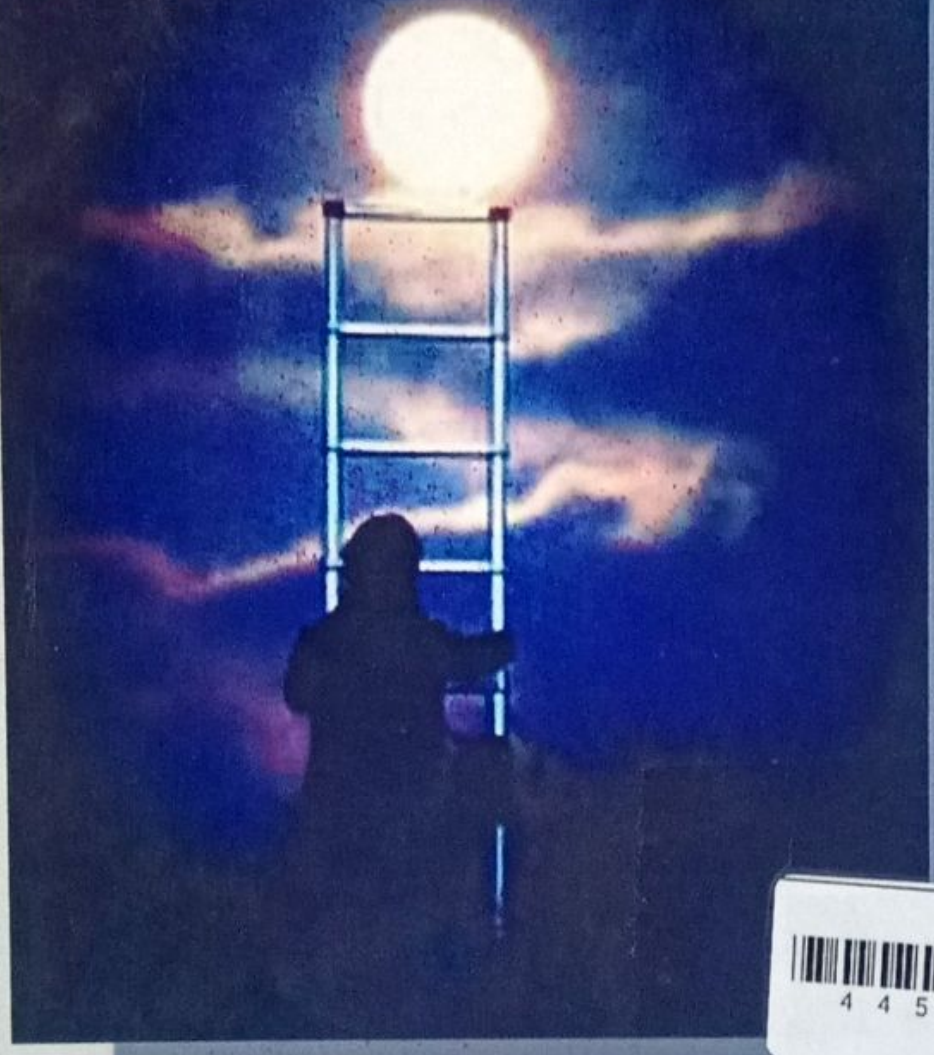
دەرونـــزانی و ڕەفتار

بۆ

بەرەو لوتکەی کامەرانی



44551

وسینی: فرانک . س . کاپریز

وەرگێڕانی: سۆران خورماڵی

چاپی شەش

2012

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

لەبلاوکراوەکانی خانەی چاپ و پەخشی ڕێنما

زنجیرە: (٨)

ناسنامەی کتێب:-

ناوی کتێب: دەروونزانی و ڕەفتار

بابەت: دەروونزانی

ناوی نووسەر: فرانک . س . کاپریز

ناوی وەرگێڕ: سۆران خورماڵی

نەخشەسازی: فواد کەوڵۆسی

نۆبەتی چاپ: چاپی شەشەم

شوێنی چاپ: چاپەمەنی گەنج

ساڵی چاپ:٢٠١٢

تیراژ: ١٠٠ دانە

ژمارەی سپاردن : (٦٥) ساڵی ٢٠٠٥ ی وەزارەتی ڕۆشنبیری پێ دراوە

ناونیشان

سلێمانی ـــ بازاڕی سلێمانی ـــ بەرامبەر بازاڕی خەفاف.

