

## سایکولوژیا

پیک و وی ههلبسه‌نگینیت ب ریکا بابته  
نهیا ب رک و کین، دا بشیت شیانیت وی  
بیین دروست ببینیت، و یا ناگه‌مدار بیت ژ  
زانینا شان شیانان هر درئی دسپتیکی  
دا.

۲- پیدقیه ل سهر خیزانی یا زانابیت  
ل سهر به‌هرمه‌ندی درئی دسپتیکی دا و  
ئه‌ف چنده دی یا هاریکار بیت کو دهلیقی  
بده‌ته خیزانی تیبینیا زاروکین خو بکته ژ  
نیزیکفه بو دهمین درئی د ماوی قوناغین  
گه‌شبینیا وان یا جودا جودادا، ههلبه‌ته  
به‌هرمه‌ندان ساخله‌تین میشکی و  
ساخله‌تین سروشته‌کی به‌رنیاس بیین هه‌ین  
کو وان جودا دکته ژ که‌سین دی ده‌مان  
ژی دا.

۳- زاروکی به‌هرمه‌ند پیدقی یا وی ژ  
خیزانا وی ئه‌وه به‌ره‌فیا شیانان و  
بارودوخین گونجایی بو وی بکن و  
دهلیقی بده‌نی کو نیاسینا تشتین نوی  
بکته دبیاقی هزرکرنی و به‌هرمه‌ندی دا  
و دگه‌ل هاندانا وی ل سهر خواندن و لی  
گه‌ریانی.

۴- یا ل سهر خیزانی پیدقی یه  
سهرده‌ریی دگه‌ل زاروکی به‌هرمه‌ند  
بکته ب یه‌کسانی و نه‌بیته جهی یاری و  
ترانه‌کرنی ب وان، دیسان پیدقی یه خیزان  
به‌هرمه‌ندی یا وی ب کیم نه‌دانیت یان ژ  
ب خرابی ب کارنه‌ئینیت یان پشت گو  
نه‌هاقت.

۵- پیدقی یه ل سهر خیزانی ب  
نیرینه‌کا کو‌مکری سه‌کته زاروکی  
به‌هرمه‌ند ژبه‌رکو نابیت ب تنی به‌ری خو  
ب دته هیز و شیانین وی بیین میشکی،  
یان به‌هره‌یین زاروکی داهینان کرین به‌یته  
کرن، دیسان پیدقی یه بزاین یا ل سهر  
زاروکی به‌هرمه‌ند ئه‌وه راهینانی ل سهر  
ریکین ژیانی یا سروشتی و نورمال بکته  
وهکی که‌سین دی بیین د هه‌مان ژیی وی  
دا.

ب فی تهرزی مه به‌حسکری یا پیدقی  
ل سهر مه ئه‌م هزر بکین کو به‌هرمه‌ندی  
زاروک وهکی که‌سین دی پیدقی چه‌ز  
ژیکرنی و ریزگرتنی یه پیدقی یه ئه‌م بو  
پاراستنی و نارامی پیدبا بکین، یاکو وی  
دادمه‌زینیت ل سهر ب جهینانانا  
گه‌شه‌کرنه‌کا دروست ب هه‌می لایه‌نین  
که‌سایه‌تی یا وی فه.

## د هه‌قدیتنه‌کی دا دگه‌ل خاتوون

## "شیلان عه‌لو یاسین" ل دور

## رولی خیزانی ددروستکرنا به‌هرمه‌ندی دا

## دیوار / ژیهات سیتیه‌کی

مه‌ژی فهره هاریکاریا وان خیزانا بکین  
بیین کو نه د شاره‌زا د په‌روه‌ده‌کرنا  
زاروکان دا، ئه‌وژی ب دوو ریکا:

ئیک: چه‌وا خیزان دی سهرده‌ریی  
دگه‌ل هزرین زاروکی به‌هرمه‌ند که‌ت؟  
چه‌وا دی سهرده‌ریی دگه‌ل پرسپارین وی  
بیین نه نورمال که‌ت؟

دوو: خیزان چه‌وا دی رولی خو ببینت د  
کیمکرنا دلراوکی یا کاری دا ل جه‌م  
زاروکی به‌هرمه‌ند و پرسپارین وی بیی کو  
کارتیکرنی ل سهر ئاستی به‌هرمه‌ندیا وی  
بکته.

