سریزه

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

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

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

پورته اقتباسونه د (احساس حقارت) لـه کتابـه رااخیسـتل شوي دي چې ما په ۱۳۷۷ کې لوستی و. دغه کتاب راته زمـا او زما د ټولنې د هینداره په شان ښکاره شو. (احساس حقـارت) ایراني ارواپوه ډاکتر محمود منصور په ۱۹٦۴ کې په پارسي لیکلی دی. د بحث موضوع یې د الفرد ادلر Alferd Adler مشـهوره نظریه «د حقارت غوټه یـا the inferiority complex» ده. د کتاب په لوستو راته ښکاره شوه چې موږ هم د وګړو په توګـه او هم د قوم او د ملت په حیث د حقارت د غوټې ښکار شـوي یـو او زموږ په ورځنیو کړنو او چارچلند کې د دې غوټې اثر جوت دی نو فکر مې وکړ چې دغه کتاب باید پښتو کړم.

د دې کتاب په لوستو به خپلـې ځینـې اروایـي او ټـولنیزې ستونزې راجوتې شي او د علاج لارې به يې هم وپېژنو.

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

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

ډاکتر محب الله زغم

۱۳۸۹د غبرګولي ۱۲

لومړی څپرکی

۱. د حقارت مسئله

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

د حقارت احساس موږ ته دا راښيي چې د مور و پلار او د ښوونکو مسولیت تر هغه څه لوی او مهم دی چې موږ یې معمولاً انګېرو؛ 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 هغـوی د حقونـو ورکـول، د لویـانو غوښتني په پام کې نیول او د فرد او ټولنې حقونو تـه پاملرنـه، هغه څه دي چې مراعاتول یې د روزنې ظریف هنر غواړي. کـه چېرې روزونکی خپله دنده په سمه توګه تـرسره نـه کـړي او د دغو حقونو او غوښتنو تر منځ لانجې پیدا شي نو په دې وخـت کـې حقـارت د یـوه سرکښ او ځـوروونکي احسـاس پـه بڼـه رامنځته کېږي چې ممکن کرغېړنې پایلې ولري.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ټول غواړي چې د خپل ځواك کړۍ پراخـه کـړي. پراختیـا غوښتنه هم په ماشومانو کې، هم په زلمکو او لویانو کې شته خو څنګه چې انسان ورو ورو بدلیږي نـو د عمـر پـه تیریـدو سره دغه احساس یې ورو ورو کمزوری کیـږي. دا چـې ولـې دغـه غوښتنه په ماشومانو کې تر غټانو زیاته ده، دلیـل یـې د انســان وده ده. وده په دوامدار ډول د انسان بـدني ثبـات مـاتوي. (نـن د ماشـوم ونـه ٦٠ سـانتي مـتره ده، شـپږ میاشـتې وروسـته بـه ۷۰ سـانتي مـترو تـه ورسیږي، نو د ودې په بهیر کې د ماشوم د بدن اندازې ثابتې نـه پـاتیږي. ژبـاړن) د ودې په حال ماشومان، پر هغو خوراکي توکـو سربیـره چـې د

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

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

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

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

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

لویېدنې لېوالتیا پیدا کوي. دی غواړي د پلار په شان شي او د لویانو پیښې وکړي.

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

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

د حقارت لاملونه درې دي.

۱. د چاپېریال اغېز

۲. واقعي حقارت

۳ .غیر عادي صفات یا ځانګړنې

الف : د چاپېریال اغېز

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

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

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

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

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

دغه ټکی دا راښیي چې د زده کوونکو تــر مــنځ د ســیالۍ پیدا کــول، څــومره ظریــف او ســتونزمن کــار دی. دلتــه کــه د مسئلې باریکیو ته پوره پام ونه شي، خواشــینوونکې پــایلې بــه ولري.

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

له لویه سره باید له انسان څخه د هغه تر وســه پورتــه تمــه ونه لرو، که نه نو حقارت به ورته پیدا شي؛ ځکه چې هغــه بــه فکر وکړي چې هېڅ کله یې له خپلو هڅو کوم حاصــل نــه دی

---

* په ځینو ملکونو کې شاګردان د لیاقت په لحاظ په ګروپونو ویشل کېږي. مثلاً هغه شاګردان چې د نمرو اوسط یې ۱۰۰-۸۰ وي په A ګروپ کې، لــه ۸۰-۶۰ نمــرې والا په B او تر هغه کښته نمرې والا په C ګروپ کې راځــي. بیــا د هــرې ډلــې د استعداد او ضرورت سره سم درسي پروګرام ورته جوړېږي. هلته هېڅــوك اول نمــره نه وي او هر څوك له خپلو همسویه ټولګیوالو سره پــه یــوه ډلــه کــې وي، پــه دې توګه به هېڅوك ځان حقیر نه ګڼي. ژباړن

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

خو دا مطلب هم په زړه پورې دی چې کـه یـو چـا تـه پـه ماشومتوب کې دغه فرصت په لاس ورشي چې په وار وار اسانو بریاوو ته ورسېږي، دغه حالت هـم د تمـې پـر خـلاف هغـه د حقارت له احساس سره مخ کوي. دا ځکه چـې هغـه لـه نویـو موقعیتونو (نویو ستونزو) سره له مخـامخ کېـدو سره، پـر ځـان باندې باور له لاسه ورکوي. کله چې دی له نویو سختو ستونزو سره مخ کېږي نو احساس کوي چې پخـوا تېـروتی و، پخـوانۍ بریاوې واقعي بریاوې نه وې. دی گومان کـوي چـې اوس یـې سترگې د حقایقو پر وړاندې خلاصې شوې دي. دې وخت کـې ورته پته لگېږي چې دی کمزوری دی.

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

د محیط اغېز 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 مختګ وکړي. څنګه چې دوی له خپل ظرفیته پورته کارونه نه شي کولای نو خپله کورنۍ او ان خپل ځان نه شي راضي کولای.

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

ب . واقعي حقارت:

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

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

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

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

د دې ډول حقارت بيان د پخوانو اديبانو 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 ځانګړي ظرافت او استادۍ ليکلې ده. هغه وايي: «دی په ونه ټيټ او وړوکی و خو نور وروڼه يې دنګ او ښايستوکي. پلار ورته د حقارت په سترګه کتل.» شاهزاده په خپل ذکاوت په خبره پوه شو، شکايت يې وکړ چې «اې پلاره! ناپوهه دنګ ښه دی که لنډی پوه؟» او «د شيانو ارزښت په غټوالي پورې نه وي.» هغه له دې ترخه احساسه ځورېده؛ تر هغې چې «پاچا له يوه غښتلي دښمن سره مخ کېږي» او «لنډی» د حقارت د جبران لپاره بې سارې زړه ورتوب ښيي او په مېړانه

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

ج : عجيبه او غير عادي ځانګړنې:

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

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

∘ ∘ ∘

باید ووایو چې ممکن پورته یادې شـوې درې واړه سرچینـې هره یوه په یوازې سر او یـا هـم لـه نـورو سره پـه گـډه حقـارت رامنځته کړي.

