي تر څو تاسو کنټرول کړي غواړو تاسو ته یې واضح کړو.

له عاطفې د ناوړه گټه اخیستونکي اصلي هدف دا وي، چې دوی د پېژندنې وړ نه شي یعنې څوک پرې پوه نه شي چې دی ناوړه گټه اخیستونکی دی. اوس راځو په همدې تخنیکونو تفصیلي خبرې کوو.

### عاطفي بم اورونه / بمباري

عاطفي بمباري هغه تخنیک دی چې ناوړه گټه اخیستونکی له قرباني سره په لومړي ځل تعامل بشودلو کې کاروي. دا قرباني ته دا احساس ورکوي، چې له ده سره شدیدې خواخوږي بڼې، دی فکر کوي چې که یې د زیان نیت درلودی او یا یې ناوړه گټه اخیستی نو بیا یې ولې په لومړیو کې دومره مثبت تعامل او خواخوږي بشودله؟ د دې پوښتنې ځواب ډېر ساده دی، هغه دا

چې د خپلو اهدافو لپاره يې د احساساتو او خواخوږۍ څرگندولو اکت کړی.

د عاطفي بمبارۍ تيوري داسې پرمخ وړله کېږي، چې ناوړه گټه اخيستونکی د قرباني په وړاندې داسې احساسات څرگندوي چې د هغه زړه يې ومني، بالاخره قرباني د ناوړه گټه اخيستونکي پر وړاندې عاطفي کېږي، هر څه ته يې د باور او سم کار په سترگه گوري.

قرباني په داسې وضعيت کې قرار لري، چې د ناهيلۍ، يوازيتوب او نه مرستې پټې وړپه غاړه وي، ناوړه گټه اخيستونکی په همدې وخت کې له ده سره شديده خواخوږي او مينه نسي، هغه ته لاس ورکوي ځکه ناوړه گټه اخيستونکی پوهېږي چې قرباني په اوس وخت کې د زياتو احساساتو منلو ته تيار دی په همدې حال کې ناوړه گټه اخيستونکی د قرباني اړتياوو ته گوري او د هغه مطابق مثبت احساسات ورته څرگندوي.

په دغه تخنيک کې د (CEM) په تړاو دوه مهمې خبرې زده کوو: لومړی دا چې په بشپړ ډول د (CEM) پټ ماهيت ښکاره کېږي، فکر وکړئ د اړيکو جوړولو په لومړيو کې که انسان

عاطفي بمباری ته په منفي سترگه وگوري خو بېرته په عين حال کې له ځان سره وايي «اممم، دغه کس واقعا زما لپاره ښه و او د ښه احساس لامل مې شو». د وخت په تېرېدو د ده په اړه ټول منفي مسايل له پامه غورځوي او داسې نه انگېري چې گواکې د ده له عواطفو او احساساتو دی ناوړه گټه پورته کوي.

په دغه کتاب کې دا په ډاگه شوې، چې څنگه هغه عاطفي بمباران وپېژنو چې ځان يې د خواخوږی، مينې او مثبت اوسېدو په دورغجنه جامه کې نغښتی، تر څو زموږ پر عاطفې لاسبري او ناوړه گټه ورنه واخلي.

دويمه مهمه خبره دا ده، چې د هر کس د (CEM) کچه يا درجه بندي د هغه کس پورې اړه لري. ناوړه گټه اخيستونکي پخپل ژوند کې له بېلابېلو خلکو سره مخامخ شوي او په دې برخه کې خورا تجربه لري او له هرې ناوړه گټې اخيستې يې بلا تجربې ترلاسه کړې؛ نو دوی وخت او وضعيت ته په کتو له هماغه تخنيک گټه اخلي چې د شخص پر وړاندې اغېزناک او مهم وي.

هر کس د خواخوږی د رفتار او چلند پر وړاندې متفاوت غبرگونونه ښيي. مثلاً د ځينو کسانو پر وړاندې د هغه ستاينه په



دوی کې ډېر تغيرات راوستلی شي. که څوک د (CEM) په تخنیکونو ځان سم پوه نه کړي او عاطفي بمباري تخنیک ته لاس واچوي تر ډېره ښه نتیجه نه ورکوي ځکه دا مسله د قرباني پېژندلو په برخه کې خورا پوهاوي او ځیرکتیا ته اړتیا لري.

خو ځینې ناوړه گټه اخیستونکي بیا خورا ماهر خلک دي لکه څنگه چې یو ډاکټر د ناروغ حالاتو او وضعیت ته په کتو د درملو انتخاب کوي همداسې ناوړه گټه اخیستونکی هم د قرباني پر وړاندې په تخنیکونو کې غوره انتخاب کوي تر څو د ده تر کنټرول لاندې راشي.

توره اروا

هم  
ډپ  
له  
د  
ش  
ک  
.

### د پیاوړي کولو/ پیاوړتیا تخنیک

د مثبت غبرگون پیاوړتیا تخنیک تر ډېره د عاطفي بمباري تخنیک تعقیبوي په دغه تخنیک کې قرباني پر ځان خبر نه وي خو له عاطفې یې ناوړه گټه اخیستله کېږي.

په عاطفي بمبارۍ تخنيک کې د اړيکو جوړولو او تعامل په لومړيو ورځو کې شديد احساسات، خواخوږي او بې قيد و شرطه د ناوړه گټه اخيستونکي لخوا قرباني ته څرگندېږي. له دغه هدف دا وي، چې د راتلونکي لپاره د قرباني دفاعي حالت له منځه يوسي، باور يې لاس ته راوړي، پراختيا ورکړي او داسې يوه اړيکه جوړه کړي چې تعامل رامنځته کړي.

تر دې پړاو وروسته د مثبت غبرگون پياوړتيا تخنيک دی. دا د رفتار او چلند تخنيک دی په دې برخه کې ناوړه گټه اخيستونکی هېڅ بې قيد و شرطه کار يا عمل د قرباني پر وړاندې نه ترسره کوي، بلکې تر څو چې قرباني د ده د خوښې کار ترسره نه کړي تر هغو دی هېڅ کار نه کوي.

تر دې وروسته د پيش بيني وړ مثبت غبرگون پياوړتيا سيستم پر ځای د نامنظمه مثبت غبرگون پياوړتيا رامینځته کېږي.

IPR (intermittent positive reinforcement) يا پرله پسې مثبت پياوړتيا غبرگون هغه تخنيک ته ويل کېږي چې ناوړه گټه اخيستونکی د مثبت غبرگون له وسایلو حتی د مطلوب رفتار له څرگندولو ډډه کوي.

مثلا که ناوړه گټه اخیستونکی وغواړي چې قرباني دې د یو څه اخیستلو وړاندیز ورته وکړي او هغه دې ترسره هم کړي، ناوړه گټه اخیستونکی ځینې وخت یوازې د یوه مثبت احساس په غبرگون سره د هغه بدله ور ادا کوي.

دغه د وړاندوینې نه وړ کار د دې لامل کېږي، چې قرباني بیا ځلي د ناوړه گټه اخیستونکي پر وړاندې توجه ډېروي او د هغه هر کار ته په سمه سترگه گوري.

قرباني په دې وخت کې غواړي چې په هر ډول کېږي باید د ناوړه گټه اخیستونکي پر وړاندې مثبت غبرگون ونسي. په دې پړاو کې ناوړه استفاده کونکی د قرباني رفتار هغه لور ته تمایلوي چې دی یې لېوالتیا لري.

په ترتیب سره له دغو تخنیکونو کار اخیستل کېږي تر څو ناوړه گټه اخیستونکی هغه څه ترلاسه کړي چې غواړي یې. تر دې وروسته د (CEM) په برخه کې یو بل تخنیک دی چې له واقعیته انکار په نامه دی په دغه تخنیک کې د قرباني د احساساتو پر ځای پر ذهن غلبه کېږي چې په وروستي پړاو کې د قرباني احساسات نابود او ورک کېږي.



## له واقعیتته انکار

د رواني سلامتیا د احساس له لاسه ورکول یوه تر ټولو خطرناکو تجربو څخه ده چې انسان بنایي له هغې سره مخامخ شي. که چېرې دغه پېښه انسان ته د رواني ناروغۍ له کبله رامنځته شوې وي، که هڅه ورسره وشي څه ناڅه بېرته عادي حالت ته راگرځېدلی شي؛ خو په داسې ډول چې د ناوړه گټه اخیستونکي لخوا هغه ته تلقین شوې وي، بیا دا ډېره بوږنوونکې ده، انسان نهایت ورسره ناراحته کېږي د دغه تخنیک اصلي کار دا وي، چې ناوړه گټه اخیستونکی د انسان روان ته قوي ټکان ورکړي. په دغه تخنیک کې بله مهمه مسله دا ده، چې په تدریجي ډول ناوړه گټه اخیستونکی غواړي چې خپل هدف ته ورسېږي، ځکه په لومړي ځل نه شي کولی چې هغه تا د ځان تابع کړي. نو دی هڅه کوي چې په ورو او تدریجي ډول ښه پایله ترلاسه کړي.

دغه احساس څنگه له منځه وړل کېږي؟ اصلا دا په لومړیو کې په کوچنیو مسایلو کې ترسره کېږي. ناوړه گټه اخیستونکی مختلف ځایونه او موقعیتونه رامنځته کوي چې په هغه کې د قرباني د حافظې یا یادولو ځواک او قدرت تر پوښتنې لاندې راځي.

ناوړه گټه اخیستونکی تل دا ډاډ ترلاسه کوي څه چې د ده په ذهن کې دي هماغه اصلي تصویر دی. پر ځان د باور له منځه تللو په بهیر کې ناوړه گټه اخیستونکی دوه هدفونه لري. لومړی قرباني ته ډېر په یاد نه ورځي چې ما پر ځان ډېر باور درلود یا مې قوي درک درلود او دویم هدف یې دا وي چې پر ناوړه گټه اخیستونکي باور وکړي. دغه ټکي ته پاملرنه ډېره اړینه ده، ځکه په لومړیو کې موږ هېڅ په لویه سترگه نه ورته گورو، د ناوړه گټه اخیستونکي حافظه ورته غوره ښکاري او حتی قرباني مننه ورنه کوي، چې زه په ژوند کې داسې یو څوک لرم چې ماته مې خپل خاطرات او یادونه رایادوي.

د وخت په تېرېدو ناوړه گټه اخیستونکی داسې مسایل رامنځته کوي چې قرباني سخت تر پوښتنې لاندې راولي. هغه لومړني وختونه چې تر نظر یې هېڅ نه ورتله همداسې جریان پیدا کوي تر څو بالاخره داسې مرحلې ته ورسېږي چې قرباني پر ځان د باور لرلو قدرت او ځواک بېخي له لاسه ورکوي. د دغه بهیر خطرناک عنصر- دا دی، چې قرباني خپل ذهن د وړتیا له لاسه ورکولو لپاره تورنوي. ناوړه گټه اخیستونکي ماهرین هغه څوک دي چې په ډېرې آرامۍ سره اړیکې شلوي؛ خو هېڅ وخت دې

ته اجازه نه ورکوي چې يو دم قرباني په دې پوه شي چې څه  
کېدونکي دي.

دويم څپرکي

دهخونې تور اړخ



## منفي هڅونه

د خلکو هڅونه هغه موضوع ده، چې په ارواپوهنه کې پرې ډېرې خبرې او بحثونه شوي دي. په دې تړاو ډېرې ليکنې او کتابونه ليکل شوي. موږ کولی شو چې هر هڅونکي ته د ناوړه گټه اخيستونکي په سترگه وگورو؟

د دې پوښتنې تر ځواب لومړی بايد دا واضح کړو چې د هڅونې او منفي هڅونې ترمنځ توپير څه دی.

هر ډول هڅه چې پر نورو د اغېز لپاره ترسره کېږي هڅونه او تشويق ورته ويل کېږي. ډېری داسې هڅونې شته چې هېڅ منفي اړخ او جنبه نه لري يوازې او يوازې مثبتې پایله لري. مثلاً که يو کس له اختطافگر سره په اړيکه کې شو او خبرې يې ورسره وکړې، خبرو يې اغېز پرې وکړ او تر دې يې وهڅاوه چې کس خوشې کړي دا مثبتې هڅونه ده.

اوس راځو دې ته چې منفي هڅونه څه ته ويل کېږي؟

د منفي او مثبتې هڅونې توپير په انگېزه کې پټ دی. مثبتې هڅونه هغه وخت کې رامنځته کېږي، چې مقابل لوري ته د

هېڅ ډول زیان مسله نه وي، په مثبت هڅونه کې حتی هڅه کېږي، چې یو انسان وژغورې؛ خو منفي بیا له مثبتې هڅونې سره ډېر لوی توپیر لري.

منفي هڅونه هېڅ ډول اخلاقي انگېزه نه لري. انگېزه پخپل ذات کې ځینې وخت اخلاقي او ځینې وخت غیر اخلاقي وي. په مثبت هڅونه کې حتی کولی شو چې نور خلک دې ته تابع کړو چې زموږ سره مرسته وکړي خو د هغوی په زیان نه وي. په منفي هڅونه کې کار د هغه شخص لپاره مرسته وي؛ خو د نورو په زیان وي. ماهر ناوړه گټه اخیستونکي داسې کار کوي، چې قرباني دا وانگېري چې زبردست تصمیم یې نیولی؛ خو برعکس بله مسله وي.

د منفي هڅونکو اصلي انگېزه څه ده؟

د دغه پوښتنې ځواب د هر کس د شخصیت د ډول پورې اړه لري ځینې هڅونکي د خپلو گټو په پار خلک هڅوي، ځینې یوازې د زیان لپاره خلک هڅوي، په داسې حال کې چې د ده لپاره هېڅ د گټې مسله نه شته، ځینې یوازې له دغه کاره خوند اخلي.



د منفي او مثبتې هڅونې پايلې او لاسته راوړنې هم مختلفې دي. مثبتې هڅونه معمولا درې مسایل لري: د مقابل لوري لپاره گټه، له مقابل لوري سره غوره اړیکې او یو بل منل او یاد دواړو لپاره گټه. حتی په ځینو حالاتو کې درېیم شخص ته هم گټه رسېږي. نو په پایله کې ویلی شو چې د مثبتې هڅونې په برخه کې هېڅ داسې مسایل نه شته چې یوازې دې گټه خپله هڅونکي ته ورسېږي.

په منفي هڅونه کې گټه تل یوازې هڅونکي وړي، نه هڅول شوی. په ځینو حالاتو کې مستقیماً بنایي ټوله گټه هڅونکي ته ورسېږي او یا ځینې وخت کې له گټې ورهاوخوا پر نورو د اغېز په پار ترسره کوي. خو هڅول شوی دا فکر کوي چې دا هڅونه زما په گټه ده؛ خو اصل کې مسله سرچپه وي. نو ماهر منفي هڅونکي نه یوازې دا چې گټه دې ځان ته ورسېږي او هڅول شوي ته دې زیان ورسېږي، بلکې دوی داسې کار کوي چې درېیم یا نورو اشخاصو ته هم پکې زیان ورسېږي. مثلاً منفي هڅونکي غواړي چې د یو چا جایداد او شتمني په لاس راوړي، دی کس دې ته هڅوي چې له ژونده یې زړه ورتور او ځان وژني ته آماده کړي، کس ځانوژنه کوي، خپل خپلوان او ملگري یې د تل لپاره خورېږي او ده ته جایداد او شتمني په



لاس ورځي. په دغه مسله کې دا منفي هڅونکي ماهر دي،  
 ځکه چې ځان ته يې گټه او د قرباني تر څنگ يې نورو  
 اشخاصو ته هم زيان ورساوه.

### څوک د منفي هڅونې له تخنيکونو کار اخلي؟

د دې خلکو اصلي ځانگړنې دا وي، چې ناسيسزم خوی ولري يا  
 خپلې اړتياوې تر نورو مهمې بولي (ميم زر ما، ټول زما) او د  
 نورو انسانانو د احساساتو پر مفهوم د پوهېدو ځواک نه لري.

په ځينو اړيکو کې په بدو حالاتو کې دواړه لوري هڅه کوي چې  
 يو بل ته قناعت ورکړي، يعنې هر يو هڅه کوي چې خپلې  
 غوښتنې پرې ومني. که دا مسله همداسې پسې وغځول شي د  
 ارواپوهنې له نظره ناوړه گټه اخيسته رامنځته کېږي. مثلاً  
 خاوند غواړي چې يو بل ځای نوې دنده واخلي؛ خو که يې  
 مېرمن پکې د ځان لپاره ستونزه ويني نو هڅه کوي چې قناعت  
 ورکړي تر څو يې خاوند بله دنده وانه خلي او په همدې پاته  
 شي، مېرمن په ظاهره کې دا نسيي چې دا کار د خپلمنځي  
 اړيکو د نسي ساتنې لپاره کوي خو اصلاً داسې نه وي. خاوند

يې په منلو سره قرباني کېږي او د وخت په تېرېدو د دوی دواړو ترمنځ په اړیکو کې ننگونې راولاړېږي، هر څومره چې منفي هڅونکی د قربانيانو د قانع کولو په وړتیا کې ډېر باوري وي، همدومره به يې اړیکې خرابېږي.

### د منفي هڅونې تخنيکونه

منفي هڅونکي له کومو لارو خپلو اهدافو ته رسېږي؟ ښايي ځينې فکر وکړي، چې مقابل لوري ته زيان رسولو مسله ده؛ خو اصلا داسې نه ده. دا کار دوی په دې خاطر کوي، چې د دوی د کړنو او کارونو ماهيت پټ کړي، هغوی په دې برخه کې ډېر مختصين او تکره دي.

### د دام غورولو چل (اورد مهاله دوکه بازي)

دام غورول د منفي هڅونې يو بل تخنيک دی چې په ډېره ارامۍ او ځيرکانه ډول کارول کېږي. يو له هغو دلایلو چې خلک د نورو د وسوسو پر وړاندې مقاومت کوي دا ده چې هڅه کوي تر څو خپل ځان وهڅوي او پر وړاندې يې مقاومت وکړي يا په بشپړ ډول په هڅونکي باور نه لري؛ خو دغه تخنيک د دواړو ستونزو او خنډونو د لرې کولو توان لري.

په دغه تخنيک هڅونکی ډېر وخت په دې تېروي چې قرباني د ده باور ترلاسه کړي، هغه له قرباني سره د ملگرتيا او دوستۍ تار غځوي او داسې نښي چې زما زړه درسره غواړي چې ملگرتيا دې وکړم او پر يو بل باور وکړو. د دغو ټولو منل تر ډېرو هلوځلو وروسته رامنځته کېږي او بالاخره د قرباني باور په لاس راوړي.

د ارواپوهنې له نظره په دې وخت کې نور قرباني بشپړ آماده شو، هڅونکی پخپل تخنيک لاس پورې کوي، هڅه کوي چې مثبت هڅونه ورکړي خو په صادقانه ډول نه وي، هڅونکی قرباني داسې کارونو ته هڅوي چې د قرباني په گټه وي په دغه کار کې دوه موخې نغښتې وي لومړی دا چې د قرباني ذهن د هڅونکي پر وړاندې دې ته آماده کېږي چې هڅونکی



دې پرې اغېز وکړي او دويم دا چې هممهاله قرباني ته د راتلونکي وسوسې پيلېږي، خو فکر کوي چې پايله به يې مثبت وي ځکه دې مخکنۍ تجربه په ذهن کې لري، هغه تجربه چې هڅونکي نوموړی هغو کارونو ته هڅولی و چې د ده په گټه وو.

اوس په دې خبرې کوو چې قرباني په دغه لومه کې څنگه نښلي؟ د يوې هغې ښځې مثال راوړو، چې په وروستيو کې يې خاوند له لاسه ورکړی، سخت ذهني ټکان يې خوړلی او اوس کونډه ده. دا کونډه له بل چا سره واده کوي، مقابل لوری چې پوهېږي د احساساتو له پلوه ځپل شوې له دې سره ډېره ښه رويه کوي، ځان صابر ورته ښيي او... د وخت په تېرېدو له خاوند سره په مسایلو کې د کشمکش او دفاعي حالت پر ځای نرمي ښيي.

دا شخص په لومړيو کې ښځې ته مثبتې توصيې او خبرې کوي او دې هم خپله داسې کارونه کوي، چې د کور او مېرمنې لپاره گټور وي لکه د عايدو ډېرېدل، مياشتنی سپما او... ښځه يې د دغو مسایلو په ليدو له خاوند نه مننه کوي او د هغه په خبرو او کارونو باور کوي. وروسته بيا هڅه کوي هغه پيسې او شتمني چې له ښځې سره دي او له هغه بل خاونده ورته پاته

دي هغه ترلاسه کړي. بنځې ته وړاندیز کوي چې پیسې ورکړي او دی پانگونه پرې وکړي، بنځه پر ده باور کوي او پیسې ورکوي، د ده چې هم څومره له وسه کېږي هماغه اندازه پیسې ورنه اخلي وروسته ورته وايي چې له بده مرغه ما په کاروبار کې تاوان وکړ او تا راکړې ټوله شتمني مې په اوبو لاهو شوه خو اصلا مسله داسې نه وي بنځه هم پرې باور کوي؛ نو دغې قضیې ته د منفي هڅونې تخنیک وايي.

### تدریجي بڼه

که چاته ووایې چې د منفي هڅونې په تخنیک باندې یو انسان ځانورنې ته چمتو کېدای شي بنیای ونه مني؛ هغوی دا نه شي درک کولی چې دا مسله یو دم نه رامنځته کېږي بلکې یو اوږد مسیر یې طی کړی وي، زینه په زینه مخکې تللي وي، منفي هڅونکی یو دم قرباني دې ته نه شي چمتو کولی چې ځانورنې ته دې اماده شي دغه ډېره لار وهلې وي داسې لار چې هڅونکی بیا قرباني ته د دې اجازه نه ورکوي چې بېرته شاته راوگرځي.



