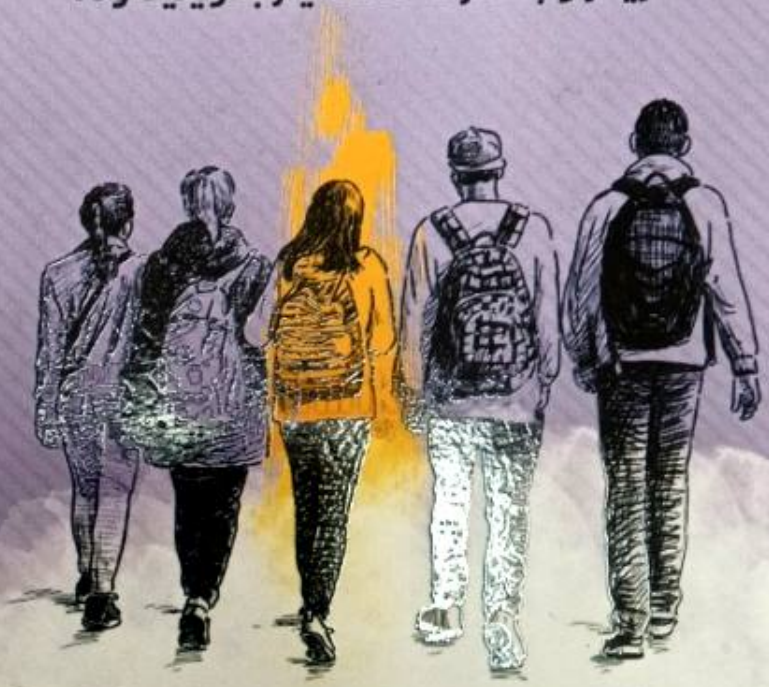
سەید عەلی باقرپوور

ئەو شتانەی لە قوتابخانە فێرتان ناکەن

چۆن دەتوانین بە بەسەر بردنی کاتێکی کەمتر،
زیاتر و باشتر لە کەسانیتر بخوێنینەوە؟



وەرگێڕانی : جەمال فەتحی (کۆچەر)

گونجاوە بۆ سەرجەم فێرخوازان بریتی لە
ـ قوتابیان
. ئەو کەسانەی بۆ زانکۆ دەخوێنن
. خوێندکاران
. سەرجەم ئەو کەسانەی
ـرا پێیان خۆشە زیاتر و باشتر بخوێنێنەوە

3 2 8 9 7

Preview sample - page 1 of 7 - Soran University Academic Digital Library

ناوی کتێب: نەوشتانەی لەقوتابخانە فێرتان ناکەن

بابەت: پەرومردەیی

نووسینی: سەید عەلی باقرپوور

وەرگێڕانی: جەمال فەتحی

ساڵی چاپ: ٢٠٢٠

نۆبەتی چاپ: یەکەم

شوێنی چاپ: چاپخانەی چوارچرا - سلێمانی

لەبەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتیەکان

لە بەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان ژمارە سپاردنی ( ) ساڵی ٢٠١٩ی پێدراوە

Preview sample - page 2 of 7 - Soran University Academic Digital Library

پێرستی بابەتەکان

پێشەکی ١٠

بەشی یەکەم: هاوسەفەری لەگەل مەجید ١٣

بەشـــی دووەم: لەبەرنەوەی دەســـوانین لـــووتکە و قوناغەکـــانی خوێندنمان بە رێکوپێکی بناسین..... ١٩

