

ئەو درۆیانەی

لەگەڵ خۆمان دەیکەین

چۆن ڕووبەڕووی ڕاستی ببینەوە، خۆمان قبوڵ بکەین و
ژیانێکی باشتر دروست بکەین

جۆن فریدریکسۆن

وەرگێڕان: سامان عەبدوڵلا

Lies We Tell Ourselves

Jon Frederickson

32895

Preview sample - page 1 of 8 - Soran University Academic Digital Library

لە بڵاوکراوەکانی خانەی چاپ و پەخشی ڕێنما

زنجیرە ٨٩٦



ناسنامەی کتێب

ئەو درۆیانەی لەگەڵ خۆمان دەیکەین

- نووسینی: جۆن فریدریکسۆن
- وەرگێڕانی: سامان عەبدوڵلا
- بابەت: چارەسەری دەروونی
- دیزاینی و بەرگ: فواد کەولۆسی
- نۆبەتی چاپ: چاپی یەکەم
- ساڵی چاپ: ٢٠٢٢
- شوێنی چاپ: چاپخانەی گەنج
- تیراژ: ١٠٠٠

ناونیشان

سلێمانی ــ سابونکەران ــ نێوان گەراجی عوسمانی تەمین و شوقەکانی تەکیە ڕووتە.

ژمارەی مۆبایل: (٠٧٧٠١٥٧٤٢٩٣) (٠٧٥٠١١٩١٨٤٧)

Preview sample - page 2 of 8 - Soran University Academic Digital Library

پێڕست

پێشەکی نووسەر ٧

پێش وتە ٩

پێشەکی ١٣

وەرزی یەکەم

شوێنێکی کارەکە کێشەی هەیە ١٩

چارەسەر: گەشت یان دەستکەوتی گەشت؟ ٢٠

ئەوەی کە خۆی بۆ ڕاناگیرێت ٢٥

چاکبوونەوە ٢٧

شوێنێکی کارەکە کێشەی هەیە ٣٠

من کێشەیەکم نییە بەڵام تۆ شوێنێکی کارەکەت کێشەی هەیە ٣٣

هەست دەکەم تێکشکاوم ٣٨

ئەگەر هەستەکان شێوازی جیاوازی خۆشەویستی بن چیدەبێت؟ ٤٤

ئازارەکانمان ئامانجمان بۆ چ شتێک؟ ٤٦

وەرزی دووەم

چۆن خۆمان بەدوور بگرین لە ڕاستییەکانی ژیانمان ٤٩

ئازار ٥٠

پرسە گێڕی ٥٤

Preview sample - page 3 of 8 - Soran University Academic Digital Library

مودمینی گشتگیر ٥٦
ڕاکردن: چارەسەری جوگرافیایی ٦١
درۆ گشتگیرەکان لە ژیان و چارەسەریدا ٦٥
مودمینی بە خۆشەویستی یان مودمینی بە نکۆلیکردن؟ ٦٩
بێ هیوایی ڕنکخراو ٧١
تێنەگەم پێویستە لەگەڵ ڕاستی ڕووبەڕوو ببمەوە ٧٣
ناتوانم خۆی بۆ ڕابگرم ٧٤
بەرهەڵستی = نازار ٧٩
سەرنج ڕاکێشان ٨٦
نەرێنی گەرایی سفر ٨٨

وەرزی سێیەم

خۆبەدوور گرتن لە قبوڵکردن ٩١
بەردەوام ناچارم دەکەیت ٩٢
شەروبی دەروونی ٩٥
گەڕانەوەی منە دەرکراومکە ٩٨
چی بکەم ئەو کاتەی کە ناتوانم هیچ بکەم؟ ١٠٤
قبوڵکردن یان زۆر ١١٢
گوڵبژێرکردنی دەروونناسی ١١٥
ڕاو ١١٨
هیچ خاڵێکی کوێرم نیە ١١٩
من تۆم و تۆ نیم ١٢٢

Preview sample - page 4 of 8 - Soran University Academic Digital Library

دەکرێت نرۆ بە من بفرۆشیت؟ ١٢٧
بێ نرخکردن ١٣٠
داگیرسانی تەباغی غازی ١٣٥
ئایا خۆشەویستییەکەی من دەتوانێت بەرهەڵستییەکانی ئەو بتوێنێتەوە؟ ١٤٠

وەرزی چوارەم

بەرەپێشنەوەی بەرێت ١٤٥
خۆشەویستی و مردن ١٤٥
لە مردن دەترسم ١٥٠
دەمەوێت بمرم ١٥٤
مردن چۆن قسە لەگەڵ ئێمە دەکات؟ ١٥٨

وەرزی پێنجەم

کراوەبوون بۆ ڕاستی ١٦٥
گرنگیدان بە واتای کرانەوەیە ١٦٥
من بگۆڕە ١٦٦
ئێمە باشترین'نین، بەڵکو ڕاستەقینەین ١٦٨
ئامادەبوون لە چارەسەری دەروونی ١٧٢
ئازاد بوون لە یان ئازادی لە؟ ١٧٤
مەترسی گوێگرتن ١٨١
توانای نەرێنی ١٨٦
ژیان لەگەڵ پرسیارەکان ١٩١

