

رۆلی په‌یوه‌ندییه کۆمه‌لایه‌تییه‌کان له هه‌ستکردن به‌خه‌ته‌وه‌ری

تویژینه‌وه‌یه‌کی مه‌یدانییه له شاری هه‌ولێر

محمد کریم سلیم باهه‌ندی - صباح احمد محمد نجار

¹⁺² به‌شی کۆمه‌لناسی، کۆلیژی ئاداب، زانکۆی سه‌لاحه‌ددین، هه‌ولێر، هه‌ریمی کوردستان، عێراق.

پوخته:

ئامانج له‌م تویژینه‌وه‌یه بریتییه له زانینی ئاسته‌کانی پابه‌ندبون به‌ په‌یوه‌ندییه کۆمه‌لایه‌تییه‌کان و هه‌ستکردن به‌خه‌ته‌وه‌ری، هه‌روه‌ها به‌لگه‌ی جیاوازی پابه‌ندبون به‌ په‌یوه‌ندییه کۆمه‌لایه‌تی و هه‌ستکردن به‌ خه‌ته‌وه‌ری به‌پێی گۆراوه‌کانی تویژینه‌وه‌که وه‌ک (ره‌گه‌ز، ته‌مه‌ن، پێشه، باری ئابوری، باری خه‌زان)، له‌گه‌ڵ سروشتی په‌یوه‌ندییه‌کانی نیوان په‌یوه‌ندییه کۆمه‌لایه‌تی و هه‌ستکردن به‌ خه‌ته‌وه‌ری، بۆ به‌ده‌سه‌ته‌ینانی ئامانجی تویژینه‌وه‌که تویژهر به‌شیوه‌یه‌کی مه‌یدانی داتا و زانیاری کۆکردۆته‌وه، بۆیه میتۆدی وه‌سفی به‌کاره‌یناوه بۆ کۆرکردنه‌وه‌ی زانیاری له‌نمونه‌یه‌کی ۳۸۴ که‌سی که له سه‌نته‌ری شاری هه‌ولێر به‌شیوه‌ی هه‌رمه‌کی هه‌یشویی فره‌قوناغ وه‌رگیراوه، له‌و پیناوه‌شدا دو پێوه‌ر به‌کاره‌ینراوه، که جگه له ره‌گه‌ز،

ته‌مه‌ن، پێشه، باری ئابوری، باری خه‌زان، ۳۲ پرسیار و بره‌گه‌ی تایبه‌ت به‌ پیناوه‌کردنی په‌یوه‌ندییه کۆمه‌لایه‌تی و ۲۲ بره‌گه‌ش بۆ پیناوه‌کردنی هه‌ستکردن به‌ خه‌ته‌وه‌ری له‌خۆده‌گریت، به‌پێی ئه‌و ئه‌نجامانه‌ش که تویژینه‌وه‌که پینان گه‌یشه‌وه، ئه‌نجامیکی ئه‌رینیانه بونی هه‌یه بۆ ئاسته‌کانی په‌یوه‌ندییه کۆمه‌لایه‌تی و هه‌ستکردن به‌خه‌ته‌وه‌ری لای تاکه‌کانی نمونه‌ی تویژینه‌وه‌که، هه‌روه‌ها جیاوازی به‌لگه‌داری ئاماری هه‌یه بۆ هه‌ریه‌ک له په‌یوه‌ندییه کۆمه‌لایه‌تی و هه‌ستکردن به‌خه‌ته‌وه‌ری به‌پێی گۆراوه‌کانی (ره‌گه‌ز، باری خه‌زان، ته‌مه‌ن)، به‌لام به‌پێی گۆراوی (پێشه) جیاوازی به‌لگه‌داری هه‌یه بۆ پێوه‌ری په‌یوه‌ندییه کۆمه‌لایه‌تی که‌چی بۆ پێوه‌ری هه‌ستکردن به‌ خه‌ته‌وه‌ری جیاوازی به‌لگه‌داری ئاماری نییه، هه‌روه‌ها به‌پێی گۆراوی (باری ئابوری) یش جیاوازی به‌لگه‌داری نییه بۆ پێوه‌ری په‌یوه‌ندییه کۆمه‌لایه‌تی، به‌لام بۆ پێوه‌ری هه‌ستکردن به‌ خه‌ته‌وه‌ری جیاوازی ئاماری بونی هه‌یه، له‌گه‌ڵ بونی په‌یوه‌ندییه‌کی ئاماری ئاماره‌دار له‌نیوان هه‌ردو پێوه‌ری په‌یوه‌ندییه کۆمه‌لایه‌تی و هه‌ستکردن به‌خه‌ته‌وه‌رییدا.

