ئەگەر لەبەر خۆشت نەبووە، لە پێناوی ئەوانەدا کە خۆشت ئەوێن ئەم پەرتووکە تا کۆتایی بخوێنەرەوە!

ئالێن کار

وەرگێڕانی لە ئینگلیزییەوە:

سیامەند شاسواری



ڕێگەی ئاسان بۆ وازهێنان لە جگەرە

20673

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

ناوی پەرتووک: **ڕێگەی ئاسان بۆ وازهێنان لە جگەرە**

نووسینی: **ئالێـــن کـــار**

ر. لە ئینگلیزییەوە: **سیامەند شاسواری**

چاپخانە: **ڕۆژهەڵات**

تیراژ: **٥٠٠٠ دانە**

نـرخ: **١٥٠٠٠ دینـــار**

ژمارەی سپاردن: **لە بەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان ژمارە (١٥٣١)ی ساڵی ٢٠١٢ی پێدراوە.**

مافی لە چاپدانەوەی بۆ خاوەنی پارێزراوە.

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

پێرست

ئامادەباش ١٢
ئاگاداری ١٣
پێشەکی ١٩
خراپترین جگەرەکێش کە تا ئێستە بینیومە ٣١
١. مێتۆد بان شێوازی ئەدرینالین ٣٧
٢. وازهێنان بۆدژوارە؟..... ٤٣
٣. تەڵەی دۆزەخی ٥٠
٤. بۆچی بەردەوامین لە جگەرەکێشان؟..... ٥٤
٥. تووشبوون بە نیکۆتین ٥٦
٦. مێشک شتنەوە و هاوڕێی خەوتوو ٧١
٧. ڕەوانەوەی ئازاری وازهێنان ٨٣
٨. سترێس بان دڵەخۆڕپە ٨٥
٩. ماندوێتی ٨٨
١٠. چەقبەستنی بیر..... ٩١
١١. ئوقرە ٩٣
١٢. جگەرەکێشی جوونە ٩٦
١٣. من چی لە دەست ئەدەم؟ ٩٩
١٤. خۆ بە کۆیلەکردن ١٠٦
١٥. پاشەکەوت کردن ١٠٩
١٦. تەندروستی ١١٤
١٧. وزە ١٣٠
١٨. هەم ئارامی و هەم متمانەم ئەداتێ ١٣٣
١٩. ئەو سێبەرە شوومە ڕەشە ١٣٥

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

٢٠. قازانجەکانی جگەرەکێشـــان ١٣٨
٢١. وازهێنان بە شـــێوازی هێزی ئیـــرادە ١٤١
٢٢. ئاگات لە کەمکردنەوە بێ! ١٥٣
٢٣. تەنها جگەرەیەک ١٦٠
٢٤. جگەرەکێشی ناوبەناو، مێرمندالّ، جگەرەنەکێش ١٦٣
٢٥. جگەرەکێشی بەدزی ١٧٦
٢٦. خوویەکی کۆمەلّایەتی ١٧٩
٢٧. پلان دانان ١٨٢
٢٨. ئایە بیری جگەرەئەکەم؟ ١٩٠
٢٩. ئایە فەلّەونەبم؟ ١٩٤
٣٠. خۆپاراستن لە هاندەری هەلّە ١٩٧
٣١. [illegible] بۆ وازهێنان لە جگەرە ٢٠٠
٣٢. خولی وازهێنان ٢٠٧
٣٣. تەنها مژێک ٢١٤
٣٤. تـــۆ بلّێی بۆ من دژوارتر بێ؟ ٢١٦
٣٥. هۆی بنەڕەتی شکست هێنان ٢١٩
٣٦. باتی بان جێگرەوە ٢٢١
٣٧. ئایە خۆم لە دۆخە هاندەرەکان بپارێزم؟ ٢٢٧
٣٨. سرووشی ئازادی ٢٣١
٣٩. دواین جگەرە ٢٣٥
٤٠. ئاگادارییەکی کۆتایی ٢٤٠
٤١. دوانزەســـالّ نامەی خوێنەران و ڕا و ڕەخنە ٢٤٢
٤٢. یارمەتی جگەرەکێشی ناو گەمی نوقم بوو بدە ٢٥٣
٤٣. ئامۆژگاری بۆ جگەرەنەکێش ٢٥٨
٤٤. یارمەتی بدە کۆتایی بەم نەنگە بهێنین ٢٦١

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