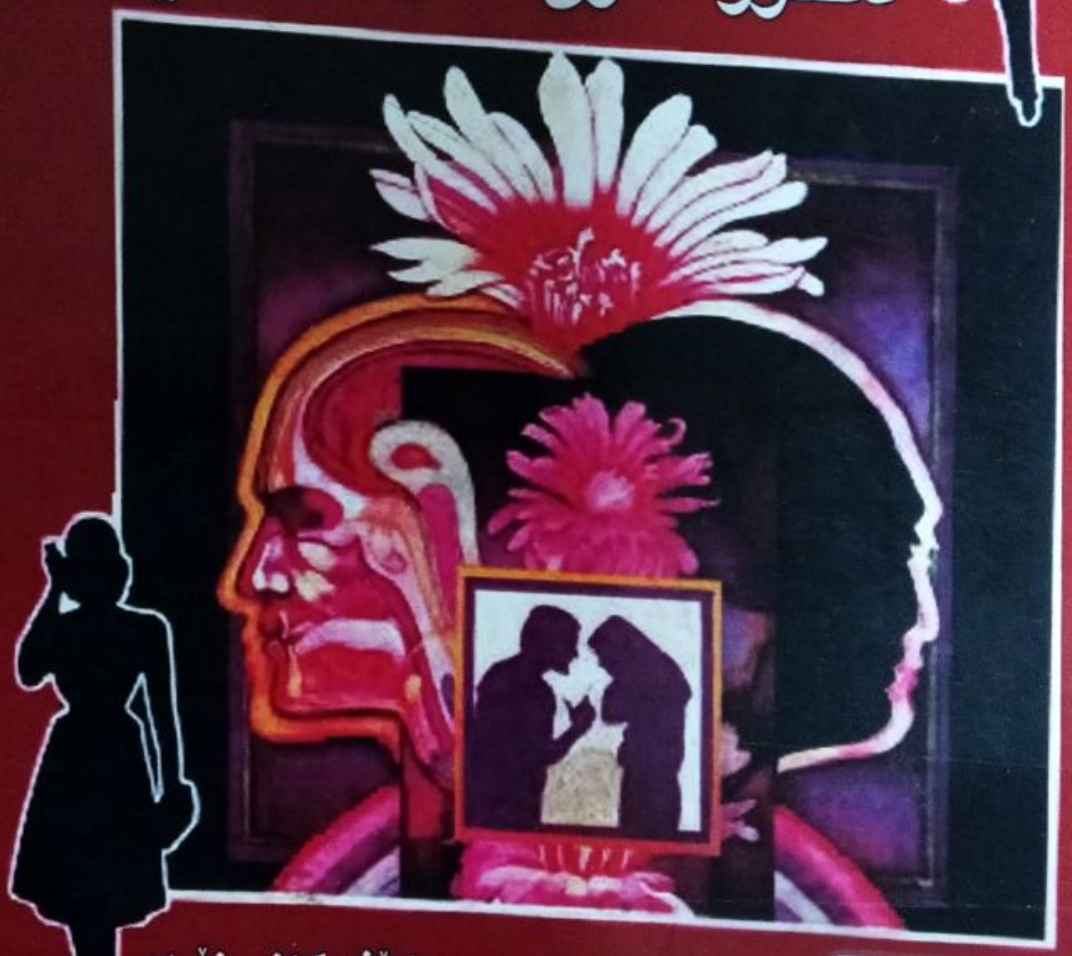
سایکۆلۆژیای پیاو و ژن

دکتور طارق کمل النعیمي



وە جیهانیەکان دەربارەی کێشەکانی نێوان

ژن و پیاو

هۆکارەکانی، ڕێگاکانی چارەسەرکردنیان

20462

چاپی دووەم
٢٠١٣

Preview sample - page 1 of 8 - Soran University Academic Digital Library

بسم الله الرحمن الرحيم

ناسنامەی پەرتوک

ناو: سایکۆلۆژیای ژن و پیاو

نوسینی: د. طارق كمال النعيمي

وەرگێڕانی لە عەرەبی یەوە: سلمان هەورامی ، سۆران عمر، حمەحسین گۆران، حسن تۆفیق، أبراهيم محمد علی، علی حسین أمین