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

۳. د حقارت پایلې او عواقب

کله چې د یادو لاملونو په اثر په چا کې حقارت پیـدا شـو، هغه به ډېر وځوروي. اوس باید وګورو چې سړی به د دغه رنـځ پر وړاندې څرنګه غبرګون ښیي؟ څنګه به د هغه له شره ځـان خلاصوي؟ او یا څنګه به ځان د حقارت له احـتمالي خطرونـو ساتي؟

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

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

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

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

له حقارت سره د ماشوم یا زلمکي یا لـه لویـه سره د انسـان د مبارزې میکانیزم، تل پر یوه اصل ولاړ دی او هغه جبران دی. جبران د نیمګړتیا د له منځه وړلو مانـا نـه لـري؛ بلکـې هغـه «پانګ یا دړې» ته ورته دی چې د تلې په سپکه پله کې ایښودل کېږي چې توله پرې برابره شي او سړی خپل تعادل بیا مومي. دا هم سـمه ده چـې پـه ځینـو مـواردو کـې جـبران د نیمګړتیـا د ختمېدو سبب ګرځي. داسې ډېر ځوانان لیدل شوي دي چې په ماشومتوب کې به یې ډنګر بدن او کمزوري اندامونه لـرل خـو خپله ټوله ځواني یې په سپورټ لګولې او په نتیجه کې اتلان او پهلوانان ځنې جوړ شوي دي.

که د چا حقارت په ټولنیز مقام پورې یـې اړه ولـري، دی د خپلې ټولنیزې وضعې د ښه کولو هڅه کـوي. دغـه هڅـې بـه خامخا د هغه د حقارت په کمولو کې اغېزناکې وي. خـو خـبره تل داسې نه وي. مـوږ نـه شـو کـولای چـې ژونـد د ریـاضي د معادلې په څېر وګڼو. ان هغه وخـت چـې د حقـارت احسـاس ظاهراً له منځه تللی او موږ یې د دوام لپاره کوم دلیل نه لرو، بیا هم باید دا ومنو چې په ماشومتوب کې محسوس شوی حقـارت

د سرې په زړه کې پاتې کېږي او د هغه د کړنو همېشنی لاربنود ګرځي.

تاریخ د ډېرو حقارتونو هینداره ده.

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

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

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

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

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

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

ـ هغه ډله چې په ښکاره توگه پر نیمگړتیا برې مومي.

ـ هغه ډله چې سرې د نیمگړتیا له شره خوندي کوي.

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

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

بريالی جبران يا د اتلولۍ جبران:

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

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

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

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

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

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

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

ملاتړی یا پټوونکی جبران:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

تسل ورکوونکی جبران:

دغه جبران ډېر ډولونه لري: لومړی ډول یـې خیـال پلـو او خیالي نړۍ ته تېښته ده. انسان له خیالي نړۍ ځخـه هغـه ځـه غواړي چې په واقعي ژوند کې یې نه شي تر لاسه کولای.

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

---

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

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

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

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

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

---

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

روسو په ۱۶ کلنۍ کې له ټولو ان له ځانه هم ناراض او اندېښمن و. يوه شپه يې د ښار دروازې پر خپل مخ باندې تړلې ولېدې، يوه شېبه وېرې اخيستی و خو وروسته يې ځان ازاد وګاڼه او وتښتېد. دی وايي:

«څومره چې د وحشت تر تلقين لاندې د تېښتې نقشه راته غمجنه ښکارېده، هماغومره پخپله تېښتې مجذوب کړی وم... يوازېنی احساس ازادي او خپلواکي وه چې پر ما يې اثر کړی و. ما ګومان کاوه چې ازاد شوی يم. د الوتنې لپاره همدا بس و چې يو ټوپ وکړم او اسمان ته ورسېږم. ما په خوندي توګه په بې پايه نړۍ کې ګام اېښوده. ګومان مې کاوه چې د خپلې وړتيا په برکت به په هر ګام کې له خوښۍ، کانونو او نويو پېښو سره مخ کېږم.»

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

لس کلن «د» د ماشومانو د لارښوونې بنسټ ته راغلی و، هغه تر دې دمه څو ځله له خپل کوره تښتېدلی و. دی هوښيار خو حساس او نازك طبيعته هلک دی. مور يې همدا يو زوی لاره. مور يې څو کاله له خپل مېړه سره تېروي خو وروسته له

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

لا رښوونه هغه د خپلې مور کره واستول شو. سره له دې چې مور یې په وس کې لا بدتره وه خو ځنګه چې هلك هلته تر نورو مشر او پر ټولو بر و، خپل تعادل او ارامي یې بیا وموندہ. دلته مور د هغه پلوۍ ده او پلندر (میرنی پلار) یې هم ځوانیمرد او بې ازاره.

دلته باید دې ټکي ته هم اشاره وکړو چې د لویانو د تسل ورکوونکي جبران ډېرې بېلګې د هغوی په هنري تخلیقونو کې انعکاس مومي. هغه هنري تخلیقونه چې هنرمن پکې د خپل واقعي حالت پر خلاف داسې انځور کاږي چې په حقیقت کې دی غواړي هماغسې اوسي، په همدې جبران کې شمېرل کېږي. ډېری هنرمندان چې په تیاتر او یا سینما کې د ډېرې خندا له لاسه د خلکو بېوډي ورخوږوي، په خپله خورا غمجن خلک دي.

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

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

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

بېلبنتي (اشتقاقي) یا بې لارې جبران:

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

د بېلګې په توګه یو شاګرد چې ذهن یې پخ دی، د درسونو په حفظ کولو سره ځان د تکړه شاګردانو په کتار کې دروي. یعنې په تفکر کې خپله کمزوري د درس په حفظ کولو او د انضباط په رعایت سره جبرانوي.*

ښکاره ده چې داسې «ښه!؟» شاګردان پر ښوونکو ګران دي؛ ځکه چې دا د هغوی په نظر مودب او هڅاند زده کوونکي بریښي خو ټول دوستان بیا د دوی په اړه ورته ښه نظر نه لري. ملګري یې دوی په دې تورنوي چې، د ژوندانه په دغه لوبه کې چې ښوونځی نومېږي او د ښوونکي او زده کوونکي پر دوو مقابلو لوبغاړو ویشل کېږي، ټګي برګي کوي. څرګنده ده چې د پیغورونو دغه باران د دوی عقده لا زیاتوي. دوی په دې توګه ځینې لندمهالې برياوې ترلاسه کوي. که څه هم دغه لاره د بري موندنې له جبران څخه توپیر لري؛ لېکن بیا هم د اتلولۍ د جبران څرك پکې ښکاري. دلته سړی ښوونکیو ته داحق ورکوي چې دغو بې چاره ګانو ته درناوی وکړي.

---

* له بده مرغه زموږ په ښوونځیو کې د تکړه توب معیار یوازې د درسونو حفظ کول دي. شاګردانو ته نه د فکر کولو موقع او نه یې فکر ته ارزښت ورکول کېږي. ژباړن

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

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

او هر وخت يې خبر اخلي. په دې توگه هغـه چـې ځـان عـاجز ښيي، ويارنه گټي.

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

لـــومړی دا چـــې: د نـــورو پـــام، خواخـــوږي او محبـــت راجلبوي. مثلاً څوک چې تر دې د مخه چا ورته پام نـه کـاوه، تر دې وروسته به له دې نظره يـو دم د خپـل محـيط اول نمـبر کس شي. يعنې هغه نقش به مـومي چـې ده يـې د لرلـو هيلـه درلوده.

