



حكومهتی ههڕیمی كوردستان

وهزارهتی خوێندنی باڵا و توێژینهوهی زانستی

زانكۆی سهلاحهددین - ههولێر

كۆلیژی ئاداب - بهشی دهروونزانی / ئیواران

(مانای ژيان و پهيوهندی به دهروون ئارامی لای هاوسهران)

(توێژنهوهیهکی مهیدانییه، فهرمانبهرانی هاوسهردار له بهشی دادگای باری کهسی له دادگای ناوچهی
تیتهه لچوونهوهی شاری ههولێر)

پیشکەش بهزانکۆی سهلاحهددین - بهشی دهروونزانی کراوه، وهک بهشیک له
پیداوایستییهکانی بهدهستهینانی پروانامهی بهکالۆریۆس له بهشی دهروونزانی

توێژهران :

جیهان همزه حمد
زۆزان عثمان قادر

به سههرپهرشتی :

د. رۆژگار محمد امین علی

٢٠٢٣ - ٢٠٢٤

پيشكەش كردن :

پيشكەشى دەكەم بە تەواوى ئەندامانى خيزانەكەم، كە ئە ھەموو قۇناغە سەختەكان ھاوکارمان بوون تا گەشتووین بەم قۇناغە.

پيشكەشى دەكەم بە ھاوريگانم ئە ھەموو قۇناغەكانى ژيانى ئەكادىمى و و زانستى و كۆمەلايه تى.

پيشكەشى دەكەين بە تەواوى مامۇستاكانمان ئە ھەموو قۇناغەكانى خویندن ئە سەرەتايى تاوەكو زانكو.

پيشكەشى دەكەم بە سەرپەرشتىارى تويژينه وەكەم (د. رۆزگار محمد امين على).

پيشكەشى دەكەم بە دەستەى كارگىرى و ئەنجومەنى بەش و راگرايه تى و سەرۆك بەشى دەروونزانى.

تويژەران

سوپاس و پيژانين :

به پيويستی دهزانيں سوپاس و پيژانيني خومان ناراستهی خانه واده که مان بکهين که نه هه موو قوناغیکی زانستی پاپشت و هاوکارمان بوون تا بگهين به نامانجه کانمان نه ژيانی زانستی.

سوپاس و پيژانيني خومان ناراستهی سه رپه رشتياری تويژينه وه که مان ده کهين (د. رۆژگار محمد امين علي) که نه هه موو قوناغه کانی نووسيني نهم تويژينه وه مان هاوکار بووه به زانست و زانياربه فراوانه کانی نه بواره که مان.

وه سوپاس و پيژانيني خومان ناراستهی راگرايه تي کوليژ و نه نجومه ني به ش و سه رۆک به شي دهروونزانی و دکتور و ماموستا به ريزه کان ده کهين که هاوکارمان بوون بۆ ماوهی نهم چوار ساله نه به شي دهروونزانی.

وه سوپاس و پيژانيني خومان ناراستهی نه و هاوريپانهم ده کهم که هاوکارمان بوون.

تويژهران

ناوەرۆك

لاپەرە	بابەت
۲	سوپاس و پىزانين
۴	ناوەرۆك
۱۱ - ۵	بەشى يەكەم : ديارىكردنى چوارچىنەى گشتى و پىنناسەكردنى چەمكە سەرەكپەكان
۵	كىشەى توپژىنەوەكە
۵	گرنگى توپژىنەوەكە
۶	ئامانجەكانى توپژىنەوەكە
۶	سنورى توپژىنەوەكە
۱۱ - ۸	پىنناسەى چەمكەكان
۲۶ - ۱۲	بەشى دووم : چوارچىنەى تيۇرى و ليكۆلپىنەوەكانى پىشوو
۱۸ - ۱۲	ليكۆلپىنەوەكانى پىشوو
۳۰ - ۲۷	بەشى سىيەم : بابەتەكانى توپژىنەوەكە
۲۹	رېبازى توپژىنەوە
۲۹	كۆمەنگاى توپژىنەوە
۳۰	نموونەى توپژىنەوە
۳۰	پىنوەرى توپژىنەوە
۳۰	راستگۆيى پىنوەر
۳۱	جىگىرى پىنوەر
۳۱	جىبەجىكردنى توپژىنەوە
۳۲	تايبەتمەندى ئامارى (ھۆكارە ئامارىيەكان)
۳۵ - ۳۱	بەشى چوارەم : خشتنەرووى نەنجامەكان و گفتوگۆكردنپان ئەگەل راسپاردەكان
۳۶ - ۳۵	نەنجامەكان
۳۶	پىشنيارەكان و راسپاردەكان
۳۷	سەرچاوەكان
۴۴ - ۳۸	پاشكۆ (الملاحق)

بهشی یه کهم

دیاریکردنی چوارچیوهی گشتی و پیناسه کردنی چه مکه سهره کیه کان

باسی یه کهم :

۱- کیشهی تویرینه وه که

۲- گرنگی تویرینه وه که

۳- نامانجی تویرینه وه که

۴- سنوری تویرینه وه که

باسی دووهم :

پیناسه ی چه مکه کان

باسى يەكەم / ديارىكردىنى چوارچىۋەي گىشتى :

۱- كىشەي تويۇنەنەۋە:

ھەموو تويۇنەنەۋەيەك كىشەيەكى ھەيە كە دەبىت تويۇر بيوروتىنەت و ھەول بەدات شىكارى تەۋاۋى بۇ بەكات و بەگاتە دەرچەي چارەسەرىكى گونجاۋ. چەمكى ماناي ژيان يەكىكە ئەم چەمكەنى كە ئە سەردەمى مۇدېرنەدا گرنىگىەكى زۆرى پى دەدرىت، چەمكى ماناي ژيان يەكىكە ئە گرنىگىرەن چەمكە دەرووناسىيەكان كە ئە ئىستادا ئەلايەن ئەو كەسانەي كە رەۋتى ئەرىنى و مەۋقۇدۆستانەيان ھەيە ئە دەرووناسىيدا لىي دەكۆلرەتتەۋە، و بۇ پىكرەنەۋەي بۇشايى تىۋرە دەرووناسىيە تەقلىدەيەكان ھاتە ئاراۋە، ئەمەش وايكرد دەرووناسانى شىكارى و بوونگەرايى و مەۋقۇدۆستى لىكۆلەنەۋە بەكەن بۇ لىكەنەۋەي ئەم چەمكە، بە ئامانجى بلورىكردنى ئەم چەمكە. ھەر يەكىك ئە ئىمە بەدۋاي مانايەكدا دەگەرىن بۇ ژيانى خۇي، رەنگە بى ئەۋەي بزائىت كە ئەو كارە دەكات، زۆرىك ئە زانايانى بوارى دەرووناسى ھەولەيان داۋە بەدۋاي ماناي ژياندا بەگەرىن بۇ ھەر مەۋقۇك كە ئەگەل خۇيدا مەملانى دەكات و بۇ دۆزىنەۋەي ئەم مانايە بۇ خۇي و ژيانى، و رەنگە ئەو مانايەي كە ھەموو مەۋقۇايەتى ھاۋبەشى ھەيە. ھەرىەكىك ئە ئىمە بە ئەزمونەكانى ژياندا تىدەپەرىن كە تىايدا بە بىرەردنەۋە و ھەست و سۆزەكانەۋە ناكۆك دەبىت و ھىچ رىگەيەكى تر نادۆزىتتەۋە جگە ئە گەران بەدۋاي چارەسەرىكدا كە ھاۋسەنگىيەكەي بەگەرىنەۋە و ئەو ئاسوودەيى دەروونىيەي كە پىۋىستى پىيەتى بۇي دابىن بەكات، بەتايبەتى كاتىك بەركەۋتەي ھەندىك دىنيا دەبىتتەۋە فشارەكانى ژيان كە وا دەكات تا رادەيەك ھەست بە بۇشايى ناۋەۋە بەكات، بۇيە مەۋقۇ كاتىك دەروونى ئارام بوو، ژيانى مانايەكى پىرەشگەرى دەبىت بە تايبەت ھاۋسەران، كە ئە جىھانى مۇدېرنەدا كىشەي زۆرى جىبابونەۋەي ھاۋسەران روودەدات ھۆكارى سەركى نەبوونى ئارامىيە ئە ژيانىان. بوئە تويۇر ھەول دەدات بابەتى كىشەي تويۇنەنەۋەكە بەچەند پىسىارىك روون بەكاتەۋە. چەمكى ماناي ژيان چىيە؟ ئايا پەيوەندى ھەيە ئە نىۋان ماناي ژيان و دەروون ئارامى؟ ئايا بۇچى گرنىگە ھاۋسەران دەروونىان ئارام بىت؟ دەروون ئارامى چ كارىگەرىەكى ھەيە ئەسەر ژيانىان؟ بۇيە ۋەك تويۇرەران بە باشمان زانى ھەئىستىن بە ئەنجام دانى ئەم تويۇنەنەۋەيە.

۲- گرنگی توئزینهوه:

هه موو توئزینهوهیهک گرنگی تایبته به خۆی ههیه. بیگومان گه پان به دوای مانای ژياندا دیاردهیهکی وجودیه که مرۆف به دریزایی قوناغهکانی ژيانی هاورییهتی دهکات، به بی گویدانه ته مهن و رهگهز و ناستی کومه لایهتی و نابووری، نه مانایه تایبته و ناوازیه، له مرۆفیکهوه بو مرۆفیکی تر جیاوازه، وه دیهینانی مرۆف بو مانای ژيان دهیته هوی به دیهینانی بوونی رهسهنی خۆی. چونکه له بنه رتهدا ژيان دۆخیک که مرۆف هه و لدهدات پیی بگات بو نهوهی بهها و مانا به ژيانی خۆی بدات که شایهنی ژيانه بۆی، و له نهجامی تیرکردنی پانه ره بنه رتهیه که ییدا رووده دات که ئیرادهی مانا نوینه رایهتی دهکات. مه رجیکه وا دهکات مرۆف نه توانیت له هه مان کاتدا بژی به بی نهوهی نه مانایه به دهستبهنیت که نه مانا پانه ره بنه رتهیه به ره و ژيان تیر دهکات. هه موو نه مانهش گرنگن بو نهوهی تاک ههست به نارامی دهروون بکات به تایبته هاوسهران، چونکه بناغه و پایه ی سهرهکی کومه لگا هاوسهران. بو نهوهی کومه لگایهکی ته ندروستمان هه بیت دهیته خیزانی تندرسته هه بیت که خۆی دهیینه وه له هاوسهران، کاتیک هاوسهران تیگه یشتنیکی جوانیان هه بوو بو ژيان بیگومان دهروونیکي نارام و ناسوده فه راهه م دهکهن بو خویان و منداله کانیان و دوا جار بو کومه لگه. بۆیه گرنگی نه مانا توئزینه وه له وه دایه که له لایه نی تیۆریه هه لدهستیت به شیکردنه وهی بابه تی نه کادیمی چه مکی زانستی و لایه نه پراکتیکه کهش و راقه ی کومه لیک داتا و زانیاری له ریگای شیوه و گه یاندنی زانستی. بۆیه نه مانا توئزینه وه گرنگیه کی زۆری هه یه چونکه روشنایی ده خاته سهر نه وهی بزانیان تاچه ند دهروونیکي نارام ژيانیکي ناسوده دروست دهکات لای هاوسهران.

۳- نامانجی توئزینهوه:

نه مانا توئزینه وه توئزهران هه ول دهن بابه تی نامانجی توئزینه وه که روون بکه نه وه له چه ند خالی کدا:

۱- زانیانی پیناسه و رهگهزه سهرهکیهکانی هه ردوو چه مکی مانای ژيان و نارامی دهروون.

۲- په یوهندی نیوان مانای ژيان و دهروونیکي نارام لای هاوسهران.

۳- کاریگه ری چه مکی مانای ژيان له سهر ناستی نارامی دهروون لای هاوسهران.

۴- شیکردنه وهیهکی بابه تی و نه کادیمیانه ی چه مکه زانسته کان.

٤- سنوری توئزینه‌وه:

ئه‌و توئزینه‌وه‌یه که به‌ناونیشانی (مانای ژیان و په‌یوه‌ندی به‌ ده‌روون نارامی لای هاوسه‌ران) سنوره‌که‌ی خوی

ده‌بینتته‌وه له :

سنوری مرویی : ژماره‌یه‌ک له هاوسه‌ران له پارێزگای هه‌ولێر.

سنوری جوگرافی : فه‌رمانبه‌رانی هاوسه‌ردار له به‌شی دادگای باری که‌سی له دادگای ناوچه‌ی تیه‌ه‌لچوونه‌وه‌ی شاری

هه‌ولێر.

سنوری کات : ٢٠٢٣ - ٢٠٢٤

باسی دووم / پیناسهی چه مکه کان

۱- مانای ژیان :

مانای ژیان بریتیه له: "کۆی وه لاهه کانی تاک که رهنگدانه وهی هه ئویسته نه رینی یان نه رینییه کانی به رامبه ر به ژیان له رهه نده جوړاوجوره کانیدا، نهو نامانج و پابه ندبوونانه ی که تاک پابه نده پینانه وه له گه شتتیا، توانای هه لگرتنی به رپرسیاریتی، قبولکردنی خۆی و رازیبوونی له ژیانی خۆی به گشتی". (الزییدی، ۲۰۱۷ : ۲۱).

فرانکل (۱۹۸۲، وەرگیچ: ۱۳۱) مانای ژیان بهم شیوهیه پیناسه دهکات: "دوخیک که مروف هه وئده دات پینی بگات بو نه وهی به ها و مانایه ک به ژیانی خۆی به خشیت که شایه نی ژیان بیت، و له نهجامی تیرکردنی پانه ره بنه رتیه که ی که نوینه رایه تی ده کريت، رووده دات به ئیراده بو مانا". (عزیز، ۲۰۲۰ : ۴۳).

سه میره نه بو غه زاله (۲۰۰۷-ب : ۱۶۱) بهم شیوهیه پیناسه دهکات: "لیکدانه وهی رووداوه کانی ژیان که په یوه ندییا به شتیکه وه هه یه، رووداوتک، یان نه زمونیک، یه کهم -واته نامازه یه بو هه موو شتیک که گرنگی هه یه، دووه میس، لیکدانه وه یه ک بو ژیانی تاک و پانه ره کانی و نامانجه کانی. (محمد، ۲۰۲۰ : ۱۹).

حه سه ن نه لعه بیاد (۲۰۱۰ : ۸۰۳) بهم شیوهیه پیناسه دهکات: "کۆی وه لاهه کانی تاک که رهنگدانه وهی هه ئویسته نه رینی یان نه رینییه کانی به رامبه ر به ژیان له رهه نده جیاوازه کانیدا، هه روه ها نهو نامانج و پابه ندبوونانه ی که تاک پابه نده پینانه وه له ژیانیدا، جا چ خویندن یان کارکردن بیت و راده ی هه سترکردنی به گرنگی و به هاکانیا و پانه ره کانی بو هه نگاونان به شیوهیه کی نه رینی به ره و به ده سته نیا نیا ن" توانای هه لگرتنی به رپرسیاریتی، تیپه پاندنی خۆی به رامبه ر به نه وانی دیکه، خو قبولکردنی و رازیبوونی له ژیانی به گشتی". (الجهنی، ۲۰۱۴ : ۳۲).