په واقعي ژوند کې څنگه کولی شو چې دا مسله وڅېړو؟ راځئ پر یوه مجرم یا جنایتکار فکر وکړو، چې څنگه کولی شي یوه کوچني جنایت ته یې وهڅوه چې په ورو ورو بالاخره داسې جنایت ترسره کړي چې ستره گناه یا جرم ورته ویلی شو. که داسې شخص نه شی تصور کولای د خپلې سیمې مافیایي، زورواکي او جنایتي باندونو ته فکر وکړئ، چې څنگه پر نورو خلکو خپل راج چلوي او له ناوړې لارې خپلو موخو ته ځان رسوي.

دا رواني جرمونه قرباني یو دم دې ته نه تړي چې قتل دې وکړي، په لومړیو کې هڅونکی بنایي قرباني ډېرو ورو ورو جرمونو ته وتړي او دا کار ډېر سخته نه دی، همداسې د وخت په تېرېدو دا مسله شدید حالت ته ځي، په ډېری مواردو کې هڅونکی د فشار یو داسې څه لري چې قرباني دې ته وهڅوي چې په جرم لاس پورې کړي، قرباني مخکې له دې چې پر ځان پوه شي جرم یې ترسره کړی وي او وروسته په داسې یو حالت کې وي چې هېڅ د خلاصون لاره نه لري، همداسې جرمونه تسلسل پیدا کوي او بالاخره د مجرم ژوند یوازې په جرم کولو کې ویني او بس.



## د واقعي موخو پټول

په توره ارواپوهنه کې داسې بېلابېلې لارې دي، چې هڅونکي خپلو موخو ته ځان پرې ورسوي. په منفي هڅونه کې د نورو تخنيکونو ترڅنگ د واقعي موخو پټولو تخنيک هم ډېر اهم دی.

په توره ارواپوهنه کې ځيرک هڅونکي له داسې يوه تخنيکه کار اخلي چې قرباني د دوو غوښتنو ځواب رد نه کړي، حتما به يوه پرې مني. مثلا يو ناوړه گټه اخيستونکی غواړي، چې له قرباني په داسې ډول شل زره افغانی ترلاسه کړي چې بيا يې بېرته ور هم نه کړي. هڅونکی قرباني ته كيسه په داسې طرز و طريقه پيلوي چې يولک افغانیو ته يې اشته اړتيا ده، که يې پيدا نه کړي نو له بدو پايلو او پېښو سره به مخ شي. قرباني پر هڅونکي زړه سوخي، د هغه پر وړاندې د گناه احساس کوي ورته وايي چې يولک افغانی زما په وس کې نشته چې مرسته درسه وکړم کنې حتما مې درکولې کله چې هڅونکی د قرباني دغه خبرې او احساس وويني نو ورته وايي چې اوسمهال که شل زره افغانی مرسته راسره وکړې هم يو څه کفايت کوي،

قرباني د دغې غوښتنې په ردولو سخته بد احساس کوي او نه شي کولی چې بيا خلي دې هم رد خواب ورکړي، بالاخره هڅونکي ته شل زره افغانۍ ورکوي او قرباني هېڅ دې ته متوجه نه دی، چې ماته يې څنگه دام ايښی دی.

### سمتي پوښتنې

ښايي ځينې کسان به له داسې پلورونکو سره مخامخ شوي وي، چې د خبرو زبردسته هڅونه لري، که دا تخنيک په سم ډول وکارېږي ډېر قوي اغېز ښکاري.

ناوړه گټه اخيستونکی د نورو تخنيکونو ترڅنگ ځينې وخت د پوښتنو له تخنيکه هم کار اخلي. مثلاً هڅونکی غواړي چې د هغه کس په اړه ذهنيت خراب کړي چې د ده ورسره ستونزه وي يا يې بد اېسي، هڅونکی له مقابل لوري داسې پوښتنه کوي «فکر کوې چې پلانی څومره بد او ناوړه انسان دی؟» دا پوښتنه مقابل لوري ته دا ذهنيت ورکوي چې پلانی رښتيا هم بد کېدای شي دا ډول پوښتنې ډېر قوي اغېز لري. خو معمولاً هغه کس چې هڅونکی نه وي داسې پوښتنه کوي «د پلانی په اړه څه نظر لرې؟» په دغه پوښتنه کې مقابل لوری د پلانی مثبتې

ځانگړنې او خوږونه هم وينې خو په پورتنۍ پوښتنه کې ذهن  
يوازې له منفي ځانگړنو ډکېږي.

هڅونکي دغه تخنيک په خورا ځيرکانه ډول کاروي، ځکه که  
يې په غوره ډول ونه کاروي بيا قرباني پرې پوهېږي او د هغه پر  
وړاندې ورسره مقاومت کوي او نه يې نظر ورسره تاييدوي. که  
هڅونکي پوه شي چې په دې پوښتنه قرباني جدي شو نو  
سمدستي د هغه د ارامولو لپاره پوښتې بدلوي تر څو قرباني  
بېرته خپل حالت ته راوړي او د ده په ناوړه هدف پوه نه شي.

#### د رواني حالاتو د لېږد قانون

روحي حالت د انسان د وضعيت او حالاتو پورې اړه لري. که د  
انسان فکرونه، خبرې او کردار سره همغږي وي نو دا د يوه  
انسان د يوې قوي روحيې ښکارندويي کوي.

د رواني حالاتو د لېږد قانون په دې معنا دی، چې انسان په هر  
ډول حالاتو او شرايطو کې وي خپل رواني تعادل وساتي. نو په  
دې وخت کې هغه کس چې ورسره په تعامل کې دی هغه ته  
عاطفي حالت لېږدول کېږي. که دا قانون د يوه هڅونکي له  
لورې پلي شي ډېر قوي اغېز ښکاري.



که کس په دغه قانون پوه وي او ستاسو د هڅولو په هوډ کې وي د دې په برخه کې ځانگړی روش او مېتود دی، چې هغه ورنه کار اخلي.

مثلاً په لومړيو کې هڅونکی د مقابل لوري د حالاتو مطابق خپل حالات عياروي، که غمجن وي او آرامې خبرې کوي هڅونکی هم کت مت داسې اکت کوي، نو کله چې مقابل لوری د خپلو حالاتو مطابق حالت په ده کې وويني نو په ناخوداگاه ډول د دوی دواړو ترمنځ ژورې عاطفي اړیکې رامنځته کېږي.

د دغه تخنيک (د حالتونو يو ډول والی) ترسره کولو وروسته هڅونکی په ځيرکانه ډول خپل کار شروع کوي او پخپله روحیه باندې هماغه قرباني کوي. مثلاً هڅونکی د خپلو خبرو سرعت تېزوي، تر څو مقابل کس وارزوي چې ایا هغه هم خپلې خبرې ورسره تېزوي که نه. که قرباني د ده د خبرو په ډول خبرې تېزې کړي یا له عادي خبرو ورهاخوا شوې نو سړی يې حک، قرباني یا ښکار کړ.

تر حک کولو وروسته هڅونکی داسې خپل ذهني حالت بدلوي چې غواړي په قرباني کې هم هماغسې رامنځته شي، دا حالت

کېدای شي خوشحالي يا خپگان وي. دا ډول تخنيک د  
هڅونې په تيوري کې په کاميابۍ يا ناکامۍ کې د غير شعوري  
حرکتونو تاثير يا اغېز نيسي.

## درېم څپرکی

نامحسوسه ذهني کنټرول

ټول ذهنونه نامحسوسه نه کنټرولېږي

د هر کس ذهن د هغه شخصي-حریم دی. ایا په هر ډول شرایطو کې ذهن د انسان په کنټرول او واک کې وي. ټول خلک دا خوښوي چې افکار او کړنې دې ټولې په خپل واک او کنټرول کې وي خو ایا دا ټول د امکان وړ دي؟ موږ کولی شو، چې په خوب کې دې صحنې زموږ په خوښه رامنځته کړو؟ هغه وخت چې موږ غواړو په یو څه تمرکز وکړو نو تمرکز مو نه گډوډېږي؟

له دې معلومېږي ټول افکار او کړنې زموږ په واک او اختیار کې نه دي. زموږ ذهنونه په حقیقت کې د نفوذ او کنټرول لپاره خورا حساس دي، مثلاً یو وېرونکی فلم گورئ د هغه ځانگړي زگنالونه، غبرونه او رڼا ستاسو پر احساساتو او ذهن قوي اغېز کوي، که څه هم زموږ هدف یوازې د فلم لیدل وي یعنې پر فلم فوکس او تمرکز کول؛ خو بیا هم نور څیزونه زموږ ذهن بلې خواته اړولی شي که څه هم موږ ځان ته ډاډ ورکړی وي چې



ټول ذهن او احساسات مې پخپل واک او کنټرول کې دي خو اصلا هماغسې نه وي؛ نو فکر وکړئ، چې یو ناوړه گټه اخیستونکی به څومره ماهر وي، چې زموږ په ذهن اړولو کې قوي رول لري.

نامحسوسه ذهني کنټرول د ذهن کنټرولو په برخه کې تر ټولو وژونکی یا غبن ډول دی. که څوک پوه شي چې ذهن مې کنټرول شوی یا تر اغېز لاندې راغلی نو کولی شي چې ذهني، کلامي یا جسمي له دغه امر یا کار څخه مخالفت وکړي او یا له دغه کس څخه چې پوهېږي ذهن یې ورکنټرول کړی لري واوسي. ځینې کسان بیا د کنټرولر په لومړي ځل لیدو پوهېږي او هڅه کوي چې ځان ورنه وساتي. خو که کنټرولر له تخنیکونو گټه واخلي بیا نو قرباني د دفاع سیستم له منځه وړل کېږي.

د خلکو د ذهن کنټرولو لپاره له دوو تخنیکونو کار اخیستل کېږي یو یې خپلمنځي فردي تعاملات او بل له رسنیو گټه اخیستنه.

مخکې د سترو بنسټونو او نهادونو لپاره له رسنيو گټه اخيستل کېده خو نن ورځ دغسې نه ده. لپتاپونه، ځيرک موبایلونه داسې کنټرولونکي دي، چې هېڅوک ورنه تېښته نه شي کولی.

مخکې له دې نه چې کنټرولونکي په نامحسوس ډول زموږ ذهنونه کنټرول او په واک کې واخلي بايد د دوی په تخنيکونو او هنرونو پوه شو، هغه ناوړه گټه اخيستونکي چې له تورې اوراپوهنې د خپلو اهدافو لپاره گټه اخلي دوی هڅه کوي، چې د خپل ځان د گټې په پار پر نورو اغېز پرېباسي.

په همدې حال په نامحسوس ډول ذهني کنټرولونکي تر نورو ناوړه گټه اخيستونکو څو چنده خطرناکه او منطقي دي، بالعکس د ټولني ضد کس يا د ټولني ضد شخص (هغه چې د ځان د گټې لپاره د نورو د زيان په کيسه کې نه وي) بيا ډېر هيڅاني دي خو ذهني کنټرولونکي بيا له دقيقې بررسۍ وروسته پخپلو کړنو لاس پورې کوي او عمل کوي داسې کسان په ډېرې سختۍ د پېژندنې وړ دي، دوی ډېر باريک کار کوي، د دغه مېتود پېژندل اسانه خبره نه ده، ډېرې پوهې او فکر ته اړتيا لري. په همدې پار ذهني کنټرولونکي ډېر صابر او چلباز خلک وي، زياته هڅه کوي چې څوک شک پرې وانه خلي، نو

دوی تر هغو چې امکان وي له خپلو تخنیکونو او مېتودونو په پټ او خیرکانه ډول گټه اخلي.

په نامحسوسه ډول د ذهن کنټرولولو تخنیکونه راځي چې په دې خبرې وکړو چې ناوړه گټه اخیستونکي په کومو تخنیکونو او مېتودونو کارولو سره د یوه قرباني ذهن په نامحسوس ډول کنټرولوي یا په لاس کې اخلي.

### متزلزل کسان په دام کې گیرول

د یوه قرباني ذهن په نامحسوس ډول د کنټرولولو په برخه کې تر ټولو مهم او لومړی تخنیک انګېزه ده. علمي څېړنو په ډاګه کړې، هغه انسان چې د یو څه د اړتیا احساس کوي د هغه کس په پرتله چې د آرامۍ او خوښي احساس لري ډېر په دې لومه کې نښلي. دغه اړتیا ښايي کوچنی یا لوړه وي. لکه د نشې احساس، مینه، لېوالتیا او ...

په دې تړاو یوه څېړنه ترسره شوه: یوه ډله تېرې او بله تېرې نه وه، کله چې د چای اخیستلو زمينه برابره شوه هغه ډله چې تېرې



وه تر اندازې زيات يې يخ چای واخيست خو هغه چې ترې نه وه چای يې وانه خيست. له څېړنې په ډاگه شوه، چې کله د انسان مغز ناهیلی يا د يو څه اړتيا حس کوي هغه په بشپړه لېوالتيا او ميل هغه وړانديز چې غواړي يې ومني.

دغه کړنلاره په فردي کچه څنگه ارزول کېږي؟ کله چې کنټرولونکی يو قرباني پيدا کړي او د هغه د اشدې اړتيا وړ څه په نښه او يا پرې پوه شي؛ نو کنټرولونکی هڅه کوي چې هغه ورته مهيا کړي تر څو تر ډېر د ده ذهن کنټرول او د خپلو اهدافو لپاره يې وکاروي.

مثلا يو کس په وروستيو کې له سخت احساسې او عاطفې بحران سره مخ شوی، اړیکې يې له مقابل لورې پرې شوې، عاطفې ماته يې خوړلې او مرستې ته اړتيا لري. نو په دې وخت کې کنټرولونکی هڅه کوي چې داسې يو څه ترسره کړي چې هغه فکر وکړي چې زما غمخوار دی او غواړي له ماسره مرسته وکړي تر څو مې بېرته احساس نښه شي؛ خو برعکس هغه غواړي چې وړاني رامنځته کړي تر څو د ده د کمزورۍ له ټکو ناوړه استفاده وکړي مثلاً ښايي پيسې ترې واخلي، جنسي- ناوړه

گټه ورنه واخلي، د ځان، يوې افراطي يا سياسي ډلې په مخ کې يې قرباني يا گټه ورنه واخلي.

### د انتخابونو محدودول

په نامحسوس ډول د ذهني کنټرول يو بل تخنيک د انتخابونو محدودول دي، دا تخنيک خبرې يا کلامي بڼه لري، چې د تورې ارواپوهنې له باريکو تخنيکونو يادېږي. ځکه قرباني ډېر امکان لري چې پر ناوړه گټه اخیستونکي شک وکړي.

دا په داسې شکل ترسره کېږي، چې ناوړه گټه اخیستونکي قرباني ته هر ډول واقعي انتخابونه محدودوي او هممهاله قرباني ته دا په فکر کې ورکوي، چې د دغو ټولو چارو کنټرول او واک د ده په لاس کې دی.

مثلاً يو کس دی غواړي چې له چا سره د ليدنې زمينه برابره کړي، ټوله هڅه کوي، له ځان سره فکر کوي چې څه بايد ورته ووايم، بايد زړور وغږېږم او... وروسته پر ځان د نه باور له لاسه داسې پوښتنه ورنه کوي، چې پنځوس سلنه يې د مثبت



خواب امکان شته مثلا وايي «مور کولی شو چې سره ووينو او مجلس وکړو»؟ داسې پوښتنه تر ډېره منفي خواب اخلي. دا پوښتنې هغه خلک کوي، چې د تورې ارواپوهنې له اصولو او تخنيکونو سره بلد نه وي.

هغه کس چې په نامحسوس ډول د ذهني کنټرول له تخنيکونو سره بلد وي هغه بېخي په بله بڼه دا موضوع په مخ بيايي. داسې خلک دا خوښوي چې په ډاډه او آرامۍ سره قرباني د خپلې خبرې تابع کړي، پر شونډو يې مسکا خپره کړي، د دفاعي حالات ذره ذره خيزونه له منځه يوسي. وروسته په ډېر باور او آرام ډول مقابل کس ته وايي «په شنبه بايد ووينو که په پنجشنبه»؟ دلته ده انتخابونه ورته محدود کړل داسې يې نه ورته وويل چې څه وخت به ووينو؟ بلکې قرباني يې لومړی ځانته بڼه جلب او بيا يې پوښتنه ورنه وکړه او داسې پوښتنه چې هغه محدوده وه. په دغه حالاتو کې قرباني حتما يوه ورځ انتخابوي د «نه» ويلو يا منفي خواب ځای نه پاته کېږي.

دی فکر کړي چې بله لاره نشته حتما به يوه ورځ انتخاب کړي، که يې چېرته انکار وکړ نو ناوړه گټه اخيستونکی ورته وايي «ما فکر نه کاوه چې ته دې زما په خبرو کې څه ووايي،



خوند يې ونه کړ، ناراحتته دې کړم، تر دې وروسته به د هېڅ شي غوښتنه درنه ونه کړم». داسې جملې قرباني شاتگ ته مایل کوي، د انکار او نوي تنظيم دواړه مېتودونه ناوړه گټه اخيستونکي ځکه کاروي چې خپل هدف ورنه خطا نه شي.

### رسني او ذهني تصويري کنترول

لکه څنگه چې پنځه گوني حواس موږ په ژوند کې رهنمايي کوي همداسې مو دشمنان هم کېدای شي ښايي گمراه يا لاره رانه ورکه کړي. زموږ د ليدو او د مغزو د ليدو حس ډېر قوي دی.

زموږ خوبونه د ليدو يا بصري ريښې لري، حتی که موږ په تشويش يا ستريس مبتلا شو هغه کس چې پېژنو يې مخکې له دې چې د هغه بل اړوند حس کار وکړي د هغه کس په اړه په ذهن کې تصويرسازي پيل کېږي. دا کار کولی شي چې د رسنيو لپاره د تصويرونو او بصري تخنيکونو څخه په گټه اخيستني د خلکو د ذهني کنترول مسله معلومه کړو.

مخکې د رسنيو ډېری توليدونکي مواد د لويو بنسټونو او موسسو وو دغو بنسټونو د ذهنونو په کنترول کې له دغو تخنيکونو

عظيمه گټه اخيسته. د ځينو كسانو د مطرح كولو او په ټاكنو كې د دې مسلې بڼه مثالونه وړاندې كولى شو.

له بده مرغه اوسمهال دا اغېزناكه او ويجاړونكې تكنالوژي د هر ناوړه گټه اخيستونكي لپاره مهيا ده. حتى تر دې چې د قربانيانو لپاره يې ځينې منظم تخنيكونه برابر كړي وي، كه قرباني له څه وېره لري ناوړه گټه اخيستونكى په راحت او ځيركانه ډول پرته له دې چې قرباني پر ځان پوه شي د كمزوري ټكى يې پيدا كوي او احساسات يې پخپل كنترول كې اخلي.

موږ په اوسنۍ نړۍ كې ډېرى ځيرك موبايلونه لرو كولى شو چې په يوه كليک ډېر څه په باكفيته ډول ووينو او هغه نورو ته ولېږو. نو ناوړه گټه اخيستونكي په دې بڼه برلاسي شوي چې چاته څه ولېږي تر څو يې په غيرمستقيم ډول خپل ذهن تر كنترول لاندې راولي.

رسنۍ او د ذهن د كنترول برخه كې اورېدل

غږ يو بل مېتود او تخنيک دی، چې په نامحسوس ډول د يوه انسان ذهن كنترول كړي. حتما به يوه غږ يا اواز ستاسو ذهن كنترول يا پر تاسو به يې اغېز كړى وي، له دغې موضوع

خلاصون اسانه دی؟ غږ یا اواز پر تاسو قوي اغېز بندلای شي، که تاسو يې د پرېښودو هڅه کوئ خو بیا مو هم په ذهن کې هغه غږ یا اواز گرځي راگرځي. په یوه څېړنه کې په ډاگه شوه، چې په یوه رستورانټ کې د یوې سیمې یا هېواد اړوند سندره چلانه شوه، په هغه کې د هغه هېواد اړوند خوړو او څښاک فرمایشونه ډېر ورکړل شول، کله چې په پای له دوی پوښتنه وشوه هغوی هم خبر نه ول چې ولې يې د هغه هېواد فرمایشونه ورکړل نو دوی نه پوهېدل چې لامل يې څه و؛ خو په حقیقت کې يې هماغه سندره وه، چې پر دوی يې په نامحسوس ډول اغېز کړی و.

په دغه مېتود او تخنیک کې تر ټولو مهمه مسله په سندرو او شعرونو کې د اسرارامېزه الفاظو او عبارتونو پټول دي.

هغه خلک چې د چارو واگې يې په لاس کې وي یا په واک کې وي ډېری يې د خلکو د مغزو مینځلو لپاره له دغه تخنیکه کار اخلي.

مثلا په شمالي کوریا کې خلک مجبور دي، چې په منظم ډول د وطن دوستۍ او هېوادپالنې سندري او شعرونه ووایي او واورې د دې په وسیله دا مسایل د دوی په ذهن کې په ژوره



توگه د تل لپاره کېښي. که مو کله فکر کړی وي ځينې خلک له نورو سندرو سره دومره عادت شي چې ډېری وخت هماغه سندره ورسره تکراروي او له ځان سره يې وايي. دا هغه سندري دي چې کلماتو يې ژور اغېز پر انسان کړی او د هغه به حتما له وضعيت او حالاتو سره ځينې کلمې او الفاظ غاړه غړی وي؛ خو د وخت په تېرېدو د ده ټول حالت او وضعيت ورنه اغېزمن کېدای شي.

