200 ways to make power work for you

٢٠٠ ڕێگا بۆ سوودوەرگرتن لە هێز



کتێبی هێز

THE POWER BOOK

32865

ڕوس هێرسیگ

وەرگێڕانی: کەیهان مستەفا

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

له بلاوکراوه‌کانی خانه‌ی چاپ و به‌خشی ڕێنما

زنجیره ۲۲۹



ناسنامه‌ی کتێب

کتێبی هێز

200 ڕێنگا بۆ سوودوه‌رگرتن له هێز

[ ] نووسینی: ڕۆس هێرسیگ

[ ] وه‌رگێڕانی: که‌یهان مسته‌فا

[ ] بابه‌ت: ده‌روونزانی هێز

[ ] دیزاینی و به‌رگ: فواد که‌ولۆسی

[ ] نۆبه‌تی چاپ: چاپی یه‌که‌م

[ ] ساڵی چاپ: ۲۰۲۲

[ ] شوێنی چاپ: چاپخانه‌ی که‌نج

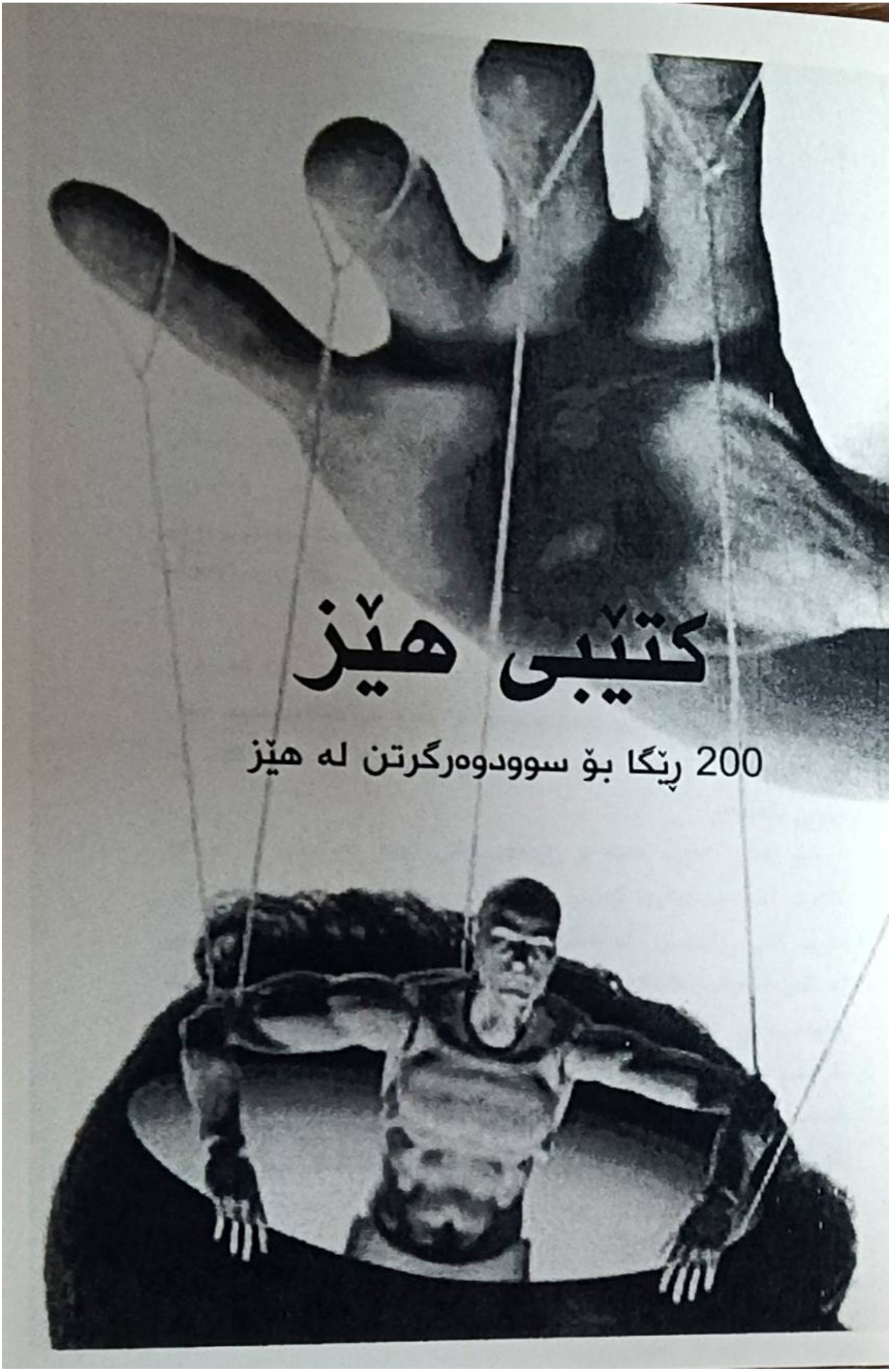
[ ] تیراژ: ۱۰۰۰

ناونیشان

سلێمانی ــ سابوونکه‌ران ــ نێوان گه‌ڕاجی عوسمانی ته‌مین و شوفه‌کانی ته‌کیه ڕووبه‌ڕووی.

ژماره‌ی مۆبایل: (۰۷۷۰۱۵۷٤۲۹۳) (۰۷۵۰۱۱۹۱۸٤۷)

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



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

پێشەکی

هونەری هێز

هێز بریتیە لە هەموو شتێک و هیچ شتێکیش، جوان و ناشیرینە، بێزارکەر و ئارامبەخشە، خراپ و باش و ڕێزلێگیراوە، شتێکی سەرسوڕهێنەرە ئەگەر بێت و بە ژیرانە بەکاربهێنرێت، خراپترین شتێکیشە لە مرۆڤدا کاتێک وەک کەرەستەیەکی ئەشکەنجەدان بەکار دەهێنرێت، کاریگەریەکەی وەک خنکاندنە بەئاو، بەتایبەت کاتێک بەکاربێت بۆ زاڵبون بەسەر کەسێکدا.

