ئەم کتێبە زۆر نایابە! تانگ فۆ گەرموگوڕییەک لە پەیوەندیدا دروست دەکات کە پێویستە هەموومان بیخوێنینەوە
د.جۆن گرێی

تانگ فۆ

شێوازی ڕووبەڕووبوونەوە لەگەڵ کەسە ئاڵۆزەکاندا

سام هۆرن



لەباتی خۆ دوورخستنەوە
لە خەڵک
چۆن پەیوەندیان
لەگەڵ بگرین

TONGUE FU!

SAMHORN

وەرگێڕانی: سامان عەبدوڵلا

32869

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

له بلاوکراوه‌کانی خانه‌ی چاپ و به‌خشی رێنما

زنجیره ٥٥٢





ناسنامه‌ی کتێب

تانگ فۆ

- نووسینی: سام هۆرن
- وەرگێڕانی: سامان عەبدوللا
- بابەت: دەروونناسی بەرگری، هونەری بەرگریکردن لە خود بەزمان.
- دیزاینی و بەرگ: فواد کەولۆسی
- نۆبەتی چاپ: چاپی یەکەم
- ساڵی چاپ: ٢٠٢٢
- شوێنی چاپ: چاپخانەی گەنج
- تیراژ: ١٠٠٠

لە بەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان ژمارە سپاردن: (١٨٦٨)ی ساڵی ٢٠٢٠ی پێدراوە.

ناونیشان

سلێمانی ــ سابوونکەران ــ نێوان گەراجی عوسمانی تەمین و شوقەکانی تەکیە ڕووبە.

ژمارەی مۆبایل: (٠٧٧٠١٥٧٤٢٩٣) (٠٧٥٠١١٩١٨٤٧)

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

پێڕست

پێشەکی ٥

بەشی یەکەم

وەڵام دانەوە لەبارەی کاردانەوە ٩

١) زاڵبوون بەسەر بێچارەییدا ١١

٢) ناڕامکردنەوەی مشتومڕ لە ڕێگای نوکتەی خۆشەوە ٢٤

٣) هاوەڕدی لەگەڵ کەسانێک کە کێشەیان هەیە ٣٧

٤) کۆنابی هێنانی خێرا بە گەیی و سکالا ٤٦

٥) بە ڕێزەوە لە مشتومڕ بکشێرە دواوە ٥٧

٦) خوێندنەوەی مێشکی بەرانبەرەکەت ٦٨

٧) زمان بەستن (بێ دەنگ بوون) ٧٧

٨) قسەکردن کاتێک کە مرۆڤ نازانێت چی بڵێت ٨٧

٩) دۆزینەوەی ڕێگا چارە، لەبارەی گەڕان بەدوای کەموکوڕی خەڵکیدا ٩٦

بەشی دووەم

نەو قسانەی کە دەبێت بگوترێت، نەو قسانەی کە نابێت بگوترێت ١٠٧

١٠) پشتڕاستکردنەوە لەبارەی مشتومڕ ١٠٩

١١) ڕاهێنەری، لەبارەی ڕەخنەگرتن ١١٨

١٢) گوڕینی فەرمان بۆ تکا ١٢٥

١٣) پاککردنەوەی هزر لە بەربەستی "ناتوانیت، چونکە..." ١٣٣

١٤) ڕزگاربوون لە کێشە ١٤٢

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

١٥) خۆ بە دوورگرتن لە زیادە ڕەوی ١٤٨

بەشی سێیەم

کۆڕینی ناکۆکی بۆ هاوکاری ١٥٩

١٦) بە باشی گوێگرتن ١٦١

١٧) کۆمەڵێک یاسا بۆ ڕەفتاری کۆنترۆڵ نەکراو ١٧١

١٨) نارامکردنەوەی مشتومڕ ١٨٢

١٩) هەنگاونان بە بیرێکی کراوە ١٨٨

٢٠) بەشداریکردن لە چاودێریدا ١٩٧

بەشی چوارەم

وەرگرتنی زیاتری خواست، نیاز، ماف ٢٠٧

٢١) هەڵبژاردنی ڕێگای تێکۆشان ٢٠٩

٢٢) کوتنی نەخێر ٢١٩

٢٣) کۆتایی هێنانی ژیرانە بە گفتوگۆکان ٢٣١

٢٤) هەنگاونان بە باوەڕ بە خۆبوونەوە ٢٤١

٢٥) پێنج بنەما بۆ ڕازیکردن ٢٥٣

٢٦) ڕزگاربوون لە دەست مل هوڕەکان ٢٦٤

٢٧) مۆڵەت پێدان بۆ دەستپێکێکی تازە ٢٧٧

٢٨) کۆنترۆڵ کردنی هەستەکان ٢٨٦

٢٩)پاراستنی تێڕوانینێکی نەرێنی ٢٩٥

٣٠) کوشتن بە میهرەبانی ٣٠٧

وتەی کۆتایی/ بە کرداریکردنی مەبەست ٣٢١

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

پێشەکی

دەتەوێت بزانیت کە نووسینی ئەم پەرتوکە لە کوێوە دەستی پێکرد؟

لە ساڵی ١٩٨٩، دکتۆر ڕی ئۆشیرۆ، شارەزای بەرنامەکانی بەردەوامی فێرکردن و پەروەردەکردن داوای لە من کرد کە لە بواری چۆنییەتی ڕووبەڕووبوونەوەی کەسە لاسارەکان کۆڕبەندێک لە زانکۆی هاوای ڕێکبخەین. هەردووکمان ئاگاداری ڕێچکەیەک ببووین: داواکاری ڕوو لە زیاد بوونی ڕێکخراوەکان لەسەر ئەم بابەتە کە چۆن دەتوانرێت یارمەتی کارمەندەکان بدرێت، تاوەکو فێری شێوازی ڕووبەڕووبوونەوە لەگەڵ سەردانیکەرانی چاوقایم ببن. هەروەها دەبێت چ ڕووبەڕووبوونەوەیەکت هەبێت، لەگەڵ ئەو کارمەندانەی کە هەستی هاوکاریان نییە.

کاتێک خەریکی ئامادەکردنی بابەت بۆ ئەو مەبەستە بووم، تێگەیشتم بۆچی زۆربەی خەڵک بە شێوەیەکی خەمناک ئامادەیی ڕووبەڕووبوونەوە لەگەڵ ڕەفتاری نابەجێیان نییە. لە قوتابخانەکان بەرەنگاری ناکۆکی و نەگونجانیان لەگەڵ وانەکانی دیکەی وەکو مێژو و زانست و بیرکاری نالێنەوە. لە ئەنجامدا خەڵک نازانن لە بەرانبەر کەسێک کە بەدڕەفتارییان لەگەڵ دەکات چی بکەن و چی بڵێن. زۆربەی خەڵک یان ڕەفتارێکی نەرم دەگرنە بەر، یان لە بیدەنگیدا ئازار دەچێژن، کە هیچ کام لەم دوو کاردانەوە بەسوود نین.

ئامانجی من شیکردنەوە و پەروەردەکردنی کاردانەوە ڕاستەقینەکانی خەڵکییە. کە کاتێک ڕووبەڕووی بابەتی ڕۆژانەی ژیانیان دەبنەوە، خێرا

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