

سریزه

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

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

وگړو څخه ازادي اخلي، هغوی له ځانه شپي يا پر رسنيو بنديز لگوي، پخپله مفکورې او عقيدې جوړوي او پر نورو يې تپي، څنگه چې ښکاري هغسې ځواکمن او پياوړي نه دي. دوی که په ريښتيا سره غښتلي وای نو دې ته به نه اړ کېدل چې خلک وډاروي. دوی لکه هغه دېوان دي چې ظاهراً اوسپنيز ښکاري خو پښې يې دلرگيو دي.»

پورته اقتباسونه د (احساس حقارت) له کتابه رااخيستل شوي دي چې ما په ۱۳۷۷ کې لوستی و. دغه کتاب راته زما او زما د ټولني د هيندارې په شان ښکاره شو. (احساس حقارت) ايراني ارواپوه ډاکتر محمود منصور په ۱۹۶۴ کې په پارسي ليکلی دی. د بحث موضوع يې د الفرد ادلر Alferd Adler مشهوره نظريه «د حقارت غوټه يا the inferiority complex» ده. د کتاب په لوستو راته ښکاره شوه چې موږ هم د وگړو په توگه او هم د قوم او د ملت په حيث د حقارت د غوټې ښکار شوي يو او زموږ په ورځنيو کړنو او چارچلند کې د دې غوټې اثر جوت دی نو فکر مې وکړ چې دغه کتاب بايد پښتو کړم. د دې کتاب په لوستو به خپلې ځينې اروايي او ټولنيزې ستونزې راجوتې شي او د علاج لارې به يې هم وپېژنو.

که شه هم کتاب تقریباً نیمه پېړی پخوا لیکل شوی دی خو ما چې انټرنټ وکوت، اوس هم په دې اړه د ارواپوهانو نظر چندانې نه دی بدل شوی.

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

ډاکټر محب الله زغم

۱۳۸۹ د غبرگولي ۱۲

لومړی څپرکی

۱. د حقارت مسئله

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

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

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

ماشومانو او زلمکو ته د هغوی د حقونو ورکول، د لویانو غوښتنې په پام کې نیول او د فرد او ټولني حقونو ته پاملرنه، هغه څه دي چې مراعاتول یې د روزنې ظریف هنر غواړي. که چېرې روزونکی خپله دنده په سمه توګه ترسره نه کړي او د دغو حقونو او غوښتنو تر منځ لاندې پیدا شي نو په دې وخت کې حقارت د یوه سرکښ او ځورونکي احساس په بڼه رامنځته کېږي چې ممکن کرغېړنې پایلې ولري. په دې څپرکي کې به هڅه وکړو چې د حقارت لاملونه، پایلې او د مخنیوی لارې چارې په لنډه توګه راوسپړو.

۲. د حقارت لاملونه

موږ تفوق او برلاسی ته لېواله یو، غواړو چې تر نورو بر اوسو. کله چې برلاسی ته نه شو رسېدلای او دغه لېوالتیا مو له ماتې سره مخ کېږي نو د حقارت احساس راته پیدا کېږي. د دې لپاره چې وپوهېږو دغه تمایل له کوم ځایه سرچینه اخلي، باید مسئله له پیله وڅېړو او تر هر څه له مخه باید وپوهېږو چې ژوند څه شی دی؟

ژوند یعنې د ځان ساتنې (conservation) د ټولې برقراره لرل. هر هغه څه چې زموږ د وجود اروایي انډول وړانوي، په عین وخت کې ځان ساتنه مو هم فعالوي. ویلای شو چې ژوند د دغه انډول چې هره شېبه ماتېږي، دوامداره او پرله پسې برابرول دي. (ځنګه چې موږ خپل جسم له فیزیکی خطرونو ساتو، هماغسې باید خپله اروا هم ثابتې وساتو. ژوند هغه قوت دی چې هره گړی زموږ اروایي حالت د نارمل خوا ته راگرځوي. ژباړن)

خو زموږ په ټولنیز چاپېریال 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. یعنې سپری به هله خوندي وي چې تر نورو بر وي.

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

تولو به لیدلي وي چې سپي، پیشکې او مرغان د دې لپاره چې یوه ناخیزه مړی تر لاسه کړي، یو بل وهي. بیا هغه چې بر شو، مړی بلې خوا ته تښتوي چې نور یې ځنې 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 چرگانو په فارم کې هر چرگ (چرگه) د بل بادر دی او هغه بل باید دی تر ځان پورته وگني. دلته مثلاً «الف» چرگ پر «ب» چرگ حاکم دی او «ب» چرگ د «ج» چرگ بادر دی او هغه ځوروي. بیا ممکن بېرته همدا «الف» چرگ د «ج» چرگ تر لاس لاندې وي. له دغو کتنو جوته بري 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» چرگ پر «ج» چرگ باندې هم بر وای.

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

علم او صنعت په مټ پر فيزيکي نړۍ او د زور او ځواک په وسيله پر ټولنيزه نړۍ برلاسی شي. سياسي تاريخ د امپرياليزم د استبداد او تسلط له همدغو وسوسو څخه پرته بل څه نه دی. د دغو وسوسو هدف دا دی چې پر نورو باندې د برلاسی اړتیا مو پوره شي. برلاسی ته اړتیا د هر انسان او هر ملت په خټه کې اغېرل شوې ده.

د اديانو تاريخ رانښيي چې انسان د خپلو عقيدو د خپراوي لپاره زياتې هڅې کړې دي. په حقيقت کې عقیده د انسان د وجود اصلي تومنه ده. که د چا عقیده پر نورو بره وي، دی به ځان هم بر وگڼي.

ټول غواړي چې د خپل ځواک کړی پراخه کړي. پراختيا غوښتنه هم په ماشومانو کې، هم په زلکو او لويانو کې شته خو څنگه چې انسان ورو ورو بدلېږي نو د عمر په تېرېدو سره دغه احساس يې ورو ورو کمزوری کېږي. دا چې ولې دغه غوښتنه په ماشومانو کې تر غټانو زياته ده، دليل يې د انسان وده ده. وده په دوامدار ډول د انسان بدني ثبات ماتوي. (نن د ماشوم ونه ۶۰ سانتي متره ده، شپږ مياشتې وروسته به ۷۰ سانتي مترو ته ورسېږي، نو د ودې په بهير کې د ماشوم د بدن اندازې ثابتې نه پاتېږي. ژباړن) د ودې په حال ماشومان، پر هغو خوراكي توکو سربېره چې د

ورځنيو فعاليتونو لپاره ورته اړتيا لري، يوڅه اضافي خوړو ته هم ضرورت لري چې د فيزيولوژي پوهان ورته «د ودې څيره» وايي. د انسان د ذهني ودې په اړه هم خبره همداسې ده. مانا دا چې برلاسی ته د ماشوم تمايل په ودې پورې اړه لري او داسې برينې چې دغه غوښتنه به د هغه د معنوي او روحاني وجود د جوړولو لپاره ضروري وي. د همدې تمايل په وجه ماشوم د دې پر ځای چې د هغو شيانو په پېژندلو قانع شي چې د هماغه وخت اړتياوې يې پوره کوي، غواړي لا ډېر څه وپېژني او په لا ډېرو خبرو وپوهېږي. همدا وجه ده چې ماشوم پوښتنې کوي، هر څه ازمايي، هر شی لمس کوي، لاس پرې موبښي او تل د خپلو ضرورتونو له دايرې څخه پښه اړوي. ماشوم هره شېبه لا نوي شيان پېژني او پوهه يې لا زياتېږي. ماشوم په دې ډول د خپلو غوښتنو او د خپل شوق کړۍ پراخوي او د خپلې نړۍ د لاندې کولو پر لاره گام اخلي. خو انسان ان د ژوند له لومړيو ورځو د ځان د پراختيا په لاره کې له داسې خنډونو سره مخ کېږي چې له منځه وړل به يې ناشوني وي.

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

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

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

لويښدنې لېوالتيا پيدا کوي. دی غواړي د پلار په شان شي او د لويانو پېښې وکړي.

دا احساس داسې ځواک دی چې ماشوم په خوځښت راوړي او هغه اړ باسي چې بېلابېلې لوبې وکړي او په دغو لوبو کې د لويانو پېښې وکړي. په دې توگه د حقارت احساس تر ټولو ارزښتناکه انگېزه ده چې ماشوم د ځان روزنې ته اړ باسي. کله چې د انسان شخصيت ورو ورو او په تدريج سره وده کوي او ثبات مومي، دغه احساس هم مړاوی کېږي.

خو درېغه چې وضع تل دا شان نه وي. غالباً د تحول دغه خېره چې وړاندې شوه، بې له ټيټې جگې نه وي؛ ځکه چې بېلابېل لاملونه د عادي تحول پر لاره خنډ جوړوي او په سړي کې حقارت پياوړی کوي. دغه احساس د ماشوم پر نازک بدن لکه اغزی لگېږي او د ژښتوب او لويښنې پر مهال يې 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 غبرگونونه زېږي.

د حقارت لاملونه درې دي.

۱. د چاپېريال اغېز

۲. واقعي حقارت

۳. غير عادي صفات يا ځانگړنې

الف : د چاپېريال اغېز

اکثره وخت په اول سر کې کورنۍ تېروتنه کوي او د حقارت احساس چې په لومړي سر کې عادی او نورمال دی، په لوی لاس زیاتوي.

د بېلگې په توګه اکثره وخت مغروره او ځانغواري میندې او پلرونه چې غواړي بچي یې باید حتماً نابغه اوسي، په دوامداره توګه خپل اولاد د کورنۍ له نورو ماشومانو سره او یا د خپلو خپلوانو او یا د ګاونډیو له هغو ماشومانو سره پرتله کوي چې تر دوی تکړه دي. په دې توګه خپل بچي له دې عذاب 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 شماری، په تېره بیا که دغه مشران یو څه ښه استعداد هم ولري نو په دې وخت کې به د یوه لاشعوري حسادت په وجه کشران تحقیروي.

په ښوونځیو کې هم ځینې ښوونکي، هغه زده کوونکي چې درس یې سم نه وي زده، د ټولو شاگردانو په وړاندې رتي؛ حال دا چې ماشوم پوهېږي چې تر خپله وسه یې کوښښ کړی دی. مثلاً د ارزونې په پایله کې زده کوونکي د لیاقت د درجې پر

اساس پر چوکيو کڻنول کڻپري يا په حاضري کي يې نومونه په همدې حساب ليکل کڻپري. که مور و غواړو يا ونه غواړو، هغه شاگردان چې نومونه يې په اخر کي ليکل شوي دي او پر اخر چوکيو کڻنول شوي دي، په درسونو کي لا پسې سستږي او پر ځان باندې باور له لاسه ورکوي.*

دغه ټکي دا رابښي چې د زده کوونکو تر منځ د سيالي پيدا کول، څومره ظريف او ستونزمن کار دی. دلته که د مسئلې باريکيو ته پوره پام ونه شي، خواشينوونکي پايلې به ولري.

د رقابت چاره د لويانو او د لويو ټولنيزو گروپونو تر منځ هم له ستونزو خالي نه وي. چارواکي بايد په علمي حوزو او اداري چارو کي هم د حقارت مسئلې ته ځير وي.

له لويه سره بايد له انسان څخه د هغه تر وسه پورته تمه ونه لرو، که نه نو حقارت به ورته پيدا شي؛ ځکه چې هغه به فکر وکړي چې هېڅ کله يې له خپلو هڅو کوم حاصل نه دی

* په ځينو ملکونو کي شاگردان د لياقت په لحاظ په گروپونو ويشل کڻپري. مثلاً هغه شاگردان چې د نمره اوسط يې ۱۰۰-۸۰ وي په A گروپ کي، له ۸۰-۶۰ نمرې والا په B او تر هغه کښته نمرې والا په C گروپ کي راځي. بيا د هرې ډلې د استعداد او ضرورت سره سم درسي پروگرام ورته جوړږي. هلته هېڅوک اول نمره نه وي او هر څوک له خپلو همسويه ټولگيوالو سره په يوه ډله کي وي، په دې توگه به هېڅوک ځان حقير نه گڼي. ژباړن

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

خو دا مطلب هم په زړه پورې دی چې که يو چا ته په ماشومتوب کې دغه فرصت په لاس ورشي چې په وار وار اسانو برياوو ته ورسېږي، دغه حالت هم د تمې پر خلاف هغه د حقارت له احساس سره مخ کوي. دا ځکه چې هغه له نويو موقعیتونو (نويو ستونزو) سره له مخامخ کېدو سره، پر ځان باندې باور له لاسه ورکوي. کله چې دی له نويو سختو ستونزو سره مخ کېږي نو احساس کوي چې پخوا تېروټی و، پخوانی برياوې واقعي برياوې نه وې. دی گومان کوي چې اوس يې 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 يې د پتنگانو په څېر ترې تاوېږي، غالباً د حقارت له احساس سره مخ کېږي. دغو ماشومانو ته د ښوونځي لومړۍ ورځ يو لوی مصیبت دی. لکه له جنت څخه چې دوزخ ته ورکوز شوي وي.

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

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

ب . واقعي حقارت:

حقارت کولای شي چې له یوې واقعي بدني او یا اروايي نیمگرتیا څخه سرچینه واخلي.

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

لري، دوهم ځل په دې څورپېرې چې همزولي او د شاوخوا کسان ورباندې ملنډې وهي. په دې عمر کې دوی کله کله ان د مور او پلار له بې حوصله گۍ سره مخ کېږي. دغه ميندې او پلرونه ځانونه د اولادونو د دې حالت مسوول گڼي؛ ځکه خود نفس عزت يې ژوبلېږي.

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

د دې ډول حقارت بيان د پخوانو ادیبانو په اثارو کې د يوه حالت او يا د يوې مهمې پېښې د توصيف په بڼه ليدلای شو، نه د يوې نظريې په بڼه.

