سریزه

زه چې کله کله خپل اعصاب نه شم کـابو کـولی او خپلـو بچیو سره ناسم چلند کوم، کله چې غواړم دوی ووهم یا زیاړې ورته وکړم نو دغه خبره مې رایاده شي: «د روزنې تېروتنې له زاړه نسله نوي نسل ته لېږدي. مثلاً پلار خپل زوی ځکـه ځـوروي چې له ده سره هم په ماشومتوب کې خشـونت شـوی دی. اوس پرته له دې چې پخپله وپوهېږي، د غچ اخیستنې د جـبران پـر اساس له خپل زوی سره ناوړه چلنـد کـوي. پـه دې توگـه اوس پلار خپل تسلط او ځواک پیاوړي کوي، هغه ځواك چې پخـوا یې په تر لاسه کولو کې پـاتې راغـلی و.» لـه دې سره شرم راتـه ودرېږي چې ته ځنگه خپل غچ له ماشومانو اخلې؟

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

Ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

پورته اقتباسونه د (احساس حقارت) له کتابه رااخیستل شوي دي چې ما په ۱۳۷۷ کې لوستی و. دغه کتاب راته زما او زما د ټولنې د هیندارې په شان ښکاره شو. (احساس حقارت) ایراني ارواپوه ډاکتر محمود منصور په ۱۹۶۴ کې په پارسي لیکلی دی. د بحث موضوع یې د الفرد ادلر Alferd Adler مشهوره نظریه «د حقارت غوټه یا the inferiority complex» ده. د کتاب په لوستو راته ښکاره شوه چې موږ هم د وګړو په توګه او هم د قوم او د ملت په حیث د حقارت د غوټې ښکار شوي یو او زموږ په ورځنیو کړنو او چارچلند کې د دې غوټې اثر جوت دی نو فکر مې وکړ چې دغه کتاب باید پښتو کړم.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

ډاکتر محب الله زغم

۱۳۸۹د غبرګولي ۱۲

(c) ketabton.com: The Digital Library

لومړی څپرکی

۱. د حقارت مسئله

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماشومانو او زلمکو ته د هغـوی د حقونـو ورکـول، د لويـانو غوښتني په پام کې نيول او د فرد او ټولنې حقونو تـه پاملرنـه، هغه څه دي چې مراعاتول يې د روزنې ظريف هنر غواړي. کـه چېرې روزونکی خپله دنده په سمه توګه تـرسره نـه کـړي او د دغو حقونو او غوښتنو تر منځ لانجې پيدا شي نو په دې وخـت کـې حقـارت د يـوه سرکښ او ځـوروونکي احسـاس پـه بڼـه رامنځته کېږي چې ممکن کرغېړنې پايلې ولري.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

۲. د حقارت لاملونه

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

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

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

خو زموږ په ټولنيز چاپېريال کې ځان ساتنه، پر نورو باندې له برلاسی سره غوټه ده؛ ځکه چې د ژوند په مبارزه کې ځان ساتنه اغلباً له برلاسی سره برابره ده. يعنې سړی به هله خوندي وي چې تر نورو بر وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

د حقارت لاملونه درې دي.

۱. د چاپېریال اغېز

۲. واقعي حقارت

۳ .غیر عادي صفات یا ځانګړنې

(c) ketabton.com: The Digital Library

الف : د چاپېریال اغېز

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

دغه ټکی دا راښیي چې د زده کوونکو تـر مـنځ د سـیالۍ پیدا کـول، ډېـر ظریـف او سـتونزمن کـار دی. دلتـه کـه د مسئلې باریکیو ته پوره پام ونه شي، خواشـینوونکې پـایلې بـه ولري.

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

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

* په ځینو ملکونو کې شاګردان د لیاقت په لحاظ په ګروپونو ویشل کېږي. مثلاً هغه شاګردان چې د نمرو اوسط یې ۱۰۰-۸۰ وي په A ګروپ کې، لـه ۸۰-۶۰ نمـرې والا په B او تر هغه کښته نمرې والا په C ګروپ کې راځـي. بیـا د هـرې ډلـې د استعداد او ضرورت سره سم درسي پروګرام ورته جوړېږي. هلته هېڅـوک اول نمـره نه وي او هر څوک له خپلو همسویه ټولګیوالو سره پـه یـوه ډلـه کـې وي، پـه دې توګه به هېڅوک ځان حقیر نه ګڼي. ژباړن

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

ب . واقعي حقارت:

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

لري، دوهم ځـل پـه دې ځـورېږي چـې همـزولي او د شـاوخوا کسان ورباندې ملنډې وهي. په دې عمر کې دوی کله کله ان د مور او پلار له بې حوصله ګۍ سره مخ کېږي. دغه میندې او پلرونه ځانونه د اولادونو د دې حالت مسوول ګڼي؛ ځکه خو د نفس عزت یې ژوبلېږي.

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

د دې ډول حقارت بیان د پښتو ادیبانو په اثارو کـې د یـوه حالت او یا د یوې مهمې پېښې د توصیف په بڼه لیدلای شـو، نه د یوې نظریې په بڼه.

په هغو کې تر ټولو ښکلې کیسه د هغه «شـاهزاده» ده چـې شیخ سعدي شیرازي په ځانګړي ظرافت او استادۍ لیکلې ده. هغه وایي: «دی په ونه ټیټ او وړوکی و خو نور وروڼه یې دنـګ او ښایستوکي. پلار ورته د حقارت په سترګه کتل.» شاهزاده پـه خپل ذکاوت په خبره پوه شو، شکایت یې وکړ چـې «اې پـلاره! ناپوهه دنګ ښه دی که لنـډی پـوه؟» او «د شـیانو ارزښـت پـه غټوالي پورې نه وي.» هغه له دې ترخه احساسـه ځورېـده؛ تـر هغې چې «پاچا له یوه غښتلي دښمن سره مخ کېږي» او «لنډی» د حقارت د جبران لپاره بې ساری زړه ورتوب ښیي او په مېړانـه

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

ج : عجيبه او غير عادي ځانګړنې:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

○ ○ ○

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

۳. د حقارت پایلې او عواقب

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

تاریخ د ډېرو حقارتونو هینداره ده.

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

بریالی جبران یا د اتلولۍ جبران:

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

په دې توګه د ځینو وړتیاوو نه لرل، د خارق العاده استعدادونو په بڼه څرګندېږي. د «مضاعف جبران» یوه وتلې بېلګه د یونان نامتو خطیب «دموستن Demosthene» دی. هغه په زلمیتوب کې بې زړه او ترټړی و خو وروسته نه یوازې دا

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ملاتړی یا پټوونکی جبران:

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

د دې ډول جبران په خوا کې يو بل ډول يې هم شته چې ډېر توپير ورڅخه نه لري او بايد «تسل ورکوونکی جبران» يې ونوموو.