کلیه وشه‌کان: رۆل، په‌یوه‌ندییه کۆمه‌لایه‌تی، هه‌ستکردن به‌خه‌ته‌وه‌ری

Article Info:**DOI: 10.26750/Vol(10).No(3).Paper11****Received:** 09-Aug-2022**Accepted:** 05-Sep-2022**Published:** 29-Sep-2023**Corresponding Author's E-mail:**

mahmoodbamandy1986@gmail.com

Sabah.najar1@su.edu.krd



This work is licensed under CC-BY-NC-ND 4.0

Copyright©2023 Journal of University of Raparin.

پیشهکی:

په یوه نډی کومه لایه تی به ره می تیکه لبون و گردبونه وهی تاکه کانه له کات و شوینیکی دیاریکراودا که کومه لیک پیوستی دهرونی، روحی، ماددی سه پاندویانه، به و پیته ده کریت بلین بؤ ئه وهی په یوه نډی کومه لایه تی بیته کایه وه ده بیت زیاتر له تاکیک به شداری تیدابکن. په یوه نډی کومه لایه تیش له سه ره تای بونی مرو قایه تی سه ری هه لداوه، چونکه مرو ق بونه وه ریکی کومه لایه تیبه به دریزایی میژوی بونی تاکو ئه مرو بؤ دابینکردن و پرکردنه وهی پیداویستیبه کانی پشتی به که سانی دیکه وه به ستوه، بؤ ئه م مه به ستش بؤته ئه ندام له گروپیک که هاوکاری و ریزگرتن و خو شه ویستی به یکه وه یانی به ستوته وه، تاک له چوارچیوهی گروپدا کار له وانی دیکه ده کات و به هه مان شیوهش ده که ویته ژیر کاریگه ری رهفتاری ئه وانی دیکه وه، له نیو چوارچیوهی کارلیکی کومه لایه تیدا شیوازی جوراوجور دهرده که ون، که مه رج نیبه هه مویان پوزه تیف بن، وهک دؤستایه تی، هاوکاری و لیبوردهی له به رامبه ر دوزمنایه تی، رق و کیشمه کیش، هر ئه م شیوازانه ی کارلیکی کومه لایه تیشن ده بنه هوی دهرکه وتنی توانا و شاره زاییه کانی تاک و دواتر دهرکه وتنی که سانی پیشره و له ناو کومه لگادا، ئه مانه به ره می چالاکیه کانی مرو قن له بواره کانی ئه قلی، ویژدانی، جه سته یی، دهرونی که به به رژه وه نډی و پیوستیبه ماددی و مه عنه ویبه کانیانه وه به ستراونه ته وه ئه مه ش هؤکاریکی سه ره کیبه له پیکهاته ی به خته وه ری لای تاک، به م شیوه یه ش په یوه نډی کومه لایه تی جگه له وهی کارلینکردن و ئالوگوری رهفتاره له نیوان تاکه کان رولیکی کاریگه ر و گه وره شی هه یه له درککردنی تاک به به خته وه ری و رازیبون له ژیان.