په هغو کې تر ټولو ښکلې کيسه د هغه «شاهزاده» ده چې شيخ سعدي شيرازي په ځانگړي ظرافت او استادۍ لېکلې ده. هغه وايي: «دی په ونه تيب او وړوکي و خو نور ورونه يې دنگ او ښايستوکي. پلار ورته د حقارت په سترگه کتل.» شاهزاده په خپل ذکاوت په خبره پوه شو، شکايت يې وکړ چې «اې پلاره! ناپوهه دنگ ښه دی که لنډی پوه؟» او «د شيانو ارزښت په غټوالي پورې نه وي.» هغه له دې ترخه احساسه څورېده؛ تر هغې چې «پاچا له يوه غښتلي دښمن سره مخ کېږي» او «لنډی» د حقارت د جبران لپاره بې ساری زړه ورتوب ښيي او په مېړانه

دښمن تار په تار کوي. تر دې بري وروسته پاچا د هغه سر او سترگې بنکلوي، خپلې خوا پورې يې نيسي، ورځ تر بلې يې لا ډېر نازوي او ان خپل ځای ناستی (وليعهد) يې ټاکي. د ده برلاسي د ورونيو حسادت راپاروي. هغوی يو شيطاني پلان جوړوي خو «لنډی» خبرېري، د هغوی پلان شنډوي او وايي «ناممکنه ده چې هنرمند 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 ځانگړنې:

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

کله کله په اندام کې لږه بې نظمي د دې ډول ملنډو لامل
گرځي؛ لکه: پر مخ يا تندي باندې خال، پر پوستکي باندې
تور يا سپين داغ، د سر په وينستو کې سپين خاپ، شپږمه گوته،
ډېره لوړه يا ډېره ټيټه ونه، له حده زيات مزيتوب يا ډنگروالی او
بدرنگي.

○ ○ ○

بايد ووايو چې ممکن پورته يادې شوې درې واړه سرچينې
هره يوه په يوازې سر او يا هم له نورو سره په گډه حقارت
رامنځته کړي.

په دې توگه، ماشومتوب چې په اصل کې بايد د ژوندانه تر
ټولو ښکلې پړاو وي، د ځينو ماشومانو لپاره داسې پړاو دی چې
د هغوی پر عواطفو وژونکي گوزارونه کېږي. دوی له هماغه
وخته ځانونه خوار، نا چاره او يا سرټيټي گڼي.

۳. د حقارت پایلي او عواقب

کله چې د یادو لاملونو په اثر په چا کې حقارت پیدا شو، هغه به ډېر وځوروي. اوس باید وگورو چې سړی به د دغه رنځ پر وړاندې څرنگه غبرگون ښيي؟ څنگه به د هغه له شره ځان خلاصوي؟ او یا څنگه 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 وگرځاوه 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 رانښيي چې د حقارت زړي چې د ماشوم په اروا کې کرل شوي، د هر فرد له ځانګړنو

او د ودې د شرایطو له څرنگوالي سره سم بېلابېل او رنگ رنگ حاصل ورکوي.

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

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

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

تاریخ د ډېرو حقارتونو هینداره ده.

ناپليون بناپارت بد گومان او جاه طلب و. د ژوندانه ټیټو
شرایطو او ټیټې ونې هغه خوراوه. په شپاړس کلنۍ کې یې
ځکه د ځان وژنې هڅه کړې وه چې وپېږده 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 ولرله. ایا دا
هماغه د خواری او حقارت اور نه دی چې پخوا د هغه په
ماشوم زړگي کې بل شوی او ټول عمر یې د هغه ټول بدن د
برلاسی او تفوق تېری ساتلی دی؟ ایا دغه احساس به په
کوچنیوالي کې د نادر افشار، گود 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 برابرې، هغه انډول چې تر
دې د مخه نه و او یا خراب شوی و.

که د چا یوه پښه لنډه وي او بدن یې یوې خوا ته کور شوی وي، نوشمزی به یې د دې کوروالي په جبران کې بلې خوا ته کېږي.

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

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

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

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

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

اوله ډله، بریالی یا د اتلولی جبران او دویمه ډله، د خوندي

کوونکي یا سربونښ اینښودونکي جبران په نوم یادوو.

د جبران اول ډول د خنډونو پر مورچو برید کوي، پر هغوی
بریالی کېږي خو دویم ډول یې خنډونه کلابند (محاصره) کوي
اونه یې پرېږدي چې سر راپورته کړي.

بريالی جبران يا د اتلولی جبران:

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

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

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

الفرد ادلر د دغو بېلگو په هکله ټينگار کوي او د
«بتهوون» مثال راوړي چې د خپل عمر په اخرو کې کون شوی
و. د ادلر د شمېرنو له مخې په سلو کې ۷۰ نامتو نقاشانو د نظر
کمزوري لرله. په دې توگه وینو چې پر نیمگړتیاوو باندې د
بري حس په ډېرو مواردو کې د استعداد او قريحې د لاس ته
راوړلو غوره موقع او لاره ده.

د اتلولۍ د جبران د دې ډول مثالونه په تاريخ کې ډېر دي
او په ټولو هغو کې پر بدني حالت د رواني حالت بری څرگند
دی. «دويم گيوم» چې يو لاس يې د زوکړې پر مهال فلج و، د
دردوونکو او له تصور پورته هڅو په پايله کې غښتلی تورزن
شو. خو دا ډول جبران ممکن په ټولو مواردو کې ژور نه وي؛
ځکه چې د بدني نیمگړتیا له منځه وړل، کېدای شي ورسره
مله اروايي ستونزه حل نه کړي. مثلاً گيوم بايد پر خپل بې
حده تکبر بر شوی وای، نه د خپل لاس پر شوقوالي. همدا وجه
ده چې د هغه نسبي بري ونه شو کړای چې د نیمگړتیا احساس
يې له منځه یوسي. بنايي شاهزاده او د هغه روزونکي به په دې
نه وي پوه شوي چې دلته د هغه مېرانه په تورزني کې نه؛ بلکې

د خپلې نیمګړتیا په منلو او د یو ډول اخلاقي تقوا یعنی 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. «ساندريون» 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 پرنس» او ورته نور اثار او په شرقي ادبیاتو کې د شاهنامې «بېژن او منیژه» او د سعدي د گلستان «حقیر شاهزاده» او په سلګونو نورې کیسې یې څرګندې بېلګې دي.

ملاتړی یا پټوونکی جبران:

که څوک له حقارته ځورېږي او نه شي کولای چې له خپل حقارت سره مبارزه وکړي او پر هغه بريالی 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 نیمگړتیا ومني نو هڅه کوي چې خپله نیمگړتیا داسې پټه کړي چې په برید کې تر نورو وار پومبی کړي او نور غلط کړي. داسې کسانو ته برید، د نیمگړتیا د پټولو وسیله ده. دا ډول جبران د کمزورو خلکو وسله ده. دوی پرته له دې چې د نورو د تېرايستلو نیت ولري، د انساني طبیعت په وجه، دې لارې ته راڅکول کېږي.

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

اسانی سره منل کېږي. دا خبره نه یوازې په ورځنیو معاشرو کې لیدل کېږي؛ بلکې د سیاست په ډگر کې هم ځینې ناپوه وگړي د خپل غولونکي 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 فرهنگ، معرفت او د خپلې کورنۍ حقارت پټ کاندې. ټول خبر دي چې پیسو یا مقام ته نوي رسېدلي کسان، د خپل کارځای لپاره د کتابونو لوکسې الماری جوړوي، پنډ، غټ غټ او د ښې پښتۍ کتابونه په کې ږدي چې خلکو ته ځان پوه وښيي.

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

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

په نورو خپل ناز او کبر ومني، د لویانو پېښې وکړي او ځان تر نورو مهم وښيي. یا دا چې ځپلي او ضدي کېږي.

په دې توگه د ځواک او وړتیا ښودنه، غالباً د پټې او ناوېلې کمزورۍ نڅښه ده. هغه چې واقعاً ځواکمن دی، دې ته اړتیا نه لري چې نورو ته خپل زور وښيي؛ ځکه چې دا کار کومه گټه نه لري. * د تکبر او لویوالي هډیان* د واقعي حقارت له جبران څخه پرته بل څه نه دی. څنگه چې وروسته به یې وگورو دا خبره یوازې د افرادو په برخه کې نه؛ بلکې د ټولنو په باب هم سمه راخپښي.

● عسکري پرېد معمولاً په هغو هېوادونو کې ډېر په ډېدې سره تر سره کېږي چې یا خو مستبد حکومتونه لري، په خلکو کې یې ملاتړي لږ دي او حکومت خپلو خلکو ته خپل زور ښيي یا دا چې له گاونډیو ملکونو په وېره کې دي او د زور په ښودلو سره هغوی په غوږ وهي چې پام چې حمله راباندې ونه کړي. ژباړن

* د تکبر هډیان په اروایي ناروغانو کې لیدل کېږي. ناروغ ځان خورا مهم کس معرفي کوي، مثلاً د افغانستان یو عادي وگړی به وايي «زه د سینما تر گردو لوی ستوری یم، پوهېږي، هالیوود په ما پسې شله دی چې راځه زموږ په فلمونو کې کار وکړه خو زه یې نه منم. ها بله ورځ امیتاچن راته زنگ وهلې و، خوارکی راته زاری کوي چې زما لور درېسې مري، خیر دی واده ورسره وکړه» کله کله د دوی استدلال دومره قوي او د وینا انداز یې دومره جدي وي چې خپل مخاطب تر تاثیر لاندې راولي او مخاطب یې پر خبرو باور کوي. ژباړن

هغه مذهبونه او دولتونه چې له وگړو څخه ازادي اخلي، خلك له ځانه شري يا پر رسنيو بنديز لگوي، پخپله مفكورې او عقيدې جوړوي او پر نورو يې تپي، څنگه چې بنكاري هغسې ځواكمن نه دي. دوى كه په ريښتيا سره غښتلي واى نو دې ته به نه اړ كېدل چې خلك وډاروي. دوى لكه هغه دېوان دي چې ظاهراً اوسپنيز بنكاري خو پښې يې د لرگيو دي. دوى پخپله بڼه پوهېږي چې كه زغرونه لري نو په دروونكي توگه به راوېرځېږي.

د همدې اصل پر بنسټ، د ځينو دولتونو ناسنجول شوي خوځښتونه او پوځي حركتونه په واقعيت كې د دوى د كمزورى بنكارندوى دي. اكثره ډارن هېوادونه ندرتاً سوله خوښوونكي وي. دوى د بريد لپاره نه؛ بلكې له ډاره او خونديتوب ته د غيرعادي اړتيا په وجه په خپل شاوخوا كې پوځي ځواك راتولوي. دا ځكه چې دوى ته هرڅه د دښمن مورچل بنكارېږي. اصلاً د دوى تمايل دفاعي وي خو د دې لپاره چې خپل مرضي «ناخونديتوب» پټ كړي، هغې ته د لمسوونې بڼه

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

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

تسل ورکونکی جبران:

دغه جبران ډېر ډولونه لري: لومړی ډول یې خیال پلوا او خیالي نړۍ ته تېښته ده. انسان له خیالي نړۍ څخه هغه څه غواړي چې په واقعي ژوند کې یې نه شي تر لاسه کولای. مور هر یو چې په ماشومتوب کې مو د خوارۍ او ناتوانۍ احساس کړی نو ځان سره مو ویلي دي چې کاشکې دومره غښتلی وای چې خپل حریف مې د موم په شان په لاس کې نیولی او د خپلې خونېې جزا مې ورته ورکړې وای؟

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

داسې ډېر ماشومان او زلمکي شته چې په خيالي نړۍ کې غواړي، نه بنکاره 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 رابنکونکو خو غمجنو نکلونو په بڼه څرگند شي، د وگړو په منع کې خوله په خوله لېږدېدلي دي.

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

شيدې پلورونکې چې غواړي په هره توگه له خواری څخه ځان وژغوري او شتمنه شي، گومان کوي چې د شيدو د پلورلو په پيسو به وشي کولای چې اول خنزير او بيا خوسۍ او غوا واخلي... خو د خيالونو په دې کشمکش کې يې د شيدو کتووه

* دغې ماشومانه هيلې هنر ته هم لاره کړې ده. په «مستر 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 خالي 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

پر ځمکې لوېږي او ماتېږي... دا د خپل هاغه خوب په غم کې ډوبېږي چې رېښتیا نه شو.

د پېریانو او ښاپېریو کیسې د هغه تمایل خبرې کوي چې د هر وگړي په زړه کې شته. هرڅوک هیله کوي چې متقي او پرهېزکاره انسان - یعنې مور - له تصور څخه پورته ځواک ولري او یا دې دومره ډېره شتمني ولري چې ټوله دنیا ورته درناوی وکړي.

کله کله دغه خیالونه دومره پراخېږي چې د اندېښنې سبب گرځي. ځینې ماشومان او ځوانان د خپل ذهن په خیالي نړۍ کې ډوبېږي. کله خو دوی خیال له واقعیت سره دومره گډوي چې ځان ته خیالي خویندې او وروڼه جوړوي او ان له هغوی سره په خاصه لهجه خبرې کوي. دوی خپل دې عمل ته دومره واقعي رنگ ورکوي چې ته وا له ملموسو او محسوسو کسانو سره اړیکې لري. په دې وخت کې میندو او پلرونو ته اندېښنه ورلوېږي چې بچو ته یې هذیان پیدا شوی دی.

یوه ورځ یې ما ته یو څوارلس کلن زلمی راوست. دغه ژنی تر دې دمخه هڅاند تکره زده کوونکی و، تر اووم ټولگي پورې په ښو نمره کامیاب شوی و. د اتم ټولگي په لومړیو کې یې درسونه پرې ایښي وو، له نورو سره یې خپل اړیکي شلولي وو او

ارامې نړۍ ته يې پناه ورپې وه. اغلباً له ځانه سره غږېده، په مخصوصه ژبه يې له ناليدونکو افرادو سره خبرې کولې.