هەڵەبڕی و دیزاین: ابراهیم معروف

چاپی: دووەم ٢٠١٣

تیراژ: ١٥٠٠ دانە

لەبەڕێوەبەرایەتی کتێبخانەگشتیەکان ژمارەی سپاردنی (٥١٦)سالّی ٢٠٠٨ ی دراوەتێ

Preview sample - page 2 of 8 - Soran University Academic Digital Library

پێرست

پێشەکی 3
سەرەتا 9
بەشی یەکەم 15
نایا جیاوازی لەنێوان ژن و پیاودا هەیە؟ 17
جیاوازییە سەرەکییەکانی نێوان ژن و پیاو: 19
پەیوەندییە سایکۆلۆژییە گشتییەکان: 20
هۆکار و چارەسەرەکان و گرنگترین ئاموژگاری: 21
نیازی باش بەتەنها بەس نییە: 24
جیاوازی مێشکی ژن و پیاو: 25
جیهانی دەرەکی ژن و پیاو: 26
روانینی پیاوو ئافرەت بۆ دنیای دەرەوە: 28
کێ زۆر بڵێیە، پیاو یان ئافرەت؟ 35
گفتوگۆی نێوان پیاوو ئافرەت: 38
لە منداڵیەوە دەست پێ دەکات: 48
بەشی دووەم 51
چاکسازی لەلایەن پیاوو گەشەسەندن لەلای ئافرەت: 53
گوێ نەگرتنی پیاو لە ئافرەت: 54
ئارەزو و (گرنگی)یەکانی پیاوو ئافرەت: 57
گوێگرتن و گرنگی پێدان: 60
بەشی سێیەم 65
هیلاکی و شەکەتی: 67
پیاو بەبێ دەنگی هەڵسوکەوت لەگەڵ کێشەکانیدا دەکات: 75
هەڵوێستی ئافرەت لە پیاوی بێ دەنگ: 77
ئافرەت بە قسەکردن هەڵسوکەوت لەگەڵ کێشەکانی رۆژانەیدا دەکات: 80
هەڵوێستی پیاو لەم قسەیەی ئافرەت: 81
بەشی چوارەم 87
هاندانی رەگەزی بەرامبەر: 89
کاتێک پیاو ئافرەتی خۆش دەوێت: 89
چۆن پەیوەندیەکە دەست پێدەکات: 90
کاتێک ئافرەت پیاوی خۆشدەوێت: 92
سەرزەنشت کردن: 93
دانانی سنور و ڕێزگرتنی: 96

