# چۆن؟

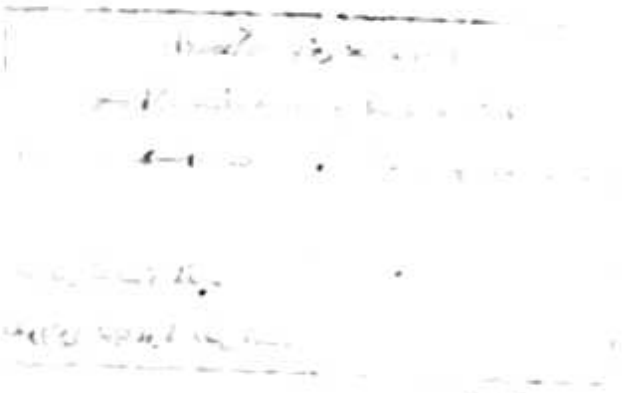
## هاوسەری ژیانت دەست نیشان دەکەی

عایدە ئەحمەد رواجبە
و: شیلان یاسین



42885

Preview sample - page 1 of 4 - Soran University Academic Digital Library







- *ناوی کتێب* : چۆن هاوسەری ژیانت دەست نیشان دەکەی؟
- *ناوی نووسەر* : عایدە ئەحمەد رواجبە
- *وەرگێڕان* : : شیلان یاسین
- *تایپ* : شیلان یاسین
- *بەرگ* : ناگری بانەکی
- *دیزاینی ناوەوە* : خەلیل هیدایەت مام شێخ
- بەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتیەکان ژمارەی سپاردنی (١٠٦٦) ساڵی ٢٠٠٨ پێ دراوە.
- *نرخ:* دینار
- *ساڵی چاپ* : ٢٠٠٨
- *چاپخانە:* چاپخانەی رۆژهەلات
- ناوەندی بڵاوکردنەوە : هەولێر کتێبخانەی ناوێر



Email: h.daneshfar@yahoo.com
Mob: ٠٧٥٠ ٤٤٩ ٣٥٦١
هەولێر - شەقامی ناراس - کۆڵانی سینەما سیروان


Preview sample - page 2 of 4 - Soran University Academic Digital Library

## پێشەکی

لەوەتـەی دوورو نزیـک بـە بێـدەنگی دەروانمـە کێـشە کۆمەلایەتییەکانی نێوان ژن و مێرد درکم بەوە کردووە کە هەموو کچان و کوڕان بە خۆشمەوە لەتێکین لە سێوێک و پێویستمان بە گەرانە بەدای لەتەکەی تری خۆمان تاکو ببینە مرۆڤێکی کاملّ و سوننەتی ژیان جێبەجێ بکەین. بەلاّم خۆدەشبێ ئەمەمان لەیاد نەچێت وا لەزانین چۆن چۆنی ژیانی هاوسەرێتی پێکدەهێنین و لەگەلّ کێ ئەم گرێبەندە دەبەستین. ئایا تۆ شایانی ئەو کەسەی؟ یان ئەو کەسە شایانی تۆیە!گرنگ پێکهێنانی ژیانی هاوسەرێتی نییـە بـەلّکو گـرنگ لەبەیەکـەوە گونجـان و بەسـەربردنی تەمەنی هاوبەشە لەداهاتوودا، بۆ ئەم خالّەش لەهەمووی گرنگتردەبێ هەرتاکێک هەستی بروا بەخۆبوون لە ناخیدا دروست ببێ و بەوپەری متمانەوە بتوانێ دەست نیشانی ژیانی داهاتووی بکات و رەچاوی ئاستی گونجانی لەگەلّ کەسـی بەرانبـەری بکـات.هاوسـەرێتی بریـاردانێکی چارەنووسـی یە،کاریگـەری لەسـەر ژیـانی هەریـەک لەهاوسەران هەیە لەنێو قەفەسی ژیانی هاوسەرێتی.بۆیە زەروورە بەخۆئامادەکردنێکی دەرونی چاکەوە بریار لەسەر ئەم چارەنووسە سەخت و نادیـارە بـدرێت کـەداهاتووی پێوە بەندە. ژیـانی هاوسـەریش دراوێکە دوو ڕووی هەیە ڕووییکـی پـڕە لەخۆشـی و شـادومانی و ڕووەکـەی تـری بەرپرسیارێتی و نالاّندنە. بۆیە دەبێ بەهەردوو ڕووەوە لە ژیانی هاوسەرێتی بڕوانین.

بەهیوای خۆشبەختی
وەرگێر
٢١١٩/٥/٤١

Preview sample - page 3 of 4 - Soran University Academic Digital Library

## چۆن هاوسەری ژیانت دەستنیشان دەکەیت؟

خێزان کۆلەکەیەکی بناغەیی کۆمەڵگەیە و دانەری ئەم بناغەیەش بریتییە لە بڕیاردانی کچ و کوڕێک بۆ پێکەوەنانی ژیانی هاوسەری. لە کۆمەڵگە نەریتییەکاندا زۆر جار کەسانی دیکەی بنەماڵە بڕیار بۆ کچ دەدەن کێ بکات بەهاوسەری ژیانی، بە بێ ئەوەی لە ڕووی دەروونی و ڕۆحییەوە ئەو کەسە بناسێت، ئەمەش سەرەتای زنجیرەیەک کێشە دەبێت کە لە پڕۆسەی هاوسەرداریدا ڕووبەڕووی ئەو خێزانە دەبێتەوە. هەڵبژاردانی هاوسەر مافێکی تاکەکەسییە و بڕیارێکی هێندەش سانا نییە، تەنانەت بۆ کەسەکە خۆشی، چونکە ژیانی هاوسەرداری بەرپرسیارێتییەکی هاوبەشە لە نێوان دوو تاکی پێگەیشتوو، کە مەرجە خۆشەویستی و ڕێز و لێکتێگەیشتن پێکەوەیان ببەستێتەوە. لە ژیانی هاوسەریدا ماف و ئازادی هەریەک لەو دووانە بەریەکتری دەکەون و ئەگەر فاکتەرەکانی ئەڤین و ڕێز و تێگەیشتنی هاوبەش لەئارادا نەبێت، ژینگەی خێزان بە کێشەی ڕۆژانە بارگاوی دەبێت و ژیانی هەردوو هاوسەر دەبێتە دۆزەخ.

لەم کتێبەدا، کە خاتوو **شیلان یاسین** لە زمانی عەرەبییەوە وەریگێڕاوە و لە نووسینی نووسەری ئەردەنی **عایدە نەحمەد ڕەواجبە** یە، بە زمانێکی ڕەوانناسی ژیانی ڕۆژانە ڕێنومایی گەنجان دەکات چۆن هاوسەری خۆیان هەڵبژێرن و لە ژیانی خێزانیشدا چۆن ڕەفتار لەگەڵ هاوسەرپاندا بکەن و ڕەفتار و گوفتاریان هەڵسەنگێنن، بۆ ئەوەی ژیانیان لە گرفت دوور بێت و کەشی خێزان تەندروست بێت.

ئەم کتێبە، دەتوانێ ببێتە ڕێنیشاندەرێک بۆ **گەنجانی** تا ژیانێکی سەرکەوتووی خێزانی دابین بکەن، بە مەرجێ ڕێنومایییەکان لە ژیانی ڕۆژانەدا پراکتیزە بکەن.

**مەهاباد قەرەداغی**

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