Preview sample - page 5 of 8 - Soran University Academic Digital Library

زانستی قوڵ: ژیانەکانی ڕابردوو ١٩٥
وازی لێ بهێنە ١٩٧

وەرزی شەشەم

قبووڵکردن ١٩٩
من لەگەڵ کێ هاوسەرگیرم کرد؟ ١٩٩
ئایا خۆشەویستی تۆمەت بەخشینەوەیە؟ ٢٠٣
بۆچی بە تورەیی هاواردەکەین؟ ٢٠٨
ناسین لەسەر بوونی پەیوەندی ٢١٠
تێڕوانینەکان یان زاستەکان؟ ٢١٦
پەیوەندی لە چارەسەریدا چییە؟ ٢١٨
کاتێک ئەوەی بەسەرمان هاتووە، بەسەر خۆمانی دەهێنین ٢٢٠
ئەو بڕوایەی کە دەبنەهۆی شکستی ئێمە ٢٢٤
تۆ هەمیشە گەورەتر دەبیت لە تێگەیشتنی ئێمە ٢٤٠
لەبارەی نووسەرەوە ٢٤٣

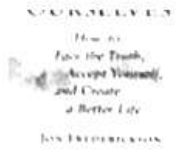
Preview sample - page 6 of 8 - Soran University Academic Digital Library

پێشەکی نووسەر

دەگێڕنەوە سۆفییەک گوتوێەتی: "گومان مەکە لە ڕێگای بەغدادیت لە کاتێکدا بەرەو سەمەرقەند دەڕۆیت." ئێمە لە ژیاندا ڕێگایەک دەگرینەبەر کە درۆکانمان دیاریانکردوە و تەنیا بە ئازاریش کۆتاییدێنت. کاتێک ئازارەکانمان گەورە و ماندووکەر دەبن، پێویستمان بە کەسێک دەبێت، تاکو یارمەتیمان بدات ئەو درۆیانە ببینین کە باوەڕمان پێکردووە و ئەو درۆیانەی کە لەگەڵ خۆمان کردوومانە، چونکە تەنیا بە بینینی ئەو درۆیانەیە کە ڕووبەڕووی ڕاستییەکانی ژیانمان دەبێنەوە و دەگەڕێنەوە سەر ڕێگای ڕاستی. لەبەر ئەوەی درۆکانی ئێمە نەخۆشمان دەخات و ڕووبەڕووی ڕاستی چارەسەرکردنمان دەکاتەوە. ئەم کارە پێویستی بە بوونی کەسێک هەیە کە یارمەتی ئێمە بدات لە بینی ئەو درۆیانە و خۆڕاگرتن بۆ ئەو ئازارانەی کە شاردویانەتەوە و کاتێک کە دەکەوینە ناو ئەو ڕاستییانەی کە خۆی لێبەدوور دەگرین، دەستمان بگرێت.

ئێمە زۆر جار گومان دەکەین ئەو دەردەی کە توشی بووین، کێشەی سەرەکییە، بەڵام لەبیری دەکەین کە ئەو ئازارە دەنگێکی ڕاستەقینەیە کە بە گوێی ئێمەدا دەچڕێنێت: "تۆ ونبوویت، بگەڕێرەوە بۆ ماڵەوە." ئەم پەرتوکە بە ڕوالەت لەبارەی چارەسەری دەروونییەوەیە، بەڵام لە ڕاستیدا، لەسەر ئەو بابەتەیە کە مرۆڤبوون بە واتای چییە؟ هەموومان درۆ لەگەڵ خۆمان دەکەین. تاکو خۆمان بەدوور بگرین لە ئازاری ژیانمان و لەبەر

Preview sample - page 7 of 8 - Soran University Academic Digital Library



The Lies We Tell Ourselves

ئەم پەرتوکە کە بە ڕوانەت لەسەر چارەسەری دەروونییە، لە ڕاستیدا لەسەر واتای مرۆڤبوونە، هەموومان درۆ لەگەڵ خۆمان دەکەین، تاکو لە ژیاندا خۆ لە ئازار بەدوور بگرین، لەبەر ئەوە هەموومان وەک مرۆڤێکی کەموکوڕ و ناکامڵ، پێکەوە یەکسانین، کەوابوو دەتوانین لە ئاستێکی یەکساندا پێکەوە گفتوگۆ بکەین و ئەرکمان ئەوەیە کە ڕاستییەکان بۆ خۆمان و کەسانی دیکە بەیان بکەین. بەو کارە، واتا بینینی ئەو درۆیانەی کە بە خۆمانی دەڵێین و ڕووبەڕوو بوونەوە لەگەڵ ئەو ڕاستییانەی کە خۆیان لێبەدوور دەگرین، ڕێگایەک بۆ ژیان لە 'ڕاستی'دا و پێکەوە دەدۆزینەوە. بیستنی ڕاستی لە کەسێکی دیکەوە بە واتای خۆڕادەستکردن بەو نییە، بەڵکو بە واتای ئەوەیە کە خۆمان ڕادەستی شتێکە گەورەتر کردووە: واتا ڕاستی.

لە بڵاوکراوەکانی خانەی چاپ و پەخشی ڕێنما

نرخ(5000)دینار

Preview sample - page 8 of 8 - Soran University Academic Digital Library