بەردەوام سەرلێشێواوی..... ٢٠

دەستەوەستانێکی فێرکراو..... ٢٥

رکابەری لەگەل خۆ..... ٢٧

نامانج و دێران(لەبارابوون)..... ٣٠

نامانج و پلان؛ لووتکە و ناراستە..... ٣٤

تایبەتمەندیی نامانجێکی دروست..... ٣٦

ضوێن نامانج بنووسین..... ٣٩

بنەماکانی دارشتنی پلان و بەرنامە..... ٤٥

سێ رەهەندی بنەڕەتی لە پلانی ڕۆژانەدا..... ٤٨

هەفتانە پلان دابڕێژە..... ٤٩

تاقیکاری و خەڵات..... ٥١

لووتکەیەک و چەندین ناراستە..... ٥٤

وردترین و باشترین شێوەی پلان دارشتن ٥٥

تۆزێک چاکتر لە پێشوو..... ٥٦

نەرمی نواندن لە پلان دارێژیدا..... ٥٦

نۆبە دانان بۆ چالاکییەکان و پشوودان..... ٥٧

Preview sample - page 3 of 7 - Soran University Academic Digital Library

دوو هەڵبژاردن لە پلانێکدا ٥٩
بڕیارێک بۆ گۆڕینی تێڕامانی گشتیی مێژوو..... ٦٠
بەشی سێیەم: گۆڕینی خووە نەرێنییەکان
چۆناچۆن بە تێچووییەکی کەم نەرکەکانمان ڕاپەڕێنین؟.....٦٣
هەوڵ بۆ دۆزینەوەی ڕێرەوێکی ڕاستەقینە.....٦٤
کاریگەریی خووەکان لە پلان دارشتندا ٦٩
بۆچی خوو ؟..... ٧١
چوارچێوەی قەوارەگرتنی خووەکان..... ٧٧
پێنج گرووپ لە پاڵنەری خووەکان.....٨٠
وردە وردە ئاڵۆگۆڕ پێکهێنانی خووەکان..... ٨٣
فێربوون و خۆڕێکخستن لەگەڵ کۆمەڵ.....٨٤
بەشی چوارەم:
لە بەرچی کارێک کە دەزانین دروستە بە ناکامی ناگەێنین؟..... ٨٧
هۆکاری تەپڵۆسی (لەش گرانی) و کەمتەرخەمی.....٩١
فریوە بەردەوامەکانی شەیتان و زۆر فریوخواردنەکانی من..... ٩٣
بیرۆکەی پێویستی پێش وەخت..... ٩٨
کەڵەکە کردنی زانیاریی بە هیوای نەو ڕۆژە ١٠٢
دوو سەرچاوەی ڕاستەقینەی پرسیارەکانی تاقیکاریی بۆ زانکۆ..... ١٠٣
تەنیا دەست پێبکەن.....١٠٦
شەڕی نێوان بیرکردنەوەی ژیرانە و هەستیارانە.....١٠٨
ترس لە هەڵەکردن.....١١٠

Preview sample - page 4 of 7 - Soran University Academic Digital Library

پاساو هێنانەوە بۆ تەملێ و کەمتەرخەمییەکانمان ١١١
سەرنەنجامی تەرخان کردنی کاتێکی زۆر لە تۆرە کۆمەڵایەتییەکان ١١٢
بەشی پێنجەم: لەبەرنەوەی باشترین کارەکان لە بەرختترین کاتی
گونجاو جێبەجێ دەکرێت؟..... ..... ١١٥
ناسینەوەی کات دزەکان. ١٢١
بە ناسانی بڵێن نا! ١٢٥
لە نەمرۆت تێبگە! ١٢٦
کاتە خۆڵەمێشییەکان..... ١٢٩
کردەوە یەک لە دوای یەکەکانی جەستە..... ١٣١
هەڵاتن بە دەست خوێندن بە شێوەیەکی نابڕووماندانە..... ١٣٥
خێرایی تێپەڕ کردنی ڕێڕەوەکە..... ١٣٧
زیاد کردنی خێرایی خوێندن..... ١٣٩
بەشی شەشەم: لەبەرنەوەی لە ماوەیەکی کەمدا بابەتەکان بخوێنین و
لە قوواڵایی بابەتەکە تێبگەین؟..... ١٤١
کێشەی زۆر کەس لە چربوونەوەدا..... ١٤٤
هەلومەرج بۆ چڕ بوونەوە..... ١٤٧
خێرایی گواستنەوە لە نێوان چالاکییەکان..... ١٤٩
ڕاهێنان و ڕاهێنان:..... ١٥١
یادداشت بکە..... ١٥٥
پێش خستنی بابەتە گرنگەکان..... ١٥٥
نامادەکاری هەلومەرجەکان لە سەرەتاوە..... ١٥٦
خوێندنەوە وەکوو چێشت لێنان..... ١٥٨
نامانجی خوێندن..... ١٦٠