په دغه تخنيک کې فرد هم تر دغه مېتود لاندې نيول کېدای شي د دغو تخنيکونو د ماهيت د پتوالي په اړه مقابل لوری نه شي کولی چې په اسانۍ دې تشخيص کړای شي.

په دغه مسله کې يو بل مهم تخنيک د خوب په حالت کې د غبرونو او کلماتو اورېدل دي. ذهني ماهر کنټرولر گوري چې کس ويده او د خوب په حالت کې دی نو په دې وخت کې انسان په دفاعي حالت کې نه وي نو ماهر کنټرولر يو داسې څه چالانوي يا غبروي چې د ذهن د کنټرول يا مشخص هدف ته د رسېدو لپاره دی غواړی د قرباني تر غوړه يې ورسوي. کله چې د خوب په حالت کې يو انسان يو څه واوري هغه يې په ژوره توگه په احساساتو او ذهن اغېز کوي.

ښايي «امريکن سايکو» فلم مو ليدلی وي، هلته پکې کرکټرونه واقعي نه دي، په فلم کې اصلي قاتل «پاتريک بيټمن» دی. هغه ټول جرمونه او مسایل ورته وايي چې له قربانيانو سره يې څه ډول چلن کړی دی وايي چې زه د وژنې او اعدام وړ يم خو کله چې بيا له ده غوښتل کېږي چې خپله خبره بيا تکرار کړي دی په سره سينه وايي زه له دغو مسایلو نور زده کړه کوم او لاس ترې اخلم. دغه جمله د قربانيانو پر روان قوي اغېز ښندي او د ده په اړه يې تصور او فکر بدلېږي.

د اورېدلو د تخنيک يو بل ډول دا دی، چې د انسان له پوهاوي لوړ غبرونه رامنځته کېږي چې دا تر ډېره ځينې افراد او سازمانونه پرمخ وړي. دا ډول غبرونه په ځانگړې او خاصې فريکونسي سره د خلکو لپاره د ژورې وېرې يا ناراحتۍ سرچينه گرځي، چې په ناخوداگاه ډول پر دوی اغېز ښندي. دا ډول غبرونه معمولا په فلمونو او نورو ويډيوگانو کې هم ليدل کېږي او ليدلي به مو وي؛ خو ځينې ماهر کنټرولران بيا له داسې غبرونو استفاده کوي، چې هغه د انسان پر عاطفې او احساساتو ډېر قوي اغېز ښندي او ثبات يې له منځه وړي.

## څلورم څپرکی

### رواني لوبې يا چلونه

ايا رواني لوبې تل منفي اړخ لري؟

په دغه کتاب کې مو په رواني لوبو ډېرې خبرې کړې ځينې خلک په دې باور دي چې موږ کولی شو په اسانۍ سره رواني لوبې تشخيص او وپېژنو؛ خو اصلا دوی طبيعي رفتار يا چلند ته رواني لوبه وايي، په داسې حال کې چې رواني لوبې داسې يوه پېچلې مسله ده چې په اسانۍ سره د تشخيص وړ نه دي، کومې ځانگړنې چې موږ دلته بيان کړې تاسو به په دې پوه شئ چې تاسو چې د رواني لوبو په اړه څه ډول فکر کاوه هغسې نه دي.

مثلا که څوک سر په سر پرېږدي، هېر يې کړي له ځان سره وايي چې «دا کس زما سره رواني لوبه کوي». خو په توره



ارواپوهنه کې دا مسله بېخي سرچپه ده. هغه کسان چې په توره ارواپوهنه کې د رواني لوبو له تخنيکه استفاده کوي ښه، مثبت يا دوستانه نه دي. نو رواني لوبې د زيان رسولو پرته لکه هېرول، پرېښودل، لرې کېدل، واټن اخيستل په رواني لوبو کې نه راځي.

په همدې اساس هغه څه چې زيان ونه لري هغه رواني لوبې نه دي. رواني لوبه يو ډول رواني دسيسه ده چې د ناوړه گټه اخيستونکي لخوا د قرباني او د هغه د ذهن او ارادې سره د لوبې کولو په نيت ترسره کېږي. مگر دا تخنيک د تورې ارواپوهنې له نورو تخنيکونو سره توپير لري، په دغه تخنيک کې له قرباني سره د لوبې کولو اراده لري. په دغه تخنيک کې ناوړه گټه اخيستونکي د مخکنيو تخنيکونو برخلاف د ښو پايلو د لاسته راوړلو لپاره ډېر فکر نه کوي د عمل ډگر ته دانگي او تر ډېره د لوبې پيلولو لپاره راغلي وي.

په همدې اساس په رواني لوبو کې ناوړه گټه اخيستونکي تر ډېره د خوند او سرگرمي پسې گرځي، پايلو ته په تمه نه وي، يوازې دا معلوموي چې د قرباني روان وڅېږي او ځانته يې معلوم کړي په توره ارواپوهنه کې ماهره يا غوره رواني لوبه هغه

ده چې واقعي ماهيت پکې افشا او ښکاره نه شي، چې دا لامل بيا کولی شي د رواني لوبې تشخيص گران کړي.

په رواني لوبو کې پټه هڅونه

هغه تخنيکونه چې د رواني لوبو او نورو تخنيکونو چې خلک ورته د نه پوهاوي په پار رواني لوبه وايي پټه هڅونه داسې څه دي، چې زبردست توپير پرې کېدای شي.

اوس به د هڅونې بهير يا لړۍ چې د رواني لوبو لاندې راځي په بشپړ ډول وپېژنئ.

دا د پټو انگيزو پراخه لړۍ ښيي چې د تياره ارواپوهنې چلونه مخې ته راځي

د رواني لوبو ترسره کولو يو لامل د قرباني هڅول دي چې په يو مشخص ډول چلند، فکر يا احساس وکړي. په دې حالت کې، ناوړه گټه اخيستونکی ممکن احساس وکړي چې د تورې ارواپوهنې نور تخنيکونه د قرباني لپاره غوره نه دي. نو په پټو تخنيکونو لکه رواني لوبو پيل کوي. داسې هغه وخت رامنځته کېږي، چې ناوړه گټه اخيستونکی د دغه مېتود او تخنيک په

وسيله د څو اړخيزه خوښۍ ترلاسه كولو لپاره د دې تخنيك او لارې اړتيا حس كړي. يعنې له سرگرمي او ساتبري ورهاخوا په فرد د اغېز بڼدلو په لټه كې وي.

د دغې برخې تر پاى ته رسېدو وروسته په دې خبرې كوو، چې كومې اغېزې له رواني لوبې ترلاسه كوو.

د دې څپرکي په راتلونکې برخه کې به په تفصیل سره د رواني لوبو په پایله کې د اغیزو ځینې ډولونه وڅیړو، په اصل کې، د رواني لوبو کارول د قرباني باور او رواني ځواک په خورا دقیق او نامحسوس ډول کموي. رواني لوبې په قرباني باندې د نفوذ کولو او په ورته وخت کې د هغه د خپلواکۍ د لاسته راوړلو لپاره کارول کېږي.

د قرباني متاثره کول یوازې د رواني لوبو ترسره کولو په برخه کې انگېزه نه ده، ډېری ناوړه گټه اخیستونکي رواني لوبې د تفریح په توگه پرته له کوم قوي هدف څخه کار اخلي، دوی د داسې لارې له پیدا کولو خوند اخلي چې د قربانیانو په روحیه اغیزه وکړي، خپلو ارادو ته تسلیم شي او دی له دغو مسایلو خوند واخلي. دا ډول حالت او چلند کټ مټ د جامعه ستیز/ د ټولني ضد شخص په ډول وي.



د ناوړه گټه اخیستونکو دا ډله دا حقیقت له پامه غورځوي چې قرباني یې یو انسان دی چې احساسات او فکرونه یې له نورو سره مساوي دي او پرځای یې قرباني په اسانۍ سره د تفریح او کشف لپاره ډیزاین شوی سیستم گڼي. د رواني لوبه دا بڼه خورا خطرناکه ده ځکه چې د ناوړه گټه اخیستونکي دا سرگرمي یا ساتبري د قرباني په ځانونږني پای ته ورسېږي.

ځینې وخت په توره ارواپوهنه کې رواني لوبې د دې پر ځای چې په شعوري ډول یې ناوړه گټه اخیستونکی ترسره کړي بلکې د دوی عادت جوړ شوی وي او په ژوند کې ډېر ورسره مخ شوی وي. دا هغه وخت پېښېږي، چې کله ناوړه گټه اخیستونکی د خپل ژوند په اوږدو کې په ساده ډول له داسې رواني لوبو سره مخ شوی وي او د احساساتو د څرگندولو لپاره بله لاره نه ویني یا پیژني. دلته کس یو څه بې گناه ښکاري؛ خو داسې نه ده، یوازې کس په ناخوداگاه ډول بد کار ترسره کوي، د داسې کارونو ترسره کول اخلاقي مسولیت نه ورنه سلېوي. په ځینو وختونو کې ناوړه گټه اخیستونکی رواني لوبې په ناخوداگاه ډول

ترسره کوي چې دا ډول افراد تر ټولو خطري دي، دوی له دې پرته بله هېڅ لاره نه پېژني، په پایله کې په ډېری مواردو کې د هغوی اصلاح او سالموالی ناممکنه کېږي.

### د رواني لوبو لیست

اوس په دې خبرې کوو، چې د یوه سالم ذهن او تیاره ذهن د لوبغاړو او لوبو ترمنځ توپیر روښانه کړو. د رواني لوبو هغه مېتودونه چې د خلکو پر وړاندې کارول کېږي مختلف ډولونه لري. ځینې رواني لوبې بې ضرره او ځینې یې بیا ویجاړونکې دي. هغه لوبې چې بې ضرره او هغه چې ویجاړونکې یا تخریبونکې دي په توره ارواپوهنه کې به پرې پوه شئ.

### د گواښ لوبه

گواښ څه شی دی؟ دا مسله هغه وخت پېښېږي چې یو کس غواړي یو څوک دې ته مجبور کړي چې یو انتخاب وکړي. معمولا دا گواښونکي عبارتونه داسې وي «دا کار وکړه کنې... به رامنځته شي»، «سگریټ پرېږده... کنې زه دې ملگرتیا لاس اخلم/ پرېږدم»، «له خلکو سره ښه چلند کوه... کنې درنه خپه کېرم». دا گواښ غوښتنې ته نږدې یو څه دی؛ خو امر ته

ډېر نږدې دی. گواښ په توره ارواپوهنه کې د رواني لوبو یو ډول دی؛ خو دا په دې معنا هم نه دی، چې هر گواښ دې د رواني لوبې یو ډول وي.

د دغې مسلې د تشخیص او پېژندنې لپاره درې لارې دي. لومړی د گواښ کونکي د شخصیت ډول دویم د گواښ کونکي دروني انگېزه او درېیم د گواښ ماهیت دی.

اوس به هر یو په دغه درې اړخیز ډول وڅېړو، تر څو د گواښ تخنیک او کارول په ښه ډول وپېژنو.

هغه کس چې گواښل شوی وي یعنی گواښونکی د منفي او مثبت ماهیت په ښه ډول ورڅرگندېدای شي. په مثبتو ارواپوهنه کې گواښ کونکی هغه کس گواښي چې اهمیت ورته لري دی غواړي چې له هغه ساتنه، مرسته او کومک ورسره وکړي. په دغه ډله کې تر ډېره نږدې ملگري، ورور و خور یا د ژوند ملگری راتلی شي. البته دا کس چې د مثبت گواښ تخنیک ترسره کوي داسې فکر مه کوي چې دی منفي گواښ نه شي ترسره کولی.

د گواښ پټه انگېزه د گواښ د ماهیت په پېژندلو کې یو بل عنصر- دی، دا هغه کسان ترسره کوي، چې د یو چا د ژوند د



بهبود او ښه کولو لپاره يې د مرستې په ډول ورسره کوي. دا گواښ کولی شي چې د مقابل لوري د سلامتې او بهبودي لپاره ترسره او د يوه بد عادت مخنيوی وکړي. مثلا دغه جملې «که دغه کار ته دوام ورکړې پرېږدم دې»، «د اولاد تر راوړلو مخکې بايد د اولاد د ښې روزنې په تړاو بايد ښه مطالعه وکړو، که داسې ونه شي زموږ سالموالی تر پوښتنې لاندې راځي او ټولنې ته به مو يوه بده څېره وړاندې کړې وي». دا ډول گواښونه کولی شي چې د سره مقابل لوري په انتخاب د هغه په ژوند کې زبردست تغير راشي.

د گواښ په نيت قضاوت يو سخت کار دی، په همدې پار موږ نه شو کولی چې د ناوړه گټه اخيستونکي پر گواښ او موخو پوه شو. نو د دې د معلومولو لپاره غوره لاره دا ده، چې د گواښ ماهيت وارزوو، چې ايا زموږ په گټه دی که نه او ايا ناوړه گټه اخيستنه پکې شته که نه؟

په تياره اروا پوهنه کې دا تخنيک ډېری وخت د دې لپاره کارول کېږي، چې يو کس مجبور کړي، چې غير اخلاقي کار ترسره کړي يا د هغه د خوښې خلاف کار پرې ترسره کړي. دغې موخې ته د رسېدو لپاره ناوړه گټه اخيستونکی معمولا قرباني

داسې کارو ته تړي، چې د هغه له عقیدې او فکر سره په ټکر کې وي، ناوړه گټه اخیستونکي دا هر څه لومړی ارزوي، چې وروسته په ډېر ماهرانه گواښ سره کس دې ته مجبوروي چې ناخوښه کار پرې ترسره کړي.

تاسو باید د دې وړتیا ولری، چې یو خیرغوښتونکی او مثبت انگېزه بڼونکی گواښ وپېژنی.

اوس په دې خبرې کوو، چې څنگه کولی شو هغه گواښ کونکي وپېژنو چې د تورې ارواپوهنې له تخنیکونو د گواښ په وخت کې کار اخلي.

لومړی د دغه ډول گواښ کونکي پېژندنه خپله د گواښونکي پورې اړه لري. دوی ډېر وخت د قرباني د ژوند په اړه ښه یا عادلانه فکر نه لري. مثلاً گواښونکی ښایي داسې کس وي، چې قرباني له هغه سره نامشروع اړیکې ترسره کړې وي، گواښونکی پر قرباني قوي اغېز او کنټرول لري دوی همدا شان کولی شي چې د قرباني په ژوند کې ډېر مهم رول ولري داسې رول لکه مور و پلار یا د ژوند ملگری.

### ناوړه گټه اخيستونکي څه ډول گواښونه کوي؟

مثلا کولی شي داسې گواښونو ته اشاره وکړي، چې د مقابل شخص په زیان یا غیراخلاقي مسایل وي. په ذهن کې یو قرباني تصور کړئ، چې غواړي د طبي یا اخلاقو زیانونو له امله یو کار نه ترسره کوي یا زړه نا زړه وي. ناوړه گټه اخيستونکي په دغه حساسیت ځان پوهوي او د مقابل لوري دغه حساسیتونه د خپل ځان لپاره د خوند او تفریح سرچینه ګرځوي وروسته ناوړه گټه اخيستونکی هڅه کوي، چې د قرباني دا اراده سسته او ور ماته کړي مثلا دغه جملې ورته وايي «یا دا کار وکړه یا کور ته ځم» یا «که د تفریح یا ساتبري ته زړه نه کېږي ځان مه په عذابو مه راځه، ځکه دلته له ساتبري پرته بل څه نه شته».

حتی ځینې خطرناک گواښونه کېدای شي چې د ځان وهلو، ځانوژنې یا د قتل لامل شي. مثلا ناوړه گټه اخيستونکی قرباني ته وايي «یا خپل لاس پرې کړه یا درې ځله زه خپل لاس پرې کوم». یا یوه ناوړه گټه اخيستونکي بڼڅه خپل خاوند گواښي او ورته وايي «که هغه کس ونه وژنې، پرېږدم دي؛ ځکه بیا له دې معلومېږي چې زه تاته هېڅ اهمیت نه لرم». په دغه کې تر



ټولو افراطي حالت هغه دی، چې یو کس له بل کس سره د خانوژني تړون وکړي، تر څو د یو بل پر وړاندې خپل ژوند پای ته ورسوي، کله چې قرباني خپل ژوند ته د پای ټکی کېږدي ناوړه گټه اخیستونکی بیا هماغه تړون نادیده نيسي. او خپله ځان نه وژني.

### د بېلوالي گواښ

په یوه خوښه، سوله ییزه او باثباته اړیکه کې د خونديتوب او خوښی احساس کول له بنسټیزو اړتیاوو دی. هغه خلک چې په ژوند کې خوښه جوړه ولري او ژوند یې په همغږي او متقابل احترام ولاړ وي نو د دې امکان حتی صفر ته ځي چې د دوی اړیکه دې بې ثباته یا پرې شي.

د تورې ارواپوهنې پوهان له دغو اصولو خبر دي او دوی هدف ته د رسېدو لپاره له هر ډول پېچلو لارو کار اخلي تر څو مسله مشخصه او عامل یې پیدا کړي.

ناوړه گټه اخیستونکی په اړیکه کې د منفي احساساتو له ودې، بې ثباتي او گډوډي څخه په گټې اخیستنې قرباني ناتوانه کوي، تر څو د ده پر وړاندې دفاعي حالت غوره نه کړي.

د بېلوالي گواښ د رواني لوبو له مهمو ډولونو دی، چې په گډ ژوند کې د بې ثباتي او اضطراب لپاره کارول کېږي.

د بېلوالي گواښ څه دی؟ دا اصطلاح له وخته په دې معنا کارول کېږي، چې دا گواښ د مقابل لوري د پرېښودلو لپاره وي دا ښايي په غيرمستقيم، وړاندیز شوي شکل يا مستقيم ډول وي.

په غيرمستقيم ډول بېلوالي ته اشاره هغه وخت رامنځته کېږي، چې کس په ښکاره ډول د بېلوالي يا جدایي په اړه څه نه شي ویلی، دی هڅه کوي، چې په غيرمستقيم ډول بېلوالي ته داسې اشاره وکړي تر څو یوازې د بېلوالي په اړه ذهنیت ورکړي.

ناوړه گټه اخیستونکی ښايي په راتلونکي کې په دې اړه ډېر په عادي ډول وغږېږي، هغه ښايي راتلونکي بېلوالي ته داسې اشاره وکړي «ښه، زه تر دې وروسته نور داسې څه نه شم زغملی». يا بله هر ډول جمله چې مقابل لوری دا شک وکړي چې په راتلونکي کې ښايي دی پرېږدي او اړیکې ورسره ختمه کړي.

«د بېلېدو/ بېلوالي وړاندیز» دا مېتود بیا د غيرمستقيم او واقعي بېلوالي ترمنځ یو ډول دی، دا هغه وخت رامنځته کېږي، چې

ناوړه گټه اخیستونکی غواړي دا ښکاره کړي چې په راتلونکي کې د بېلوالي تصمیم لري. ښايي ناوړه گټه اخیستونکی د خپلو خبرو په دوام کې داسې ووايي «زه به دې ډېر ژر پرېږدم او نور له دغې مسلې سره جوړجاړی نه کوم». که ناوړه گټه اخیستونکی د بېلوالي یا طلاق هر ډول پړاو پرته له واقعي پړاوه ترسره کوي د بېلوالي وړاندیز دی.

«واقعي بېلوالی / بېلېدل» دغه پړاو د بېلېدو د گواښونو په برخه کې تر ټولو شدید پړاو دی، ناوړه گټه اخیستونکی ښايي په کور کې د خپلو اړوندو شيانو په ټولولو لاس پورې کړي او قرباني ته دا وښيي چې دا دی نور زه له تا ځم او درنه بېلېږم. په حقیقت کې ناوړه گټه اخیستونکی نه غواړي چې له قرباني دې بېل شي خو په دې وخت کې ناوړه گټه اخیستونکی یوازې د قرباني حال او احساسات معلوموي چې څومره اغېز پرې لري یا نه.

په دې پوه سواست چې د بېلوالي گواښ څه دی او کوم ډولونه لري اوس په دې خبرې کوو، چې په دغه رواني لوبو د تخنیکونو اصلي موخې څه دي؟

د دغو تخنیکونو اصلي موخې دا دي، چې د اړیکې د خونديتوب، خوښۍ احساس له منځه یوسي، د ناوړه گټه



اخيستونكي پر وړاندې د قرباني دفاعي حالت له منځه لاړ شي، خپل واک او کنټرول له لاسه ورکړي.

ناوړه گټه اخيستونکی په مکرر ډول له مقابل لوري سره اړیکه پرې کوي، تر څو د هغه د زغم او احساساتو کچه ځانته معلومه کړي. وروسته قرباني په شديد احساساتي کېږي، زاری کوي او ناوړه گټه اخيستونکی په مهربانه ډول د قرباني هغه غوښتنه چې بايد اړیکه يې پرې نه شي مني او قرباني ته ځان داسې نښي، چې دی يو خواخوږی، مهربان بښونکی انسان دی.

کله چې په لومړي ځل خلک له دغو تخنيکونو خبر شي منطقي نه ورته ښکاري ځکه دوی وايي چې دا خو معلومه خبره ده خلک دا نه خوښوي، چې ناوړه گټه اخيستونکی دې اړیکه ورنه پرې نه کړي. خو د تورې ارواپوهنې له نظره دا فکر ناسم دی. ځکه قرباني د ارواپوهنې له نظره سالم يا طبيعي نه دی، په همدې اساس دی نه شي کولی چې په منطقي توگه دا مسله درک کړي تر څو دغې اړیکې ته د پای ټکی کېږدي.