یه که م: ره گه زه سه ره کیبه کانی توپژینه وه که:**۱- گره تی توپژینه وه که:**

هه ری می کوردستان به قوناغیکی گورانکاری خیرادا گوزهر ده کات و ده ژیت، له هه گبه ی خویدا جوره ها کیشه و رودای هه لگرتوه، وه کو پیشکه وتن له بواره کانی ته کنولوزیا و ئامرازه کانی گواستنه وه و گه یاندن، هه روه ها زیادبونی ژماره ی دانیشتون و پیداویستیبه کانی تاک له کومه لگادا، هه ر یه کیک له م فاکته رانه کاریگه ری سه ره خویان هه یه له سه ر سروشتی په یوه نډیبه کومه لایه تیبه کان، به لام هه مویان په یوه ستن به یه که وه و تیکه لی

یه کتر دهن، دهنه هوی دهرکوتنی پیداوستی نوی، ئەمەش دەبیتە هوی ئەو هوی سروشتی پەيوەندییە کۆمەلایەتییه کان و رۆلەکان گۆرانکاریان بەسەردابیت وەکو (هاوسەریه تی، هاورییه تی، خزمایه تی، کارکردن،.....هتد)، تیکرای ئەمانە سنوره کانی نیوانیان کال و پیوستیان بەبەهیزکردن و توخکردنەو هوی ئەو سنورانه ههیه، تا ئەرک و مافه کان رونتربن و رۆلەکان بەرجهسته ترین. یه کیک له کیشه کانی مرۆف له ژياندا بریتییه له گه ران به دوای به خته وه ری، هه مو هه وه له کانی مرۆفیش له ژياندا (کارکردن، خویندن، گه شتکردن، هاوسه رگیری، خوداپه رستی،.....هتد) بۆیه ک مه به سه ته ئەویش گه یشتنه به که نارەکانی دلنایای و ئاسوده یی تا کو له و یوه بگاته گه وه ری به خته وه ری، ئەمەش له ئەنجامی کارلیکردن و پەيوەندییە له گه ل که سانی ده ور و به ر دپته کایه وه، به م پینه ش گرفتی ئەم توێژینه وه یه له چه ند پرسیاریک ده خه ینه رو که ئەمانه ن:

۱- ئایا پەيوەندییە هه یه له نیوان پەيوەندییە کۆمەلایەتییه کان و هه سترکردن به به خته وه ری؟

۲- ئایا تاکه کانی نمونه ی توێژینه وه که تا چ ئاستیک پابه ندن به پەيوەندییە کۆمەلایەتییه کان و هه سترکردن به به خته وه ری؟

۳- ئایا جیاوازی هه یه بۆ پابه ندبون به پەيوەندییە کۆمەلایەتییه کان و هه سترکردن به به خته وه ری لای تاکه کانی نمونه ی توێژینه وه به پپی گۆراوه کانی (ره گز، ته مه ن، پیشه، باری ئابوری، باری خیزانی)؟

۲- گرنگی توێژینه وه که:

ئەم توێژینه وه یه چه ند گرنگیه ک له خۆده گریت که بریتین له:

۱- له روی تیورییه وه: خستنه رو و شیکردنه وه ی بابه تی توێژینه وه که به شیوه یه کی زانستی، به پشت به ستن به سه رچاوه زانستی و میژوییه کان که له سه ر بابه تی توێژینه وه که هه ن، ئەمەش یارمه تیده ریک ئەبیت بۆ توێژینه وه که و لایه نه جیاوازه کانی رو ن ده کاته وه، به مه ش ده بپته هوی هاتنه کایه ی جوړیک له رۆشنایی و شاره زایی له سه ر بابه ته که و ده وه له مه ندکردنی له روی ئەکادیمیه وه، هه روه ها ده بیپته به رچاوپرونی بۆ خستنه رو ی پەيوەندییە نیوان هه ردو چه مکی پەيوەندییە کۆمەلایه تی و هه سترکردن به به خته وه ری لای خوینه رانی ئەم توێژینه وه یه، یارمه تیان ده دات له لایه نه شاره وه و نادیاره کانی نیوان هه ردو چه مکه که تیبه گه ن.

۲- له روی پراکتیکیه وه: گرنگه بۆ ده رخستنی کاریگه ری پەيوەندییە کۆمەلایه تییه کان له هه سترکردن به به خته وه ری له سه ر هاوولاتیانی کۆمه لگای توێژینه وه که، هه روه ها خوینه ر و قوتابیان و توێژه ران له ئەنجامه کانی سوومه ند دهن، ده توانن له داها تودا سو دی لیوه ر بگرن بۆ توێژینه وه ی تر له بواره که دا.

