

د ر و و ن ن ا س ي ي : ح و ل ح و ل ة ت ي ي /

ك ؤ س ة ت ي ي ح و ل ح و ل ي ي * ... ئ ؤ ح م ؤ د

ز ا *

متقلب المزاج " الشخصية المزاجية"

Mood Swings

حولہولہتی یان کہسی حولہولی لہ زانستی دہرووناسیدا ، بہ دیاردہیک ئہوترتہ ، کہ بہ وسکردنی خہرایہ و زہری ہست و سہر دہرپہاندنی مرہفہکان بہکارئہہنرت و کار ئہکاتہ سہر ہاری دہروونی و ہہستیان .

زٲرتر بٲ وٲسفرکردنی ؤٲو کٲسانٲ بٲکار دٲت، کٲ باری دٲروونیان لٲ
گٲٲژٲ ندایٲو گٲٲانکاری بٲردٲوامی بٲسٲردا دٲت، لٲ نٲوان هٲستٲ
دژبٲیٲکٲکانی دٲخٲشییٲکی بٲ ؤٲندازٲو ؤٲازی بوونٲکی زٲردا، کٲ
لٲپٲدا ؤٲگٲٲٲت بٲ تووٲٲپی و پٲستی و تا ؤٲاددٲی خٲمٲکیش.

ھڪ ڪار ڪان:

کټسۍ حولولۍ لټ دټرووناسیدا، لټ ټاټزترین کټسایټیټکانن لټ
ټووی ټایبټمټندټتیټ ټټفتاریټ/ سلوکیټ یټکانټوټ، کټ شپرزټی
دروست ټټکات. زیاتر لټ 20 جټری هټیټ، جیاوازی لټ چټشنی
کټسایټیټکانیدا، یان هاوشټوټ بوونی ټیادا هټیټ، کټ هټریټکټو بټ
هټکارټک دروست بوون، وټک ټټگټکانی پټروټردټ، یان لټ مناټیټ و
بټهټکاری بټماوټیټ، یان بټهټی ژینگټو کټمټټگټو دټوروټرټوټ.
هټندټکیشیان بټهټی نټخټشیټکی ټټرگانیکیټوټ تووش ټټبن و
هټندټکیشیان بټ بټ هیچ هټکارټک پټوټی موټټلا بوون.

هه‌ندێك هه‌كاره‌یه‌ریش هه‌ن، ئه‌نگه‌ له‌ یه‌شته‌ ئه‌م شه‌ڕه‌ بوو نه‌وه‌ بن:

1- زرد خواردنی شیرینی.

2- کھمبہ و پی۔

[illegible]

4- کھانسی کا علاج کیا ہے۔

5- بـسـربردنی کاتی زـر لـگـگـو ئو کـسانـی وزـی زـریان پـوـیـسـتـ، وک کـسانـی شـبـین و ئـوانـی لـ دـاوکـی بـردـوامـدا ئـژـین، یان شیرزـی دـروونـیان هـیـو بـهـیـج شـتـک دـخـشـت ناکـن. هـرکات مـر هـسـتی بـ دـرکـوتنی ئـم دیاردـیـ کرد لـ خـیداو زانی کـ پـ یوـندیـکانی لـگـگـو ئـوانـیتـردا بـر و گرژی و ئاـزیـ ئـچـت، پـوـیـسـتـ بـ خـرایـی چاو بـ چالاکیـکان و خوـکانـی ژانـی خـیدا بخشـنـتـو و بـدوای هـکارکـیدا بـگـتـ. دـنا کـسـکـ ئـکات بـ کـسـتـیـکی شـنـگـز ئـفتار، کـ بـهـیـ ئـو شیرزـیـ دـروونـیـ بـردـوامـو، خـکی لـی تـولا ئـبن و دوورئـکـونـو.

سـیـما دیارکـانی:

سـیـماکانی ئـم شیرزـیـ لـ دـروونـاسـیدا، بـم چـند خـسـتـ دیاریکـراو:

- 1- تـقـینـو لـ کاتی تووـیـدا.
- 2- خـرا تووـ بوون.
- 3- هـستـیاری زـو و گـرنگـیدانی زـر بـ هـسـتی خـی.
- 4- ئـگـر بـا بـتـکـ پـیوـندی بـ هـسـتی خـیـو هـبـت، بـایـخ بـ هـسـتی کـسـیتر نادات.
- 5- خـنـ لـگـرتن قبو ناکات.
- 6- شیرزـی و دـاوکـی بـردـوام.
- 7- باوـ بـخـنـمان.
- 8- نـمانـی توانای هـیـج جـر داهـنـان و دـزینـو یـک.
- 9- بـ پـلـ بـیاردان لـسـر شـتـکانی خـی و دواتر پـشـیمان بوونـو.
- 10- نـمانـی زمانی ئاخوتن و دایالـگ لـگـگـو ئـوانـیتـرو دـوروبـری.
- 11- بـرگـنـگـرتن و نـمانـی سـبر.
- 12- پـوـیـسـتـیان بـ ووبـرکـی تـایـبـتـ. واتـ لـ شوـنـکی تـایـبـتـدا بـژین و کـسـ توخـیان نـکـوت، لـبـرئـوی هـیـج جـر گـتـوگـیـ لـگـیـاندا بـردار نابـت و ئـوان هـرکات ویستیان ئـو ئـکـن کـ خـیان ئـیانـوت بـیکـن، ئـم خـسـتـ تـزیکـ لـ گـشـگیریدـو.
- 13- بـیرکـردنـوی زـرو بـ پـسان.