په اړیکو کې په دوامدار ډول د دغو گواښونو پایله ډېره خطرناکه او زیانښونکې ده، حتی داسې پایلې ته انسان رسېږي چې تصور يې نه شي کېدای. دا مسله کولی شي چې يوه کورنۍ له

منځه يوسي، هغه کورنۍ چې ناوړه گټه اخيستونکي يې هيله لري، بالاخره ناوړه گټه اخيستونکي په دغه مسله کې دومره ځان ننباسي، چې هر کار وغواړي پرې کولی يې شي. په دغه پړاو کې قرباني نور په بشپړ ډول خپله اراده، واک، خوښه او تصميم له لاسه ورکوي.

### نه گټونکي لوبه

دا هم نږدې گواښونو ته يو ډول لوبه ده، چې په اسانۍ سره کولی شي يو سالم او طبيعي چلند غلط وښيي. په دغه برخه کې هم توپيرونه شته، د دې لپاره چې د تورې ارواپوهنې په دغه تخنيکونو پوه شو لومړی بايد په دې خبر شو چې نه گټونکي لوبه څه وخت خطرناکه او کوم وخت بې زيانه ده.

د عادي ارواپوهنې له نظره نه گټونکي لوبه داسې تعبيرېږي: کله چې يو څوک د چا زيات لېوال يا عاشق وي نو ډېر ورته لاسرسی نه شي لرلی. دا ښايي د ليدنې درد، پيغامونو يا زنگ ته ژر نه ځواب ويل او... وي. دا د دې لپاره ترسره کېږي، چې مقابل لوری نور هم لېوال او عاشق کېږي، تر څو يوه ښه او ژوره اړيکه رامنځته کېږي.

خو په توره اروا پوهنه کې بيا دا مسله ډېره په خطرناک شکل  
مخته ځي، کله چې له دغه تخنيکه کار اخيستل کېږي کاملاً  
توپير کوي او له بې زيانه انگېزې سره ډېر توپير لري.

ناوړه گټه اخيستونکي معمولاً دا تخنيک د اړيکې جوړولو په  
لومړيو کې کاروي هغه په دې کار سره غواړي چې د قرباني  
رواني سلامتي ته زيان ورسوي. د اړيکو په لومړيو کې دا لوبه  
بې زيانه معلومېږي ځکه چې په دغه اړيکه کې هېڅ ژمنتيا،  
وابستگي نه شته او دواړو لوريو ته کوم زيان نه رسېږي. خو کله  
چې د اړيکو په اوږدو کې شاته تگ او د نه باور مسله رامنځته  
کېږي نو ډېر بدې پايلې رامنځته کېږي. اوس په دې تخنيک  
او اغېزو يې خبرې کوو.

کله چې دوو لوريو په دې توافق وکړ چې اړيکې ته به ژمن وي  
او بيا بې باوري او يو بل ته نه لاسرسی رامنځته کېږي؛ نو دا د  
نه گټونکې لوبې د تخنيک نښه ده.

عادي اړيکې معمولاً په لومړيو کې ډېرې منسجمې او منظمې  
نه وي، نو په دې اساس د يوې عادي اړيکې مسير او پالل  
عادي خبره ده خو د وخت په تېرېدو سره قوي کېږي. ناوړه گټه  
اخيستونکي په لومړيو کې ځان ډېر ژمن ښکاره کوي، تر څو



اړيکې داسې عيار کړي، چې قرباني په دام کې وغورځوي.  
وروسته ناوړه گټه اخيستونکي ته لاسرسی ډېر کم شي.

کله چې کس د نه گټونکې لوبې بل پړاو پيلوي نو بېرته هغه  
کس ته چې ده ته ژر لاسرسی نه شي کولی لاسرسی ته زمينه  
برابروي، ځکه هغه غواړي چې نور ورنه لرې شي خو دی بېرته  
غواړي چې هغه خپل حالت ته راولي او اړيکه ورسره قوي  
کړي. نو په دې وخت کې د ناوړه گټه اخيستونکي پر ځان باور  
نو هم قوي کېږي، ماهر ناوړه گټه اخيستونکي په ظاهره داسې  
کړنې ترسره کوي، چې مقابل لورې ته ډېرې د ډاډ وړ او باوري  
ښکاره شي، چې دا مسله د قرباني په ذهن کې د گډوډۍ او  
ژورې رواني بې ثباتۍ لامل کېږي، چې وروسته له هغه ناوړه  
گټه اخيستونکي د خپلو موخو لپاره ورنه کار اخلي.

## پنځم څپرکی

### فربب/ چل

ايا فربب/ چل د تورې ارواپوهنې په کتگوري کې راځي؟

فربب د تورې ارواپوهنې له اصلي ارکانو شمېرل کېږي. د تورې ارواپوهنې د نورو تخنيکونو په ډول په دې پوهېدل، چې فربب هم د تورې ارواپوهنې د تخنيکونو په وسيله ترسره کېږي او که نه تفکيک يې يو څه ستونزمن دی. مخکې تر دې چې ساده او تور فربب/ چل په توپير پوه شو نو لومړی په عموم کې په فربب خبرې کوو.

دېری خلک په دې باور دي چې د فربب او دروغو ترمنځ توپير نه شته. دا سمه نه ده. دروغ د فربب يو ډول دی، خو په يوازې ډول هېڅ وخت نه شي کېدای چې د يو چا د تېرايستلو سبب شي. هره عمل يا کلمه چې وکړای شي له حقيقت پرته دې په بله خوا هدايت يا روان کړي فربب نومېږي.

په همدې اساس د فرېب/ چل عامې برخې دا دي: دروغ ويل، د ابهام رامنځته كول، د حقيقت پټول او د يوه ناسم څه د سموالي د اثبات لپاره هڅه. دا په مختلفو بڼو د فرېب په چوكاټ كې خپلې چارې پرمخ وړي. ښايي تاسو داسې احساس كړئ چې دا يو وخت كې تاسو هم ترسره كړي دي. ايا دا په دې معنا ده، چې ټولې گمراه كوونكې كړنې دې د تورې ارواپوهنې نمونې وي؟ هېڅكله.

ټول تر خپله وسه نورو ته فرېب وركوي. خلك ښايي په ځينو چلندونو لكه مهرباني، شرم او د بې كفائيتې احساس په خاطر نورو ته فرېب وركوي. څېړنو ښودلې چې ډېرى خلك حتى نارينه د گدې جوړې پيدا كولو په ويسايتونو كې د خپلې ونې/ قد په اړه دروغ وايي. دا د دې دليل نه شي كېداى چې هغه ته دې د تورې ارواپوهنې ناوړه گټه اخيستونكى ووايو. خلك حتى د سلامتې، خوشبختي او ښكمرغي په برخو كې ځان ته فرېب وركوي. كه په ورځني ژوند كې داسې فرېبونه صادروو او د تورو فرېبونو معادل نه دي نو دغو ته كوم ډول فرېب وايو؟

فرېب هغه وخت تور معلومېږي چې د غولول شوي كس په اړه فرېب وركونكى منفي احساس يا قصد ولري. عادي فرېب



معمولا د حقيقت پر وړاندې ماتېږي خو تور فرېب دومره قوي وي چې حقيقت يې هم نه شي ماتولی. په دې وخت کې يا حقيقت د پېښو سر سم تغيرېږي، پتېږي يا نادیده نيول کېږي.

هغه کسان چې په دې برخه کې د تورې ارواپوهنې له تخنيکونو کار اخلي له فرېب د زيان رسولو په موخه گټه اخلي نه د مرستې کولو په پار. هغه په هره بيه د زيان په نادیده نيولو سره يو څوک غولوي تر څو خپلو گټو ته ورسېږي.

ځينې داسې فکر کوي، چې که فرېب کوچنی وي هغه به د تورې ارواپوهنې له گټگورۍ نه وي هغه که لوی وي د تورې ارواپوهنې برخه به وي؛ خو داسې نه ده د فرېب اندازه کول او نه اندازه کول دلته مهمه نه ده او نه هم له دې سره اړوند موضوع ده بلکې له تورې ارواپوهنې سره اړوند موضوع دا ده، چې د فرېب تر شاه پټه موخه څه ده.

### د فرېب مختلف اړخونه

لومړی بايد په دې خبرې وکړو، چې ځينې فکر کوي چې کوچنی فرېب دومره خطري نه دی، بلکې لوی فرېب بدې او ناوړه پایلې لرلی شي، دا فکر بېخي ناسم دی. هغه ستر فرېبونه

چې د ناوړه گټه اخیستونکو لخوا د موخو د ترلاسه کولو په موخه یو چاته ورکول کېږي په دې کې کوچني فریبونه دومره رول لري چې تصور یې نه شي کېدای. دلته به اوس په کوچنیو او سترو فریبونو یو څه خبرې وکړو.

هغه کوچني فریبونه چې ناوړه گټه اخیستونکي یې کاروي کوم دي؟ په لومړیو کې کوچني فریبونه ناوړه گټه اخیستونکي د دې لپاره ترسره کوي، چې دا معلومه کړي چې قرباني د ده په کړنو، خبرو او اقداماتو څومره باور لري. که خلک په لومړیو کې په کوچنیو دروغو باور وکړي نو د وخت په تېرېدو په لویو دروغو هم باور کوي.

همدا شان کوچني فریبونه پر ځان د باور لرلو کچه ټیټوي، غولونکي نه شي کولی چې د خپل استدلال او منطق پر ځواک باور وکړي. که ناوړه گټه اخیستونکي یې په کوچنیو مسایلو کې وغولوي او د پېښو د رامنځته کېدو په اړه له ده گډې ودې پوښتنې شي نو ښايي غولونکي دې پایلې ته ورسېږي، چې د ده استدلال او منطق سم نه دی، چې بالاخره پخپل قضاوت باور نه کوي. ډېری خلک د دې پر ځای چې پوه شي د ځینو مسایلو



په اړه فرېب راکول کېږي دوی دې پایلې ته رسېږي چې خپل قضاوت يې ناسم او نیمگړی دی.

له لویو یا سترو فرېبونو یو دا دی، چې خپل ځان داسې معرفي کړې، چې په اصل کې هماغسې نه یې. دلته زموږ هدف له شخصیتي ځانگړنو نه دی، بلکې بشپړ هویت دی لکه د نوم بدلول، د زېږېدنې نېټه، کورنۍ بدلول او... د تورې ارواپوهنې کارونکي پر دې قادر او برلاسي دي، چې نورو ته داسې فرېب ورکړي چې د هغوی په جعلی هویت باور وکړي.

### غولوونکي مباحث

ډېریو به دغه جمله اورېدلې وي چې «پيسه د ټولو بډیو رېښه ده». په دغه جمله کې اغراق شوی سمه نه ده؛ خو دا موضوع له پامه هم نه شو غورځولی، چې پيسې د ډېرو فرېبونو لامل هم کېږي، د پيسو په پار فرېب کول مختلف دلیلونه لري. ځینې خلک د پيسو ترلاسه کولو لپاره خلک غولوي، ځینې يې د پيسو پټولو لپاره خلک غولوي او... .

تر ټولو مشهور فرېب چې په توره ارواپوهنه کې د پيسو اړوند کېږي د مسلکي سوالگر لخوا ترسره کېږي. دا خلک د ډېرو



پيسو په لرلو بيا هم هڅه کوي چې خلکو ته فرېب ورکړي تر څو پيسې په لاس راوړي. دوی د پيسو لاسته راوړلو تر ډېره د تورې اروا پوهنې له تخنيکونو گټه اخلي. حتی ځينې يې د دې په پار چې پيسې لاسته راوړي د خپل بدن يو برخه زخمي کوي، تر څو د نورو خلکو لخوا د زړه سوي وړ وگرځي، حتی ځينې بدمرغه خپل اولادونه په همدې پار په نشه يي توکو روږدوي تر څو دوی د خپلو فرېبونو د يوې برخې په توگه وکاروي.

په دغه برخه کې مدني حالت يوه بله کارېدونکې لاره ده ځينې وخت هڅه کېږي، چې خپل واده پټ کړي، تر څو قرباني په دام کې گير کړي. دا بنسټي د مالي، جنسي- يا نورو لاملونو لپاره ترسره شي. ځينې حتی ډېر وادونه لري خو له يوه بله خبره نه وي. خو د تکنالوژي - انټرنېټي نړۍ دا مسله اوس لږ گرانه کړې. ماهر فرېب ورکونکي په دې قادر دي، چې په ځيرکانه شکل ډېری جوړې له يو بله جلا او بېلې کړي.

ځينې غواړي چې خان متاهل وبنسي، په داسې حال کې چې مجرد وي. دا فرېب مختلف دليلونه لري. ډېری هغه خلک چې متاهل دي د مجرد په پرتله د ډېر باور او اعتماد وړ وي. د

تورې ارواپوهنې ځينې کارونکي په همدې تخنيک زبردست بلد دي او په مناسبو ځايونو کې ورنه گټه اخلي. ځينې خلک د دې لپاره ځان متهل بڼي چې بيمه ډېره ورکړي، ځينې د دې لپاره چې کورنۍ غريبه وښيي تر څو ورسره خلک مرسته وکړي او...

د جرمونو پټول په دې برخه کې يوه بله لومه ده، چې ناوړه گټه اخيستونکي ورنه استفاده کوي. د دې لامل دا وي، چې که يې کوم خاص جرم ترسره کړی وي او مقابل کس ورنه خبر شي نو ستونزمنه ده، چې په هغه دې غوره باور وکړي. جالبه دا ده، چې داسې فرېونه تل تور نه وي. دوی دا کار د ردولو له وېرې کوي، دا يو تور فرېب نه دی. خو که دا کار په قصدي توگه پټوي تر څو وروسته مقابل لوري ته زيان ورسوي نو دا د دې ښکارندويي کوي، چې د تورې ارواپوهنې له مسایلو کار اخيستل کېږي.

ناوړه گټه اخيستونکي د خپل احساساتو د پټولو او پر ده د نورو د باور ترلاسه کولو لپاره فرېب زبردسته لاره ښکاري. د همدغو مسایلو د پټو لپاره تر هغو کار اخلي چې تر څو مقابل لوری قرباني شوی نه ي، وروسته ښايي ځينې قربانيان متوجه شي، چې دا يو فرېب و او بس. که يو کس له تورې ارواپوهنې



استفاده کوي او غواړي چې له يو چا سره فزيکي تمايلات وښيي نو هغه پلټنه کوي، چې مقابل لوري ته زما دغسې تمايلات سره کرښه ده که نه. کله چې پوه شي چې مقابل لوري ته حد يا سره کرښه ده؛ نو په دغه پړاو کې فريب ورکونکی کس ښايي دروغ ووايي او داسې چلند له مقابل لوري سره وکړي، چې زه له تاسره واقعي او پاکې مينې ته ژمن يم. کله چې قرباني د وخت په تېرېدو په دام کې ونښلي نو بيا ناوړه گټه اخيستونکی په خپل کار لاس پوري کوي، سره کرښه يې له منځه وړي او د ناوړه گټه اخيستني قرباني کېږي.

يو مشهور دام چې ډېری وخت قرباني پکې نښلي دا دی، چې د ناوړه گټه اخيستونکي په ظاهره احساساتو او چلند ژر باور کوي. فريب هغه قوي ځواک دی، چې پر قرباني د اغېزې يا کنټرول لپاره کارول کېږي.

رومانتيکي اړيکه؛ ناوړه گټه اخيستونکی دا ډېری وخت د واقعي موخو د پټولو لپاره کاروي، خپلې فريبې خبرې او کړنې يې پر قرباني اغېز ښندي قرباني داسې تصور کوي، چې ټول عمر زه د يو داسې انسان پسې گرځېدم خو دا دی پيدا مې کړ. خو په حقيقت کې ناوړه گټه اخيستونکي پر دې قادر وي، چې د



مقابل لوري د احساساتو او نورو کمزوريو ټکي ورمعلوم وي د قرباني لپاره داسې کړنې ترسره کوي چې کټ مټ د هغه هيله وه، دا فريب ډېری وخت اوږده مهاله او پېچلی دوام لري.

همدا راز کولی شي چې د قرباني هغه احساسات چې ډېر حساسيت ورسره لري په غيررمانتيکه ډول نرم کړي. مثلاً ناوړه گټه اخيستونکی قرباني ته د زيان اړولو په موخه په لومړيو کې ډېرې صادقانه کړنې او خبرې کوي حتی که په لومړيو کې قرباني ته د نږدېوالي زمينه برابرېږي خو نه يې ترسره کوي، ناوړه گټه اخيستونکی داسې چلند کوي چې د قرباني په خيال او خاطر کې هم نه ور وگرځي چې دا کس دې ناوړه کار ترسره کړي، قرباني په دغو مسایلو مغشوشېږي، گيچ کېږي تر هغو دا فريب ادامه لري، تر څو قرباني خپل دفاعي حالت او حسياست ختم کړي بالاخره د ناوړه گټه اخيستونکي ټولو غوښتنو پوره کولو ته چمتو شي.

غولونکي تخنيکونه  
 په دې پوه سواست چې فربب/ چل مختلف اړخونه او لاملونه  
 لري اوس په دې خبرې کوو، چې هغه کوم تخنيکونه دي چې  
 په فربب/ چل کې ناوړه گټه اخيستونکي ورنه کار اخلي.

د فربب هر تخنيک هغه وخت کارېږي چې ناوړه گټه  
 اخيستونکي لومړی درک کړي، چې په دغه ځای او وخت کې  
 کوم تخنيک اغېزناک او غوره دی.

غولونکي په ترتيب سره هر يو تخنيک جلا نه کاروي، بلکې  
 څلور تخنيکونه حتی سره يو ځای کوي او بيا د عمل ډگر ته  
 دانگي.

دروغ؛ دروغ ويل د تور فربب له باريکو او مشهورو ډولونو دی.  
 دا تخنيک هغه وخت کارېږي چې غولونکی په دې پوه شي،  
 چې مقابل لوری تر حقيقت هم زما په خبرو ډېر باور لري. دا  
 قرباني بنایي داسې کس وي، چې ډېری وخت پر نورو ژر باور  
 کوي. يا غولونکی تر هغه حده دا کار کوي، چې د قرباني  
 دفاعي حالت له منځه یوسي. که ناوړه گټه اخيستونکی له  
 دروغو کار اخلي ډېر احتمال دا دی، چې د خپلو دروغو او

ناحقايقو د پټولو لپاره يې په غوره لارو هم فکر کړی. ناوړه گټه اخيستونکي په دې کې ډېر ماهر دي، چې څنگه وکولای شي بې باوره څه ته د باور جامه ور واغوندي.

د دروغو له لارې فرېب له ډېرو باريکو او فکري روشونو څخه دی، په همدې ترتيب ماهر غولونکی داسې دروغ وايي چې د وخت په تېرېدو د ده دورغ د سمو او باوري معلوماتو ځای ونيسي.

مثلا يو ماهر غولونکی داسې کيسه کوي چې ۹۰ سلنه سمه او ۱۰ سلنه بې باوره او ناسمه وي؛ خو قرباني ۱۰ سلنه هېڅ په نظر کې نه نيسي. او ټولې کيسې ته د واقعيت او حقيقت په سترگه گوري. ځينې غولونکي د اغېز بنډلو لپاره خپل غېر بدلوي، ځينې وخت په لوړ يا ټيټ غېر خبرې کوي. ځکه غېر د انسان په لاشعور باندې اغېز بنډي. غولونکی گوري چې په کوم ځای کې غېر ټيټ او په کوم ځای کې غېر لوړ کړي، تر څو پر قرباني اغېز وکړي او هر څه ته د واقعيت په سترگه وگوري.

ضمني دروغ؛ دا د فرېب يو بل شکل دی، چې په غيرمستقيم ډول سم شي ته اشاره کوي؛ خو اساسا ناسم وي. مثلا غولونکی غواړي چې قرباني ته په مالي برخه کې فرېب ورکړي



وايي «زه يو بريالی انسان يم او ډېر عايد لرم». خو په غيرمستقيم ډول دا پيغام لري «زما د حسابونو د سمبالنت لپاره مالي کس ډېرې خبرې لري. د ماليې تیتولو لپاره ډېر وخت لگېږي او زه دومره وخت نه لرم». په همدې وخت کې غولونکی داسې خبرې او چلند کوي چې ځان ډېر شتمن وښيي، خو په ښکاره او واضح ډول نه وايي چې زه دومره پيسې لرم يا شتمن يم.

غولونکي په دې برخه کې تر ډېره له ضمني دروغو گټه اخلي، ځکه دا تر ډېره د منلو وړ وي او درد يا ناسم ثابتونو چانس پکې کم وي. که قرباني غولونکی په دروغو تورن کړي غولونکی کولی شي ووايي چې داسې کار يې نه دی کړی او نه يې له خبرو هدف دا و. دا ځکه کوي چې د دروغو پتولو همدا غوره لاره ورته برېښي. بله خبره دا ده، چې د قرباني هر څومره تخيل قوي کېږي همدومره ضمني دروغ د ده د غولونې لپاره غوره دي.

مخفي کاري / پتول؛ دا د فريب يو بل شکل دی، چې له دروغو او ضمني دروغو سره توپير لري. دروغ او ضمني دروغ په مختلفو ځايونو کې مختلف اړخونه لري، چې د حقيقت پتولو

لپاره ويل کېږي، په اسانه د قرباني ذهن بلې خواته اړول کېږي.

يوه بله لاره چې د مخفي کاري په تخنيک کې ورنه گټه اخيستل کېږي عاطفي حصار دی. په دغه تخنيک کې ناوړه گټه اخيستونکی داسې نښي چې په ژوند کې يې يوه داسې دردونکې او ناراحتونکې موضوع شته، چې په هېڅ وجه يې د ويلو توان نه لري. په همدې ترتيب قرباني نه غواړي د خپلې خوښې وړ پوښتنې يا معلومات ورنه وکړي. ځکه ده ته يو ډول بې نزاکتي يا ظلم ښکاري چې په دغه حالاتو کې له ناوړه گټه اخيستونکي د خپلې خوښې پوښتنې يا معلومات واخلي. نو په همدې ډول غولونکی خپل اصلي حقيقت پټوي، تر څو خپل شوم هدف ته ځان ورسوي.

