تۆبەرهەمی بیرکردنەوەی خۆتی

جێمیس ئالن

وەرگێڕانی: محەمەد ئەمین رەستگار



43052

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

دەزگای وەرگێڕان

D.۱۷۲

دەزگایەکی نەهێنیە بایەخ بە بواری وەرگێڕانی کتێب دەدات

□ خاوەنی ئیمتیاز: حەسەن ئەحمەد مستەفا
□ سەرپەرشتیار: مەلا شێرۆ ی

□ ناوی کتێب: تۆ بەرهەمی بیرکردنەوەی خۆتی
□ بابەت: فکری
□ نووسینی: جێمس ئالێن
□ وەرگێڕانی لە فارسییەوە: محەمەد ئەمین رەستگار
□ بەرگ و دیزاینی ناوەوە: ئاگری بالەکی
□ هەڵەچن و پێداچوونەوەی زمانەوانی: شادان عەلی
□ تیراژ: ۱۰۰۰ دانە
□ نرخ: ۲۰۰۰
□ چاپ: یەکەم ۲۰۰۷ – هەولێر / ۲۷۰۶ کوردی
□ چاپخانە: چاپخانەی منارە. هەولێر
لە کتێبخانەی گشتی هەولێر ژمارەی سپاردنی (۲۵٤)ی ساڵی ۲۰۰۷ی دراوەتێ.

ناونیشان:
هەولێر/ گەڕەکی سێتاقان، نزیک نامادەیی کوردستان
تەلەفۆن: 2532099

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

پێرست

پێشەکی نووسەر	٩
پێشەکی وەرگێڕ	١٠
ئەندێشە و ڕەوشت	١٥
کاریگەری ئەندێشە لە سەر بارودۆخ	٢١
کاریگەریی ئەندێشە لە سەر جەستە و تەندروستی	٤١
ئەندێشە و وێست	٤٧
کاریگەریی هۆکاری ئەندێشە لە سەرکەوتندا	٥٣
خەون و ئارمانجەکانی	٦١
ئارامگرتن	٦٩

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

هزر و نەندیشە هیزیکی بالادەستە، هەموو ئەو بیرکردنەوە و بەرنامانە دادەڕێژێ و دروست دەکات کە مرۆڤ مەبەستیەتی. مرۆڤ بریتییە لە هزر و بیرکردنەوە و بەردەوام بە نامرازی بیر نەوەی بیەوێ دایدەڕێژێ و هەزاران شادی و پەژارە بەرهەم دێنێ. بە نهێنی بیردەکاتەوە، بەڵام بەرهەمەکەی دەردەکەوێت و ناشکرا دەبێت. چواردەوری چاویلکەیەتی.

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

پێشەکی نووسەر

ئەم پەرتووکە بە قەبارە بچووکە (بەرهەمی نەزموون و بە خۆداچوونەوەیە) بە مەبەستی نامیلکەیەکی گشتگیر و تێروتەسەل سەبارەت بە بابەتی زۆر قسەلێکراوی هێزی نەندێشە نییە. زیاتر پێشنیارە نەك ڕوونکردنەوە. نامانجی ڕاچەڵەکاندن و هاندانی ژن و پیاوانە بۆ دۆزینەوە و پەیبردن بەو ڕاستییە کە دەڵێ: ((خۆیان خولقێنەری خۆیانن.))

لە ژێر تیشکی چرای نەو هزرانەی کە هەڵیدەبژێرن و پەروەردەی دەکەن. زەین تەونگەری سەرەکییە: هەم بەرگی ناوەوەی ڕەوشت و هەم بەرگی دەرەکی بارودۆخ، ئەگەر تا نێستا بە کوێرەوەری و نەزانی دەیانڕێسا بەڵکو نێستا لە کامەرانی و ڕووناکیدا بیڕێسن .

جێمس ئالێن - بەریتانیا

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