مـامـکردن لـگـگـو حـولـویدـا:

کـسی حـولـویـ پـوـیـسـتی بـ جـر مـامـبـکـیتر، کـ جـاواز لـگـگـو ئـوانـیتـرو زـر مـاندووکـر، هـم بـ کـسی نـخـش و هـم بـ چواردـور کـشی. بـمـم خـ ناکـرتـ ئـم کـسـ بـ تـواوـتیـ دوور بـخـرتـو، لـبـرئـوی هـندـجار لـ هـر زیکـکانی کـسی هاوسـنـگـو ناکـرتـ حوکـمی کوـرانـو توندوتـیزیان بـسـرا بدرـت. بـیـ ئـم چـند

١- تـيـگـي، يارمـتيدـر، هـم بـ گـانـوـيان بـ دـخـي هاوسـنگـي و
هـم بـ وـسـنـبوونـيش بـ دـستـيانـو.

1- تـيـگـي:

[illegible]

2- کا تی یج یج و رگر:

١١ ننگ ڪسي توو شبو ويڪڪ لئ ئازيزان بٽ، لئ بـرئـو و ناکر
 هاوسـ نـگ لـي دا بـٽ، هـروـگ ناـشـکر بـرد وـام کـا تي خـي بـ تـرخـان
 بـکـا، لـئ بـرئـو و وـا بـاشـتر ڪـسي هاوسـ نـگ ناو بـ ناو پـشو وـر بـگر بـٽ.
 3- ناکر لئ گـڏـيـا نـدا دـمار گـير بـٽ.

4- ئۇلار كۆرسەتكەن زور جەمىيەت بولسا، ئۇلارنىڭ لايىھىسىنى تېزلاپ چىقىشقا باشلىدى.

5- نڪو ڪو ڀت ڏاڍا نٿو ٿي:

ھەندەك لـ حولحولییەکان، بەھەی ئۆوۆو کـ بەیان ئۆلۆت، ھەل
ئۆفۆزنۆو و بەرامبەرکەیان ئۆخۆنە داوۆو. . ئۆبەت کەسی ھاوسەنگ
لـ داواکانیان تەبگات و نەرم بەت لـگەییاندا، بەبام ناکرەت مست
لـ گو، یان گوۆایۆ بەت بە سەرچەم داواکانیان و جەبەجەیی بکات.

6- بے نام نئی بے دمیزاج، پھوہیستہ مرہ لہی دوور بکھوتہ و۔

7- ٲوو بٲٲووی ٲٲفتار ٲٲی بٲٲو و هٲو ی چار سٲرکردنی بدٲ، واتٲ بٲبایخ تٲماشای مٲٲو ٲٲناغ بٲ ٲٲناغ لٲگٲٲیا بٲٲٲ. زٲر ٲٲک لٲ حولولٲکان ٲٲ هٲست بٲ خٲیان ئٲٲکن، بٲردٲوام باسی ئٲٲکن بٲ ئومٲدی چار سٲرکردنی، ٲٲنگٲ هٲندٲ کردٲو ی نٲشیاویشیان لٲ بوٲشتٲوٲ، ٲٲ ٲٲنگٲ بٲهٲی شتٲٲٲوٲ بٲت ٲٲ لٲ دٲسٲٲاتی خٲیدا نٲبوو، ٲٲویستی بٲ لٲخٲش بوون و ٲٲرامٲشکردنٲ، بٲٲام هٲندٲکیان ئٲٲکن بٲ بیا نووٲٲی ٲٲ تٲٲٲاندنی داواکاریٲٲکانیان.

8- پیویستد لږگڼه گڼه نکاری ئیواندا، تش گڼه ان بڼه سر کاروکردو تدا بڼه.

چارسو ر:

سڀ کان گهڻو ڪم ٿيڻ واري سببن مان هڪ اهو آهي ته جيئن ته اسان جي زندگي ۾ ڪجهه تبديلي آڻجي، اسان کي پنهنجي زندگي بابت سوچڻو پوندو. اسان کي پنهنجي زندگي بابت سوچڻو پوندو ته اسان جي زندگي ۾ ڪا به تبديلي آڻجي.

- 1- وډگرتنی چار سهر لږ ګڼګڼی د رمانه وو:
- د رمانه کانی د ژبې ټکچوونی مېشک و ډګیر کانی حاکم تی حولول ټی و بکاره نانی لیثیم، که ټکچوونی خپل کوشتنی ټمجر شپرز بوونه که م ټکچوونی.
- 2- چار سهری کلینیکي د رروونی، لږ دانیشن ټکچوونی و بکاره مېشک کاند، لږ ژر چاودلری و سهر پړشتمی پزیشکی تایب و چاودلری کردنی بکاره وامی بکاره وټکچوونی.
- 3- چار سهری ټکچوونی فتاری:
- بکاره کردن وټکچوونی زرتیر زانیاری لږ سهر که سی شپرز و د بکاره وټکچوونی کلینیکي کانی، بکاره وټکچوونی لږ بارلی ټکچوونی فتار و ټکچوونی ست کانی ژیانیه و ناراسته بکرت و هاوسنگ بکاره وټکچوونی.

سهر چاو:

- موقع الفرصة للتعليم في كانون الثاني/ ٢٠٢١ - الشخصية المزاجية: سماتها وكيفية التعامل معها.
- دينا مندور- موقع الحرة- الشخصية المزاجية في علم النفس.