۳- ئامانجهکانی توژیینه وهکه:

ئامانجهکانی توژیهر له م توژیینه وهیه دا بریتییه له زانینی:

۱- زانینی ئاستهکانی پابه ندبون به په یوه ندیی کومه لایه تی و ههستکردن به به خته وهری لای تاکهکانی نمونه ی توژیینه وهکه.

۲- زانینی به لگهی جیاوازی پابه ندبون به په یوه ندیی کومه لایه تییه کان و ههستکردن به به خته وهری به پیتی گورپوهکانی توژیینه وهکه وهک (رهگهز، تهمن، پیشه، باری ئابوری، باری خیزانی).

۳- ناسینی سروشتی په یوه ندییهکانی نیوان پابه ندبون به په یوه ندییه کومه لایه تییه کان و ههستکردن به به خته وهری.

دوهم: دیاریکردن و ناساندنی چهکه سه رهکییهکانی توژیینه وهکه:

۱- رۆل (Role)

پیناسهی (میشیل و کارۆلین ۲۰۰۵) (رۆل بریتییه له کردهوی خهک، که سهیر دهکریت شیاهه یان نه شیاهه بۆ به کاربردنی له پایه یهکی یان پیگه یهکی کومه لایه تی ههروهها جیاوازی نیوان رۆل و پیگه ئه وهیه که ئیمه پیگه یه کمان داگیر کردوه یان هه مانه که رۆلی تیدا دهگیرین) (Hughes & Kroehler, 2005, p58).

پیناسهی کرداری بۆ رۆل (بریتییه له کومه لیک کار و کردهوه که تاک ئه نجامی دهدات بۆ به دهسته یانی پیداویسته یکان و گه یشتن به پله یهکی بهرز له به خته وهری)

۲- په یوه ندییه کومه لایه تییه کان (Social Relation)

پیناسهی (جین ۲۰۰۴) (په یوه ندیی کومه لایه تی و پیناسه دهکات که کارلیکردنیکی ریکخراوه له پوی کومه لایه تییه وه، له نیوان تاک و گروپ و ریکخراو و دهسته کان دیته کایه وه له سهر بنه مای پیوه ر و ریسایه ک که کومه لگا بریاری له سهر دهدات و روشنیبری خوی له سهر بنیاده نیت، هه ر له ریگای ئه مه شه وه چالاکییه کومه لایه تییه جوراوجوره کان ئه نجام دهدریت که کومه لگا بریاری له سهر دهدات و به ردهوامی به خوی دهدات) (جین، ۲۰۰۴، ص ۴۳۱).

پیناسهی کرداری بۆ په یوه ندیی کومه لایه تی: (بریتییه له وابهسته بونی تاکه کان به یه کتری له ریگای ئالوگورکردنی رهفتار و کارلیکردنیان له گه ل یه کتری، به مه بهستی هاوکاریکردنی یه کتری بۆ پرکردنه وهی پیداویستی و گه یشتن به ئامانج و مه بهسته کانیان).

۳- ههستکردن به به خته وهری (Well - Being)

پیناسه‌ی (شاو 2007) (به خته وهری بریتییله ههستی ئه‌رینی که به دلخۆشی و حاله‌تی هاوسه‌نگی ناخه‌کی ده‌ناسریتته‌وه که سودی بۆ رازییون هه‌یه که په‌یوه‌سته به لایه‌نه بنچینه‌ییه‌کانی ژیان وه‌کو خیزان و کارکردن و په‌یوه‌ندی کۆمه‌لایه‌تی) (فرید، 2013، ص 730).

پیناسه‌ی کرداری بۆ به خته وهری: (بریتییله ههستکردنی تاک به خۆشییه‌کانی ژیان له‌ریگی هاتنه‌دی ئامانج و ویسته‌کان، ئه‌مه‌ش به تیروانینیکی ئه‌رینیانه بۆ گشت پوداوه‌کان که پوده‌ده‌ن، هه‌روه‌ها خۆگونجاندن له‌گه‌ل ئه‌و ژینگه کۆمه‌لایه‌تییه‌ی تیدا ده‌ژیت و خۆبه‌دورگرتن له‌نه‌خۆشی و خه‌موکی و ترس و دل‌ه‌راوکی).