له کۆی نه م پیناسانه ی کردمان وهک تویره ران ده توانین پیناسه ی (کارایی) بکه ین بو مانای ژیان بریتیه له: هه سترکردنی تاک به گرنگی و به های ژیان، و بوونی نامانجی مانادار و هه وئدان بۆی.

۲- دەررون ئارامى :

دەررون ئارامى برىتتیه له دۆخیک که نیشانهکانی سهقامگیری دەررونی مروّف دهردهکهویت، تیکه لکردنی ئارامى و بهختهوهرییه که تیکه ل به دنیاى، نه مەش وا له مروّف دهکات لیبوردهی و قبولکردنی خوی هه بیّت و بتوانیت هه موو نه و نه زمون و لیها توویبانه ی که خاوه نییه تی له کاریکدا به کاربهییت شیوازیکی کاریگەر و هاوسهنگ که وا دهکات پلهیهکی به رزی هوشیاری و سهقامگیری و هاوسهنگی هه بیّت له به رامبه ر کاریگه رییه دهرهکییهکان، جا ماددی بیّت.یان نه خلاقی .(الوائلی، ۲۰۱۲ : ۴۸).

ههروهها له پیناسهیهکی تردا، دەررون ئارامى برىتتیه له : دەررون ئارامى ئامانج و مه رجیکه که هه موو که سییک به دوایدا دهگه ریّت، کى له نیمه خهون به ژيانیکی پر له ئاسووده یی دەررونی و ئارامى ناوهوه نابینیت، به تاييه ت له ژیر روشنایى نه و خیراییه خیرایه ی ژيان که نه مرو تینیدا ده ژین، و نه و فشار و نه رکانه ی که روژ له دواى روژ له سه رمان زیاد بکه .(قرچتانی، ۲۰۰۸ : ۵۶).

که چی له پیناسهیهکی تردا، برىتتیه له دۆخیکی سۆزداری نه رینی که نوینه رایه تی هه ستی تاک دهکات بو به دهسته یینانی سه رچاوه ی ئاسووده یی وهک ته ندروستی، دانانی ئامانج، متمانه به خو بوون و سه رکه وتنی نه کادیمی .(بکیر، ۲۰۲۰ : ۲۸).

دواى خستنه پرووی نه و پیناسانه ی سه ره وه، له به ر روشنایى نه م پیناسانه وهک تویره ران ده توانین پیناسه ی (کارایی) به شیوهیه ی خاوه وه بکه ین برىتتیه له : دەررون ئارامى دۆخیکه یان حاله تیکه یان سیسته میکی جهسته یی و دەررونیه که له هه موو مروّفیکدا هه یه . بۆیه دەررون ئارامى بابه تیکى ریزه ییه که له که سیکه وه بو که سیکی تر و له کومه نگایه که وه بو کومه نگه یه کی تر جیاوازه، به لکو له نیوان خودی که سه که دا له گه ل خویدا جیاوازه هه لومه رج و قوناغه جیاوازهکانی ژيان له مندالییه وه تا ته مهنی پیری، بۆیه دەررون ئارامى و هاونا ههنگی دەررونی و بهخته وه ری بو هه مووان بابه تی ریزه یین، له رووی تاکه وه جیاوازی هه یه له نیوان ژن و پیاو، له نیوان خوینده وار و نه خوینده وار، له نیوان دهو له مهنه و هه ژاردا ، و ته نانه ت له قوناغهکانی مندالی و پیری بو هه مان که س ئاسووده یی بدۆزه ره وه دەرروناسی نزیکبوونه وه له خودا و په رستن و زیکر و چاکه کردن. ئاسووده یی دەررونی مروّف به چه ندين هوکار کاریگەر ده بیّت، چ دهره کی بیّت یان ناوهکی، نه گه ری نه وه هه یه به شیوهیه کی نه رینی یان نه رینی کاریگه ری له سه ر دۆخی سه قامگیری دەررونی هه بیّت، له وانیه مروّف بخاته حاله تیکى

سەقامگیری و ھاوسەنگی و دەروونییەوه ئاسوودەیی، یان بە پێچەوانەوه، دەیخاتە حالەتییکی ئازار، ناخۆشی، ناسەقامگیری، نەھامەتی دەروونی و کۆمەڵیک کاریگەرییەوه. ئەو دەرەکییە کۆمەڵایەتیانەیی که کاریگەرییان لەسەر خەنکی گشتی ھەیه ئە دەوروبەری ژینگە یان کۆمەڵگە بچووکه کەدا که تیبیدا مروؤفا دەژی، و که رەنگە یارمەتیدەر بیت بۆ حالەتییکی ئاسوودەیی و سەقامگیری دەروونی.

۳- ھاوسەران :

بریتیه ئە ئیکتییگەیشتنییکی یەکتر و دیداریکی رۆحی و دەروونی و ئینسانییە ئە نیوان ژن و میردا و لەسەر ئەم بناغەییە بنیات نراوه. (أحمد، ۲۰۲۰ : ۴۴).

ئە پیناسەییەکی تردا، ھاوسەران بریتیه ئە : دوو کەسی تییگەشتوو و پینگەشتوو و ھاوسەرگیریان کردوو بۆ خۆشەویستی و ریزی بەرامبەر و ھەرۆھا بۆ خستنهوهی نەوه تاوھکو خیزان دروست بیت و بە تەبایی بژین. (عزیز، ۲۰۱۲ : ۶۳).

کەچی ئە پیناسەییەکی جیاوازتر، بریتیه ئە ژن و پیاویک که یەکتر قبوڵ دەکەن و خۆشەویستی و ھاوکاری یەک دەکەن. بە واتایەکی تر تەواو کردنی دوو نیوویە بۆ کەسیکی تەواو بە ھۆی یەکگرتنی ئەم دوو نیوویە. ھەرۆھا یەکگرتنی بەھا کۆمەڵایەتی و مروییەکان ئە نیوان ژن و پیاودا ھەیه بۆ سەرکەوتنی ھاوسەرگیری، ئەمە جگە ئە گرنگیی نەوهی که ھاوسەرەکان ئە ھەمان ژینگە و کۆمەڵگا و ئایینەوه ھاتوون. (ئەلزینی، ۲۰۱۲ : ۳۶).

ئەکووی ئەم پیناسانەیی ئامازەمان پێدا، وەک توێژەرەن دەتوانن پیناسەیی (کارایی پیناسەیی ھاوسەران بەم شێووی خوارەوه بکەین : بریتین ئە دوو کەس یەکیک ئافرەت یەک پیاو رازی دەبن ھاوسەرگیری بکەن، بە ریکەوتنننیک یاسایی ئەبەردەم دادگا بەشێووی رەسمی، ئامانج ئە ھاوسەرگیری ئەو دوو ھاوسەرە بۆ ئەوویە یەکتریان خۆش بوویتی و یارمەتی یەک بەدەن و بەیەکەوه بن ئە بارودۆخە سەخت و دژوارەکانی ژیان. ھەرۆھا یەکگرتووین و پارێزگاری ئە بنەما کۆمەڵایەتی و دینی و کەسیەکان بکەن. وە بەمەبەستی پیک ھینانی خیزان ئە کۆتایدا و خستنهوهی نەوه وە بەتەبایی بژین.

بەشى دووهم

چوارچىۋە تىۋرى و تويژىنەۋەكانى پيشوو

باسی یهكهم / چوارچیوهی تیوری توئینهوهكه :

یهكهم / مانای ژیان

۱- چهمکی مانای ژیان:

چهمکی مانای ژیان چهمکی هاوبهشه و چندين وهلامی ههیه، باس له نهزموونهکانی ژیان دهکات که مانا و بهها و نامانجیان ههیه، زاناکان لهسهگرنگی ههبوونی مانا بو ژیانی مروّف کوکن، لهگهّل مانا مروّف ههست به بهها و مروّفایهتی خوی دهکات، و ژیان قبول دهکات، کارلیک لهگهّلیدا دهکات و وهلامی دهداتهوه، جیاوازی و ناوازی بهدهست دههینیت و ههول دهات بو گهیشتن به نامانجهکانی، و به کهمی مانا، کهسهکه تیکچوو و پر بووه له چندين کیشه و تیکچوونی دهروونی، تهناهت لهوانهیه ههیییت بیرکردنهوهکانی خوکوشتن و پرگاربوون له ژیان. (قهههچتانی، ۲۰۱۱ : ۴۵).

نهم چهمکه لهلایهن زۆریک له فهیلهسوف و دهروونناسهکانهوه له ناراستهی جوراوجورهوه قسهی لهسهگراره، خاوهن فهلسهفهی ژیان، لهوانه ویلیام جهیمس، بیگسون، جون دیوی، جهختیان لهسهگراره روئی نهزموون و ئیراده له پیکهینانی مانا بو تاک، سهبارت به خاوهنهکانی له فهلسهفهی بوونگهراییی، لهوانهش کیرکهگارد، سارتهر، هایدگه و نهوانی دیکه، سهرنجیان خسته سهر روئی مروّف له دۆزینهوهی مانا و زیادکردنی مانا بو ژیانی.

سهبارت به خاوهن فهلسهفهی دیاردهناسی، لهوانهش هوسهزل و ماکس شیلهر، نهوان گرنگییان بهو نهزموونه دا که تاکهکان دهژین و دروستی دهکن. چونکه روئیکی گرنگی ههیه له پیکهینانی مانا و ئیراده، له کاتییدا چهمکی مانای ژیان لای دهروونناسهکان بهستراوتهوه به چهمکی جوراوجورهوه وهک: خوړاستکردنهوه به گویرهی ماسلو، بهرپرسیاریتی به گویرهی یالوم، خو تیهپهپاندن به گویرهی فرانکل. بههاکان بهپیی ئییار، یهگرتن و پهیهوهندیکردن، بوهلهر ههیهتی، جگه لهوهی به ناوی دیکهی وهک: نامانج له ژیاندا، مانای کهسی، نهرکهکانی ژیان، نامانجهکانی ژیان، بهکاریدههینیت و سهرهپای ناکوکی نیوان خاوهن نهم تیوریانه، نهوان لهسهگرنگی ههبوونی مانا کوک بوون. بو ژیانی مروّف، و ههستکردن به پرپوون له مانا پیویسته بو نهوهی تاک چیژ له تهندروستییهکی دهروونی باش وهبرگرتت، ههروهها پرۆسهی دۆزینهوه و گهیشتن به مانا گرنگتره له دیاریکردنی

فیکتور فرانکل به یه کیک له یه کهم تیوریستهکانی دهستهواژی مانای ژیان داده نریت، نه م بیرۆکهیه له ریگهی نازارهکانی له گه ل کومه لیک دهسته سه رگراو له نوردوگاکانی کۆکردنه وه له قیه نا (زیندانهکانی نازییهکان) له دوای جهنگی جیهانی دووم بۆی له دایک بووه، نه وای بینی که واتاکهی له ژياندا ده رنه نجای هه لومهرج و فاکته رهکانی ده ورره ی تاکه کهیه، نه و بوونی نییه، به پرسیارکردن له نامانج یان نامانجی ژیان، به لام له ریگهی وه لامهکانی تاکه وه بو نه و دوخ و داواکاریانه ی که له ژياندا رووبه رووی ده بیته وه ده رده که ویت. (الجهنی، ۲۰۱۴ : ۳۳).

۲- دارشتنی مانای ژیان وه گه یشتن به مانای ژیان :

جه وه ره ی نه م فه لسه فه یه نه وه یه که مروف پیوستی به مانا هه یه له ژياندا، و ئیراده ی نه وه ی هه یه گه ران به دوای نه م مانا و هه روه ها نازادی بو نه نجامدانی مروف، مانای بوون، و هه ولدان بو گه یشتن به مانایه کی به رجه سته و کۆنکریتی له بوونی که سیدا - واته ئیراده بو مانا - و هه ربویه مروف ده بیته هه ولبدات و هه ولبدات بو نامانجیک که شایه نی ژیان بیته؛ چونکه نه مه یارمه تی ده دات ته نانته له خراپترین بارودوخدا کاریگه ر به یئیتته وه و فرانکل سی نه گه ری ده ستیشان کردوه که له ریگه یانه وه ده توانریت مانا بدووزیتته وه: داهینان، نه زمونه کان و گۆرانی هه لویسته کان. سی نه رکی سه ره کی ده ستیشان ده کات که جه وه ره و پیکهاتهکانی مانای ژیان پیکده هینن، که ناوی ئینابوو بارودوخی ئیمپه راتیف: یه کهم بارودوخی ئیمپه راتیف: نه وه یه که ژیانمان له ژیر رۆشنایی سروشتی سنووردادا بژین نه و سه رچاوانه ی که هه ساره ی بچووکه مان بو مان دابین ده کات، و بو په ره پیدان و ئیستغلالکردنیان به باشی له سنووری زانینمان، و نه مه ش پیوستی به په ره پیدانی جه سته و ده روونمان هه یه بو نه وه ی ژیانمان له سه ر زه وی به رده وام بیته له ئیمه نه ندای گروپیکه که ناتوانیته به دایران لینی بژی، یان به بی نامانجهکانی بگات، ئیمه وه ک تاکه کان، په یوه ندییه کی نزیکمان به یه که وه هه یه، په یوه ندییه ک که نوینه رایه تی گرنگیبه که ی خودی ژیان، و به بی نه مه په یوه ندی، ژیان خوی به رده وام ناییت، سه باره ت به بارودوخی سییه می ئیمپه راتیف: نه وه یه که ره گه زی مروف له ژن و پیاونیک پیکدیت و ژیان له گه ل یه کیکیان به بی نه وه ی دیکه ناتوانریت سه قامگیر بیته. (الربعی، ۲۰۱۷ : ۴۴).

۳- پیکهاته‌کانی مانای ژیان:

مانای ژیان سی پیکهاته‌ی سه‌ره‌کی له‌خۆده‌گرتیت:

۱- پیکهاته‌ی مه‌عریفی: په‌یوه‌ندی به‌هۆشیاری تاکه‌وه‌هه‌یه‌ له‌مانای ژیانی و‌ئهو‌ نه‌زموونانه‌ی که‌مانا ده‌وله‌مهند ده‌کن.

۲- پیکهاته‌ی ره‌فتار: که‌په‌یوه‌سته‌به‌و‌ره‌فتاری تاک‌نه‌نجامی ده‌دات که‌نامانجی ژیانی هه‌ستیی‌کراوی خۆی به‌شیوه‌یه‌کی واقعی ده‌گۆریت بو‌ژیانی خۆی.

۳- پیکهاته‌ی سۆزداری: که‌په‌یوه‌ندی به‌هه‌ستی تاکه‌وه‌هه‌یه‌ که‌ژیانی به‌های هه‌یه، و‌پازیبوونی پیتی.