Preview sample - page 3 of 8 - Soran University Academic Digital Library

زانستی ومرگرتن و پێشوازی کردن: 100
چۆن مافی نافرەت دەدەیت لە دروستی پێشوازی کردندا؟ 101
فێربوون و بەخشین: 102
مەترسە لە هەڵە کردن: 103
پیاویش پێویستی بە خۆشەویستی هەیە: 104
سکاڵای نافرەت مانای شکستی پیاوە: 104
بەشی پێنجەم 107
هەڵە تێگەیشتن: 109
دوو زمانی جیاواز: 110
ڕوونکردنەوەی هەست و سۆز لە پێناوی گەیشتنی زانیاریەکاندا: 111
جیاوازی نێوان پیاوو نافرەت لە بڕیاردانداٍ: 113
سکاڵای سەردکی خانمان لەوەیە کە پیاو گوێ بۆ قسەکانیان ناگرێت: 116
قسەکردنی خانمان و چۆنیەتی تێگەیشتن لێیان: 117
ڕێگەی بیرکردنەوەی پیاوو نافرەت: 121
وەڵامدانەوەی نافرەت بەرامبەر بێدەنگی پیاو: 123
هۆکارەکانی پەیوەست بونی پیاو بە لایەنی بێدەنگی یەوە: 126
نەو هۆکارانەی پاڵ بە نافرەتەوە دەنێن قسە بکات: 126
داخڵ بوونی نافرەت بۆ نێو کەسێتی پیاو: 127
لێکدانەوەی وەڵامەکانی پیاو: 128
نافرەت چی دەکات کاتێک پیاو دەچێتە نێو کەسێتی خۆیەوە؟ 130
گفتوگۆکردنی نافرەت لەگەڵ پیاو دا: 132
کاتێک پیاو پێویستی بە یارمەتی هەیە: 134
گرنگی دانی زیاتر پیاو دەخنکێنێت: 136
زەرورەتی نە نجامدانی هەندی گۆڕانکاری: 136
دوور کەوتنەوە لە تۆمەتبار کردن: 138
تۆمەت بارکردنی خودی خۆت لەبەرامبەر تۆمەتبار کردنی کەسانیتر: 140
هاوبەشی لە بەرپرسیاریەتیدا: 143
گوێ گرتن و سەرزەنشت نەکردن: 146
هۆنەری گوێ گرتن: 148
بەشی شەشەم 151
گۆڕانکاری سۆزداری پیاو: 153
پێویستی هەست کردنی نافرەت بۆ نەم بارودۆخە: 154
چۆن گۆڕانکاری لە ناکاو ڕووەدات: 157

Preview sample - page 4 of 8 - Soran University Academic Digital Library

کەی نەم حالەتە لە لای پیاو دست پێدەکات: 160
هۆکاری ترسی نافرەت: 161
بۆچی ژن و مێرد گومان لە خۆشەویستی یەکتر دەکەن: 162
چۆن خانمان خراپ لە پیاو تی دەگەن: 162
لە کاتێکەوە بۆ کاتیکیتر پیاو هەست بە لە ناوچون دەکات: 164
دوورکەوتنەوەی پیاو کاتێک نافرەت دەیەوێت نزیک ببێتەوە: 164
کەی نافرەت لەگەڵ پیاودا قسە دەکات: 166
چۆنیەتی ڕاکێشانی پیاو بۆ قسەکردن: 168
فشاری نافرەت لەسەر پیاوو ناچارکردنی بۆ قسەکردن: 168
چۆنیەتی کردنەوەی دەرگای گفتوگۆ لەگەڵ پیاودا: 170
کاتێک پیاو قسە ناکات: 171
چارەسەری نمونەیی: 175
پێکەوە بوونی بەردەوام وجیانەبوونەوە: 176
با چاوێک بوم چیرۆکەدا بگێڕین: 177
سەربەخۆیی زیاتر: 179
تەگەرەخستنە بەردەم خولی میهرەبانی و پێکەوەگونجان: 179
نایا ڕابردووی پیاو هیچ کاریگەریەکی هەیە؟ 182
پیاوی ژێرو نافرەتی ژێر: 183
بەشی حەوتەم 187
گۆڕانی باری سۆزداری نافرەتان: 189
ژنان وەکو شە پۆلن: 189
کاردانەوی پیاو بەرامبەر نەم شە پۆلانە: 191
هەوڵی چاکسازی مەدە: 192
ڕامان (دۆشدامان)ی پیاو: 195
چی ڕووەدات پاش هاتنە دەرەوەی ژنەکە: 198
چەند نیشانەیەک لە دابەزینی ژن بۆ ناو بیرەکە دەخەینە ڕوو: 199
دووبارە بوونەوەی نارەزای لە لای نافرەتان: 201
گەڕاندنەوی متمانە: 202
کاتێک کە ژن هەست بە نارامی ناکات لە ناو بیرەکەدا: 203
سۆزە خراپەکان کاردەکاتە سەر سۆزە باشەکان: 204
پیاو چۆن یارمەتی ژن دەدات لە بیرکردنەوەیدا: 206
پیاو دووردەکەوێتەوەو ژنیش لە ناوبیرکردنەوەدایە: 207
بیانووی زایدو ڕێخانە بۆ هەڵسەکەوتەکەیان: 208