دی د يوې متوسطې کورنۍ يوازېنی اولاد و. مور او پلار يې د هغه په اړه تل يوه خوله وو، دی پر هغوی گران و. د هغه په ارثي سوابقو کې هېڅ شکمن شی نه ښکارېده. په جسمي او عصبي معایناتو کې يې هم کومه ناروغي نه وه موندل شوې. په اول سر کې د ناروغ په شخصي-سوابقو کې کوم ناسم شی ترسترگو نه شو خو تر اوږدو گروپونو وروسته جوتنه شوه چې دغه زلمی د لومړني ښوونځي په ټوله دوره کې د لوبو او درسونو يو ښه ملگری درلود. د ده د ملگري کورنۍ به تل دی هڅاوه او شاباسي به يې ورته وپله خو انډيوال يې د منځنۍ دورې تر پيلېدا د مخه د زده کړو لپاره يوه اروپايي هېواد ته استول کېږي. تر دې وروسته په دواړو کورنيو کې هر وخت د ده د ملگري د پرمختگونو خبرې کېږي. هرڅوک د هغه د ليکونو کيسې کوي. دغه زلمی اول خو ډېره موده د دې وضعې پر وړاندې له سرې سينې کار اخلي، ځان پرې ناگاره اچوي خو وروسته يې په سلوک کې لږ لږ بدلون راځي. بيا داسې وخت هم راځي چې هرکله د ده د ملگري په هکله خبرې کېږي نو دی بې له ځنډه له کوتې څخه وځي. دی په اووم ټولگي کې هم د تېر په

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

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

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

روسو په ۱۶ کلنۍ کې له ټولو ان له ځانه هم ناراض او اندېښمن و. یوه شپه یې د ښار دروازې پر خپل مخ باندې تړلې ولېدې، یوه شپبه وېرې اخیستی و خو وروسته یې ځان ازاد وگاڼه او وتښتېد. دی وايي:

«خومره 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 گومان کاوه چې ازاد شوی يم. د الوتنې لپاره همدا بس و چې یو ټوپ وکړم او اسمان ته ورسېرم. ما په خوندي توگه په بې پایه نړۍ کې گام اېښوده. گومان مې کاوه چې د خپلې وړتیا په برکت به په هر گام 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 خو واره کم شوی دی، دا ډول تېښتې لاپه اسانۍ ترسره کېږي.

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

لېوره سره تار ځغلوې، بيا له مېړه څخه طلاق اخلي او لېوره ته کښي. بل بچی زېږوي، له نوي مېړه 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 وروسته يې پلار هم بل واده کوي، ميري ته يې خدای درې ماشومان ورکوي. کله چې ميره له «د» سره د پلار زياته مينه گوري، هغه سپکوي او رتي يې. «د» شديد غبرگون بښي خو ښکاره ده چې پر ميري يې زور نه رسېږي. سره له دې چې د «د» کورنی لږ عايد لري خو ده ته ښې جامې وراغوندي او ښه مکتب ته يې استوي خو دغه ظاهري ښېگڼې د هغه د باطن فرياد نه شي وژلای. دی د ناخالو په وجه له کوره تېښتي او تر ډېر لټون وروسته موندل کېږي. «د» اعتراف وکړ چې څنگه به يې ځان د شپې په تياره کې په تنگو تيارو کوڅو کې د خلکو د کورونو د دروازو شاته پټاوه چې د چا وړيام نه شي. بيا به چې کوڅې له خلکو تشې شوې، د خزلو په بېلرونو کې به پټ شو او سهار به يې خپله لاره وهله. دوو کسانو هغه هوايي ډگر ته څېرمه پيدا کړ او کور ته يې ولېږه. هغه د هوايي ډگر شاوخوا چېرته شپه کړې وه. د الوتلو هوس دې کار ته اړ ايستلی و. ده ويل چې غواړي پراشوتیست شي خو يوازې د مور مينې کولای شول چې دغه تېښتېدونکی هلک له لالهندي وژغوري. د ليکوال په

لارښوونه هغه د خپلې مور کره واستول شو. سره له دې چې مور یې په وس کې لا بدتره وه خو ځنگه چې هلك هلته تر نورو مشر او پر ټولو برو، خپل تعادل او ارامي یې بیا ومونده. دلته مور د هغه پلوی ده او پلندر (میرنی پلار) یې هم ځوانمرد او بې ازاره.

دلته باید دې ټکي ته هم اشاره وکړو چې د لویانو د تسل ورکونکي جبران ډېرې بېلگې د هغوی په هنري تخلیقونو کې انعکاس مومي. هغه هنري تخلیقونه چې هنرمن پکې د خپل واقعي حالت پر خلاف داسې انځور کاري چې په حقیقت کې دی غواړي هماغسې اوسي، په همدې جبران کې شمېرل کېږي. ډېری هنرمندان چې په تياتر او یا سینما کې د ډېرې خدا له لاسه د خلکو بډوډي ورخوړوي، په خپله خورا غمجن خلک دي.

«مولیر» په «خیالي بیمار» ډرامه کې ځکه ناروغي نفي کوي چې پخپله یې له خپل روغتیايي حالته ډېره اندېښنه درلوده. همدارنگه لیدل کېږي چې د مغولو تر برید وروسته، تصوف تر پخوا لا غوړېږي، گن شمیر مولفان د تصوف لوی اثار پنځوي. دوی داسې مفاهیم رانغاړي چې په هغو کې د خیال د نړۍ پر وړاندې خنډونه له منځه وړل شوي دي. دا ځکه چې

په دې وخت کې ملي احساسات د يرغلگرو تر پوندو لاندې
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 وپولو او دا
له واقعيت څخه تېښته وگڼو؛ ځکه چې دلته هم چاپېريال د
هغوی د هوسونو پر وړاندې خپلې دروازې تړي او دوی
مجبورېږي چې له خپل بدن څخه مرسته وغواړي او ځان تسل
کړي. په دې توگه تنکي ژني يوازې پخپله د خپل خصوصي
ژوندانه شاهدان پاتې کېږي. ايا د خاطراتو محرمانه کتابچې
به په ځينو مواردو کې له ځانه سره د معاشقې څرگندې بېلگې
نه وي؟

بېلښتي (اشتقاقي) يا بې لارې جبران:

د جبران بل مورد هغه دی چې سپری خپله کمزوري په
کارونو کې د غير ضروري دقت له لارې جبرانوي. يعنې په
ډېرو وړو خبرو پسې گرځي. څنگه چې دغه سپری لوی کارونه
نه شي کولای نو په وړو جزیياتو کې د پلټنې له لارې هڅه
کوي چې ځان او بنيادي نور وغولوي. کولای شو دغه جبران
بېلښتي جبران ونوموو.

د بېلگې په توگه يو شاگرد چې ذهن يې پخ دی، د درسونو په حفظ کولو سره ځان د تکړه شاگردانو په کتار کې دروي. يعنې په تفکر کې خپله کمزوري د درس په حفظ کولو او د انضباط په رعايت سره جبرانوي.*

ښکاره ده چې داسې «ښه!؟» شاگردان پر ښوونکو گران دي؛ ځکه چې دا د هغوی په نظر مودب او هڅاند زده کوونکي بریښي خو ټول دوستان بيا د دوی په اړه ورته ښه نظر نه لري. ملگري يې دوی په دې تورنوي چې، د ژوندانه په دغه لوبه کې چې ښوونځی نومېږي او د ښوونکي او زده کوونکي پر دوو مقابلو لوبغاړو ويشل کېږي، ټگي برکي کوي. څرگنده ده چې د پيغورونو دغه باران د دوی عقده لا زیاتوي. دوی په دې توگه ځينې لنډمهالې بریاوې ترلاسه کوي. که څه هم دغه لاره د بري موندنې له جبران څخه توپیر لري؛ لېکن بيا هم د اتلولی د جبران څرک پکې ښکاري. دلته سپری ښوونکیو ته داحق ورکوي چې دغو بې چاره گانو ته درناوی وکړي.

* له بده مرغه زموږ په ښوونځيو کې د تکړه توب معيار يوازې د درسونو حفظ کول دي. شاگردانو ته نه د فکر کولو موقع او نه يې فکر ته ارزښت ورکول کېږي. ژباړن

په ځان بڼودنه کې هم همدا حال بڼکاري. ځان بڼودنه دا ده چې څوک دې بې وخته د مسایلو خورا بې اهميته او بې ارزښته جزییاتو ته پام اړوي. کله چې دغه کسان بې وخته د الفاظو پر اس سپرېري نو پر هره خوا يې داسې ځغلوې چې ممکن پخپله د خپلو خبرو محتوا، څنگه چې بڼايي، درک نه کړای شي. په رېښتیا د هغه سړي پر حال ژړا پکار ده چې د کلمې تر مانا د هغې ټکو ته ډېر پام کوي او که دغه پرده يې له مخې لرې شي نو د فکر خوارې به يې جوته شي.

خو هغه زلمي او ژني چې د جاه طلبی په اور کې سوځي او يا د دغه اور لمبې د هغوی له لاشعور څخه راپورته کېږي، بیا هم د حقارت پر وړاندې بېلې لارې غوره کوي. دوی کله کله د دې پر ځای چې خپل حقارت پټ کړي، ممکن لا يې جوت او په مبالغه يې توگه يې رابرسېره کړي او له هغې گټه واخلي. خامخا به وپوښتئ چې دا به څنگه امکان ولري چې څوک دې له حقارته گټه واخلي؟ خبره داسې ده چې دوی تمارض کوي يعنې په تگي سره ځان ناروغ بڼيي او له ناروغی گټه اخلي. که تر دې مخکې خپلو خپلوانو دوی ته اهميت نه ورکاوه، په دې حالت کې به ورته پام وکړي؛ ځکه چې ناروغ يعنې هغه څوک چې نور يې خيال ساتي، پام ورته کوي، غوښتنې يې پوره کوي

او هر وخت يې خبر اخلي. په دې توگه هغه چې ځان عاجز نښي، وياړنه گټي.

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

لومړۍ 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 راتولېږي او نازوي يې. مور يې له ځانه سره پر خپل کټ ځمليوي. (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 گرځېدلی وي.

دویم دا چې: عاجز ښودنه نور بې وسلې کوي. دا پر نورو او ان پر ځان باندې د نیوکې لپاره په ښه ورځي. «څه شی؟»، «دا تاسې څه وایاست؟»، «زه هېڅ کار نه کوم، نه وینئ چې زه ناروغ یم؟» دا یو ډول ویاړمنه بهانه ده. غوره عذر دی،

داسې عذر چې تل د منلو وړ دی نو سړی کولای شي، بې غمه
خمي 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 ترتریتوب غالباً همدا رینه لري. دا هماغه «ناروغی ته
پناه وړل» دي چې فروید یې په هکله تینگار 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 وښيي نو یوه بله لاره
هم ورته شته چې خپله د تسلط غوښتنې غریزه ورباندې 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 اروايي ناروغي ده چې د اروايي 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 ناروغی نوم هم له رحم څخه
اخیستل شوی دی، **hystericus** په لاتین کې رحم ته وايي. پخوا گومان کېده
چې دغه ناروغي به د رحم له مرضونو سره تړاو لري خو اوس دا خبره رد شوې ده.

ژباړن

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

د غچ اخیستنې یا جگره ییز جبران:

دا ډول یرغلیز جبران ځکه د غچ اخیستنې جبران نوموړو چې مور اړ باسې د خپلو عیبونو په وجه له نورو غچ واخلو.

* څوک چې غیبت کوي، په حقیقت کې خپل مخاطب ته دا وايي چې پلانسې دغه عیب لري خو زه یې نه لرم. مگر د دې لپاره چې خپله ځانغوښتنه پټه کړي «خو زه یې نه لرم» ورسره نه وايي. ژباړن

دغه جبران کله کله کرغېرڼه او غمجنه بڼه غوره کوي او ځينې وخت سرې د ځانونې پر لور بيایي.

ځانونه د مرضي ارواپوهنې کرغېرڼ خپرکي دی. د دې نړۍ پرېښودل، خصوصاً هغه وخت چې سرې ژنې يا زلمکي وي، تر ټولو دردوونکي کار دی. ډېره دردوونکي ده چې يو ځوان د دې لپاره ځان وژني چې د دې تیتې نړۍ له رسوايو څخه ځان خلاص کړي. هغه هم په داسې عمر کې چې ژوند بايد د سرې مخې ته موسکا پر شونډو او پرانیسي غېره ودرېري او هغه له هیلو او امیدونو سره په غېر کې ونيسي.

سره له دې هم دغه غمجنې پېښې ډېرې لیدل کېږي. په ځينو مواردو کې به د ځان وژنې لامل په مینه کې ناکامي او يا «ذهني تباهي» هم وي خو په اکثر مواردو کې يې اصلي لامل حقارت دی.

البته ځان وژنه جبران نه دی خو هغه فکر چې سرې د ځان وژنې خوا ته بيایي، د جبران حیثیت لري. ایا دغه فکر د غچ اخیستنې فکر دی که تسل ورکوونکی؟ بې له شکه دواړه. د غچ اخیستنې فکر، تر ځان وژنې د مخه تقریباً په دې مضمون د سرې ذهن ته لاره کوي: «تاسو تل له ما سره بد چلند کړی دی! ای زما ناقابله مور او پلاره، ای زما د ژوند تر ټولو گرانه یاره، ای زما بهرحمو او ځیرو انډیوالانو چې له انسانیته

لرې ياست! کاشکې زما مړينه ستاسو د کړنو ابدې سزا شي او تاسې تل زما په مړينه پښېمانه اوسئ.»