تسل ورکوونکی جبران:

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

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

* ګومان کوم چې موږ به هم څکه هر وخت د خپلو بابا ګانو تورې يادوو چې پخپله خوندي نه يو. موږ اکثره وخت داسې غښتلی حکومت نه دی لرلی چې د نورو د تيريو مخه ونيسي، همدا وجه ده چې کله يو او کله بل پر موږ باندې بريدونه کوي. موږ د دښمن د شړلو توان لرو خو د راتلو مخه يې نه شو بندولی؛ څکه چې د دښمن مخه په فکر او تدبير سره ډب کېدای شي او موږ په دې برخه کې خوار يو. ژباړن

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

---

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

کله کله دغه خیالونه دومره پراخېږي چې د اندېښنې سبب ګرځي. ځینې ماشومان او ځوانان د خپل ذهن په خیـالي نـړۍ کې ډوبېږي. کله خو دوی خیال له واقعیت سره دومـره ګـډوي چې ځان ته خیالي خویندې او وروڼه جـوړوي او ان لـه هغـوی سره په خاصه لهجه خبرې کوي. دوی خپل دې عمل ته دومـره واقعي رنګ ورکوي چې ته وا له ملموسـو او محسوسـو کسـانو سره اړیکې لري. په دې وخت کې میندو او پلرونو ته اندېښـنه ورلوېږي چې بچو ته یې هذیان پیدا شوی دی.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځېر په درسونو کې تکره دی خو د اتم ټولګي په لومړیو کې پڅېږي. د مور او پلار یې دې ته پام کېږي چې هلک کور ته له راتلو سره سم د کوټې ور په ځان پسې بندوي او په لوړ غږ خبرې کوي. لږه موده پس پر ځان باندې دغه کنټرول هم له لاسه ورکوي، کله کله د نورو په مخ کې له خیالي افرادو سره خبرې کوي، له داسې عجیبه کارونو غږېږي چې له خپلو نالیدونکو ملګرو سره یې ترسره کړي. مور او پلار یې لومړی په بېلابېلو درملنو لاس پورې کوي خو د خپل یوه دوست په سپارښتنه ارواپوه ته ورځي.

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

«څومره چې د وحشت تر تلقین لاندې د تېښتې نقشه راته غمجنه ښکارېده، هماغومره پخپله تېښتې مجذوب کړی وم... یوازېنی احساس ازادي او خپلواکي وه چې پر ما یې اثر کړی و. ما ګومان کاوه چې ازاد شوی یم. د الوتنې لپاره همدا بس و چې یو ټوپ وکړم او اسمان ته ورسېږم. ما په خوندي توګه په بې پایه نړۍ کې ګام اېښوده. ګومان مې کاوه چې د خپلې وړتیا په برکت به په هر ګام کې له خوښۍ، کانونو او نویو پېښو سره مخ کېږم.»

زموږ په عصر کې چې د کورنیو نظام شلېدلی او د کورنۍ د مشر واک څو واره کم شوی دی، دا ډول تېښتې لا په اسانۍ ترسره کېږي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

لېوره سره تار ځغلوي، بيا له مېږه څخه طلاق اخلي او لېـوره تــه کېني. بل بچی زېږوي، له نوي مېږه څخه هم طلاق اخلي او له بل سړي سره واده کوي. «د» د خپل عمر څو کاله د پلار په کور کې په ناز او نعمت تېروي خو وروســته يــې پــلار هــم بــل واده کوي، ميرې ته يې خدای درې ماشومان ورکوي. کله چې مــيره له «د» سره د پلار زياته مينه ګوري، هغه سپکوي او رټــي يــې. «د» شديد غبرګون ښيي خو ښکاره ده چې پر ميرې يــې زور نــه رسېږي. سره له دې چې د «د» کورنی لږ عايد لــري خــو ده تــه ښې جامې وراغوندي او ښه مکتب تــه يــې اســتوي خــو دغــه ظــاهري ښــېګڼې د هغــه د بــاطن فريــاد نــه شي وژلای. دی د ناخوالو په وجه له کوره تېښتي او تر ډېر لټون وروســته مونــدل کېږي. «د» اعتراف وکړ چې خنګه به يې ځان د شپې په تيــاره کې په تنګو تيارو کوڅو کې د خلکو د کورونــو د دروازو شــاته پټاوه چې د چا ورپام نه شي. بيا به چې کوڅې له خلکــو تشــې شوې، د خزلو په بېلرونو کې به پټ شو او سهار بــه يــې خپلــه لاره وهله. دوو کسانو هغه هوايي ډګر ته څېرمه پيدا کړ او کور ته يې ولېږه. هغه د هوايي ډګر شاوخوا چېرته شــپه کــړې وه. د الوتلو هــوس دې کــار تــه اړ ايســتلی و. ده ويــل چــې غــواړي پراشوټيست شي خو يوازې د مور ميني کولای شول چــې دغــه تېښــتېدونکی هلــک لــه لالهنــدی وژغــوري. د ليکــوال پــه

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

بېرته به اصلي مطلب ته راوگرځو: دا به مبالغه نه وي چې د ځينو زلمکو بد او انحرافي عادتونه د حقارت زېږنده وبولـو او دا له واقعيت څخه تېښته وگڼو؛ ځکه چې دلتـه هـم چاپېريـال د هغـوی د هوسـونو پـر وړانـدې خپلـې دروازې تـړي او دوی مجبورېږي چې له خپل بدن څخه مرسته وغواړي او ځان تسل کړي. په دې توگه تنکي ژڼي يـوازې پخپلـه د خپـل خصـوصي ژوندانه شاهدان پاتې کېږي. ايا د خـاطراتو محرمانـه کتـابچې به په ځينو مواردو کې له ځانه سره د معاشقې څرگندې بېلگـې نه وي؟

بېلبنتي (اشتقاقي) يا بې لارې جبران:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

---

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

---

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

د غچ اخيستنې يا جګړه ييز جبران:

دا ډول يرغليز جبران ځکه د غچ اخيستنې جبران نوموو چې موږ اړ باسې د خپلو عيبونو په وجه له نورو غچ واخلو.

• څوك چې غيبت كوي، په حقيقت كې خپل مخاطب ته دا وايي چې پلانکی دغه عيب لري خو زه يې نه لرم. مګر د دې لپاره چې خپله ځانغوښتنه پټه کړي «خو زه يې نه لرم» ورسره نه وايي. ژباړن

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

د غچ اخيستنې فکر، تر ځان وژنې د مخه تقريباً پـه دې مضمون د سړي ذهن ته لاره کوي: «تاسو تل له ما سره بد چلند کړی دی! اې زما ناقابله مور او پلاره، اې زما د ژونـد تـر ټولـو گرانه ياره، اې زما بېرحمو او ځيرږو انډيوالانو چې لـه انسـانيته

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

په حقيقت کې ممکن د جبران هڅې او پلانونه له ماتې سره مخ شي. کله چې سړی له حقارت سره د مقابلې ظرفيت ونه لري او نه هغه مهارت ولري چې پر خپلې نيمګړتيا سرپوښ کيږدي نو حقيقت ورته په بربنډه توګه ځرګنديږي. دغه رنځ دومره دردوونکی وي چې د سړي ورځ وربدوي. په دې وخت کې تسليم يا بدبيني، سستي او د ارادې نشتوالی، بې زړه توب، ناهيلي، او په پای کې ځان وژنه د هغو جبرانونو پايلې دي چې موخې ته نه دي رسيدلي.