ژشان هه‌ردوو خالان دا دیار دبیت  
پیدقی یه ل سهر خیزانی یاری و ترانا ب  
هزرین زاروکی و پرسپارین وی نه‌که‌ت،  
هنده‌ک جارن زاروک پرسپاران دکته گه‌ر  
به‌رسقین دروست بوو به‌ینه دان دی بیته  
ئه‌گه‌ری به‌نفره‌می و رازیوونا وی ژبه‌رکو  
ئه‌گه‌ر ترانه ب هزرین وی هاته کرن  
دئه‌نجام دا دی راهه‌ستیت ژ پرسپارکرنی  
لی به‌رسقا وان ل سهر پرسپارین وان  
گروقه‌یه ل سهر هندی کو هیقیان وان ل  
سهر فیروون و راهینانی یه و بلندکرنا  
پالده‌ری دهرئه‌نجامی یه ل جه‌م وان.

\* گرنگرتین تیبینی و ئاراسته‌یین  
هاریکاریا خیزانی دکهن بو رابورانی ب  
رولی خو بو دروستکرنا به‌هرمه‌ندان چنه؟  
- بو به‌رسقدانا فی پرسپارا ته پینج  
خالین هه‌ری گرنگ هه‌نه ئه‌وژی:

۱- پیدقی یه ل سهر خیزانی کاربکته  
بو تیبینیکرنا زاروکی ب تهرزه‌کی ریک و

ژیان هه‌ر تاکه که‌سه‌کی مینا خاله‌کی  
یه د خیزانی دا ده‌ست پی دکته و دگه‌ل  
مه‌زنبوونا مروقی دا ئه‌و خال دبیته  
بازنه‌یه‌ک مه‌ودایی وی ژینگه‌ه و جفاکی ژ  
شه‌دگریت، هه‌لبه‌ته دقین رولی خیزانی ژ  
هه‌بیت ل سهر ئافاکرنا به‌هره‌ه و  
که‌سایه‌تی یا مروقی ژ بو په‌ژراندنا فی  
مژاری ب نیرینه‌ک ده‌رونی من ب فر دیت  
دگه‌ل خاتوون "شیلان عه‌لو یاسین"  
شاره‌زا د دبیاقی سایکولوژیی دا چنه‌د  
پرسین گرنگ ژیی بکین:

\* شیلان خان خیزان بو هه‌ر که‌سه‌کی  
چ رادگه‌هینیت؟

- خیزان ده‌یته هژمارتن ژینگه‌ها  
سروشستی یا و تاک تیدا ژیان خو دبورینیت  
ژبه‌ر هندی خیزانی روله‌کی گرنگ یی هه‌ی  
د دیتنا به‌هرمه‌ندا دا، ژ کو‌رین ژینگه‌می  
و ده‌ست گرتنا وان و پیشکیشکرنا  
ئامیرین په‌روه‌ده‌کرنی بیین گرنگ بو  
گه‌شه‌کرنا شیانین وان و به‌ره‌مین وان، لی  
هنده‌ک جارن خیزان مه‌نده‌هوش دمنیت  
بو رابورانی ب رولی خو ب دروستاهی  
ژبه‌رکو سه‌ریوره‌کا کیم یا هه‌ی یان  
راهینانین پیدقی نزانن د ئه‌نجام دا زاروین  
وان تووشی بی به‌هری یا دین ب ریکه‌ک  
راسته‌وخو یان نه‌راسته‌وخو.

- گه‌لو خیزان دی چه‌وا شیت زاروکه‌کی  
به‌هرمه‌ند دروست بکته؟

- دقیت خیزان ب رهنگه‌ک مه‌ژی  
شه‌کری و ساخله‌م سهرده‌ریی دگه‌ل  
زارویی خو بکته، و هه‌ر دیسان ل سهر