خۆت لێ مەبە بە ڕێگاوبگە

زاڵبوون بە سەرنیگەرانی وسڕینەوەی ئازانی ڕۆژانە دا

نووسینی

جۆزیف ئۆکۆنۆر

نووسەری پڕفرۆشترین کتێبی

متمانەکردن بە بەرنامەی زمانەوانیانەی دەماری

وەرگێڕانی بۆکوردی

سەلاح سەعدی



20499

ئاراس

Preview sample - page 1 of 20 - Soran University Academic Digital Library

ناوی کتێب خۆت لە ترس پزگار بکە

نووسینی جۆزیف مۆرفی

وەرگێڕانی لە ئینگلیزی سوها نزیە کەرکی
بۆ عەرەبی

وەرگێڕانی لە عەرەبی سەلاح سەعدی
بۆ کوردی

نەخشەسازی ناوەوە کۆمپیوتەری نارین (محمد علی)

نۆرەو سالی چاپ یەکەم ٢٠١٣ز

ژمارەی سپاردن (١٥٨٠)ی سالی (٢٠١٣)ی پێدراوە

نارین

هەولێر: بازاڕی زانست بۆ کتێب و چاپەمەنی
website:www.nareenpub.com
E-mail: info@nareenpub.com
تەلەفۆن: ٢٥١١٩٨٢ ٦٦ (٠٠٩٦٤)
مۆبایل: ٠٠٩٦٤ ٧٥٠٤٠٦٤٦١٠

Preview sample - page 2 of 20 - Soran University Academic Digital Library

خۆت لە ترس ڕزگار بکە

زاڵبوون بەسەر نیگەرانی و سڕینەوەی لە ژیانی ڕۆژانەدا

نووسینی

جۆزیف ئۆکۆنۆر

نووسەری پڕفرۆشترین کتێبی

(متمانەکردن بە بەرنامەی زمانەوانیانەی دەماری)

وەرگێڕانی بۆ کوردی

سەلاح سەعدی

نارین

Preview sample - page 3 of 20 - Soran University Academic Digital Library

ناوەڕۆك

بابەت — لاپەڕە

ڕاوبۆچوونی جۆراوجۆر سەبارەت بە کتێبی ((خۆت لە ترس رزگار بکە) ٥

پێشەکی ٧

خۆ رزگارکردن لە ترس ١٠

بەرنامەی هزرییانە بۆ ئەزموونەکانی هەستی ١٢

نێوەڕۆك و بەشە جۆراوجۆرەکانی کتێبەکە ١٤

بەشی یەکەم: تاقیکردنەوەی ترس ١٩

حەوت یاسایەکەی ترس ٢٠

دەروازەی یەکەم: پێناسەی ترس ٢٢

یاسای یەکەمی ترس: ترس هەستێکی سەرەکیی مرۆڤە. مەبەستیش لێی پاراستنی تاکەکانە ٢٣

دوو هۆکارە سەرەکییەکەی ترس ٢٣

یاسای دووەمی ترس: ترس بەهۆی رووداوێکی واقیعی و نەو مانایەوە دروستدەبێت کە لەنە نجامی نەو رووداوەدا لە خەیاڵگەماندا دەچەسپێ ٢٤

بەکێشکردن ٢٤

شوێنی چۆلکراو ٢٦

خۆهەڵدان و دابەزین بە پەرەشووت ٢٨

سەرموچە و بەرزکردنەوە ٣٠

Preview sample - page 4 of 20 - Soran University Academic Digital Library

ترسان لە مار ٣٢
یاسای سێیەمی ترس: بناغە و سەرچاوەی گشت ترسێك، ترسانە لە لەدەستدانی کەسێك یان مەسەلەیەکی گرنگی ژیانمان. ٣٣
پێڕەوکردنی بەرنامەڕێژیی هەزری بۆ نەزموونەکانی هەستی، لە پێناو ڕووبەڕووبوونەوەی ترس ٣٣
زمان و کاردانەوەکانی جەستەیی ٣٦
جەستە و ترس ٣٦
ڕووبەڕووبوونەوە یان هەلاتن؟ ٣٨
ڕاهێنان بۆ ڕزگارکردنی خود لە ترس ٤٠
چۆن دەزانن کە ترساون؟ ٤٠
دەروازەی دووەم: ترس: دۆستە یان دوژمن؟ ٤١
یاسای چوارەمی ترس: ترس دوو جۆرە: راستین و خەیاڵی، ترسی راستین کاردانەوەیەکی سروشتییە لەهەمبەر ترسی هەنووکەییدا. بەڵام جۆری دووەمی ترس، دەستچنی خەیاڵە. ٤٣
سوودەکانی ترس ٤٣
یاسای پێنجەمی ترس: گشت جۆرەکانی ترس بۆ کاریگەری دروستکردن لەسەر ژیانی مرۆڤ، ئاماژەیەکی ئەرێییان هەیە. ٤٤
ترسی راستین ٤٤
ترسی خەیاڵی ٤٦