تیۆره‌کانی مانای ژیان لای زانیان :

۱- فیکتۆر فرانکل:

فیکتۆر فرانکل یه‌که‌م که‌س بوو که‌نهم‌چه‌مکه‌به‌پالنه‌ری بنه‌ره‌تی و‌بنه‌ره‌تی مرۆف‌ناوی برد، تا‌ئهو‌را‌ده‌یه‌ی که‌له‌تیۆری که‌سایه‌تی مرۆفایه‌تیدا به‌چه‌مکی سه‌ره‌کیی زانی، بیروکه‌کانی سه‌بارت به‌دروستکردنی یه‌کیکی کاریگەر و‌شیوازیکی نوی له‌چاره‌سه‌ری ده‌روونیدا که‌ناوی لینا لۆگۆتیراپی. فرانکل له‌سه‌ره‌تادا کاریگه‌ری له‌سه‌ر بوو له‌کاتی روونکردنه‌وه‌ی ره‌فتاری مرۆفدا شیکاری فرۆیدانه‌ی به‌کارده‌هیتنا، به‌لام‌به‌خیرایی رووی له‌چه‌مکه‌بوونگه‌راییه‌کان کرد، له‌به‌ر باوه‌ره‌که‌ی به‌ناته‌واوی شیکاری ده‌روونی. له‌روانگه‌ی ئه‌وه‌وه، مرۆف زیاتره‌له‌ته‌نها "نامیریکی ده‌روونی که‌به‌غهریزه‌شه‌هوه‌تییه‌سه‌رکونکراوه‌کانی به‌رپه‌ده‌بریت". (الرباعي، ۲۰۱۴ : ۲۹).

زۆرجار مرۆف وه‌لامی ئیجساسه‌غهریزه‌یییه‌کانی نادانه‌وه‌هه‌رچه‌نده‌کۆنترۆلی به‌سه‌ریاندا هه‌یه، به‌ئکو‌به‌هه‌یتزر وه‌لامی ئهو‌به‌هایانه‌ده‌دانه‌وه‌که‌له‌جیهانه‌که‌یدا هه‌ستیان پینده‌کات، هه‌روه‌ها وه‌لامی ئهو‌مانا‌شاراوانه‌ی که‌له‌ژیانیدا هه‌ستیان پینده‌کات، فرانکل پیتی وایه‌زۆریک له‌و‌کردارانه‌ی مرۆف‌نه‌نجامی ده‌دات و‌زۆریک له‌و‌بیریارانه‌ی که‌ده‌یکات له‌واقیعدا نین ته‌نها ده‌رپرینیکی راسته‌قینه‌ی پرۆسه‌ی گه‌پان به‌دوای به‌ها و‌ماناکاندايه، فرانکل جه‌ختی له‌سه‌ر گرنگی به‌ها و‌ماناکان کرده‌وه‌له‌ژیانی مرۆفدا، و‌به‌ره‌هه‌ندی مه‌عنه‌وی به‌رپرسیار و‌گرنگ له‌

پېنگهاتنی که سایه تی خویدا زانیوه، ده بیښت زور کهس به پپی نهم ره هنده وهلام و رهفتار و رهفتار ده کهن و پرۆسه ی گه پان به دوا ی مانا و داد په روه ری و نازادی و بهر پر سیاریتی چیه؟ راستی ته نها در بر پینیکی راسته قینه ی گرنگی نهم ره هنده، بو نمونه، به لام سنووردار نه کراوه به، مروف رهنگه مردن هه لبر یت به سر ژياندا، نه گه له مردندا مانایه کی بو بوونی خوی بدو یت هوه، نهمه بهر زترین حالته ی مانایه که فرانکل پپی دهوتریت خو یتیه پانندن. تیوری فرانکل له سر به نه مای ره خنه کانی له ههردوو شیکاری دهروونی فرۆید و دهرووناسی نه دلیری بوو، فرانکل پپی وایه که به نه مای چیرتی فرۆید و پاننه ری ستاوی نه دلیری بهس نین بو پوونکر دنه وهی رهفتاری مروف، نهم پووه وه فرانکل بریار ده دات که نهو شته ی دامه زانده وه که ناوی لینابوو ئیراده بو مانا پرهنسیپ بو دژایه تیکردنی ههردوو پرهنسیپی چیرتی فرۆید و پرهنسیپی ئیراده ی دهسه لات له دهرووناسی نه دلیریدا، به دوا دچوون بو چیرت یان گه یشتن به پینگه یه کی بالاده ست بو به ده سه یتانی دهسه لات و کاریگه ری ناتوانیت هه موو جوړه کانی چالاکی مروف پوون بکاته وه، له کاتی که مانای ژیان بو هه ر که سیک مروف نه وه یه که ده توانیت هه وندانی ماندوو نه ناس و نازاری بهر گه گرتن بکاته شتیک که به های ژیان بهر ز بکاته وه و بیکاته شایه نی ژیان (عبدالرحمان سلیمان و نیمان فهوزی. فرانکل پپی وایه مانای ژیان له که سیکه وه بو که سیکی تر ده گوریت و بو هه مان که سیش له پوژیکه وه بو پوژیکه تر و له کاتر میړیکه وه بو کاتر میړیکه تر. بویه نابیت به دوا ی مانایه کی نه بستراکتی ژياندا بگه رین، وهک چون هه ر تاکیک نه رکی یان نه رکی تایبه تی خوی هیه له ژياندا، که نه رکی سنووردار به سه ریدا ده سه پینیت که ده بیت به ده ستی به یتیت و هیچ مروفتیک ناتوانیت جینگه ی مروفتیکی دیکه بگریته وه، ههروهک چون ژيانی ناتوانیت بگریته وه دووباره ده یتته وه، و هه ربویه له بهر چاو ده گیریت... نه رکی هه ر مروفتیک له ژياندا هینده ی ده رفه تی نهو بو گه یشتن بهو کاره ناوازه یه. تیوری مانا له ژياندا فرانکل له سی پایه ی بنه ره تیدا کورته کراوه ته وه -A: نازادی ئیراده، واته سه ره رای نهو سنوورانه ی که به رنوه ی ده بن، وهک جینات و ژینگه، به لام نازادی نه وه ی هیه بریاره کانی خوی له پوویه روو بوونه وه ی بارودوخه جیاوازه کاندایه دات که بهر که وته ی ده بیت، هه ربویه نازادی لیره دا به واتای توانای هه لبراردن دیت، که له تاکیکه وه بو تاکیکی تر و له دوختیکه وه بو دوختیکی تر ده گوریت. ب- ئیراده بو مانا، که به گیره ی فرانکل پایه ی دووه می لوگوته راپییه، به واتای هه وئی تاک بو گه یشتن به مانایه کی بهرجه سته و بهرجه سته له بوونی که سیدا - واته ئیراده ی مانا - و هه ر بویه ده بیت که سه که هه وئی بو دات و هه وئی بو دات نامانجیک که شایه نی ژيانه بوی؛ چونکه نهمه

یارمه‌تی دده‌ت ته‌نانه‌ت له خراپترین بارودوخیشدا کاریگەر بمینیته‌وه. ج- مانای ژیان: پایهی سییه‌می نوگۆتیراییه و باس له‌وه ده‌کات که ژیان له هه‌موو بارودوخ و بارودوخیکدا مانای ته‌واو و بی مه‌رجی هه‌یه، و مانای ژیان له تاکه‌کاندا له ریگهی داهینانه‌کانیا‌نه‌وه به‌ده‌ست دیت، یان له‌وه نه‌زموونانه‌ی له ده‌ورو به‌ریان به‌ده‌ستی ده‌هینن جیهان، یان له ریگهی تیپه‌ریوونیان به‌دوخه چاره‌نووس‌سازه‌کاندا که رووبه‌روویان بووه‌ته‌وه. گه‌ران به‌دوای مانای ژیاندا دیارده‌یه‌کی وجودییه که مروّف به‌دریژی قوناغه‌کانی ژیانی هاورییته‌تی ده‌کات، به‌بی گویندانه ته‌مه‌ن و ره‌گه‌ز و ناستی کۆمه‌لایه‌تی و نابووری، له‌مانیه تایبه‌ته و ناوازه و تایبه‌ته، له مروّفیکه‌وه جیاوازه یه‌کی تر، و له ناو تاکه مروّفیکدا جارجاره ده‌گۆریت، وه‌دیه‌ینانی مروّف بو مانای ژیان ده‌بیته هوی به‌دیه‌ینانی بوونی ره‌سه‌نی خوی، سه‌بارت به‌بی‌توانایی له‌گه‌شتن به‌مانا له ژیانیدا، له‌وه ده‌بیته هوی هه‌ستکردن به‌حاله‌تیکی ناسراو وه‌ک بو‌شایی بوونگه‌راییی یان بو‌شایی له‌خلاق؟ (الرباعی، ۲۰۱۴ : ۳۱).

۲- ماسلو:

ماسلو له تیروانینی بو مانای ژیان له‌گه‌ل فرانکل جیاواز بوو، به‌وه پیییه‌ی بینی که مانای ژیان بنچینه‌یی یان بنه‌ره‌تییه، و به‌سیفه‌تیک یان تایبه‌تمه‌ندییه‌کی مروّفایه‌تی داده‌نریت، ده‌رنه‌نجامی بارودوخ یان دیاریکه‌ری کۆمه‌لایه‌تی نییه، له‌ناوه‌وه پیکهاتوو پیدایسته‌یه سه‌ره‌تاییه‌کان که مروّف هه‌ولتی تیرکردنی دده‌ت و مانای ژیان به‌شیکه‌ی که‌م وه‌ک پالنه‌ریکی مروّفی داگیر ده‌کات، به‌لکو به‌پیکهاته‌یه‌کی سه‌ره‌تایی داده‌نریت که پالنه‌ره‌کان به‌گشتی له‌سه‌ری بنیات نراون، ماسلو بی‌ری فرۆید و بنه‌ما فرۆیدییه‌کانی ره‌نکرده‌وه که له‌وه سه‌ره‌تای ژیانیدا باوه‌ریان پیی هه‌بووه بو له‌وه‌ی بنه‌مای به‌رزبوونه‌وه له‌پشتراستکردنه‌وه‌ی ژیاندا په‌سه‌ند بکات. (الرباعی، ۲۰۱۴ : ۲۳).

۳- روانگهی یالۆم:

تیوری یالۆم مامه‌ته‌ی له‌گه‌ل مانای ژیان کرد وه‌ک دیارده‌یه‌کی وجودی، خالیکی بنه‌ره‌تییه له‌ته‌حه‌دا و رووبه‌رووبوونه‌وه‌ی مروّف له‌گه‌ل پرس و توخمه‌کانی بوونگه‌راییدا: نازادی - نامۆبوون - مردن - به‌تانی مانا، چاره‌سه‌ری ده‌روونی مانای ژیان به‌ئامرازیکی به‌رگری له‌درژی ده‌زانیت ناروونی و پووچی مانا، و وه‌لامیکی داهینه‌رانه‌یه له‌به‌رامبه‌ر فشاره‌کاندا، هه‌لبژاردنیکی نازادی مروّفه، وه‌ک چون تاک مانای ژیان دروست ده‌کات،

ئەو چەمكە كە تايبەت نىيە بە ئامانچىك، و بە گشتى دادەنرېت نەك تاكەكەسى ، بە تايبەتى مانايەك كە پەيوەستە بە بەھىزى بىروباوەر و بەھاكانى تىپپەپاندن وەك دئسۆزى، بەختەوهرى و خۆبەخشى.

د - باتىستا و بادەم:

ئەوان تىپپەكەيان بە پىداچوونەو بە تىپپەكەيان پىشوو سەبارەت بە ماناي ژيان وەرگرتووه، و گەشىتنە ئەو ئەنجامەدى كە جىاوازى ئە ماناي ژياندا ھەيە بە پىپى ئەو پرسە وجوديانەدى كە تاك پووبەرووى دەپىتتەو، سەرەپاي ئەمەش ئەم تىپپەكەيان لەسەر كۆمەلىك توخم كۆك بوون: ئەرىنى. چوارچىووى ئامازەدى تاك، خۆپىنىن و تواناي ھەستەردن. (بكىر، ۲۰۲۰ : ۱۶).

دووم/ چەمكى بەختەوهرى :

چىژ وەرگرتن ئە ژيان و بەختەوهرى: قىنھۆقن" (۱۹۹۹: ۱۵۸ قىنھۆقن) پىپى وايە جىاوازى نىوان ھەرىەك لە چىژ وەرگرتن ئە ژيان و بەختەوهرى جىاوازىيەكى بنەرەتپىيە كە چەمكى چىژوەرگرتن تىپپا پەيوەندىدارە ژيان پروسەدى دەروونى لەخۆدەگرىت، ئەكاتىكدا چەمكى بەختەوهرى زىاتر پروسەدى سۆزدارى لەخۆدەگرىت. وە بۇ ئەمەش چەمكى بەختەوهرى رەنگدانەوھى "ئەو ھەئسەنگاندنە گشتگىرەيە بۇ كوالىتى ئەزمونەكانى تاك لە كاتى بەرپووبەردنى كاروبارەكانىدا ژيانى؛ ھەر لەبەر ئەمەشە كە بەختەوهرى نۆنەرايەتى لايەتلىكى سۆزدارى گىرنگ دەكات بۇ دروستەردنى حالەتلىكى ھاوسەنگى ايەنى سۆزدارى تاك بۇ ماوہىەك. لىرەو پىناسەدى قىنھۆقن بۇ بەختەوهرى ئەوہىە: "ئەو رادەيەدى بەختەوهرى بەرپووبەدەچىت كە تىپپا مروف كارىگەرى ئەرىنى لەسەر كوالىتى ژيانى نىستاي بە گشتى، يان بە واتايەكى تر، بەختەوهرى ئامازەيە بۇ خۆشەويستى و چىژوەرگرتن و قەدرزانى مروف بۇ ئەو ژيانەدى كە دەژى بە تەواوى بابەتپىيە" بۇيە بەختەوهرى - لە رووى مەعريفەوہ - لە بۇشايى نىوان ئارەزووكان و واقىعەوہ جىسابى بۇ ناكىرىت بەلام دۆخىكى سۆزدارىيە كە دەتوانرېت لە بارى دەروونى تاكەوہ دەرىچىت؛ ھەر بۇيە گەشىتن بە پلەيەكى زىاتر ئە بەختەوهرى مومكىنە و قىنھۆقن ئەوہى زىاد كىر دىخوشى تاك بەندە بە ئامادەكارىيە كەسىيەكانى وەك (كارىگەرى، سەربەخۆيى، و كارامەيى كۆمەلايەتى) و ئەمەش واي لىكرد وەك حالەتلىكى سۆزدارى مامەئە لەگەل بەختەوهرىدا بكات دەتوانرېت لە بارى دەروونى تاكەوہ دەرىكەووت. (لرباعى، ۲۰۱۴ : ۳۲).