خو له دې فرياد سره به تل يو غمجن زگيروي هم مل وي: «هغه وخت چې زه ژوندی وم، پر تاسو نه وم گران خو کله چې له دې نړۍ څخه لاړ شم، بيا به راسره مينه وکړئ. تاسې به پر دې باندي خواشيني شئ چې زه مو له لاسه ورکړی يم. اوس به مې مزار د مينې په گلونو ښکلی کړئ خو زما په ژوند کې مو دغه گلونه رانه درېغول. اوس به مو د مينې کړۍ رانه تاوه کړئ خو وخت يې تېر دی.» دغه مينه، دغه پس له مرگه مينه چې ځانوژنه يې اجباراً راپيدا کوي، د تسل ورکوونکي جبران حيثيت لري.

خو ممکن ځانوژنه د يوې ساده تېښتې په توگه وي. يعنې پرته له دې چې د جبران مسئله په منځ کې وي، له هغې وضعې څخه تېښته وي چې د زغملو نه ده. په دې توگه ځان وژنه له مبارزې څخه د لاس پر سر کېدو حيثيت لري.

* زما په گومان اکثر شاعران چې په خپلو شعرونو کې د خپل مرگ خبره کوي او په حقيقت کې پخپله خپل مرگ ژاړي، همدا وجه به لري. دوی د لوستونکي عواطف راپاروي او غواړي چې لوستونکو ته خپل مرگ ورياد کړي او پر خپل مرگ يې وژروي. ژباړن

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

جبران که په هره توگه وي او د هغه مصنوعي ظواهر که ډېر ځیرکانه هم وي خو بیا به هم نه شي کولای د حقارت غوټه که دايمي وي او یا موقتي په بشپړه توگه له منځه یوسي. دغه احساس د بدگومانی او نازک طبیعتی په بڼه راڅرگندېږي.

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

٤. د حقارت درملنه

د حقارت درملیزه ارواپوهنه دوې خواوې لري: مخنیوی او درملنه.

الف. مخنیوی: د بل هر مورد په څېر دلته هم مخنیوی یعنې د ناروغی د لاملونو له منځه وړل. د مخنیوي په برخه کې دوې دندې اساسي دي: یوه منفي دنده (نه کول) یعنې د روزنې له هغو تېروتنو څخه ډډه کول چې په سړي کې حقارت رامنځته کوي او بله مثبت دنده یعنې د شخصیت د ودې او پراختیا لپاره د مناسبو شرایطو برابرول.

په دې ډول څرگندېږي چې په محیط کې د سلوک او د روزنې مسئله څومره مهمه ده.

که چېرې خلک په داسې محیط کې وروزل شي چې استادان یې له هر ډول عیبه پاک وي او اشنايانو یې په ساله اجتماعي فضا کې وده کړې وي نو د حقارت د ودې لپاره به ځای نه پاتېږي.

دې کې شک نشته چې د مخنيوي چارې باید دېر ژر
یعنې د ماشومتوب په پړاو کې چې د حقارت غوټه د سړي په
بدن کې رېښې 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 دېر دي چې له خپلې دندې
سره بلد نه دي او څنگه چې پخپله هم په ناسالمو محیطونو کې
لوی شوي دي نو د حقارت غوټه پکې شته. په دې توگه
روزنېزې تېروتنې له زاړه نسله نوي نسل ته لېږدي. مثلاً پلار
خپل زوی ځکه ځوروي چې له ده سره هم په ماشومتوب کې
خشونت شوی دی. اوس پرته له دې چې پخپله وپوهېږي، د
غچ اخیستنې د جبران پر اساس له خپل زوی سره ناوړه چلند
کوي. په دې توگه اوس پلار خپل تسلط او ځواک پیاوړي
کوي، هغه ځواک چې پخوا یې په ترلاسه 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.

۲. د روزني 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 پرمختللي نړۍ کې د روزنې بې شمېره لارې چارې شته خو مور يې دوو مخالفو ډولونو ته په اشارې بسنه کوو: يو ډول يې مستبد او پر ځواک متکي انضباط دی او بل يې د هغه ضد چې مينه ناکه هڅونه يې گڼلای شو.

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

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

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

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

ټکرونو په اړه خبرې نه کوو چې د دې ځپونکي او قهرجن میتود په وجه رامنځته کېږي.

اې انضباطه! ستا د دوه مخیز مفهوم په وجه څه نادودې او تباهی نه دي چې ترسره کېږي. ته یوازې یوه اخلاقي روزنه یې چې موخه یې د فرد معنوي پالنه ده؛ ځکه خو شریف گنبل کېږي. کله کله د یوه ساده دفاعي غبرگون په بڼه د پولیسي-مقرراتو په توگه استعمالېږي او د بنسټونکو او والدینو له هوساینې او د درسي ساعتونو له تنظیمه پرته بله موخه نه لري. ته نه پوهېږې چې ستا دغه کرغېرن او بې دلیل فشارونه به د ولس د ماشومانو لپاره څومره ناوړه پایلې ولري. داسې کسان ډېر دي چې بنوونځي چلوي او گومان کوي چې انضباط به له تحمیل او فشار پرته بله مانا نه لري. (دا چې زموږ ملایان او طالبان ولې دومره خشن او بې رحمه دي، دلیل یې دا دی چې دوی ته هر ټکی د وهلو ټکلو او سپکولو په وسیله ښودل شوی دی. له دې نظره زموږ دیني مدرسې اساسي اصلاحاتو ته اړتیا لري. ژباړن.)

۲. د روزنې هغه میتود چې د اول میتود سرچپه دی، باید د خلکو د فاسدولو میتود ونوموو؛ ځکه چې په دې میتود کې د روزل کېدونکو کسانو غوښتنو ته افراطي توجه او هغوی ته د بې حدې مینې اظهار کېږي. باید ووايو چې دغه میتود هم هماغه عیبونه لري چې لومړی میتود یې لري. دا تر هغه بهتر

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

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

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

زما یو دوست د ښوونځیو د نظارت دنده لري. هغه په یوه ښوونځي کې لیدلې وو چې د لومړي ټولگي یوه شاگرد په پتلانه کې میتيازي کړې وې. ده له ښوونکي پوښتې و چې تا ولې اجازه ورته کړه چې تشناب لار شي؟ ښوونکي ويلي و: ځکه چې ادارې راته ويلي دي چې شاگردان هسې د تشناب پلمې کوي، اجازه مه ورکوئ. زما دوست وايي ښوونکي باید د ماشوم په ارواپوهنه پوهېږي. د اول صنف زده کوونکي تازه د مکتب له چاپېریال سره آشنا کېږي، دوی تر ډېره له دې محیطه ډارېږي او هېڅکله د پلمې چل نه ورځي. دا د لوړو ټولگيو شاگردان دي چې ممکن چل ول وکړي خو د لومړي ټولگي یې نه کوي.

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

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 لاشی 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 وگڼي. 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 نهی اورېدل کېږي: «چې له پورې ونه لوېږې! د پښو مخې ته دې وگوره! تلوار مه کوه! سر دې له کړکې 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 نهی حاصل به یو خپل 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

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

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

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

دا په دې وجه چې په هغه صمیمانه اړیکو کې چې د هر سړي د ایگو او کار تر منځ شته، کار او پوهه یوازې د عمل لوازم دي. پوهه په دې درد لگېږي چې د هغې په مرسته کار په بریالیتوب سره ترسره کړو. عمل بل څه نه دی، یوازې د شخصیت او د هغه د عالي غوښتنو اثبات دی. که چېرې سړی دغه اړیکي له منځه یوسي او کار د هغه له حیاتي چوکاټه بهر په پام کې ونیسي، یعنی دې ته پام ونه کړي چې کار د سړي د ایگو له غوښتنو سره تړاو لري که نه نو دغه کار به له لاندې پایلو څخه یوه پایله ولري:

یا خو ماشوم به تحمیل شوی کار مطلق گڼي او دا ورته د یوه «قانون» په بڼه ښکارېږي، په پایله کې به حقارت په کې پیدا کېږي.

یا دا چې خپل مقاوم ایگو به ورښيي چې څنگه کار تحقیر کړي، ځکه چې دغه کار به ځان ته یې ارزښته گڼي. مور بیا دغه خبره په تکرار سره وایو چې کار به هله ارزښت ولري چې مور ته دا موقع په لاس راکړي چې خپلې موخې او خپلې غوښتنې ته ورورسېږو. ځکه چې که مور وشو کولای د کار په مرسته پر محیط باندې خپله برلاسي پراخه کړو نو د

لويښنې تنده به مو ماته شي. نو هر وگړی بايد د ژوندانه په پيل کې پرهدې وضع خبر او پوه شي.

په پخوا وختونو کې به هر څه د زور، فشار او رتنې په وسيله پر شاگردانو تپل کېدل. پخوانو باور درلود چې ماشومان له کاره بېزاره دي، حال دا چې سړی په ماشومتوب او ژښتوب کې تر بل هر وخت ډېر کار کوي. تنبلي ممکن د لويانو طبيعي حالت وي خو مور ډاډه يو چې ماشومان او زلمکي لتان نه دي.

که چېرې هغو فعاليتونو ته پام وکړو چې انسان يې د ژوند په لومړيو کلونو کې کوي او هغو شيانو ته ځير شو چې پخپله يې زده کوي (لکه د ژبې زده کول) نو ځان ته به دا حق ورنه کړو چې ماشوم تنبل وگڼو. هر وگړی خصوصاً د ماشومتوب او ژښتوب په پړاو کې يو داخلي محرک ځواک لري چې دی اړباسي هر څه په خپله ولکه کې راوړي. د روزونکي (مور، پلار، ښوونکي او ټولنيز محيط) هنر بايد دا وي چې د زده کړې موضوعات له دې ځواک سره غاړه غړی کړي. په دې توگه به کار او تعليم سړي ته داسې ښکاره شي لکه خپلو هيلو ته د رسېدو په شان. سړی به له داسې کار سره مينه ولري. له دې کبله بايد له کلاپارد (E. Claparede) سره همغږي شو چې وايي: «انسان بايد هېڅکله هغه کار ونه کړي چې زړه يې نه غواړي او وار له مخې ورته لېوال شوی نه وي» خو په

خواشینی سره هغه کسان چې د دې وینا ژوروته 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 خوبې 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 وگڼي 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 وپرې له منځه وباسو چې د حقارت احساس به راوینس کړي او د وړتیا او توان احساس به راوخوتوي نو باید له ځانه وپوښتو چې د اخلاقي ودې برخلیک به څنگه 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 آشنا شي او زده یې کړي ځکه چې دغه مفهوم هله بڼه 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

فعالیت محیط باید اجتماعی وي. په ټولنيز ژوند کې وگړي له يو بل سره مرسته کوي، دا د هغې «درې» يا پانگ حيثيت لري چې د تسلط غوښتنې په مقابلې پله کې اېښودل کېږي او نه پرېږدي چې درنه شي. د همدې ټولنيز ژوندانه په وجه، قواعد رامنځته کېږي او د هغو پر اساس له نورو سره د وگړو اړيکي ټاکل کېږي.

زموږ (لويانو) په نظر به دغه ټولنيزې غوښتنې او محدودوونکي قواعد، د اجبار او فشار حيثيت ولري خو د ماشومانو په سترگو داسې نه ښکاري؛ ځکه چې دا له داسې ځايه نه وضع کېږي چې هغوی ته نا آشنا 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 سترگه نه گوري؛ بلکې د يوې طبيعي بلنې په توگه يې مني. دا بلنه له ماشومانو غواړي چې ځانونه دې د ډله ييز ژوند د غوښتنو پر اساس جوړجاړي ته چمتو کړي.

دا ځل به قواعد د هغوی ذهن ته له آشنا څېرې سره لاره کوي نه د وچو کلکو امرونو په بڼه. کله چې قانون او اخلاقي قواعد د انسان له بېړنيو اړتياو سره پيوند شي او انسان د هغوی له زده کولو سره ژوند کړی وي نو دغه قواعد د سپري د وجود يوه برخه گرځي او د سلوک له بودې او تنستې سره يې غوټه

کېږي. دلته د دې ډول محیط بنسټګڼه جوتهږي او د روزنې د پخواني میتود له محیط سره یې توپیر په ښه توګه لیدلای شو. زموږ د ټولنې په روزنیزو محیطونو کې، مثلاً په ښوونځیو کې د شاګرد د غوره والي معیار دا دی چې هغه دې تر نورو مخکې 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 زهر و ډک او تقریباً د نه منلو ګرځي. حال دا چې باید د سړي د سلوک محور د هغې وړې ډلې په ګټه د توازن رامنځته کول وي چې دی هم په کې شامل دی. هر څوک باید خپله ټوله هڅه د دغې ډلې له ګټو او غوښتنو سره سم وکاروي او چېرته چې اړتیا یې وي، خپله ګټه ترې څار کړي. بالکل د فوټبال د لوبې په څېر چې په هغه کې فردي ګټه او غرور له عمومي ګټې او غرور سره یو شان دی. دلته به خبره په دې کې نه وي چې هر سړی دې باید شخصاً بریالی شي؛ بلکې هر څوک به د خپلې ډلې بری غواړي. هر څوک به د خپل لیاقت او وړتیا پر اساس خدمت وکړي. یعنی نور د تسلط غریزه نه؛ بلکې د یووالي غریزه مطرح کېږي. نور به یو تر بله د مخکې کېدو خبره، نه؛ بلکې د همکارۍ او متقابلې مرستې خبره په منځ کې وي.

بنسکاره 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 ښيي او په ګڼو تمایلاتو باندې سمبال دي. اصلاً مسئله دا ده چې دغه تمایلات باید سره موزون کړو، له هغوی څخه عالی او اصیل بهیرونه جوړ کړو او د اړتیا په صورت کې یې باید د *sublimation په لوري بوځو.

