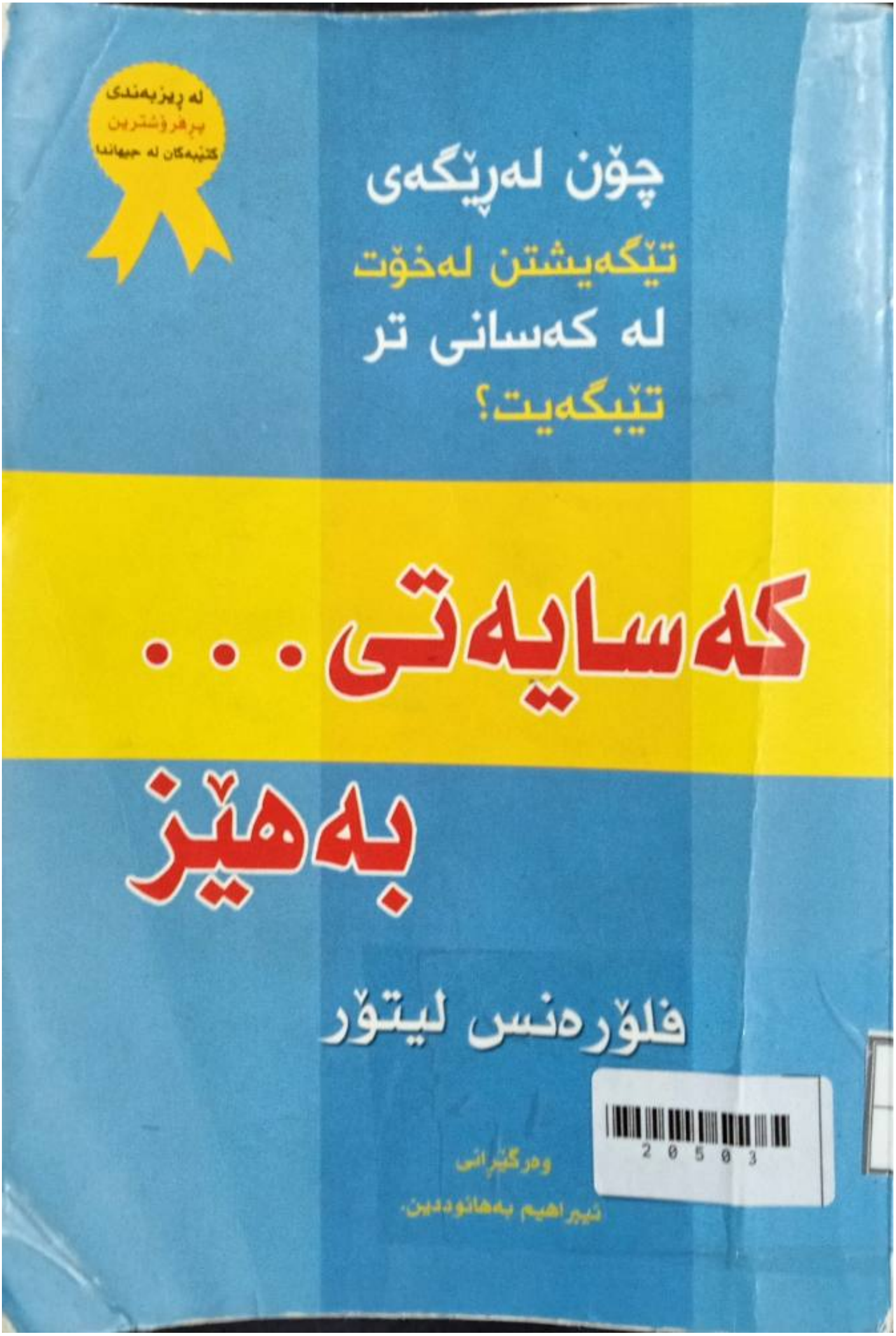


Preview sample - page 1 of 6 - Soran University Academic Digital Library

لە بڵاوکراوەکانی خانەی چاپ و پەخشی ڕێنما

زنجیرە ٧٧٧



ناسنامەی کتێب

کەسایەتی... بەهێز

- نووسینی: فلۆرەنس لیتۆر
- وەرگێڕانی: ئیبراهیم بەهائوددین
- بابەت: دەروونزانی
- دیزاین و بەرگ: فواد کەوڵۆسی
- نۆبەتی چاپ: چاپی یەکەم
- ساڵی چاپ: ٢٠١٨
- شوێنی چاپ: چاپخانەی کەنج
- تیراژ: ١٠٠٠

لە بەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان ژمارە سپاردن: (١٠٦٤)ی ساڵی ٢٠١٨ی پێدراوە.

ناونیشان

سلێمانی - سابوونکەران - نێوان گەراجی عوسمانی تەمین و شوقەکانی تەکیە ڕووتە.

ژمارەی مۆبایل: (٠٧٧٠١٥٧٤٢٩٣) (٠٧٥٠١١٩١٨٤٧)

Preview sample - page 2 of 6 - Soran University Academic Digital Library

پێڕست

بەشی یەکەم

ناکارەکانی کەسایەتی ٧
ڕێگایەکی خێرا، بۆ پشکنینی خود ٧
بەندی یەکەم ٩
هیچ کەس لە تۆ ناچێت ٩
بەندی دووەم ١٩
ناکارەکانی کەسایەتی تۆ ١٩

بەشی دووەم

تواناکانی کەسایەتی ٣١
تێڕامانێك لە سیفەتە تایبەتی یەکانمان ٣١
کەسایەتی گەشبینی خۆشەویست ٣٣
بەندی سێ یەم ٣٩
با بەیەکەوە، لەگەڵ کەسایەتی گەشبینی خۆشەویست دڵخۆش بین. ٣٩