Preview sample - page 5 of 20 - Soran University Academic Digital Library

جۆرەکانی ترسی خەیالی ٤٨
تۆقینی نەخۆشیاوی ٤٨
گرنگترین هۆکارەکانی تۆقینی نەخۆشیاوی ٥٠
ترسانی بەردەوام و ترسان نەوەک ٥١
گرنگترین ترسی بەردەوامی نابلۆقە دەر ٥١
نیگەرانی ٥٢
گرنگترین هۆکار و رەهەندەکانی نیگەرانی ٥٣
ترسەکانی کۆمەلایەتی ٥٤
گرنگترین هۆکار و لایەنەکانی نیگەرانیی کۆمەلایەتی ٥٥
کاردانەوەکانی کۆمەلایەتی ٥٦
چۆن هەندێک کەس رێگە بە ترس دەدەن بەرزەفتیان بکات ٥٦
ترسی راستین ٥٧
ترسی خەیالی ٥٩
دیاریکردنی ترس و نمرەکانی ٦٢
راهێنان بۆ رزگاربوون لە ترس ٦٢
دەروازەی سێیەم: وەدەستهێنانی ترس و خۆ لێ رزگارکردنی ٦٤
یاسای شەشەمی ترس: چۆن مرۆڤ ترسی خەیالی فێردەبێت (وەردەگرێت)؟ ٦٨
ترسی منداڵان ٧٠

Preview sample - page 6 of 20 - Soran University Academic Digital Library

ترسەکانی قۆناغە جۆربەجۆرەکانی ژیانی مرۆڤ ٧٠
یارمەتیدانی منداڵان بۆ رزگاربوون لە ترسەکان ٧٢
ڕاهێنان لەسەر خۆ رزگارکردن لە ترس ٧٤
یارمەتیدانی نەو منداڵانەی دەترسن ٧٤
نەو شریتانەی بە دیوارەوە شۆڕبوونەتەوە ٧٤
بەردەوامیی ترسەکان لەدوای قۆناغی منداڵیشدا ٧٦
ترسی خۆش ٨٠
یاسای حەوتەمی ترس ٨٢
گەمەی ماری (افعوانیة) ٨٢
فیلمە تۆقێنەرەکان ٨٥
دەربازبوون لە ترس ٨٦
ترس خووخدەیە ٨٦
درککردن بەو وردەکارییە هەستیانەی کە دەبنە هۆی ترس ٨٧
دەروازەی چوارەم: زمانی ترس ٨٩
دروستبوونی ترس لە دەروونداـ ٨٩
یاسای هەشتەمی ترس: بۆ پاراستنی ئاستێکی باشی ئاسایش و دڵنیایی، لە دەروبەرتانەوە ئاگاداری هەر ناسەقامگیرییەکی ئاستی کەسیتان بن. ٩١
ڕاهێنان بۆ رزگارکردنی دەروون لە ترس ٩١

Preview sample - page 7 of 20 - Soran University Academic Digital Library

کاتێك باسی گرفتەکانمان بۆ خەڵك دەکەین ٩٢
دەستەواژە جێگیرەکان..... ٩٣
ئایا ترس شتێکی ناچاری و بەزۆرە؟ ٩٤
دوو ڕێگە بۆ خۆ دوورگرتن و پشتگوێخستنی ئەم کەموکورتییە هەن..... ٩٤
بەشی دووەم: ترسی خەیاڵی، ترس وەك دوژمن ٩٥
دەروازەی پێنجەم: ترس و کات..... ٩٦
تاقیکردنەوەی بازنەکان ٩٨
ترسی خەیاڵی لە ڕابردوو..... ٩٩
ڕاهێنان بۆ ڕزگارکردنی دەروون لە ترس ١٠٠
فێربوون لە ڕابردوو..... ١٠٠
وابەستەیی و دابڕان ١٠٢
ڕاهێنانی هزری..... ١٠٣
ترسان لە ئایندە ١٠٥
ڕاهێنان بۆ ڕزگارکردنی دەروون لە ترس..... ١٠٥
لە هەستکردن بە ترس بەڕەو هەڵێنانی هەنگاوی پێویست..... ١٠٥
نیگەرانی ١٠٧
نیگەرانیی چەند سیفەتێکی دیاریکراوی هەیە : ١٠٧
پێکهاتەی نیگەرانی ١٠٨