ژمارەی مۆبایل: (٠٧٧٠١٥٧٤٢٩٣) (٠٧٥٠١١٩١٨٤٧)

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

(سودەکانی دەروونزانی)

(چ جۆرە کەسێکیت؟)

ئایا تا ئێستا لەخۆتت پرسیوە چ جۆرە کەسێکیت. بۆچی بەم شێوەیە بیر ئەکەمەوەو بۆچی رەفتارو کردارم بەم شێوەیەیە؟ نوقسانی و هەڵەو کەموکورتی کەسایەتیم کەئاگاداریان نیم وەیان بەهیچ تەماشایان دەکەم چین؟

کاردانەوەی سەرکەوتنەکانی ژیانم تا چەند کاریگەری بۆ سەر سەلامەتیم هەیە؟ ئایا قسەو بیروڕاکانم لەبارەی شتە جوان و پیرۆزەکان ناڕەوا نیە؟ بیروبۆچونم چۆنە سەبارەت بەعەشق، جنس، کەسانی دەوروبەرم بەتایبەتی و لەبارەی ژیان بەگشتی..

ئەر هۆیانەی کەبەشێوەیەکی بێمەبەست چوونەتە ناو بوغزو کینەمەوە کامانەو چین؟

ئایا زۆر خۆپەرستم یان زۆر حەساس؟ ئایا گوناهی شکستەکانی خۆم ئەخەمە ئەستۆی کەسی ترەوە؟ ئایا بەڕاستی هەوڵم داوە چاکتربم؟ ئایا ئامانجم لەژیاندا چیەو بەتەمای چیم؟

هەرکاتێک لەبارەی خۆتەوە راشکاوانە بڕیار بدەی ئەتوانیت هۆی زۆر لەتەنگ و چەڵەمەکانی خۆت بدۆزیتەوەو قبوڵی ئەم راستیە حاشا هەڵنەگرە بکەیت. هەرکاتێک بەشێوەیەکی رۆژانە هەندێ لەکاتی خۆت بخەیتە خزمەتی لەمحەک دانی کارەکانی رۆژانەی خۆتو هەوڵی چاکردنەوەیان بدەیت بەسودوەرگرتن لەو کەسانەی کەلەدەروبەرتنو دانیان بەهەڵەکانی خۆیاندانەوە، ئەتوانی زۆر بەئاسانی گۆڕانکاری بەسەر کردەوەکانتدا بهێنێت. ئەم کارە هێندە گران نیە

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

تەنها پێویستی بەهەندێ زانیاری و رێکخستنی ئیرادەیەکی پتەو هەیە بۆ بەدەست هێنانی بیروباوەڕو رەفتاری نوێ..

(بڕیاری جدی بۆ پێشکەوتن و گەشەکردن نیوەی سەرکەوتنە)

دڵنیابە لەوەی کە هەموو کۆمەڵگای ئادەمیزاد بەبێ جیاوازی ئەتوانێت خۆی باشتر رێك بخات. مەبەستی ئەم کتێبە بۆ رێنیشاندانی خوێنەرە بەمەبەستی گەیشتن بەئارامی دەروونی و بەرێگای دادگایی‌کردنی کردەوەکانی دەروونی خۆیی.

نووسەر مەبەستیەتی کەئێوە بەهاوکاری‌کردنی خۆتان چارەسەری تەنگو چەڵەمە کەسایەتیەکانی خۆتان بکەن بەشێوەیەکی زیرەکانە، وە هاوکاریتان بکات بۆ دەرخستنی ئەو لایەنە شاراوانەی کە لەرەفتاری ئێوەدا پەنهانە. وە پیشانی ئێوەی بدات کەچۆن ئەتوانرێت زاڵ بیت بەسەر تووڕەبوونی خۆتدا و سوودی لێوەربگریت و چۆن بەسەر کرداری سۆزداریەکانی خۆتا زاڵبێت و هێزو زیرەکی لێوەربگریت و زیاتری بکەیت بەشێوەیەکی گشتی بەپێی پێویست سود لەژیان و پێویستیەکانی وەربگریت.