بەندی چوارەم ٦٦
با بەیەکەوە لەگەڵ (ڕەشبینی نموونەیی) دا ژیانمان ڕێك بخەین ٦٦
بەندی پێنجەم ٩١
با بەیەکەوە لە ناستی سۆزمان بڕوانین ٩١
بەندی شەشەم ٩٧
با بەیەکەوە لەگەڵ کەسایەتی تووڕەی بەهێز چالاك بین. ٩٧
بەندی حەوتەم ١١٨

Preview sample - page 3 of 6 - Soran University Academic Digital Library

لەگەڵ کەسایەتی (نەرینی ناشتیخواز) دا ١١٨

بەشی سێیەم

پرۆگرامی کەسایەتی ١٤١
رێگەی زاڵبوون بەسەر خاڵە لاوازەکانی کەسایەتی ١٤١
زیندەرۆیی لە نەرێنییبووندا، بۆ نەرێنی هەڵدەگەڕێتەوە. ١٤٣
بەندی هەشتەم ١٤٦
با بەیەکەوە پەرە بەکەسایەتی (گەشبینی خۆشەویست) بدەین ١٤٦
بەندی نۆیەم ١٧٧
با بەیەکەوە، ڕەشبینی نموونەیی دڵخۆش بکەین. ١٧٧
بەندی دەیەم ١٩٩
با بەیەکەوە، کەسایەتی تووڕەی بەهێز ئارام بکەینەوە ١٩٩
بەندی یانزەهەم ٢٢٧
با بەیەکەوە کەسایەتی نەرێنی ناشتیخواز هان بدەین ٢٢٧

بەشی چوارەم

بنەماکانی کەسێتی ٢٤٧
رێگای پێکهێنانی پەیوەندی باش ٢٤٧
لەگەڵ کەسانی تر دا ٢٤٧
بەندی دوانزەهەم ٢٤٩
هەرکەسێک، پێکهاتەیەکی تاکە : ٢٤٩
بەندی سێزدەهەم ٢٦١
ئێمە هەڕ ناکەین بەهیچ شوورەیەک دەورە بدرێین ٢٦١
بەندی چواردەهەم ٢٧٥
جەمسەرە دژبەیەکەکان، یەکتر کێش دەکەن ٢٧٥