Preview sample - page 8 of 20 - Soran University Academic Digital Library

ڕاهێنان بۆ ڕزگارکردنی دەروون لە ترس ١٠٨
لە هەستکردن بە نیگەرانی بەردەوام هەڵێنانی هەناوی پێویست ١٠٨
دەروازەی شەشەم: ئەو ترسە باوانەی مرۆڤ کۆتوبەند دەکەن ١١٠
ترسان لە سەفەری ئاسمانی ١١٢
ڕاهێنان بۆ ڕزگارکردنی دەروون لە ترس: ١١٣
ترسان لە گەشتکردن بە فڕۆکە ١١٣
ترسان لە کەسانی دەسەلاتدارتر ١١٦
مەڵبەندەکانی درکەستی ١١٧
ڕاهێنان بۆ ڕزگارکردنی دەروون لە ترس ١١٨
ترسان لە کەسانی دەسەلاتدارتر ١١٨
ترسان لە سەرکەوتن ١٢١
ڕاهێنان بۆ ڕزگارکردنی دەروون لە ترس ١٢٢
شیکردنەوەی ڕەوتی مەسەلەکان ١٢٢
ترسان لە پزیشکان ١٢٤
ترسان لە بەرزاییەکان ١٢٥
ترسان لە بااڕۆیەکان ١٢٦
ترسان لە مەرگ ١٢٧
ڕاهێنان بۆ ڕزگارکردنی دەروون لە ترس ١٢٨

Preview sample - page 9 of 20 - Soran University Academic Digital Library

مردن وەك ئامرازێکی دەوڵەمەندکاری ژیانە ١٢٨
دەروازەی حەوتەم: کاتە ناخۆش و قەیراناوییەکان و نەقڵە شلەژاوەکان ١٢٩
شوێنەکانی مەترسیدار ١٣١
ئاسایشی کەسی ١٣٣
یاساکان و ئاسایش ١٣٦
مەترسییەکان و ئامرازەکانی ڕاگەیاندن ١٣٧
نیگەرانیی کۆمەڵایەتی ١٣٨
کاردانەوەمان و خۆ دەربازکردن لە گرژی ١٣٩
ڕاهێنان بۆ ڕزگارکردنی دەروون لە ترس ١٤٠
ڕزگاربوون لە نیگەرانی ١٤٠
دەروازەی هەشتەم: ترسەکانی کۆمەڵایەتی ١٤١
گۆڕان ١٤١
فشاری کات ١٤٣
ڕاهێنان بۆ ڕزگارکردنی دەروون لە ترس ١٤٤
مامەڵەکردن لەگەڵ وادە کورتەکاندا ١٤٤
قیافە و ڕوخسار ١٤٦
ڕاهێنان بۆ ڕزگارکردنی دەروون لە ترس ١٤٨
حوکم نەدان لەسەر خەڵك بە پێی دیمەنی دەرەوەیان ١٤٨

Preview sample - page 10 of 20 - Soran University Academic Digital Library

ترسان لە نایندە ١٥١
زانیاری ١٥٣
راهێنان بۆ رزگارکردنی دەروون لە ترس ١٥٤
مامەڵەکردن لەگەڵ زانیاریی زیاد ١٥٤
بڕیاردان ١٥٥
راهێنان بۆ رزگارکردنی دەروون لە ترس ١٥٧
ڕەفتارکردن لەگەڵ بڕارەکان ١٥٧
دەروازەی نۆیەم: گەڕان بەدوای کەمال و کاریگەرییە نەرێنییەکەی ١٥٨
وێرانکردنی خودی ١٦٠
بڕوبیانوو ١٦٢
بیرۆڕای خەڵکانی دیکە ١٦٣
سەرزەنشتکردن ١٦٥
بونیادی بەشداریکردن ١٦٧
دەرەنجامەکان ١٦٨
بیروباوەڕەکان ١٦٩
راهێنان بۆ رزگارکردنی دەروون لە ترس ١٧٠
هەڵسەنگاندنی بیروباوەڕەکان ١٧٠
شکست و کاردانەوەکان ١٧٢

