رفیع الله ستانکزی ۲۰۱۲/۰۲/۱۰

په ماشومانو کې د ژب بندۍ ستونزه

د ماشوم روزني په برخه کې ځيني وخت له دې حساسې ستونزې سره هم مخ کيږو، نو د همدې په پار مې وغوښتل چې په دې اړه له بیلابیلو برخو څخه ګټور معلومات راوژباړم او دا دی ستاسې مخې ته يې ږدم، هيله ده، چې د ماشوم روزني په برخه کې زموږ له هيوادوالو سره مرسته وکړای شی.

ژب بندۍ وینا کولو هغه ستونزه ده، چې د اړیکې په جوړولو کې په پرلپسې ډول یو لړ ستونزې جوړوي. ژب بندۍ په غیر ارادي ډول د کلمو له تکرار، د ځینو تورو یا کلمو بندولو او یا اوږدولو څخه عبارت دی. ځیني وخت د کلمو یا تورو د ادا کولو لپاره ځیني حرکات هم شته دي او د ژب بندۍ پر مهال یو لړ غیر ارادي خوځښتونه هم لیدل کیږي، چې عبارت دي له: سترګه وهل، د زني لړزیدل، د شونډو لړزیدل او یا هم د سر کږول. په دې اړه مو د پوښتنو په څیر ځیني معلومات راغونډ کړي دي او ډيری ځوابونه د ازیتا داوري، چې په دې برخه کې دوکتورا لري دي او همدارنګه که وکولای شو، چې د هغه له ځوابونو هغو میندو او پلرونو ته چې اولادونه يې ژب بندۍ لري مرسته وکړو او د هغوی لپاره لاربنود واوسي.

ژب بندي معمولاً په کومو وختونو کې پیلیږي؟

ژب بندۍ معمولاً په ۷-۲ کلونو په عمر کې پیلیږي او همدارنګه معمولاً له ۱۲ کلنۍ وروسته ژب بندۍ نه لیدل کیږي، خو کیدای شي په هغه صورت کې پیدا شي، چې کومه مغزي پیښه رامنځ ته شوې وي. ژب بندۍ معمولاً هغه وخت چې ماشوم غواړي هرڅه ژر او په تدریجي ډول زده کړي پیلیږي.

آيا ژب بندي ارثي دی؟

د ژب بندۍ ستونزې لرونکي وګړي په ټولیز ډول د ټولو خلکو ۱ سلنه وګړي جوړوي او نظر انجونو ته په هلکانو کې درې برابره دا ستونزه ډيره وي. هغه کورنۍ چې مور او یا پلار په کې د ژب بندۍ ستونزه لرې له دریو تر پنځو چندو له هغو کورنیو څخه چې مور او یا پلار په کې دا ستونزه نه لري ډیر احتمال پيښوي. کیدای شي د ژب بندۍ ستونزه د ځینو کسانو په بریالیتوب، زده کړو او ټولنیزو اړیکو اغیزه وکړي، هغه هم منفي اغیزه خو داسې کسان هم شته دی، چې د دې ستونزې په لرلو سره يې ستر ستر بریالیتوبونه په برخه شوي وي؛ لکه: توان وینسون، چرچیل، سرایوسکي سینوتون، چارلز داروین، ناپلیون اول او تودور روزولت نومونه د یادولو وړ دي، چې دوی د خپل وخت ستر ستر کسان ول.

ولي زما ماشوم ژب بندي لري؟

ژب بندی د ژنتیکي او چاپیریالي لاملونو، چې یو پر بل متقابل اغیز لري رامنځ ته کیږي. ځیني ماشومانو ته ژب بندۍ په ارثي ډول پیدا کیږي، ویره او تاوتریخوالی هم د ژب بندۍ ډیروالي لامل کیږي، خو تر اوسه داسې نه دي لیدل شوي، چې د ژب بندۍ پیدا کیدو په برخه کې يې رول لوبولای وي.

آيا ژب بندي د يوي ناڅاپي پيښي او ضربي نه وروسته شروع کيږی؟

په ډيرو برخو کې د ژب بندۍ پیلیدل په تدریجي ډول دي. ژب بندۍ معمولاً ډیر کم تر یوې ناڅاپي ضربې وروسته پیلیږي او ډیر لږ ماشومان چې ناڅاپي پيښه یا ضربه وریپښیږي په ژب بندۍ اخته کیږي.

