بنەماکانی

دەروونزانی گشتی

عزالدین احمد عزیز

مامۆستای یاریدەدەر - زانکۆی سەلاحەددین - هەولێر



هەولێر ٢٠١٠

Preview sample - page 1 of 11 - Soran University Academic Digital Library

ناوی نووسەر : عزالدین احمد عزیز
پێتچنین : زیوەر ئەنوەر مەجید
بەرگسازی / یوسف أمین رەفاعی
ناونیشانی پەرتووک : بنەماکانی دەروونزانی گشتی
بابەتی کشتی : دەروونزانی
بابەتی وورد : دەروونزانی گشتی
میژووی دەرچوون : ٢٠١٠ م
شوێنی چاپ : چاپخانەی رۆژهەلآت / هەولێر
تیراژ : ١٠٠٠ دانە
نرخ (٤٥٠٠) دینار
❖ چاپی یەکەم / ٢٠١٠ م
لە بەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان ژمارەی سپاردنی (٢٤٢١) ساڵی ٢٠١٠ ی پێ

مافی چاپکردنی پارێزراوە

E-mail: izaddina@yahoo.com

Preview sample - page 2 of 11 - Soran University Academic Digital Library

ناوەرۆك

بابەت	ژمارەی لاپەرە
	٥
پێشەکی	٨
ناوەرۆك	
بەشی یەکەم	
دەروونـــزانی چییە ؟ بـــۆچی دەیـــخوێنین ؟	١٨
پێناسەی دەروونزانی	١٩
ئـــامانجەکـــانی دەروونـــــزانی	٢١
مێژوو و پێشکەوتنی دەروونزانی	٢٣
بوارەکانی دەروونـــــزانی	٢٥
قوتابخانەکانی دەروونزانی	٣٢
قوتابخانەی رەفتاری	٣٢
قوتابخانەی مەبەست داری	٣٣
قوتابخانەی شیتەلکاری دەروونی	٣٣
قوتابخانەی مەعریفی	٣٣
قوتابخانەی مرۆڤایەتی	٣٤
قوتابخانەی جشتالت	٣٤
میتۆدەکانی توێژینەوە لە دەروونزانی	٣٦
سوودەکانی بوونی چەند میتۆدی زانستی	٣٧
میتۆدی تێرمانی ناوخود (التأمل الباطني)	٣٨
میتۆدی بەدواداڕۆیشتن	٣٨
میتۆدی تێبینی کردن	٣٩

Preview sample - page 3 of 11 - Soran University Academic Digital Library

میتۆدی کلینیکی	٤٠
میتۆدی ئافیگەری	٤١
بەشی دووەم	
هەستەوەرەکان و درککردن	٤٣
هەستەوەرەکان	٤٣
دەروازەی هەستکردن	٤٤
گرنگی پرۆسەی هەستکردن	٤٤
جۆری هەستەوەرەکان	٤٥
درککردن	٤٨
ئاگایی و درك پێکردنی هەستی	٥٢
گرنگی ئاگایی و درك پێکرنی هەستی	٥٢
جۆرەکانی ئاگایی	٥٣
هۆکارەکانی ئاگایی	٥٤
هۆکارەکانی پەرتەوازەبوونی ئاگا	٥٦
یاساکانی رێکخستنی درك پێکردنی هەستی	٥٧
هەڵە لە درککردن	٥٩
بەشی سێیەم	
پاڵنەر چییە ؟	٦٤
کارەکانی پاڵنەر	٦٦
جۆرەکانی پاڵنەر	٦٩
پێویستییەکانی مرۆڤ و پالنەرەکانی	٧٠
مرۆڤ و پاڵنەرە نەستیەکان	٧٢
هـــەڵـچـــوون	٧٤

Preview sample - page 4 of 11 - Soran University Academic Digital Library

	٧٤
پێناسەی هەڵچوون	٧٥
لایەنەکانی هەڵچوون	٧٦
کاری هەڵچوون	٧٨
لە نێوان هەڵچوون و سۆز	٨٠
هاوسەنگی هەڵچوونی	٨٣
تیۆرەکانی هەڵچوون	٨٣
تیۆری (جیمس لانج)	٨٤
تیۆری (کانون – بارد)	٨٤
تیۆری دووفاکتەر (شاشتر)	٨٥
تیۆری لۆدۆ	٨٦
زیرەکی عەقڵی یان زیرەکی هەڵچوونی	٩١
پەیوەندی نێوان هەڵچوون و پاڵنەر	٩٢
هەڵچوون و نەخۆشیە دەروونیەکان	٩٤
بیرهاتن وبیرچوونەوە	٩٤
بیرهاتنەوە	٩٥
جۆرەکانی بیر	٩٥
بیری هەستی (الذاكرة الحسية)	٩٦
بیری کورت خایەن (ذاكرة قصيرة المدى)	٩٧
بیری درێژخایەن (ذاكرة طويلة المدى)	٩٩
بۆچوونی مەعریفییەکان بۆ بیرهاتنەوە	٩٩
نموونەی (ئەنتکنسون - شفرین)	١٠٢
نموونەی ووف– نورمان	١٠٣
هۆکارەکانی کاریگەر لە سەرهەڵدانی بیرهاتنەوەمان	

