SARA CENTER

چارەسەر و کۆنترۆڵی

فشاری دەروونی

د. جەعفەر عومەر



20504

Preview sample - page 1 of 5 - Soran University Academic Digital Library

ناسنامەی کتێب

- ناوی کتێب: چارەسەر و کۆنترۆڵی فشاری دەروونی
- ناوی نووسەر: د.جەعفەر عومەر
- بابەت: دەروونناسی
- دیـــزایـــن: هونەر عوسمان
- قـەبـارە: ١٤*٢١سم
- ژمارەی لاپەڕە: ٣٠٢ لاپەڕە
- نـــرخ: ٦٠٠٠ دینار
- نـــۆبـــەتی چاپ: چاپی یەکەم/٢٠٢٢
- شـــوێنی چـــاپ: ناوەندی سارا- سلێمانی

لە بەڕێوەبەرایەتیی گشتیی کتێبخانە گشتییەکان، ژمارەی سپاردن( )ی ساڵی ٢٠٢٢ی پێدراوە

SARA CENTER

ناوەندی سارا

بۆ چاپ و بڵاوکردنەوە

سلێمانی_بازاڕی ناوباریك_ نهۆمی دووەم_ بەرامبەر

Preview sample - page 2 of 5 - Soran University Academic Digital Library

پێڕست

دەرختی فشارەکان!..... ٨
پێشەکی ١١
هێڵکاریی بەکارهێنان ١٣
ئامانج: ١٣
بۆ کێ نوسراوە؟ ١٣
پێکهاتە:..... ١٣
چۆنییەتی بەکارهێنان: ١٥
دانانی پلانی کۆنترۆڵکردنی فشارەکان: ١٥
زاراوەکان: ١٦
بەشی یەکەم:تێگەیشتن لە فشاری دەروونی ١٩
تێگەیشتنمان بۆ فشار ٢٠
یەکەم: پێناسە و داتاکان لەسەر فشاری دەروونی ٢٢
فشاری دەروونی چییە؟..... ٢٢
جۆرەکانی فشار ٢٣
فشارە ناوەکییەکان:..... ٢٤
فشارە دەرەکییەکان:..... ٢٤
گۆڕانکارییەکان: ٢٥
پیشە: ٢٥
کۆمەڵایەتییەکان: ٢٦
کیمیاییەکان: ٢٦
جەستەیی و تەندروستییەکان: ٢٧
ژینگەییەکان: ٢٧
زەبری دەروونی: ٢٨
جیاوازی نێوان فشاری دەروونی و زەبری دەروونی ٢٩
جەنگ و کاریگەرییە دەروونییەکانی ٣٠
مردن تاکە قوربانی نییە!..... ٣٠
سەربازان و هاوڵاتیان:..... ٣١
کاریگەرییە دەروونییەکانی جەنگ کامانەن؟..... ٣١

Preview sample - page 3 of 5 - Soran University Academic Digital Library

فشاراوەترین وڵاتانی دونیا! ٣٣
داتاکانی فشار ٣٤
ستراتیجەکانی خۆگونجاندن ٤٦
چیرۆکێکی خۆگونجاندن ٥٣
شێوازی کەمکردنەوەی هەڵچوونی ٦٠
ستراتیجە نەگونجاوەکان ٦٨
میکانیزمەکانی بەرگری ٧٨
میکانیزمە بەرگرییەکان بەکاربهێنین؟ ٩٥
سێیەم: کاریگەرەکان لەسەر دروستبوونی فشارەکان ٩٧
نابەتێک بۆ چارەسەری فشار و کێشەکان! ١٠٦
ڕێگە ناتەندروستەکان بۆ خۆگونجاندن لەگەڵ فشاردا: ١٠٨
بەشی دووەم: چارەسەر و کۆنترۆڵی فشارەکان ١١٠
تەقاندنەوەی خوراڤیاتەکان! ١١٢
یەکەم: کۆنترۆڵی فشارەکان ١١٥
کۆنترۆڵکردن یان نەهێشتن؟ ١١٦
دوو. تەندروستییەکی باشترت دەبێت: ١١٧
سێ. باشکردنی سیستەمی بەرگری: ١١٨
چوار. زیادکردنی وزە و هێز: ١١٨
چۆن کۆنترۆڵی فشار دەکرێت؟ ١١٨
سێ قۆناغ بۆ کۆنترۆڵی فشارەکان ١٢٠
گەشتی پاس! ١٢٢
دووەم: گۆڕانکاری ١٢٣
هەشت بنەما بۆ نەجامدانی گۆڕانکارییەکی سەرکەوتوو! ١٣٢
فێربە خۆت پەسەند بکەیت! ١٣٩
سێیەم: قۆناغەکانی کۆنترۆڵکردنی فشاری دەروونی ١٤٢
قۆناغی سێیەم: چارەسەری وەڵامەکانمان بۆ فشار ١٥٨
مۆدێلی سێلایەنی بۆ کۆنترۆڵی فشار لە ناو دامەزراوەدا! ١٦٤
بەشی سێیەم: هەنگاوەکانی کۆنترۆڵکردنی فشارەکان ١٦٧
وەستاندنی بیرکردنەوە نەوێستاوەکان ١٦٨
ڕاهێنانی (١): تۆ لە چی قۆناغێکدایت؟ ١٧٢

Preview sample - page 4 of 5 - Soran University Academic Digital Library

ڕاهێنانی (٢): پێوانەی نیشانەکانی فشار ١٧٦
ڕاهێنانی (٣): ڕێژەی فشارەکانت؟ ١٨٢
ڕاهێنانی (٤): تۆماری فشارەکانت ١٩٥
ڕاهێنانی(٥): فشارهێنەرە سەرەکییەکانی ژیان و گۆڕینیان ٢٠٠
ڕاهێنانی (٦): چۆن بیردەکەیتەوە؟ ٢٠٣
ڕاهێنانی (٧): کام بیرکردنەوە هی تۆیە؟ ٢٠٦
ڕاهێنانی (٨): دیاریکردنی بیرکردنەوەکان ٢١١
ڕاهێنانی (٩): بیرکردنەوەکەت هەڵسەنگێنە! ٢١٦
ڕاهێنانی (١٠): گۆڕینی بیرکردنەوەکانمان ٢٢٢
ڕاهێنانی (١١): فریاکەوتنی خێرا! ٢٢٦
ڕاهێنانی (١٢): یاری کۆنترۆڵی فشار ٢٣٥
بەئاگایی تەواو (Mindfulness) ٢٣٧
بەشی چوار: نەخۆشییە دەروونییەکانی پاش فشار و وەڵامی پرسیارەکان ٢٤٠
یەکەم: نەخۆشییەکانی پاش فشار و زەبر: ٢٤٠
کەیسێک لە بارەی لەبیرچونەوەی پاش زەبر ٢٤١
نەخۆشی گونجان! (Adjustment Disorders) ٢٤٢
کاریگەرییە دەروونکۆمەڵایەتییەکانی هێرشی کیمیایی لەسەر خێزان و خزمانی قوربانیان ٢٤٩
نەخۆشیی فشاری پاش زەبر ٢٥١
کۆنیشانەی دڵی شکاو؟ "Broken Heart Syndrome" ٢٦١
من سوپاسکراوم و ئەوان جنێو بە زەمکراو دەدەن! ٢٩٧
سەرچاوەکان: ٢٩٩
بایۆگرافیی نوسەر ٣٠١

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