سێیه‌م: نه‌ده‌بیاتی توێژینه‌وه‌که:

۱- رۆلی په‌یوه‌ندییه کۆمه‌لایه‌تییه‌کان:

هه‌مو کۆمه‌لگایه‌ک له‌چه‌ندین گروپ و چینی جیاواز پیکدیت، که کۆمه‌لێک پێویستی ده‌رونی و رۆحی و ماددی و ئایینی کۆیان ده‌کاته‌وه، به‌م پێیه‌ ده‌توانین بلین په‌یوه‌ندییه کۆمه‌لایه‌تییه‌کان دینه کایه‌وه له‌ئه‌نجامی به‌شداریکردنی زیاتر له‌تاکیک، له‌چارچۆیه‌ی گروپدا تاک چۆن کار له‌وانی دیکه ده‌کات خۆشی ده‌که‌وێته ژیر کاریگه‌ری ره‌فتاری ئه‌وانی دیکه، هه‌ر تاکیک پابه‌ندی رۆلیکی دیاریکراوه له‌ناو ئه‌و گروپه‌ی که په‌یوه‌سته پێوه‌ی، به‌م پێیه تاک له ژیا‌نی خۆی له په‌یوه‌ندییه‌کانی له‌گه‌ل ئه‌وانی دیکه‌دا به‌پێی شیوازیکی دیاریکراو ره‌فتار ده‌کات که سروشتی رۆله‌کان سه‌پاندویه‌تی و کۆمه‌لگا په‌سه‌ندی کردوه. لێره‌دا هه‌ولده‌ده‌ین تیشک بخه‌ینه سه‌ر رۆلی په‌یوه‌ندییه کۆمه‌لایه‌تییه‌کان له‌م بواره‌دا.

یه‌که‌م: نه‌و فاکته‌رانه‌ی کاریگه‌رییه‌ هه‌یه له‌سه‌ر په‌یوه‌ندییه کۆمه‌لایه‌تییه‌کان:

فاکته‌ر گه‌لیک هه‌ن کاریگه‌رییه‌ ده‌بیته به‌سه‌ر په‌یوه‌ندییه کۆمه‌لایه‌تییه‌کان به‌شیوه‌یه‌کی رێژه‌یی له‌به‌رئه‌وه‌ی جیگیرنین له‌کۆمه‌لگایه‌که‌وه بۆ کۆمه‌لگایه‌کی دیکه یان له گروپیکه‌وه بۆ گروپیکه‌ی دیکه گۆرانیا‌ن به‌سه‌ر دادیت، لێره‌دا تیشک ده‌خینه سه‌ر هه‌ندیک فاکته‌ر وه‌کو:

۱- سیما که‌سییه‌کان: ئه‌وه‌ش کارده‌کاته سه‌ر ره‌فتاری خاوه‌نه‌که‌ی، به‌هۆی رۆانین بۆ خۆدی خۆیی و رۆانگه‌ی که‌سانی دیکه بۆ ئه‌و، دواتر هه‌ر ئه‌وه‌ش کارده‌کاته سه‌ر سروشتی په‌یوه‌ندییه که‌سانی دیکه، وه‌کو تیبینی ده‌که‌ین په‌یوه‌ندییه که‌سانی خاوه‌ن پێداویستی تایبته زۆر جیاوازه له که‌سانی ئاسایی له په‌یوه‌ندییه‌کان یه‌که به‌یه‌که‌وه.

۲- شاره‌زایی تایبته‌ی که‌سه‌که: ئه‌وه‌ش به‌شداریه ده‌کات له دروستبونی بیروکه‌کانی و دروستبونی ئاره‌زو‌ه‌کانی و گرنگی پێدانه‌کانی، هه‌مو ئه‌وانه‌ش ره‌نگدانه‌وه‌ی ته‌واوی ده‌بیته له‌سه‌ر ره‌فتاری کۆمه‌لایه‌تی و په‌یوه‌ندییه کۆمه‌لایه‌تی که‌سانی دیکه.