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

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

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

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

خو خبره همدلته نه ختمېږي. که یو څوک د مبارزې لپاره نه وي جوړ شوی، که یو څوک د اتل کېدو ظرفیت ونه لري او دا هم ونه غواړي چې ځان ناروغ 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 ګټه 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. څنګه چې مېرمنې تر نارینوو ډېر روحي فشارونه ګالي، نو دغه ناروغي په ښځو کې زیاته لیدل کېږي. همدا وجه ده چې د ناروغۍ نوم هم له رحم څخه اخیستل شوی دی، **hystericus** په لاتین کې رحم ته وايي. پخوا ګومان کېده چې دغه ناروغي به د رحم له مرضونو سره تړاو لري خو اوس دا خبره رد شوې ده. ژباړن

دی له هغوی کرکه لري. دی تل د هغـوی د ژونـد جزییـات او سلوک څاري. همدا چې هغوی کومــه وړه تېروتنــه وکــړي، دی به یې په ملنډو غنډوي، د نورو پر وړاندې به پر هغوی ریشــخند وهي. که دغه کسان هېڅ عیب ونه لري نو دی به ورته له ځانه عیبونه جوړوي، په درواغو او بهتان به لاس پورې کوي خــو دا باید هېره نه کړو چې هغه کس چې خلک ځــوروي او عیبونــه یې لټوي، تر ډېره په دې پسې وي چې ځان پورته وښیي، نــه دا چې نورو ته تاوان ورسوي.• (لاروشفوکو) ویلي دي چې «انسان تر ډېره د تکبر په وجه د نورو عیبونــه لټــوي او بــد رد ورپســې وایي، نه د شیطانی او خباثت په وجه» ځکه چې موږ پر خپلــو هغو عیبونو چې موږ تر نورو ټیټوي، سترګې نه پټــوو خــو کلــه چې نور زموږ عیبونه ویني د هغوی دغه ګستاخي نه بخښو.

د غچ اخیستنې یا جګړه ییز جبران:

دا ډول یرغلیز جبران ځکه د غچ اخیستنې جــبران نومــوو چې موږ اړ باسې د خپلو عیبونو په وجه له نــورو غــچ واخلــو.

• څوك چې غیبت کوي، په حقیقت کې خپل مخاطب تــه دا وایــي چــې پلانــکی دغه عیب لري خو زه یې نه لرم. مګر د دې لپاره چې خپله ځانغوښتنه پټه کــړي «خو زه یې نه لرم» ورسره نه وایي. ژباړن

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

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

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

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

د غچ اخیستنې فکر، تر ځان وژنې د مخه تقریباً پـه دې مضمون د سړي ذهن ته لاره کوي: «تاسو تل له ما سره بد چلند کړی دی! اې زما ناقابله مور او پلاره، اې زما د ژونـد تـر ټولـو گرانه یاره، اې زما بېرحمو او ځیرږو اندېوالانو چې لـه انسـانیته

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

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

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

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

په حقیقت کې ممکن د جبران هڅې او پلانونه له مــاتې سره مخ شي. کله چې سړی له حقــارت سره د مقــابلې ظرفیــت ونه لري او نه هغه مهارت ولري چې پر خپلې نیمګړتیا سرپوښ کېږدي نو حقیقت ورته په بربنډه توګه څرګنــدېږي. دغــه رنــځ دومره دردوونکی وي چې د سړي ورځ وربدوي. پــه دې وخــت کې تسلیم یا بدبیني، سستي او د ارادې نشتوالی، بې زړه توب، ناهیلي، او په پای کې ځان وژنه د هغو جبرانونو پایلې دي چــې موخې ته نه دي رسېدلي.

جبران که په هره توګه وي او د هغه مصنوعي ظواهر کــه ډېر ځیرکانه هم وي خو بیا به هم نه شي کولای د حقارت غوټه که دایمي وي او یا موقتي په بشپړه توګه له منځه یــوسي. دغــه احساس د بدګومانۍ او نازك طبیعتۍ په بڼه راڅرګندېږي.

بد ګوماني د هرڅه پر وړاندې شدید حساسیت تــه وایــي چې د حقارت له غوټې سره سروکار لري. دا یو دفاعي غبرګــون دی چې د سړي په حساسه نقطه کــې د خنجــر وهلــو پــه اثــر څرګنــدېږي او پــه هغــه کــې د حقــارت د غــوټې شــتوالی او څرنګوالی جوتوي.

٤. د حقارت درملنه

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

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

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

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

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

۱. د روزونکو عیبونه:

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

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

۲. د روزنې او پالنې لارې چارې:

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

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

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

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

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

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

اې انضباطه! ستا د دوه مخيز مفهوم په وجه څه نادودې او تباهی نه دي چې ترسره کېږي. ته يوازې يوه اخلاقي روزنه يــې چې موخه يې د فرد معنوي پالنــه ده؛ ځکــه خــو شريــف ګنـل کېږې. کله کله د يوه ساده دفاعي غبرګــون پــه بڼــه د پوليسي- مقرراتــو پــه توګــه اســتعمالېږې او د ښــوونکو او والــدينو لــه هوساينې او د درسي ساعتونو له تنظيمه پرته بله موخه نه لــرې. ته نه پوهېږې چې ستا دغه کرغېړن او بې دليله فشــارونه بــه د ولس د ماشومانو لپاره څومره ناوړه پايلې ولــري. داســې کســان ډېر دي چې ښوونځي چلوي او ګومان کوي چې انضباط به له تحميل او فشار پرته بله مانا نه لري.(دا چې زمـوږ ملايـان او طالبـان ولې دومره خشن او بې رحمه دي، دليل يې دا دی چې دوی ته هــر ټکـی د وهلـو ټکلو او سپکولو په وسيله ښودل شــوی دی. لــه دې نظـره زمـوږ دينـي مدرسـې اساسي اصلاحاتو ته اړتيا لري. ژباړن.)

۲. د روزنې هغه میتود چې د اول میتود سرچپه دی، بايــد د خلکو د فاسدولو میتود ونوموو؛ ځکه چې په دې میتــود کــې د روزل کېدونکو کسانو غوښتنو ته افراطي توجه او هغــوی تــه د بې حدې مينې اظهار کېږي. بايد ووايو چــې دغــه میتــود هــم هماغه عيبونه لري چې لومړی میتود يې لري. دا تر هغــه بهــتر

www.sikaraam.com

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

استبدادي چلند او د زياتې مينې لورېينه سره له دې چې ظاهراً سره متضاد ښکاري خو د روزنې له نظره دواړه سره ورته پايلې لري؛ ځکه چې دواړه دغه گډ عيب لري چې په سړي کې ارتجالي (اتومات او بې له انديښنې د يوه عمل تر سره کول) او ځانزېږيو (sui-generis) چارو ته پراختيا نه ورکوي. دا به د سړي د ارادې په پراختيا کې چې له (autonomie)• څخه سرچينه اخلي، کوم رول نه لري.

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

زما يو دوست د ښوونځيو د نظارت دنده لري. هغه په يوه ښوونځي کې ليدلي وو چې د لومړي ټولگي يوه شاگرد په پتلانه کې ميتيازې کړې وې. ده له ښوونکي پوښتلي و چې تا ولې اجازه ورنه کړه چې تشناب لاړ شي؟ ښوونکي ويلي و: ځکه چې ادارې راته ويلي دي چې شاگردان هسې د تشناب پلمې کوي، اجازه مه ورکوئ. زما دوست وايي ښوونکي بايد د ماشوم په ارواپوهنه وپوهېږي. د اول صنف زده کوونکي تازه د مکتب له چاپېريال سره اشنا کېږي، دوی تر ډېره له دې محيطه ډارېږي او هېڅکله د پلمې چل نه ورځي. دا د لوړو ټولگيو شاگردان دي چې ممکن چل ول وکړي خو د لومړي ټولگي يې نه کوي.

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

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

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

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

کار یعنې هغه فعالیت چې پر یوې مسئلې او پر یوې ستونزې د برلاسۍ لپاره یې ترسره کوو. دغه مسئله کــه مــادي وي، که فکري د کار موخه هماغه ده. باید داسې لارې چــارې ولټول شي چې د انسان پام خپل ځواک او خپل شخصي ارزښت ته واوړي او په پایله کې په هغه کې د برلاسۍ حس ارضــا شي خو په یوه شرط او هغه دا چې کار سړي تــه د هغــه د ایګــو (ego) د ارضا په توګه وروښودل شي. د دې لپاره چې کار دغــه صفت پیدا کړي، باید له یوه داســې ژور تمایــل سره پیونــد شي چې ارضا کول یې د یوې اړتیا په توګه محســوس شي. هلــه بــه کار هم په خپل وار سره د یوې اړتیا، اشتها او یا د مړولو د یــوې وسیلې په توګه ځرګند شي او سړی به خپل ټول وس د دې کــار په کولو وکاروي.