ئەم کتێبە جۆرەباشەکەی هێز ئاشکرا دەکات. ئەو جۆرەی کە ڕێز و گەورەیی بۆ مرۆڤ بەدی دەهێنێت، بەڵام جۆرە خراپەکەی ئەوە خۆی لە خۆیدا چاک نییە و پێویست بە هیچ یارمەتییەکی من ناکات کە ڕوونی بکەمەوە.

دوو بەشی گەورە هەیە بۆ زۆربەی ژیانی ئێمە: ئەوانیش کار و ئەو کاتەیە کە دەمێنێتەوە، کە من لە دەست و دڵئاوایی خۆمەوە ناوی لێ دەنێم کاتی ڕۆڵبینین. کە بەشێوەیەکی ڕوون و ئاشکرا هێز و کاریگەری لە هەریەکەیاندا ئاشکرا دەبێت، دەکرێت لە هەردوو ناوچەکەدا بە یارمەتییەکی ئاسایی ئاسانکاری ژیان بەجۆرێک لە جۆرەکان زیاد بکرێت. جۆرەکانی هێز بریتین لە کۆمەڵێک شێواز کە ئێمە بەمەبەستی بەدەستهێنانی ئەو شتانەی کە ئەمانەوێت بەکاریان دەهێنین، باشترین پاڵەوانەکانی هێزیش ئەم شێوازانە بەوپەڕی شارەزایی و شێوازگەلێکی

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

لێهاتوانەوە بەکار دەهێنن. هەندێک لەمجۆرانەی هێز بە شێوەیەکی ڕووت پەیوەندیان بە کاروکردارەوە هەیە، هەندێکیشیان بوارێکی فراوانتر و...هتد. زۆرباشە من نازانم چۆن ڕێزبەندیان بکەم، بەڵام ئەوەندە دەزانم کە هەموو ئەو شێوازانە زۆر باش و بەسوودن.