۳-پیشکەوتنی زانست و تەکنەلۆژیا: ڤودانی پیشکەوتنی زانستی و تەکنەلۆژی لەو گۆڤانکارییه زۆرانیه که به شیوهیهکی ڤون کاردهکاته سەر په یوهندی تاکهکانی کۆمه‌لگا و گروپه‌کان (فیاض، ۲۰۱۶، ص ۶).

په یوهندییه کۆمه‌لایه‌تییه‌کان وهک پئویستییه‌کی مروڤایه‌تی بو تیرکردنی پیداوستییه‌کان و هینانه‌دی ئامانجه‌کان و ڤیکخستنی ژبانی کۆمه‌لایه‌تییه‌کان ڤوبه‌ڤوی کۆمه‌لایک فاکتەر ده‌بنه‌وه که کاریگه‌ریان ده‌بیت به‌سه‌ریه‌وه، به‌تایبه‌تی ئه‌و کرانه‌وه خیرایه‌ی به‌ڤوی تەکنەلۆژیا و تیکه‌لاوبونی کولتوره‌کان و پیشکەوتنی ئامرازه‌کانی په‌یوه‌ندیکردن و گواستنه‌وه و گه‌یاندن که له‌م کۆتاییه‌کان سهریان هه‌لدا، بوه هۆی سه‌ره‌له‌لانی پیداوستی تازە، مملانی له‌نیوان نه‌وه‌کان گه‌شه‌یکرد، ڤه‌فتاره‌کان گۆڤانکارییه‌کان به‌سه‌ره‌ت، ئه‌مانه‌ش کاریگه‌ری گه‌وره و به‌هیزیان هه‌بو له‌گۆڤانکاری له‌جۆر و شیوه‌ی په‌یوه‌ندییه کۆمه‌لایه‌تییه‌کان، هه‌روه‌ها شاره‌زایی که‌سایه‌تی فاکتەرئیکی دیکه‌یه بو دروستکردنی په‌یوه‌ندی له‌گه‌ل که‌سانی ده‌وربه‌ر بو تیرکردن و دابینکردنی پیداوستییه‌کان، سیما که‌سایه‌تییه‌کانیش له‌کۆمه‌لگایه‌که‌وه بو یه‌کیکی دیکه ده‌گۆڤیت ته‌نها خاوه‌ن پیداوستی تاییه‌ت ناگریته‌وه، به‌لکو له‌هه‌ندیک کۆمه‌لگا تا ئیستا ڤه‌گه‌زه‌ڤه‌ستی یاخود ڤه‌نگی سپی پیست و ڤه‌ش پیست، تاراده‌یه‌ک له‌دروستکردنی په‌یوه‌ندییه‌کان ڤولیان هه‌بوه، هه‌ندیک فاکتهری دیکه هه‌ن که له‌ئیستادا ناتواندڤیت پشتگۆی بخرین و ڤولیان له‌به‌رچاونه‌گیریت له‌دروستکردنی په‌یوه‌ندییه‌کان، به‌تایبه‌تی فاکتهری ئابوری که له‌م سه‌رده‌مه‌دا سیسته‌می سه‌رمایه‌داری بالی کیشاوه به‌سه‌ر جیهاندا، له‌م کۆمه‌لگایانه‌دا که سه‌رمایه‌دارین په‌یوه‌ندییه‌کان زیاتر له‌سه‌ر بنه‌مای سود و قازانج دروست ده‌بن، به‌رژه‌وه‌ندی تاکه‌کان له‌یه‌کتر نزیک ده‌کاته‌وه، له‌گه‌ل نه‌مانی به‌رژه‌وه‌ندییه‌کان په‌یوه‌ندییه‌کانیش کۆتاییه‌کان پیدیت، بویه هه‌ر یه‌کیک له‌م فاکتهرانه به‌قه‌د کیشی خۆیان کاریگه‌رییه‌کان ده‌بیت به‌سه‌ر په‌یوه‌ندییه کۆمه‌لایه‌تییه‌کان.