تبرايستل؛ دا د فرېب ډېر پېچلی او مجرمانه ډول دی، چې د تورې ارواپوهنې کارونکي ورنه گټه اخلي. تبرايستل د دروغو يو ډول دی. په دغه تخنيک کې غولونکی نه غواړي په ساده او اسانه بڼه دروغ ووايي، هغه داسې دروغ وايي چې د هغوی د ادعا په موخه جعلي ثبوتونه او اسناد وړاندې کوي. ماهر غولونکي په دې ډول په ډېر باريکه شکل مخکې ځي. مثلاً



وايي «نه زه واقعا ډاکټر يم، دا زما ډيپلوم او اسناد دي!» په ځيرکانه ډول د دغو اسنادو بنودل قرباني ته دا حس ورکوي، چې رښتيا هم ډاکټر دی، که چېرته د خپلو اسنادو او د ځان ډاکټر ثابتونو لپاره بيا بيا ټينگار کوي نو قرباني پرې شک اخلي فکر کوي حتما کومه ستونزه پکې شته، چې دومره ډېر د دې يادونه کوي، چې زما اسناد سم دي او ستونزه نه لري.

له بده مرغه چې د انټرنټ او ټکنالوژي نړۍ سره اوس دا مسله ډېره په چټکۍ سره د عامېدو خواته روانه ده. غولونکي په دې قادر دي، چې هر ډول جعلی اسناد او مدارک په اسانۍ جوړ کړي. دا ډول تقلبي مسایل بسايي شخصي-دليلونه ولري. په تېرايستنه کې يوه بله لاره دا ده، چې غولونکي ټول هويت جعلی کوي هغه غواړي چې معرفي شوي شرکت يا ادارې ته فرېب ورکړي ترڅو داسې يوه غلا يا ناوړه کار ترسره کړي چې په راتلونکي کې يې پيدا نه کړي. دا ډول خلک د ډېرو خطرناکو او ناوړه پېښو سرچينې بللې کېږي.

کله چې په فرېب کې له تېرايستې تخنيک کار اخيستل کېږي؛ نو په دې وخت کې بايد پوه شو، چې غولونکي د تورې ارواپوهنې اصولو ته ژمن دي. د دې لپاره چې له قانون او



تورونو تېښته وکړي. په دې برخه کې هر انسان باید دې ته متوجه شي چې څنگه له ماهر تېرايستونکي ځان وژغوري.

په دغه تخنيک کې بله مهمه مسله دا ده، چې غولونکی داسې ښيي چې زه د قرباني لخوا غولول شوی يم، دا نمونه بيا د فرېب دننه يو بل فرېب دی، چې ډېر پېچلی اړخ لري او ماهر ناوړه گټه اخيستونکي يې د ځان لپاره په مناسبو ځايونو کې استفاده کوي.

## شپږم خپرکی

### هیپنوتیزم

په دغه کتاب کې د تورې ارواپوهنې ډېری اړخونه تشریح شول؛ خو هیپنوتیزم یې هغه برخه ده چې تاسو ته هم د حیرانتیا وړ وي. ډېری خلک چې د هیپنوتیزم کلمه واورې د داسې کس په اړه چې ډبل بریت لري، شپو خولۍ یې پر سر وي او د یو چا د خوب راوستو په تکل کې وي؛ خو دا تصور کلیشه‌يي وي د باور وړ نه دی. ځکه چې واقعي هیپنوتیزمونه په داسې باریکو او قوي تخنیکونو مجهز دي، چې هر چیرته موقعیت لري دا خلک کولی شي چې د تورې ارواپوهنې له عناصرو گټه واخلي او په خلکو داسې اغېز وکړي چې حتی د باور وړ نه وي.

نو چې هیپنوتیزم هماغه پخوانی باور نه دی نو څه دي؟ اصل کې هیپنوتیزم یو داسې پړاو او پروسه ده، چې د پوهاوي ژورو پوښونو په فلتر کولو سره په یو شخص کې د تلقین د منلو ځواک زیاتوي. دا په ژوره او اغېزناکه توگه د هغو کسانو په اړه چې په بې دفاع او خورا تلقین شوي حالت کې دي موثره ده او د تور هیپنوتیزم کارونکو ته د قربانیانو پر وړاندې قوي ځواک ورکوي.

هيپنوتيزم د نورو تخنيكونو په ډول نه دی، چې موږ دې په ورځني ژوند کې په عادي او بې ضرره ډوله ورسره مخ شو. دا کېدای شي چې کلامي او غيرکلامي وړاندیز شوي شکل ترسره شي. په هغه ځای کې چې تلقين کول په ډېر باريک شکل رامنځته شي. په همدې اساس د هغوی تشخيصول او پېژندنه اسانه کار نه دی.

د ماهيت له پلوه هيپنوتيزم د انسان د ذهن په ژورو اغېز کوي. هغه کس چې په يو چا کې د تلقين منلو او غيرگون راپارولو مهارت لري کولی شي چې پرته له کش مکشه پر مقابل لوري اغېز وکړي.

### د هيپنوتيزم تخنيکونه

اوس چې د هيپنوتيزم په واقعي معنا پوه سواست په دې خبرې کوو، چې د تلقين کولو کوم اصلي تخنيکونه دي، چې کارېږي. دا مختلف دي، خو زموږ عمومي موخه دا ده، چې په هغو ټولو مسایلو پوه شو، چې په دې برخه کې ورته اړتيا ليدله کېږي. دلته پدې خبرې کوو، چې په کومو ځايونو کې کوم تخنيکونه کارېږي. د يادونې ده، چې که په دغو تخنيکونو ځان پوه نه



کړو له یوې خوا یې پېژندنه سخته او له بلې موږ هره ورځ کولی شو ورسره مخ او ځان ته زیان ورسوو.

### غیرکلامي وړاندیز

که په توره ارواپوهنه کې هیپنوتیزم د وړاندیز په توګه وشمېرو: نو دا مهمه ده چې پر دې پوه شو، چې دلته له وړاندیز هدف څه دی. بسایي ځینې دا فکر وکړي، چې د یوې وړاندیز شوې جملې معنا به لري مثلاً «زه غواړم چې تاسو دا کار ترسره کړئ». خو داسې نه ده په توره ارواپوهنه کې دا مسله له تصویره لرې ده، لومړی مهمه معنا چې باید په نظر کې ونیسو هغه دا ده، چې وړاندیز کولی شي په دوو لارو یا اړخونو چې کلامي او غیرکلامي دی رامنځته شي.

د انسان مغز یو یخ شوی غر تصور کړئ، د غره په سر هغه برخه چې اوبه پکې ولاړې وي هماغه یې د ادراکي دندو ترسره کولو استازیتوب کوي لکه فکر کول.

هغه برخه اوبه چې تر یخې لاندې وي د انسان مغز ته د نه لاسرسی په ډول دي یا په ډېره کمه اندازه ورته لاسرسی کېږي یا په خوب کې د غږونو، انځورونو لیدل فرض کړئ، چې انسان

ويده وي خو په خوب کې ټول هغه څه ويني چې کټ مټ  
هماغسې وي. د تورې ارواپوهنې کارونکي تر ډېره خپل هدف  
د ذهن په دغه پټه او غيرشعوري برخه کې ځای پر ځای کوي.

په ټوليز ډول د وړانديز د ارايه کولو لپاره دوې لارې دي، چې د  
دغو په وسيله خپلو موخو ته ځان رسوي. لومړی کلامي او  
دویم يې غيرکلامي ده. دا دوه ډوله مېتودونه او روشونه  
مختلفې لارې لري د تخيکونو دقيق ډولونه چې کارونکي يې په  
مختلفو ځايونو کې کاروي بېلابېل فکتورونه لري.

ځينو کارونکو دغه ټول تخيکونه ازمايلي او په اخبر کې د  
هيپنوتيزمي لاره انتخابوي تر څو پر قرباني ډېر اغېز لرونکې  
شي. ځينې کارونکي بيا داسې تخيکونه کاروي، چې په هماغه  
وخت کې له تفریح او ساتبري پرته بل څه نه وي. دا مسله بيا  
د هيپنوتيزور د موخې سره اړه لري يا غواړي چې نفوذ او اغېز  
وکړي يا غواړي يوازې تفریح وکړي.

د کلامي يا لفظي مېتود او تخيک پېژندنه سخت کار دی.  
ځينې وخت تور هيپنوتيزم وړانديز په داسې کلماتو کې نغاړي،  
چې په ظاهره ډېر بې گناه او معصومانه وي، تر څو د قرباني په  
ذهن کې ژور اغېز پرېباسي.



د غږ تیت والی، جگوالی او د کلمو انتخاب د دغه تخنیک یوه بل مېتود دی، چې هیپنوتیزوران ورنه گټه اخلي. ماهر هیپنوتیزوران په داسې حال کې چې قرباني په جدي ډول خبرې کوي یا د مهمو مسایلو په اړه په جدي توگه خبرې کوي ورته متوجه کېږي د هغه د غږ زیر و بم او د کلماتو انتخاب کاپي کوي، ذهن ته یې سپاري او په راتلونکي کې د قرباني پر وړاندې ترې کار اخلي. وروسته په هماغه ډول او کلماتو خپله موضوع قرباني ته القا کوي، د غږ هماغه ډول او د کلماتو انتخاب تقلید په قرباني کې ژور اغیز بندي او دفاعي حالت یې له منځه ځي.

د کلامي تلقین یو بل شکل چې د تورې اروا پوهنې هیپنوتیزوران یې کاروي د داسې کلمو انتخاب دی، چې قرباني ورسره ډېر حساسیت لري یا ډېر اهمیت ورته لري.

مثلاً ځینې وخت یو څوک ډېر احساساتي کېږي د دغه احساساتو لپاره دی ځینې داسې کلمات یا کلمه کاروي چې غواړي خپل هدف ترې ولېږدوي. که چېرې هیپنوتیزوران دغې مسلې او کلماتو ته متوجه شي او کاپي یې کړي کولی شي چې



د اغېزې په پار يې د قرباني پر وړاندې يې په مناسب وخت کې استفاده کړي.

د ځينو مطالبو القا کول کولی شي غيرکلامي واوسي، مثلاً په ځينو وختونو کې پرته له ويلو په ځان ژبې يا خاصو نښانو يو څه وويل شي. که تاسو فکر کوئ چې دا کوچني مسايل دي او پر انسان اغېز نه کوي ستاسو ليد واقعا اشتباه دی. حتی ځينې سياسي رهبران د وينا په وخت کې د وېښتو ستايل په داسې ډول بدلوي چې کومه موخه غواړي ترلاسه کړي هماغسې ځان نښي. د وېښتو اړولو يا جوړولو ستايل هر ډول جلا جلا په انسان متخلف اغېز بندي دا چې موږ ته دا مسايل کوچني ښکاري او په اړه مو معلومات نه دي کړي دا زموږ تېروتنه ده.

هيپنوتيزور څنگه کولی شي چې په غيرکلامي ډول يو موضوع چاته القا يا په فکر کې ورکړي؟ دا تخنيک د معاني تداعي کولو په شاوخوا کې دی، يو ماهر هيپنوتيزور پر دې برلاسی دی، په انسان کې داسې شديد احساس په دوامدار ډول رامنځته کړي، چې د يوه بهرني محرک سره تړاو ولري لکه د سترگو حرکت چې له ځانگړو شرايطو يا حالاتو سره تړاو لري. مثلاً هيپنوتيزور غواړي چې په چا کې د وحشت احساس يا فکر رامنځته کړي.

کله چې قرباني د وحشت يا ډار په حالت کې وي ښايي د سترگو ځينې خاص حرکات ترسره کړي، قرباني په غير شعوري ډول دا حرکت له وحشت او ډار حالت سره تړي، د وخت په تېرېدو هينوتيزور کولی شي چې په اسانه ډول د سترگو په حرکت پرته له دې چې نور محرک کارونه دې ترسره کړي د مقابل لوري احساسات په لاس کې اخلي او يوه خاص غبرگون ته يې تحريکوي.

چاپيريالي محرک يا حرکتونه د غير کلامي يا غير لفظي تلقين يو بل روش او مېتود دی، چې ډېری هينوتيزوران يې کاروي. کله چې په کوچنيوالي کې د ښوونځي د مدير له لوري تاسو ادارې ته غوښتل کېدات، تر څو د تېروتنې جزا ووينئ، درپه ياد کړئ. هغه داسې حالت و، چې پرته له وهلو به تاسو له سختې وېرې او ډار سره مخ وي. ځکه دا ستاسو په ذهن کې و، چې دلته د سزا لپاره راوستل شوی نه د ستايلو. هينوتيزوران کولی شي چې پر لويانو د خپلې اغېزې او خپلو موخو ته د رسېدا په پار له دغې لارې او طريقې کار واخلي.



## خپل شوي قربانيان

د هيپنوتيزم اغېزه په ټولو انسانانو يو ډول نه ده، ځينې په كمه اندازه ترې اغېزمنېږي او ځينې بيا په ډېره اندازه. كه څه هم د دغو معلومول په يوه جمله او پراگراف كې نه كېږي خو موږ يې عمده ټكي درته وړاندې كوو. خپل شوي يا زيان ليدونكي خلك د هغو په پرتله چې ښه او د خوښي احساس لري د هيپنوتيزم قرباني كېږي. دا چې هيپنوتيزوران څنگه د دغو انسانانو د كمزوري ټكي پيدا كوي او بيا ورنه ناوړه گټه اخلي پرې خبرې كوو.

هغه خلك چې ډېرى په دغه مسله كې گېر كېږي داسې خلك دي چې په وروستيو كې يې په ژوند كې له يو لوى تغير سره مخامخ شوي وي، مثلا له يوې شديدې مينه ييزې يا عشقي اړيكې لرې شوى وي يا مهمه او ارزښتناكه دنده يې له لاسه ورکړې وي او... په دغه ډول حالاتو كې د انسان مغز تر هر څه ډېر ډاډ او متقابل درك ته اړتيا لري. كه هيپنوتيزور قرباني په همداسې زيانمن يا خپل شوي حالت كې وليد نو كولى شي هغه ته ډاډ او اطمينان ورکړي، په دغه ډاډ سره د مقابل لوري ټول وضعیت پخپل كنترول كې اخلي او هغه د هيپنوتيزم خواته بيايي.



هيپنوتيزور په يوه قرباني کې نږدې دوه زيانمنونكي اړخونه ويني. لومړی هغه زيانمنونکی شخص همدا اوس پکې گیر دی دویم هغه چې د هيپنوتيزور لخوا تر اغېزې لاندې دی چې دا يې شديد بڼه ده. ناوړه هيپنوتيزوران پر دې برلاسي دي چې دواړه اړخونه د اغېز لپاره وکاروي.

مثلا يو هيپنوتيزور د عوايدو او پيسو پيدا کولو په لټه کې دی، بنايي د يوې داسې شتمنې کونډې پسې وگرځي چې ډېره ذهني خورول شوې وي. د وخت په تېرېدو هغې ته داسې احساس ورکوي چې زه ستا لپاره د ارامي او سوکالي سرچينه يم. برخلاف په اصل کې دا کس دې ته زيان رسونکی دی. تر ډېرې هڅې وروسته هغه خپل هدف ته رسېږي، پيسې او جايداد په لاس راوړي، چې بالاخره به د قرباني يوازینی پناه ځای پخپل لاس جوړ شوی جهنم وي.

هيپنوتيزوران په دې برخه کې خورا ماهر دي، چې په کوم وخت او کوم حالت کې شرايطو ته په کتو خپل کار ترسره کړي. داسې تخنيکونه شته چې د زيانمنونكي د زيان کچه پرې معلومه کړي چې يو يې له هغو د تقليدي رفتار روش او تخنيک دی يعنې کله چې څوک په غير شعوري ډول د يو چا تر اغېزې

لاندې راشي. دا چې هيپنوتيزور معلومه کړي چې ايا دغه کس زما تر اغېز لاندې راغلی او که نه نو دی يو جزيي حرکت ترسره کوي، مثلا خان ژبه کې غواړي لاس ته يو ډول حرکت ورکړي تر څو معلومه کړي چې اغېز مې شته او که نه؛ په دې وخت کې که قرباني په غير شعوري توگه لاس ته هماغسې حرکت ورکړ نو دا د دې ښکارندويي کوي، چې مقابل لوری د زيانمنولو په حالت کې دی.

## د عصبي ژبپوهنې پروگرامونه (NLP)

د عصبي ژبپوهنې پروگرامونه ( Neuro-Linguistic Programming ) هغه قوي او خواکمن تخنيک دی، چې د نړۍ ډېر ځيرک او هوبسيار خلک ورنه گټه اخلي. د سوداگريزې نړۍ رهبران، مشران او خيريه موسسې د دغه پروگرام لخوا وړاندې شوي تخنيکونو او اصولو باندې بشپړ باور لري او ډېر يې پلوي دي. د دغسې تخنيکونو زده کول هغه چاته چې له نورو د ناوړه گټې اخيستني نيت او فکر لري د اتومي وسلې په څېر دي. په همدې پار هغوی د قدرت او خواک لپاره د قربانيانو په منځ کې يوه لويه رواني تباهي رامنځته کوي. د تورې اروا پوهنې د متخصصانو لخوا کارول شوي تخنيکونه زده کړې تر څو د ناوړه او تخريبي اغېزو د مخنيوي په برخه کې ورنه کار واخلي.



### بيا پروگرام جوړونه (Reframing)

بيا پروگرامول / جوړول د کنترول هنر دی چې څنگه مېهم معلومات درک کېږي. پخوانی مقوله ده وایي «هېڅ شی نه ښه او نه بد دي؛ مگر دا چې موږ څنگه باور پرې لرو». په دغه تخنیک کې هیپنوتیزوران کولی شي چې د قرباني فکر او احساساتو د کنترول په برخه کې ورنه کار واخلي.

دا تخنیک په توره ارواپوهنه کې څه ډول کارېږي؟ داسې فکر وکړئ، چې یو هیپنوتیزور هڅه کوي چې پر قرباني اغېز وښندي او دې ته یې وهڅوي، چې له نورو سره وخت تېر نه کړي یا له یو خاص کس سره ونه ویني. قرباني ښایي په دې مسله ناراحته او زړه تنگی شي، کله چې هیپنوتیزور ته دا ښکاره شي چې په دغه مسله کې قرباني حساس دی نو د هغه له احساساتو سره سم د موخې بدلېدو ته تغیر ورکوي. مثلاً دا مسله داسې پرمخ وړي:

قرباني: «له هغه وخته چې ما له خالد سره خبرې نه دي کړې زړه مې په تنگ دی».

هيپنوتيزور: «زه پوهېرم چې اوسنی وضعیت ستا لپاره خوندور او  
ښه نه دی؛ خو دومره درته وایم چې ته دومره باهوښ او  
هوښیار انسان یې، چې ځان دې له زندانه خلاص کړی او  
ازادي دې انتخاب کړې.»

تاسو فکر وکړئ، چې په دغو خبرو کې هيپنوتيزور څومره په  
باريکي د قرباني په ذهن کې دا ورکوي، چې له خالد سره  
اړیکه ستا لپاره ښه نه وه/ ده. د قرباني ذهن هم دویمې جملې  
ته ډېر اوږي ځکه د ده ډېره ستاینه پکې شوې نو قرباني د ده  
پر خبرو باور کوي او د خپل ذهن او فکر کنټرول د هيپنوتيزور  
په لاس کې ورکوي.

### راتلونکی سفر

دا تخنیک یو ماهر ناوړه گټه اخیستونکي ته د دې اجازه  
ورکوي، چې قرباني راتلونکي ته په یوه ذهني سفر ته آماده  
کړي، تر څو وکړای شي پر چلند او ځوابونو یې چې په راتلونکي  
کې رامنځته کېږي اغېز ولري.

په خورا بنسټیز ډول، راتلونکی سفر په ذهني توگه د راتلونکي  
سناريو له لارې قرباني ته لارښوونه کوي.

د هینوتیزم له دغو ټولو تخنیکونو سره په مطالعې دې پایلې ته رسېږو، چې حتی غوره ناوړه اخیستونکي له دغو تخنیکونو په متوسطه اندازه گټه اخلي. مثلاً د تورې ارواپوهنې یو هینوتیزور له قرباني سره په اړیکه کې تر ۹۵ سلنه عادي رفتار او چلند ښيي چې دا کار پر هینوتیزور د قرباني باور او اعتماد ډېروي. یوازې ۵ سلنه تمرکز د قرباني د اغېزمنتیا لپاره هینوتیزور ته کافي دی. په همدې ترتیب قرباني پرته له دې چې دغې مسلې ته یې فکر نه کېږي، دفاعي حالات هم له لاسه ورکوي او د دغه تخنیک تر قوي اغېزې لاندې راځي.



## اووم خپرکی

### مغز مینځنه

که له چا وپوښتی چې مغز مینځنه څه شی دی احتمالاً هغه مثبت ځواب درکړي. د مغز مینځني په تړاو ښایي تاسو ډول ډول فکر لری او مختلفې خبرې مو اورېدلې وي. لومړی باید په دې خبرې وکړو، چې په مغز مینځنه کې کوم مسایل شامل دي او کوم مسایل له دغې مسلې سره غاړه غړی نه دي. د توري ارواپوهنې له نورو تخنیکونو ورهاوخوا دغه تخنیک ډېر قوي، پراخه او اغېزناک دی.

