

43080

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

چۆن دەبیت بە باشترین هاوڕێی خۆت

ناوی وەرگێڕ: شێرزاد حەسەن

بابەت: دەروونناسی

سەرپەرشتیاری چاپ: شیروان تۆفیق

مۆنتاژ: جەمال حسەین

هەڵەچن: ناسك عەزیز

تیراژ: ١٥٠٠ دانە

ژمارەی سپاردن : ٣٤٥ی ٢٠٠٢

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

"پێشەکی"

*ئەو کاتەی کە "ثوریو" تێبینی ئەوەی کرد کە زۆربەی پیاوان لەنێو بێئومێدییەکی کپ و خامۆشدا دەژین، هەرگیز پێشبینی ئەوەی نەدەکرد کە ئەو بێئومێدییە دەکرێ پڕبێ لە هەراو دەنگەدەنگ. دەکرێ پیاوی ئەم سەردەمە بتلێتەوە و ئازار بچێژێ، بەڵام هەرگیز بەبێ دەنگی ناتلێتەوە. ئێمە هەمیشە قسە لەسەر نیگەرانی و دەردو بێزاری خۆمان دەکەین، قسە لەسەر گرفت و کێشەکانی خۆمان دەکەین. لە ڕۆژی ئەمڕۆکەدا بۆ هەمیشە دەرگاکانی هەڵاتن و خۆ قورتارکردن هەن، بۆ هەمیشە پەڕەشووتێکمان دەست دەکەوێ کە بە سەلامەتی بمانگەیەنێتە سەر زەوی. هەمیشە گەر بمانەوێ کارو پیشەیەك دەست دەکەوێ، بێشومار گەمەو بەزم و خۆشی وا هەن کە خۆمانی پێوە سەرگەرم بکەین، بۆمان هەیە سواری فڕۆکەیەك بین و لە دەست وەڕسی ڕابکەین. بەڵام لە هەمووی گرنگتر ئەوەیە ئەوەی کە زووتر و زۆرتر بێزارمان دەکات بابەت گەلێکن کە دەکرێ هەمیشە بۆ گفتوگۆ لەسەر کردن کراوە بن.

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

هەڵبەتە نێمە قسە لەسەر هەموو نەو شتە خەراپانە دەکەین کە لە جیهاندا ڕووەدەدن، سەبارەت بە جەنگ دەدوێین، سەبارەت بە خۆشگوزەرانی، نرخ و بەهاکان و پیسبوونی ژینگە. بەڵام نێمە هەمدیس توانیومانە بە ناشکراو ڕاشکاوانە قسە لەسەر نەنگی و چەوت و چەوێڵی دونیای ناودودی خۆمان بکەین.. ڕاشکاوانەتر لە جاران. قسە لەسەر نوشوستی و نائومێدی و بێزاری و دڵەڕاوکێی خۆمان، سەبارەت کێشەو گرفتەکانمان لەمەڕ ژن هێنان و شووکردن و (سێکس)، سەبارەت بە کەم و کورتی و ناتەواوییەکانی ژینمان. لەوانە نییە لە باب و باپیرانمان بەدبەختر بین، ودڵ نەودی کە ناشکراو ڕوونە: نێمە کاردسات و دەردەسەری و خەمەکان بە بەشێکی سروشتی نازانین لە بوون و ژیانی خۆماندا. بە خۆمانی ڕەوا نابینین کە دووچاری شکەستی و نوچدان بین، نەگەر نێمە ناشادو بەست بین، وا هەست دەکەین دۆڕاوین، دەربەدەرو مالْ وێرانین، جێماوین.. ودك نەو کەسەی دەڵقەی زێڕینی بزر کردبێ. نێمە ودك نەو ئافرەتە دەم بە هاوارانە واین کە بانگەشە بۆ نازادی و یەکسانی دەکەن، نێمەش ج لەسەر ناستی تاکەکەس ج لەسەر ناستی کۆ بە هەقی خۆمانی دەزانین کە داوای ژیانێکی پڕشکۆ بکەین و ڕەزامەندی وەدەست بێنین، جگە لەودش هەبوونی کارو پیشەیەك مانا بدات بە ژیانمان. نێمە هەر

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

هەموو لە هەوڵی نەوەداین خێرو خۆشی بۆ خۆمان وەدەست بێنین، هەمیشەش بڕوامان وایە کە نێمە لە ژیاندا شایەستەی پتر لەوەین کە دەستمان کەوتووە.

یاخود نێمە واین؟ نێمە دەتوانین هەر هەموو دەردەدڵ و خەمەکانی خۆمان بخەینە بەرچاوان و بە پەلەو دەست و برد هەر هەموو هۆکارەکان ڕێز دەکەین؛ سکاڵا لە کارو پیشەکانمان دەکەین، لە مااڵ و مێرد، یان دەردە دڵەکان بۆ سەردەمی زۆر تاڵی منداڵی دەگەڕێنینەوە. دیارە زۆربەشمان هەوڵی نەوە دەدا کە نەو کۆسپ و تەگەرانە ڕابمااڵێ؛ جار هەیە کارو پیشەکانمان دەگۆڕین، یەکدی تەاڵق دەدەین و وەك ژن و مێرد جیا دەبینەوە، دەچینە الی پزیشکی دەروونناس. کەچی هەمیشە دەوروبەر لەوە سەرسامن کە نێمە هەرگیز لە گلەیی و گازاندە ناکەوین. نایا نێمە بە ڕاستی دەتوانین ژیانی خۆمان وا لێ بکەین کە شایەستە بێ؟ وای دابنێ کە نێمە لە ڕۆژگارێکدا دەژین کە لە قەیرانێکی گەورەی کۆمەاڵیەتیدا دەژی، لە دۆخێکدا کە بەهاکان هەر هەمووی لە داڕماندان، کە دەکرێ بوار و هەڵی مانەوەو ژیان بۆ مرۆڤ مەزندەی جیاجیای لەسەر بکرێ، بەاڵم لەگەڵ نەوەشدا سەبارەت بە نەوەی نێمەو بە بەراورد لەگەڵ نەوەکانی ڕابردوودا هەڵ و هەڵبژاردنی زۆرترمان لە بەردەمدا هەیە. گەر هێمنتر

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