* **sublimation** د اروايي سیستم یو دفاعي میکانیزم دی چې سپری 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 وايي چې انسان خپل شهواني تمایل د هنر په بڼه وړاندې کوي. د **sublimation** بل مثال دا دی چې جګړه مار سپری د سپورټ په وسیله خپل خشم سپروي. ژباړن

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

په دې نوي نظام کې د روزونکي نقش نسبتاً ناڅرگند 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 نښي نو اکثره شاگردان به یې د لارښوونې مینه وال اوسي. روزونکی باید د لږ استعداد لرونکي شاگردان وپوهوي چې په مېړانې سره د خپل حقارت منل، پخپله لویي ده. د روزونکي دغه زېری هم گټور او هم له مهربانۍ ډک دی؛ ځکه چې هر رنگه خلک شته: لږ استعداد والا، غښتلي، احمق، پخ، چابک، آرام، بې قراره، فعال او سیل کوونکي، دا ټول په ټولنه کې شته نو ایا کولای شو چې ټول په یوه میتود سره ورووو؟ ښکاره ده چې نه. په همدې دلیل د روزونکي دنده دا ده چې د وگړو تر منځ فردي توپيرونه په پام کې ونيسي. لا هم داسې کسان ډېر دي چې له دې مفهوم سره نه دي اشنا. دوی گومان 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 ځانگړنو په پام کې نیول، د «اندازې پر بنسټ» د روزنې مسئله مطرح کوي. یعنې هر څوک باید د خپل وړتیا او

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

موږ نه شو کولای له ټولو سره یوشان چلند وکړو. د حیرانتیا خبره خو دا ده چې د وگړو د بدن په اړه هر څه راته د منلو وړ دي. مثلاً د دې لپاره چې د یوه زلمکي ملا کړو په نه شي، ټول په دې باور دي چې د کار مېز یې باید تیت وي. هېچا ته داسې بوتونه نه ورپه پښو کوو چې په پښو کې یې تنگ وي؛ ځکه چې د تگ پر وخت به یې پښه وخوړوي. خو کله چې د مغزو او د عقلي عاطفي مسئلو خبره کېږي، هېڅوک اعتراض نه کوي. هر څوک گومان کوي، د روزنې هره لاره چې غوره کړي، د ټولو وگړو له حال سره به مناسبه وي خو متاسفانه ښايي د هېچا لپاره به مناسبه نه وي. د خلکو په نزد، څومره چې بدني او ظاهري ځانگړنې مطرح دي، د اروايي

تویرونو مسئله هومره نه ده مطرح. گواکي د یو چا د اروا
څورول د هغه د بدن د څورونې په اندازه خراب کار نه دی.
روزونکی باید دا هڅه ونه کړي چې ټول وگړي 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 چیرې دی
لازم مهارت ونه لري نو ډېرې بې عدالتی به ځنې وشي. په
ورځني ټولنیز ژوند کې هم تل همدا تېروتنه تکرارېږي چې له
مختلفو استعدادونو څخه د یو خپل او د یوې اندازې کار تمه
کېږي. ایا دا خورا لویه بې عدالتی نه ده؟

له دې خبرو دې پایلې ته رسېږو چې د حقارت د مخنیوي
لپاره باید د وگړو د ودې اساسي پړاونو یعنی ماشومتوب او
ژښتوب 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 گام د روزونکو روزنه ده. روزونکی که مور یا پلار وي، که
ښوونکی او یا د کورنی سرپرست، باید وپوهېږي چې ټول د ده
په شان نه دي، په انسانانو کې بېلابېلې روحې شته. روزونکی
باید زده کړي چې ځان د ماشوم او یا زلمکي د عمر په کچه

برابر کړي، په هغه کې د يوه مشاور يا ملگري په حيث نفوذ وکړي، نه د حريف په څېر. دی بايد د خپل تفاهم، پوهې، مهرباني او ښېگڼې 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 توگه روزونکی هغه ارزښتناکه بېلگه ده چې وگړي تقويه کوي او مخ په بره يې بيايي، نه هغه مستبد انسان چې خلک سپکوي، تحقيري او خواروي يې. د وگړو 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 نو چاره يې څه ده؟ څه بايد وکړو چې هغه د حقارت له شره وژغورو؟

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

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

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

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

انسان که هر خومره خوار قسمته وي، يو وړوکی استعداد خو به خامخا لري. مور 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 وگړي کې دغه سپرغی پيدا او له هغې څخه د ده د ښېگڼې په گټه 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 پامور بدلون راولي. مثلاً: يو زلمکی و چې د حقارت د يوه نسبتاً ژور احساس له امله يې په تحصيلي چاپېريال کې په تدريجي توگه د گوښه 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 ټولگي کې دې ننداره بيزې (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 پرمختگ وکړ. گومان کوم زموږ ښوونکو به د دوی استعدادونه نه وو کشف کړي. ژباړن

ورېدل کړ. دی د کال په پای کې په تکره شاگردانو کې حساب شو. په دې توګه د حقارت له رنځه خلاص شو.

حقارت اغلباً دایمي او د ژورو رینسو ناروغي نه وي، بلکې یوازې د یوه خپل (پلار، ښوونکی یا اشنا) په لاس په سپري 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 سپري 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 زانګوده چې طبیعت غوښتي دي، انسان د خپل عمر لومړني کلونه پکې تېر کړي. کشران د مشرانو په مقابل کې ځانونه کمزوري ګڼي. مینه کول د کمزورۍ د دې احساس طبیعي «پانګ» دی. مینه هغه لوی بند دی چې د حقارت د سیلاب په مخ کې یې تړلای شو. هر وګړی د دې لپاره خلق شوی دی چې مخصوصاً په ماشومتوب کې ورسره مینه وشي او دی هم مینه وکړي. مینه کول له ټولنیز نظره د ځان د موجودیت تثبیتول دي. مینه کول یعنې د ځان لپاره د نورو په منځ کې ځای موندنه، یعنې ځان په بل پورې نښلول. د ماشومانو او زلکو په اړه دا تصور کولای

شو چې د هغوی لپاره مینه کول یوازینی وسیله ده چې دوی له لویانو سره برابر وي؛ ځکه چې د هغو دوو کسانو تر منځ چې یو پر بل گران دي، د لویوالي او بروالي مسئله په منځ کې نه وي. حتی برعکس له دې دوو لوریو هر یو غواړي چې بل تر ځان مخکې کړي. دا د مینې معجزه ده چې د رخې اور وژني او سپری داسې مقام ته رسوي چې د بل د نېکمرغۍ په جنت کې چکر ووهي او داسې خوند ځنې واخلي لکه نېکمرغي چې د ده خپله وي.

له انسان سره په تېره بیا د هغه د کوچنیوالي پر مهال مینه نه کول، دا مانا لري چې هغه له ځانه وشړو او د ژوندانه په دوزخ کې یې واچوو، داسې دوزخ چې په کې د یوې شپې تېرول هم څورونکي وي؛ ځکه چې هلته انسان هره شېبه د حقارت له شکنجې سره مخ وي.

دا چې د روزنې او درملنې د الفې لومړی توری مینه ده نو د دې لپاره چې له یوه ناروغ سره، سره له دې چې هغه به عیبونه او تېروتنې لري، مینه وکړای شو، باید هغه درک کړو او باید د تفاهم د رامنځته کولو لپاره هغه وپېژنو.

د دې نورو کرښو موخه د تحوولي میکانیزمونو پېژندنه ده چې تر ډېره په نظري توگه او د الفرد ادلر له ځانگړي لیدلوري

د یوې «اروازېري psychogenic» * نظریې څرنگوالی په کې بیان شوی دی.

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

دويم څپرکی

۵. د بروالي (superiority) او حقارت

په اړه د ادلر نظريه

مخکې مو وويل چې الفرد ادلر په اول سر کې د فرويد همکار، هم نظر او هم باوره و خو وروسته يې د فرويد له جزمي ارواڅېړنې (psychoanalysis) څخه ځان بېل کړ او خپله ځانگړې نظريه يې رامنځته کړه.

د ادلر په نظر «هغه څه چې موږ يې له ځانه سره نړۍ ته راوړو، ډېر اهميت نه لري، مهمه دا ده چې په هغه باندې څه کوو او پر کومه لار يې کاروو» دا هغه موخه ده چې انسان يې په شعوري يا ناشعوري توگه تعقيبوي. د انسان د سلوک جزئيات يوازې هله څرگندېږي چې د هغه ټوليز تمايل ښکاره شي.

هر ژوندي ساری د ژوندانه داسې سليقه او سبک لري چې موخه يې لږ يا ډېر تفوق يا بروالي (superiority) ته رسېدل وي. دغه هدف د حقارت په اساسي احساس پورې تړلی وي. د وگړي کاميابۍ او ماتې او د هغه د تعادل ښه او بد د ژوندانه د دې سبک په توافقي يا نه توافقي پورې تړلي دي او ورسره د فرد او ټولني تر منځ د شته منطقي او حاکمو قواعدو تابع هم دي.

د ارواپوهنې اساسي مفاهيمو ته په پام سره، د ادلر د ارواپېري (psychogenic) دوکتورينو لنډيز په دې توگه بيانولای شو.

د هر چا ايگو (ego) د ناتوانی او د حقارت له احساسه سرچينه اخلي او پراختيا مومي.

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

د وگړي په اروايي 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 څوږېرم نو شته يم. زه خپل ايگو نه شم بدلولای نو زه

حقير يم.»

د حقارت احساس د واقعي ناتوانی 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 اروايي نيمگړتيا ولري يا له نورو سره د اړيکو په تايمينولو 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 ناکراری حالت رامنځته کړي او د حقارت په سرچينې

دی چې نفس وړی دی، ډوډی غواړي. ته پيسې نه لرې چې ډوډی واخلي خو نفس درته وايي چې غلا وکړه. عقل درته وايي که په غلا باندې گير شي نو بندي به شي، مه يې کوه. وجدان هم درته وايي غلا مه کوه ځکه چې د بل د حق خوړل بڼه 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 گير نه شي نو بيا دې نه منع کوي. خو وجدان په هر حالت کې د غلا اجازه نه درکوي. ژباړن

بدل شي. مثلاً داسې يوه ځانگړتيا چې په هغه باندې سړي خپل ځان ته ممتاز ښکاره شي خو ټولنه به يې نه مني. ټولنه به دغه ځانگړتيا بې لاريتوب وگڼي. دلته بايد د ماشوم د هغې اړتيا يادونه وکړو چې د تبعيت پالنې او کانفراميزم* په اړه يې لري. له ماشوم سره دغه اندېښنه وي چې بايد دى 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: خلک څرگند بروالی ستايي او په اسانۍ سره يې مني خو برعکس که بروالی دومره زيات نه وي او سړي احساس کړي چې د ځينو اړخونو له پلوه بل ته نژدې دى نو داسې بروالی به په هغه کې د مبارزې او د حقارت نور مشتقات رامنځته کوي. (دى به د څرگند بروالي په لټه کېږي. ژباړن)

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

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

په داسې حالت کې هر لامل چې لومړني تاثيرات فعالوي، لکه د تجربې نيمگړتيا او د ذهن کمزورتيا، سړی دې ته هڅوي چې ځان د ذهن او عمل له نظره له نورو سره پرتله کړي. دغه پرتله د حقارت د لومړني احساس په تقويه کولو کې اغېزناک رول لوبوي.

په دې توگه ويلای شو چې د وگړي د سلوک د psychogenesis بنسټ د خونديتوب (security) اساسي اړتيا ده. که چېرې دغه اړتيا پوره نه شي نو د ايگو يا شعور له راټوکيدو سره سم د ناتوانی او وروسته د حقارت احساس راپيدا کېږي.

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 میکانیزمونه او وروسته د ژوندانه درې سبکونه په گوته کړو. دغه درې میکانیزمونه دا دي:

– د طبیعي جبران میکانیزم

– د تېښتې او ناکامۍ میکانیزم

– د خیالي جبران میکانیزم

۱. طبیعي یا نارمل جبران: طبیعي جبران د اساسي

بیولوژیکي پروسې پر بنسټ ولاړ او د اروايي محورونو واقعي ټاکونکی دی. دغه ښکارنده په دې توګه توجیه کولای شو: د ځان ساتنې غریزه د بدني نیمګړتیا لرونکي دې ته اړ باسي چې ځان له نورو سره سیال کړي.

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

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

(حرص) په بڼه لومړیتوب ولري او په اروايي زمينه کې به ممکن د خپل موقف د ساتنې په څېر پایلې ولري. د جبران ميکانيزمونه د هر غړي لپاره په همدې بڼه کار کوي نو دغه پروسه چې د بېلگې په توگه وړاندې شوه، په سړي کې د «اروایي محورونو» پر استقرار باندې ختمېږي چې د یو یا شو «نیمگرو» غړو زیاته تابع وي. دغه «اروایي محورونه» د سړي په ارواپوهنه کې څرگندېږي او د هغه په خوب او خیال، د کسب او مسلک په انتخاب او په هر څه کې رابنکاره کېږي.

نیمگري غړی منظم تمرینونه کوي او چې پر ستونزو بریالی شو، دغه فعالیت یې له خوند او خوښۍ سره جبرانېږي. ادلر باور لري چې بدن او اروا له یو بل سره پوره پوره تړلي دي او بېلېدا یې نشته، ان تر دې چې یوه خیالي نیمگرتیا لکه «چپ بر لاسي»[•] یا د سرو وینستانو لرل هم په جبران لاس پورې کوي، حال دا چې دا کومه واقعي نیمگرتیا نه ده.