Preview sample - page 11 of 20 - Soran University Academic Digital Library

ترسان لە شکست ١٧٤
راهێنان بۆ رزگارکردنی دەروون لە ترس ١٧٤
لە ترسان لە شکستەوە بەرەو هەڵێنانی هەنگاوی پێویست ١٧٤
نیگەرانی لەهەمبەر کارکرد (الاداء) ی بەردەم خەڵك ١٧٨
راهێنان بۆ رزگارکردنی دەروون لە ترس ١٧٩
ترسان لە نە نجامدانی کارێکی بەردەم جەماوەر ١٧٩
قەبەکردنەوەی تەگەرە و بەربەستەکان ١٨١
بیرکردنەوە لە شکست ١٨٢
راهێنان بۆ رزگارکردنی دەروون لە ترس ١٨٢
گۆڕینی دیاردەکانی جەستەیی ١٨٢
دەروازەی دەیەم: گونجان لەگەڵ گۆڕاندا: نا رۆشنیی نایندە ١٨٤
نەو گۆڕانەی بەسەر مرۆڤدا دەسە پێندرێت ١٨٦
نەو گۆڕانەی کە مرۆڤ خۆی هەڵیدەبژێرێت ١٨٨
گۆڕانەکانی ناوەکی و دەرەکی ١٨٩
گۆڕانەکان دوو سەرچاوەیان هەیە، نەوانیش: ١٨٩
بەرگەگرتنی گۆڕان ١٩٠
دۆزینەوەی شێوازی خۆگونجاندنتان لەگەڵ گۆڕان ١٩١
گۆڕانەکانی سەرەکی ١٩٣

Preview sample - page 12 of 20 - Soran University Academic Digital Library

زیان و لەدەستدان..... ١٩٦
خوو و خدەکان ١٩٨
گۆڕان و سەرچاوەکان..... ٢٠١
پاساوهێنانەوە و دواخستن ٢٠٤
کردەی ترس ٢٠٦
دەستنیشانکردنی دەرەنجامەکانی گۆڕان ٢٠٧
قۆناغی راگوزەری ٢٠٨
تاقیکردنەوەی قۆناغی راگوزەری..... ٢١٢
قۆناغی راگوزەری ٢١٢
بەشی یەکەم: تەگەرە و بەرەنگاربیەکان..... ٢١٢
قۆناغی راگوزەری هەندێ کات دەخایەنێت. ٢١٤
بەشی سێیەم: ترسی ڕاستین، ترس وەک هاوڕێ ٢١٥
نۆ یاسایەکەی هەستکردن بە ئاسایش..... ٢١٦
دەروازەی یانزەیەم: ترس وەک ئامازەیەک بۆ هەڵبژاردنی هەنگاوی پێویست..... ٢١٧
* یاسای یەکەمی هەستکردن بە ئاسایش و دڵارامی..... ٢١٨
١. ئاگاتان لە ترسی راستین بێت و سەرنجی بخەنە سەر..... ٢١٨
ڕاهێنان بۆ ڕزگاربوون لە ترس..... ٢١٩
تێگەیشتن لە ترسی راستین..... ٢١٩

Preview sample - page 13 of 20 - Soran University Academic Digital Library

خەلاتەکانی داروین ٢٢٠
دەروازەی دوانزەیەم: چۆنیەتیی هەڵسەنگاندنی ناسایش و بێ مەترسیبوون و سەرکێشیکردن ٢٢٢
* یاسای دووەمی هەستکردن بە ناسایش و نەبوونی مەترسی ٢٢٢
هەرچەندە متمانەتان بە سەرچاوەکانتان پتر بێت، هەست بە ناستێکی بەرزتری ناسایش دەکەن ٢٢٢
پێشبینیکردنی مەترسی یان ناسایش؟ ٢٢٣
* یاسای سێیەمی هەستکردن بە ناسایش و نەبوونی مەترسی: ٢٢٤
هەڵومەرجەکان و کات و شوێنەکان ڕەچاوبکەن ٢٢٤
مەرجەکانی هەستکردن بە ناسایش و نەبوونی مەترسی ٢٢٤
* یاسای چوارەمی هەستکردن بە ناسایش و نەبوونی مەترسی: ٢٢٥
پێداویستیی مرۆڤ بۆ زانیاریی بەسوود ٢٢٥
* یاسای پێنجەمی هەستکردن بە ناسایش و نەبوونی مەترسی: ٢٢٥
کۆکردنەوەی زانیاری ٢٢٧
ڕێوشوێنەکانی خۆپارێزی ٢٢٨
* یاسای شەشەمی هەستکردن بە ناسایش و نەبوونی مەترسی: ٢٢٩
نەو ڕێوشوێنە خۆپارێزیانە بگرنەبەر کە ڕێگە لە زیانی پێشبینیکراو دەگرن ٢٢٩
پلانی پێشوەخت بۆ ڕێگەگرتن لە هەر ڕووداوێکی چاوەڕواننەکراو ٢٢٩
* یاسای حەوتەمی هەستکردن بە ناسایش و نەبوونی مەترسی: ٢٣١