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

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

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

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

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

په پخوا وختونو کې به هر څه د زور، فشار او رټنې په وسیله پر شاګردانو تپل کېدل. پخوانو باور درلود چې ماشومان له کاره بېزاره دي، حال دا چې سړی په ماشومتوب او ژنېتوب کې تر بل هر وخت ډېر کار کوي. تنبلي ممکن د لویانو طبیعي حالت وي خو موږ ډاډه یو چې ماشومان او زلمکي لټان نه دي.

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

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

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

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

فعالیت محیط باید اجتماعي وي. په ټولنیز ژوند کې وګړي له یو بل سره مرسته کوي، دا د هغې «دړې» یا پانګ حیثیت لـري چې د تسلط غوښتنې په مقابله پله کې اېښـودل کیـږي او نـه پرېږدي چې درنه شي. د همدې ټولنیز ژوندانه په وجه، قواعـد رامنځته کیږي او د هغو پر اساس له نورو سره د وګـړو اړیکـي تاکل کیږي.

زمـوږ (لویـانو) پـه نظـر بـه دغـه ټـولنیزې غوښـتنې او محدودوونکي قواعد، د اجبار او فشـار حیثیـت ولـري خـو د ماشومانو په سترګو داسې نه ښکاري؛ ځکه چـې دا لـه داسـې ځایه نه وضع کیږي چې هغوی تـه نـا اشـنا وي. دا قواعـد پـه مکافات او مجازاتو پورې تړلي معلمانه نفوذ او مقرراتـو څخـه ډېر لرې دي. نو ماشوم دغه محدودوونکي قواعـدو تـه د ظلـم په سترګه نه ګوري؛ بلکې د یوې طبیعي بلنې په توګه یې منـي. دا بلنه له ماشومانو غواړي چې ځانونه دې د ډلـه ییـز ژونـد د غوښتنو پر اساس جوړجاړي ته چمتو کړي.

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

کېږي. دلته د دې ډول محيط ښـېګڼه جـوتېږي او د روزنــې د پخواني ميتود له محيط سره يې توپير په ښه توګـه ليـدلای شـو. زموږ د ټولنې په روزنيزو محيطونو کې، مثلاً په ښوونځيو کې د شاګرد د غوره والي معيار دا دی چې هغه دې تـر نـورو مخکــې وي. نيتجه دا چې رقابت او سيالي تر اخري بريده مخ ته ځي او دغه محيط د هغو شاګردانو لپاره چې تر نورو لږ استعداد لري، عملاً له زهرو ډک او تقريباً د نه منلو ګرځي. حال دا چې بايـد د ســړي د ســلوک محــور د هغــې وړې ډلــې پــه ګټــه د تــوازن رامنځته کول وي چې دی هم په کې شامل دی. هر څوک بايـد خپله ټوله هڅه د دغې ډلې له ګټو او غوښتنو سره سم وکـاروي او چېرته چې اړتيا يې وي، خپله ګټه ترې ځار کړي. بالکـل د فوټبال د لوبې په څېر چې په هغه کې فـردي ګټـه او غـرور لــه عمومي ګټې او غرور سره يو شان دی. دلته به خبره په دې کــې نه وي چې هر سړی دې بايـد شخصـاً بريـالی شي؛ بلکــې هــر څوک به د خپلې ډلې بری غواړي. هر څوك به د خپـل لياقــت او وړتيا پر اساس خدمت وکړي. يعنې نور د تسلط غريـزه نــه؛ بلکې د يووالي غريزه مطرح کېږي. نور به يو تر بلــه د مخکــې کېدو خبره، نه؛ بلکې د همکارۍ او متقابلې مرستې خـبره پــه منځ کې وي.

ښکاره ده چې په داسې شرایطو کې به ماشومان او زلمکي په یو بل باندې ملنډې نه وهي، له یو بل سره به رخه او کرکه نه لري، دوی به له یو بل څخه نه ویرېږي، یو بل به نه تحقیروي؛ بلکې په ډېره طبیعي توگه 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 توگه په ټولنې پورې د ځان تدریجي نښلول، د حیاتي ودې بنسټ جوړوي. انسانان لکه موم نه دي چې د بهرني فشار په اثر، څرنګه چې غواړو، هماغسې یې جوړ کړو؛ بلکې دوی ژوندي دي، غبرګون ښیي او په ګڼو تمایلاتو باندې سمبال دي. اصلاً مسئله دا ده چې دغه تمایلات باید سره موزون کړو، له هغوی څخه عالي او اصیل بهیرونه جوړ کړو او د اړتیا په صورت کې یې باید د sublimation * په لوري بوځو.

---

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

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

په دې نوي نظام کې د روزونکي نقش نسبتاً ناڅرګند خـو تر پخـوا ظريـف او حسـاس دی. دلتـه کـه روزونکـی د روزل کېدونکو کسانو د ژوندانه له ډول سره مبارزه کمه کړي او ځان هغوی ته د حريف په بڼه ونه ښيي نو اکثره شـاګردان بـه يـې د لارښوونې مينه وال اوسي. روزونکی بايد د لږ استعداد لرونکي شاګردان وپوهوي چې پـه مېړانـې سره د خپـل حقـارت منـل، پخپله لويي ده. د روزونکي دغـه زيـری هـم ګټـور او هـم لـه مهربانی ډک دی؛ ځکه چې هر رنګه خلک شته: لږ اسـتعداد والا، غښتلي، احمق، پخ، چابک، ارام، بې قراره، فعال او سـيل کوونکي، دا ټول په ټولنه کې شته نو ايا کولای شو چې ټول پـه يوه ميتود سره ورروزو؟ ښکاره ده چـې نـه. پـه همـدې دليـل د روزونکي دنده دا ده چې د وګړو تر منځ فردي توپيرونـه پـه پـام کې ونيسي. لا هم داسې کسان ډېر دي چې له دې مفهـوم سره نه دي اشنا. دوی ګومان کوي چې هر څـوک هـر کـار کـولای شي خو په دې شرط چې ويې غواړي. هر کس ته جلا پام کول او د هغه د ځانګړنو په پام کې نيول، د «انـدازې پـر بنسـټ» د روزنې مسئله مطرح کوي. يعنې هر څوك بايد د خپـل وړتيـا او

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

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

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

روزونکی بايد دا هڅه ونه کړي چې ټـول وګـړي پـه يـوه قالب کې ورروزي، ټول په يوه تله کـې وتـلي او د هغـوی پـه اړه حکم وکړي. د روزونکي وظيفه خورا نازکه ده. که چېـرې دی لازم مهارت ونه لري نو ډېرې بې عـدالتۍ بـه ځنـې وشي. پـه ورځني ټولنيز ژوند کې هم تل همدا تېروتنه تکرارېږي چې لــه مختلفو استعدادونو څخه د يو خېل او د يوې اندازې کـار تمـه کېږي. ايا دا خورا لويه بې عدالتي نه ده؟

له دې خبرو دې پايلې ته رسېږو چې د حقارت د مخنيـوي لپاره بايد د وګـړو د ودې اسـاسي پړاونـو يعنـې ماشـومتوب او ژنيتوب ته ډېر پام وکړو. ښکاره ده چې سړی په دې پړاونو کـې لومړی په کورني چاپېريال کې او وروسته د اوږدې مودې لپاره د ښوونځي په محيط کې روزل کېږي. پـه دغـو دواړو محيطونـو کې تر ټولو مهمه دنده روزنه ده نو د حقـارت د مخنيـوي لپـاره اول ګام د روزونکو روزنه ده. روزونکی که مور يا پلار وي، کـه ښوونکی او يا د کورنۍ سرپرست، بايد وپوهېږي چې ټـول د ده په شان نه دي، په انسانانو کې بېلابېلې روحيې شته. روزونکی بايد زده کړي چې ځان د ماشوم او يا زلمکـي د عمـر پـه کچـه

برابر کړي، په هغه کې د يوه مشاور يا ملګري پـه حيـث نفـوذ وکړي، نه د حريف په څېر. دی بايـد د خپـل تفـاهم، پـوهې، مهربانۍ او ښېګڼې پر اساس د روزل کېدونکي کس په نظر لوی او بر ښکاره شي؛ نه د هغې وېرې پر اساس چې د هغـه پـه زړه کې يې وراچولې ده.