دوهم: تاییه‌تمه‌ندییه‌کانی په‌یوه‌ندی کۆمه‌لایه‌تی

په‌یوه‌ندییه کۆمه‌لایه‌تییه‌کان به‌چه‌ند تاییه‌تمه‌ندییه‌ک وه‌سف ده‌کرین و ده‌ناسرینه‌وه له‌وانه:

۱- په‌یوه‌ندیکردن: بریتییه‌له بونیادنانی کۆمه‌لایه‌تی بو دامه‌زراوه‌کان شان به‌شان له‌گه‌ل په‌یوه‌ندییه کۆمه‌لایه‌تییه‌کان له‌نیوان تاکه‌کان و گروپه‌کانی ئه‌و بونیاده کۆده‌بیته‌وه، که ئه‌و تاکانه ڤاده‌بن به‌ئالوگۆڤی ڤولی پیشه‌یی و کۆمه‌لایه‌تی له‌نیوانیاندا، به‌پیی پیگه و شوینی کۆمه‌لایه‌تی و پیشه‌یی که وه‌ریده‌گرن له‌نیو دامه‌زراوه‌کاندا، ناتوانن ئه‌و په‌یوه‌ندییه دروست بکړن له‌نیوان دو که‌س یان دو گروپ یان زیاتر به‌بی بونی په‌یوه‌ندی فهرمی و نافهرمی له‌نیوان ده‌سته‌کانی ئه‌و په‌یوه‌ندییه، په‌یوه‌ندییه به‌پروسه‌یه‌کی ئامانجدار و مه‌به‌ستدار داده‌نریت که ئامانج لئ دروستکردنی ئالوگۆڤی زانیاری و یه‌کترناسین و شاره‌زاییه له‌نیو تۆڤی په‌یوه‌ندی ئالوگۆڤدا له‌نیوان ده‌سته‌ی پروسه‌ی په‌یوه‌ندییه‌کان، په‌یوه‌ندی له‌نیو دامه‌زراوه‌دا چه‌ندین جۆری هه‌یه، په‌یوه‌ندی به‌ره‌و خوارو که په‌یوه‌سته به‌ڤیژه‌ی زانیاری له‌گه‌ل هیله‌ فهرمییه‌کانی ده‌سه‌لات، له‌کوئ زانیاری هه‌بیت له‌لوتکه‌ی هه‌ره‌می ئاراسته‌کراو ده‌گوزاریته‌وه به‌ره‌و بنکه، به‌لام په‌یوه‌ندی به‌ره‌و سه‌ره‌وه بریتییه له‌و په‌یوه‌ندییه‌ی که له‌بنکه‌وه ده‌گوزاریته‌وه به‌ره‌و لوتکه وه‌کو په‌یوه‌ندی نیوان کریکار و خاوه‌نه‌که‌ی

له کاردا (القریوتی، ۲۰۰۹، ص ۲۱۹). په یوه نډیکردن به همو جوړ و نامرازو شیوازه کانی، پرۆسه یه کی دینامیکی به رده وامه له گه ل ژبانی مروّف، هیچ کاتیک مروّف نه یوانیوه و ناتوانیت دستبهرداری دروستکردنی په یوه نډی بیت له گه ل تاک و گروپ و دهو ربه رکه ی، بویه په یوه نډیکردن ده بیته کوله که یه کی سهره کی ژبان یان پیوستیبه کی همیشه یی ژبانی مروّف له ریگایه وه مروّف توانیویه تی پیداویستیبه کان و حزو خولیاکانی تیربکات، چونکه مروّف به ته نها و به بی په یوه نډیکردن به که سانی دیکه وه، ناتوانیت پیداویستی و نامانجه کانی به ینیته دی، هه روه ها په یوه نډیکردن به پرۆسه یه کی گواستنه وه ئه ژمارده کریت، که له ریگایه وه تاکه کان له یه کتر ده گن و بیروپا و بوچونه جیاوازه کان ئالوگور ده کن، به مه به سستی دروستکردنی کاریگه ری له نیوانیان و رودانی وه لامدانه وه یه کی داواکراو، له گه ل ئه وه ش په یوه نډیکردن روّی هه یه له یه کگرتنی کومه لگا و بونیادنانی په یوه نډیبه کومه لایه تیبه کان.

