مسئوولیت متن و شکل بدوش نویسندهٔ مضمون میباشد، عقیدهٔ نویسنده لزوماً نظر افغان جرمن آنلاین نمی باشد

محب‌الله زغم

۲۰۲۳/۱۲/۱۳

د نو زېږي خوب

نوزېږي د ورځې زياته برخه په خوب کې تېروي. دوی په شواروز کې ۱۴تر ۲۰ ساعته خوب ته اړتيا لري. په خوب کې ماشوم ښه وده کوي. نوزېږي له يو بله ډېر توپير لري، ځيني يې ډېر ويدېږي؛ خو ځيني يې ډېر وخت په ويښه تېروي. په لومړيو مياشتو کې ماشومان، چې هر وخت يې زړه وغواړي ويدېږي او چې ونه غواړي نه ځملي؛ خو وروسته بيا دا زده کوي چې خپل خوب ستاسو له ورځنيو کارونو سره سم کړي. مور بايد هڅه وکړي، چې خپل خوب د بچي له خوب سره اعيار کړي. مور مجبوره وي، چې د شپې څو واري ويښه شي او ماشوم ته تی ورکړي، که هغه نارامه وي، کرار يې کړي، ويده يې کړي؛ نو په دې حساب به يې خوب نه سر کېږي. اکثر نوزېږي يو ځل سهار او بيا ماسپښين ويدېږي. مور ته بويه چې خپل کارونه داسې اعيار کړي چې په همدې وخت کې له ماشوم سره يو ځای ځملي. له ماشوم سره په يوه وخت کې ځملاستل او ويښېدل، د مور او ماشوم ترمنځ عاطفي تړاو زياتوي.

که چېرې د ماشوم خوب داسې وي چې ستاسو له کارونو سره په تکر کې وي؛ نو بيا کولای شئ د هغه د خوب پروګرام بدل کړئ. هر وخت چې غواړئ ماشوم ويده شي، ورته سندره وېولئ يا ورته کسټ وغږوئ. که دغه کار هره ورځ تکرار کړئ، ماشوم به ورسره عادت شي او په همدې وخت به ځملي. البته بايد هره ورځ هماغه يوه سندره ورته واورل شي. د ماشوم د ويدولو لپاره للو للو د مينډو ډېره زړه او کامياب تجربه ده. د دې کار لپاره د لوبې موزيکال شيان هم شته، چې کوك يې کړي، سندره بولي يا موزيك غږوي. د دې موزيك ښېګڼه دا ده چې که مور له ماشومه لرې هم وي، بل څوك کولای شي، موزيك چالان او ماشوم ويده کړي. په غربي ملکونو کې داسې موزيکونه جوړ شوي دي چې د مور د نبض په څېر ريتم او غږونه لري، ماشوم چې د مور په نس کې وي، د مور له نبض سره اشنا وي. چې دغه موزيك ورته چالان شي، ماشوم لکه د مور په نس کې چې وي، همداسې ځان هوسا او ارام محسوسوي او کرار ويدېږي.

ځيني ماشومان د شپې ناوخته ځملي او سهار بيا تر ناوخته ويده وي، دوی د خپلې مور او د کورنۍ د نورو غړو خوب خرابوي. مينډې کولای شي د داسې ماشومانو خوب پر وخت برابر کړي. داسې چې هر سهار يې بايد لږ د وخته راويښ کړي. مثلاً که ماشوم هره ورځ تر اتو بجو ځملي، په اوله ورځ يې پاو کم اته بجې راويښ کړئ او بېګاه ته يې پنځه لس دقيقې وختې ويده کړئ. په دويمه ورځ يې اووه نيمې بجې راويښ کړئ، بله ورځ پاو باندې اوه. همداسې تر هغې پورې چې ماخوستن له تاسو سره په يوه وخت په ويده کېدو روږدی شي.

که ماشوم د شپې ډېر جګېږي، د ورځې له خوا ورته ډېر تی ورکړئ. په دې توګه به خپله انرژي د ورځې له خوا پوره کړي او د شپې به ډېر نه راويښېږي. ځيني ماشومان له لوړې پرته هم د رودلو شوق لري، ممکن په دې وجه چې وړې به يې خارښت کوي. دوی ته هم د ورځې له خوا ډېر تی ورکول او هم چوشك يا هغه رابړي شی چې ماشوم ته د چيچلو لپاره ورکول کېږي (pacifier)هم ګټه کوي.

غربيان وايي چې تر ويدولو د مخه که له ماشوم سره لوبې وکړو، ورسره خبرې وکړو او ورته کيسه ووايو، ډېره ګټه کوي. د لوبې لپاره ځيني مينډې مخ په پلو پټوي، بيا لاسونه لرې کوي ورسره ((تی)) وکړي، بيا مخ پټ کړي او بيا يې ښکاره کړي، دا غوره لوبه ده. که نورې خبرې نه وي، د خپلو کارونو کيسه ورته وکړئ، چې نن په کومو کارونو بوخت وئ. غربيان ماشوم ته له ډېر وړوکوالي څخه تر خوب د مخه د کيسې کتابونه لولي. هلته د ماشومانو لپاره د کيسو کتابونه ډېر دي. د کتاب لوستل يا همداسې په خوله کيسه کول، دا ګټه لري چې له ماشوم سره د ژبې په زده کولو کې مرسته کوي او ذهني وده يې هم چټك کوي.

نن سبا په بازار کې د نوزېږيو د خوب لپاره تيار بسترونه پيدا کېږي چې هم نرم وي او هم له مياشو او مچانو څخه د ماشوم د ساتنې لپاره جالي لري. لوړ بالښت ماشومانو ته ښه نه دی، نوزېږي اصلاً بالښت ته ضرورت نه لري.

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