تيورەكانى بەختەۋەرى :

۱- تيورى ئارەزوو:

تيورى من ئەۋەپە كە مرۇقەكان كات و ماندوويون ئە ئارەزووى خويان بە و گريمانەپە بەسەر دەپەن كە بۇ ئەۋەپە بگەن و تيرکردنى ئارەزوۋەكانيان، ئارەزوو تير دەپت ئەگەر حالەتى خواز او بەدەست بەپنریت و دواتر بەختەۋەرى بەدەست بەپنریت، بۇپە بەدپەننە ئارەزوو بەپن ئەم تيورىانە بە مەرجىكى پيويست دادەنریت بۇ تەنانت ئارەزووى سادەش بۇ خۇشەختى. ئارەزوۋەكان ئە پلانى ژيانى درپزخايەنەۋە دەست پندەكات، ئارەزوۋەكان پۇلپن دەكرن بۇ ئارەزووى ناۋەكى برىتپپە ئە ئارەزووى مرۇق بۇ شتپك ئە خۇيدا بەپن ئەۋەپە ئارەزووى تر ئە پشپتپەۋە پت، بۇ نەۋنە مرۇق گوى ئە مۇسپقا دەگریت چۈنكە دەپەۋپت گوى لپبگریت و نەك ئەبەر ئەۋەپە شتپكى دپكەى دەۋپت، وە رەنگە ئارەزوۋەكانى دەرەكى بن، كە ئە بەرامبەردا رەنگە و بەم ھۇپەۋە بەختەۋەرى - ئە روى مەعرفپپەۋە - ئە بۇشاپى نپوان ئارەزوۋەكان و واقپپەۋە حپسابى بۇ ناكریت بەلام دۇخپكى سۆزدرپپە كە دەتوانریت ئە بارى دەروونى تاكەۋە دەرپچپت؛ بۇپە گەپشتن بە پلەپەكى زپاتر ئە بەختەۋەرى مومكپنە، قپنھۇقن زپادى كرد، بەختەۋەرى تاك بەندە بە نامادەكارپپە كەسپپەكانى خۇپەۋە، وەك (كارپگەرى، سەرپەخۇپى، و لپناتوۋپى كۆمەلەپتە)، ھەر ئەمەش واى لپكرد وەك حالەتپكى سۆزدارى مامە ئە ئەگەل بەختەۋەرىدا بكات كە بتوانپت (ئەمەپە كە واپكردوۋە نارگپل و ھاۋكارانى: ئەۋان جەخت ئەۋە دەكەنەۋە كە بەختەۋەرى پەپوۋەستە بە تاپبەتەندپپە كەسپپەكانى تاكەۋە وەك (دەرەۋەگەراپى). سەرچاۋەى كۆنترۆلى ناوخۇپى، و نەبوونى مەلانى ناوخۇپپەكان، پەپوۋەندپپە كۆمەلەپتپپە باشەكان، ھەرۋەھا خۇپەخپن پان چۇنپەتى بەسەرىردنى كاتە بەتالەكان بە ئامانچ، و تواناى رپكخستنى كات). بەشدارە ئە دروستكردنى بپركردنەۋەپە ئەرپنى ئە تاكدا، ئە ئەنجامدا باشتربوونى روون ئە تواناى بپرەپننەۋەپە رووداۋە خۇشەكان كە نامادەكارى دەكات تاك كارى داھپنەرانەپەكى باشترى ھەپە، تواناى چارەسەركردنى كپشە تاپبەتەكانى باشتەرە، مەپلى يارمەتپدان و خۇشوپستنى كەسانى دپكە ھەپە، ھەرۋەھا زپادبوونى بارى دەروونى ئەرپنى كە ھەستكردن بە رەزامەندى ئە ژيان و چپزۋەرگرتن لپى زپاد دەكات، ھەر ئەبەر ئەمەشە كە ئاراگپل (۱۹۹۳) بەختەۋەرى بەم

شيوهيه پيناسه كردوه: "ههستگردن به رهامه ندى" رهامه ندى، دنيا بوون له خو، خو به ديهينان و ههستگردن به خوشى و چيز وهرگردن. (القاضي، ۲۰۲۱ : ۴۳).

۲- تيورى گه پان به دوای ستراتيزييه كدا بو به خته وهرى و چيز وهرگردن له ژيان:

نهم تيورييه دهگه رپته وه بو مارتن سيلىگمان كه پيى وايه مروقه كان نه وه كه سانهى چيز له ژيانان وهرده گرن هه ميشه بنه مايه كى به هيزيان ههيه بو نهم چيزه، و به كارهيئانى ته كنيكه كان له ژياناندا جياوازن له وه ته كنيكانهى كه نه وانهى به كاريد هينن كه نايكه ن چيز له ژيانان وهرده گرن و نه مهش له لايهن بينديكته وه پشتراستكراوه ته وه. (باسگردنيان له سه ر داهينان و نه و رولهى كه مهزاج له پرۆسهى داهيناندا لييه وه دهگيريت جارچاره سه ده روونى دهكرده وه كه كه وهره سالانى داهينه ر زياتر كومه لايه تيبه قوناغه ناساييه كانى ژيانى پيى دهوتريت "ليشاو" و سيلىگمان جهخت له وه دهكات وه باشتري رنكا بو زيادكردنى ليشاو نه وهيه كه ناگدارى كارامه يى سروشتى مروقا بيت يان هر ناويك بيت نيشانهى هيز و به پيچه وانهى به هرهى زگماكى، جوانى جهسته ييه يان فيزيكى، يان سووتانى زيره كى وهك خاله به هيزه كان كه به سيفه تى نه خلاقى به نرخ داده نريت له... هه موو كونتووره كان و هر يه كيك له نيمه پله يهك به دهست دهه نييت كه دوو يان سى پله له وه دا به رز ده بيته وه سيفه ته كان و كاتيك ده رده كه ون، تاك له قوناغيكى ليشاودايه؛ وه بو نه مهش سيلىگمان له بارهى ژيانى باشه وه نووسيوه تى كه خوشبه ختى له خوده گريت، كه خوى به كاريد هينيت تاك له ژيانى رورانه يدا خالى به هيزى ههيه و به م شيوهيه ژيانى كى پر ماندار له بهرچاو دهگيريت پيكه اته يه كى زياده كه تاك ده توانيت له ريگه يه وه خاله به هيزه كان به كاربه نييت بو هه نكاوانان به ره و زانين يان هيز يان ميه ره بانى وهك مه رجيك بو چيز وهرگردن له ژيان. (الجهنى، ۲۰۱۴ : ۵۳).

باسی دووم / توئزینه وهکانی پیشوو

لهم به شهدا تیشک ده خهینه سهر چهند توئزینه وهیهکی (کوردی، عه ره بی، بیانی) که خوی ده بی نیته وه له چهند توئزینه وهیهکی پیشوو دیاریکراو و هه لئینجراو، بهم شیوهی خواره وه:

یه که م / توئزینه وهی کوردی :

توئزینه وهی به یار عبدالخالق طلعت (طلعت - ۲۰۲۲) : به ناو نیشانی (سووربوون له سهر ژیان و په یوه ندی به خۆپاریزی دهروونی لای دهرچووانی زانکۆ) له زانکۆی صلاح الدین- کۆلیژی دهروونزانی له شاری هه ولیر نه نجامداره. ئامانجی توئزینه وه که : گه یشتنه به پیوانه ی ناستی سووربوون له سهر ژیان و خۆپاریزی دهروونی لای نمونه ی توئزینه وه که و زانینی جیاوازی به پپی گۆراوی ته مه ن و زانینی جیاوازی ره گه زی له هه ردوو گۆراو، هه روه ها خسته پرووی ناستی جیاوازی له جوړی زانکۆی (حکومی و ناحکومی) له گۆراوهکانی سووربوون له سهر ژیان و خۆپاریزی دهروونی. له لایه کی دیکه وه خسته پرووی سروشتی په یوه ندی نیوان گۆراوهکانی توئزینه وه که. لهم توئزینه وه ریبازی وه سفی په یوه ندی نیوانه که به کاره ی ناوه، به هوی گونجای له گه ل سروشتی توئزینه وه که. کۆمه لگای توئزینه وه که بریتیه له دهرچووانی زانکۆ حکومی و ناحکومی به کان له ناوه ندی شاری هه ولیر بۆ سالی (۲۰۱۹ - ۲۰۲۰) و (۲۰۲۰ - ۲۰۲۱). چاوه که نمونه ی ره سه ن به شیوه یه کی هه ره مه کی بۆ نمونه ی توئزینه وه که بریتیه له له (۱۴۱) دهرچووی نییر، (۱۴۴) دهرچووی می. بۆ به ده سه ته یانی ئامانجهکانی توئزینه وه که توئزهر پیوستی به دوو ئامراز هه بووه: یه که پیوه ری سووربوون له سهر ژیان و پیوه ری خۆپاریزی دهروون. بۆ کۆکردنه وهی داتا کان و و شیکردنه وه یان به رنامه ی هه گبه ی ئاماری (spss) به کاره اتووه. له کۆتایدا توئزهر گه یشتیه نه وه دهره نجامانه : یه که م/ نه نجامه کان سه ئماندیان که وا ناستی سووربوون له سهر ژیان لای نمونه ی توئزینه وه که به گشتی به لگه داره. دووم/ ناستی سووربوون له سهر ژیان به زانینی جیاوازی به پپی گۆراوی ره گه ز له نییر به رزتره له ره گه زی می و به لگه داره. وه هه روه ها به پپی گۆراوی ته مه ن له ته مه نی (۲۳-۲۵) به رزتره لای ته مه نی (۲۶-۲۸) سال و به لگه داره وه جوړی خویندن له زانکۆی حکومی نزمتره له خویندن زانکۆی ناحکومی و به لگه داره. سییه م/ ناستی خۆپاریزی دهروونی لای نمونه ی توئزینه وه که به گشتی بریتیه له (۸۳،۴۷). چواره م/ ناستی خۆپاریزی دهروونی به زانینی جیاوازی به پپی گۆراوی ره گه ز له نییر به رزتره له می و به لگه داره. هه روه ها به پپی گۆراوی ته مه ن له ته مه نی

(۲۳-۲۵) سال بەرزترە لە تەمەنی (۲۶-۲۸) سال و بەنگەدارە، لەگۆراوی جۆری خویندن لە زانکۆی حکومی گەشتۆتە نزمتر لە زانکۆی ناحکومی و بەشیوەی بەنگەداری.

توێژینەووی بايز خالد صابر- (صابر - ۲۰۲۱) : بەناونیشانی(جۆری ژيان و پەيوەندی بە پائەنەری خویندن لای فیرخووانانی زانکۆی کۆیە) توێژینەوویەکی مەیدانیە کە لە شاری کۆیە- لە زانکۆی کۆیە - بەشی کۆمەڵناسی ئەنجام دراووە لە سالی (۲۰۲۱). ئامانجی سەرەکی توێژینەووەکە : گەشتن بە پێوانەى ناستی جۆری ژيان لەسەر پائەنەری خویندن لای فیرخووانانی زانکۆی کۆیە. وە زانینى جیاوازی بە پێی گۆراوی تەمەن و زانینى جیاوازی رەگەزی لە هەردوو گۆراوی (جۆری ژيان و پائەنەری خویندن). لە لایەکی دیکەووە خستتەرپرووی سروشتی پەيوەندی نیوان گۆراوەکانی توێژینەووەکە هەریەکە لە گۆراوی جۆری ژيان و لەگەڵ گۆراوی پائەنەری خویندن. توێژەر بۆ گەشتن بە ئامانجی توێژینەووەکە، میتۆدی وەسفی شیکاری بەرودکاری لەرێگەى رۆوپیوی کۆمەڵایەتی گشتگر بۆ شیکردنەووی داتا بە دەستتاهاتوووەکان لە راپرسی وچاوپێکەوتنەکان بەکارهیناوە. کۆمەڵگای توێژینەووەکە بریتییە لە فیرخووانانی زانکۆی کۆیە بۆ سالی (۲۰۲۰ - ۲۰۲۱). چاووگە نمونەى رەسەن بەشیوەیەکی هەرمەکی بۆ نمونەى توێژینەووەکە بریتییە لە (۱۱۵) فیرخووانی نیر، (۱۳۵) فیرخووانی مێ. بۆ بە دەستتەینانی ئامانجەکانی توێژینەووەکە توێژەر پینویستی بە دوو ئامراز هەبوو: یەکە پێوەری جۆری ژيان و پێوەری پائەنەری خویندن. بۆ کۆکردنەووی داتاگان و شیکردنەوویان بەرنامەى هەگبەى ئاماری (SPSS) بەکارهاتوووە. کۆتایدا توێژەر گەشتیتە ئەو دەرەنجامانە : ۱- ئەنجامەکان سەلماندیان کەوا ناستی جۆری ژيان وە پائەنەری خویندن لای نمونەى توێژینەووەکە بەگشتی بەنگەدارە. ۲- ناستی جۆری ژيان بە زانینى جیاوازی بە پێی گۆراوی رەگەز لەمى بەرزترە لە رەگەزی نیر و بەنگەدارە. ۳- ناستی جۆری ژيان بە زانینى جیاوازی بە پێی گۆراوی رەگەز لەمى بەرزترە لە نیر و بەنگەدارە. هەروەها پەيوەندیەکی بەهێز هەیه لەنیوان هەردوو گۆراوی توێژینەووەکە کە جۆری ژيان و گۆراوی پائەنەری خویندن وە بەنگەدارە.

دووم- تویژینه وه عه ره بیه کان :

تویژینه وهی (د. زقاوة احمد عبدالرحمان (عبدالرحمان - ۲۰۲۰) : به ناویشانی (مانای ژیان وهک نیشاندهری ته ندروستی دهروونی له نیو نمونه یهک له گه نجانی زانکۆ) تویژینه وهیه کی مهیدانیه له ولاتی جزائر نه نجامدراوه له سالی (۲۰۲۰). نامانجی تویژینه وهه که ناشکرکردنی ناستی هوشیاری گه نجان بوو له مانای ژیان وهک نیشاندهریک بو ته ندروستی دهروونی، تویژه ره که شینوازی شیکاری وه سفیی به کارهینا، ههروه ها پینوهه که ی مانای ژیان له لایهن محمد حه سن نه لعابید (۲۰۱۰) که پیکهاتبوو له (۵۱) برکه، دوای حیسابکردنی تایبه ته ندیه دهروونی به کارهینرا، و به کارهینرا بو نمونه یهکی گه نجانی زانکۆ که به (۱۴۰) خویندکاری نیر و می له سه ته ره زانکۆی ریلیزان (جه زائیر) خه ملیندرا. نه نجامه کان ده ریانه خستوه که کیشی ریزه یی مانای ژیان له نیو خویندکاراندا له (۸۴.۲۴%) بووه، که ناستیکی به رزه، ههروه ها ریزه بندی گۆراوه کان به م شیوه یه بووه: نامانجی ژیان به کیشیکی ریزه یی (۸۷.۰۴%)، خو تپیه پانندن به کیشیکی ریزه یی (۸۲.۱۸%)، وه گرنتی به پرسیاریتی به کیشیکی ریزه یی (۷۸.۴۲%) و له کۆتاییدا ره زامه ندی و قبوئکردن به کیشیکی ریزه یی (۷۲.۶۶%). ههروه ها نه نجامه کان ده ریانه خستوه که له رووی نامارییه وه جیاوازییه کی به رچاو له سه ره مانای پینوهه کان ژیان به هوی ره گه ز و ناستی نه کادیمییه وه نه بووه، ههروه ها جیاوازییه کی به رچاو به پیتی پسپۆری نه بووه، جگه له بواری ره زامه ندی و قبوئکردن، که له به رزه وه ندی پسپۆرییه زانستییه کان بووه. نه نجامی تویژینه وهه که له ژیر روشنایی چوارچیوه تیورییه که ی و تویژینه وهکانی پیشوویدا باسکرا و هه ندیک پاسپارده و به کارهینانی په روه ده یی خرایه روو.