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

بد ګوماني د هرڅه پر وړاندې شديد حساسيت ته وايي چې د حقارت له غوټې سره سروکار لري. دا يو دفاعي غبرګون دی چې د سړي په حساسه نقطه کې د خنجر وهلو په اثر ځرګنديږي او په هغه کې د حقارت د غوټې شتوالی او څرنګوالی جوتوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

٤. د حقارت درملنه

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

۱. د روزونکو عیبونه:

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

۲. د روزنې او پالنې لارې چارې:

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

۱. د لومړي ډول موخه د با انضباطه افرادو منځته راوړل دي خو دغه میتود هله کامیابېږي چې د سړي اراده وځپي، په پایله کې به دا خطره ورسره مله وي چې د سړي شخصیت ته تاوان ورسوي او حقارت پکې پیدا کړي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ټولنیزو توقعاتو په چوکاټ کې جوړه شوې ده چې هـر سـړی د هغه تابع دی. **ویني** (Vinet) دغه لاره په استادانه توګه تعریف کړې ده. دی وايي: «سړی باید داسې وروزو چې د ځـان بـادار اوسي چې خلکو ته بهتره او زیات خدمت وکړي.»

دا ډېره مهمه مسئله ده؛ ځکه چې د حقارت د مخنیوي پـه اړه د روزونکي دندې دا دي چې باید وګړي کار کولو ته لېوالـه کړي، باید ښوونځی په یوه واقعي ټولنیز محیط بدل کانـدي او د هر وګړي فردي ځانګړنې په پام کې ونیسي.

کار یعنې هغه فعالیت چـې پـر یـوې مسـئلې او پـر یـوې ستونزې د برلاسی لپاره یې ترسره کوو. دغه مسـئله کـه مـادي وي، که فکري د کار موخه هماغه ده. باید داسې لارې چـارې ولټول شي چې د انسان پام خپل ځواک او خپل شخصي ارزښت ته واوړي او په پایله کې په هغه کې د برلاسی حس ارضـا شي خو په یوه شرط او هغه دا چـې کـار سـړي تـه د هغـه د ایګـو (ego) د ارضا په توګه وروښودل شي. د دې لپاره چې کار دغـه صفت پیدا کړي، باید له یوه داسـې ژور تمایـل سره پیونـد شي چې ارضا کول یې د یوې اړتیا په توګه محسـوس شي. هلـه بـه کار هم په خپل وار سره د یوې اړتیا، اشتها او یا د مړولو د یـوې وسیلې په توګه څرګند شي او سړی به خپل ټول وس د دې کـار په کولو وکاروي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دا په دې وجه چې په هغه صميمانه اړيکو کې چې د هر سړي د ايګو او کار تر منځ شته، کار او پوهه يوازې د عمل لوازم دي. پوهه په دې درد لګېږي چې د هغې په مرسته کار په برياليتوب سره ترسره کړو. عمل بل څه نه دی، يوازې د شخصيت او د هغه د عالي غوښتنو اثبات دی. که چېرې سړی دغه اړيکي له منځه يوسي او کار د هغه له حياتي چوکاټه بهر په پام کې ونيسي، يعنې دې ته پام ونه کړي چې کار د سړي د ايګو له غوښتنو سره تړاو لري که نه نو دغه کار به له لاندې پايلو څخه يوه پايله ولري:

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

په پخوا وختونو کې به هـر څـه د زور، فشـار او رټنـې پـه وسیله پر شاګردانو تپل کېدل. پخوانو باور درلود چې ماشـومان له کاره بېزاره دي، حال دا چې سړی په ماشومتوب او ژنیتـوب کې تر بل هر وخت ډېر کار کوي. تنبلي ممکن د لویانو طبیعـي حالت وي خو موږ ډاډه یو چې ماشومان او زلمکي لټان نه دي.

که چېرې هغو فعالیتونو ته پام وکړو چې انسان یې د ژونـد په لومړیو کلونو کې کوي او هغو شیانو ته ځیر شو چـې پخپلـه یې زده کوي (لکه د ژبې زده کول) نو ځان ته بـه دا حـق ورنـه کړو چې ماشوم تنبل وګڼو. هر وګړی خصوصاً د ماشـومتوب او ژنیتوب په پړاو کې یـو داخـلي محـرک څـواک لـري چـې دی اړباسي هر څه په خپله ولکـه کـې راولي. د روزونکـي (مـور، پلار، ښوونکي او ټولنیز محـیط) هـنر بایـد دا وي چـې د زده کړې موضوعات له دې ځواک سره غـاړه غـړی کـړي. پـه دې توګه به کار او تعلیم سړي ته داسې ښکاره شي لکه خپلو هیلـو ته د رسېدو په شان. سړی به له داسې کار سره مینه ولـري. لـه دې کبله باید لـه **کلاپـارد** (E.Claparede) سره همغـږي شـو چې وایي: «انسان باید هېڅکله هغه کار ونه کړي چې زړه یـې نه غواړي او وار له مخـې ورتـه لېـوال شـوی نـه وي» خـو پـه

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

فعالیت محیط باید اجتماعي وي. په ټولنیز ژوند کې وګړي له یو بل سره مرسته کوي، دا د هغې «درې» یا پانګ حیثیت لري چې د تسلط غوښتنې په مقابله پله کې ایښودل کېږي او نه پرېږدي چې درنه شي. د همدې ټولنیز ژوندانه په وجه، قواعد رامنځته کېږي او د هغو پر اساس له نورو سره د وګړو اړیکې ټاکل کېږي.

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

کېږي. دلته د دې ډول محیط ښـېګڼه جـوتېږي او د روزنــې د پخواني میتود له محیط سره یې توپیر په ښه توګـه لیـدلای شـو. زموږ د ټولنې په روزنیزو محیطونو کې، مثلاً په ښوونځیو کې د شاګرد د غوره والي معیار دا دی چې هغه دې تــر نــورو مخکــې وي. نیتجه دا چې رقابت او سیالي تر اخري بریده مخ ته ځي او دغه محیط د هغو شاګردانو لپاره چې تر نورو لږ استعداد لري، عملاً له زهرو ډک او تقریباً د نه منلو ګرځي. حال دا چې بایـد د ســړي د ســلوک محــور د هغــې ورځې ډلــې پــه ګټــه د تــوازن رامنځته کول وي چې دی هم په کې شامل دی. هر څوک بایـد خپله ټوله هڅه د دغې ډلې له ګټو او غوښتنو سره سم وکـاروي او چېرته چې اړتیا یې وي، خپله ګټه ترې ځار کړي. بالکـل د فوټبال د لوبې په څېر چې په هغه کې فـردي ګټـه او غـرور لــه عمومي ګټې او غرور سره یو شان دی. دلته به خبره په دې کــې نه وي چې هر سړی دې بایـد شخصـاً بریـالی شي؛ بلکــې هــر څوک به د خپلې ډلې بری غواړي. هر څوك به د خپـل لیاقــت او وړتیا پر اساس خدمت وکړي. یعنې نور د تسلط غریـزه نـه؛ بلکې د یووالي غریزه مطرح کېږي. نور به یو تر بلــه د مخکــې کېدو خبره، نه؛ بلکې د همکارۍ او متقابلې مرستې خـبره پــه منځ کې وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ښکاره ده چې په داسې شرایطو کې به ماشومان او زلمکي په یو بل باندې ملنډې نه وهي، له یو بل سره به رخه او کرکه نه لري، دوی به له یو بل څخه نه وېرېږي، یو بل به نه تحقیروي؛ بلکې په ډېره طبیعي توګه به هڅه وکړي چې په خپلو منځو کې تفاهم سره پیدا کړي، یو بل محترم وګڼي او له یو بل سره مینه وکړي...

