دەروونناسی هەرزەکاری

شێوازی مامەڵەکردن لەگەڵ تازەلاوان

نووسینی:
پزیشکی دەروونی حسێن نەجاتی



20465

وەرگێڕانی: ئامانج سالح

2015

Preview sample - page 1 of 9 - Soran University Academic Digital Library

بلاوکراوەی خانەی چاپ و بلاوکردنەوەی چوارچرا

زنجیرەی ١١١

ناونیشان / سلێمانی -سەرەتای شەقامی مەولەوی- بەرامبەر پالاس

مۆبایل ناسیا ٠٧٧٠١٥٧٥٠٦٧ - کۆرەك ٠٧٥٠١١٢٨٢٨٨

Emil: chrachra٨٥@yahoo.com

http://www.facebook.com/chwarchra.chapxanai?ref=tn_tnmn

Preview sample - page 2 of 9 - Soran University Academic Digital Library

ناوەرۆک

پێشەکی وەرگێڕ ---------- ١١
پێشەکی نووسەر ---------- ١٢
بەشی یەکەم ---------- ١٥
کورتەیەکی مێژوویی و تایبەتمەندییەکانی قۆناغی هەرزەکاری ---------- ١٥
هەرزەکاری ---------- ١٥
یەکەم: هەرزەکاری بەم سێ قۆناغەی خوارەوە دابەش دەکەن. ---------- ١٨
دووەم: هەرزەکاریان بەم دوو قۆناغەی خوارەوە دابەش کردووە. ---------- ١٨
کورتەیەکی مێژووی موتالأی هەرزەکاری و باڵغ بوون (هەراش بوون) ------ ١٩
ڕوانگە جیاوازەکان سەبارەت بە باڵغ بوون ---------- ٢٤
ڕژد و گەشە پڕۆسە یەکی بەردەوام ---------- ٢٨
تایبەتمەندییەکانی جەستەیی قۆناغی هەرزەکاری ---------- ٣٠
تایبەتمەندییەکانی سۆزی قۆناغی هەرزەکاری ---------- ٣٤
تایبەتمەندییەکانی کۆمەڵایەتی قۆناغی هەرزەکاری ---------- ٣٧
بەشی دووەم ---------- ٤١
شڕۆڤە و شیکردنەوەی چۆنیەتی باڵغبوون ---------- ٤١
کارکردی فیسۆلۆژی و کارئەندامزانی ڕژێنە(غودە)کان لە دەورانی
هەرزەکاریدا ---------- ٤١
باڵغبوونی جنسی ---------- ٤٢
نیشانەکانی باڵغبوون لە کچاندا ---------- ٤٤
نیشانە هاوبەشەکانی باڵغبوون لەهەر دوو ڕەگەزدا (نێر و مێ) ---------- ٤٥
زوو باڵغبوون و درەنگ باڵغبوون ---------- ٤٦
دواکەوتنی باڵغبوون ---------- ٤٩

Preview sample - page 3 of 9 - Soran University Academic Digital Library

نەو فاکتەرانەی هۆکاری لادانی جنسی لە هەرزەکاردان ---- ٤٩
بەشی سێیەم ---- ٥١
گرنگترین کێشەکانی قۆناغی هەرزەکاری و شێوەی پەرچەکردار ---- ٥١
گرنگترین کێشەکانی نەوجوانان ---- ٥١
قەیرانی شوناس (ناسنامە) لە نەوجوانان ---- ٥٧
کێشەی دوزینەوەی شوناس ---- ٦٠
کێشەکانی تایبەت بە ڕۆڵ و گەشەی جەستەیی ---- ٦٣
کێشەکانی تایبەت بە ڕۆڵ و گەشەی کۆمەڵایەتی ---- ٦٣
یارمەتیە کاریگەرەکان بۆ کەمکردنەوەی کێشە کۆمەڵایەتیەکانی هەرزەکار ٦٥
تایبەتمەندییەکانی گەشەی کۆمەڵایەتی هەرزەکار ---- ٦٦
کێشەکانی خانە و خێزان ---- ٦٧
چۆن کێشە خێزانییەکان کەمبکەینەوە ---- ٦٩
بۆ کەمکردنەوەی گرفتە خێزانییەکان دەتوانرێ نەم خاڵانەی خوارەوە
بەکاربهێنرێت: ---- ٧٠
کێشە ڕەفتارییەکان ---- ٧٢
کۆسپەکانی بەردەم خوێندن ---- ٧٣
پیشە و هەرزەکار ---- ٧٥
کێشەکانی هەڵبژاردنی پیشە ---- ٧٧
گرفتە جنسییەکان ---- ٧٩
کاریگەری فاکتەرە کۆمەڵایەتی و کەلتوورییەکان بەسەر هەرزەکاردا ---- ٨٠
بەشی چوارەم ---- ٨٢
شێوازەکانی کەمکردنەوەی گرفتی کەسێتی هەرزەکار ---- ٨٢
کاریگەی خێزان بەسەر کەموکوڕییە سۆزییەکانی نەوجوان ---- ٨٣
کێشەکانی کەسێتی ---- ٩٠
گرنگترین گرفتەکانی کەسێتی هەرزەکار ---- ٩١
سەرپێچی و سەرکێشی ---- ٩٢