که د توري ارواپوهنې نور تخنیکونه د ټوپک د مرمی په ډول دي چې یوازې یو خاص کس یې په نښه کړی وي او له منځه یې وړي؛ خو د مغز مینځني تخنیک د اټومي بم په ډول دی، چې ټوله جامعه او سیمه تباہ او له منځه وړي.

د مغز مینځلو اصطلاح هغه پروسې ته اشاره کوي چې ورو ورو د هویت او اعتقاد په اړه د یو چا فکر په نوي فکر سره بدلوي

چې د هغه چاله موخو او اهدافو سره سم وي چې مغز مينځنه ترسره کوي.

مغز مينځنه په ځينې وخت کې په پراخه توگه رامنځته کېږي او کله بيا محدوده وي. مثلاً يو مغز مينځونکی پر دې قادر دی، چې يو خاص کس تر خپل تخنيک لاندې ونيسي. تر څو مغز مينځنه پرې ترسره کړي همدا شان کولی شي چې په همدې ډول يوه ټولنه يا ډله هم تر دې تخنيک لاندې ونيسي.

مغز مينځنه داسې يو مېتود او روش دی، چې له يوه جنگ غوښتونکي په بشپړ ډول سوله غوښتونکی او له يوه سوله غوښتونکي او سوله پلوي بشپړ جنگ خوښونکی جوړوي.

دا موضوع کلونه کېږي چې د نړۍ په ډېريو هېوادونو کې مور و تاسو ته په اثبات رسېدلې ده.

ځينې پدې فکر کوي، چې مغز مينځنه په فزيکي ډول په مغزي جمجمه کې د نورو افکارو ځای پر ځای کول دي؛ خو په اصل کې داسې نه دي دا مسله له واقعي مغز مينځني سره ډېر توپير لري.

په راتلونکې کې به د مغز مينځنې په جزياتو خبرې وکړو؛ خو په ساده ډول مغز مينځنه هغه تخنيک دی، چې په هغه کې په ورو، تدريجي او ظاهرا په داوطلبانه او ازادانه ډول تغيرات رامنځته کوي. دلته جالبه دا ده، هغه کس چې تر دغه تخنيک لاندې نيول شوی وي دا فکر کوي، چې دا ټول وضعيت او شرايط د ده په واک او کنټرول کې دي؛ خو برعکس دا هر څه سرچپه وي.

#### د مغز مينځلو ساحې

اوس به په دې خبرې وکړو چې کومې انگېزې، کوم ځايونه او موقعيتونه دي، چې هلته خلک د مغز مينځنې تر تخنيک لاندې نيول کېږي.

ډېری خلک په دې باور دي چې ځينې ډلې د خلکو مغز مينځنه کوي؛ خو په دغو کې ډېر کم خلک پوهېږي، چې کومې ډلې او څه ډول د خپلو پلويانو يا متحدينو مغز مينځي.

راځئ پر دې خبرې وکړو، چې څنگه يو ډله مغز مينځنه ترسره کوي. يوه ډله ډېری وخت د کاريزماتيک شخصيت په شاوخوا



کې جوړېږي، داسې کس چې پر خپلو پلويانو او پيروانو اغېز لرونکی وي.

ډله ولې داسې ځای دی، چې هلته پکې مغز مينځنه کېږي؟

ډله ځکه په دې برخه کې کشش لري، چې واقعيتونه په ډېر اسانه او ساده ډول عادي خلکو ته وړاندې کوي، په دې شرط چې کس له ډلې سره د ځان تړلو يا ځان ورگډولو لېوالتيا ولري.

موږ په داسې مدرنه او پېچلې نړۍ کې ژوند کوو، چې ښايي په هغه کې ژوند کول ډېر گيچ کونکی وېرېښي. خو ډلو دغه گيچ ونکی حالت له منځه وړي او خلکو ته وايي «تسويش مه کوئ، هغه څه چې تاسو غواړئ يا هغه پوښتنې چې تاسو لري موږ مو هغو ته رسوو». کله چې د هغوی غوښتنو ته د رسېدو او پوښتنو ته د ځواب ويلو مسله رامنځته شي؛ نو فطري اړتيا انسان دې ته لېواله کوي، چې ځان په دغو خلکو ورگډ کړي، چې وروسته په پايله کې دغه مرحله او پړاو نور د نوي نورم د پيل پړاو ته داخلېږي.

نوی نورم داسې یو مېتود او روش دی، چې د هغه په وسیله کېدای شي ځینې دودونه او د ډلې لارښونې او افکار مثبت معلوم شي، تر څو پر هغو کسانو چې د مغز مینځني تر تخنیک لاندې نیول شوي اغېز ولري.

مثلاً یو کس له واقعي لیده ظالم او ناوړه انسان دی؛ خو شاوخوا هغه کسان چې د ده پلوي دي او د ده په دایره کې دي ورته په حقه ښکاري د ظالم او ناوړه انسان فکر پرې نه شي کولی او دا خبره یې له زړه منلې وي چې ظالم او بد انسان نه دی؛ خو هغه کسان چې له دې دایرې بهر دي هغوی ته ظالم او ناوړه ښکاري د ناوړه کس پلويانو ته بیا مقابل لوری ناحقه او تهمتیان ښکاري؛ خو اصلاً مقابل لوری تهمتیان نه دي، بلکې د دوی خپله مغز مینځل شوی دی.

همدا ډلې د نشه یي توکو د خرڅونکو په ډول په ذهن کې ونیسی ښايي له دغو ډلو سره چې کوم کسان یو ځای شوي د ډېرو موخه دا نه وه، چې د دوی مغز دې ومینځل شي، بلکې دوی تېروتي وي، ډلې دې ته اړې نه دي، چې قرباني ته دې ایډیالوژیکي درمل پېچکاري کړي، بلکې قرباني د خپلو خلاوو د ډکولو او غوښتنو د پوره کولو لپاره له دوی سره یو ځای کېږي،



چې د قرباني همدا هڅه د مغز مينځني لپاره لومړی قدم دی تر څو يې مغز مينځنه وشي.

ايدیالوژی د ډلو په شان يو بل ځای او موقعیت دی، چې مغز مينځنه پکې ترسره کېږي. د ډلې او ايدیالوژی ترمنځ توپير دا دی، چې ايدیالوژی تر ډېره پخپل فکر او ليد استواره وي؛ پداسې حال کې چې ډله د خلکو مغز د هغوی د مشر- او پيروانو پر باور او اعتقاد سره مينځي. ايدیالوژيکي مغز مينځل د خلکو د رهبري کولو په پار ترسره کېږي، څو په يوه مفکوره بشپړ باور وکړي.

ايدیالوژيکي مغز مينځنه چې د فرد محدوده نه وي، ډېره خطرناکه ده. په نړۍ کې ډېری داسې کسان ول، چې د خپلې مفکورې مطابق يې څه غوښتل هماغه ايدیالوژي نورو ته هم انتقال شوې اوس چې هغوی مړه دي او په دنيا نشته؛ خو بيا هم د هغه د ايدیالوژي سرسخته پلوي او پيروان شتون لري، چې حتی کېدای شي يوه ايدیالوژي تر پېړيو ورسېږي.

هره ايدیالوژي کېدای شي چې د يوې ډلې خلکو مغز مينځنه يې کړې وي، په ښکاره بې ضرره يا په حقه يو څه ښکاري؛ خو اصلا داسې نه وي. په ځينو ډلو کې حتی د خلکو مغز مينځنه



دومره شديد ترسره شوې وي، چې نه په خان او نه په بل بند وي، د خوشبختي او ارامي په خاطر د بدن غړي پرې کوي، له خان سره ظلم کوي، حتی خان د مرگ کندی ته ورتهبل وهي، پخپل هر ناسالم کار او اقدام کې ورته يو حکمت ښکاري.

نو تاسو اوس په دې پوه کېږئ چې د مغز مينځني تخنيک څومره تباه کونکی او قوي اغېز ښودونکی دی. مغز مينځنه په فردي بڼه هم ترسره کېدای شي، دا هم لکه ډلييزه مغز مينځنه داسې ترسره کېږي، ځکه چې په همدغه کې هم يو څوک غواړي، چې خپل ناوړه باورونه او اعتقادات خپلو موخو ته د رسېدو په پار د هماغه په ذهن کې ورپېچکاري کړي؛ خو په فردي کې يوه دا مسله توپير کوي، چې له مقابل کس سره به ژوره او قوي اړيکه لري.

د مغز مينځلو بهير / پروسه

په دې مو خبرې وکړې، چې مغز مينځنه څه ده او په کومو ځايونو کې رامنځته کېږي. اوس په دې خبرې کوو، چې د مغز مينځني بهير او پروسه څه ده او د فردي او ډلييزو مېتودونو او تخنيکونو ترمنځ توپير څه ده؟

د انسان رواني وضعیت او ټولنيز/ اجتماعي شرايط هغه څه دي، چې د هر ډول مغز مينځني د پيل ټکی دی، تر دې وروسته پر نورو مسلو بيا باوري وي نو ځکه د پيل نقطه ډېره مهمه او قوي رول پکې لري. مغز مينځنه په هر انسان نه شي ترسره کېدای، يوازې په هغو انسانانو ترسره کېږي، چې د يو څه په لټه کې وي يا د خپلو خلاوو ډکېدو او حوسونو د پوره کېدو په تکل کې وي.

نو په همدې اساس کوم ډول افراد د مغز مينځني تر چتر لاندې راځي؟ هغه انسانان د مغز مينځني قرباني کېږي، چې په ژوند کې يې داسې پېښه رامنځته شوې وي، چې د بدمرغۍ په سترگه ورته گوري. ډېری خلک د دې په پار مرگ ته غاړه ورکوي، چې د کورنۍ يا ملگرو له ډلې يې څوک له لاسه ورکړي وي. کله چې مغز مينځونکي په دې پوه شي، چې دا سپری په دې وضعیت کې دی چې د خپل غچ اخیستلو لپاره هر ډول قرباني ته تيار دی؛ نو په دې وخت کې هڅه کوي، چې مقابل لوري ته داسې فکر ورکړي، چې د هغه په مغزو اغېز وښندي، تر څو يې د کنټرول واگې يې په لاس کې واخلي.



وروسته که په حضورې ډول وي يا د انټرنیټ له لارې د قرباني مغزینځنه پیلېږي، دوی په عصبانیت او بې وقفې شکل خپلې موخې او افکار پر هغه نه تحمیلوي، بلکې په آرام، صمیمي او منطقي ډول د یوه ښه خواخوږي په توگه ورسره خپلې اړیکې مخته وړي.

مغزینځونکی په لومړي ځل داسې کار کوي، چې قرباني دا تصور کړي، چې د ده په گټه او د ده په خاطر دا کار کوي. وروسته ځینې همداسې کارونه په واقعیت کې هم کوي، چې د قرباني په گټه وي، تر څو د باور فضا قوي او حاکمه کړي.

په اړیکو کې ډېر ورسره احتیاط کوي مثلاً د قرباني چې کوم ډول ورزش خوښېږي دی هم د هغه ډېر ځان مینوال گڼي او هماغه ورزش ورسره کوي، کوم خواړه چې د قرباني خوښېږي هماغه د ده هم خوښ وي او... . مغزینځونکی په دغو ټولو مسایلو کې فریب او جعل کوي.

کله چې قرباني داسې یوه پېښه ورته بیان کړي، چې هغه پېښه ډېره دردونکې او ځورونکې وي، مثلاً د کورنۍ غوره غړی یې له لاسه ورکړی وي، مغزینځونکی کټ مټ له خپل اړخه داسې پېښه ورته وایي، چې د ده له پېښې سره ورته یا ترې شدید



وي، اصل کې دا پېښه نه وي رامنځته شوې؛ خو په دروغو خپل ځان هم قرباني او غمخپلی بولي، تر څو د دوی ډېر مشابهتونه او ورته والی پیدا شي.

په پورتنۍ مسله کې يوازې مغز مينځنه نه ترسره کېږي، بلکې قرباني ته يو ډول ډاډ او تسليت هم ورکوي او هغه ته حتی داسې تخنيکونه او روشونه وربښي، چې تر څو د هغه د ډاډ او راحتۍ سبب وگرځي.

د ستونزو حل لارې وربښودل په مغز مينځنه کې يوه بله پروسه ده، چې په دې پروسه کې مغز مينځونکي په ډېرې آرامۍ او احتياط سره هغه حل لارې او وړانديزونه قرباني ته وربښي، چې فعلا ورسره مخامخ دی. دا کار په لومړيو کې تصادفي او غير ارادي ښکاري تر څو هغه منفي فکر چې ښايي کله کله يې قرباني د مغز مينځونکي په تړاو وکړي له منځه يوسي.

دا پروسه که په غوره ډول مخکې يووړل شي، ډېره موثره او اغېزناکه ثابتېږي. د لومړيو پړاوونو او پروسو په سم ډول ترسره کول د دې لامل کېږي، چې قرباني هغې لارې ته چې دعوت کېږي ډېر معلومات ترلاسه کړي او ډېر ورته لېوال واوسي. مغز مينځونکي حتی ښايي په لومړيو کې معلومات ورنه پټ کړي

او داسې احساس ورکړي، چې قرباني خپله د دې لېوال شي تر  
خو د دغو معلوماتو لاسته راوړلو لپاره هڅه وکړي. دا هڅه د ده  
د قوي انگېزې اخیستلو په برخه کې ډېر مهم رول لري او دی  
نهایی هڅه کوي، چې هغه معلومات په لاس راوړي؛ هغه  
معلومات چې راتلونکي کې حتما ده ته په لاس کې پرته له  
هڅې هم ورکول کېږي.

کله چې قرباني په نوي اعتقادي سیستم تغذیه شي او ټولو  
مسایلو ته د واقعیت په نظر ورگوي؛ نو په دغه وخت کې ښايي  
په ډېر دقت مغز مینځونکی نوره خپله اصلي موخه ښکاره کړي او  
هڅه پیلوي، چې نور ورو ورو قرباني دې ته چمتو کړي، چې  
هر کار یې زړه وغواړي پرې ترسره کړي. مثلاً ناوړه هدف/  
ایډیالوژیکي ترور. د ترور عاملان ښايي په لومړیو کې قرباني  
ته دا فکر ورکړي، چې تاسو دې ته پیدا شوي یاست، چې دا  
کار ترسره کړئ که یې تاسې ونه کړئ نو څوک یې وکړئ؟  
قرباني ته دا کار منطقي ښکاري او پرته له پښېمانتیا یې ترسره  
کوي چې په دغه مرحله کې نور پر قرباني مغز مینځنه ترسره  
شوې او له جرمونو د کنټرولېدو واک نه لري.

بنايي مغز مينځونکي د دې په انتظار وي، چې په ځينو اختلافي مسايلو کې قرباني راسره مخالف شي يا راسره مخالف ډول بحث پرمخ يوسي؛ خو دا مسله د دريو دليلونو پر اساس نه رامنځته کېږي.

لومړی؛ قرباني د مغز مينځونکي پر وړاندې عاطفي احساس پيدا کړی او هر څه ته يې د حقيقت په سترگه گوري.

دويم؛ قرباني دې مرحلې ته د رسېدو لپاره ډېر مزل کړی، هڅه يې کړې، د مغز مينځونکي باوري کارونه يې ليدلي او... نو د بېرته راگرځېدو لپاره يې تېر شوی وخت د ضايع مسله بولي.

درېيم؛ مغز مينځونکي د قرباني په تړاو ډېر پټ او حساس معلومات راغونډ کړي، له ځان سره يې د ثبوت په توگه ايښي، نو د مخالفت په نتېجه کې يې کولی شي چې د کمزوري د ټکي په توگه په مستقيم يا غيرمستقيم ډول د فشار د الې په توگه پرې کار کړي.

قرباني ته د وخت او لگښتونو ضايع دواړه معقول ښکاري. د گواښ او کنټرول مفکورې منل ممکن په لومړي سر کې ستونزمن وي؛ خو قرباني بايد دا ډول گواښونو ته مثبت ځواب ورکړي؟ بلکل ځکه دوی دوی په ندرت سره گواښونو ته لاره



هوار کړې، ځينې وخت کې مغز مينځونکي د خپلې موخې لپاره ورته گواښ رامنځته کوي چې په دې برخه کې هغوی ډېر ماهر دي، ځينې وخت داسې دوه مسایل ورته رامنځته کوي، چې يوه يې لږ اسانه وي نو قرباني طبعاً اسانه انتخابوي خو اصلاً کې دواړه سخته وي.

د ژورو احساساتو او اړيکو له امله چې مغز مينځونکي له قرباني سره رامنځته کړې؛ نو د گواښ او کنټرول چلندونه ډېر نرم او مهربان ډوله وي، مغز مينځونکي د درد او پېښو په رامنځته کولو کې ډېر ماهر او ځيرک وي.

د دې پروسې وروستی پايله دا راوځي، چې قرباني په هر هغه څه باور کوي چې ورته وړانديز کېږي او هغه يې د حقيقت په توگه مني، د دې پروسې ځواک دا دی چې قرباني احساس کوي چې وړاندې شوي نظرونه د هغه شخصي- انتخاب دی او هغه يې پخپله خوښه ترسره کوي، چې دا چاره د دې لامل کېږي چې يو بشپړ عادي انسان د افکارو د ارواپوهنې داسې غلام شي چې پخوا يې تصور هم نه کاوه.

## د مغز مينځني اغېزې

د مغز مينځلو پروسي پورتنی مسله د دغه تخنيک شدت، قوي والی او ژورتيا نسيي. او له دې اغېزو څخه سترگې نه شي پتېداى، اوس په دې خبرې کوو، چې مغز مينځنه کومې اغېزې او پايلې لري.

تر ټولو لومړی د مغز مينځني جدي اغېز د هويت له لاسه ورکول دی. د ډېرو ډلو او ايډيالوژيو يو ځانگړې مسله دا ده چې هغه خلک چې دا پروسي بشپړې کړي يو نوی نوم او هويت ورکول کېږي. دا مسله د دې لامل گرځي چې د انسان ذهني جوړښت له خپل پخواني هويت څخه په بشپړه توگه جلا شي. په دې ډول هغه کسان چې مغز يې منځل شوی وي په داسې شيانو باور کوي، چې مخکې يې هېڅ تصور هم نه کاوه، داسې کارونه ترسره کوي، چې مخکې ډېر ورنه متنفره وو، حتی که چېرته دا پروسي مغز مينځونکي په باريکي او سم ډول ترسره کړي نو د قرباني لپاره هر څه دومره ورته سرچپه شي، چې خپل

مخکېني هویت او کردار ته د یو خوب او افسانې په شکل  
گوري.

یوازې د عقایدو بدلون ته د مغزمنځني پروسه ویلی شو؟ نه.  
مغزمنځنه یوازې په عقایدو کې د بدلون سبب نه ده، بلکې په  
د مغزمنځني اصلي خطر دا دی چې دا نه یوازې د فکر کولو او  
احساس کولو لارې بدلېږي، بلکې د مغزمنځلو تر پروسې  
وروسته د خلکو چلند هم بدلون خوري، هغه کس چې په ټولنه  
کې د یوه دروند او گټور انسان په سترگه ورته کتل کېدل اوس  
کاملاً سرچپه شخص دی، په وژنو، جنسي- تېریو او هر ډول  
غیرقانوني کړنو پلوی شخص دی، چې دا مسله واقعا د اندېښني  
وړ ده.

مغزمنځنه چې څه کولی شي ډېری انسانان یې تصور نه شي  
کولی، تاسو فکر وکړئ، یو کس له یوې ناوړه جنایکاري ډلې  
سره د اړیکو په پار پخپله خوښه ټوله کورنۍ، ملگري، خپلوان،  
دنده، شتمني، شخصیت، اسلامي فکر، گټورتوب او... هر  
څه پرېږدي، دغې ډلې اصلا دی تر مغزمنځني لاندې راوستی  
حتی دومره ژور چې له دوی سره یو ځای کېدل د ځان لپاره یو  
لوی نعمت او نېکمرغي ورته ښکاري.



بله اغېزه يې دا کېدای شي، چې رواني او جسمي ستونزې ورته پېښوي چې دا په ډېری نړيوالو جگړو کې هم مثال کېدای شي. همدا شان د دې ترڅنگ بله شديده اغېزه يې دا کېدای شي کله چې قرباني د مغز مينځني له چاپېريال څخه ووځي په ده کې يې دومره ژور اغېز کړی وي چې دی بېرته هڅه کړي هماغه ځای او هماغه وضعیت ته لاړ شي.

همدا راز هغه خلک چې د مغز مينځني له چاپېرياله د تېښتې اراده کوي په حقيقت کې په راتلونکي کې د خپل مغز مينځونکي ستاينه کوي او د ايډيالوژيکي دريځونو توجيه او دفاع کوي.

نو د مغز مينځني خورا شديدي اغېزې دي، چې انسان داسې حالات ته رسوي، چې هر څه ورته برعکس کړي، ښه ورته بد او بد ورته ښه کولی شي.

## اتم څپرکی

### درې گونې تیارې / مثلث

درې گونې تیارې یو کلیدي مفهوم دی، چې د تورې ارواپوهنې له نورو اړخونو سره تړلي دي. د درې گونې تیارې مفهوم د فلم یو عنوان غوندې ښکاري؛ خو دا اصلا د ارواپوهنې یو مهم بحث او اصطلاح ده.

درې گونې تیارې د یوه انسان په رواني جوړښت کې د درېیو زیان رسونکو او ویجاړونکو ځانگړنو پېژندل دي.

په دغه څپرکي کې به په هر یوه په جلا ډول خبرې وکړو او تاسو به په دې پوه شئ، چې د تورې ارواپوهنې ټول تخنیکونه له همدغو سرچینه اخلي.