تویژینه وهی (د. ملیکه بکر أحمد (أحمد - ۲۰۲۰) : به ناویشانی (ته ندروستی دهروونی و په یوه ندیه که ی به گونجانی هاوسه رگیری له نیوان په رستارانی خیزاندار له خویندنی ناوه ندی و دواناوه ندی) تویژینه وهیه کی مهیدانیه له ولاتی جزائر نه نجامدراوه له سالی (۲۰۲۰). نه م تویژینه وهیه ی ئیستا نامانجی دیاریکردنی راده ی په یوه ندی نیوان ته ندروستی دهروونی و گونجانی هاوسه رگیری بوو له نیوان مامۆستا ژنه هاوسه رگیره کاندا له خویندنی ناوه ندی و دواناوه ندی، بو زانینی ناستی ته ندروستی دهروونی و گونجانی هاوسه رگیریان، ههروه ها ناشکرکردنی جیاوازی له ته ندروستی دهروونی و گونجانی هاوسه رگیری له نیوان هاوسه رگیره کاندا مامۆستای ژن به پیتی نه زمونی سالانیک. تویژه ره رینوازی په یوه ندی وه سفیی به کارهینا بو گه یشتن به نامانجه کان تویژینه وهه که،

نمونه‌ی توپزینه‌وه‌که پیکهاتبوو له (۶۰) مامۆستای ژنی خیزاندار له ئاستی خویندنی ناوه‌ندی و دواناوه‌ندی. ئامرازی توپزینه‌وه‌که بریتی بوو له به‌کارهینانی پیوه‌ریکی ته‌ندروستی ده‌روونی و پیوه‌ریکی ریکه‌ستی هاوسه‌رگیری. نه‌نجای توپزینه‌وه‌که نه‌مانه‌ی خواره‌وه‌ی لیکه‌وته‌وه: ۱- هیچ په‌یوه‌ندییه‌کی ئامرازی گرنگ له نیوان ته‌ندروستی ده‌روونی و گونجانی هاوسه‌رگیری له نیوان نه‌ندامانی نمونه‌ی توپزینه‌وه‌که‌دا نییه. ۲- نه‌ندامانی نمونه‌ی توپزینه‌وه‌که به ئاستیکی به‌رزی ته‌ندروستی ده‌روونی تایبه‌تمه‌ندن. ۳- نه‌ندامانی نمونه‌ی توپزینه‌وه‌که به ئاستیکی به‌رزی گونجانی هاوسه‌رگیری تایبه‌تمه‌ندن. ۴- له رووی ئامارییه‌وه جیاوازییه‌کی به‌رچاو له ئاستی ته‌ندروستی ده‌روونی له نیوان نه‌ندامانی نمونه‌ی توپزینه‌وه‌که‌دا نییه به‌هۆی گۆرانی سالانی نه‌زموون. ۵- جیاوازییه‌کی ئامرازی به‌رچاو له ئاستی گونجانی هاوسه‌رگیری له نیوان نه‌ندامانی نمونه‌ی توپزینه‌وه‌که‌دا نییه به‌هۆی گۆرانی سالانی نه‌زموون.

توپزینه‌وه‌ی (م.م انور جبار علی (علی - ۲۰۱۲) : به‌ناونیشانی (ئاراسته‌کردن به‌ره‌و ژیان و په‌یوه‌ندییه‌که‌ی به‌سه‌قامگیری هاوسه‌رگیرییه‌وه) توپزینه‌وه‌یه‌کی مه‌یدانییه له جامعه‌ی المستنصریه له ولاتی مصر نه‌نجامدراوه له سالی (۲۰۱۲). نه‌م توپزینه‌وه‌یه‌ی ئیستا ئامانجی نه‌وه‌یه: ۱- پێوانه‌کردنی ئاراسته‌کردن به‌ره‌و ژیان له‌نیو فه‌رمانبه‌رانا. ۲- پێوانه‌کردنی سه‌قامگیری هاوسه‌رگیری له نیوان فه‌رمانبه‌ران. ۳- ده‌ستینیشانکردنی په‌یوه‌ندی نیوان ئاراسته‌ی ژیان و سه‌قامگیری هاوسه‌رگیری له نیوان فه‌رمانبه‌ران. لیکۆئینه‌وه‌کانی ئیستا ته‌نها بو کارمه‌ندانی زانکۆی نه‌لموسته‌نسریه له هه‌ردوو ره‌گه‌ز و بو سالی (۲۰۱۰ - ۲۰۱۱) سنوردار بوو، توپزهر له توپزینه‌وه‌که‌یدا تیوری ئالوگۆری کۆمه‌لایه‌تی وه‌رگرتوو. بو گه‌یشتن به ئامانجه‌کانی توپزینه‌وه‌که، توپزهر نه‌و ئامرازانیه‌ی توپزینه‌وه‌ی دروستکرد که به پیوه‌ره‌کانی ئاراسته‌کردنی ژیان نوینه‌رایه‌تی ده‌کرین، که له (۲۹) بابته‌ی پیکهاتوو، هه‌روه‌ها پیوه‌ره‌کانی سه‌قامگیری هاوسه‌رگیری که له (۳۲) برگه پیکهاتوو، هه‌ردوو ته‌رازووکه چهند جوړیک له ره‌وایی دا بین ده‌کهن ، که ره‌وایه‌تی مه‌جازی و لۆژیکی و بنیاتنه‌رن. بو هه‌ردوو پیوه‌ره‌که به به‌کارهینانی رینگه‌ی نیوه دابه‌شکراو به‌ده‌ست هات، و ریزه‌که گه‌یشته (۰.۸۹)، بو پیوه‌ره‌کانی ئاراسته‌کردنی ژیان، و (۰.۹۱) بو پیوه‌ره‌کانی سه‌قامگیری هاوسه‌رگیری پیوه‌ره‌کانی ئاراسته‌کردنی ژیان، و (۰.۹۲) بو پیوه‌ره‌کانی سه‌قامگیری هاوسه‌رگیری. نه‌و نه‌نجامانه‌ی که لیکۆئینه‌وه‌کانی ئیستا پێی گه‌یشتوون بریتین له: ۱- نه‌ندامانی نمونه‌که ئاراسته‌یه‌کی نه‌رینییان به‌رامبه‌ر به ژیان نیشانداوه. ۲- نه‌ندامانی نمونه‌که پله‌یه‌کی به‌رزی

سه قامگیری هاوسه رگیریان نیشان دا. ۳- دهرکوت که په یوه نندییه کی به هیژ له نیوان ناراسته ی ژیان و سه قامگیری هاوسه رگیری له نیوان نمونه ی توژیینه وه که دا هه یه. له ژیر روشنایی هم نه نجامانده دا.

سییه م / توژیینه وه بیانیه کان

(توژیینه وه ی ساره علی مصلح (مصلح - ۲۰۲۳): به ناو نیشانی (مانای ژیان و په یوه نندییه که ی به دله راوکیی داهاتوو له نیوان رزگار بووانی شیرپه نجه له ریاز) توژیینه وه یه کی مهیدانیه له شاری ریاز له کولیژی زانسته مروقیه تی و کومه لایه تیه کان به شی دهر وونزانی له ولاتی سعودیا له سالی (۲۰۲۳) نه نجامدراوه. نامانجی له توژیینه وه که دیاریکردنی په یوه نندی نیوان مانای ژیان و دله راوکیی داهاتوو بوو له نیوان نه وانده ی له شیرپه نجه رزگار یان بووه له ریاز. نمونه ی توژیینه وه که له ۲۰۸ کهس پیکهاتبوو، و پیوه ره ماناییه کانی ژیان که له لایه ن عه بدوتلا، قاسم و ئیبراهیم (۲۰۱۶) پهری پیدراوه و پیوه ره کانی دله راوکیی داهاتوو که له لایه ن چوکهیر (۲۰۰۵) پهری پیدراوه به کارهینران، له گه ل تاییه تمه نندییه دهر وونییی کانیان جیاکراونه ته وه. به پیی نه نجامه کانی توژیینه وه که، په یوه نندییه کی نه ریئی بهرچاو له رووی نامارییه وه له نیوان کوی پله ی مانا له ژیان و کوی پله ی دله راوکیی داهاتوودا له نیو نه و که سانه ی که له شیرپه نجه رزگار یان بووه، هه یه. وه بوونی جیاوازییه کی ناماری بهرچاو له مانای ژیان و ره هه نده کانی له ناستی (۰.۰۱) له نیوان چاکبوونه کان به پیی گوراوه ی ته مه ن له بهر ژه وه نندی پولی (۱۵-۲۴ سال و گه وره تر) و وشه ی مانای ناستی. به پیی گوراوه ی جوړی شیرپه نجه، ژیان بو هه ریبه که له (مه بهستی ژیان، هیوا و پابه ندبوون به ژیان، و به های نازار) له بهر ژه وه نندی چاکبوونه وه له شیرپه نجه ی جگه ردایه. گرنگی ناماری له ناستی (۰.۰۵) له بهر ژه وه نندی به شداری بووانی توژیینه وه که دا هه یه له مانای ژیان بو هه ریبه که بیان (نامانجی ژیان، به های نازار) وه ک کارکردی باری هاوسه رگیری. وه هه رووها جیاوازییه کی ناماری گرنگ هه یه له دله راوکیی داهاتوو و ره هه نده کانی له ناستی (۰.۰۱) له نیوان چاکبوونه وه کان به پیی گوراوه ی ته مه ن له بهر ژه وه نندی به شداری بووانی توژیینه وه که (۴۵ سال و سه رووتر) و جوړی گوراوه ی شیرپه نجه له بهر ژه وه نندی به شداری بووانی توژیینه وه که که له شیرپه نجه ی مه مک چاکبوونه ته وه. له رووی نامارییه وه هیچ جیاوازییه کی بهرچاو له نیوان ناستی مانای ژیان و دله راوکیی داهاتوو له نیوان رزگار بووانی شیرپه نجه دا نییه به پیی گوراویک (ره گه ز، ماوه ی چاکبوونه وه) (ره گه ز، باری هاوسه رگیری، ماوه ی چاکبوونه وه). له کوتاییدا، نه نجامه کان نه گه ری پیشبینیکردنی دله راوکیی داهاتوویان نیشان دا به به کارهینرانی مانای

رہہندہکانی ژیان وەک گۆراویکی سەربەخۆ کە بەرپرسیارە لە ڕوونکردنەوهی (۶۶.۷%) جیاوازی دئەراویکی داھاتوو لە نیوان رزگاربووانی شیرپەنجە. (Green، ۲۰۱۲، p.p.۴۸)

(تویژنەوهی جۆرج کلێفتاراس (ئیفانجیلیا پسا- ۲۰۱۲) بەناونیشانی (مانا لە ژیاندا، باشی دەروونی و نیشانەکانی خەمۆکی- تویژنەوهیەکی بەراوردکاریە) تویژنەوهیەکی بەروردکاریە لە زانکۆی ئەسینا لە بەشی دەروونزانی لە ولاتی یۆنان لە سالی (۲۰۱۲) ئەنجامدراوە. ئامانج لەم ئیکۆلینەوهیە ئیکۆلینەوه بوو لە پەییوەندی مانا لە ژیاندا و رەهەندەکانی بە خەمۆکی و تەندروستی دەروونی گشتی، ھەرودھا جیاوازییەکانی تایبەت بە مانای ژیان لە نیوان ئەو کەسانەدا کە نیشانەکانی خەمۆکی کەم و مامناوەند و بەرزیان ھەیە. نمونەیک لە (۴۰۱) گەنجی تازە دامەزراو بۆ خزمەتە نیشتمانییەکانیان لە ھیزی دەریایی، چوار پرسیارنامەیان لەسەر مانا لە ژیان، نیشانەکانی خەمۆکی، تەندروستی دەروونی و ھۆکارە کۆمەلایەتی- دیمۆگرافیەکان تەواو کرد. پەییوەندییەکی بەرچاو لە نیوان مانا لە ژیان و نیشانەکانی خەمۆکیدا دۆزرایەوه. وەک چاوەڕوان دەکرا، ئەو کەسانەدا کە مانای ژیانیان بەرزترە، دەرکەوت کە نیشانەکانی خەمۆکییان کەمترە، لە کاتیگدا ئەو کەسانەدا کە نەمرە خەمۆکییان بەرزترە، دەرکەوت کە ھەستی مانایان کەمترە لە ژیاندا. بەلام سەبارەت بە مانا لە دوو بەشەکانی ژیاندا، تەنیا "پازیبوون بە ژیان" و "بەدەستھێنانی ئامانج" جیاوازییەکی بەرچاویان لە تاکەکانی نیشانەکانی خەمۆکی نزم، مامناوەند و بەرزدا کرد. جگە لەوھش، پەییوەندییە ئامارییە بەرچاوەکان لە نیوان مانا لە ژیان و چوار رەھەندی تەندروستی گشتیدا دۆزرایەوه. لە ھەمان رینگادا، بەراوردکردنی نیوان تاکەکانی خاوەن مانای خاوەن و بەرزتر لە ژیاندا دەریخستوو کە ئەو دوو گروپە جیاوازییەکی بەرچاویان ھەیە سەبارەت بە تەندروستی دەروونی: ئەوانەدا مانای ژیانیان بەرزترە، تەندروستییەکی دەروونی باشتر پیشکەش دەکەن. لە کۆتاییدا، ھاوسەرگیری یان بەشداریکردن لە پەییوەندییەکی سۆزداریدا، ھەرودھا بەشداریکردن لە چالاکییە کۆمەلایەتییەکاندا سەلمینراوە کە سەرچاوەیەکی بەرچاوی مانادارن. ئەم دۆزینەوانە ئامازەن بۆ پەییوەندییەکی دیاریکراوی مانا لە ژیان لەگەڵ خەمۆکی و تەندروستی دەروونی. کاریگەرییەکانی بۆ چارەسەری دەروونی و

پاویژنکاری باس دەکەین. (Al.Qarni. ۲۰۲۳، p.p. ۲۳)

بەشى سېيەم

يەكەم / رېبازى تويژينه‌وه

دووه‌م / كۆمه‌نگاي تويژينه‌وه

سېيەم / نموونه‌ي تويژينه‌وه

چوارەم / پيوهرى تويژينه‌وه

پېنجەم / راستگويى پيوهر

شەشەم / جيگيريى پيوهر

حەوتەم / جيبة جيکردنى تويژينه‌وه

هەشتەم / تايپەتمەندى ئامارى (هۆكارە ئاماريپه‌كان)

یه‌کهم / ریپازی توئزینه‌وهه Methodology of the Research

توئزهر بۆ دستنیشانکردنی توئزینه‌وه‌که‌ی نمونه‌یه‌کی له فهرمانبه‌رانی هاوسه‌ردار له به‌شی دادگای باری که‌سی له دادگای ناوچه‌ی تیهه‌لچوونه‌وه‌ی شاری هه‌ولیر وه‌رگرتووه بۆ پیوانه‌کردنی ناراسته‌ی نه‌و هاوسه‌رانه‌ی ده‌رباری (مانای ژیان و په‌یوه‌ندی به‌ ده‌روون نارامی لای هاوسه‌ران) بۆ نه‌م مه‌به‌سته‌ش له لی‌کۆلینه‌وه‌دا توئزهر ریپازی وه‌صفی به‌کاره‌یناوه بۆ توئزینه‌وه‌که‌ وه‌ سه‌رچاوه‌ی کۆکردنه‌وه‌ی زانیاری بۆ توئزینه‌وه‌که‌ که‌ بریتی بوو له فۆرمی راپرسی و هۆکاری ناماری بۆ هینانه‌دی نامانجه‌که‌.

دووهم / کۆمه‌نگای توئزینه‌وه‌هه Population of the Research

توئزهر له‌ سالی (۲۰۲۳ – ۲۰۲۴) هه‌تسا به‌ فهرمانبه‌رانی هاوسه‌ردار له به‌شی دادگای باری که‌سی له دادگای ناوچه‌ی تیهه‌لچوونه‌وه‌ی شاری هه‌ولیر که‌ ژماره‌یان (۵۰) هاوسه‌ر بوو بۆ دستنیشانکردنی کۆمه‌نگای توئزینه‌وه‌که‌.