ماوەیەکی زۆر کەم نییە کە من کۆمەڵێک چیرۆک سەبارەت بەکار و ڕۆلبینین و ژیان و خۆشەویستی کۆ دەکەمەوە کە لە ناوەڕۆکیاندا باس و بابەتی هێزیان تێدایە. ئەم چیرۆکانەش سەرنجی ئەلەخشاوی منیان بەلای خۆیاندا ڕاکێشاوە، چونکە وەک دەستپێکێن بۆ پێکهێنانی شێوازێکی زۆر باش لە بەکارهێنانی هێز، واتە کاربۆهێدرایتی کەم و پڕۆتینی زۆر. یان بەواتایەکی تر، سنوردانانێکە بۆ شێوازە هەڵەکان و زیادکردنی شێوازە باشەکان.

ئەم کتێبە بەپێی زنجیرەیەکی نووسین ڕێکنەخراوە، هەربۆیە لەهەرکات و ساتێ و لە هەرجێگەو لاپەڕەیەکیەوە مرۆڤ پێی خۆش بێت دەتوانرێت سوودی لێوەربگیرێت. هەروەها ئەم کتێبە کورتەیەک سەبارەت بە جۆری هێز و کارێگەری پێشکەشکراوە کە دەکرێت چەند ساڵێک بۆ ژیانی تۆ زیاد بکات، چونکە ژیان بە ڕێژەی لە سەدا پەنجا ئاسانە، هەربۆیە ناکرێت هەموو کارەکان هێنندە قورس بن کە بۆ زۆربەمان بە قورس و ئاستەم دێنە پێشچاو. هەروەها ڕێڕەوی دواوەی هێز کە دەچێت بەرەو هەموو ناوچەکانی ژیان وەک سەرچاککردنێکی نمونەیی وایە کە بە دیمەنێکی زۆر جوانترەوە نیشانت دەدات و کەسایەتیت دەگۆڕێت. چونکە ئێتر دەزانیت کە کامە شێواز و ستایلی قژ و سەرچاککردنت لێ جوانە.

بەپێی توانا هەوڵ دەدەم ئەم چیرۆکانە بخەمەڕوو، لەگەڵ خستنەڕوی هۆکاری ئەوەی کە بۆچی وەک شێوازێکی باش لە بەکارهێنانی هێز

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

بەدڵ و دەرونمدا هاتوون. زۆرێک لە جۆرەکانی هێزم تاقیکردوەتەوە، وەک هەموو شتەکانی تری ژیان کاریگەری و کاریگەر نەبونەکەیان دەگەڕێتەوە بۆ کەسی بەکارهێنەر.

ئێمە هەمومان باوەڕمان بەوە هەیە کە هێز دەبێت چۆن بێت، هەربۆیە ئەو ڕێسا کۆنە شێتانانە پەیڕەو دەکەین کە پەیوەندییان بەوەوە هەیە و دەبێت لەگەڵ هەموو شتە خراپەکاندا بەخاک بسپێردرێن و بخرێنە گۆڕەوە، ئەو ڕێسایانە پێمان دەڵێن ئەگەر بمانەوێت بەهێز بین ئەوا هەر دەبێت کەسانێکی دیکتاتۆر یان دڵڕەق یاخود لە خۆبایی بین.

بە شێوەیەکی ئاسایی کەسانی سەرکەش و هەڵسوکەوت نامۆ هێز دەڕفێنن و دەیکەنە مۆڵکی خۆیان، هەربۆیە مەسەلەکە کاتێکی زۆری دەوێت کە بگێڕدرێتەوە سەر ڕێڕەوەی ڕاستەقینەی خۆی. با ئێمەش هەندێک لە ڕێز و کەرامەت بگێڕینەوە بۆ هێز و کاریگەری، هەروەها با کارێک بکەین خودی هێز بزانێت کە لەبنەڕەتەوە و لەکاتی بەکارهێنانیدا بەشێوەیەکی باش چۆن دەرک بە هەستێکی جوان دەکەین.

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