په درې گونو تیارو کې دا شامل دي: ماکیاولیزم، د ټولني ضد شخص او نرگسیت یا پر ځان مینېدل. د دغو درېیو موضوعاتو

په پار بنایي تاسو هر یو مختلف فکر ولری خو په توره ارواپوهنه کې بنایي داسې یو څه وي، چې تاسو یې تصور نه کاوه.

نو اړینه ده، چې په دغه برخه کې پوه شو، ځکه دا دومره اهمه ده، چې ډېری انسانان ورسره مخ او قرباني کېدای شي.

اوس په دغو درېیو اهمو موضوع په تفصیلي ډول خبرې کوو.

### ماکیاولیزم

ماکیاولیزم د سیاسي فیلسوف ماکیاولي له نوم څخه اخیستل شوی. ماکیاولي پخپل کتاب (د پرانس) په کلاسیک ډول د قدرت او سیاسي نفوذ لپاره اصول، تخنیکونه او مېتودونه لیکي، چې دا مېتودونه په ټولنه کې اوس د یوې الگو په ډول د واک او سیاسي نفوذ په پار کارېږي.

د درې گونې تیاري مهمې ځانگړنې دا دي، چې په هره بیه په شخصي- گټو تمرکز او پالل، د ظاهر ساتلو ته له اندازې ډېر اهمیت ورکول او د واک او قدرت د ساتلو او اخیستو لپاره بې رحمانه کړنې ترسره کول دي.



ماکیاولي اشخاص د ژوند لپاره ډېره ستراتیژیکه کړنلاره لري،  
دوی پر نورو د هرې کړنې او اقدام پایلې او اغېزې په قوي ډول  
ارزوي او بیا گام اوچتوي.

ماکیاولي کړنلاره د ټولو کړنو لپاره له ځانه دا پوښتنه کوي «په  
دغه کار کې مې کومه گټه ده، اغېزې به یې څه وي او زه به د  
خلکو تر نظر څنگه ورشم»؟

هغه کسان چې د دغې تگلارې پیروان دي د ځان لپاره په  
گټورو کړنو کې قوي مهارت لري او د دې ترڅنگ خپل  
دروندوالی او هغه تصور چې خلک یې د ده د ښه والي په پار  
لري هم ورسره ساتي.

مثلا له سیاسي صحنې: د امریکې ولسمشر- بارک اوباما په  
مقابل د جورج ډبلیو بوش پر عمومي تصور خبرې کوو. که له  
خلکو پوښتنه وشي، چې اوباما څنگه سپری و او بوش څنگه؟  
دوی دواړه د امریکا ولسمشران وو؛ خو ډېری خلک به د اوباما  
په تړاو دا ووايي، چې هغه یو سوله غوښتونکی ولسمشر- و، کله  
چې د بوش د شخصیت په تړاو پوښتنه ورنه وشي ډېری خلک  
دا وایي چې بوش یو جنگ غوښتونکی او خوښونکی ولسمشر- و،  
که څه هم په حقیقت کې دواړه ولسمشران جنگي خلک ول:

خو اوباما د خپل شخصیت د سم ساتلو په پار د خلکو تصورات اداره او کنټرول کړي وو، داسې کړنې یې ترسره کولې چې پر دې یې تمرکز و، ترڅو خپل ظاهر چې سوله غوښتونکی دی د خلکو په فکر کې همداسې وساتي. خو بوش دا کار ونه کړ.

### د ټولني ضد شخص / جامعه ستيز

د د ټولني ضد شخص په اړه دقيق تعريف شتون نه لري؛ خو د ارواپوهنې له اړخه هغه چاته اشاره کوي، چې د کاذب جذب، د ښه شخصیت نه درلودل، د انساني احساساتو ته نه درناوی، خواخوږي او پښیمانتیا نه څرگندولو ځانگړنې پکې وي.

دا خلک ډېری د نورو احساساتو او حقوقو په تراو بې درکه او بې پروا وي، هغه څوک چې دا ځانگړنې ولري او په شدت سره یې کاروي نو هغه ته ارواپوهنه د ټولني ضد شخص / جامعه ستيز وايي. دوی په ټولنه کې خطرناک ترين افراد دي چې د پسه په جامه کې ځان نغښتی وي؛ خو اصلا لېوه وي.



خلک ښايي د ټولني ضد شخص انسان ته د لېوني يا بې پروا انسان په سترگه وگوري؛ خو اصلا دا ډېر خطرناک وي. ښايي ده په همدغه لېونيتوب يا بې پروايي ډېری کسان د ځان خواته جذب کړي وي.

جالبه دا ده، کله چې د د ټولني ضد اشخاصو په اړه سروې او ازمايښت ترسره کېږي، ډېری لوی سوداگر او پانگوال پکې اولنمره وي. يعنې دوی دا ځانگړنې تر نورو ډېرې لري. خلک فکر کوي، چې دوی په دغو کارونو نورو ته تر ځان ډېر زيان رسوي. د ټولني ضد اشخاص چې هره لاره ځانته غوره کړي په هغه کې ډېر پرمختگ کولی شي هغه که د مالي برخې مسله وي، وژني، ترور او... . ځکه دوی ډېر بې پروا او د خواخوږۍ په نامه څه نه پېژني.

### نرگسیت/ پرځان مینېدل

هغه خلک چې ځان ته ډېر تمایلات لري يا هغه څوک چې یوازې پر ځان مین وي دومره مین چې له سالم حده اوښتی وي نرگسیستان يا پر ځان مین ورته ویل کېږي. خو دا مسله په توره ارواپوهنه کې بیا یو څه بل ډول تعبیرېږي.



هغه کس چې د نرگسیت په تراو په معلومو طبي تشخصیه معیارونو کې د سالموالي خواته نه وي، نرگسیست دی. دوی ډېری دا فکر کوي، چې زه تر ټولو ارزښتمن انسان یم، حتی ځان دومره خاص او مهم گڼي، چې په تاریخ کې د ځان ساری نه ویني. پر ځان مین / نرگسیست خپل ځانته د خاص په نظر نه گوري، بلکې د غوره یا بهتر په سترگه گوري. دوی دا فکر کوي، چې د ارزښت او مهموالي له اړخه په شاوخوا کې د ټولو انسانانو په سر کې واقع دی.

پر ځان مین د انتقاد، نیوکې او مخالفت وړتیا نه لري دوی یوازې د نورو تاییدي ته اړتیا لري. دوی تل د ستاینې، تایید او پېژندنې مسایلو ته اړتیا لري. همدا شان خپل ژوند داسې عیاروي، چې تل له هغو خلکو سره راشه درشه ولري، چې هغوی یې دا اړتیاوې، چې پورته ذکر شوې پوره کړای شي.

### درې گونې تیاري چېرته رامنځته کېږي؟

د درې گونې تیاري له درېو اساسي مسایلو سره اشنا سواست او په دې خبر کوو، چې په کومو شرایطو او څه ډول رامنځته

کېږي د دې د ښه پوهاوي لپاره په هر يوه د مثال په توگه رڼا اچوو.

### ماکياولي کړنې

تاسو پوهېږئ چې ماکياولي شخص د يوې سياسي حوزې شخص وي، چې له هر څه د دې ډېره هڅه کړي، چې خپل عام تصور د خلکو په ذهنو کې په ښه او مثبت ډول وساتي او همدا شان د خپل ځان د ارامولو او هوساينې فکر لري. دوی د دې مهارت لري، چې خپل واقعي اهداف او موخې له خلکو پټې کړي او په ظاهر کې داسې فکر ورکړي، چې گواکې دی د ټولو په گټه کار کوي، نه يوازې د ځان په گټه او د نورو په زيان. ښايي له داسې خلکو سره موږ و تاسو په ټولنه کې ډېر مخامخ شو.

د ماکياولي اشخاصو اصلي شخصيت د دوی له کړنو او اعمالو سره توپير لري. د دغې مسلې څو بېلگې راوړو. ډېر داسې قاتلين شته، چې په دوامداره توگه قتلونه کوي؛ خو په ظاهر يې داسې ځان جوړ کړی وي، چې د خلکو په تصور کې د ده پر وړاندې د قاتل فکر هېڅ سر نه سره خوري.



همدا شان ډېری خلک او خیریه بنسټونو مشران به وینئ، چې په ظاهره کې له خلکو سره خیر و خیرات او مرسته کوي؛ خو د دې پردې تر شا بیا ډېری ناوړه عملونه، غلاوې، تاوتریخوالي، جنسي- خورونې او جنسي- تېري ترسره کوي. د دوی ظاهره کړنې او اقدامات هغه نقابونه دي، چې د دوی اصلي شخصیت او کرکتر یې د اوږدې مودې لپاره له عامو خلکو پټ کړی وي.

ځینې د ملي سوداگر په نوم کسان به مو لیدلي وي، چې د خپلو گټو لپاره غبن، ناوړه او بې رحمانه تصمیمونه نیسي، ډېری تجارتونه او کاروباریان د تباهي او بربادۍ کندی ته تېل وهي، دا خلک حتی په دې قادر او برلاسي دي، چې خلکو ته دا په ذهن کې ورکړي، چې زما کړنې او تصمیمات له خلکو سره د خواخوږۍ او مهربانۍ په پار و؛ خو اصلاً هر څه سرچپه وي. همدا شان ځینې نور ناوړه گټه اخیستونکي چې د خلکو د خدمت په شعار یې له عامه ولس ډېره ناوړه گټه اخیستې او خپل اهداف مخې ته پرې وړي.

د ماکياولي اشخاصو یوه بله ځانگړنه له خلکو ناوړه گټه اخیستنه ده. همدا شان د ماکياولي اصولو په تړاو لیکل شوي کتاب (د پرانس) کې لیکل شوي، چې د ماکياولي یو بل



اساسي اصول دا دی، چې یوه راز داره خبره تر هغه پټه ساتي، چې تر څو د ده شخصي گټه پکې وي.

ښايي ځينې فکر وکړي چې په دغه مسله کې به د ماکياولي کس باور ته زیان ورسېږي؛ دا تصور ناسم دی پر ده د خلکو باور هماغسې پوخ وي. که ماکياولي وغواړي، چې خپله خبره او ژمنه ماته کړي دی یې په داسې ډول ماتوي چې حتی نورو خلکو ته لا زیات محبوب او قدرمن شي.

دا سناریو په یوه سیاسي بېلگه کې راوړو: که د اوباما د ټاکنیز کمپاین وخت در په یاد کړئ ده وویل، چې د گوانتانامو زندان به تړي. ایا زندان وتړل شو؟ نه. د دې پر ځای چې خلکو ته ځان بې ژمنې وښيي د خپل اقدام د ترسره کولو لپاره یې ننگونه رامخته کړه ده وویل «ما غوښتل چې گوانتانامو زندان وتړم او اوس هم غواړم؛ خو داسې سیستم کې چارې پرمخ وړو، چې هغوی زما له نظر سره مخالف دي او نه غواړي دا کار ترسره کړم». یعنې ده په غیر مستقیم ډول ویل چې زما شاته یو ظالم او ناوړه نظام او سیستم شتون لري، چې د هغوی د پالیسی له مخې نه شم کولای دا چاره ترسره کړم. دا د یو ماهر ماکياولي او عادي شخص ترمنځ اساسي توپیر دی، چې عادي شخص

خپل باور له لاسه ورکوي؛ خو ماهر ماکياولي شخص د خلکو په فکر کې هماغسې ژمن او باوري ترسيم وي.

همدا شان د ماکياولي اشخاصو يوه بله ځانگړنه دا ده، چې په خلکو کې د وېرې احساس راپاروي او ماهر اشخاص يې بيا پر دې برلاسي دي، چې وکړای شي هغه خلک وهڅوي، چې د دې ادعا لري چې د مينې ځواک تر وېرې رامنځته کولو قوي او ځواکمن دی. همدا راز د دې ترڅنگ دوه مخيتوب هم د دوی له اصلي ځانگړنو گڼل کېږي.

د ټولني ضد شخص / جامعه ستيز اقدامات او کړنې

اوس په دې خبرې کوو، چې د ټولني ضد شخص کومې کړنې اظهاروي او کومې ځانگړنې لري، چې تر څو دوی خپلې موخې ته پرې ورسېږي.

جذابيت: په دغو اشخاصو کې د جذابيت مسله ډېره مطرح ده. جذابيت کېدای شي ظاهري او واقعي واوسي. خو دا خلک واقعي جذاب نه وي. په ژوند کې حتما له داسې خلکو سره مخ شوي ياست، چې دوی مثبت په نظر درځي او هغو کړنو د دوی په بيروني چلندونو اغېز کړی او بنايسته کړي وي. خو هغه



کس چې ذاتي جذاب وي د دوی جذابیت د مینې په څرگندولو او د نورو د خوښۍ لپاره د دوی په غوښتنو کې څرگندېږي. په داسې حال کې چې د ټولني ضد شخصان دا ډول افراد نه دي.

دوی په دې قادر او برلاسي دي، چې د ظاهري جذابیت ټولې نښې په ځان کې پیدا او ښکاره کړي، د دې اصلي لامل دا وي چې د ده له بیروني کړنو سره سر و خوري. دوی فکر کوي چې د چا پر وړاندې جذابیت ښکاره کړي او د چا پر وړاندې یې ښکار نه کړي، که پوه شي چې مقابل کس پر وړاندې زما جذابیت اغېزناک او موخې ته د رسېدو په برخه کې راسره مرسته کوي نو بیا دی په ټول توان هڅه کوي، چې مقابل لوري ته جذابیت ولېږدوي، د ده دا کړنې او چلند واقعي نه وي یوازې او یوازې د بهرنیو کړنو سره د سمون په پار یې ترسره کوي.

دروغ؛ د ټولني ضد اشخاصو بله ځانگړنه دروغ ویل دي. په یوازې دروغو یو انسان د ټولني ضد شخص نه شي کېدای، کله چې له نورو ځانگړنو او صفتونو سره گډ شي نو د ټولني ضد شخص / جامعه ستیز ورنه جوړېږي. دوی ته دروغ ویل دومره عادي او اسانه دي لکه یو سالم انسان ته د ساه اخیستل. دوی پخپلو دروغو کې دومره ماهر وي، چې د غلط ثابتېدو لپاره یې



هېڅ نښانه نه وي، دوی د دروغو ویلو په وخت کې احساس، شرم، گناه او وېره هر څه یوې خواته اچوي ځکه چې دوی له دروغو هدف یوازې او یوازې د خپل کار ترسراوی یا موخې ته په هماغه وخت کې رسېدل دي.

نه پښېمانتیا؛ د دغو خلکو یوه ځانگړنه د نه پښېمانتیا ده. دوی که هر ډول ناوړه کړنې، قتل، گناه، ضرر او... ترسره کړي هېڅ د پښېمانتیا احساس نه کوي او نه پرې پښېمانه کېږي. سالم انسان د تېروتنې په صورت کې پښېمانتیا ښيي حتی ځان ورته ډېر گنهگار او مجرم ښکاري؛ خو دا احساس د ټولني ضد شخص کې شتون نه لري. دوی پخپل کړي انتخاب هېڅکله نه پښېمانه کېږي او یو ناحقه دلیل ورته تراشي. دوی د چا احساساتو، عاطفې او فکر په کیسه کې نه وي یوازې او یوازې د گټې او ناگټې له اړخه ورته گوري چې کوم څه مې په گټه دي او څه مې په گټه نه دي. د هغوی لپاره گناه بېخي گناه نه ښکاري دوی په دې تړاو ډېر بې پروا وي. دوی هغه وخت پښېمانه کېږي، چې خپلې موخې ته ونه رسېږي یعنې دوی پر دې پښېمانه وي چې خپلې موخې ته د رسېدو لپاره یې ولې د ټولني ضد شخص له معیارونو سمه او اغېزناکه گټه وانه خيسته یا یې ولې په سم ډول پلي او ترسره نه کړل.

په احساساتي محرکاتو نه کنټرول؛ ډېری خلک د عاجلو پرېکړو او احساساتو کنټرول لري؛ خو د ټولني ضد شخص افراد بيا دا ځانگړنه نه لري دوی که غواړي يو کار ترسره کړي پرته له ځنډ او وېرې سمدستي په هغه کړنه لاس پورې کوي. بسايي هغه قتل، غلا، وژنه، جنسي- تېری او... وي. دغه بې رحمانه احساساتي غبرگون هغه څه ده، چې د ټولني ضد شخص کولی شي ځان په قوي نظامي يا قوي سوداگر بدل کړي. پرته له وېرې، ځنډ او قطعي پرېکړې هغه صفت دی، چې معمولي انسانان يې نه لري، چې دا صفت اصلا د ژوند د پرمختگ لپاره زيانمن تمامېدای شي.

خواخوړي؛ دا يوه انساني وړتيا ده، چې د نورو په درد پوه شي او هغه درد خپل درد وگنې؛ خو د ټولني ضد شخص خلک له دغې ځانگړنې هاخوا دي. دوی ته د نورو ژوند هېڅ اهميت نه لري. که يو څوک له بدې پېښې سره مخ شي د ټولني ضد شخص له هر ډول احساس پرته يوازې په دې فکر کوي چې په دغه پېښه کې به ماته کومه گټه ورسېږي يا به په دغه پېښه کې زه څنگه رول ولوبوم چې زه گټه پکې ترلاسه کړم.



### د نرگسیت/ پرخان مینتیا پر بنسټ کرنې

پر خان د مینتیا لومړۍ نښه دا ده، چې له حده زیات د خواک او موقعیت خیال او تصور ورسره وي. ډېری پر خان مین حتی د کوچنیوالي له دورانه دا خیالات او تصورات لري؛ خو هغه کسان چې نرگسیستان یا پر خان مین نه دي هغه هماغه خایونو ته رسېدلي کوم چې یې نرگسیستان کوي. پر خان مین په شدید ډول دا احساس کوي چې زه د ستاینې او درناوي وړ یم او دا مې حق دی، چې تر هر چا لوړ او قدرمن شم. کله چې د دوی درناوی یا ستاینه ونه شي دوی ته دا مسله بې حرمتي او نه درناوی ښکاري.

دا باور چې «زه له ډېری خلکو ښه یم، زه خاص یم، زه له خلکو لوړ یم». په اوسنیو ټولنو کې ډېری خلک په دې رواني ناروغۍ اخته دي. دوی دا خوښوي، چې په هر ډول حالاتو کې دې د دوی چاپلوسي او درناوی وشي. هغه خلک چې په دغه ناروغي اخته دي د ارزښتمندی او خان لوی حسابولو په افراطي چاپیریال کې ژوند کوي او دا افراطي مسایل د دوی په ظاهر هم اغېز ښکاري. دوی تاییدي او درناوي ته اړتیا ویني او له



نيوکې يا مخالفت څخه نفرت ښيي. د نرگسيستانو لپاره ستاينه، درناوی او تاييد لکه اکسيجن داسې دي، بلخوا نيوکه او مخالفت ورته د زهرو مثال لري.

اوس تاسو فکر وکړئ کله چې پر ځان مين يو ځای ته ورسېږي او نور کسان يې ترلاسه لاندې وي څه به وکړي؟ دغسې خلک دا توقع لري چې دوی ته دې سرتيپ شي، د خدای ج غوندې اطاعت دې وشي، هره خبره دې ومنل شي، که گناه وي که نه وي چې امر وشي بايد ترسره شي. کله چې له پورتنیو مسایلو سرغړونه وشي؛ نو په شديد او په ډېرې بې رحمۍ سره هغه ته سزا ورکوي.

په اوس وخت کې شمالي کوريا د دې مسلې ښه بېلگه ده. حاکمان او مشران يې له ملته غواړي چې دوی ته دې د خدای ج په څېر سجده وشي، همدومره درناوی دې وشي بلخوا که چا د دولت د پرېکړو مخالفت وکړ يا يې ساله نيوکه او انتقاد پرې وکړ دوی شکنجه او حتی اعداموي.

## مردم ازاري / ساديزم

مخکې مو په دې خبرې وکړې، چې درې گونې تيارې درې موضوعات په ځان کې رانغاړي، چې ماکياوليزم، د ټولني ضد شخص او نرگسيت/ پر ځان ميښتيا وه؛ خو اوسنيو ارواپوهانو دا څرگنده کړې، چې د دغو درېيو موضوعاتو تر څنگ يوه بله موضوع هم شتون لري، چې هغه د خلکو ځورول يا مردم ازاري ده.

په لومړيو درېيو موضوعاتو کې خلک کولی شي، چې تر يو څه اندازې يې نښې نښانې کنټرول يا تشخيص کړي؛ خو دا ځلورم ډول يې حتی د پوهېدو وړ نه دی.

ساديزم يا مردم ازاري هغه څه دي چې نورو ته له فزيکي، رواني او جنسي- پلوه په داسې ډول زيان او درد رسېږي، چې هغه خوند ورنه واخلي، د خوښۍ او سکون لامل يې شي. دا ډول خلک د نورو په شتون کې په ذهني، فزيکي يا جنسي- توگه د خلکو سپکاوی، ځور يا ملنډې وهي او ځينې وختونه د تېري، ظلم او جرم په ډول خپل کار او چلند ترسره کوي.

مردم ازاري يا ساديزم د دې لپاره نه رامنځته کېږي، چې يوه هدف يا موخې ته دې پرې ورسېږي، له دې يوازې او يوازې

هدف دا وي، چې د نورو له زيان او درده خوند واخلي. لکه  
څنگه چې عادي خلک يوې ورزشي سيالۍ ته د خوند په موخه  
ليدو ته ورځي او ننداره يې کوي د نورو د زيان او درد ليدو  
او نندارې ته د خوند په موخه ورځي.

## نهم څپرکی

په توره ارواپوهنه کې لالچ

ناوړه/ شیطاني تمايلات

لالچ، فریب او دوکه په توره ارواپوهنې کې عامه او مشهور  
مفاهيم دي چې د بحث لپاره يوه بشپړ څپرکي ته اړتيا لري.