په داسې نظام کې د ځان او ټولنې تر منځ روغه جوړه او یا په ټولیزه توګه په ټولنې پورې د ځان تدریجي نښلول، د حیاتي ودې بنسټ جوړوي. انسانان لکه موم نه دي چې د بهرني فشار په اثر، څرنګه چې غواړو، هماغسې یې جوړ کړو؛ بلکې دوی ژوندي دي، غبرګون ښیي او په ګڼو تمایلاتو باندې سمبال دي. اصلاً مسئله دا ده چې دغه تمایلات باید سره موزون کړو، له هغوی څخه عالي او اصیل بهیرونه جوړ کړو او د اړتیا په صورت کې یې باید د sublimation * په لوري بوځو.

*** sublimation د اروایي سیستم یو دفاعي میکانیزم دی چې سړی خپل غریزي او طبیعي غوښتنې په داسې بڼه اړوي چې د ټولنې او کولتور له غوښتنو سره برابره وي. فروید هنر ته په همدې نظر ګوري. هغه وایي چې انسان خپل شهواني تمایل د هنر په بڼه وړاندې کوي. د sublimation بل مثال دا دی چې جګړه مار سړی د سپورټ په وسیله خپل خشم سړوي. ژباړن**

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

په دې نوي نظام کې د روزونکي نقش نسبتاً ناځرګند خو تر پخوا ظریف او حساس دی. دلته که روزونکی د روزل کېدونکو کسانو د ژوندانه له ډول سره مبارزه کمه کړي او ځان هغوی ته د حریف په بڼه ونه ښيي نو اکثره شاګردان به يې د لارښوونې مینه وال اوسي. روزونکی باید د لږ استعداد لرونکي شاګردان وپوهوي چې په مېړانې سره د خپل حقارت منل، پخپله لويي ده. د روزونکي دغه زيری هم ګټور او هم له مهربانی ډک دی؛ ځکه چې هر رنګه خلک شته: لږ استعداد والا، غښتلي، احمق، پخ، چابک، ارام، بې قراره، فعال او سيل کوونکي، دا ټول په ټولنه کې شته نو ايا کولای شو چې ټول په يوه میتود سره وروزو؟ ښکاره ده چې نه. په همدې دليل د روزونکي دنده دا ده چې د وګړو تر منځ فردي توپیرونه په پام کې ونیسي. لا هم داسې کسان ډېر دي چې له دې مفهوم سره نه دي اشنا. دوی ګومان کوي چې هر څوک هر کار کولای شي خو په دې شرط چې ویې غواړي. هر کس ته جلا پام کول او د هغه د ځانګړنو په پام کې نیول، د «اندازې پر بنسټ» د روزنې مسئله مطرح کوي. یعنې هر څوك باید د خپل وړتیا او

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

توپیرونو مسئله هومره نه ده مطرح. ګواکي د یو چا د اروا ځورول د هغه د بدن د ځوروونې په اندازه خراب کار نه دی.

روزونکی باید دا هڅه ونه کړي چې ټول وګړي په یوه قالب کې وروزي، ټول په یوه تله کې وتلي او د هغوی په اړه حکم وکړي. د روزونکي وظیفه خورا نازکه ده. که چېرې دی لازم مهارت ونه لري نو ډېرې بې عدالتۍ به ځنې وشي. په ورځني ټولنیز ژوند کې هم تل همدا تېروتنه تکرارېږي چې له مختلفو استعدادونو څخه د یو خېل او د یوې اندازې کار تمه کېږي. ایا دا خورا لویه بې عدالتي نه ده؟

له دې خبرو دې پایلې ته رسېږو چې د حقارت د مخنیوي لپاره باید د وګړو د ودې اساسي پړاونو یعنې ماشومتوب او ځنیتوب ته ډېر پام وکړو. ښکاره ده چې سړی په دې پړاونو کې لومړی په کورني چاپېریال کې او وروسته د اوږدې مودې لپاره د ښوونځي په محیط کې روزل کېږي. په دغو دواړو محیطونو کې تر ټولو مهمه دنده روزنه ده نو د حقارت د مخنیوي لپاره اول ګام د روزونکو روزنه ده. روزونکی که مور یا پلار وي، که ښوونکی او یا د کورنۍ سرپرست، باید وپوهېږي چې ټول د ده په شان نه دي، په انسانانو کې بېلابېلې روحیې شته. روزونکی باید زده کړي چې ځان د ماشوم او یا زلمکي د عمر په کچه

(c) ketabton.com: The Digital Library

برابر کړي، په هغه کې د يوه مشاور يا ملګري په حيث نفوذ وکړي، نه د حريف په څېر. دی بايد د خپل تفاهم، پوهې، مهرباني او ښېګڼې پر اساس د روزل کېدونکي کس په نظر لوی او بر ښکاره شي؛ نه د هغې وېرې پر اساس چې د هغه په زړه کې يې وراچولې ده.

په دې توګه روزونکی هغه ارزښتناکه بېلګه ده چې وګړي تقويه کوي او مخ په بره يې بيايي، نه هغه مستبد انسان چې خلک سپکوي، تحقيروي او خواروي يې. د وګړو روزنه بايد هېڅکله د هغوی له خوارولو او شرمولو سره مله نه وي.

ب. د حقارت د غوټې چاره او درملنه:

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

اول دا چې حقارت که په هره بڼه څرګند شي، بايد ځان پرې ناګاره واچوو او پر ناروغ غالمغال ونه کړو. دې کې شک نشته چې په ځينو مواردو کې به رټنه د حقارت د ځينو هغو تظاهراتو په بندولو کاميابېږي چې د ځپلو وړ وي خو دا يوازې د ناروغۍ نخښې له منځه وړي، د ناروغۍ پر ريښو باندې اثر نه کوي. د دې درملنې عيب دا دی چې خلک ګومان کوي د

(c) ketabton.com: The Digital Library

ناروغ رنځ رغېدلی دی؛ حال دا چې د هغه رنځ داسې دی لکـه په ايرو کې پټې سکروټې. دغه کرڼــې خصوصــاً د ماشــومانو او زلمکو ستونزې لا پسې سختوي.