• عصبي رگونه چې له مغزو راوځي او په ټول بدن کې خپرېږي په یوه ځای کې سره تېر بېر کېږي یانې د مغزو د چېب نیم کرې رگونه د بدن ښي طرف ته ځي او د ښي نیم کرې رگونه د بدن چپ طرف ته. په اکثر و انسانانو کې (۹۵٪) د مغزو چېب نیم کره برلاسي ده. په همدې وجه اکثر وگړي عمده کارونه په خپل ښي لاس باندې کوي. په ځینو کسانو کې خبره سرچپه وي، د دوی د مغزو ښي نیم

اروایی محوره د سپري د ټولو کړنو په لارښود بدلېږي. واقعي حقارت د يوه متناسب جبران او د «قطبي کېدو» يا polarization د رامنځته کېدو سبب گرځي چې د ارواږيو قانونونو تابع دي. همدارنگه خیالي حقارت او هغه حقارت به چې د نورو د سلوک او عقیدې 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 خیالي د دې لپاره چې داسې جبران رامنځته کړي چې انسان د لابسه تطابق پر لاره سيخ کړي نو دغو شرطونو ته اړتیا لري:

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

کره پر چې هغې برلاسي وي نو د دوی چې لاس غښتلی وي او اکثر کارونه به په چې لاس باندې کوي. ځينې ميندې پلرونه خپل چې 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 چاپلین، انشتين او د امريکا ځينې ولسمشران لکه کينيډي، مشر بوش او اوباما هم چې لاسي دي. ژباړن

دويم دا چې سړی د بدن او اروا له پلوه، له هغه څه وړهاخوا چې له حقارت سره نېغ په نېغه رابطه لري، بايد داسې سرچينې ولري چې د جبران هلې ځلې سمبال کړای شي. نارمل جبران له خپلو ټولو پایلو سره ټاکلي بریدونه لري چې دغه بریدونه د حقارت د درجې او د سړي د مقدوراتو تابع دي.

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

۳. خیالی یا بېلېستي (اشتقاقی) جبران: په ځینو مواردو کې د دې پر ځای چې نهیلي او تېښته پر سرې بره شي، یا خو سرې د خیالی 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 سرې باندې متقابل محدودیتونه لگوي، د سرې د لویې غوښتنې بېړنۍ موخې پکې ترلاسه کېږي او سرې له نورو سره همکارۍ او مرستې ته اړ باسي. له بلې خوا دا ډول ژوند د اوسېدو یوازینی بڼه ده چې سرې به په کې خوندي وي. په دې توگه د حقارت او ناتوانۍ د دردونو تر څنګ 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 بنیاد کې د «ټولنیز ژوند» له غریزې څخه سرچینه اخلي. دا غریزه سرې اړ باسي چې مینه وکړي، نور ومني او له نورو سره مرسته وکړي. کله کله دغه غریزه د physiogenic «بدنېزې» لاملونو او یا د سرې د لومړنیو تجربو پر اساس یو څه غښتلې وي. هله چې دا غریزه غښتلې وي، سرې اړ باسي چې خپل «خوندیتوب» له ټولنې سره په یوځای کېدو کې

وگوري. 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 وره، 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، ټولگۍ، ښوونځۍ، 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 شري او بې ارزښت يې گڼي، په سړي کې د ناتواني او حقارت احساس غښتلی کېږي. دلته «ناخونديتوب»

شديد وي او په سړي کې له ټولني سره د پيوستون او د ارزښت موندنې شديده اړتيا رامنځته کېږي خو که سړی نارمل وي، په دې حالت کې خپل مسولیتونه او خپلې دندې په بشپړه توګه مني او د هغوی د سرته رسولو لپاره جوتې هلې ځلې کوي. په دې توګه سړی د خپل اطاعت او هلو ځلو په مرسته ځان په ټولنه مني. نو انسان باید تر یوه بریده د خپلې ټاکلې دندې په ترسره کولو او له همکارۍ څخه په خوند اخیستلو سره دغه بدني تطابق ترلاسه کړي. له بلې خوا همکاري په یوازې سر د لویښې 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 یې ارزښته کوي. هغه باید دلته د ګټورو هڅو په مرسته د حقارت د دېرېدونکي احساس پر وړاندې مبارزه وکړي او خپل لومړني موقعیت ته ورستون شي.

نو کولای شو د هغه کس پر وړاندې چې غواړي د محدودو وسایلو په مرسته ځان له ټولني سره ونښلوي، د ټولني د غړو د سلوک اهمیت بڼه درک کړو. په دې توګه هغه لومړنی تجربې چې سړی یې له نورو سره له اړیکو څخه ترلاسه کوي، پرېکندي دي او له دې نظره د روزنې نقش خورا مهم دی. ځکه چې د روزنې ځینې کړنې او ځینې تېروتنې په منظم ډول

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 ټولني سره د فرد نښلېدل له ستونزې سره مخ کړي.

په هره توگه روزنه تل ستونزمن کار دی. روزونکي هم د بني ادمانو په حيث دا دعوا نه شي کولای چې خپل حقارت يې په بشپړه توگه شند کړی دی. دا ځکه چې د عمر په اوږدو کې له ټولني سره همگام کېدل، يو تقریبي کار دی. نو دا تصور کولای شو چې په لویانو کې هم له ټولني سره پیوستون په بشپړه توگه 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 وگړو تر منځ کوچني توپيرونه په یو ډول حقیرولو ختمېږي چې سترگې ورباندې نه شي پټېدای، دا د نااجتماعي غبرگونونو منبع گرځي. ماشوم له لویه سره له ټولني 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 سترگې نه پټوي. برعکس څومره چې د دغه

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

* په کابل طبي پوهنتون کې زموږ ځينو استادانو له محصلانو سره ډېر ناوړه
چلند کاوه. ځينو به يې هېڅکله چا ته پوره نمره نه ورکوله، ويل به يې: «که
محصل ته سل نمرې ورکړم نو ځان ته به څو ورکوم؟» جالبه دا ده چې هغه
استادان چې واقعاً پوه وو، له محصلانو سره به يې سلوک هم ښه و. هغه استادان
به چې د پوهې په لحاظ له محصلانو چندان فرق نه درلود، د استبداد او
ډیکتاتورۍ په زور به يې خپل بروالی ثابتاوه. موږ بيا له ځانه د يوه مرض نوم جوړ
کړی و، موږ به ويل چې دغه استادان په PDS (personality deficiency
syndrome) يا د شخصیت د فقدان په ناروغۍ اخته دي. ژباړن

د حقارت دوران او پرله پسې والی:

د دغو څرگندونو پر اساس ویلای شو چې روزنه په اسانی سره په کشمکش او شخړه او بختلای شي. په دې کشمکش کې روزونکی د ځان د ډاډه کولو لپاره ماشوم تحقیروي او ماشوم د دې «تحقیرېدو» پر وړاندې غبرگون ښيي. په پایله کې د مشر د نفوذ او هغه ته د درناوی انگېزه کمزورې کېږي. د روزنې په داسې چاپیریال کې د ماشوم دفاعي او جبراني غبرگونونه 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 سلوک هماغه ډول دی چې د ده په تحقیرولو کې یې لاس درلود خو پخپله دی ورباندې نه دی خبر.

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

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 فعالیت په چې بې اخلي.
دویم: سړی دې د نورو د بریو او ناکامیو په مسوولیت کې
ځان شریک وگڼي.

درېیم: سړی باید دا ومني چې د ده په بریو او ناکامیو کې
نور کسان هم شریک دي. مانا دا چې سړی یوازې پخپله د
خپلو تېروتنو مسوول نه دی او د ده کامیابی هم ټوله یوازې په
ده پورې اړه نه لري. په دې توگه سړی دا دنده لري چې له نورو
مرسته وغواړي او یا د بل مرسته ومني. همدارنگه 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 شک نشته چې له بده مرغه دغه هیله په
اروایي او بیولوژیکي لحاظ په ټولو وگړو 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 ټوله
برابره شي، ځینې کسان باید د اوږدې مودې لپاره نورو ته څه
ورکړي، پرته له دې چې څه ورنه واخلي. هغه چې څه ترلاسه

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

ځینې وخت هغه کسان چې یو څه لري او د ټولو انسانانو په څېر له «ناخونديتوب» څخه ځورېږي، هڅه کوي چې د خپلو شتو په خپلولو او له خپلو حقونو څخه په گټې 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 ورباندې کم کړي. د دغو هڅو پایله مبارزه ده. هغوی چې بڼه 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 توگه 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 گومان کوي هېڅکله یې هغسې چې ښايي «ارزښت» نه دی موندلی، د sublimation په لټه کې وي؛ ځکه چې دوی له خپل حقارته ډېر ځورېږي او د نورو بروالی بې له شرطه مني. د دواړو د چلند په پایله کې په یوه ټاکلي چوکاټ کې یو ډول تطابق رامنځته کېږي چې

بريدونه به يې د همدغو غښتلو او کمزورو کسانو د چلند د ځانگړتياوو له خوا ټاکل کېږي.

د روزنې په برخه کې دغه نسبي تطابق د انفعالي تبادلې په بڼه څرگندېږي. غښتلي يعنې مور او پلار له خپلو اولادونو سره مينې لري او دا مني چې د خپل وس په اندازه به له هغوی سره هر ډول مرسته وکړي او خپل سر او مال تر اولاد څار کړي خو د دې قربانۍ په بدل کې له اولاد څخه غواړي چې د اطاعت، لېوالتيا، قدروونې او يا پرمختگ په بڼه د دوی حق ادا کړي. ماشوم په خپل وار سره د غښتلو (مور او پلار) له خوا جوړ شوی قانون، په اسانۍ سره مني؛ ځکه چې دغه اطاعت له هغه سره د مور او پلار د مينې ضمانت کوي خو له بل پلوه ماشوم دغه مينه په خاصه توگه هله محسوسوي چې هغه ته امتياز ورکړل شي او ځان ورته «ارزښتمن» ښکاره شي.

مور او پلار وايي: «خبره ومنه او پرمختگ وکړه چې مينه درسره وکړو.» ماشوم وايي: «تسلیم شه، بخښنه وکړه او ومې ستايه چې ستا مينه محسوس کړم.» د دغه دوه اړخيز مقاومت حاصل داسې جوړ جاري دی چې په هغه کې به مور او پلار تر هغې چې ماشوم يې خبره مني او پرمختگ کوي، هغه ته امتياز ورکوي، هغه بخښي او په ارزښت ورته قايلېږي. په داسې

شرایطو کې ماشوم د مور او پلار خبره مني او څومره چې ورسره
بې عوضه مینه وشي، هماغومره به په لېوالتیا سره هڅه کوي.
البته په بېلو مواردو کې د دغو چلندونو د اندازې ټاکل
دومره نازک او مشکل کار دی چې داسې خلك به په ډېر ندرت
سره ومومو چې په کړنو کې یې هېڅ ډول بې نظمي نه وي او
روزنه یې له هره پلوه کامله او کامیابه وي.

نو د ډېرو خلکو لپاره له ټولني سره د پیوستون لاره له اغزو
ډکه ده. که چېرې دغه پیوستون په تقریبي ډول تر سره شي نو
پایله به یې یوازې نسبي خونديتوب وي. دغه حالت چې د
هڅو، تمو او پرمختگونو په وجه رامنځته کېږي، باید همداسې
وساتل شي. کله چې سړی ځان له بل سره پرتله کوي او
حقارت ورته پیدا کېږي، باید له دې حالته گام وړاندې کېږدي
او لا پرمخ ولاړ شي. ټولنیز ژوند هم سړی اړ باسي چې تل ځان
ډاډه کړي. څنگه چې سړی په دې لاره کې هر وخت نه
کامیابېږي؛ یعنی سړی نه شي کولای چې ځان ته نوي عیني
صفتونه جوړ کړي نو د هغه په ژوند کې به د حقارت بېلښتونه
لرلر. راپیدا کېږي. ممکن دغه بېلښتونه د وگړي د خوی د یوه
صفت په توگه رابرسېره شي او ډېر اهمیت ونه لري خو کله
کله د سلوک د یوه واقعي اختلال (گډوډي) بڼه خپلوي.

۷. ځان ارزونه auto estimation

يا خپل ارزښت پخپله ټاکل

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

* د يوه اردو ژبي ليکوال د سفرنامې په سريزه کې ليکل شوي وو: «کله چې سړي ته معلومېږي چې نور نو ارزښت نه لري، يا سفر کوي يا ځان وژني. دواړه کارونه يو خپل دي خو فرق يې په دې کې دی چې پس له ځانونه سړی سفرنامه نه لیکي.» گومان کوم چې له دندې څخه استعفا به هم همدا وجه ولري. که سړی ځان ته په ډېر ارزښت قايل وي خو په خپل مقام کې يې داسې کارونه نه وي کړي چې خپل ارزښت ورباندې ثابت کړي نو دا به غوره گڼي چې استعفا ورکړي. البته استعفا د ريښتيا ويلو په څېر مېړانه غواړي، هر څوک يې نه شي کولای. ژباړن

کولو سره خپل ارزښت لا پیاوړی کوي. دغه تمایل له نورو سره د مرستې او د گټورو کړنو پر ضد دی او که له ماتې سره مخ شي _ چې غالباً همداسې کېږي _ سړی له کاره لوېږي.

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

۱. فیزیولوژیک لاملونه لکه ستړیا، هیجان، هغه ناروغی چې سړی اړ باسي چې په خپلو محدودیتونو خبر شي او په پایله کې د ناخوندیتوب په سیند کې لاهو شي.

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

۳. ټولنیز لاملونه لکه ټولنیز موقعیت، کسب او دنده، د لږکیو مسئله او نور.

۴. هغه لاملونه چې د اوضاع له نوي کېدو سره تړاو لري، لکه بل محیط ته ورتلل، نوي مسوولیتونه، له سړي څخه د مشرانو ډېره تمه او نور.

۵. د شخصي او مستقیمو تجربو لاملونه، لکه په فکري، انفعالي او حرفه یې برخو کې ماتې او بري.

که دغه لاملونه مثبت خوا ته تغیر وکړي نو سړی خپل ارزښت پورته گڼي او که منفي خوا ته وخوځېږي نو د سړي ارزښت هم ورسره ټیټېږي.

بني ادم د لاملونو دغه تغيير ته د هغو گڼو غبرگونونو په
مرسته ځواب وايي چې د ارزښت د لوړولو (که ټيټ شوی وي)
او يا د خپل ارزښت ساتنې ته (که چېرې لوړ شوی وي)
ځانگړي شوي دي.