Preview sample - page 4 of 9 - Soran University Academic Digital Library

شێوازەکانی کەمکردنەوەی مەراق ---------- ٩٣
تونده میزاجی (قوشقی) ---------- ٩٥
شەڕەنگێزی ---------- ٩٦
نەو ڕەفتارانەی لە کەمکردنەوەی شەڕەنگێزیدا کاریگەرن: ---------- ٩٧
ناکامی ---------- ٩٨
شێوەکانی بەرەنگاربوونەوە و خۆڕاگری لەبەرامبەر ناکامیدا ---------- ٩٨
ترس ---------- ٩٩
ترسەکانی قۆناغی تازەلاوی ---------- ١٠٠
شێوازی بەرگری لە ترس ---------- ١٠١
شێوازەکانی کەمکردنەوەی نیگەرانی ---------- ١٠٢
ململانێ ---------- ١٠٣
خەمۆکی ---------- ١٠٣
وەسواس (ڕاڕا) ---------- ١٠٤
تووڕەیی ---------- ١٠٤
هەستکردن بە کەمی ---------- ١٠٥
چەند خاڵێ بۆ کەمکردنەوە و لەناوبردنی کێشەی کەسی ---------- ١٠٧
چۆنیەتی چالاکیەکانی هەرزەکار بۆ چارەسەرکردنی کێشەکان ---------- ١٠٨
بەشی پێنجەم ---------- ١١١
دۆستایەتی و ناشکراترین سیفاتی پەسەندی هەرزەکار ---------- ١١١
فێرکردنی جنسی لە هەرزەکاراندا ---------- ١١١
برادەرایەتی هەرزەکاران ---------- ١١٥
نەرکی دایک و باوک لەبەرامبەر هاوڕێیەتی هەرزەکار ---------- ١١٩
دۆستی لەگەڵ ڕەگەزی بەرامبەر ---------- ١٢٣
سیفاتێ کە کچ حەز دەکا لە کوڕدا بوونی هەبێ: ---------- ١٢٤
سیفاتێ کە کوڕ حەز دەکا لە کچدا بوونی هەبێ: ---------- ١٢٤
کچان حەز ناکەن کوڕان ئاوا بن: ---------- ١٢٦

Preview sample - page 5 of 9 - Soran University Academic Digital Library

دەرك و بەهرەمەندی جوانی ---------- ١٢٧
بەشی شەشەم ---------- ١٢٩
ئاتاج و ئارەزووەکانی قۆناغی تازەلاوی ---------- ١٢٩
گرنگی پێداویستییەکان ---------- ١٢٩
نیازەکانی تازەلاو ---------- ١٣٥
شێوەکانی یارمەتیدانی هەرزەکار بۆ دامرکانەوەی نیازەکانی ---------- ١٣٨
خولیا و خۆزگە گرنگەکانی تازەلاوان ---------- ١٣٩
ئارەزووە گرنگەکانی هەرزەکاران ---------- ١٤١
ئارەزووەکانی کوڕان: ---------- ١٤١
ئارەزووەکانی کیژان: ---------- ١٤٢
ئارەزووە هاوبەشەکانی کوڕان و کیژان: ---------- ١٤٣
بەشی حەوتەم ---------- ١٤٥
چۆنیەتی کەڵك وەرگرتنی تازەلاو لە میکانیزمەکانی بەرگری ---------- ١٤٥
میکانیزمەکانی بەرگری ---------- ١٤٥
ئەو میکانیزمە بەرگریانەی کە زۆرجار لەلایەن تاکەوە بەکار دەهێنرێن، بریتین
لە: ---------- ١٤٧
کەپتکردن ---------- ١٤٧
سەرکوتی ---------- ١٤٨
کشانەوە ---------- ١٤٩
جێگیرکردن ---------- ١٤٩
خۆشوبەهاندن ---------- ١٥٠
چوونە نێو دڵ ---------- ١٥١
سەپاندن ---------- ١٥١
پاکانە ---------- ١٥١
قەرەبوو ---------- ١٥٢
عەقڵانی بوون ---------- ١٥٢

