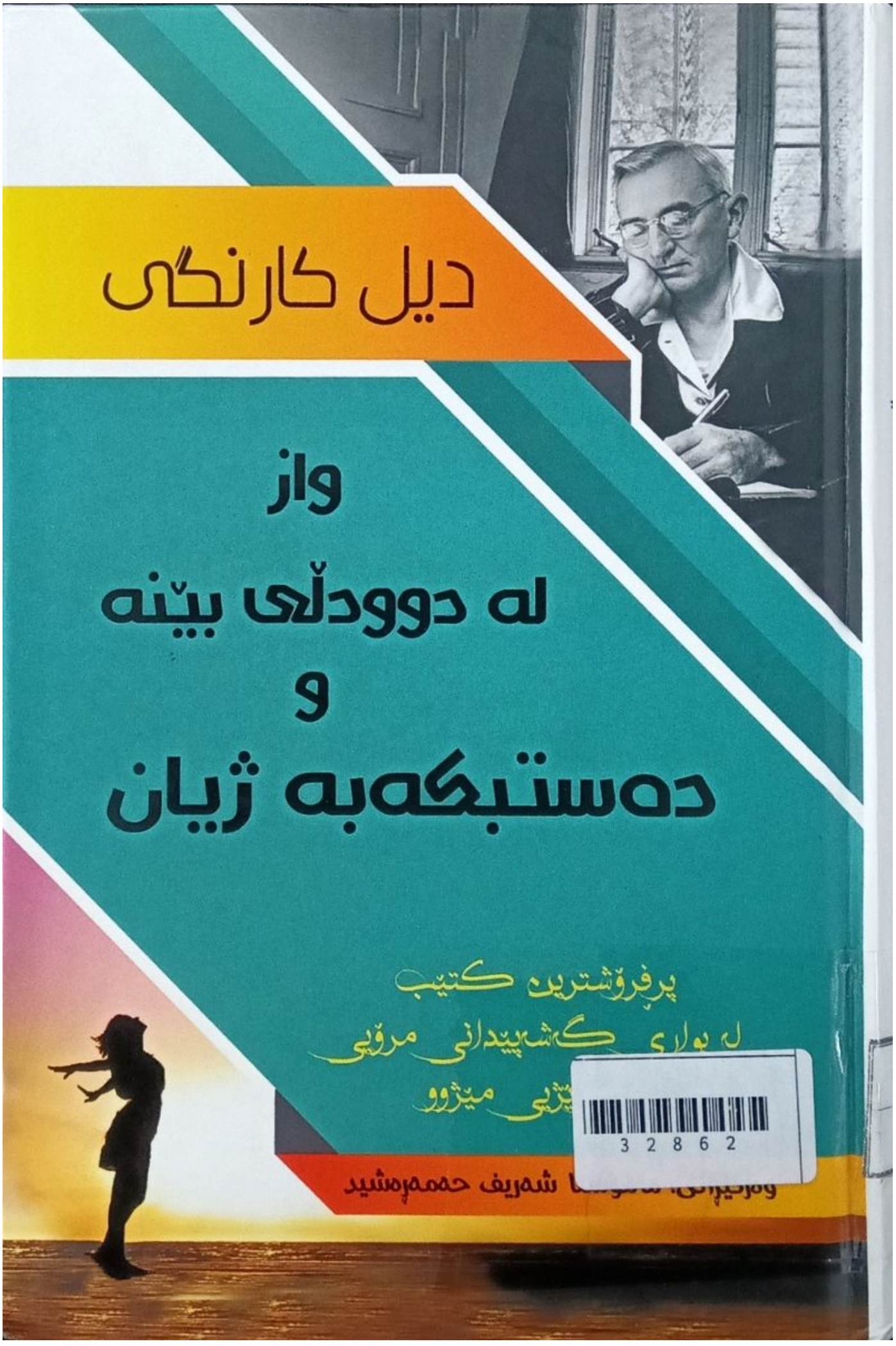
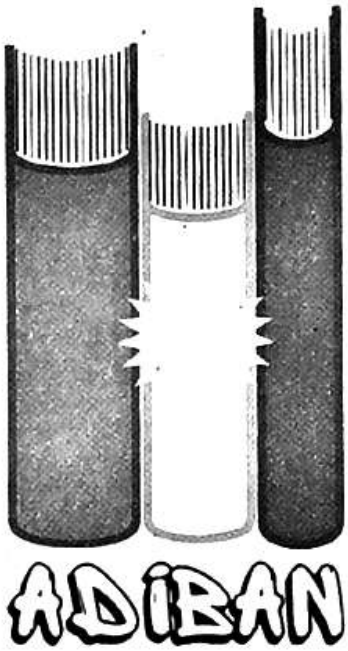


Preview sample - page 1 of 5 - Soran University Academic Digital Library



ناوەندی ڕۆشنبیریی ئەدیبان

بەڕێوەبەری گشتی: ئارامی مەلا محەمەد

ناسنامەی کتێب

ناونیشان: واز لە دوودڵی بینە و دەستبکە بە ژیان

بابەت: دەروونزانی

نووسەر: دیل کارنگی

وەرگێڕان: م. شەریف حەمەڕەشید

پێداچوونەوە: ناوەندی ڕۆشنبیریی ئەدیبان

پەخشانگە: ناوەندی ڕۆشنبیریی ئەدیبان

ساڵی چاپ: 2019میلادی

نۆرەی چاپ: سێیەم

Preview sample - page 2 of 5 - Soran University Academic Digital Library

ناوەڕۆک

بەشی یەکەم

بەندی یەکەم: ڕاستییەک سەبارەت بە نیگەرانی

ساتەکان بە دەستکەوت بزانە!