په دې توګه روزونکی هغه ارزښتناکه بېلګه ده چې وګـړي تقويه کوي او مخ په بره يې بيايي، نه هغه مسـتبد انسـان چـې خلک سپکوي، تحقيروي او خواروي يې. د وګـړو روزنـه بايـد هېڅکله د هغوی له خوارولو او شرمولو سره مله نه وي.

ب. د حقارت د غوټې چاره او درملنه:

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

اول دا چې حقارت که په هره بڼه څرګنـد شي، بايـد ځـان پرې ناګاره واچوو او پر ناروغ غالمغال ونه کـړو. دې کـې شـک نشته چې په ځينو مواردو کې به رټنـه د حقـارت د ځينـو هغـو تظاهراتو په بندولو کاميابېږي چې د ځپلو وړ وي خو دا يـوازې د ناروغۍ نخښې له منځه وړي، د ناروغۍ پر ريښو باندې اثـر نه کوي. د دې درملنې عيب دا دی چې خلک ګومـان کـوي 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، ویې نه رټو او غالمغال پرې ونه کړو. دا خبره هم باید هېره نه کړو چې د دې رنګه وګړو د سلوک ډېره برخه د غبرګون بڼه لري او په غیر ارادي او لاشعوري توګه ترسره کېږي. که چېرې د دغو کسانو سلوک په ځیر وڅېړو نو وبه ګورو چې سلوک د هغوی رنځ بیانوي، بیا به مو دې ته پام شي چې اکثره هغه وګړي چې د خپل سلوک په وجه راته د کرکې وړ ښکارېدل، تر دې وروسته به ورسره مینه وکړو او له زړه به یې خبر شو. بیا به پوهېږو چې دوی ځکه بدمرغي دي چې د ډېرو نورو په څېر یا خو د ارثي حوادثو ښکار شوي دي او یا محیطي پرېشانیو دې حال ته رسولي دي.

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

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

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

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

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

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

په هر حال مهمه خبره دا ده چې ځوان او کم عمره نسل باید له دوستۍ او مینې سره مخ شي. مینه هغه توده زانګو ده 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 زلمکو په اړه دا تصور کولای

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

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

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

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

د يوې «اروازېږي psychogenic»* نظريې څرنګوالی پـه کــې بيان شوی دی.

* **psychogenic** هغو ښکارندو ته ويل کېږي چې کوم فيـزيکي يـا بـدني لامـل ورته نه وي موندل شوی. له پخوا څخه د اعصابو ناروغۍ په دوو ډلو وېشل شوې دي: عصبي او عقلي. هغو نـاروغيو تـه چـې بـدني لامـل يـې جـوت و، عصـبي ناروغۍ او هغو ته چې واضح بدني علت يې نه و معلوم، عقلي ناروغۍ ويل شوي وو. مثلاً ميرګي ځکه عصبي ناروغي بلل کېږي چې علت يې د ماغزو پـه برقـي سيستم کې ګډوډي ده او شيزوفرين ته ځکه د عقلي ناروغۍ نـوم ورکـړ شـوی و چې بدني علت ورته نه و موندل شـوی. خـو اوس د اکـثرو عقـلي نـاروغيو بـدني عوامل کشف شوي دي. په دې حساب **psychogenic** هغه ښـکارندې دي چـې موږ يې فيزيکي لامل نه دی کشف کړي، دا خبره سمه نه ده چې دغـه ښـکارندې به بدني علت نه لري. ژباړن

دویم څپرکی

۵. د بروالي (superiority) او حقارت

په اړه د ادلر نظریه

مخکې مو وویل چې الفرد ادلر په اول سر کې د فروید همکار، هم نظر او هم باوره و خو وروسته یې د فروید له جزمي ارواڅېړنې (psychoanalysis) څخه ځان بېل کړ او خپله ځانګړې نظریه یې رامنځته کړه.

د ادلر په نظر «هغه څه چې موږ یې له ځانه سره نړۍ ته راوړو، ډېر اهمیت نه لري، مهمه دا ده چې په هغه باندې څه کوو او پر کومه لار یې کاروو» دا هغه موخه ده چې انسان یې په شعوري یا ناشعوري توګه تعقیبوي. د انسان د سلوک جزییات یوازې هله څرګندېږي چې د هغه ټولیز تمایل ښکاره شي.

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

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

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

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

د وګړي په ارواییي وضع کې د انفعـالاتو بدلونونـه بېلابېـل احساسات رامنځته کوي چې د ژوندانه له پيله د هغه په وجـود کې ځای نيسي. موږ د دې احساساتو مختلفـې درجـې پـه دې جمله کې بيانوو:

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

د حقارت احساس د واقعي ناتوانۍ او په ماشومتوب کـې د نه تجربې په وجه اجباراً په ذهن کې پيدا کېږي. بيا د ودې پـه بهير کې، که سړی واقعي بدني يا ارواييي نيمګړتيا ولـري يـا لـه نورو سره د اړيکو په تامينولو کې لـه سـتونزو سره مـخ شي نـو حقارت به يې لا پياوړی شي او غوټه به ځنې جوړه شي.

په حقيقت کې دغه ټول احساسات نسبي دي. داسـې هـم کېدای شي چې په ځينو مواردو کې د بروالي احساس په سـړي کې د ناکرارۍ حالت رامنځته کړي او د حقـارت پـه سرچينـې

دی چې نفس وړی دی، ډوډۍ غواړي. ته پيسې نه لرې چې ډوډۍ واخلـې خـو نفس درته وايي چې غلا وکړه. عقل درته وايي که پـه غـلا بانـدې ګـير شـې نـو بندي به شې، مه يې کوه. وجدان هم درته وايي غلا مه کوه ځکه چې د بل د حق خوړل ښه کار نه دی. دلته وينو چې عقل او وجدان دواړه سړی له غلا منع کوي خو د دواړو هدفونه يو نه دی. عقل دې د بند له ډاره نه پرېږدي چې غـلا وکـړې او که داسې امکان برابر وي چې په اسانۍ سره غلا وکړې او ګير نـه شـې نـو بيـا دې نه منع کوي. خو وجدان په هر حالت کې د غلا اجازه نه درکوي. ژباړن

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

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

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

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

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

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

٦. حقارت او د ژوندانه سبک

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

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

_ د طبیعي جبران میکانیزم

_ د تېښتې او ناکامۍ میکانیزم

_ د خیالي جبران میکانیزم

١. طبیعي یا نارمل جبران: طبیعي جــبران د اســاسي بیولوژیکي پروسې پر بنسټ ولاړ او د اروایي محورونــو واقعــي ټاکونکی دی. دغه ښکارنده په دې توگه توجیه کولای شو:

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

ادلر د ګڼو بدني نیمګړتیاوو 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 ښییلای شي.

د ادلر په نظر مثلاً په هاضمه سیستم کې نیمګړتیا، کولای شي خورا لوی ګڼ 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 غوتې 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 بنه لومړيتوب ولري او په اروايي زمينه کې به ممکن د خپل موقف د ساتنې په څېر پايلې ولري.