Preview sample - page 14 of 20 - Soran University Academic Digital Library

با پلانێکتان هەبێت، نەگەر خوا نەکردە رووداوێکی چاوەنوار نەکراو رووی دا پێرەوی بکەن ٢٣١
سەرکێشی ٢٣٢
خۆ دوورگرتن لە سەرکێشی ٢٣٣
خۆ دوورگرتن لە ناڕۆشنی و لێلی ٢٣٥
پێناسەی سەرکێشیکردن بریتییە لە: ٢٣٦
ڕاهێنان بۆ ڕزگارکردنی دەروون لە ترس ٢٣٩
هەڵسەنگاندنی سەرکێشی: ٢٣٩
دەروازەی سێزدەیەم: کاردانەوە لەهەمبەر ترس: ٢٤٠
کەی پێویستە ئاوڕ لە هۆشداریەکان بدەینەوە ٢٤٠
چۆن دەزانن کەی لەسەرتان پێویستە کاردانەوەتان لەهەمبەر ترسدا هەبێتو هەنگاوی پێویست هەڵێنن؟ ٢٤٠
ناماژەکانی هۆشداری و ئاگادارکردنەوە ٢٤٢
تکۆڵیکردن لە ترس ٢٤٥
* یاسای هەشتەمی هەستکردن بە ناسایش و نەبوونی مەترسی: ٢٤٦
مەزەندەکانتان بەهەند هەڵبگرن و پێڕەویان بکەن ٢٤٦
پێشبینیکردنی تووندوتیژی ٢٤٦
ناماژەکانی مەترسیداری ٢٤٨
* یاسای نۆیەمی هەستکردن بە ناسایش و نەبوونی مەترسی: ٢٥٠

Preview sample - page 15 of 20 - Soran University Academic Digital Library

بۆ پاراستنی ناستێکی باشی ناسایش، لەسەر ناستی کەسیی نێو دەوروبەرەکەتان ٢٥٠
سەرنج بدەنە هەر ناسەقامگیرییەك ٢٥١
هەڵەکردن لە دانە پاڵدا ٢٥٣
ناشنایەتی و دۆستایەتیی ناتەواو و ناکامڵ ٢٥٤
ڕاهێنان بۆ ڕزگارکردنی دەروون لە ترس ٢٥٤
ئامازەکانی مەترسی ٢٥٤
دەروازەی سێزدەیەم: متمانە و مەزەندەکردن: دوو هۆکاری ناراستەکارن ٢٥٥
ناستی متمانە ٢٥٥
ڕاهێنان بۆ ڕزگارکردنی دەروون لە ترس ٢٥٦
متمانە بەڵای ئێوەوە چی دەگەیەنێت؟ ٢٥٦
سێ جۆرە متمانەکە ٢٥٨
متمانەکردن بە ژینگە و دەوروبەر ٢٥٨
متمانەکردن بە خەڵك ٢٥٨
ڕێژەی متمانە ٢٦٠
ڕاهێنان بۆ ڕزگارکردنی دەروون لە ترس ٢٦١
متمانە و لایەن و ڕەهەند و هۆکارەکانی ٢٦١
متمانەکردن بەخود ٢٦٢
متمانەکردن بۆ بەرپەرچدانەوەی ترس سەرچاوەیەکی گرنگە ٢٦٣