نو بايد پر هغو کسانو چې له حقارته ځورېږي، ملنډې ونه وهو، ويې نه رټو او غالمغال پرې ونه کړو. دا خبره هم بايد هېــره نه کړو چې د دې رنګه وګړو د سلوک ډېره برخه د غبرګون بڼـه لري او په غير ارادي او لاشعوري توګه ترسره کېږي. که چېــرې د دغو کسانو سلوک په ځير وڅېړو نو وبه ګورو چــې ســلوک د هغوی رنځ بيانوي، بيا به مــو دې تــه پــام شي چــې اکــثره هغـه وګړي چې د خپل سلوک په وجه راته د کرکې وړ ښکارېدل، تر دې وروسته به ورسره مينه وکړو او له زړه به يې خبر شو. بيا بــه پوهېږو چې دوی ځکه بدمرغي دي چې د ډېرو نورو په څېر يــا خو د ارثي حوادثو ښکار شوي دي او يا محيطــي پرېشــانيو دې حال ته رسولي دي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

له انسان سره په تېره بیا د هغه د کوچنیوالي پر مهـال مینـه نه کول، دا مانا لري چې هغه له ځانـه وشـړو او د ژوندانـه پـه دوزخ کې يې واچوو، داسې دوزخ چـې پـه کـې د یـوې شـېبې تېرول هم ځورونکي وي؛ ځکه چې هلته انسان هـره شـېبه د حقارت له شکنجې سره مخ وي.

دا چې د روزنې او درملنې د الفبې لومړی توری مینه ده نو د دې لپاره چې له يـوه نـاروغ سره، سره لـه دې چـې هغـه بـه عیبونه او تېروتنې لري، مینه وکړای شو، باید هغه درک کړو او باید د تفاهم د رامنځته کولو لپاره هغه وپېژنو.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

دویم څپرکی

۵. د بروالي (superiority) او حقارت

په اړه د ادلر نظریه

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د اروا‌پوهنې اساسي مفاهیمو ته په پام سره، د ادلر د اروازېږي (psychogenic) دوکتورینو لنډیز په دې توګه بیانولای شو.

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

دی چې نفس وږی دی، ډوډۍ غواړي. ته پيسې نه لرې چې ډوډۍ واخلې خو نفس درته وايي چې غلا وکړه. عقل درته وايي که په غلا باندې ګير شې نو بندي به شې، مه يې کوه. وجدان هم درته وايي غلا مه کوه ځکه چې د بل د حق خوړل ښه کار نه دی. دلته وينو چې عقل او وجدان دواړه سړی له غلا منع کوي خو د دواړو هدفونه يو نه دی. عقل دې د بند له ډاره نه پرېږدي چې غلا وکړې او که داسې امکان برابر وي چې په اسانۍ سره غلا وکړې او ګير نه شې نو بيا دې نه منع کوي. خو وجدان په هر حالت کې د غلا اجازه نه درکوي. ژباړن

(c) ketabton.com: The Digital Library

بدل شي. مثلاً داسې يوه ځانګړتيا چې په هغه باندې سرې خپل ځان ته ممتاز ښکاره شي خو ټولنه به يې نه مني. ټولنه به دغه ځانګړتيا بې لاريتوب وګڼي. دلته بايد د ماشوم د هغې اړتيا يادونه وکړو چې د تبعيت پالنې او کانفارميزم• په اړه يې لري. له ماشوم سره دغه انديښنه وي چې بايد دی د نورو په څېر اوسي.

له نورو سره د ځان پرتلنه د «حقيرېدلو» (inferiorization) بله سرچينه ده. مسئله په دې مورد کې هم نسبي ده: خلك څرګند بروالی ستايي او په اسانۍ سره يې مني خو برعکس که بروالی دومره زيات نه وي او سړی احساس کړي چې د ځينو اړخونو له پلوه بل ته نږدې دی نو داسې بروالی به په هغه کې د مبارزې او د حقارت نور مشتقات رامنځته کوي. (دی به د څرګند بروالي په لټه کېږي. ژباړن)

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

په داسې حالت کې هر لامل چې لومړني تـاثرات فعـالوي، لکه د تجربې نیمګړتیا او د ذهن کمزورتیا، سرې دې ته هڅوي چې ځان د ذهن او عمل له نظره له نورو سره پرتله کـړي. دغـه پرتلنه د حقارت د لومړني احساس په تقویه کولو کې اغېزنـاک رول لوبوي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

۶. حقارت او د ژوندانه سبک

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

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

_ د طبیعي جبران میکانیزم

_ د تېښتې او ناکامۍ میکانیزم

_ د خیالي جبران میکانیزم

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

د جبران ميکانيزمونه د هر غړي لپاره په همـدې بنـه کـار کوي نو دغه پروسه چې د بېلګې پـه توګـه وړانـدې شـوه، پـه سړي کې د «اروايي محورونو» پر استقرار باندې ختمېږي چـې د يـو يـا څـو «نيمګـړو» غـړو زياتـه تـابع وي. دغـه «اروايـي محورونه» د سړي په اروايوهنـه کـې څرګنـدېږي او د هغـه پـه خوب او خيال، د کسب او مسلک په انتخاب او په هر څه کې راښکاره کېږي.

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

• عصبي رګونه چې له مغزو راوځي او په ټول بدن کې خپرېږي په يوه ځای کـې سره تېر بېر کېږي يانې د مغزو د چپې نيم کرې رګونه د بدن ښي طرف ته ځـي او د ښي نيم کرې رګونه د بدن چپ طرف ته. په اکثرو انسانانو کـې (٩٥٪) د مغـزو چپه نيم کره برلاسې ده. په همدې وجه اکثر وګړي عمـده کارونـه پـه خپـل ښـي لاس باندې کوي. په ځينو کسانو کې خبره سرچپه وي، د دوی د مغزو ښـی نـيم

(c) ketabton.com: The Digital Library

اروايي محوروونه د سړي د ټولو کړنو په لاربنود بدلېږي.

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

دویم دا چې سـړی د بـدن او اروا لـه پلـوه، لـه هغـه څـه ورهاخوا چې له حقارت سره نېغ په نېغه رابطه لري، باید داسې سرچینې ولري چې د جبران هلې ځلې سمبال کړای شي.

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

۳. خیالي یا بیلبنتي (اشتقاقي) جبران: په ځینو مواردو کې د دې پر ځای چې نهیلي او تېښته پر سړي بره شي، یا خو سړی د خیالي جبران لاره نیسي او یا هغه صفتونه چې په نورو کې شته او په ده کې نشته، حقیر او بې ارزښته گڼي او یا پرته له ځنډه به داسې خوندونو ته مخه کوي چې د یوې مودې لپاره به یې له ذهنه د ستونزو فکر وباسي.

په ټولنه کې اوسېدل، پر سړي باندې متقابل محدودیتونه لگوي، د سړي د لویي غوښتنې بېړنۍ موخې پکې ترلاسه کېږي او سړی له نورو سره همکارۍ او مرستې ته اړ باسي. له بلې خوا دا ډول ژوند د اوسېدو یوازینۍ بڼه ده چې سړی به په کې خوندي وي. په دې توگه د حقارت او ناتوانۍ د دردونو تر ځنگ مرهم هم ایښودل شوی دی او هغه له ټولنیزې ډلې سره په بشپړه توگه پیوستون دی.