د جبران ميکانيزمونه د هر غړي لپاره په همدې بڼه کار کوي نو دغه پروسه چې د بېلګې په توګه وړاندې شوه، په سرې کې د «اروايي محورونو» پر استقرار باندې ختمېږي چې د يو يا څو «نيمګړو» غړو زياته تابع وي. دغه «اروايي محورونه» د سړي په اروا‌پوهنه کې څرګندېږي او د هغه په خوب او خيال، د کسب او مسلک په انتخاب او په هر څه کې راښکاره کېږي.

نيمګړی غړی منظم تمرينونه کوي او چې پر ستونزو بريالی شو، دغه فعاليت يې له خوند او خوښۍ سره جبرانېږي. ادلر باور لري چې بدن او اروا له يو بل سره پوره تړلي دي او بېلېدا يې نشته، ان تر دې چې يوه خيالي نيمګړتيا لکه «چپ بر لاسي» • يا د سرو وينښتانو لرل هم په جبران لاس پورې کوي، حال دا چې دا کومه واقعي نيمګړتيا نه ده.

• عصبي رګونه چې له مغزو راوځي او په ټول بدن کې خپرېږي په يوه ځای کې سره تېر بېر کېږي يانې د مغزو د چپې نيم کرې رګونه د بدن ښي طرف ته ځي او د ښۍ نيم کرې رګونه د بدن چپ طرف ته. په اکثرو انسانانو کې (۹۵٪) د مغزو چپه نيم کره برلاسې ده. په همدې وجه اکثر وګړي عمده کارونه په خپل ښي لاس باندې کوي. په ځينو کسانو کې خبره سرچپه وي، د دوی د مغزو ښۍ نيم

اروايي محورونه د سړي د ټولو کړنو په لاربنود بدليږي.

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

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

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

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

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

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

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

۳. خيالي يـا بيلبنـتي (اشـتقاقي) جـبران: پـه ځينـو مواردو کې د دې پر ځای چې نهيلي او تيښته پر سړي بـره شي، يا خو سړی د خيالي جبران لاره نيسي او يا هغه صفتونه چې پـه نورو کې شته او په ده کې نشته، حقير او بې ارزښته ګڼي او يـا پرته له ځنډه به داسې خوندونو ته مخه کوي چې د يوې مودې لپاره به يې له ذهنه د ستونزو فکر وباسي.

په ټولنه کې اوسېدل، پر سړي باندې متقابـل محدوديتونـه لګوي، د سړي د لويي غوښـتنې بېړنـۍ مـوخې پکـې ترلاسـه کېږي او سړی له نورو سره همکارۍ او مرستې ته اړ باسي. لـه بلې خوا دا ډول ژوند د اوسېدو يوازينۍ بڼه ده چې سړی به پـه کې خوندي وي. په دې توګه د حقارت او ناتوانۍ د دردونو تـر څنګ مرهم هم ايښودل شوی دی او هغه له ټـولنيزې ډلـې سره په بشپړه توګه پيوستون دی.

د ادلر په نظر له ډلې سره پيوستون يـا توحيـد پـه هـر روغ بنيادم کې د «ټولنيز ژوند» له غريزې څخـه سرچينـه اخـلي. دا غريزه سړی اړ باسي چې مينه وکړي، نور ومني او له نـورو سره مرســته وکــړي. کلــه کلــه دغــه غريــزه د physiogenic «بدنزېږي» لاملونو او يا د سړي د لومړنيو تجربو پر اسـاس يـو څه غښتلې وي. هله چې دا غريزه غښتلې وي، سړی اړ باسي چې خپل «خونديتوب» لـه ټـولنې سره پـه يوځـای کېـدو کـې

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

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

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

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

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

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

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

ماشوم حقیروي او هغه د ژوند له خونـدونو او د همکـارۍ لـه دندې څخه بـې برخـې کـوي. دا مسـئله کـولای شي چـې د اوږدې مودې لپاره له ټولنې سره د فرد نښلېدل له سـتونزې سره مخ کړي.

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

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

www.sikaraam.com

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

---

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

د حقارت دوران او پرله پسې والی:

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

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

د دې ډول چلند لپاره دغو ټکو ته اړتيا شته:

لومړی: سړی دې د بل له موزون او تطبيقي فعاليت څخه هماغه خوند واخلي؛ لکه له خپل فعاليته چې يې اخلي.

دويم: سړی دې د نورو د بريو او ناکاميو په مسووليت کې ځان شريك وګڼي.

درېيم: سړی بايد دا ومني چې د ده په بريو او ناکاميو کې نور کسان هم شريك دي. مانا دا چې سړی يوازې پخپله د خپلو تېروتنو مسوول نه دی او د ده کاميابۍ هم ټوله يوازې په ده پورې اړه نه لري. په دې توګه سړی دا دنده لري چې له نورو مرسته وغواړي او يا د بل مرسته ومني. همدارنګه دی وظيفه لري چې له خپل وس سره سم له نورو سره مرسته وکړي.

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

خو په دې کې هم شك نشته چې له بده مرغه دغه هيله په اروايي او بيولوژيکي لحاظ په ټولو وګړو کې يو شان نه ده. دغه نابرابري له پيله تناسب له منځه وړي او د خدمتونو د تبادلې شونتيا کموي او بې لارې کوي يې. د دې لپاره چې تول برابره شي، ځيني کسان بايد 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 وګڼي او باید د تر لاسه شـوي څه په اندازه، په تولید او تعاون لاس پورې کړي.

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

په دې توګه غښتلي کسان د هغه وېـرې پـه وجـه چـې لـه کمزوري کېدو څخه یې لري، له نورو سره په پـوره ډول مرسـته نه کوي او هغه کمزوري کسان چې ګومان کوي هېڅکله یـې هغسې چې ښایي «ارزښت» نـه دی مونـدلی، 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 چوکـاټ کـې یـو ډول تطـابق رامنځتـه کېـږي چـې

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

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

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

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

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

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

۷. ځان ارزونه auto estimation
یا خپل ارزښت پخپله ټاکل

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

www.sikaraam.com

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

۸. د غبرگونونو ډلبندي

I .مختلف غبرگونونه

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

۱. د ناسازه سلوك سمونه

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

پر سمولو او یا له هغې سره پر مبارزې تکیه کـوي او د مســألې
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 پخپلــه یــې
ځان ته ټاکلی دی، وساتي؛ کېدای شي خپله لاره بدله کــړي او
هغه لاره غوره کړي چې د ځان پر وړاندې کوم خنــډ پکــې نــه
ویني. په دې توګه ثومره چې پخوا له حقـارت څخـه کړېـدلی
وي، هماغومره هڅه کوي چې په دې نــوې لاره کــې ځــان بــر
وښیي.

که څه هم دا ډول مخ اړول یــو لــوی تــولنیز یــا شخصــیتي
characterial ارزښت زېږوي خــو د دې غبرګونونــو ګنــوالی د
حقارت ډېروالی ښیي. مانا دا چې که سړی له یــوې ډېــرې وړې
ستونزې سره هم مخ شي نو د ماتې له وېرې به له هڅــې څخــه
مخ اړوي. یو کار به پرېــږدي، بــل بــه پیلــوي او زرګونــو نــورو
مسایلو ته به مخه کوي. نو یو کار به هم سر تــه نــه رســوي 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 هغــه
ارزښت لوړوالی وښیي چې سړی یې خپل ځان ته ټاکي.

۳. د سملاسي کامیابیو پر اساس جبرانول:

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

څومره چې سړی د نورو د غبرګون او د خپلو ماتو په وجه د شرم احساس کوي، هماغومره زیاتره اړتیـا محسوسـوي چـې 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 ګڼي.