ډېری خلک د تورې ارواپوهنې له دغو تخنيکونو کار اخلي او مور و تاسو ډېری وخت له داسې مسایلو سره مخېږو.

غریزه د بشر- له اساسي او قوي اړتیاوو گڼل کېږي، چې د نه رسېدا په وخت کې انسان له ستړیس، فشار، اندېښونو او ناراحتي سره مخېږي.

په دغه مسله کې افراط بیا خاصې پایلې لري په نړۍ کې ډېر مشهور شخصیتونه او ولسمشران تېر شوي، چې په دغه مسله کې ډېر مشهور شوي دي.

په تاریخ کې یو مشهور لالچي د انگلستان اتم شاه هنري دی. نوموړي دې مسلې ته دومره تمایل درلود، چې حتی یوه نوې ډلې او غورځنگ یې د دې په پار رامنځته کړ، چې څومره غواړي هماغومره وادونه وکړي. هغه همدا راز لهوالتیا درلوده چې پخپلو مېرمنو ډېر کنټرول ولري، چې حتی ځینو د دغه کنټرول په پایله کې ځانونه وکړه.

نوموړی په توره ارواپوهنه کې له تاریخي برخې یو پېژندل شوی لالچي دی. لالچ د تورې ارواپوهنې له اصلي ارکانو گڼل کېږي.

بنايي ځينې له ځينو سره دا پوښتنه وي، چې ايا ټول لالچونه د تورې ارواپوهنې په کتگوري کې راځي؟ نه. ټول لالچونه له دې ريښه اخلي، چې څنگه د يو چا جلب توجه ځانته راواړوي. ډېری خلک چې د تورې ارواپوهنې له دغو تخنيکونو سره نابلده او سمه مطالعه ورنه نه لري؛ نو په ترسره کولو کې يې پاته راځي او پخپل رنگ کې کوټ خوري.

(Hitch) يا (Crazy Stupid Love) که تاسو

فلم وگورئ په هغه کې دا مسله ډېره زبردسته تشریح شوې، چې هغه څه غواړي او په څومره زبردست ډول يې په لاس راوړي.

په توره ارواپوهنه کې لالچ بيا پخپل ذات کې په ډوه ډوله ښودل شوی، چې يو يې اخلاقي او بل يې غيراخلاقي دی، چې په دې تړاو به په راتلونکي کې خبرې وکړو.

په دغه څپرکي کې به تاسو ته هغه ټولې لارې چارې او تخنيکونه په گوته شي چې په دې برخه کې کارېږي؛ زموږ به هيله دا وي، چې تاسو يې په ښه ډول زده کړئ او پخپل ژوند کې ځان او نورو دوستانو مو له دغه تورو لالچونو او لالچيانو څخه وژغورئ.

### په توره ارواپوهنه کې د لالچ کارول

ښايي له تاسو سره دا پوښتنه او فکر وي، چې ولې د نورو جلبولو لپاره خلک له لالچ کار اخلي؟ ولې نه شي کولی چې خپلې غوښتنې او هیلې په رښتیني او سالم ډول مقابل لوري ته ووايي؟ د دې پوښتنو فکر پیدا کېدل او ورته متوجه کېدل د لالچ پوهېدو په برخه کې لومړی گام دی.

راځئ داسې کس په نظر کې ونیسو چې خپل ژوند پرته د تورې ارواپوهنې له تخنیکونو او ارکانو پرمخ وړي. دغسې کس ته «سنتي خواستگار/ غوښتونکی» ویلی وشو دا خواستگار ښايي مخکې له دې چې له چا سره خاصه او مهمه اړیکه رامنځته کړي لکه د کوژدې، وخت او لگښت یې ډېر پرې راځي او بیا چې کله مقابل لوری ورته هو کړي پرته له پلټنې او د مقابل لوري له مسایلو د خبراوي سمدستي کوژده کوي.

په دغه بهیر کې د وخت په تېرېدو سنتي غوښتونکی ویني چې څه ډول ده غوښتل ژوند یې جوړ شي او مقابل لوری د ده له فکر او وړاندوینې سره سم وي هماغسې نه وي، لامل یې دا وي، چې دی ډېرې ډېرې پسې اخیستی و او پرته پلټنې یې احساساتي تصمیم ونيو.



په دغه وخت کې يوازې دوه لارې پاته کېږي يا به بې روحه او بې ساه غوندي د تش کالبت په ډول ناخوښ ژوند ته دوام ورکوي يا به د ژوند له ملگري/ ملگرې سره خيانت کوي.

د پورتنۍ کس (سنتي خواستگار) او هغه لالچي چې په داسې اړيکه جوړولو کې د تورې ارواپوهنې له تخنيکونو کار اخلي ډېر ستر توپير موجود وي.

لالچي د اړيکو جوړولو لپاره له لومړنيو اصولو او تخنيکونو سره زبردست بلد وي او غوره او مناسب وخت کې ورنه کار اخلي.

د تورې ارواپوهنې کارونکي وايي چې د انسان ذهن د يوې مخفي وسلې په ډول دی.

سنتي خواستگار/ غوښتونکی په پټو سترگو د مينې نړۍ ته ننوځي، احساساتو پسې رااخيستی وي او بېړنۍ او نامناسبه پرېکړې نيسي؛ خو يو ماهر لالچي د هغه غشي- ویشتونکي په څېر دی چې د هدف لوري ته غشي خوشي کړي، پسې گوري او خوند ورنه اخلي.

## د لالچ تخنيک کارول ناوړه کار دی؟

هغه کسان چې د تورې ارواپوهنې د لالچ برخې ته نوي راغلي له ډېريو سره دا اندېښنه او پوښتنه وي، چې ايا دا تخنيک کارول غير اخلاقي يا ناوړه دی که نه؟ په دې انسان قضاوت نه شي کړای چې لالچ څنگه دی، په توره ارواپوهنه کې لالچ په ذات کې بد او ښه نه لري. په ښه او بد هغه وخت قضاوت کېدای شي، چې کله د دوی موخې ښکاره شي. په پراخ ډول په توره ارواپوهنه کې لالچ په درېيو نيتونو ترسره کېږي. لومړي له نورو سره د مرستې؛ دويم نورو ته د زيان رسولو او درېيم يوازې د خپلو اړتياوو د پوره کولو لپاره له نورو سره مرسته.

له نورو سره په مرسته کولو کې د تورې ارواپوهنې د لالچ تخنيک کارول سخت کار دی. تاسو ډاډه ياست، چې ټول لالچ کونکي خودخواه او خودغرضه دي؟ نه.

د لالچ په نړۍ کې يو مشهور فورمول دا دی، چې «هغه خلک چې په ښه وضعيت او حالت کې مو وليدل پرې يې ږدی». هغه خلک چې دا فکر لري چې د لالچ په بهير کې بايد مقابل لوري ته زيان نه ورسوم، دوی دواړه کولی شي له دغه بهير خوند او لذت واخلي.



په همدې اساس څوک څنگه پوهېدای شي، چې لالچي دې د زيان رسولو پر ځای د گټې يا ښه نيت ولري؟ مخکې له دې څخه چې په هر څه پوه شئ لومړی دا دی، چې دروغ ويل او گمراه کول په هېڅ ډول د اخلاقي لالچ اصلي موخې او اهداف نه دي.

د غيرصادق لالچي تر ټولو مهمه ځانگړنه دا وي، چې تل له داسې ژمنو کار اخلي چې هېڅکله د عمل جامه نه ور اغوندي. ماهر لالچي دا ژمني نه کوي، چې هغه يې د ترسره کېدو نيت او توان ونه لري.

ځينې بيا چې د تورې ارواپوهنې نړۍ ته ننوځي ډېر کم د خپلو کړنو تر شا پاکې او سالمې انگېزې لري، نور يې ډېری يوازې او يوازې د خپلو غوښتنو د پوره کولو لاس په کار کېږي، دوی په ډېرې لېوالتيا سره نور گمراه يا زيان ورسوي د حيرانتيا وړ مسله دا ده، چې دوی د ځينو خلکو په فکر کې ډېر په زړه پورې او تکړه خلک ورته معلومېږي. هغه کس چې له دا ډول تخنيکونو کار اخلي يوازې او يوازې د ځان گټې ته اهميت ورکوي، د نورو خلکو د احساساتو او زيان په کيسه کې نه وي، دوی د



خلکو د برخليک په اړه په ډېره بې رحمه او بې پروا توگه د  
فرېب نړۍ ته ننوځي.

بلخوا دا ډول لالچي کله ناکله ذليل ناکه لاسته راوړنې، چې د  
ځان لپاره يې په بې پروايي سره لاس ته راوړې له تاوتریخوالي  
سره مخ شي هغه خلک چې د لالچ په برخه کې ډېره زياته  
رويي يا تفريط کوي بسايي د ځينو لخوا تر بريد لاندې راشي او  
خپله زيان وويني.

تر دې ځايه په توره ارواپوهنه کې د لالچ تخنيک دوه کړنلارې  
په گوته شوې، چې د يوه يې هدف له نورو سره مرسته وه او د  
بل يې موخه نورو ته زيان رسول و. اوس په درېيم مورد خبرې  
کوو هغه دا دی، چې يوازې د تجربې ترلاسه کولو په لټه کې  
دی.

هغه کسان چې د تورې ارواپوهنې د لالچ تخنيک يوازې ځان  
گټې ته د رسېدو په پار کاروي د ده فکر دا وي، چې دا مې د  
پرمختگ لپاره زبردسته لاره ده. د انساني جوهر خلاف کړنې، د  
ځان د خونديتوب لپاره هڅې، د سرو کرنښو ماتول، د اړيکو  
جوړولو لپاره د خلکو د کمزورۍ ټکي پيدا کول هغه څه دي،

چې ځينې خلک دې ته مجبوري چې له بې رحمانه او ناوړه  
مبتودونو کار واخلي.

د پورتنیو ځانگړنو لرونکي خلک چې په خپله اړیکه کې څومره  
بریا ته رسېږي هماغومره خوند ورنه اخلي.

### د لالچ د پیل ټکی

تاسو اوس په توره ارواپوهنه کې د لالچ له اساسي مفهوم سره  
بلد شوی او په دې هم پوه شوی، چې ولې یې خلک کاروي.  
همدا راز په دې مو خبرې وکړې، چې لالچي کېدای شي ښه،  
بد یا بې تفاوته وي. اوس چې په توره ارواپوهنه کې د لالچي  
قصد او انگېزه روښانه شوه ښایي تاسو ته دا پوښتنه پیدا شي،  
چې خپلو موخو ته د رسېدو لپاره له کومو لارو چارو کار اخلي.



ډېری لالچیان بنایي یوه ځانگړې کرنلاره ولري، چې د هغه پرمټ کولی شي له داسې تخنیکونو کار واخلي ترڅو خپل هدف ته ورسېږي.

### د لالچ تخنیکونه

اوس په دې خبرې کوو، چې په توره ارواپوهنه کې د لالچ د برخې تخنیکونه کوم دي، چې هغوی په وسیله دوی اغېزناک لالچ ترسره کړي.

غیرمستقیم چلند؛ غیرمستقیم چلند د لالچ د برخې یو ډېر کلیدي او مهم تخنیک دی. ډېری خلک د اړیکو جوړولو یا یو څه د لاسته راوړلو په برخه کې مستقیماً له یو چا غوښتنه کوي، چې تر ډېره نه شي کولی خپل مطلوب ته ورسېږي.

د چا سره د واده د تړون په برخه کې دوی مقابل لوري ته هڅه کوي، چې سمدستي په مستقیم ډول دوی ته د ژوند د ملگري/ملگرې وړاندیز وکړي، چې دا ډېره مطلوب پایله نه لري.

مثلاً: څومره ښکلې / ښکلې یې، څه ښکلې سترگې خدای درکړې، زبردست غږ دې دی او... دا هغه کلیشه یي یا



تکراري جلمې دي، چې ډېری خلک يې په دغو حالاتو کې مقابل لوري ته کاروي. ستاسو په اند مقابل لوري ته په مستقيم ډول دا خبرې کول غوره دي؟ نه هېڅلکه نه، ځکه مقابل لوري له دغو کلماتو بل تصور او فکر اخلي، دوی دا نه خوښوي، چې په لومړيو کې دې له داسې گرمو احساساتو سره مخ شي.

له کليشه يي کلماتو او چلندونو ورهاوخوا غيرمستقيم چلند په مقابل لوري کې يو نوی حس او فکر رامنځته کوي. کولی شو، چې د مقابل لوري په خبرو د راوستو او له هغوی سره د اړيکو جوړولو لپاره لومړی داسې خبره يا جمله وکاروو، چې لږ خوش طبعه او مزاقیه وي. دا جمله کېدای شي چې د جذابي پوښتنې په څېر مطرح کړو. مثلاً لالچي له غيرمستقيم تخنيکه استفاده کوي بنایي داسې پوښتنه وکړي «مور دا ډېر وخت شو بحث کاوه ته کولی شې چې دا ستونزه زما او د دغو ملگرو ترمنځ راحل کړې، ستا په اند سړي ډېر دروغ وايي که ښځې؟» دغسې پیل په مقابل لوري کې د اغېزمنتيا سبب کېږي او فکر کوي، چې په دغه کار کې کوم خاص هدف نه لري.

د غيرمستقيمو عبارتونو يوه گټه دا ده، چې ډېر کم يې د ردېدلو امکان وي. لالچي هېڅ وخت نه غواړي، چې په مستقيم ډول

دې مقابل لوري ته وړاندیز وکړي، ځکه په وړاندیز کې ډېر احتمال د ردېدلو وي؛ خو په غیرمستقیمو عبارتونو او خبرو کې د رد امکان ډېر کم او یا حتی هېڅ نه وي.

ټولنیز محبوبیت؛ د لالچ په تخنیکونو کې یو بل ډېر مهم تخنیک ټولنیز محبوبیت دی. هغه خلک چې په ټولنه کې محبوب او گران خلک وي دوی د نورو په پرتله ډېر جذاب وي حتی خلک هڅه کوي، چې ځان د هغه د جذابیت تر اغېزې لاندې راوړي. ولې؟ ځکه چې لالچي ټولنیز محبوبیت ولري نو د هغه هر چلند او اړیکې ته خلک تر ډېره په مثبتې سترگه گوري کله چې له یو چا سره د اړیکو جوړولو په لومړي پړاو کې وي مقابل لوری حتی دا د ځان لپاره غوره گڼي، چې له ده سره اړیکه جوړه کړي. داسې کس چې په ټولنه کې محبوبیت نه لري نو له هغه ډېری خلک لرې گرځي تر ډېره یې زړه نه غواړي، چې اړیکه دې ورسره ولري یا دې ملگرتیا ورسره وکړي او داسې خلک تر ډېره گټور هم نه ثابتېږي.

په همدې اساس څنگه کولی شو، چې د لالچ په برخه کې له ټولنیز محبوبیت گټه واخلو؟ دلته یو مورد دا دی، چې «عمل تر خبرو ډېره ښه پایله او اغېزناک ثابتېدای شي». ډېری خلک په



دې کې تېروتنه کوي، دوی دا فکر کوي، چې په خبرو مقابل لوري ته د محبوبیت وړ شخص ګرځي؛ خو داسې نه ده ډېری وخت مقابل لوری دا فکر کوي، چې دا هسې لاپې وھي او لاپوګر انسان دی. د لاپو پر ځای ښه دا ده، چې هغه تاسو په داسې ځای کې وويني، چې تاسو له یوې ډلې ملګرو یا ښو خلکو سره ناست یاست، تر څو هغه دا وانګېري، چې دا کس ټولنیز دی او ټولنیز محبوبیت لري. دا په طبیعي ډول په مقابل لوري اغېز کوي او ستاسو ټولنیز ارزښت لوړوي.

لار ورکې؛ د مقابل لوري ګمراه کول / لار ورکیتوب د ټولنیز محبوبیت اړوند یو بل هنر دی، چې یو لالچي ورنه کار اخلي. مثلاً یو لالچي مېلمستیا ته راځي دی داسې کس ويني، چې غواړي له هغه سره خبرې وکړي؛ د دې پر ځای چې په مستقیم ډول له هغه کس سره خبرې پیل کړي نو لالچي لومړی له نورو خلکو سره خبرې پیلوي ورو ورو د هماغه کس خواته ځي، خبرې ورسره پیلوي او تعامل رامنځته کوي.

ننګونه رامنځته کول؛ د لالچ په برخه کې د تورې ارواپوهنې یو تخنیک دا هم دی. د ننګونې په تخنیک عادي انسانان نه



پوهېږي، ځکه ډېر باريک ترسره کېږي. په دغه تخنيک کې د اړتيا په صورت کې له هدف لرې کېدل دي.

د ځان ښه ښکاره کېدا؛ دا مفهوم د هغو کارونو لپاره کارول کېږي، چې نور يې په ناسم يا اشتباه ډول ترسره کوي. دلته لالچي هڅه کوي، چې هغه کار چې نور په ناسم يا اشتباه ډول ترسره کوي دی يې په سمه طريقه ترسره کړي. لالچي له ځان سره فکر کوي، چې څنگه وکړای شم داسې کارونه ترسره کړم، چې د خلکو د مثبت غبرگون سبب شي؟

همدا راز د ښه ښکاره کېدا يو بل او مشهور مېتود د جامو اغوستل دي. دوی هڅه کوي، چې داسې لباس واغوندي چې له عادي خلکو متفاوت او ښه وي. مثلاً که چېرته په کوم مجلس کې عادي خلک وي دی هڅه کوي، چې ترهغو ښې او لږ رسمي ډوله جامې واغوندي او هلته لاړ شي، چې دا پر نورو ډېر اغېز ښندلای شي.

مخکنس شخصيت؛ په لالچ کې د مخکنس شخصيت ښکار کول يو بل گټور او مهم تخنيک دی، چې ډېری لالچيان ورته گټه اخلي. ډېری خلک له دې خوند اخلي، چې لارښونه يا هدايت دې شي، دوی هڅه کوي، چې خلک هدايت کړي،

خپله غوڅه پرېکړه ښکاره کړي، همدا شان داسې فزيکي حرکتونه ترسره کوي، چې پر ځان باور يې وښيي دا مسايل کولی شي، چې د وېرې مخنيوی او پر نورو د اغېزمنتيا سبب شي.

ځينې لالچ کونکي د خپلو اهدافو د لاسته راوړلو په پار له ځان سره د ټولني ضد شخص خلک ساتي. ځکه د د ټولني ضد شخص خلکو يوه لويه ځانگړنه دا ده، چې له نورو سره د اړيکو د تعامل په وخت کې د وېرې حس نه لري او بې پروا وي. ډېری ښځې او نارينه دا وېره لري، چې د هغه کس لخوا ورته د رد ځواب ورنه کړل شي، چې دوی يې لېواله دي. داسې ځانگړی تخنيک شته چې د وېرې له منځه وړلو لپاره کارېږي، داسې تخنيک چې ډېری وخت يې د ټولني ضد شخص خلک کاروي او هېڅ شی نه شي کولی چې په دوی کې د وېرې حس رامنځته کړي.

نو څنگه کولی شو، چې پر وېرې لاسبري او غلبه پرې وکړو؟

ځواب يې ساده دی او هغه دا دی، چې په مکرر ډول له رد سره مخېدل، چې دا تجربه تاسو ته دا در زده کوي، چې ردېدل دومره جدي مسله هم نه ده څومره چې موږ ورته په جدي يا بده



سترگه گورو. د وخت په تېرېدو د تورې ارواپوهنې لالچيان دا غوره گڼي چې تل دې له رد سره مخ شي، نه له هغه څه سره چې بيا ورته د رسېدو په وخت پر ځان باور نه لرو. يعنې دوى وايي چې پر ځان باور مهم دى رد يوه عادي مسله ده، چې انسان ورسره مخېږي. د دغسې تخنيک گټه دا ده، چې د ردېدو په وخت کې نور د ډار او عصبانيت له حالاتو سره نه مخېږي.

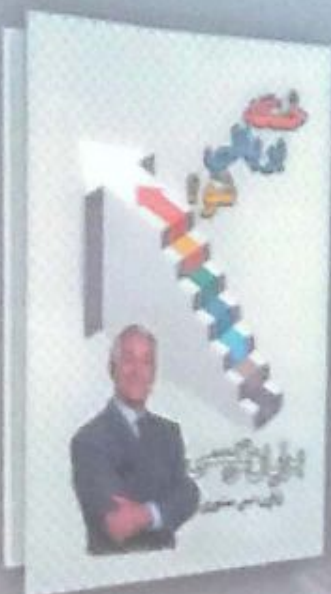
هغه کس چې له ردېدو سره ډېر حساسيت ښيي او وېره ترې لري اصلاً د رېدو چانس دومره نه وي څومره چې ده په فکر کې نيولى وي. له نويو خلکو سره د تعامل او اړيکو جوړولو په برخه کې پر ځان باور او آرامى حالت ډېر مهم دى او دا حالت د دغه تخنيک له عملي کولو رامنځته کېږي. هر څومره چې کس په لومړيو کې له رد سره مخ شي هماغومره په راتلونکي کې د رېدو وېره ورسره کمېږي. دا مسله د وخت په تېرېدو سره د بريا او پرمختگ لامل ترڅنگ د ردېدو چانس کموي.



# Dark Psychology

Michael Pace

Translated by: M Nabi Storai




  
 13877
   
 اروا پوهنه C-04
   
 150

احمد زير نظري كتاب پلورنگي،
   
 پل باغ عمومي، کابل افغانستان
   
 ډارک وشم پري :
   
 ۰۷۰۰۲۶۵۹۰۷-۷۸۶۶۵۲۲۲۸۲



**Get more e-books from [www.ketabton.com](http://www.ketabton.com)  
Ketabton.com: The Digital Library**