Preview sample - page 5 of 11 - Soran University Academic Digital Library

هۆکاری خودی	١٠٣
هۆکاری بابەتی	١٠٥
بیرچوونەوە و هۆکارەکانی	١٠٦
تیۆرەکانی بیر چوونەوە	١٠٧
تیۆری پشتگوێخستن وپووکانەوە (الاهمال والضمور) :	١٠٧
تیۆری تێکەڵبوون و ڕێگرتن (التداخل والتعطيل)	١٠٨
تیۆری کپکردن (الكبت)	١٠٩
سوودەکانی بیرچوونەوە	١٠٩
دەرنەنجامی لێکۆڵینەوەکان دەربارەی (بیرهاتنەوە و بیرچوونەوە)	١١٠
بەشی پێنجەم	
جیاوازی تاکایەتی	١١٢
پێناسەی جیاوازی تاکایەتی	١١٣
راستییەکان لە بارەی جیاوازی تاکایەتی	١١٤
گرنگی دۆزینەوەی جیاوازیەکان	١١٦
هۆکاری جیاوازی تاکایەتی	١١٨
پێوانەکردنی جیاوازی تاکایەتی	١١٩
دیاردە گشتیەکانی جیاوازی تاکایەتی	١٢٠
جیاوازی جەستەیی و هەستی	١٢٠
جیاوازی هزری وعەقڵی	١٢٢
کەسی زیرەک کێیە ؟	١٢٥
زیرەکی چییە ؟	١٢٦
پێوانەی زیرەکی	١٢٦

Preview sample - page 6 of 11 - Soran University Academic Digital Library

جیاوازی لە نامادەباشی وتواناکان	١٢٩
جیاوازی لە ڕەفتارە کۆمەلایەتییەکان	١٣٠
بەشی شەشەم	
	١٣٦
کـــۆمـــەڵ	١٣٦
پێناسەی کۆمەڵ	١٣٦
تایبەتمەندییەکانی کۆمەڵ	١٣٧
گرنگی کۆمەڵ بۆ (تاک و کۆمەڵ)	١٣٨
بەڵگەکان و پێوانەکردنی یەکگرتووی کۆمەڵ	١٤٠
هۆکارەکانی نزیک بوونەوە و دوورکەوتنەوە لە ناو کۆمەڵ	١٤١
پێگەیاندنی کۆمەلایەتی	١٤٣
کاریگەریەکانی کاریگەر لە سەر پڕۆسەی پێگەیاندنی کۆمەلایەتی	١٤٣
ڕۆشنبیری	١٤٥
کاریگەری خێزان	١٤٦
کاریگەری قوتابخانە	١٤٧
کاریگەری هاوڕێیان	١٤٨
دەزگاکانی ڕاگەیاندن	١٤٩
پەرستگاکان	١٤٩
ئاراستە دەروونیەکان	١٥٠
پێناسەی ئاراستە دەروونیەکان	١٥١
چون ئاراستەی دەروونی دروست دەبێت	١٥٤
کاری ئاراستەکان	١٥٥
پێکهاتەی ئاراستەکان	

Preview sample - page 7 of 11 - Soran University Academic Digital Library

هەنگاوەکانی دروست بوونی ناراستەکان	١٥٦
گۆڕینی ناراستە دەرونیەکان	١٥٧
هۆکارەکانی ناسانکردنی گۆڕینی ناراستەکان	١٥٩
هۆکارەکانی زەمەتکردنی گۆڕینی ناراستەکان	١٥٩
دەمارگیری	١٦٠
بەشی حەفتەم	
پەیوەندییەکۆمەلایەتیەکان	١٦٨
چونیەتی دروست بوونی پەیوەندی لە نێوان گەورەکان	١٦٩
دووبارە بوونەوەی بینین	١٧١
لێکچوون	١٧١
سەرنج راکێشانی جەستەیی	١٧٣
ناوەزووی هاوبەش	١٧٤
تەواوکردن	١٧٤
لێهاتوویی	١٧٤
بەردەوام بوونی پەیوەندیەکان لە نێوان گەورەکان	١٧٥
تێۆرەکانی تایبەت بە هۆکارەکانی بەردەوام بوونی پەیوەندیەکان لە نێوان گەورەکان	١٧٩
تیۆری مورستین (قوناغەکانی پەیوەندی)	١٧٥
بیردۆزی ئالۆگۆڕی کۆمەلایەتی	١٧٦
بیردۆزی داد پەروەری	١٧٧
بیردۆزی بایۆلۆژی کۆمەلایەتی	١٧٧
ڕۆڵی لێکچوویی لە بەردەوام بوونی پەیوەندیەکان	١٧٨