دغه د انرژۍ نیمګړې خوځونـه او ورسره نهـیلي او پـه شـا تګ، سړی مجبوروي چې په بېړنیو بریو پسې ورشي. دغه بېړني بري د غوسې د تشولو (زیاړې، غوسه، ناوړه چلند، وهل) او یـا د تسل ورکوونکي خوند لټونې په بڼه څرګندېدای شي.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

۴. خیالي جبران:

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

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

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

۵. د تمې زیاتېدنه

دا ډول غبرگون په هغو کسانو کې ځرگندېږي 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 تیارو نعمتونو خوند واخلي نو یوازې هله ځان ورته ارزښتمن ښکاري چې نور خلك ورسره مینه وکړي یا دا چې نور ورته غاړه کېږدي. دلته سړی له دغې مینې او پاملرنې سره له حده زیاته لېوالتیا ښیي، تر هغې وروسته که ډېره لږه نا پامي هم ورته وشي، دوی د خپل ارزښت کچه ټیټه

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

۶. جبراني بد ویل

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

۷. د رنځ د احساس نوي کول (تجدید)

که سړی ونه کړای شي د یوه حقیر موقعیت په وجه ورپیـدا شوی هیجان له منځه یـوسي او مجبـور وي چـې بـدمرغۍ او نامهربانۍ وزغمي، خصوصاً کلـه چـې دی د خپـل ارزښـت د لوړولو لپاره بله هېڅ وسیله نه لري نو دغه هیجان بـه پـه پرلـه پسې توګه بیا بیا احساسوي. دغه حالت په سړي کې لـه نـورو سره د دښمنۍ غبرګون راپاروي.

۸. په حقارت کې مینه او خواخوږي

کله چې سړی د خپل ارزښت له کموالي څخه ځورېږي نـو هڅه کوي، له داسې کسانو سره ناسته ولاړه وکړي چې د ده په څېر د حقارت له هماغه ډوله ځورېږي. غالباً لیدل کېږي چـې داسې ډلې منځ ته راځي چې غړي یې پـه بـد مرغـۍ، مـاتې،

مجازات او یا په جبرانوونکي «پر شا تگ» regression کې سره شریك او هم احساسه دي. د دغـو ډلـو پـه منځـتـه راتـگ او تېنگښـت کـې د متقابـل پېژنـدگلوي یـا identification میکانیزم نغـښتی دی. په پایله کې د دغـو ډلـو هـر یـو غـړی خپله ډله تسکینوي. څنگه چې سړی ځان په یوې ډلـې پـورې تړلی گڼي نو خپلې پرېشانۍ تـه د یـو ډول طبقـاتي یـا ډلـه ییـز اخـتلاف رنـگ ورکـوي، پـه دې توگـه تـر یـوه بریـده خپـل خوندیتوب تامینوي. د دغو وگړو لـه خولـو څخـه غالبـاً دغـه خبرې اورېدل کېږي:

«که شتمن وای... که ژبې وای... که نـازولی زوی وای...، که زندان ته نه وای تللی...، که مې بل نـوم لـرلای ... نـو لـه دغې پېښې سره به نه مخ کېدم.»

هغه وگړي چې د ارزښت د کموالي په لحاظ له یـو بـل 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 گډېدو سره ځـان تسـکینوي او لـه هغـوی سره خواخـوږي او مرسـته کوي.

۹. له ټولنې څخه تېښته

ماتې او خوارۍ په اسـانۍ سره د سـړي د معـاشرت کـړۍ تنگولای شي. سـړی لـه دې وېـرې چـې بیـا بـه هماغـه رنـځ

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

۱۰. لاشعوري اعتراض

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

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

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

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

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

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

ب- په عمر پورې تړلي اعتراضونه: مثلاً ځينې ژبني احساسوي چې له لويانو سره د ورته کېدو اړتيا لري (په کاليو، چار چلند، د خبرې کولو په طرز او د لويانو د خبرو په نه منلو کې) ځينې مشران بيا د زړبودن د نښانو له منلو ډډه کوي او نه غواړي چې خپل چار چلند له خپل عمر سره سم کړي.

ج- په ټولنيزو شرايطو، طبقاتي او په لږکيو او نژادي مسايلو پورې اړوند اعتراضونه: په دې ډول اعتراضونو کې سړی د داسې نښانو په لټه کې وي چې د هغوی په مرسته ځان په بلې ډلې يا بل چاپيريال پورې متعلق وښيي. دغه نښانې په کالي اغوستلو، خبرې کولو، ذوق او سليقې، ټولنيزو اړيکو او نورو شيانو کې ثرگنديږي. له بلې خوا سړی په دې حالت کې هڅه کوي، له خپل لومړني محيط څخه بيخي ځان گوښی کړي او هغه ټولې نخښې چې ممکن د ده تېر محيط ور په ياد کړي، له منځه يوسي.*

* زموږ ځيني هزاره وطنوالو چې يو څه موده يې په ايران کې تېره کړې ده، اوس يې خپله شيرينه هزاره گي لهجه پرې ايښې ده. د دوی کالي، فېشن، خبرې اترې او هرڅه ايراني شوي دي. دا ځکه چې دوی ځان حقير او ايرانيان بر گڼي خو کله چې سړی 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 کوي. ژباړن

د- هغه اعتراضونه چې په فکري کارونو او کسب پورې تړلي دي: په دې حالت کې سړی لږ و ډېر په لاشعوري ډول د يوه فکري يا کسبي کارگر د نقش ځيني 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 هيبتناك وښيي. په ټوليز ډول دا د هر هغه چا حالت دی چې خپله پښه له خپل ټغره غځوي او د خپلو امکاناتو تر دايرې د پورته نقش پيښې کوي. په خپه کوونکي شغل کې ناغېړي او د هغه د نه منلو لپاره پلمې جوړول، پخپله يو ډول اعتراض گڼل کېږي. په همدې توگه هغه څوك 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 ښکارندويي کوي. لکه د مطبعې کارگر چې د يوه ليکوال سبك ورسموي.

هر څوك کولای شي تر خپل نقش پورته نقش وومي او يا له داسې کس سره مخ شي چې تر خپل اصلي نقش پورته نقش لوبوي. د لاشعوري اعتراض دغه رنگ رنگ ډولونه د فکري چارو په ټولو 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: وګړي له داسې مسوولیتونو او دندو سره ژوند کوي چې ظاهراً یې منلي دي او د هغوی په اړه له بحث څخه ډډه کوي خو بیا هم د هغوی په ځینو کړنو کې څرګندېږي چې پر ځان د تپل شویو محدودیتونو پر مسئلې سترګې نه شي پټولای. مثلاً د کورنیو یا حرفه یې مسوولیتونو او یا د احساسي ازادۍ او یا جنسي ـ ازادۍ په برخه کې.

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

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

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

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

۳- له ستونزو څخه تېښته.

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

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

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

II. د ځان ارزوونې د کچې بې ثباتي

هغه ټکی چې د څلورم توکي په نامه ياد شو، د ادلر په ارواپوهنه کې مهم ځای لري. دا ځکه چې د ځان ارزوونې اخري موخه د لومړني حقارت، د احساساتو او د ژوند په اوږدو کې د حقيروونکو يا لوړوونکو حوادثو تابع ده. همدارنگه د هغو وړتياوو او نه وړتياوو تابع هم ده چې د ودې په بهير کې په سړي کې رامنځته کيږي. په بله وينا دغه اخري موخه د درجې او شکل په لحاظ بدليږي او د ژوند په ډېرو لږو 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 کيږي او داسې حالت دی چې ماشوم گومان کوي ټول خلك د ده په شان فکر کوي. که دی وږی وي، گومان

پراختیا مومي او په ژنیتوب کې مطلقه بڼه خپلـوي. وروســته د ځوانی، ودې او بشپړېدو په پېر کــې نســبي بڼــه غــوره کــوي. بالاخره په زړبودن کې یعنې هغه مهال چې پــه ســړي کــې بــې پروايي او سر پسې نه گرځول پيدا کېږي، مخ پر ځوړ روانېږي.