۸. د غبرگونونو ډلبندي

I. مختلف غبرگونه

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

۱. د ناسازه سلوک سمونه

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

پر سمولو او یا له هغې سره پر مبارزې تکیه کوي او د مسألې
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 پخپله یې
ځان ته ټاکلی دی، وساتي؛ کېدای شي خپله لاره بدله کړي او
هغه لاره غوره کړي چې د ځان پر وړاندې کوم خنډ پکې نه
ویني. په دې توګه خومره چې پخوا له حقارت څخه کړېدلی
وي، هماغومره هڅه کوي چې په دې نوې لاره کې ځان بر
وښيي.

که څه هم دا ډول مخ اړول یو لوی ټولنیز یا شخصیتي
characterial ارزښت زېږوي خو د دې غبرګونونو ګڼوالی د
حقارت ډېروالی ښيي. مانا دا چې که سړی له یوې ډېرې وړې
ستونزې سره هم مخ شي نو د ماتې له وېرې به له هڅې څخه
مخ اړوي. یو کار به پرېږدي، بل به پیلوي او زرګونو نورو
مسایلو ته به مخه کوي. نو یو کار به هم سر ته نه رسوي او
ځان به هم له دې څخه معاف کړي چې پر خپلې ناتوانۍ خبر
شي. دا چلند ممکن د یوې واقعي ناتوانۍ نښه وي او یا د هغه
ارزښت لوړوالی وښيي چې سړی یې خپل ځان ته ټاکي.

۳. د سملاسي کامیایو پر اساس جبرانول:

داسې بریښي چې ځینې وگړي به دا ډول غبرگون ته وار له مخې چمتو وي. دا وگړي اکثراً هغه کسان دي چې په ټولنو کې د ژوند کولو احساس په کې کمزوری دی او یا د هغوی اروایي وده هسې نه ده چې له خپل ماشوموزمه چلند څخه دې لرې شوي وي او یا په mental debility (عقلي کمزوري) اخته دي. له بل پلوه د روزنې ځینې ستونزې او ترخې تجربې په اسانۍ سره سړی دې ډول غبرگون ته هڅوي.

خومره چې سړی د نورو د غبرگون او د خپلو ماتو په وجه د شرم احساس کوي، هماغومره زیاتره اړتیا محسوسوي چې د خپل ارزښت کچه لوړه بوځي خو له بلې خوا دغه ارزښت ټیټ دی نو دی د خپل چلند د سموونې لپاره ځان لا نالایقه گڼي.

دغه د انرژۍ نیمگړې خوځونه او ورسره نهیلي او په شا تگ، سړی مجبوروي چې په بهرنیو بریو پسې ورشي. دغه بهرني بري د غوسې د تشولو (زیارې، غوسه، ناوړه چلند، وهل) او یا د تسل ورکونکي خوند لټونې په بڼه څرگندېدای شي.

تسل ورکونکو خوندونو ته پناه وړل به دغه کړنې او پایلې

ولري:

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

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

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

د- بري موندنه، ممکن د غچ اخیستنې له احساس سره او د ناکراري له منځته راتلو سره مله شي، په دې توگه به د غوسې تشوونې او د خوند موندنې لپاره په شاتگ سره ونغاړي. په لویانو کې د الکولو څښل، د مخدره توکو استعمال، جنسي خوند او بالاخره اکثره لوبې، تفریح او هیجان غالباً هغه غیرگونونه دي چې د «ځان ارزونې» د کچې په راټیټېدو سره رامنځته کېږي. په دې حالت کې ماشومان په خپټالنې، غلا، تفریح او استمنا لاس پورې کوي.

مخصوصاً الکول او مخدره مواد ځکه خطرناک دي چې سړی د یو څو رویو په لگولو ځان ته جبراني شور او هیجان جوړوي او دردوونکي واقعیتونه هېروي.

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

او د جبران اړتيا پکې لا زياتوي. بالاخره «خيښه کړې» رامنځته کېږي چې اغلباً د مخدره توکو د کاروونې په وجه او د بېلابېلو تدريجي راپرځېدلو په وجه لهونتوب (جنون) رامنځته کېږي.

البته ټولې هغه چارې چې د جبران په موخه ترسره کېږي، شديدې نه وي يعنې تل داسې نه کېږي چې سپرې دې د ماتې په وجه غريزو ته پناه يوسي.

کله چې سپرې نهيل شي نو يا خو خپله لاره بدلوي او د ځان لپاره په نورو کې اعتماد، علاقه او ارزښت رامنځته کوي. او يا تر ځان کمزورو او د محيط له وگړو سره استبدادي چلند کوي.

هغه څوک چې حقارت لري، د دې لپاره چې د نورو پام او ستاينه ځان ته راواړوي او يا د دې لپاره چې پر نورو خپل تسلط وټي نو غالباً يا واقعيت بل خپل نښي يا د واقعيت په باب اغراق کوي او يا يې پټوي.

۴. خيالي جبران:

کېدای شي جبران کاملاً د خيال پلو بڼه ولري. په دې حالت کې سپرې د خوب و خيال دنيا ته پناه وړي او ځان ته د مضاعف جبران په برخه کې رول ورکوي. د جالبو شيانو

لوستل، د نندارو او ښکلاوو نړۍ او يا هغو چارو ته پناه وړل چې توليدي ارزښت نه لري، د خيالي جبرانونو حکم لري. د کلکسيونونو راټولول او په تجمل پسې گرځېدل، هغه چارې دي چې توليدي ارزښت نه لري. دا ډول جبران هله د انديښنې سبب گرځي چې د ژوند له واقعيت سره د سرې په تطابق کې خنډ رامنځته کړي. دا هغه وخت دی چې سرې خپل سلوک ته د تېروتنې په سترگه گوري، په نتيجه کې حقارت پکې لا زياتېږي او ورسره د جبران اړتيا هم د زياتېدو لاره نيسي. که چېرې د دغه سرې فکري نظام گډوډ وي نو د خيالباڼۍ جبران کېدای شي په هغه کې د «خيالباڼۍ لېونتوب» او صحنه جوړوونه رامنځته کړي.

۵. د تمې زياتېدنه

دا ډول غبرگون په هغو کسانو کې څرگندېږي چې په کورنۍ کې تل نازولي وي او نورو ورته ډېر پام کړی وي. څنگه چې دغو کسانو هېڅ کله پخپله څه نه وي رامنځته کړي او په دې روږدي وي چې تل له تيارو نعمتونو خوند واخلي نو يوازې هله ځان ورته ارزښتمن ښکاري چې نور خلک ورسره مينه وکړي يا دا چې نور ورته غاړه کېږدي. دلته سرې له دغې مينې او پاملرنې سره له حده زياته لېوالتيا ښيي، تر هغې وروسته که ډېره لږه نا پامي هم ورته وشي، دوی د خپل ارزښت کچه ټيټه

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

۶. جبراني بد ويل

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

۷. د رنځ د احساس نوي کول (تجدید)

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

۸. په حقارت کې مينه او خواخوږي

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

مجازات او یا په جبرانونکي «پرشا تگ» regression کې سره شریک او هم احساسه دي. د دغو ډلو په منځته راتگ او ټینګښت کې د متقابل پېژندګلوي یا identification میکانیزم نغښتی دی. په پایله کې د دغو ډلو هر یو غړی خپله ډله تسکینوي. څنگه چې سړی ځان په یوې ډلې پورې تړلی ګڼي نو خپلې پرېشانی ته د یو ډول طبقاتي یا ډله ییز اختلاف رنگ 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 ژنی 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 ټولني څخه تېښته

ماتي او خواری په اسانۍ سره د سړي د معاشرت کړي تنګولای شي. سړی له دې وپرې چې بیا به هماغه رنځ

احساس کړي، خپل نقش پرېږدي، خپله وظيفه خوشې کوي، د وظيفو له منلو څخه تېښته کوي او له نورو سره له رابطې څخه مخ اړوي. که چېرې دغه حالت شديد وي کېدای شي چې سپری له ټولو څخه وتښتي او له هر ډول عاطفي اړيکي څخه ډډه وکړي. ناروغی ته پناه وړل، د ناروغی د علایمو تشدیدول او د ښه والي د نځښو بې ارزښته گڼل، له نورو سره له اړيکي څخه یو ډول تېښته بلل کېږي. ځکه چې ناروغي سپری له کاره معافوي، دندې او مسوولیتونه یې له منځه وړي او د دې سبب گرځي چې نور یې درناوی وکړي او خیال یې وساتي.

۱۰. لاشعوري اعتراض

کله کله ځینې خلک د خپل سلوک په مرسته د هغه نقش له منلو څخه سرغړوي چې ژوند یا د نورو ارادې ورباندې تپلی دی. دغه نقش ورته کوچنی او محدود ښکارېږي. دغه اعتراض کېدای شي په شعوري توګه د منظم چار چلند په ښه تر سره شي او موخه یې د تپل شوي نقش څنګ ته وهل او د خپلې خوښې نقش ترلاسه کول وي.

خو که د سپري نقش د خوشی کولو نه وي او یا یې ردول ورته غیراخلاقي وپېښي او که د ده د خوښې نقش د عقل او

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

داسې اعتراض به دوه ډوله مرضي نخښې ولري: ځينې
نخښې د سړي له خبرتيا پرته په هغه کې د تقليد حالت
رامنځته کوي. دی هغه نقش تقليدوي چې د لرلو هيله يې
لري. ځينې نورې نخښې چې په اول سر کې چندانې جوتې نه
وي، بيا د ناغېرې (کارشکني) حالت رامنځته کوي. په دې
حالت کې سړی له خپل تپل شوي نقش سره ناغېرې کوي.
د مرضي نخښو دغه دواړې ډلې سره يوځای وي خو کله
کله يوه ډله په ښکاره ډول قوي وي. د معمولو لاشعوري
اعتراضونو دغه ډولونه د پام وړ دي:

الف- په جنسي چارو پورې تړلي اعتراضونه: مثلاً په نجونو او
ښځو کې د خپلو جنسي شرايطو د منلو پر وړاندې اعتراض او
په نارينتوب حالت باندې تظاهر. د دې اعتراض پايله به دا
کېږي چې دغه ښځې او نجونې به زياتره ښځينه چلندونه
پرېږدي او په خپل سلوک کې د نارينوو ذوق کاروي. د دې
اعتراض ښانې د ښځو او نجونو په لوبو، د خبرې کولو په
طرز، د جامې اغوستلو په طرز، د شغل په غوراوي او په
جنسي نقش کې څرگندېږي.

ب- په عمر پورې تړلي اعتراضونه: مثلاً ځينې ژني احساسوي چې له لويانو سره د ورته كېدو اړتيا لري (په كاليو، چار چلند، د خبرې كولو په طرز او د لويانو د خبرو په نه منلو كې) ځينې مشران بيا د زړېدون د نښانو له منلو ډډه كوي او نه غواړي چې خپل چار چلند له خپل عمر سره سم كړي.

ج- په ټولنيزو شرايطو، طبقاتي او په لږكيو او نژادي مسايلو پورې اړوند اعتراضونه: په دې ډول اعتراضونو كې سړي د داسې نښانو په لټه كې وي چې د هغوی په مرسته ځان په بلې ډلې يا بل چاپېريال پورې متعلق وښيي. دغه نښانې په كالي اغوستلو، خبرې كولو، ذوق او سليقې، ټولنيزو اړيكو او نورو شيانو كې څرگندېږي. له بلې خوا سړي په دې حالت كې هڅه كوي، له خپل لومړني محيط څخه بيخي ځان گوښی كړي او هغه ټولې نخښې چې ممكن د ده تېر محيط وړ په ياد كړي، له منځه يوسي.*

* زموږ ځينې هزاره وطنوالو چې يو څه موده يې په ايران كې تېره كړې ده، اوس يې خپله شيرينه هزاره گي لهجه پرې ايښې ده. د دوی كالي، فېشن، خبرې اتري او هرڅه ايراني شوي دي. دا ځكه چې دوی ځان حقير او ايرانيان برگڼي خو كله چې سړي هزاره گي سندرې اوري، نو پوهېږي چې د دوی خپله لهجه څومره خوږه ده. همدارنگه هغه سپين ږيري چې سر او ږيره توروي د خپل عمر پر وړاندې اعتراض كوي. ژباړن

د- هغه اعتراضونه چې په فكري کارونو او کسب پورې تړلي دي: په دې حالت کې سړی لږ و ډېر په لاشعوري ډول د يوه فكري يا کسبي کارگر د نقش ځينې ځانگړنې خپلوي. مثلاً نرس به ممکن د ډاکټر نقش ولوبوي، يو مستخدم د رييس رول تمثيل کړي او يو معمولي سرتېری ممکن ځان د يوه لوی قومندان په شان هيبتناک ونييي. په ټوليز ډول دا د هر هغه چا حالت دی چې خپله پښه له خپل تېغره غځوي او د خپلو امکاناتو تر دايرې د پورته نقش پېښې کوي. په خپه کونکي شغل کې ناغېرې او د هغه د نه منلو لپاره پلمې جوړول، پخپله يو ډول اعتراض گڼل کېږي. په همدې توگه هغه څوک چې غواړي تر خپل کار په يوه بل مهم او لوړ کار کې گوتې ووهي او د هغه په باب خپل نظر څرگند کړي، د دې اعتراض بنسټاندويي کوي. لکه د مطبعې کارگر چې د يوه ليکوال سبک ورسوي.

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

ه- د محدودیتونو او مسوولیتونو پر وړاندې اعتراض: وگړي 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 څرگندېږي چې پر ځان د تپل شویو محدودیتونو پر مسئلې سترگې نه شي پټولای. مثلاً د کورنیو یا حرفه یې مسوولیتونو او یا د احساسی ازادۍ او یا جنسي- ازادۍ په برخه کې.

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

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

۱- ځان ته د نورو پام راجلبول، لاندې جوړل، ځان مېرني بنودل، شکایت کول.