سیبهم / نمونه‌ی توئزینه‌وه‌هه Sample of the Research

پاش دستنیشانکردنی کۆمه‌نگای توئزینه‌وه‌که‌ بریتین له‌و فهرمانبه‌رانی هاوسه‌ردار له به‌شی دادگای باری که‌سی له دادگای ناوچه‌ی تیهه‌لچوونه‌وه‌ی شاری هه‌ولیر. بۆیه‌ توئزهر هه‌تسا به‌ دستنیشانکردنی نمونه‌ی توئزینه‌وه‌که‌ که‌ توئزینه‌وه‌که‌ له‌ جووری وه‌صفیه‌. توئزهر له‌ نیو کۆمه‌نگای توئزینه‌وه‌که‌ به‌ پێی نه‌و فۆرمانه‌ی که‌ توئزهر ده‌ستی که‌وت به‌ پێوسته‌م زانی به‌ ریگای (هه‌تباردنی مه‌به‌ستدار) که‌ سه‌رجه‌م نه‌و فهرمانبه‌رانی هاوسه‌ردار له به‌شی دادگای باری که‌سی له دادگای ناوچه‌ی تیهه‌لچوونه‌وه‌ی شاری هه‌ولیر ده‌گرتیه‌وه‌ بۆ نه‌وه‌ی نمونه‌ی توئزینه‌وه‌که‌ دیاربکات به‌ جووریک که‌ نمونه‌که‌ بتوانیت نوینه‌رایه‌تی کۆمه‌نگای توئزینه‌وه‌که‌ بکات که‌ پێک هاتووه‌ له (۶۰) هاوسه‌ر.

چوارهم / نامازی توئزینه‌وه‌که‌ Tools of the Research

توئزهر بۆ به‌دییه‌نانی نامانجی توئزینه‌وه‌که‌ له‌ سه‌ره‌تادا هه‌تسا به‌ راپرسی سه‌ره‌تایی له‌ نیو نه‌و فهرمانبه‌رانی هاوسه‌ردار له به‌شی دادگای باری که‌سی له دادگای ناوچه‌ی تیهه‌لچوونه‌وه‌ی شاری هه‌ولیر به‌ سود وه‌رگرتن له (لی‌کۆلینه‌وه‌ی پێشوو به‌شیوه‌ی مه‌یدانی-دراسات استتلاعی) بۆ ده‌ستکه‌وتنی چه‌ند برکه‌یه‌ک بۆ توئزینه‌وه‌که‌ نه‌مه‌ش به‌مه‌به‌ستی دروستکردنی پێوه‌ریکی گشتگر بۆ پیوانه‌کردنی رای نه‌و هاوسه‌رانه‌ی ده‌رباره‌ی مانای ژیان و

په یوه نډی به دروون نارامی لای هاوسه ران، که واته برکه کانی نه م تویتزینه وه بو گوراوی مانای ژیان و دروون نارامی نه (۳۰) برکه پیک هاتووه.

پینجه م / راستگویی پیوه ر Scale Validity

راستگویی مانای وایه که تافیکردنه وه که پیوانه ی نهو شتانه دهکات که بوی دانراوه، وه تافیکردنه وه ی راستگویی نهو تافیکردنه وه یه که پیوانه کاری سپیدراو بکات نهک پیوانه ی شتی تر. تویتزه ر بو دهستکه و تنی راستگویی پیوه ری برکه کانی پیوه ره که ی به شتیوه ی فورم دابه شی سهر (۴) چوار ماموستای شاره زا کرد نه وانیش راوبوچوونی خوین له سهر گونجانی برکه کان بو پیوانه کردنی (مانای ژیان و په یوه نډی به دروون نارامی لای هاوسه ران) ریژه ی ره زامه نډی (۱۰۰٪) بوو به م پییه تنه ها هندیک له برکه کان چاکسازی و راستکردنه وه ی بو کرا دوا ی نه م کرداره پیوه ره که ناماده کرا بو دهره ی نانی جیگیر بونه که ی.

شه شه م / جیگیری Reliability

جیگیری به مانای ریځستن و جیگیر کردن له دهره نجامه کان. وه پیوه ر جیگیر ده بیت نه گهر هه مان که سه کانی نمونه له ژیر هه مان بارودوخ. تویتزه ر جیگیری تویتزینه وه ی به الفا کرونباخ به به رنامه ی (SPSS) له سهر (۳۰) فهرمانبه رانی هاوسه ردار له به شی دادگای باری که سی له دادگای ناوچه ی تیهه لچوونه وه ی شاری هه ولیر هه ولیر معامل کرونباخ ریژه که ی (۰,۸۳) بوو نه مه شیان ریژه یه کی جیگیره بو برکه کانی پیوه ر.

هه و ته م / جیبه جیکردنی تویتزینه وه :

تویتزه ر له به روار ی (۴-۳-۲۰۲۴) هه نسا به دابه شکردنی فورمه کانی پیوه ری (مانای ژیان و په یوه نډی به دروون نارامی لای هاوسه ران) به سهر نمونه ی تویتزینه وه که که فهرمانبه رانی هاوسه ردار له به شی دادگای باری که سی له دادگای ناوچه ی تیهه لچوونه وه ی شاری هه ولیر ، به شتیوه ی جیبه جیکردنی کوتایی که ژماره ی گوراو (۶۰) فورم بوو. نمونه ی تویتزینه وه که پیک هاتبوو له هاوسه رانی نهو دادگایه وه سه رچاوه ی کوکردنه وه ی زانیاری بریتی بوو له فورمی راپرسی که تویتزینه وه که پیی نه نجام درابوو.

تویتزه ر بو به دهسته ی نانی تاییه تمه نډی ناماری پیوه ره کان و نامانجه کانی تویتزینه وه که هه نسا به به کاره ی نانی جانتای ناماری بو زانسته کومه لایه تیه کان که به رنامه ی (SPSS) ه.

هەشتەم / ھۆکارە ئامارییەکان :

تویژەر لەم تویژینەویدا پشتی بەست بەم یاسایانەى خوارەوہ :

۱- معامەل پەییوەندى الفە کرونباخ بۆ بەدیھینانى جیگىرى پىوهر.

۲- تاقى کردنەوہى تانى بۆ يەك نموونە (الإختبار التائي لعينة واحدة – T-test for one simple).

۳- تاقى کردنەوہى تانى بۆ گۆراوہكە بۆ بەدیھینانى ئامانجەكە. وە تاقى کردنەوہى جیاوازی نیوان ناوہندە

ژمىرى و ناوہندە گریمانەى ئە پىوهرى (مانای ژيان و پەییوەندى بە دەروون ئارامى لای ھاوسەران).

بهشی چوارهم

خستنه پرووی نه نجامه کان و گفتوگو کردنیان و شیکردنه وهیان

بهشی چوارهم

خستنه رووی نهجامهکان و گفتوگوکردنیان و شیکردنه و هیان

نهجامهکان :

نامانچی یهکهم : زانینی ناستی مانای ژیان و په یوهندی د پروون نارامی لای هاوسهران که فهرانبه رانی هاوسه ردار له بهشی دادگای باری که سی له دادگای ناوچهی تیهه لچوونه و هی شاری هه ولیر دواي به کارهینانی (SPSS) و دهرخستنی (ناوهندی ژمیری) بو (مانای ژیان) که ریژه که ی (۷۵.۹۱۶) بوو به بهراوردکردنی له گهل (ناوهندی گریمانه ی). نه مهش نه مه مان بوو روونده کاته وه که ناستی ناراسته ی مانای ژیان به رزه به رزه له لای توینینه وه که که گه وره تره له (به های تانی خشته یی) که (۲.۰۰) بوو له بهر نه وه ده تین (به لگه دار نیه).

نهجامی تاقی کردنه و هی (SPSS) بوو خستنه رووی جیاوازی نیوان ناوهندی گریمانه یی پیوهر و ناوهندی ژمیره یی پیوهر بوو مانای ژیان. له م خشته ی خواره وه زیاتر بو مان روون ده بیتنه وه.

نمره ی نازاد (درجه الحرية)	ناستی به لگه داری (۰.۰۵)	به های تانی		ناوهندی ژمیره یی	لادانی پیوهر یی	ناوهندی گریمانه یی پیوهر	ژماره ی نمونه
		خشته یی	ژمیردراو				
۵۹	۰.۰۵	۲.۰۰	۲.۱۷۲۶	۷۵.۹۱۶	۶.۸۲۱	۷۴	۶۰

شیکردنه و هی نهجامی یهکهم :

تیبینی دهکین به هی نه و نهجامه ی دهرکه وتوو له خشته که ی سه روه بو یه بو مان دهرده که ویت جیاوازی هه یه له نیوان ناوهندی گریمانه یی پیوهر و ناوهندی ژمیره یی. هه روه ها به های تانی ژمیردراو (۲.۱۷۲۶) له کاتیک به های تانی خشته یی (۲.۰۰) وه نه مهش بچوکره له به های تانی ژمیردراو وه ناستی به لگه داری (۰.۰۵) وه نمره ی نازاد (۵۹). له مه وه بو مان دهرده که ویت که ناستی که فهرانبه رانی هاوسه ردار له بهشی دادگای باری که سی له دادگای ناوچه ی تیهه لچوونه و هی شاری هه ولیر نامازه ی زانینی ناستی پیوهری (مانای ژیان و په یوهندی به د پروون نارامی لای هاوسهران) به سه ر نمونه ی توینینه وه که که فهرانبه رانی هاوسه ردار له بهشی دادگای باری که سی له دادگای ناوچه ی تیهه لچوونه و هی شاری هه ولیر.

نهنجامی تاقی کردنهوهی تائی (T.test) بۆ خستنه رووی جیاوازی نیوان ناوهندی گریمانهیی پیوهر و ناوهندی ژمیهریی پیوهر بۆ دهروون نارامی لای هاوسهران. لهم خشتهیی خوارهوه نهمه رووندهکاتهوه :

نمره‌ی ئازاد درجه الحرية	ئاستی به لگه‌داری	به‌های تائی		لادانی پیوهری	ناوهندی ژمیهریی	ناوهندی گریمانهیی پیوهر	ژماره
		خشتهیی الجدولية	ژمیهدراو المحسوب				
۵۹	۰.۰۵	۲.۰۰	۲.۱۴۳	۶.۵۱۱	۵۹.۸۰۱	۵۸	۶۰

شیکردنهوهی نهنجامی دووهم :

تیبینی ده‌کەین له نهنجامی نهو خشتهیی سهرهوه که خستمانه روو بۆمان دهرده‌که‌ویت جیاوازی ههیه له نیوان ناوهندی گریمانهیی پیوهر و ناوهندی ژمیهریی. وه به‌های تاقی کردنهوهی تائی ژمیهدراو (۲.۱۴۳) گه‌وره‌تره له به‌های تائی خشتهیی (۲.۰۰) وه ئاستی به‌لگه‌داری (۰.۰۵) و نمره‌ی ئازاد (۵۹). لهم نه‌نجامه‌وه بۆمان دهرده‌که‌ویت که ئاستی مانای ژیان و دهروون نارامی لای نهو هاوسهرانه‌ی نمونه‌ی توێژینه‌وه‌که بوون زۆر به‌رزه، نه‌مه‌ش بۆ نهوه ده‌گه‌رێته نهو فه‌رمانبه‌رانه‌ی زه‌واجیان کردووه وه له دادگا ده‌وام کهم تا زۆر که‌یسی خه‌لکیان بینووه بۆیه رێژه‌که زۆر به‌رزه چونکه نه‌زموونی پیشه‌کیان ههیه.

نامانجی سییهم : زانینی په‌یوهندی نیوان پیوه‌ری مانای ژیان و نارامی د‌روون لای هاوسهران به‌هوی به‌کارهینانی هاوکی‌شه‌ی بیرسون و تاقی کردنه‌وی تائی بو زانیانی په‌یوهندی نیوانیان. نه‌نجامه‌که لهم خشته‌ی خواره‌وه خراوته روو:

نمره‌ی نازاد	ناستی به‌نگهداری	به‌های په‌یوهندی به‌یه‌که‌وه‌به‌ستن	به‌های تائی		لادانی پیوه‌ری	ناوه‌ندی ژمیره‌یی	ژماره‌ی که‌سه‌کان	گورانکاریه‌کان
			خشته‌یی	ژمیردراو				
۱۱۸	۰.۰۵	۰.۳۲۵	۱.۹۸	۲.۶۱۷	۶.۸۳۱	۷۵.۹۱۶	۶۰	مانای ژیان
					۶.۵۱۱	۵۹.۸۰۱	۶۰	د‌روون نارامی

شیکردنه‌وی نامانجی سییهم :

له نه‌نجامی نه‌و خشته‌ی سه‌روه که خستمانه روو بو په‌یوهندی پیوه‌ری مانای ژیان و د‌روون نارامی لای نه‌و هاوسره فه‌رمانبه‌رانه‌ی زه‌واجیان کردووه له سنوری دادگای تیهه‌لچوونه‌ی ناوچه‌ی هه‌وئیر. به‌هوی به‌کارهینانی هاوکی‌شه‌ی په‌یوهندی بیرسن که نه‌نجامه‌که بریتی بوو له (۰.۳۲۵) وه به به‌کارهینانی تاقی کردنه‌وی به‌های تائی بو د‌وزینه‌وی به‌های په‌یوهندی نیوانیان (مانای ژیان - د‌روون نارامی) به‌های تائی ژمیردراو (۲.۶۱۷) بوو وه به‌های تائی خشته‌یی (۱.۹۸) بوو وه ناستی به‌نگهداری بریتی بوو له (۰.۰۵) وه نمره‌ی نازاد (۱۱۸) بوو به به‌کارهینانی هاوکی‌شه‌ی (T.test) بو د‌وزینه‌وی په‌یوهندی‌که و گورانکاریه‌کان.

له نه‌نجامی هه‌موو نه‌و نه‌نجام و شیکاریه‌ی سه‌روه بو‌مان د‌رکه‌وت که په‌یوهندی‌کی به‌هیز هه‌یه له نیوان مانای ژیان و د‌روون نارامی لای نه‌و فه‌رمانبه‌رانه‌ی که هاوسه‌ر دارن له دادگای باری که‌سی نمونه‌ی توئی‌زینه‌وه‌که که بریتی بوو نه‌و فه‌رمانبه‌رانه‌ی زه‌واجیان کردووه و له دادگا فه‌رمانبه‌رن بو‌یه له‌به‌ر روشنایی نه‌و نه‌نجامه‌ی سه‌روه وهک توئی‌زهری توئی‌زینه‌وه‌که‌مان بو‌مان روون بوویه‌وه که تا چند مانای ژیان زیاتر بیت لای فه‌رمانبه‌ران ناستی د‌روون نارامی به‌رتر ده‌بیته‌وه له‌به‌ر نه‌ویه په‌یوهندی‌کی به‌هیز له نیوانیان هه‌یه و یهک ناراسته‌ن.

