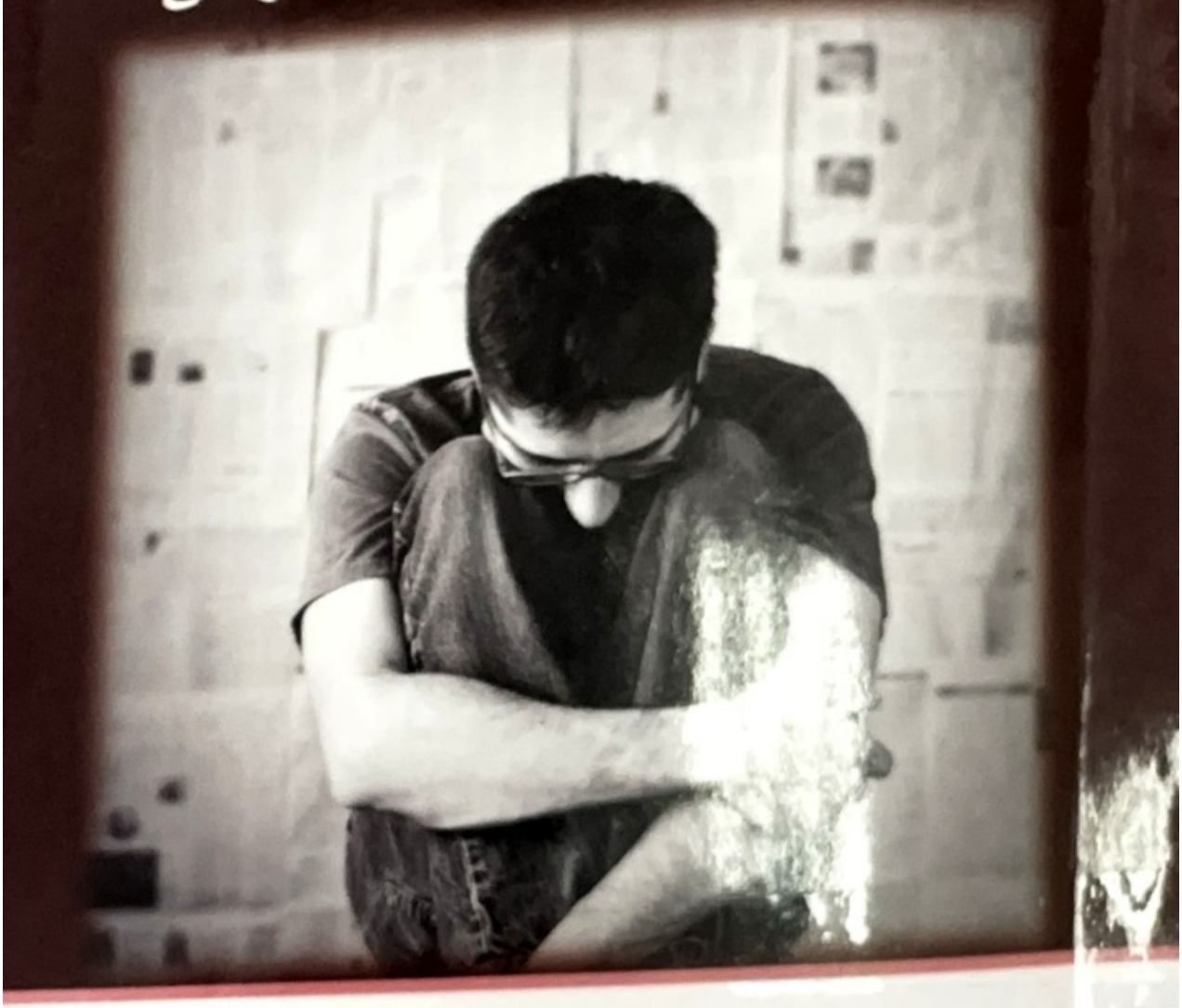
خەمۆکی

هۆکارو ڕێگاکانی چارەسەرکردنی



38803

وەرگێڕانی
شیرین عزیز بکر

پێداچوونەوە/ موحسین چینی

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

ناوی کتێب : نەخۆشی خەموّکی
نووسینی: د. عادل سادق
وەرگێڕانی: د. شیرین عزیز بکر
تیراژ: ١٠٠٠ دانە
دیزاین بەرگ: کارزان سەعدی
چاپ: چاپخانەی شەهاب – هەولێر

لە بەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گتشییەکان
ژمارەی سپاردنی (٢٦١٣)ی سالّی ٢٠١٣ی دراوەتێ

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

بەشی یەکەم

نەخۆشیەکی هەڵخەڵەتین و مەگربازە

مرۆڤی خەمۆك بەبێ ئەوەی خۆی پێی بزانێ وەکو ئەو کەسەیە کە دەخنکێ، بۆیە پێویستە چاوی مرۆڤێکی دیکە هەبێ چاودێری و تێبینیی بکا.. مرۆڤێکی دیکە کە لەکاتێکی گونجاودا بێت و ئەو خەمۆکە لەخنکان رزگار بکا.. مرۆڤێکی دیکە کە دڵێکی گەورە و هۆشێکی کراوە و هەستێکی زیرەکی هەبێ.. ئەو مرۆڤەی دیکە دەبێ زۆر لەبارەی نەخۆشی خەمۆکی بزانێ، واتە بەچەکی زانست چەکداربێ، بۆ ئەوەی یارمەتی بدا کە زانایانە مەلە بکا و ئەو خەمۆکە لەخنکان قوتار بکا.. گرفتی گەورە ئەوەیە کە خنکاوەکە نازانێ وا دەخنکێ و خەمۆك نازانێ ئەو خەمۆکیەی هەیە.. بگرە نەخۆشی خنکاوی خەمۆکی لەوانەیە یارمەتیش ڕەتبکاتەوە و بەرگری بکا، چونکە