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

د ځان ارزوونې د کچــې نوســانونه پــه واقعيــت کــې د دې اخري موخې تابع دي او پخپله دغه موخــه پــه خپــل وار سره د سړي د اروايي ودې او د هغه د تجربو د سالم نظام تابع ده.

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

کله چې سړی په خپله ځان ارزوونه کې له داسې واقعيتونو سره مخ شي چې خپل ارزښت يې نوساني کــړي او دی ونــه شي

کوي چې ته به هم وړی يې. که ده چېرته خــواږه ليــدلي وي، گومــان کــوي ټولــو خلکو به ليدلي وي. ماشوم په دې حالت کې اصلاً دا تصور نــه شي کــولای چــې نور خلك به نورې مفکورې او نور باورونه ولري. دی د بل ماشــوم تــوپ اخــلي او فكر کوي بل ماشوم به هم توپ ته په همدې نظر گوري، داسې فکر نه کوي چــې 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 ليدلای.
هغه خلك چې په ايډيالوژيو ولاړ دي، په دې لحاظ ماشومانو تــه ورتــه دي، دوی هم فکر کوي چې خپله مفکوره يې سمه ده او ټول خلــك بايــد د ده غونــدې وي. ژباړن

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

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

III. په اروايي ناروغانو کې د حقارت میکانیزمونه

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

نیوروز او سایکوز Neurosis and Psychosis

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

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

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

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

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

په دويم صورت کې د عقل چلنـد کمـزوری دی نـو ځکـه انفعالات شدیدېږي او د عقل ځای نیسي.

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

مثلاً ادلر د فطري (سرشتي) سایکوزونو په اړه چې اوسـنی علم لا تر اوسه هم (۱۹٦۴) د هغو بدنزېږې مبنا نه پېژني، بـاور لري چې د دې ناروغيو اسـاس د وګـړي د عـاطفي يـا انفعـالي نظام په بې نظمۍ کې دی. دا پـه خپلـه يـو ډول واقعـي بـدني نيمګړتيا ده او د ډېرو تجربو او حقيرونکو چلندونو سرچينه ده.

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

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

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

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

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

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

---

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

ب- هغه نيوروزونه چې د مسموميت د جنون ځينې ډولونه، انفعالي، عقلي او حرفه يي بې ثبـاتۍ او د جنسيـ انحرافـاتو او تحريكي حالاتو ځينې ډولونه رانغاړي.

ج- اعتراضي نيوروزونه چې ناروغ د عجيب و غريب سلوك او په ځينو مواردو كې د homosexuality يا همجـنس بـازۍ خوا ته بيايي.

جنايت: ادلر نيـوروز لـه جنايتـه بېلـوي. د هغـه پـه نظـر جنايتكار غالباً د خپل عمل په دې خصلت چې د ټـولنې ضـد عمل دى، پوهېږي خو په نيوروز اخته كس خپل عمل پـه پـوره هوښيارۍ نه شي درك كولاى. جنايتكـار د خپـل مسـووليت د احساس پر ضد مبارزه كـوي؛ حـال دا چـې پـه نيـوروز اختـه كسان د خپلو اعمالو په خاطر نور مسوول ګڼي. دى لـه داسـې نامساعدو كيفياتو سره نور تنګوي چې د ده مسووليت سلبوي.

جنايتكار د ځان د نېول كېدو علت يوازې خپله كم عقـلي ګڼي او د عدالت له منګولو څخه تېښته ورته مطلـوب لويـوالى بريښي. له بلې خوا جنايتكار د فعاليت لپـاره ډېـر ظرفيـت او تيارى لري خو په نيـوروز اختـه كـس غالبـاً پـه ګڼـو ګـډوډو ظاهري فعاليتونو بوخت وي. د نيوروز ناروغان خپـل تمـايلات په شا تمبوي، حال دا چې جنايتكاران په ښكاره لـه ټـولنې سره دښمني كوي. له نورو سره د نيوروز د ناروغانو جګړه مار چلند

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

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

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

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

پــه دې توګــه د «اوديــپ غوټــه» *Oedipus complex*[*] د فرويديزم له نظره د خوند اخيستنې او خپلولو (تملك) لــه هغــه لومړني احتياج څخه سرچينه اخلي چې ماشوم د خپــل مــور يــا پلار په اړه يې لري (هر يو چې د ده مخــالف جــنس وي يعنــې هلك د مور او نجلۍ د پلار) خو ادلر وايي چې دلته د جنسيت مسئله مطرح نه ده، نجلۍ هم د مور په اړه ورته کشــش لــري؛ بلکې مهمه مسئله دا ده چې وګړی د نــاتوانۍ، ګوښــه تــوب او وېرې پر وړاندې څه ډول غبرګون ښيي. وروسته بيــا د پيــاوړي (مور يا پلار) پر لور ورخکېدل ممکــن د شــهواني تملــك رنــګ واخلي او د اوديپ يا الکترا Electra په واقعي غوټه واوړي.

---

[*] **Oedipus**: د يونان په اسطورو کې يو سړی دی چې خپل پلار وژني او له مور سره واده کوي. فرويد وايي د شهواني تکامل په بهير کې هلك مور خپله معشــوقه ګڼي او د تملك هيله يې لري. دی پلار خپل رقيب ګڼي او ګومان کوي چې پــلار به ترې غچ واخلي او دی به خصي کړي، همدا ده چې **castration complex** پــه کې رامنځته کېږي. فرويد همدارنګه وايي چې نجونې په دې پړاو کې مور خپلــه رقيبــه ګڼــي او پــلار تــه د معشــوق پــه ســترګه ګــوري، دا حالــت د **Electra complex** په نامه هم يادېږي. الکترا هم د يوناني اسطورو يوه کرکټره ده چې مــور يې پلان لري د دې پلار ووژني خو دا غواړي د خپلې مور په وژلو سره خپــل پــلار له مرګه وژغوري. د تکامل په نتيجه کې به دغه فکرونه د ماشوم لــه ذهنــه لــرې کېږي او نارمل انسان به ځنې جوړېږي. ژباړن

www.sikaraam.com

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

ادلر خبره اپوټه کوي او باور لري چې د خصیتوب غوټه لــه هغه حقارته زېږي چې د جنسي دستګاه يا د جنسي تجربې پــه برخه کې راولاړ شوی دی.

په دې توګه د فروید او ادلر تر منځ د هغو مفــاهیمو پــر سر چې د جنسي مسئلې په باره کې يې څرګندوي اختلاف لیــدل کېږي. د دې مسالې جزییات بېشمېره دي او په دې بحث کــې نه ځایېږي.

*** castration complex: د فروید د نظریې پر اساس کلــه چــې ماشــوم هلــك پوهېږي چې د نجونو تناسلي الت د ده په شان نه دی، ګومان کوي چې نجونې بــه چا خصي کړې وي او تناسلي الت به يې غوڅ کړی وي. وروسته د ده پــه لاشــعور کې داسې وېره پیدا کېږي چې پلار به يــې د دې لپــاره دی خصيـ کــړي چــې دی خپله مور غواړي. دغه لاشعوري وېره هم د تناسلي غړو د ټولو يا ځینو برخو د لــه لاسه ورکولو په اړه او هم د تناسلي سیستم د وظیفې په اړه پیدا کېدای شي. ځینې خلك بې سببه ډارېږي چې د کوروالايي توان به له لاسه ورکړي. ژباړن**

www.sikaraam.com

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