دەرەنجامه‌كان : له كۆی ئەمانەى ئەسەرەتای توێژینه‌وه‌كه باسمان كردوووه گەشتینه كۆمه‌لیك ئەنجام كه بریتیه ئەمانەى خواره‌وه:

ئەنجامه‌كان :

۱- راویژگاری دەررونی یه‌كێكه له گرنگترین هۆكاره بـه‌ره‌تییه‌كانی باشت‌كردنی مانای ژیان بۆ تاكه‌كان و زالبوون به‌سەر فشاره‌كانی ژیانیدا، له هه‌موو رێكار و بواره‌كانیدا ئامانجی ئەوه‌یه بگاته مانای ئەو ژیانەى كه تاكه‌كەس ده‌ژی و ده‌یباته به‌رزترین ئاستی پێگه‌یشتن و ته‌ندروستی دەررونی و گونجاوی و دڵخۆشی و گونجانی دەررونی. وه‌رۆبه‌رۆبوونه‌وه‌ی هه‌ر كێشه‌یه‌ك كه له ژیانى رۆژانه‌یدا بۆی دروست ده‌ییت.

۲- دەررون ئارامی ئامانج و مه‌رجێكه كه هه‌موو كه‌سێك به‌دوایدا ده‌گه‌ریت، كۆ له ئێمه‌ خه‌ون به‌ ژیانێكى پڕ له ئاسووده‌یی دەررونی و ئارامی ناوه‌وه نابینیت، به‌تایبه‌ت له ژێر رۆشنایی ئەو خیراییه‌ خیرایه‌ى ژیان كه ئەم‌رۆ تێیدا ده‌ژین.

۳- مانای ژیان هه‌ست‌كردنی تاكه به‌ گرنگی و به‌های ژیان، و بوونی ئامانجی ماندار و هه‌وڵدان بۆی.

۴- ئەو تیۆزانەى گرنگیان به‌ مانای ژیان داوه، گه‌یشتنه ئەو ئەنجامه‌ى كه جیاوازی له مانای ژیاندا هه‌یه به‌ پێى ئەو پرسه‌ وجودیانەى كه تاك رۆبه‌رۆوی ده‌ییت‌وه، سه‌ره‌رای ئەمه‌ش ئەم تیۆزیانه‌ له‌سەر كۆمه‌لیك توخم كۆك بوون: ئەرتی. چوارچێوه‌ی ئاماژه‌ى تاك، خۆیینین و توانای هه‌ست‌كردن.

۵- چێژ وه‌رگرتن له ژیان و به‌خته‌وه‌رى به‌ پێى زانا قینه‌وڤن" (۱۹۹۹: ۱۵۸ قینه‌وڤن) پێى وایه جیاوازی نیوان هه‌ریه‌ك له چێژ وه‌رگرتن له ژیان و به‌خته‌وه‌رى جیاوازییه‌كى بـه‌ره‌تییه‌ كه چه‌مكى چێژ وه‌رگرتن تێیدا په‌یوه‌ندیداره ژیان پرۆسه‌ى دەررونی له‌خۆده‌گرت، له‌كاتێكدا چه‌مكى به‌خته‌وه‌رى زیاتر پرۆسه‌ى سۆزداری له‌خۆده‌گرت.

۶- په‌یوه‌ندییه‌كى به‌هێز هه‌یه له نیوان مانای ژیان و دەررون ئارامی لای هاوسه‌ران.

پاسپاردو پیشنیازەکان

یەكەم / پیشنیازەکان

بە پشتبەستن بە ئەنجامەکانی ئەم توێژینەوویە، توێژەر ئەم پیشنیارانە دەخاتە روو:

۱- ئامادەکردنی بەرنامەی راویژکاری بۆ پەرەپێدانی متمانه بەخۆبوون و دەروون ئارامی وەک ئامادەبوونیکی ئەرینی ئە ژانی مرقۇدا.

۲- بەکارهێنانی پرۆگرامی راویژکاری چاکسازی دەروونی، بە ئەبەرچاوگرتنی ئەووی متمانه بەخۆبوون ئەگەن گەشەکردنی مرقۇدا گەشە دەکات، بەشیوەیەکی ئەرینی یان ئەرینی.

۳- ئەنجامدانی کونفرانس و سیمینار کە تایبەتە بە لیکۆئینەووە ئە سیفەتە ئەرینیبەکانی کەسایەتی، ئەوانەش ماناکان و پایەکانی ژیان و دەروون ئارامی بۆ هاوسەران.

۴- ئامادەکردنی بەرنامەیەک بۆ هاندانی بەرگری دەروونی کە کاریگەر بیێت ئە پەرەپێدانی بێرکردنەووی ئەرینی.

۵- پەروردهکردنی هەمووان ئەسەر گرنگی بوونی ئارامیەکی تەواوی دەروونی و پەیرەوکردنی ئەو شیواز و شیوازانی کە متمانه بەخۆبوونی کەسەکە بەدەستدەهینن و پەرە پێدەدەن.

دووم / پیشنیازەکان :

۱- ئەنجامدانی توێژینەووی زیاتر هاوشیوەی توێژینەووی نیستا ئەسەر گروپە تەمەنیبەکان و ئە ژینگە جیاوازهکاندا، کە یارمەتیدەرە بۆ لیکۆئینەووە ئە ئەنجامەکان.

۲- ئەنجامدانی توێژینەووە ئەسەر مانای ژیان ئەگەن گۆراوەکانی تر.

۳- ئامادەکردنی بەرنامە بۆ پەرەپێدانی دەروون ئارامی و زیاتر ناشنا بوونی هاوسەران بەو بابەتە.

لیستی سەرچاوه‌کان

یه‌کهم / سەرچاوه کوردیه‌کان:

- ۱- فهیمی. موستفا (۲۰۱۲)، دەررووندروستی چەند لیکۆلینه‌وه‌یه‌ک سەبارەت بە سایکۆلۆژیای گونجان، چاپخانەی نارین، سلیمانی، کوردستان.
- ۲- ئەلزینی. محمود. محمد، (۲۰۱۲)، سایکۆلۆژیای کەسیتی ئەنیوان بێردۆز و پێادەکردندا، چاپخانەی نارین، شاری سلیمانی، کوردستان.
- ۳- قەرەچەتانی. کریم. شریف (۲۰۰۸)، سایکۆلۆژیای گشتی، چاپی سییه‌م، چاپخانەی دیلان، هەولێر، هەرێمی کوردستان.
- ۴- عزیز. عزالدین. احمد (۲۰۲۰)، سایکۆلۆژیای ئەرینی (خوێندنه‌وه‌یه‌کی نوێ بۆ بابەتەکانی سایکۆلۆژی)، چاپی یه‌کهم، چاپخانەی ناوه‌ندی فێربوون، شاری هەولێر، هەرێمی کوردستان.
- ۵- قەرەچەتانی. کریم. شریف (۲۰۰۸)، سایکۆلۆژیای پەرورده‌یی، چاپخانەی پەيوه‌ند، شاری سلیمانی، هەرێمی کوردستان.
- ۶- حەسەن، ئەفرام محمد (۲۰۱۹)، دەروازەیه‌ک بۆ نەخۆشیه‌ دەرئوبیه‌کان و هەندیک له نەخۆشیه‌کانی دەمار، بەرگی یه‌کهم، چاپی چوارەم، چاپخانەی ره‌وه‌ند، سلیمانی، هەرێمی کوردستان.
- ۷- قەرەچەتانی. کریم. شریف (۲۰۱۰)، نەخۆشی و گرافتە دەرروونی و کۆمه‌لایه‌تییه‌کان، چاپی یه‌کهم، چاپی دووهم، چاپخانەی پەيوه‌ند، شاری سلیمانی، هەرێمی کوردستان.

دووهم / سەرچاوه عەرەبیه‌کان:

- ۱- الزبيدي، رحيم عبدالله جبر (۲۰۱۷)، الراحة النفسية وعلاقتها بالوعي الذاتي لدى طلبة الجامعة، الجامعة المستنصرية، مجلة كلية التربية، العدد الثاني، مصر.
- ۲- الجهني، عبدالرحمن عيد (۲۰۱۴)، معنى الحياة وعلاقته بالاكتناب وبمستوى الطموح لدى عينة من طلاب الجامعة، جامعة المنصورة، كلية التربية، قسم علم النفس، مجلة بحوث التربية النوعية، العدد (۳۵)، مصر.

- ٣- الوائلى. جميلة رحيم عبد (٢٠١٢)، المعنى في الحياة وعلاقته بنمط الشخصية لدى طلبة جامعة بغداد، جامعة بغداد، كلية التربية، قسم رياض الأطفال، مجلة كلية التربية، العدد (٢٠١)، بغداد، العراق.
- ٤- بكير، مليكة (٢٠٢٠)، الصحة النفسية وعلاقتها بالتوافق الزوجي لدى المدرسات المتزوجات في مرحلة التعليم المتوسط و الثانوي، جامعة الجزائر، كلية التربية، قسم علم النفس، بحوث المركز الجامعي مرسلبي عبدالله (تيازة)، العدد(٦٧)، الجزائر.
- ٥- أحمد، زقاوة (٢٠٢٠)، معنى الحياة كمؤشر على الصحة النفسية لدى عينة من الشباب الجامعي، جامعة الجزائر، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية و الاجتماعية، المركز الجامعي غليزان، العدد (٢)، الجزائر.

سيّهم / سهرچاوه بيانیهکان:

- ١- Green, F. Machin, S. Murphy, R. & Yu Zhu. (٢٠١٢). The Changing Economic Advantage From Private School: Centre for the Economics of Education, London School of Economics.
- ٢- Al-Qarni .Sarah. Ali.(٢٠٢٤) Musleh.The Meaning Of Life And Its Relationship To Future Anxiety Among Cancer Survivors In Riyadh . Journal of Population Therapeutics & Clinical Pharmacology , ٢٠ November ٢٠٢٢; Accepted: ١٢ December ٢٠٢٢; Published: ١٦ January ٢٠٢٣.



حکومهتی ههڕهتی کوردستان

وهزارهتی خوێندنی بالا و توێژینهوهی زانستی

زانکۆی سه‌لاحه‌ددین - ههولیر

کۆلیژی ئاداب - بهشی دهروونزانی / ئیواران

ڕێکەوتی پرکردنهوهی فۆرم : / / ٢٠٢٤

(مانای ژيان و پهيوهندی به دهروون ئارامی لای هاوسهران)

دوای سلاو و ریز ..

به‌ریزان ئهم راپرسیه به ناویشانی: (مانای ژيان و پهيوهندی به دهروون ئارامی لای هاوسهران)، توێژینهوهیهکی مهیدانیه له شاری ههولیر. تکایه وهلامی پرسیارهکان بدهنهوه به پیتی بیر و بۆچوونی خۆتان. وهلام دانهوهو گرنگیدانی ئیوه بهم راپرسیه دهبیته پائشتییهکی بههیز بۆ گه‌یشتن به نه‌جامیکی دروست و زاستی. ئهم راپرسیاریه بۆ مه‌به‌ستی توێژینهوهی زانستی به‌کاردیته.

چهند تێبینیهکی گشتی :

١- پینویست به ناو نووسین ناکات.

٢- تکایه سه‌رجه‌م پرسیاره‌کانی ئهم راپرسیه وهلام بدهوه و ته‌نها یه‌ک وهلام هه‌تبرێه بۆ ههر پرسیاریک و هه‌یچیان فه‌رماوش مه‌که.

٣- دوای خوێندنهوهی بره‌گه‌کان، نیشانه‌ی (✓) به‌ئێ به‌رامبه‌ر وهلامی گونجاو له‌و چوار هه‌تبرێاره‌ی خواره‌وه دابنێ.

٤- ئه‌وه‌ی تۆ هه‌لیده‌بژێریت دروسته‌و گوزارشت له‌ بیره‌بۆچوونی خۆت ده‌کات.

هاوکاریتان جیگه‌ی ستایش و پێزانینه، ماندووونه‌بن

زانیاڕیه گشتیه‌کان :

١- ره‌گه‌ز : (نیر - می) .

٢- ته‌مه‌ن : () .

٣- باری خێزان : (سه‌لت - خێزاندان) .

٤- ئاستی بژێووی : (باش - زۆر باش - مامناوه‌ند - خراپ - زۆر خراپ) .

ناماده‌کراوه له‌ لایهن توێژه‌ران :

به‌سه‌ره‌رشته‌ی :

جیهان همزه حمد

م.ی. رۆزگار محمد امین علی

رۆزان عثمان قادر

سالی خویندن : ٢٠٢٣ - ٢٠٢٤

پښور (مقیاس) ی مانای ژبان

ژماره	برگه‌کان	نه خیر	که م	مامناوهند	زور
۱	به‌رده‌وام بیر له ژبان ده‌که‌مه‌وه.				
۲	ده‌توانم شته گرنه‌که‌کان له ژبانمدا به‌ده‌ست بهینم.				
۳	به‌دوای چالاکیی و نارہ‌زووی نویدا ده‌که‌ریم و ده‌یدوژمه‌وه.				
۴	ده‌توانم به وردی نه و شتانه ده‌ست‌نیشان بکه‌م که له ژبانمدا بیریان ده‌که‌م.				
۵	من که‌سیکی به‌رده‌وام چی‌گیرم.				
۶	پیشینی ده‌که‌م له داهاتوودا ژبانی جوان و خوش بیټ.				
۷	نومیدم هه‌یه که داهاتوو شتی گرنه‌گ و خوش بو بهینیت.				
۸	خه‌ونم به‌وه ده‌بینم که خوم له شوینیکی نوئ و له‌که‌ن که‌سایه‌تیبه‌کی نویدا بدوژمه.				
۹	بیر له‌وه ده‌که‌مه‌وه که شتیکی نوئ و جیاواز له ژبانم به‌ده‌ست بهینم.				
۱۰	بوم ده‌رکه‌وت که نامانجه‌کانی ژبان روون و به‌سوودن.				
۱۱	هه‌ست ده‌که‌م ژبانم پره له شتی جوان و سه‌رنج‌راکیش ده‌توانین دل‌خوش بین.				
۱۲	هه‌ول ده‌ده‌م نامانجی سه‌ره‌کی ژبانم بگویم.				
۱۳	به‌رده‌وام بیر له نهینی ژبان ده‌که‌مه‌وه.				
۱۴	پیش نه‌وه‌ی بگه‌مه نامانجیک که پیشتر دامنا‌بوو، ده‌ست ده‌که‌م به بیرکردنه‌وه له نامانجیکی تر.				
۱۵	هه‌ست ده‌که‌م پیوستم به سه‌رگه‌رمیبه‌ک هه‌یه و جیهانیکی نوئ ده‌دوژمه‌وه.				
۱۶	کات هه‌ستکردنه به به‌دیپنانی خوت.				
۱۷	خوم له ده‌ربرینی هه‌ستی راسته‌قینه‌ی خوم به‌دوور ده‌گرم، جا له شوینیکی گشتی بیټ یان له‌که‌ن خانه‌واده‌که‌م.				
۱۸	هه‌ست ده‌که‌م نه‌وه‌ی له‌ده‌ست‌مدا بوو ده‌توانم هه‌ول‌بده‌م به‌ده‌ستی بهینمه‌وه.				
۱۹	تیده‌گه‌م که هه‌موو هیژم له و نامانجه‌دا ته‌واو کردووه که به‌ره‌وه نه و نامانجه ناراسته‌م کردووه.				
۲۰	هه‌ستیکم هه‌یه که ده‌بیټ شتیکی نانا‌سای بکه‌م.				
۲۱	به‌زوری هه‌ست به وزه و جوش و خروش ده‌که‌م.				
۲۲	ژبان به‌لامه‌وه خوش و گه‌شاوه و سه‌رنج‌راکیشه.				