Preview sample - page 6 of 9 - Soran University Academic Digital Library

وەڵامدانەوە ---------- ١٥٣
بەرزکردنەوە ---------- ١٥٤
کەلەپەقی ---------- ١٥٤
جێگرەوە ---------- ١٥٥
جێ بەجێ کردن ---------- ١٥٥
دابڕان ---------- ١٥٦
جوداکردنەوە ---------- ١٥٦
بە نموونەیی کردن ---------- ١٥٧
ساز و سەودا (خەیاڵپلاوی) ---------- ١٥٧
دروستکردنی سمبول (دەیکاتە هێما) ---------- ١٥٧
پوچ کردنەوە (بەتاڵ کردنەوە) ---------- ١٥٨
خۆشوبەهاندن لەڕێگەی میکانیزمی سەپاندن ---------- ١٥٨
کەرتبوون ---------- ١٥٨
هەڵگەڕانەوە دژ بە خۆت ---------- ١٥٩
بەرخۆدان ---------- ١٥٩
ئاڵوگۆڕ ---------- ١٥٩
فەلسەفەلێدان ---------- ١٦٠
وەڵامدانەوەی پێچەوانە ---------- ١٦٠
شەڕەنگێزی ---------- ١٦٠
بەشی هەشتەم ---------- ١٦١
پەیوەندی خێزانی و بڕوابەخۆبوون ---------- ١٦١
پەیوەندی دایک و باوک لەگەڵ هەرزەکار ---------- ١٦١
خێزانی دیموکراتیک: ---------- ١٦٤
خێزانی دیکتاتۆر: ---------- ١٦٥
خێزانی وەخۆگر: ---------- ١٦٧
خێزانی دەرهاوێژەر: ---------- ١٦٧

Preview sample - page 7 of 9 - Soran University Academic Digital Library

خێزانی سەربە منداڵ: ---------- ١٦٨
خێزانی کەم تەرخەم: ---------- ١٦٨
نەرکی دایک و باوک لەبەرامبەر تازەلاو ---------- ١٦٩
پەیڤێک بۆ باوان ---------- ١٧٥
ڕۆڵی تەندروستی دەروونی لە ژیانی تازەلاودا ---------- ١٨٨
باوەڕبەخۆبوونی تازەلاو ---------- ١٩٧
نەو فاکتەرانەی کە خۆباوەڕی زیاد دەکەن ---------- ١٩٨
نەو چاوەنواڕییانەی کە لە هەرزەکار دەکرێ ---------- ١٩٩
بەشی نۆیەم ---------- ٢٠٢
لادان، چەقاوەسوێی و هتد... قۆناغی نەوجوانی ---------- ٢٠٢
چەقاوەسوێی و نەوجوان ---------- ٢٠٣
هۆکارگەلی چەقاوەسوێی ---------- ٢٠٦
کۆبەندی هۆکارەکانی چەقاوەسوێی ---------- ٢١٦
بەرپێچ لە چەقاوەسوێی ---------- ٢١٧
(ئالوودەبوون بە ماددەی هۆشبەر) و هەرزەکار ---------- ٢٢١
خولیا ئایینی و مەزهبی یەکانی نەوجوان ---------- ٢٢٣
چەند پەیڤێک سەبارەت بە تازەلاو ---------- ٢٢٦
هەڵبژاردنی هاوسەر ---------- ٢٢٩
مەسەلە جنسی یەکان ---------- ٢٣٠

Preview sample - page 8 of 9 - Soran University Academic Digital Library

پێشەکی وەرگێڕ

لەم سەردەمەدا، بەکێك لە گرنگترین پرسی خێزان و کۆمەڵگە پرسی هەرزەکارە. خێزانەکان کەم یان زۆر دەگەڵ ئەم پرسانە دەست و پەنجە نەرم دەکەن. بۆیە بەپێویستم زانی پەرتووکێك لەمبارەوە وەرگێڕمە سەر زمانی شیرینی کوردی. ئەم چەند لاپەرەیە هەوڵێکە بۆ شەن و کەو کردنی چۆنیەتی مامەڵەکردن لەگەڵ تازەلاواندا.

خوێنەری بەڕێز دڵنیا دەکەمەوە تا ئەو شوێنەی توانی بێتم هەوڵمداوە گیان و جەستەی دەقەکە، تام و بۆنی نووسینەکە بپارێزم و وەك دیاریەکی شایستە بیخەمە نێو کتێبخانەی کوردیەوە... هەوڵمداوە وشەی جوان و پازاوەی کوردی بەکار بهێنم، بۆ ئەمەم مەبەستەش لە هەنبارە بۆرینەی مامۆستا هەژار و فەرهەنگی شوان کە بە دەستە پەنگینەکەی شەوکەتی مەلا ئیسماعیل کۆکراوەتەوە و هتد... کەڵکم وەرگرتووە. تەقەلام کردووە وشەی عەرەبی و زمانە بیانی یەکانی دیکە بەکار نەهێنم مەگەر لە خوارەوەی لاپەرەکەدا ئەوەش لەبەر ئەو بەڕێزانەی کە بەدوی زانست و زانیاری زیاتردا دەگەڕێن.

لە کۆتاییدا، هیوادارم لە ئاست خواستی ئێوەدا بێ و بتوانێ کەلێنێك پڕ بکاتەوە.

ئامانج سالح

جۆزەردانی ۲۰۱۵

Preview sample - page 9 of 9 - Soran University Academic Digital Library