د ژب بندۍ او د جريان په اړه يي معلومات څنګه دي؟

په ټولیز ډول ۵۰ نه تر ۸۰ سلنه ماشومان په خپله د ژب بندۍ له ستونزې څخه په کرار کرار ډول رغیږي. د هغو ماشومانو له ډلې چې کیدای شي ژب بندۍ يې تر لویوالي پورې وي، کیدای شي یو په دریمه برخه بریالیتوبونو يې تر اغیز لاندې راولي. د وړکتوني عمر پرمهال به کیدای شی ماشومان له ډيرو ستونزو سره مخ شی؛ لکه: له خپلو همزولو سره د اړیکو جوړولو په برخه کې او همدارنګه د هغوی د لومړنيو درسونو د زده کولو په برخه کې به له لږ او ډيرو ستونزو سره مخ شي او په دغو برخو کې به ژب بندۍ خپل اغیز ولري.

که چیرې د ژب بندۍ ستونزه تر وړکتونه مخکې ولیدل شي او یا هم دا احساس کړای شی، چې ماشوم ژب بندۍ لري، دا وخت دی، چې د مور او پلاره ډیره پاملرنه غواړي او په دې وخت کې د دې ستونزې د لمنځه وړلو لپاره یوه بریالی

افغان جرمن آنلاین تاسو په درنښت همکاری ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de
یادښت: دلیکني د لیکنيزې بني پازوالي د ليکوال په غاړه ده ، هيله من يو خپله ليکنه له راليږلو مخکي په ځير و لولئ

هڅه کیدای شي. له مور او پلاره څخه دا هیله کیږي، چي د خپل ماشوم د ژب بندۍ ستونزي لپاره باید مخکي له مخکي آماده اوسي او همدارنګه باید د دي ستونزي د حل لپاره ژر تر ژره هڅه وکړي، ځومره چي ژر هڅه وشي هغومره به بریالی هڅه وي.

آیا د ژب بندۍ په ستونزي اخته ماشوم سره باید د نورو ماشومانو په څیر رویه وکړو او همدارنګه آیا هغوی ته یو ډول روزنه ورکړو؟

ټول هغه مسؤلیتونه، قوانین، هڅوني، محدودیتونه او ... چي د نورو ماشومانو لپاره کاروئ هغه د ژب بندۍپه ستونزي اخته ماشومانو ته هم وکاروئ، هغه باید ځان د خپلو نورو همزولو ماشومانو په څیر وویني، بس یوازي په دي توپیر، چي ځیني وخت یي ژبه بندیږي. په دي برخه کي باید ځیني ډیرو مهمو ټکو ته هم پام وکړو؛ هغه دا چي د ژب بندۍ په ستونزي اخته ماشوم نه باید داسي هیلي ونه لرو، چي هغه یي د ترسره کولو وړتیا ونه لري، دا بي ځایه تاکید کیدای شي د هغه ستونزه نوره هم ډیره کړي. د هغو ماشومانو لپاره، چي د ژب بندۍستونزه لري باید د خبرو کولو لپاره ډیر وخت ورکړل شي او له دي لاري کولای شو په هغوی کي د ښه والي احساس را ژوندی کړو او د هغوی د ستونزي په کمولو او یا لمنځه وړلو کي به مو رغنده رول لوبولی وي.

د ماشومانو سره د مرستي په پار مور او پلار ته څه کارونه کول په کار دي، چي ترسره یي کړي؟

په ډیري آرامۍ او مهربانۍ سره د ماشومانو خبري واورئ، نه داسي چي هغه یي ځنګه وایي، یوازي د هغوی خبري په ډیري میني واورئ.

ماشوم پریږدئ، چي خپلي خبري ختمي کړي، تاسي د هغوی خبري مه وربشپړوئ.
له ماشوم سره د خبرو پر مهال د هغوی سترګو ته ګورئ، یاني له هغوی سره د سترګو اړیکي ساتئ.
کله چي ماشوم خپله خبري پیلوي؛ نو هغه په ډیري آرامۍ سره خبري کوي تر دي، چي له هغه وپوښتل شي.