هەندێ کەس لەو بڕوایەدان کەدەروونزان بەشێوەیەکی گشتی نەخۆشی دەروونی وەك نەخۆشی جسمی چارە دەکات، ئەمە لەکاتێکدا کەنەخۆشی دەروونی لەخۆیەوە چاك دەبێتەوە تەنها ئیشی دکتۆر ئەوەیە کە یارمەتی هاوکاری نەخۆش ئەکات کەخۆی بناسێت. ئاگاداری سەلامەتی روحی ئێمە هونەریان زانستێکە ئەتوانرێت هەموو کەس فێربکرێت بەو مەرجەی بەجدی هەوڵی بۆ بدات.

بۆ فێربوونی ئەم زانستە نابێت زۆر ببەسرێیتەوە بەخۆتەوە واتە نابێت زۆر باوەڕت بەخۆت هەبێت بەڵکو ئەبێت بۆ قبوڵ کردنی بیروباوەڕو ئاموژگاریەکانی زانایان لەبارەی ژیان و تەنگو چەڵەمەکان ئامادەباشی تەواو پیشان بدەیت.

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

(لەدەرمانخانەی دەروونیدا چی رووئەدات)

سەرەتایی ترین ئەرکی پزیشك ئاگاداری ناسینی وردی نەخۆشە لەهەموو بارەیەکەوە، ئەم ناسینە سەرەتاییە گرنگیەکی زۆری هەیە هاوکاری پزیشك دەکات کەبەشێوەیەکی گشتی بکەوێتە چارەسەرکردن لەهەندێ کاتدا بەیەکەم بینین راکەی دەچەسپێت و هەمان بیروبۆچوونی ئەو دەبێت ئەمە بەو مانایە دێت کەپزیشك بەزوویی هەست دەکات کەنەخۆشەکەی ئازار بەدەست نەخۆشیە دەرونیەکانەوە دەچێژێت، لەپاشان پزیشك دیاری دەکات کەئایا نەخۆش لەبەرامبەر چارەسەردا نەرمی نیشان ئەدات یان بەپێچەوانەوە دژایەتی و سەرسەختی ئەکات وە بەراوردی وردی وەزعی ئاشکرای ئەو کارانەی کەئەیکات یان پێشتر کردوویەتی لەکردارو رەفتاریدا پزیشك ئەنجامی پێویست وەردەگرێ، پاشان پزیشك سەیر ئەکات ئایا نەخۆش کەهاتووە بۆ ئێرە تەنها هاتووە یان لەگەڵ خزم یان برادەرێکیا هاتووە قەڵەوە یان لاوازە عەینەکی هەیە یان بێعەینەکە گوێیەکانی باش ئەبیستن یان نا بەئاسانی دانەنیشێ یان ئەچەمێتەوەو زۆری تریش وەیان بەنارەحەتی قسە دەکات یان بەپێچەوانەوە، بڕیارەکانی (مںگقین)بەجێن یان غەیرە (منگقی) نابەجێن وە باوەڕی بەنارەحەتیەکانی خۆی هەیە بان نا.

هەڵبتە پزیشك لەدانیشتنەکانی داهاتوودا نەخۆشەکە لەسەر تەختە رادەکێشێ بەم کارە بەتیرێ دوو نیشانە دەپێکێ بەو مانایەی لەلایەك نەخۆشەکە حەساوەترەو لەلایەکی ترەوە ئەو شوێنەی دەکاتە شوێنێکی دۆستانەو هاوکاری نەخۆشەکە دەکات کەشەرم کەمتر بکاتو بیر لەکارەکانی خۆی و ئەرکەکانی مێشکی بکاتەوە بەتایبەتی ژنان لەدەربڕینی نارەحەتی و فشارەکانی دەروونی خۆیاندا بەبێ سەیرکردنی چاوی پزیشك کەمتر هەست بەنارەحەتی ئەکەن ئەم ڕێگایەش بەهەمان شێوە بۆ پزیشکیش ئاسان ترە چونکە ئەو بەم ڕێگایە

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