Preview sample - page 4 of 6 - Soran University Academic Digital Library

بەندی پانزەهەم ٢٩٠
دەتوانین لەجیاوازی یەکانی کەسانی تر تێبگەین: ٢٩٠
بەندی شانزەهەم ٣٠٠
چۆن لەگەڵ کەسانی تردا هەڵس و کەوت بکەین ٣٠٠

بەشی پێنجەم

بەهێزی کەسایەتی: ٣٣١
سەرچاوەی توانای بەدیهێنانی ئامانجەکانمان ٣٣١
بەندی حەڤدەهەم ٣٣٣
بەهێزی سیفەتەکانی کەسایەتی، ٣٣٣
کەسانی نەرێنی بەرهەم دێنێت! ٣٣٣

Preview sample - page 5 of 6 - Soran University Academic Digital Library

how to understand others by yourself

personality plus

سیفته کەسییەکانی من، حەقیقەتی منە. کەسایەتی من، لەو پۆشاکە دەچێت کە کردوومەتە بەر. لەوانەیە لەبەرەبەیاندا سەیری ئاوێنە بکەم و ڕوخسارێکی زەرد و سەرێکی قژن و جەستەیەکی هەلاوساو ببینم، ئەوە کەسایەتی خۆمە. بەلام دەتوانم لەماوەی یەک کاتژمێردا، ڕوخسارم برازێنمەوە و قژم شانە بکەم و جلێکی فریودەر بکەمە بەرم بۆ ئەوەی بەرزی و نزمی جەستەم بشارێتەوە. ئەو کارەی من، تەنیا داپۆشینی حەقیقەتی خۆم بوو بۆ ئەوەی جیاواز دەرکەووم. بەلام بە شێوەیەکی هەمیشەیی گۆڕانکاریم لەسەر دیوی ناوەوەدا نەکردووە.

خۆزگە لەتوانامادا دەبوو، لەخودی خۆمان تێبگەین.

بزانین لەچی دروستکراوین.

حەقیقەتی خۆمان بزانین.

بزانین بۆچی بەو جۆرە ڕەفتار دەکەین.

خاڵە بەهێزەکانمان بزانین و بزانین چۆن گەشەیان پێ بدەین.

خاڵە لاوازەکانمان بزانین و بزانین چۆن بەسەریاندا زاڵ دەبین.

ئێمە دەتوانین! **ئەم کتێبە** فێرمان دەکات چۆن پشکنین بۆخۆمان ئەنجام بدەین. چۆن خاڵە بەهێزەکانمان زەق بکەینەوە و چۆن خۆمان لە خاڵە لاوازەکان ڕزگار بکەین. کاتێک بزانین ئێمە کێین و بۆچی بەو جۆرە ڕەفتار دەکەین، لە دیوی ناوەوەی خودی خۆمان تێدەگەین و پەرە بەکەسایەتی خۆمان دەدەین. فێر دەبین چۆن لەگەڵ کەسانی تر ڕەفتار بکەین. هەوڵ نادەین چاو لە کەسێکی تر بکەینەوە، یان پۆشاکێکی جوانتر بکەینە بەرمان، یان بگرین و لەبەرامبەر جۆری ئەو بەردەی لێی دروستکراوین، ناڕەزایی دەربڕین. بەلام ئەوپەڕی هەوڵی خۆمان دەدەین بۆ ئەوەی بەباشترین شێوە ئەو پێکهاتەیە بەکاربێنین کە لێی دروست کراوین.

لە بڵاوکراوەکانی خانەی چاپ و پەخشی ڕێنما

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