له ماشومانو سره د هغوی د کارونو او کړنو په اړه چي هغوی ورته لیوالتیا لري خبري وکړئ او په ځینو برخو کي ورته لږ وخت ورکوئ، چي په کراریٔ سره خپلي خبري وکړي او ځیني وخت سکوت هم اختیار کړئ، چي که هغوی یاني ماشومان کومي نوري خبري د ویلو لپاره لري له تاسي سره یي شریکي کړي.

په ماشوم باندي د پوښتني د ځوابولو لپاره فشار یا تاکید مه کوئ.
وروسته تر دي، چي د ماشوم خبري ختمي شوي، په ډیري آرامۍ سره د هغوی د ځینو لغتونو په کارولو سره هغوی ته ځواب ورکړئ.

هیڅکله هم د ماشوم سره د خبرو کولو پر مهال دا عبارتونه (ژر کوه، اوس خبري مه کوه، کار لرم، بیړه وکړه، خبري دي ختمي کړه، ډیر مه غځیږه او ....) مه کاروئ.

هیڅکله هم هغه یاني ماشوم ته مه وایاست، چي د خپلي دي ستونزي یاني ژب بندۍ ښه کولو لپاره یو کار وکړي.

لږ تر لږه په ورځ کي ۱۵ دقیقي له ماشوم سره په کراریٔ او آرامیٔ خبرو کولو ته تخصیصي کړئ، د بیلګي په ډول هغه ته کتاب ولولئ.

د هغو کارونو د ترسره کولو لپاره ماشوم وهڅوئ، چي ماشوم یي له عهدي وتلی شي او د دي ترڅنګ یي د ترسره کولو لیوالتیا هم لري.

هغه ماشومان چي ژب بندۍلري، معمولاً هغوی په ډله ییزه توګه له ماشومانو سره د خبرو یا مطلب ارایه کولو، شعر او سندري ویلو پر مهال دومره ستونزه نه احساسوي؛ نو د همدي لپاره د ژب بندۍ لرونکي ماشومان دي ډول کارونو ترسره کولو لپاره وهڅوئ او هغوی ته دا موقع ورکړئ، چي په داسي ډله ییزو غونډو او سیمینارونو کي برخه واخلي.

ماشوم په ښه بدني شرایطو کي وساتئ، جسمي ناروغي په ډیر احتمال سره کیدای شي د ژب بندۍستونزي د ډیرښت لامل شي.

د مور او پلار کومي کړني د ماشوم د ژب بندۍ ستونزي د ډیروالي لامل کیږي؟

افغان جرمن آنلاین په درښت تاسو همکاری ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de
یادښت: دلیکنې د لیکنیزې بنې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له راالیرلو مخکې په ځیر و لولـئ

د ماشوم د جملو یا وینا بشپړونکي
د خبرو د ختمولو یا پای ته رسولو لپاره د ماشوم هڅول او اړ ایستل
بې ځایه د ماشوم د خبرو پرې کول

مکرر انتقاد او د ماشوم د تورو او غږونو د تلفظ اصلاح کول.
له ماشوم څخه غوښتل، چې د دوستانو، خپلوانو او یا ګاونډیانو مخکې ځیني شیان تعریف کړي او یا یې په اړه خبرې وکړي.

د ماشوم د ژب بندۍ د ستونزې د حل په پار باید د درملنې لپاره چاته مراجعه وکړو؟

ژب بندۍیوه داسې ستونزه ده، چې کیدای شي اروایي او نور اړخونه ولري. د کورنۍ او د کورنۍ د غړو ترمنځ ستونزې د ژب بندۍ ډیربښت لامل کیږي او لازم دی، چې یوه اروا یا روان پوه سره وربانديې خبرې وشي او د هغوی مشورې او لاربښوونې یې په اړه واخیستل شي ګټورې به وي او د نورو اړخونو د ونډې لرلو په برخه کې کولای شو فردي یا وګړنیزه درملنه او یا په خاصو مواردو کې د درملو له لارې هم کولای شو، چې د ژب بندۍ ستونزې درملنه وکړای شو.

د درملنې وخت څومره دی؟

له وړکتونه مخکې د ماشومانو د ژب بندۍځینې خفیف موردونه کیدای شي یوازې په څو اونیو کې حل شي او کیدای شي په ځینو شدیدو برخو کې تر ۱۸ میاشتو پورې دوام وکړي.

پای

افغان جرمن آنلاین په درښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de
یادښت: دلیکنې د لیکنیزې بڼې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیږلو مخکې په ځیر و لولـئ