د ادلر په نظر له ډلې سره پیوستون یا توحید په هر روغ بنیادم کې د «ټولنیز ژوند» له غریزې څخه سرچینه اخلي. دا غریزه سړی اړ باسي چې مینه وکړي، نور ومني او له نورو سره مرسته وکړي. کله کله دغه غریزه د physiogenic «بدنزېږي» لاملونو او یا د سړي د لومړنیو تجربو پر اساس یو څه غښتلې وي. هله چې دا غریزه غښتلې وي، سړی اړ باسي چې خپل «خوندیتوب» له ټولنې سره په یوځای کېدو کې

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

شدید وي او په سړي کې له ټولنې سره د پیوستون او د ارزښت موندنې شدیده اړتیا رامنځته کېږي خو که سړی نارمل وي، په دې حالت کې خپل مسوولیتونه او خپلې دندې په بشپړه توګه منې او د هغوی د سرته رسولو لپاره جوتې هلې ځلې کوي. په دې توګه سړی د خپل اطاعت او هلو ځلو په مرسته ځان په ټولنه منې. نو انسان باید تر یوه بریده د خپلې ټاکلې دندې په ترسره کولو او له همکارۍ څخه په خوند اخیستلو سره دغه بدنې تطابق ترلاسه کړي. له بلې خوا همکاري په یوازې سر د لوېینې د احتیاج د پوره کولو لپاره بس نه وي. په همدې وجه په سړي کې د «مضاعف جبران» او «له واقعیت څخه د تېښتې» غبرګونونه رابرسېره کېږي، دغه غبرګونونه د سړي صفات بې ارزښته کوي. هغه باید دلته د ګټورو هڅو په مرسته د حقارت د ډېرېدونکي احساس پر وړاندې مبارزه وکړي او خپل لومړنې موقعیت ته ورستون شي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

---

* په کابل طبي پوهنتون کې زموږ ځینو استادانو لـه محصـلانو سره ډېـر نـاوړه چلند کاوه. ځینو به یې هېڅکله چا ته پوره نمره نه ورکوله، ویـل بـه یـې: «کـه محصل ته سل نمرې ورکړم نو ځان تـه بـه څـو ورکـوم؟» جالبـه دا ده چـې هغـه استادان چې واقعاً پوه وو، له محصلانو سره به یې سلوك هم ښه و. هغـه اسـتادان به چې د پـوهې پـه لحـاظ لـه محصـلانو چنـدان فـرق نـه درلـود، د اسـتبداد او ډیکتاتورۍ په زور به یې خپل بروالی ثابتاوه. موږ بیا له ځانه د یوه مرض نوم جوړ کړی و، موږ به ویل چې دغـه اسـتادان پـه **PDS (personality deficiency syndrome)** یا د شخصیت د فقدان په ناروغۍ اخته دي. ژباړن

(c) ketabton.com: The Digital Library

د حقارت دوران او پرله پسې والی:

د دغو څرګندونو پر اساس ویلای شو چې روزنه په اسانۍ سره په کشمکش او شخړه اوښتلای شي. په دې کشمکش کې روزونکی د ځان د ډاډه کولو لپاره ماشوم تحقیروي او ماشوم د دې «تحقیرېدو» پر وړاندې غبرګون ښيي. په پایله کې د مشر د نفوذ او هغه ته د درناوۍ انګېزه کمزورې کېږي. د روزنې په داسې چاپېریال کې د ماشوم دفاعي او جبراني غبرګونونه پخپله په اتومات ډول کار کوي او د ماشوم د خوی په بوده او تنسته کې تار ځغلوي. کله چې دغه ماشوم لوی شو نو تر ځان کم عمرو کسانو سره ورته ناقص چلند کوي. دا د سلوك هماغه ډول دی چې د ده په تحقیرولو کې یې لاس درلود خو پخپله دی وربانده نه دی خبر.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د دې ډول چلند لپاره دغو ټکو ته اړتیا شته:

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

ځینې وخت هغه کسان چې یو څه لري او د ټولو انسانانو په خبر له «ناخوندیتوب» څخه ځورېږي، هڅه کوي چې د خپلو شتو په خپلولو او له خپلو حقونو څخه په ګټې اخیستنې سره ځان خوندي او ډاډه کړي. خو هغه کسان چې تر دوی خوار او حقیر دي، غواړي داسې څه ترلاسه کړي چې خپل حقارت وربانديې کم کړي. د دغو هڅو پایله مبارزه ده. هغوی چې ښه ژوند لري، هله مرسته کوي چې د هغوی بروالی او مشرتوب ومنل شي. خواران د هغې مرستې په تناسب چې له شتمنو څخه یې ترلاسه کوي، د هغوی بروالی مني.

په دې توګه غښتلي کسان د هغه وېرې په وجه چې له کمزوري کېدو څخه یې لري، له نورو سره په پوره ډول مرسته نه کوي او هغه کمزوري کسان چې ګومان کوي هېڅکله یې هغسې چې ښایي «ارزښت» نه دی مونډلی، د sublimation په لټه کې وي؛ ځکه چې دوی له خپل حقارته ډېر ځورېږي او د نورو بروالی بې له شرطه مني. د دواړو د چلند په پایله کې په یوه ټاکلې چوکاټ کې یو ډول تطابق رامنځته کېږي چې

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

د روزنې په برخه کې دغه نسبي تطابق د انفعالي تبادلاتو په بڼه ځرګندیږي. غښتلي یعنې مور او پلار له خپلو اولادونـو سره مینې لري او دا مني چې د خپل وس په اندازه به له هغـوی سره هر ډول مرسته وکړي او خپل سر او مال تر اولاد ځار کړي خو د دې قربانۍ په بدل کې له اولاد څخه غواړي چې د اطاعـت، لېوالتیا، قدرووني او یا پرمختګ په بڼـه د دوی حـق ادا کـړي. ماشوم په خپل وار سره د غښتلو (مور او پـلار) لـه خـوا جـوړ شوی قانون، په اسانۍ سره مني؛ ځکه چـې دغـه اطاعـت لـه هغه سره د مور او پلار د مینې ضمانت کوي خـو لـه بـل پلـوه ماشوم دغه مینه په خاصه توګه هله محسوسوي چـې هغـه تـه امتیاز ورکړل شي او ځان ورته «ارزښتمن» ښکاره شي.