				۲۳	به نامانچی زۆر پوونهوه دهژیم.
				۲۴	سروشتی که سایه تی من پره له مانا و ئایدیال.
				۲۵	هه موو رۆژیک به ته واوی تازهیه، پینم باشه نهم ژيانه بژیم زیاتر له جاریک.
				۲۶	دواي گه یشتن به ته مه نی خانه نشینی، کاریک ده کهم که ویستم.
				۲۷	له گه یشتن به نامانچه کانی ژيانمدا، پیشه گرنگه کهم به ره و پینش ده بهم تا نه و کاته ی ده توانم.
				۲۸	من مروقم و بهرپر سیاریتی خۆم له ژياندا به ته واوی له به رامبه ر نازادی و هه تبه ژاردنی مروقمدا هه تده گرم.
				۲۹	راپه راندنی نه رکه کانی رۆژانه مایه ی خوشی و ناسووده ییه.
				۳۰	ژيانم له دهستی مندایه و کۆنتروولی ته واوم به سه ریدا هه یه.



حکومهتی ههولیری کوردستان

وهزارهتی خویندنی بالا و توئزینهوهی زانستی

زانکۆی سهلاحهددین - ههولیر

کۆلیژی ئاداب - بهشی دهروونزانی / ئیواران

ریکتهوتی پرکردنهوهی فۆرم : / / ٢٠٢٣

(مانای ژیان و پهیوهندی به دهروون ئارامی لای هاوسهران)

دوای سلاو و ریز ..

به ریزان ئهم راپرسیه به ناویشانی: (مانای ژیان و پهیوهندی به دهروون ئارامی لای هاوسهران), توئزینهوهیهکی مهیدانیه له شاری ههولیر. تکایه وهلامی پرسیارهکان بدهنهوه به پیتی بیر و بۆچوونی خۆتان. وهلام دانهوهو گرنگیدانی ئیوه بهم راپرسیه دهبیته پانپشتیهکی بههیز بۆ گهیشتن به نهجامیکی دروست و زاستی. ئهم راپرسیاریه بۆ مهبهستی توئزینهوهی زانستی بهکاردیته.

چهند تێبینیهکی گشتی :

١- پینویست به ناو نووسین ناکات.

٢- تکایه سهرحهم پرسیارهکانی ئهم راپرسیه وهلام بدهوه و تهنها یهک وهلام ههتبرێره بۆ ههر پرسیاریک و ههچیان فهپامۆش مهکه.

٣- دوای خویندنهوهی برگهکان, نیشانهی (✓) به ئی بهرامبهر وهلامی گونجاو لهو چوار ههتبرێردهی خوارهوه دابنێ.

٤- ئهوهی تۆ ههلیدهبژیریت دروسته و گوزارشت له بیروبوچوونی خۆت دهکات.

هاوکاریتان جینگهی ستایش و پێزانینه, ماندووونهبن

زانپاریه گشتیهکان :

١- رهگهز : (نیر - می) .

٢- تههمن : () .

٣- باری خیزان : (سهتت - خیزاندار) .

٤- ئاستی بژێوووی : (باش - زۆر باش - مامناوهند - خراپ - زۆر خراپ) .

نامادهکردنی له لایهن توئزهران :

بهسههرپهرشتی :

جیهان همزه حمد

م.ی. رۆژگار محمد امین علی

رۆزان عثمان قادر

سانی خویندن : ٢٠٢٢ - ٢٠٢٣

پیتوهر (مقیاس) ی دھروون نارامی

ژماره	برگه کان	ھەمیشە	ھەندیک جار	بە دەگمەن	ھەرگیز
۱	بە زۆری ھەزم نەیتو ھەنگدا بەم ئەک تەنھا.				
۲	بوونم ئە نیتو ھەنگدا وا دەکات ھەست بە ناسوودیی بەکم.				
۳	متمانەم بە خۆم نەیتو.				
۴	زۆر جار ھەست دەکەم ئە دونیا رازی نیم.				
۵	بۆ ماوہیەکی زۆر ھەست بە دلتەنگی دەکەم بە ھۆی ئەو بارودۆخی کە تێیدا بەرکەوتووم.				
۶	کاتیکی تەنیا دەبم ناسوودیی دەدۆزمەوہ.				
۷	من کەسیکم کە کەسانی ترم خۆش دەوینت.				
۸	من پێم باشە ئە دۆخە ناخۆشەکان رزگارم بێت.				
۹	ھەست بە تەنیا یی دەکەم تەنانت کاتیکی ئە نیتو ھەنگدا دەبم.				
۱۰	ھەست دەکەم ئە ژياندا بەبەختم.				
۱۱	من بۆچوونی ھاوڕیکانم سەبارەت بە رەفتارەکانم قبوڵ دەکەم.				
۱۲	ھەمیشە بە ناسانی واز دەھینم.				
۱۳	بە زۆری ھەست بە خۆشەویستی دەکەم بەرامبەر بە کەسانی تر.				
۱۴	زۆر جار ھەست دەکەم ھەزم ئە ژيان نەیتو.				
۱۵	من بە گشتی گەشبینم.				
۱۶	ھەمیشە بە ناسانی تورە دەبم.				
۱۷	من بە گشتی کەسیکی دنجۆشم.				
۱۸	بە زۆری متمانەم بە خۆم ھەیتو.				
۱۹	ھەستیارم و زۆر جار ھەست بە شەرەزاری دەکەم.				
۲۰	ھەست دەکەم نارازیبم ئە رەفتارەکانم.				
۲۱	ھەست بە گۆرانکاری ئە باری دھروونی خۆمدا دەکەم.				
۲۲	ھەست دەکەم ھەنگ ئەم دوور دەکەوئەوہ.				
۲۳	تا رادەییەکی پێویست متمانەم بە خۆم ھەیتو.				
۲۴	دەتوانم متمانە بە زۆریەکی ھەنگ بەکم.				
۲۵	ھەست بە بوونی یارمەتیدەر دەکەم ئە ژياندا.				
۲۶	دەتوانم بە خۆشەویستی پێویست مامە ئەم ئەگەر مەوقەکاندا بەکم.				

				زۆر بېر له داهاتوو دهكهمهوه.	۲۷
				به زۆرى ههست به تهندروستى و به هيزى دهكهم.	۲۸
				من قسه كه رىكى باشم (باشم له ده برىنى بۆچوونه كانم.	۲۹
				ههستىكم ههيه كه بارگرانىم له سه ر نهوانى تر.	۳۰
				به زهحمهت ههسته كانم ده رده برم.	۳۱
				ههست به خوڤى دهكهم كاتىك كه سانى تر دڤخوڤن.	۳۲
				ههست دهكهم نهوانى تر گرنگى به بۆچوونى من نادن.	۳۳
				من كه سىكى زۆر گوماناويم.	۳۴
				بارى دهروونيم به ناسانى دهگۆرىت.	۳۵
				زۆر بېر له خۆم دهكهمهوه.	۳۶
				من به و شيوهيه دهژيم كه چهزم لىيه نهك وهك نهوهى نهوانى تر چهزيان لىيه.	۳۷
				ههست به دلتنهنگى دهكهم كاتىك شتىكى خراپ رووده دات.	۳۸
				ههست به ناتهبايى دهكهم له گهڻ كه سانى دهوورويه رم.	۳۹
				ههست دهكهم ژيان قورسه.	۴۰

پیتور (مقیاس) ی مانای ژیان

ژماره	برگه کان	گونجاوه	نه گونجاوه	تییینی
۱	به ردهوام بیر له ژیان دهکمه هوه.	✓		
۲	دهتوانم شته گرنگه کان له ژیاندا به دست بهینم.	✓		
۳	به دواي چالاکی و ناره زوی نویدا دهگه ریم و دهیدوزه هوه.	✓		
۴	دهتوانم به وردی نهو شتانه دهستیشان بکه که له ژیاندا بیریان دهکمه.	✓		
۵	من که سیکي به ردهوام جیگیرم.	✓		
۶	پنشیینی دهکمه له داهاتوودا ژیانی جوان و به نییم هه بیت.	✓		هوسته ←
۷	نومیدم ههیه که داهاتووشی گرنگ و خوشم بو بهینیت.	✓		
۸	خهونم بهوه دهینم که خوم له شوینیکی نوئ و له گه ل که سایه تییهکی نویدا بدوزه.	✓		
۹	بیر نهوه دهکمه هوه که شتیکی نوئ و جیاواز له ژیانم به دست بهینم.	✓		
۱۰	بووم دهرکوت که نامانجهکانی ژیان روون و به سوون.	✓		
۱۱	ههست دهکمه ژیانم پره له شتی جوان و سه رنجراکیش له گه ر نه مرۆ بهرم، ههستم دهکرد ژیانم شایانی نهوه بوو تییهتا بک.	✓		
۱۲	ههول ددهم نامانچی سه رهکی ژیانم بگورم.	✓		
۱۳	به ردهوام بیر له نهینی ژیان دهکمه هوه.	✓		
۱۴	پنیش نهوهی بگه مه نامانچیک که بیشتر دامنا بوو، دهست دهکمه به بیرکردنهوه له نامانچیکی تر.	✓		
۱۵	هه ندیک جار ههست دهکمه پیوستم به پشوویهک ههیه تا دووباره به هیزهوه دهست پینکه هوه.	✓		
۱۶	کات ههستکردنه به به دیهینانی خوت.	✓		
۱۷	خوم له دهربرینی ههستی راسته هینهی خوم به دوور دهگرم، جا له شوینیکی گشتی بیت یان له گه ل خانه وادهکمه.	✓		
۱۸	ههست دهکمه نهوهی نه دهستما بوو دهتوانم هه وئیدم به دهستی بهینمه هوه.	✓		
۱۹	تیددگه که هه مو هیزم لهو نامانجهدا تهواو کردوه که به رهو نهو نامانجه ناراسته کردوه.	✓		
۲۰	ههستیگم ههیه که ده بیت شتیکی نااسایی بکه م.	✓		
۲۱	به زوری ههست به وزه و جوش و خرۆش دهکمه.	✓		
۲۲	ژیان به لاهوه خوش و گه شاهه و سه رنجراکیشه.	✓		
۲۳	به نامانچی زور پوونهوه دهژیم.	✓		
۲۴	سروشتی که سایه تی من پره له مانا و نایدیان.	✓		

پیتومر (مقیاس) ای دهریون نارامی

ژماره	برگه کان	گونجاوه	نه گونجاوه	تییینی
۱	به زوری حهزم لئییه له نییو خه نکدا به ته نها.	✓		
۲	بوونم له نییو خه نکدا وا دهکات ههست به ناسوودیهی بکهه.	✓		
۳	متمانهم به خۆم نییه.	✓		
۴	زۆرجار ههست دهکهم له دونیا رازی نیم.	✓		
۵	بۆ ماوهیهکی زۆر ههست به دلتتهنگی دهکهم به هوی نهو بارودۆخهی که تینیدا بهرکهوتووم.	✓		
۶	کاتیگ ته نیا دهیم ناسوودیهی دهورمهوه.	✓		
۷	من کهسیکم که کهسانی ترم خوشدهویت.	✓		
۸	من پییم باشه له دوخه ناخوشهکان رزگارم بیت.	✓		
۹	ههست به ته نیایی دهکهم ته نانهت کاتیگ له نییو خه نکدا دهیم.	✓		
۱۰	ههست دهکهم له ژياندا به به ختم.	✓		
۱۱	من بۆچوونی هاوڕیکانم سهبارت به رههتارکانم قبول دهکهم.	✓		
۱۲	همیشه به ناسانی واز دههینم.	✓		
۱۳	به زوری ههست به خوشهویستی دهکهم بهرامهر به کهسانی تر.	✓		
۱۴	زۆرجار ههست دهکهم حهزم له ژیان نییه.	✓		
۱۵	من به گشتی که شینم.	✓		
۱۶	همیشه به ناسانی توره دهیم.	✓		
۱۷	من به گشتی که سیکی دلخۆشم.	✓		
۱۸	به زوری متمانهم به خۆم ههیه.	✓		
۱۹	ههستیارم و زۆرجار ههست به شههمهزاری دهکهم.	✓		
۲۰	ههست دهکهم نارازیم له رههتارکانم.	✓		
۲۱	ههست به گۆرانکاری له باری دهریونی خۆمدا دهکهم.	✓		
۲۲	ههست دهکهم خه تک لیم دووردهکهوتنهوه.	✓		
۲۳	تا رادهیهکی پینوست متمانهم به خۆم ههیه.	✓		
۲۴	دهتوانم متمانهم به زۆریهی خه تک بکهه.	✓		
۲۵	ههست به بوونی یارمهتیدهر دهکهم له ژياندا.	✓		
۲۶	دهتوانم به خوشهویستییهوه مامه له له گه ن مروقهکاندا بکهه.	✓		
۲۷	زۆر بیر له داهاوتوو دهکهمهوه.	✓		
۲۸	به زوری ههست به ته ندروستی و بههیزی دهکهم.	✓		

		✓	هه موو پوژتیک به ته وای تازهیه، پیم باشه نه م ژیا نه بژیم زیاتر نه جاریکا.	۲۵
		✓	دوای گه یشتن به ته مهنی خانه نشینی، گهر به ویتا کاریکا ده کم.	۲۶
		✓	نه گه یشتن به نامانجه کانی ژیا نندا، پیشه گرنگه کم به ره و پیش ده به م تا نه و کاته ی ده توانم.	۲۷
		✓	من مرقم و به رپرسیاریتی خوم نه ژیا نندا به ته وای نه به رامبه ر نازادی و هه تباردنی مرقدا هه تده گرم.	۲۸
		✓	راپه راندنی نه رکه کانی روژانه مایه ی خوشی و ناسوودیه.	۲۹
		✓	ژیا ن م نه دهستی مندایه و کونترونی ته و او م به سه ریدا هه یه.	۳۰

✓	۲۹	من قسه که ریکی باشم له دهر برینی بۆچوونه کانم.
✓	۳۰	ههستیکم ههیه که بارگراینیم له سه رهوانی تر.
✓	۳۱	به زهحهته ههسته کانم دهرده بێرم.
✓	۳۲	ههسته به خوشی دهکهه کاتیگ کهسانی تر دنجۆشن.
✓	۳۳	ههسته دهکهه نهوانی تر گرنگی به بۆچوونی من نادهن.
✓	۳۴	من کهسیکی زۆر گومانانویم.
✓	۳۵	باری دهروونیم به ئاسانی دهگۆریت.
✓	۳۶	زۆر بیر له خۆم دهکههوه.
✓	۳۷	من بهو شیوهیه دهژیم که چهزم لێیه نهک وهک نهوهی نهوانی تر چه زیان لێیه.
✓	۳۸	ههسته به دتتهنگی دهکهه کاتیگ شتیکی خراپ روودهات.
✓	۳۹	ههسته به ناتهبایی دهکهه لهگهه کهسانی دهروو بهرم.
✓	۴۰	ههسته دهکهه ژبان قورسه.

Kurdistan Regional Government
Ministry of Higher Education and Scientific Research
Salahaddin University – Erbil
College of Arts - Department of Psychology / Evening



(Meaning of Life and Relationship to Peace of Mind in Couples)

(A field study, married employees in the Personal Status Court
Department of the District Court of Appeal in Erbil)

Submitted to Salahuddin University – Department of Psychology, as part
of the requirements for obtaining a bachelor's degree in psychology

Researchers :

Jihan Hamza Hamad

Zozan Osman Qadir

Supervised by :

M.I. Rojgar Mohammed Amin Ali

٢٠٢٤ April -