Preview sample - page 8 of 11 - Soran University Academic Digital Library

تیکچوونی پەیوەندیەکان لە نیوان گەورەکان	١٧٩
تیۆرەکانی تایبەت بە هۆکارەکانی تیکچوونی پەیوەندیەکان لە نێوان گەورەکان	١٧٩
تیۆری (لی ١٩٨٤) :	١٨٠
تیۆری (دك ١٩٨٨) :	١٨٠
تیۆری (رازبۆلت ١٩٨٧) :	١٨٢
بەشی هەشتەم	
	١٨٦
کەسایەتی	١٨٨
تیۆری فرۆید	١٩٢
تیۆری یونگ	١٩٤
تیۆری ئەدلەر	١٩٦
تیۆری سکینەر	١٩٨
تیۆری لافنجەر	٢٠٠
تیۆری واتا (فیکتۆر فرانکل)	٢٠٢
هۆکارەکانی دروست بوونی کەسایەتی	٢٠٢
هۆکارە جەستەییەکان	٢٠٢
هۆکارە دەروونیەکان	٢٠٣
هۆکارە کۆمەلایەتیەکان	٢٠٣
کەسایەتی ساغ	٢٠٤
بەشی نۆیەم	
تەندروستی دەروونی چییە ؟	٢٠٨
ریگاو پرۆگرامی تەندروست دەروونی	٢٠٩

Preview sample - page 9 of 11 - Soran University Academic Digital Library

ڕێگای گەشەیی	٢٠٩
ڕێگای پارێزیاری	٢٠٩
ڕێگای چارەسەری	٢١٠
تایبەتمەندی پڕۆسەی تەندروستی دەروونی	٢١٠
دەروون دروستکێبە	٢١١
دەروون نەخۆش کێبە	٢١٢
ململانی دەروونی و جۆرەکانی	٢١٣
بێ ئومێدی و هۆکارەکانی	٢١٤
شێواز و میکانیزمەکانی بەرگری دەروونی	٢١٥
شێوازە هەستیەکان	٢١٥
شێوازە نەستیەکان	٢١٧
نەگونجان	٢١٨
نەگونجان و دیاردەکانی	٢١٩
خۆکوشتن	٢٢٠
بەشی دەیەم	
نەخۆشییە دەروونیەکان	٢٢٦
پێناسەی نەخۆشی دەروونی	٢٢٦
هۆکارەکانی دروست بوونی نەخۆشی دەروونی	٢٢٧
هۆکاری ڕێ خۆشکەر	٢٢٧
هۆکاری بەهێز کەر	٢٢٧
هۆکاری راستەو خۆ	٢٢٧
جۆرەکانی نە خۆشی دەروونی	٢٢٨
چەند نموونەیەك لە نەخۆشیە عصابیەکان	٢٣٠

Preview sample - page 10 of 11 - Soran University Academic Digital Library

دڵـــەڕاوکـــێ	٢٣١
پێناسەی دڵەڕاوکێ	٢٣١
جـــۆرەکـــانی دڵـــەڕاوکـــی	٢٣٢
جیاوازی لە نێوان دڵەڕاوکی و ترس	٢٣٣
هۆکارەکانی دڵەڕاوکێ	٢٣٣
لایەنەکانی دڵەڕاوکێ	٢٣٤
خـــەمـــۆکـــی	٢٣٥
هۆکارەکانی خەمۆکی	٢٣٧
جۆرەکانی خەمۆکی	٢٣٧
چارەسەرکردنی خەمۆکی	٢٣٨
وەسواسی	٢٣٩
جۆرەکانی بیری وەسواسی	٢٤٠
هۆکارەکانی وەسواسی	٢٤٠
چارەسەری نەخۆشی وەسواسی	٢٤١
شیزۆفرینیا	٢٤٣
هۆکارەکانی شیزۆفرینیا	٢٤٣
جۆرەکانی نەخۆشی شیزۆفرینیا	٢٤٤
چارەسەری شیزۆفرینیا	٢٤٥
بێرکۆڵی	٢٤٦
هۆکارەکانی بێرکۆڵی	٢٤٧
جۆرەکانی بێرکۆڵی	

Preview sample - page 11 of 11 - Soran University Academic Digital Library