۲- پښېمانۍ ته د نورو یا حتی د ټولني 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 گڼي چې له ژونده لاس ومینځي. یعنې سړی غواړي، له

ځان وژني سره خپل ارزښت تر هغه څه پورته وښيي چې د ژوند کيفياتو ورته ټاکلی دی. دی د ژوند هغه شرایط نه مني چې د ځان ارزوونې له مطلوبې کچې سره يې سمون نه لري. ځان وژني او په دې توگه يې واقعي شخصيت خوندي پاتې کېږي. دلته بايد يادونه وکړم چې په هغو کسانو کې چې په شديدو اروايي ناروغيو اخته دي، ځان وژنه له بل ميکانيزمه سرچينه اخلي. مثلاً ناروغ له داسې حالاتو څخه تېښتي چې له يوه «دروني حس» *Cenesthesia* څخه راتوکيدلي دي.

II. د ځان ارزوونې د کچې بې ثباتي

هغه ټکي چې د څلورم ټوکي 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 حقپروونکو يا لوېوونکو حوادثو تابع ده. همدارنگه د هغو وړتياوو او نه وړتياوو تابع هم ده چې د ودې په بهير کې په سړي کې رامنځته کېږي. په بله وينا دغه اخري موخه د درجې او شکل په لحاظ بدلېږي او د ژوند په ډېرو لږو پېرونو کې نسبتاً ثابت پاتېږي. دغه اخري موخه چې په ماشومانو کې په *egocentric** او لنډ نظري (کوته بينانه) ډول وي، لږ لږ

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

پراختیا مومي او په ژنیتوب کې مطلقه بڼه خپلوي. وروسته د
ځوانۍ، ودې او بشپړېدو په پېر کې نسبي بڼه غوره کوي.
بالاخره په زړېدون کې یعنې هغه مهال چې په سرې کې بې
پروايي او سرپسې نه گرځول پیدا کېږي، مخ پر ځوړ روانېږي.
نو انسان تل د خپل عمر او تجربو پر بنا هغه غوښتنې او
تمې چې له ځانه یې لري، له نورو یې نه لري.

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

اوس کولای شو چې د ځان ارزوونې بې ثباتي تعريف کړو:
کله چې سرې په خپله ځان ارزوونه کې له داسې واقعیتونو
سره مخ شي چې خپل ارزښت یې نوساني کړي او دی ونه شي

کوي چې ته به هم وږی یې. که ده چېرته خواږه لیدلي وي، گومان کوي ټولو
خلکو به لیدلي وي. ماشوم په دې حالت کې اصلاً دا تصور نه شي کولای چې
نور خلک به نورې مفکورې او نور باورونه ولري. دی د بل ماشوم توپ اخلي او
فکر کوي بل ماشوم به هم توپ ته په همدې نظر گوري، داسې فکر نه کوي چې
هغه به خپه شي. دغه ماشومان کله کله ځان تر کمپلې لاندې پټوي، هغوی چې
پخپله نور نه ويني، نو گومان کوي چې نور به هم دوی نه شي لیدلای.

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

ژباړن

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

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

III. په اروايي ناروغانو کې د حقارت میکانیزمونه

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

Neurosis and Psychosis نیوروز او سایکوز

په نیوروز اخته کسانو کې د سلوک گډوډي هغومره زیاته نه ده چې د دوی ټول اروايي 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 سلوک په گډوډی خبر وي او هم

په خپلو هغو ناکامو هڅو خبر وي چې د گډوډیو د ختمولو په موخه یې تر سره کوي. په نېوروز اخته کس پوهېږي چې نورمال نه دی. هغه له دې ځورېږي چې د تنظیم regulation د امکاناتو او د ده د غریزي انفعالاتو تر منځ تعادل نشته. عالي کرڼې (عقلاني هڅې) نه شي کولای چې د ده اړتیاوې له ټولنیز واقعیت سره برابرې کړي خو په هر حال د یوه کتونکي په توگه د ده سلوک څاري.

خو په لا ژورو اروایي ناروغیو یعنی په سایکوزونو کې، گډوډي او اختلال عمومیت مومي او د وگړي پر ټولو اروایي سازمانونو وزر غوړوي. په دې حالت کې ناروغ نه شي کولای چې د خپل سلوک بې نظمۍ وپېژني او یا اقلأ په خپل ذهن کې یې ضبط کړي. دلته کېدای شي چې د ضبطولو توان چې د تنظیمولو اخري بڼه ده، د انفعالاتو تر منځ د شدید وحدت په اثر ماتې وځوري او یا کېدای شي دغه کرڼې د لومړنیو بدن زېږیو عواملو په وجه هومره ضعیفې شوې وي چې سپری نور پر ځان باندې د نیوکې توان له لاسه ورکړی وي.

په لومړي صورت کې یعنی که چېرې وگړی و نه شي کړای د خپل سلوک څرنګوالی په خپل اروایي سازمان کې ضبط کړي، د هغه له عقل څخه لاره ورکېږي. بیخي هماغسې لکه

په تېز توپان کې چې قطب بنود (قطب نما) کار نه کوي. دا ځکه چې په دې حالت کې انفعالات دومره شدید وي چې فکر يې نه شي ايسارولای.

په دويم صورت کې د عقل چلند کمزوری دی نو ځکه انفعالات شديدېږي او د عقل ځای نيسي.

ادلر هېڅکله له دې څخه انکار نه کوي چې ممکن د اروايي ناروغيو ډېرې نخښې د ننگه بدنزېږيو عواملو په وجه راپيدا شوې وي خو ده دا ډول ناروغی يې د خپلو مطالعاتو له دايرې ايستلې دي چې خپل وخت پر هغو ناروغيو ولگوي چې ارواږېري منشأ لري.

مثلاً ادلر د فطري (سرشتي) سايکوزونو په اړه چې اوسنی علم لا تر اوسه هم (۱۹۶۴) د هغو بدنزېږې مبنا نه پېژني، باور لري چې د دې ناروغيو اساس د وگړي د عاطفي يا انفعالي نظام په بې نظمۍ کې دی. دا په خپله يو ډول واقعي بدني 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 په کې په ښکاره ډول پيدا شي.

په همدې وجه که اروايي دستگاه له سره غيرعادي وي او پر وخت سمه اداره نه شي او د حقيروونکو چلندونو مخنيوی

ونه شي؛ تقريباً خامخا په سايكوز ختمېږي. دغه ناروغي په حقيقت کې هغو ځانگړو ستونزو ته د ځواب حيثيت لري چې وگرې له محيط سره د جوړجاړي پر مهال ورسره مخ کېږي. په اسانۍ سره کولای شو، د نيوروز مختلف ډولونه د هغو غبرگونو 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 تنگېدو نيوروز:

د دې نيوروز وروستی بڼه د سايكوز په توگه 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 سړي په خيال کې ډوبېږي او خيال له حقيقته نه شي بېلولای، په شيزوفرين اخته ناروغ که په خيال کې سپورمی ته وڅېږي، نو گومان کوي چې په رينستيا هم سپورمی 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 تخيل مسایلو په هکله. ژباړن

ب- هغه نیوروزونه چې د مسمومیت د جنون ځینې ډولونه، انفعالي، عقلي او حرفه یې بې ثباتی او د جنسي- انحرافاتو او تحریکي حالاتو ځینې ډولونه رانغاړي.

ج- اعتراضی نیوروزونه چې ناروغ د عجیب و غریب سلوک او په ځینو مواردو کې د homosexuality یا همجنس بازی خوا ته بیایي.

جنایت: ادلر نیوروز له جنایته بېلوي. د هغه په نظر جنایتکار غالباً د خپل عمل په دې خصلت چې د ټولني ضد عمل دی، پوهېږي خو په نیوروز اخته کس خپل عمل په پوره هوښیاری نه شي درک کولای. جنایتکار د خپل مسوولیت د احساس پر ضد مبارزه کوي؛ حال دا چې په نیوروز اخته کسان د خپلو اعمالو په خاطر نور مسوول گڼي. دی له داسې نامساعدو کیفیاتو سره نور تنگوي چې د ده مسوولیت سلبوي.

جنایتکار د ځان د ښول کېدو علت یوازې خپله کم عقلي گڼي او د عدالت له منگولو څخه تېښته ورته مطلوب لویوالی بریښي. له بلې خوا جنایتکار د فعالیت لپاره ډېر ظرفیت او تیاری لري خو په نیوروز اخته کس غالباً په گڼو گډوډو ظاهري فعالیتونو بوخت وي. د نیوروز ناروغان خپل تمایلات په شا تمبوي، حال دا چې جنایتکاران په ښکاره له ټولني سره دښمني کوي. له نورو سره د نیوروز د ناروغانو جگړه مار چلند

د جنایتکارانو تر جگړه بیز چلند کم نه دی خو دغه توپیر په کې شته چې جنایتکار پر خپلې جگړه ماری برغولی ږدي او کله کله د دوه مخو او منافقانو بڼه خپلوي؛ ځکه چې هڅه کوي خپل ظاهر پټ وساتي.

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

ادلر او فروید دواړه د لاشعوري پدیدو او اروایي غوتو پر شتوالي باور لري. د دوی په نظر دا داسې انفعالات دي چې شعور یا وجدان ته یې لاره نه ده موندلې او ممکن د وجدان له خبرتیا پرته د سړي د چار چلند پر ټولو برخو اغېزه ولري خو 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 په منځ کې اساسي نقش د جنسي غریزې او د هغې د تحول پر غاړه دی او یا اقلًا دې ته تمایل شته چې مسایل له دغه لیدلوري وڅېړل شي. حال دا چې په ادلریزم کې د بشر د سلوک لاملونه په حقارت، لویي غوښتنه او خونديتوب ته په اړتیا کې لټول کېږي.

په دې توگه د «اودېپ غوټه» *Oedipus complex** د فرویدیزم له نظره د خوند اخیستنې او خپلولو (تملك) له هغه لومړني احتیاج څخه سرچینه اخلي چې ماشوم د خپل مور یا پلار په اړه یې لري (هر یو چې د ده مخالف جنس وي یعنې هلك د مور او نجلۍ د پلار) خوادلر وایي چې دلته د جنسیت مسئله مطرح نه ده، نجلۍ هم د مور په اړه ورته کشش لري؛ بلکې مهمه مسئله دا ده چې وگړی د ناتوانی، گوښه توب او وپرې پر وړاندې څه ډول غبرگون نیسي. وروسته بیا د پیاوړي (مور یا پلار) پر لور ورڅکېدل ممکن د شهواني تملك رنگ واخلي او د اودېپ یا الکترا Electra په واقعي غوټه واوړي.

* *Oedipus*: د یونان په اسطورو کې یو سړی دی چې خپل پلار وژني او له مور سره واده کوي. فروید وایي د شهواني تکامل په بهیر کې هلك مور خپله معشوقه گني او د تملك هیله یې لري. دی پلار خپل رقیب گني او گومان کوي چې پلار به ترې غچ واخلي او دی به خصي کړي، همدا ده چې *castration complex* په کې رامنځته کېږي. فروید همدارنگه وایي چې نجونې په دې پړاو کې مور خپله رقیبه گني او پلار ته د معشوق په سترگه گوري، دا حالت د *Electra complex* په نامه هم یادېږي. الکترا هم د یوناني اسطورو یوه کرکټره ده چې مور یې پلان لري د دې پلار ووژني خو دا غواړي د خپلې مور په وژلو سره خپل پلار له مرگه وژغوري. د تکامل په نتیجه کې به دغه فکرونه د ماشوم له ذهنه لرې کېږي او نارمل انسان به ځنې جوړېږي. ژباړن

لېکن د حقارت په اړه خبره دا ده چې د فروید اکثر پلویان داسې انگېري چې دا د خصیتوب castration* له غوټې څخه رامنځته کېږي. د خصیتوب غوټه «د جنسي الت غوڅېدنه» له یوې لاشعوري وېرې څخه سرچینه اخلي چې سرې گومان کوي خپل جنسي الت به لاسه ورکړي او یا به تاوان ورته ورسېږي. ادلر خبره اپوټه کوي او باور لري چې د خصیتوب غوټه له هغه حقارته زېږي چې د جنسي دستگاه یا د جنسي تجربې په برخه کې راولاړ شوی دی.

په دې توگه د فروید او ادلر تر منځ د هغو مفاهیمو پر سر چې د جنسي مسئلې په باره کې یې څرگندوي اختلاف لیدل کېږي. د دې مسالې جزئیات بېشمېره دي او په دې بحث کې نه ځایېږي.

* castration complex: د فروید د نظریې پر اساس کله چې ماشوم هلک پوهېږي چې د نجونو تناسلي الت د ده په شان نه دی، گومان کوي چې نجونې به چا خصي کړي وي او تناسلي الت به یې غوڅ کړی وي. وروسته د ده په لاشعور کې داسې وېره پیدا کېږي چې پلار به یې د دې لپاره دی خصي-کړي چې دی خپله مور غواړي. دغه لاشعوري وېره هم د تناسلي غړو د ټولو یا ځینو برخو د له لاسه ورکولو په اړه او هم د تناسلي سیستم د وظیفې په اړه پیدا کېدای شي. ځینې خلک یې سببه ډارېږي چې د کوروالایي توان به له لاسه ورکړي. ژباړن

په فرویدیزم کې د لیبیدو libido یا شهواني انرژي تحول د انسان پر هره تجربه اغېز بندي؛ حال دا چې د ادلر په نظر جنسیت د نورو فعالیتونو په شان یو فعالیت او یوه اړتیا ده چې کېدای شي د هرې تجربې په څېر حقیروونکي اوسي او کولای شي پرته له دې چې لزوماً جنسي- اړخ ولري، د گڼو بېلارو جبرانونو لامل وگرځي. برعکس هغه حقیروونکي عامل چې له جنسي مسالې سره هېڅ تړاو هم نه لري، ممکن سړي پر داسې لارې بوځي چې جنسي جبرانونو ته مخه کړي.

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