Preview sample - page 16 of 20 - Soran University Academic Digital Library

بەشی چواردەم: گەیشتن بە سەربەستی هۆکارەکانی زاڵبوون بەسەر ترسەکان ٢٦٥
دەروازەی چواردەیەم: بەهای ترس ٢٦٦
بەها و ترسەکان ٢٦٨
ڕێز لەخۆگرتن ٢٧٠
بەهای ڕێزگرتن ٢٧٣
ترسان لە ڕووگیربوون ٢٧٥
ڕاهێنان بۆ ڕزگارکردنی دەروون لە ترس ٢٧٦
گۆڕانی ترس لەمیانی بەکارهێنانی بەهاکاندا ٢٧٦
ترسان لە پەیوەندییەکان ٢٧٨
ڕاهێنان بۆ ڕزگارکردنی دەروون لە ترس ٢٧٨
بەرای ئێوەوە پەیوەندی و وابەستەیی چی دەگەیەنێت؟ ٢٧٨
ئەو هۆکارە چییە کە دەبێتە هۆی ترسان؟ ٢٨٠
ڕاهێنان بۆ ڕزگارکردنی دەروون لە ترس ٢٨٠
تێگەیشتن لە پەیوەندی و وابەستەییەکان ٢٨٠
دەروازەی شانزەیەم: زاڵبوون بەسەر ماکە جەستەییەکانی ترس ٢٨٢
لە ژیاندا گۆڕان و ئازارێکی زۆر هەیە، بەڵام گیرۆدەبوون پرسێکی خوێستانەیە ٢٨٢
بیرزەفتکردنی ترس ٢٨٢

Preview sample - page 17 of 20 - Soran University Academic Digital Library

زالبوون بەسەر ترس بەهۆی هەناسەدانەوە ٢٨٥
زالبوون بەسەر ترس لە میانی هەستوسۆزەکانەوە ٢٨٦
زالبوون بەسەر ترس لە میانی خاوبوونەوە ٢٨٧
ڕاهێنان بۆ ڕزگارکردنی دەروون لە ترس ٢٨٩
ڕاهێنانێك بۆ خاوبوونەوە ٢٨٩
ڕاهێنان بۆ ڕزگارکردنی دەروون لە ترس ٢٩٠
درککردن بە ترس ٢٩٠
دەروازەی حەڤدەیەم: زالبوون بەسەر نیشانە هزرییەکانی ترس ٢٩٢
نەمە چۆن ڕوودەدات؟ ٢٩٢
بەکارهێنانی سەرچاوەکانم ٢٩٥
نەو سەرچاوانەی لە نەزموونەکەمدا بەکارهاتن ٢٩٧
ستراتیژەکانی ڕزگاربوون لە ترسەکان ٢٩٩
جۆرەکانی سەرچاوەکان ٣٠١
گۆڕانی دۆخی دەروونی ٣٠١
ڕاهێنان بۆ ڕزگارکردنی دەروون لە ترس ٣٠٢
گۆڕینی باری دەروونی ٣٠٢
سەرقاڵکردنی خود ٣٠٤
خۆ دواندن ٣٠٤

Preview sample - page 18 of 20 - Soran University Academic Digital Library

بەهاکان ٣٠٥
ستراتیژەکانی نەندیشەیی ٣٠٥
دەروازەی هەژدەیەم: رزگارکردنی دەروون لە ترسەکانی کۆمەلایەتی ٣٠٦
دیۆمزمەی ترسەکانی کۆمەلایەتی ٣٠٦
پەراندنی سەری مارە حەوتسەرەکە ٣٠٨
ژیان لە هەنووکەدا ٣١١
دەروازەی نۆزدەیەم: حەسانەوەی دەروونی لە نیستەدا ٣١٢
دەرفەتەکان ٣١٤
نازایەتی ٣١٤
ڕاهێنان بۆ رزگارکردنی دەروون لە ترس ٣١٥
لە چی دەترسن؟ ٣١٥
پاشکۆ ٣١٦
بەرنامەڕێژیی هزری بۆ نەزموونەکانی هەستی ٣١٦
شێوە ناوەندییەکانی چاوی ٣١٨
شێوە ناوەندییەکانی بیستن ٣١٩
شێوە ناوەندییە جوولەیی و هەستییەکان ٣٢٠
شێوە ناوەندییەکانی تامی ٣٢١
چەند زانیاریەک سەبارەت بە نووسەر ٣٢٢

Preview sample - page 19 of 20 - Soran University Academic Digital Library

* جۆزیف ئۆکۆنۆر ٣٢٢
* لامبینت دو بەرازیل ٣٢٣
کۆمەڵەی نیونەتەوەیی بۆ راهێنان ٣٢٤
سەرچاوەکان ٣٢٥
ناوەرۆک ٣٣٦

Preview sample - page 20 of 20 - Soran University Academic Digital Library