Preview sample - page 5 of 8 - Soran University Academic Digital Library

ئایا ژیرووی مرۆڤ ئەرەکانت سەر هەڵسوکەوتی 209
کەی هەست بریندار دەبێت؟ 210
تووڕەیی ژن و پیاو 211
چارەسەری جیاوازیەکان نە ڕێگەی نەیەت ئەیشتەوە 212
ئۆمێگرتنی پیاو نە شاوسەردەکەی ماڵی دەات بۆ سەربەستی 214
پیاو چۆن بکات کاتێک ناتوانێت ئۆرگازمی بۆ شاوسەردەکەی بگرێت 214
پیاو نەبڕی مشتومڕ چۆن بێت؟ 216
ناڕەحەت نەبڕی مشتومڕ چۆن بێت؟ 217
ئایا پیاو دەتوانێت جێگەی پیاوێستیە سۆزداریەکانی ژن بگرێتەوە! 218
ژن دەوانەهەڵسو پیاوستیو بە تووڕبوون وسکاڵا گرتن 220
گرنگیو هەست وسۆز 220
بەشی شەشەم 223
پیاوێستیە سۆزدارییەکان 225
جۆرەکانی خۆشەویستی 227
یەکەم جار بەدەست هێنانی پیاوێستی سەرەکی دادەنرێ 229
بەدیهێنانی پێویستیە بنەڕەتیەکان کەی دادەنرێت 229
بیرکردنەوی بێ هەیەست 237
نەوعی پیاو هەستی پێدەکات 239
نەوعی پیاو دەیبێت 240
نەوعی ناڕەحەت هەستی پێ دەکات 240
کاتێک خۆشەویستی تێک دەشکێت 241
ژیری ئۆمێگرتن بە و نووزیە نە تووڕە بوون 244
نەوعی پێویستە بیرمان بێتەوە 245
نەو کارانەی مرۆڤ نە نجامدانی و نەوعی کە مرۆڤ نییە 245
هونەری سەرپێشک کردنی دەسەلاتی پیاو 247
بەخشینی بڕوا بە پیاو نە جیاتی ناموزگاری کردنی 247
کاتێک پیاو گوێی ڕەتدەکاتەوە 248
دوو جۆر نە پیاو بە لاڕە یەک هەڵسوکەوت 249
پیاو نارەزووی گوێرایەڵی ناکات 250
نەوعی پێویستە لەسەر ناڕەحەت بیری بێتەوە 251
نەوعی ناڕەحەت دەتوانێ بیکات 252
بەشی نۆیەم 255
بەرەوڕووبونی نێوان پیاوو ناڕەحەت 257