مور او پلار وایي: «خبره ومنه او پرمختګ وکړه چـې مینـه درسره وکړو.» ماشوم وایي: «تسلیم شه، بخښـنه وکـړه او ومـې ستایه چې ستا مینه محسوس کړم.» د دغه دوه اړخیز مقاومت حاصل داسې جوړ جاړی دی چې په هغه کې به مور او پلار تر هغې چې ماشوم یې خبره مني او پرمختګ کوي، هغه ته امتیاز ورکوي، هغه بخښي او په ارزښـت ورتـه قـایلیږي. پـه داسـې

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

۷. ځان ارزونه auto estimation
یا خپل ارزښت پخپله ټاکل

مخکې تر دې چې د دغو چلنـدونو ډولونـه وڅېـړو؛ بایـد وپوهېږو چې انسان د خپل ارزښت له درك کولو پرته، ژوند نـه شي کولای.* هر څوك پخپله خپل ارزښت ټاکي. د ادلر په نظر د دې کار موخه دا ده چې سړی ځان بر وګڼي او له حقارت څخه وتېښتي. په بله وینا بني ادم د خپل ارزښت له تصور سره ژونـد کوي او تل داسې چلند کوي چې خپل ارزښت لـه هـر تاوانـه خوندي وساتي. انسان هر وخت چې ممکـن وي، پـه مختلفـو ډولونو خپل ارزښت ښیي او له حقیرو موقعیتونو څخـه پـه ډډه

---

* د یوه اردو ژبي لیکوال د سفرنامې په سریزه کې لیکل شوي وو: «کله چې سړي ته معلومېږي چې نور نو ارزښت نه لري، یا سفر کوي یا ځان وژني. دواړه کارونه یو خېل دي خو فرق یې په دې کې دی چې پس لـه ځـانوژنې سـړی سـفرنامه نـه لیکي.» ګومان کوم چې له دندې څخه استعفا به هم همدا وجه ولـري. کـه سـړی ځان ته په ډېر ارزښت قایل وي خو په خپل مقام کې یـې داسـې کارونـه نـه وي کړي چې خپل ارزښت ورباندې ثابـت کـړي نـو دا بـه غـوره ګڼـي چـې اسـتعفا ورکړي. البته استعفا د ریښتیا ویلو په څېر مېړانه غواړي، هـر څـوك یـې نـه شي کولای. ژباړن

(c) ketabton.com: The Digital Library

کولو سره خپل ارزښت لا پیاوړی کوي. دغه تمایل له نورو سره د مرستې او د ګټورو کړنو پر ضد دی او که لـه مـاتې سره مـخ شي ـ چې غالباً همداسې کېږي ـ سړی له کاره لوېږي.

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

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

۸. د غبرگونونو ډلبندي

I. مختلف غبرگونونه

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

۱. د ناسازه سلوك سمونه

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

۲. په نورو هدفونو پسې تلل:

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

که څه هم دا ډول مخ اړول يـو لـوی تـولنيز يـا شخصـيتي characterial ارزښت زېږوي خـو د دې غبرګونونـو ګڼـوالی د حقارت ډېروالی ښيي. مانا دا چې که سړی له يـوې ډېـرې وړې ستونزې سره هم مخ شي نو د ماتې له وېرې به له هڅـې څخـه مخ اړوي. يو کار به پرېـږدي، بـل بـه پيلـوي او زرګونـو نـورو مسايلو ته به مخه کوي. نو يو کار به هم سر تـه نـه رسـوي او ځان به هم له دې څخه معاف کړي چې پر خپلې ناتوانۍ خبر شي. دا چلند ممکن د يوې واقعي ناتوانۍ نښه وي او يا د هغـه ارزښت لوړوالی وښيي چې سړی يې خپل ځان ته ټاکي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۳. د سملاسي کاميابيو پر اساس جبرانول:

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

الف- له دردوونکي واقعيت سره د سړي د مخامخېدو مخه نيسي.

ب- په سړي کې يو ډول د توانايۍ احساس پيدا کېږي.

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

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

په لويانو کې د الکولو څښل، د مخدره توکو استعمال، جنسي خوند او بالاخره اکثره لوبې، تفريح او هيجان غالباً هغه غبرګونونه دي چې د «ځان ارزونې» د کچې په راټيټېدو سره رامنځته کېږي. په دې حالت کې ماشومان په خپټپالنې، غلا، تفريح او استمنا لاس پورې کوي.

مخصوصاً الکول او مخدره مواد ځکه خطرناک دي چې سړی د يو څو روپو په لګولو ځان ته جبراني شور او هيجان جوړوي او دردوونکي واقعيتونه هېروي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

او د جبران اړتیا پکې لا زیاتوي. بالاخره «خبیثه کړۍ» رامنځته کېږي چې اغلباً د مخدره توکو د کاروونې په وجه او د بېلابېلو تدریجي راپرځېدلو په وجه لېونتوب (جنون) رامنځته کېږي.

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

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

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

۴. خیالي جبران:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

۵. د تمې زیاتېدنه

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

٦. جبراني بد ویل

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

٧. د رنځ د احساس نوي کول (تجدید)

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

٨. په حقارت کې مینه او خواخوږي

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

۹. له ټولنې څخه تېښته

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

۱۰. لاشعوري اعتراض

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

داسې اعتراض به دوه ډولــه مــرضي نخښــې ولــري: ځینــې نخښې د سړي له خبرتیــا پرتــه پــه هغــه کــې د تقلیــد حالــت رامنځته کوي. دی هغه نقش تقلیدوي چــې د لرلــو هیلــه یــې لري. ځینې نورې نخښې چې په اول سر کې چندانې جوتې نه وي، بیا د ناغېړۍ (کارشکني) حالت رامنځتــه کــوي. پــه دې حالت کې سړی له خپل تپل شوي نقش سره ناغېړي کوي.

د مرضي نخښو دغه دواړې ډلې سره یوځــای وي خــو کلــه کله یــوه ډلــه پــه ښــکاره ډول قــوي وي. د معمولــو لاشــعوري اعتراضونو دغه ډولونه د پام وړ دي:

الف- په جنسي چارو پورې تړلي اعتراضونه: مثلاً په نجونو او ښځو کې د خپلو جنسي شرایطو د منلو پر وړاندې اعــتراض او په نارینتوب حالت باندې تظــاهر. د دې اعــتراض پایلــه بــه دا کېږي چې دغه ښځې او نجــونې بــه زیــاتره ښــځینه چلندونــه پرېږدي او په خپــل ســلوك کــې د نــارینوو ذوق کــاروي. د دې اعتراض نښانې د ښځو او نجونو پــه لوبــو، د خــبرې کولــو پــه طرز، د جامې اغوســتلو پــه طــرز، د شــغل پــه غــوراوي او پــه جنسي نقش کې څرګندېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

هـ- د محدودیتونو او مسوولیتونو پر وړاندې اعتراض: وګړي له داسې مسوولیتونو او دندو سره ژوند کوي چې ظاهراً یې منلي دي او د هغوی په اړه له بحث څخه ډډه کوي خو بیا هم د هغوی په ځینو کړنو کې څرګندېږي چې پر ځان د تپل شویو محدودیتونو پر مسئلې سترګې نه شي پټولای. مثلاً د کورنیو یا حرفه یې مسوولیتونو او یا د احساسي ازادۍ او یا جنسي- ازادۍ په برخه کې.

په پای کې تر ټولو وروستی غبرګون چې کولای شو د ځان ارزونې د کچې د ساتلو او تثبیتولو په وسایلو کې یې وشمېرو، «ځان وژنه» ده.

ادلر داسې ګڼي چې ځان وژنه له درېو توکو رغېدلې ده:

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

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

۳- له ستونزو څخه تېښته.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

II. د ځان ارزوونې د کچې بې ثباتي

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

پراختیا مومي او په ژېیتوب کې مطلقه بڼه خپلـوي. وروسـته د ځوانی، ودې او بشپړېدو په پېر کـې نسـبي بڼـه غـوره کـوي. بالاخره په زړبودن کې یعنې هغه مهال چې پـه سـړي کـې بـې پروايي او سر پسې نه ګرځول پیدا کېږي، مخ پر ځوړ روانېږي.

