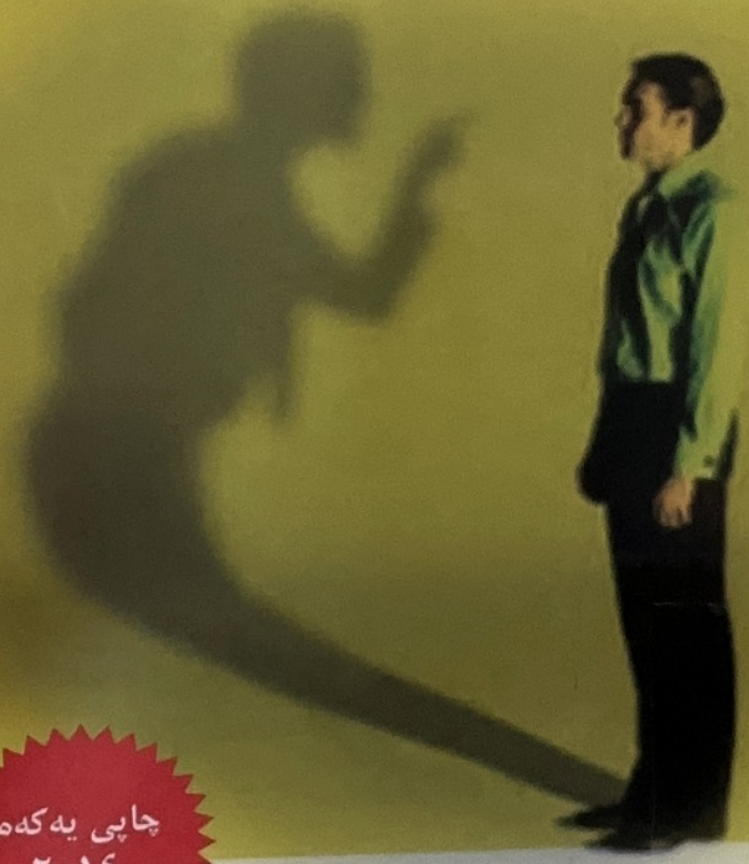
خەمۆکی و
ڕێگەکانی چارەسەرکردنی

*ئایا ئەزانیت تۆ کەسێکی خەمۆکیت یان نە؟
ئەگەری نیە یەکێک لە هۆکارەکانی
سەرنەکەوتویت خەمۆکی بێت؟
چۆن هەست بەخەمۆکی منداڵەکەت دەکەیت؟
چۆن چارەسەری ئەکەیت؟



دانانی:
د. ماهیار ئازار
د. سوزان پادراد
د. مورتەزا حاجی بابایی
د. فەیروزە درەخشان پور
د. فوژان زینی
د. سەید ئەسغەر ساداتیان
د. مەحمود شەفیع زادە
د. عەلی خەفاری
د. سەید محسین محممەدی
د. سیامەک مونجەزی
د. محەممەد رەزا نەقابیان
مەرجان رەبیعی

چاپی یەکەم
٢٠١٤

20489

وەرگێڕانی: بڕیار بەکر

Preview sample - page 1 of 4 - Soran University Academic Digital Library

- پەرتوک : خەموکی
- ورگیر: بریار بەکر
- بابەت : دەروونزانی
- نەخشەسازی بەرگ : فازیل کەولۆسی
- سەرپەرشتیاری چاپ : عتا ڕۆوف – کتیبخانەی هەژار موکریانی – هەڵەبجە
- تیراژ : ١٠٠٠ دانە .
- چاپخانە : هێڤی
- چاپ : یەکەم

Preview sample - page 2 of 4 - Soran University Academic Digital Library

پێرست

بە گشتی..... ٥

خەمۆکی چیە؟..... ٥

جۆرەکانی خەمۆکی..... ٩

نەخۆشی شەیدایی . خەمۆکی..... ١٢

جۆرەکانی تری خەمۆکی..... ١٤

نیشانەکانی خەمۆکی..... ١٨

*زۆر قسەکردن..... ٥٩

کێشەی تایبەتی خەمۆکی..... ٦٩

تێکچونی خوی وەرزانە..... ٧٤

چارەسەرە گشتیەکانی خەمۆکی..... ٩٤

* هۆکارەکانی بە دیهاتنی هەستی تەنیایی و بێکەسی..... ١٥٧

وەرزش..... ١٧٣

دەرمانە دژە خەمۆکیە سروتۆنینیەکان..... ١٧٩

دەرمانە دژە خەمۆکیە گەروییەکان..... ١٨٢

Preview sample - page 3 of 4 - Soran University Academic Digital Library

خەمۆکی و ڕێگەکانی چارەسەرکردنی.....

دەرمانەکانی تر..... ۱۸۷

نورۆفیدبەک..... ۲۰۰

بەیانیان بۆ هەمو کەسێک وەک یەکە: ۲۱۲

هۆکارە کاریگەرەکان لەسەر خۆشحاڵی و خۆشبەختی..... ۲۱۸

- چەند ڕێگەیەکی کردەیی ئاسان بۆ خۆشبەختانە ژیان ۲۲۳

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