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

تێڕوانینی لەدەستداوەو لەواقیع دابڕاوە، بۆیە وای دەبینێ کە شایانی مردنە، سووتانە بەئاگری خەمۆکی..
لەبەر ئەوە ئەرکی مرۆڤەکەی دیکە گرانە.. قورسە.. خەمۆکیش نەخۆشیەکی هەلخەڵەتێن و مەکربازە.. وردە وردە بۆی دەخشێ بەبێ ئەوەی هەستی پێبکا.. ئەوجا وردە وردە گەمارۆی هۆش و دەروون و سینگ و دڵی نەخۆشەکە دەدا..

لەوانەیە زێدەڕۆییش لەهەلخەڵەتاندن و مەکربازیەکەی بکا و دەمامکێك لەبەر بکا. واتە بەشێوەیەك بێ کە لەوێنەکەیدا هیچ خەمۆکیەکی تێدا دەرنەکەوێ، بەڵکو نیشانەی جەستەیی هەبێ کە نەخۆش واتێبگا نەخۆشیەکی ئەندامیی تووشی جەستەی بووە.. جۆرێکی سەیر لەخەمۆکی هەیە پێی دەگوترێ (خەمۆکیی دەمامککراو). لەوانەیە ئەو زێدەڕۆییەی لەهەلخەڵەتاندن و مەکربازیی هەر بەردەوام بێ و بگاتە ئەو ئاستەی کە کەڵبەکانی لەجەستەی نەخۆش بچەقێنێ، لەهەمان کاتیشدا زەردەخەنەیەکی درێژ لەدەموچاوی دروست بکا،

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

بەمەش نەخۆشی خەمۆك بۆ خەڵك وا دەردەكەوێ كە هەمیشە دەم بەپێكەنین و خەندەیە و كەس بەخەیاڵیدا نایێ ئەو كەسە تووشی خەمۆكی هاتبێ.. لەوانەیە خەمۆك بەپێكەنینەوەش كۆتایی بەژیانی خۆی بێنێ.. ئەمە جۆرێكی سەیرە لەخەمۆكی پێی دەگوترێ (خەمۆكی دەم بەخەندە).

خەمۆكی زۆر جۆری هەیە.. بۆ ئاسانكردن ناوی ئەو چەند جۆرە دێنین:

١- خەمۆكی كاردانەوە (دەمارگیری).

٢- خەمۆكی بیر (هۆش).

٣- خەمۆكیی تەمەنی بێئومێدی (وەستانی بێنوێژی).

٤- خەمۆكی ئەندامی.

چی لەكەسەكەی دیكە داوا دەكرێ..؟

پێویستە سەرەتاكانی پەیدابوونی خەمۆكیەكە بەباشی بناسێ.. نیشانەكانی كە بەرەو ڕووی نەخۆش دەخشن.. دەستنیشانكردنی زوو.. پاشان نەخۆش بۆ چارەكردن بنێرێ.. خۆیشی بەدوای چارەكردنەكەدا بچێ.. ئەمە مانای وایە زۆر لەوردەكاریەكانی سروشتی نەخۆشیەكە و

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

ناوەرۆك

بابەت	لاپەڕە
بەشی یەکەم	٥
سەرەتاکانی خەمۆکی چین؟ نیشانە هۆشدارییەکانی چین؟	٩
ئەو نیشانانە چین کە پێشانی دەدەن نەخۆشەکەمان بەتەمایە خۆی بکوژێ؟	١٢
خەمۆکیی تەمەنی نائومێدی	١٨
نەخۆشی مانیا (هەوەس)	٢٤
هەڵبژاردنی چارەسەرێکی دیاریکراو لەلایەن پزیشکەوە دەوەستێتە سەر چەند هۆکارێکش	٣٠
کەی پەنا دەبەینە بەر چارەسەری کارەبایی؟	٤٩
لێرەدا رێنمایی هەیە بۆ نەخۆش و کەسوکارەکەی کە پێویستە پێیانەوە پابەندبن	٥٣
ئەدی چارەسەری مانیا چیە؟	٥٧
خوێیەکانی لیسیۆم چین؟	٥٩
بەشی دووەم	٦٩
نەخۆشی خەمۆک وەسفی ئازارەکانی خۆی دەکا	٧١

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

بابەت	لاپەڕە
ئازار و خەمۆکیی دەمامککراو	٧٧
دەستنیشانکردنی خەمۆکیی دەمامککراو	٩٠
ئازاری دەروون و خەمۆکی	٩٩
بەشی سێیەم	١٠٣
١- خەمۆکی و خۆشەویستی	١٠٥
٢- لەدەستدانی هاوبەشی ژیان	١٠٩
٣- خەمۆکی منداڵان	١١٢
مانیا (هەوەس)	١١٤

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