بەندی دووەم: فەرمانێک

خۆئامادەکردن بۆ بەرەنگاربوونەوەی خراپتر لە خراپ

بەندی سێیەم: بێزاری و نیگەرانی چیمان لێ دەکات؟

پشوودان و شادمانی

ئەو ڕاستیانەی کە دەبێ سەبارەت بە نیگەرانی بیانزانیت

بەشی دووەم

بەندی چوارەم: شیکارکردنی نیگەرانی

هەستکردن و پەیبردن بە ڕاستی و حەقیقەت

بەندی پێنجەم: لابردنی 2/1ـی نیگەرانی

کورتەی ئەنجامی بەدەستهاتوو لە داواکارییەکانی بەشی دووەم

نۆ ڕێسای سوودمەند

بەندی شەشەم: چۆن نیگەرانی لە خۆمان دوور بخەینەوە؟

بەندی حەوتەم: نەهێڵن خۆرەی نیگەرانی گیانتان بهارێت

بەشی سێیەم

بەندی هەشتەم: نوسخەیەک بۆ زیاتر بنەبڕکردنی نیگەرانییەکان

بەندی نۆیەم: نەرمونیانی و ملکەچبوون لە بەرامبەر ناچاری

بەندی دەیەم: لە هەر کوێیەک جڵەوی زیان بگریتەوە دەست قازانجە

بەندی یازدە: ئاو لە (دەستەوانە)دا مەکوتە

کورتەی فەرمانەکانی بەشی سێیەم

Preview sample - page 3 of 5 - Soran University Academic Digital Library

بەشی چواردەم

بەندی دەوازدەم: حەوت رێگە بۆ بەهێزکردنی ئاسوودەیی خەیاڵ

بەندی سێزدەیەم: تۆڵەسەندنەوە فەرامۆش بکە

بەندی چواردەیەم: لە ڕەوشی ناسوپاسی خەڵکی مەڕەنجێ

بەندی پازدەیەم: ئایا قەدری ئەو شتانە دەزانن کە هەتانە

بەشی پێنجەم

بەندی شازدەیەم: خۆت بناسە و خۆت بە جگە لە تۆ کەس هاوشێوەی تۆ نییە

بەندی حەڤدەیەم: لە لیمۆی ترشی خۆت ئاولیمۆیەکی بەتام بگرە!

بەندی هەژدەیەم: دەرمانی نائومێدی و ڕەشبینی لە چواردە ڕۆژدا

کورتەی فرمانەکانی بەشی چواردەم و پێنجەم

بەشی شەشەم

بەندی نۆزدەیەم: رێگەیەکی تۆکمە و تەواو بۆ زاڵبوون بەسەر نیگەرانیدا

بەندی بیستەم: چۆن لە ڕەخنەگرتن ناڕەحەت نەبین

بەندی بیستویەکەم: ڕەوشی خۆپاراستن لە ڕەخنە

بەندی بیستودووەم: نەفامییەکانی من

چاوخشاندنەوەیەک بە داواکارییەکانی بەشی شەشەم

بەشی حەوتەم

شەش رێگە بۆ لابردن و دوورخستنەوەی ماندووێتی و نیگەرانی و بەرزکردنەوەی هێز و توانای جەستەیی و ڕۆحی.

بەندی بیستوسێیەم: ڕۆژی کاتژمێرێک لە تەمەنی خۆمان زیاد بکەین.

بەندی بیستوچواردەم: چۆن ماندوو دەبین؟ چ شتێک ماندووماں دەکات؟ دەتوانین چی لەگەڵ ماندووێتیدا بکەین؟

بەندی بیستوپێنجەم: چۆن خانمانی ماڵەوە ماندووێتی لە خۆیان دوور

Preview sample - page 4 of 5 - Soran University Academic Digital Library

بخەنەوە و بە ناسکی و جوانی بمێننەوە؟

بەندی بیستوشەشەم: چوار کرداری سوودمەند.

بۆ ئەنجامی جڵەوگیری لە بنەبڕکردنی دەرکەوتن و تەشەنەکردنی نیگەرانی

بەندی بیستوحەوتەم: ڕێگەی نەهێشتنی بێزاری و بەرهەمهێنەری ماندووێتی، نیگەرانی، تووڕەیی

بەندی بیستوهەشتەم: چۆن لە بێخەوی نیگەران نەبین؟

شەش ڕێگە بۆ لەناوبردنی ماندووێتی و نیگەرانی و زیادکردنی هێز و توانای جەستەیی و ڕۆحی

بەشی هەشتەم

بەندی بیستونۆیەم: یەکێک لە دوو بڕیاری گەورەی ژیان

بەشی نۆیەم

بەندی سییەم: ڕێگەی کەمکردنەوە لە نیگەرانییەکان

چۆن بەسەر نیگەرانیدا زاڵ بووم؟

Preview sample - page 5 of 5 - Soran University Academic Digital Library