Preview sample - page 5 of 7 - Soran University Academic Digital Library

کۆددانان بۆ شتەکان..... ١٦١
گرنگترین مەرج بۆ تێگەیشتنێکی قوول..... ١٦٢
خۆ کوشتن قەدەغەیە! ١٦٥
بەشی حەوتەم: لەبەرنەوەی دەکرێت کەمتر ماندوو و وەرمز بین و
هەمیشە بە توانا و بە وزە بین؟..... ١٦٧
خواردنی قاوە و کافە قەدەغەیە ١٦٩
خواردنەوە گونجاوەکان..... ١٧٠
هۆکارەکانی ماندوو بوون..... ١٧٥
کلاێسمێک: پێوانەیەک بۆ هەموو وەرزەکان!..... ١٧٦
نەو زانیارییانەی کە دەبێ لە بارەی خواردن بزانین ١٨١
وەرزش و هیچی دیکە....!..... ١٨٤
هەوڵە پێوێستەکان بۆ خەوتنێکی باش ١٨٦
بەشی هەشتەم: بەرێوەبەری وزە و هەست..... ١٩٣
هۆکاری بە دی هاتنی دڵەراوکێ..... ١٩٥
کونترۆڵی دڵەراوکێ..... ١٩٨
مادە پێوێستەکان بۆ کونترۆڵی دڵەراوکێ..... ٢٠٣
چێژوەرگرتن لە کەیف خۆشی..... ٢٠٤
سەردەمی سەرەڕوویی..... ٢٠٨
ناخاوتن لەگەڵ کەسە سەرکەوتووەکاندا..... ٢١٣
بەشی نۆیەم: شێوازەکانی خوێندن؟..... ٢١٥
چۆناوچۆن ناستی خوێندنمان بەرز بکەینەوە و باشتری بکەین؟..... ٢١٦
چاکترین شێوازەکانی خوێندنەوە..... ٢٢٠
بەشی دەیەم: لەبەرنەوەی دەکرێت بە جارێک خوێندنەوە زاڵ بین

Preview sample - page 6 of 7 - Soran University Academic Digital Library

بەسەر دەقی کتێبێکدا؟..... ٢٢٥
چۆناوچۆن تەنیا بە جارێک خوێندنی دەقی کتێبەکە، بە سەریا زاڵی ببین؟..... ٢٢٦
کێشانی هێڵ..... ٢٢٨
نوسینی پەراوێز..... ٢٢٩
یادداشت کردنی بە وشە کلیلییەکان..... ٢٣٠
چۆنیەتی کێشانی نەخشەی زەینی ٢٣٣
بەشی یازدەهەم:پلانی مێشک و فێربوونی هەرمان..... ٢٣٧
چۆناوچۆن بابەتە خوێنراوەکان ساڵانێک لە بیرمان بمێنێت..... ٢٣٨
جیاوازی نەزموونەکانی قوتابخانە و نەزموون بۆ زانکۆ..... ٢٣٨
پێکهاتەی مێشک و لەبەرنەوەییەتی فێربوون..... ٢٤٠
پێڵەی (کەوانە) لە بیر کردنەکان..... ٢٤١
وتەی کۆتایی..... ٢٤٧
سەرچاوەکان..... ٢٤٨

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