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

د ځان ارزوونې د کچـې نوسـانونه پـه واقعیـت کـې د دې اخري موخې تابع دي او پخپله دغه موخـه پـه خپـل وار سره د سړي د اروايي ودې او د هغه د تجربو د سالم نظام تابع ده.

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

کله چې سړی په خپله ځان ارزوونه کې له داسې واقعیتونو سره مخ شي چې خپل ارزښت يې نوساني کـړي او دی ونـه شي

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

III. په اروايي ناروغانو کې د حقارت میکانیزمونه

د وګړو د چار چلند د ګډوډېو میکانیزم باید په حقیرولو او د هغه په بېلبېلتونو کې ولټوو.

نیوروز او سایکوز Neurosis and Psychosis

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

په خپلو هغو ناکامو هڅو خبر وي چې د ګډوډیو د ختمولــو پــه موخه يې تر سره کوي. پــه نېــوروز اختــه کــس پــوهېږي چــې نورمال نه دی. هغه له دې څورېږي چې د تنظـیم regulation د امکاناتو او د ده د غريزي انفعالاتو تر منځ تعادل نشته. عالي کړنې (عقلاني هڅې) نه شي کولای چې د ده اړتیاوې له ټولنیز واقعیت سره برابرې کړي خو په هر حال د یوه کتونکي په توګه د ده سلوك څاري.

خو په لا ژورو اروايي ناروغیو یعنــې پــه ســایکوزونو کــې، ګډوډي او اختلال عمومیت مومي او د وګړي پــر ټولــو اروایــي سازمانونو وزر غوړوي. په دې حالت کې ناروغ نه شي کــولای چې د خپل سلوك بې نظمۍ وپېژني او یا اقلاً په خپل ذهن کــې يې ضبط کړي. دلته کېدای شي چې د ضــبطولو تــوان چــې د تنظیمولو اخري بڼه ده، د انفعالاتو تر منځ د شدید وحــدت پــه اثر ماتې وخوري او یا کېدای شي دغــه کړنــې د لومړنیــو بــدن زېږیو عواملو په وجه هومره ضعیفې شوې وي چې سړی نور پر ځان باندې د نیوکې توان له لاسه ورکړی وي.

په لومړي صورت کې یعنې که چېرې وګړی و نه شي کړای د خپل سلوك څرنګوالی پــه خپــل اروایــي ســازمان کــې ضــبط کړي، د هغه له عقل څخه لاره ورکېږي. بیخي هماغسې لکــه

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

په دويم صورت کې د عقل چلنـد کمـزورى دى نـو ځکـه انفعالات شديدېږي او د عقل ځاى نيسي.

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

مثلاً ادلر د فطري (سرشتي) سايکوزونو په اړه چې اوسـنى علم لا تر اوسه هم (١٩٦۴) د هغو بدنزېږې مبنا نه پېژني، بـاور لري چې د دې ناروغيو اسـاس د وگـړي د عـاطفي يـا انفعـالي نظام په بې نظمۍ کې دى. دا پـه خپلـه يـو ډول واقعـي بـدني نيمگړتيا ده او د ډېرو تجربو او حقيرونکو چلندونو سرچينه ده.

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

---

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

پـه دې توگـه د «اوديـپ غوټـه» *Oedipus complex*[*] د فرويديزم له نظره د خوند اخيستنې او خپلولو (تملك) لـه هغـه لومړني احتياج څخه سرچينه اخلي چې ماشوم د خپـل مـور يـا پلار په اړه يې لري (هر يو چې د ده مخـالف جـنس وي يعنـې هلك د مور او نجلۍ د پلار) خو ادلر وايي چې دلته د جنسيت مسئله مطرح نه ده، نجلۍ هم د مور په اړه ورته کشـش لـري؛ بلکې مهمه مسئله دا ده چې وگړی د نـاتوانۍ، گوښـه تـوب او وېرې پر وړاندې څه ډول غبرگون ښيي. وروسته بيـا د پيـاوړي (مور يا پلار) پر لور ورخکېدل ممکـن د شـهواني تملـك رنـگ واخلي او د اوديپ يا الکترا Electra په واقعي غوټه واوړي.

---

[*] **Oedipus: د يونان په اسطورو کې يو سړی دی چې خپل پلار وژني او له مور سره واده کوي. فروید وايي د شهواني تکامل په بهير کې هلك مور خپله معشـوقه گڼي او د تملك هيله يې لري. دی پلار خپل رقيب گڼي او گومان کوي چې پـلار به ترې غچ واخلي او دی به خصي کړي، همدا ده چې castration complex پـه کې رامنځته کېږي. فروید همدارنگه وايي چې نجونې په دې پړاو کې مور خپلـه رقيبـه گڼـي او پـلار تـه د معشـوق پـه سـترگه گـوري، دا حالـت د Electra complexپه نامه هم يادېږي. الکترا هم د يوناني اسطورو يوه کرکټره ده چې مـور يې پلان لري د دې پلار ووژني خو دا غواړي د خپلې مور په وژلو سره خپـل پـلار له مرگه وژغوري. د تکامل په نتيجه کې به دغه فکرونه د ماشوم لـه ذهنـه لـرې کېږي او نارمل انسان به څنې جوړېږي. ژباړن**

(c) ketabton.com: The Digital Library

لېکن د حقارت په اړه خبره دا ده چې د فروید اکثر پلویان داسې انګېري چې دا د خصيتوب castration* له غوټې څخه رامنځته کېږي. د خصيتوب غوټه «د جنسي الت غوځېدنه» له يوې لاشعوري وېرې څخه سرچينه اخلي چې سړی ګومان کوي خپل جنسي الت به لاسه ورکړي او يا به تاوان ورته ورسيږي.

ادلر خبره اپوټه کوي او باور لري چې د خصيتوب غوټه له هغه حقارته زېږي چې د جنسي دستګاه يا د جنسي تجربې په برخه کې راولاړ شوی دی.

په دې توګه د فرويد او ادلر تر منځ د هغو مفاهيمو پر سر چې د جنسي مسئلې په باره کې يې څرګندوي اختلاف ليدل کېږي. د دې مسالې جزييات بېشمېره دي او په دې بحث کې نه ځايېږي.

* castration complex: د فرويد د نظريې پر اساس کله چې ماشوم هلك پوهېږي چې د نجونو تناسلي الت د ده په شان نه دی، ګومان کوي چې نجونې به چا خصي کړې وي او تناسلي الت به يې غوڅ کړی وي. وروسته د ده په لاشعور کې داسې وېره پيدا کېږي چې پلار به يې د دې لپاره دی خصي- کړي چې دی خپله مور غواړي. دغه لاشعوري وېره هم د تناسلي غړو د ټولو يا ځينو برخو د له لاسه ورکولو په اړه او هم د تناسلي سيستم د وظيفې په اړه پيدا کېدای شي. ځينې خلك بې سببه ډارېږي چې د کوروالايي توان به له لاسه ورکړي. ژباړن

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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