Preview sample - page 6 of 8 - Soran University Academic Digital Library

چی ڕوودەدات کاتێك بەڕێەرکانیٚ دەکەین!
بۆچی ناکۆکی نازار بەخشە!
259
چوار ڕێگا بۆ دوورخستنەوەی ڕوبەڕو بوونەوە:
260
بۆ چی گفتوگۆ بکەین!
263
هۆکارە شاراوەکان:
268
نەوەی پیاو پێویستە هەستی پێ بکات:
270
هۆکارە شاراوەکان:
270
نەوەی نافرەت پێویستیەتی هەستی پێ بکات:
272
یەکدانەوەی ڕوبەڕو بوونەوە:
273
چۆن نارێکانە پیاو دەست دەکات بە ڕوبەڕوبوونەوە:
274
چۆن نارێکانە نافرەت دەست دەکات بەڕوبەڕو بوونەوە:
279
کەی پیاو زۆر پێویستی بە لایەنگری نافرەت هەیە!
281
گفتوگۆ کردنی جیاوازییەکان بە نارامی و بە بێ ڕوبەڕو بوونەوە:
284
پێشکەش کردنی یارمەتی لە کاتی نارەحەتیدا:
286
گفتوگۆی دۆستانە، ڕوبەڕوبوونەوە و ناکۆکیمان لێ دوور دەخاتەوە:
293
بەشی هەشتەم
294
خۆشەکەتسکردنی پیاو لە کاردا:
297
ژمارەی خانەکان لەلای نافرەت:
312
چارەی باری ڕەشبینی لەلای نافرەت:
313
بەخششی پیاو بۆ کەمە!
314
نەکرێت ژن بەسەر نەو گرفتانەدا سەرکەوێت بە دوو ڕێگا:
317
پیاو چۆن خاڵ دەبەخشێت:
326
چی وانە لە پیاو دەکات بەرگری لە خۆی بکات:
327
کەی پیاو سزا دەسەپێنێت؟
331
بەشی پانزە هەم
332
چەند ڕێگایەکی تازە و زۆر کاریگەر:
335
یەکەم: شێوەی ڕاست گرتنەبەر کە ژن دەستی دەکەوێت لەبنەڕەتدا
341
نافرەتی خۆشەویست:
342
پێویستە ژیانیە گشتیەکان لەسەر پرسیاری داوای یارمەتی:
345
دووەم: لەبەردەوام بوون لەسەر داوای زیاتر هەتا نەگەر ژنەکە بڵانێت کە پیاوەکە ڕەتی دەکاتەوە:
346
حاڵەتی داوای ژن و ڕەفزی پیاو:
348
ڕاهێنانی پیاو لەسەر پەسەندکردن:
351
کاتی نازاراوی و ڕەتدکراو لە بێدەنگی نافرەتەکە:
353
354

Preview sample - page 7 of 8 - Soran University Academic Digital Library

361
بەشی دوانزەهەم 363
پیاو نافرەت و سێکس: 374
سێکس و سۆز: 380
ڕبواردنی تێ خستن: 381
چۆن پیاو هەست دەکات کە خۆی خۆشەویستە: 381
سێکسی ڕاستەقینە وەکو چارەسەرکردنە: 383
دڵخۆشکردنی نافرەت لە ڕووی سێکسەوە: 385
نەرم و نیانی و لەسەرخۆیی و پەلەنەکردن، نەی پیاوی بەرێز پەلە مەکە: 385
چەقاندن، ناسۆی فراوان و چالاکی سێکسی: 386
سێکس و خۆشەویستی: 387
سێکسی خێرا و ڕابواردن: 389
نەوەی نافرەت دەیڵێت: 391
هەڵسوکەوتە هەڵەکانی نافرەت: 397
چەند دەستەواژەیەک کە پیاو دەتوانێت بە نافرەتی بڵێت: 399
بەشی سیانزدەهەم 401
هەڵە ناشکراکانی خانمان: 408
نایا چارەسەرێک هەیە؟ 411
چەند شێوازێک هەیە نافرەت خودی خۆی لە بیر دەکات، لە گرنگترینیان: 414
نافرەت بەم کارە هەڵدەسێت و بە چەند شێوازێک و لە گرنگترینیان: 417
بەشی چواردەیەم 419
هێشتنەوەی خۆشەویستی بە زیندوویی: 422
چۆنیەتی سەرهەڵدانی هەستە شاراوەکان: 423
چۆن دەتوانین یارمەتی یەکتری بدەین؟ 425
دواخستنی کارەکان و نە نجامەکەی: 426
وەرزەکانی خۆشەویستی: 431
ووتەی کۆتایی 435
پێرست 440

Preview sample - page 8 of 8 - Soran University Academic Digital Library