۲- کارلیککردن: کارلیکی کومه لایه تی به وه پیناسه ده کریت که کاریگه ری ئالوگوره له نیوان دو که س یان دو گروپ یان زیاتر، به شیوه یه ک که هر یه ک له مانه کاریگه ری ده کاته سهر ئه وانی دیکه و ئه ویش کاریگه ره به وان، به وه ش ده بیته وه لامده روه ی به کیک له مانه و کاریگه ر بو ئه وه ی دیکه، وه کو گوتمان په یوه نډی کومه لایه تی بریتیبه له په یوه نډی نیوان دو که س یان زیاتر، به لام کارلیککردن بریتیبه له کاریگه ری ئالوگور له نیوانیان و ئه وه ش ده بیته هوّی دروستیونی گوران له ره فتار، بویه کارلیککردن گرنگترین خاسیه تی په یوه نډی کومه لایه تیبه که له نیوان تاکه کان دروست ده بیت، بویه کاتیک بریار دده ین که لیږه په یوه نډی کومه لایه تی دروست بوه له نیوان دو که س یان زیاتر، ئه و کاته ئیمه بریار دده ین، دواى ئه وه ی که گه واهی بینین و دوباره کردنه وه بوین له وه ی که ئه وان پنیپرابونه له و کارلیککردنه، واته له لایه ن هر یه کیک له مانه ره فتاریک ئه نجامدراوه له کاتی ربه ربه رونه وه ی لایه نه که ی دیکه (کمال، ۲۰۰۵، ص ۱۳۳-۱۳۴). کارلیک هر په یوه نډی کومه لایه تیبه به مانا فراوانه که ی، گرنگترین خسلت و تایبه تمه نډیبه ک مروّفی پی جیابکریته وه له کاتی پیکگه یشتندا بریتیبه له په یو دابونی جوړیکی دیاریکراو له کارلیککردن له نیوانیاندا و له سهر بنه مای ئه م کارلیککردنه ش په یوه نډیبه جوړاو جوړه کانی دروست دهن، له گه ل ئه مه ش کارلیکی کومه لایه تی له شیوه ی په یوه نډی تاکه کانی کومه لگا یان کومه لگا جیاوازه کان به یه ک ده گه یه نیت، کاتیک تاک له کومه لگایه کدا ده ژیت تیکه لی که سانی دیکه ده بیت و مامه له یان له گه ل ده کات، به مه ش کومه لایه تیبه کارلیکیان له گه لدا ده کات، ئه و کارلیکانه ش شیوه و جوړی جیاواز وه رده گری، هه نډیکیان ئاره زومه ندانه و هه نډیکیان نا ئاره زومه ندانه، هه ردوکیان ریژه یین به پیی کات و شوین ده گورین، به لام به شیوه یه کی گشتی کارلیک یان ئه رینه یارمه تی پاراستنی سیسته مه کانی کومه لگا دده ن، یان نه رینه بریتیبه له رکابه ری و مملانی و نا کوکی نیوان گروپه جیاوازه کان.

۳- به هاو پیوه رده کان: په یوه نډی فرمی و نافه رمی دروست ده بیت له نیو دامه زراوه کان به پیی به ها و پیوه ری دیاریکراو که لایه نه کانی په یوه نډی پالپشتی ده کن له ریخسستی ره فتار و دیاریکردنی روّله کانی پیشه یی و کومه لایه تی و شیوازه کان له نیوانیاندا، لیږه وه ش کومه لیک ریسی ئارسته کراو له روی ره فتاره کان به دیارده که ویت، که سزا و پاداشتی تیدایه، بو نواندن یان ده رچون له و ریسا و به هایه هاوبه شانه له نیوان تاک

و گروهی فهرمی و نافهرمییهکان، بویه ریزگرتن له بهاو پیوه ره هاوبه شهکان ده بیته هوی بونیادنانی په یوه ندیی کومه لایه تی به یه که وه به ستر او و ته و اوکار که پالپشتی دهکات له به هیژکردنی ئه و په یوه ندیییه و به رده و امبونی، هه روه ها هینانه دی ئه و ئامانجانیهی که له پیناویدا هاتوه ته کایه وه، په یوه ندیش له نیوان دو کهس یان زیاتر نایه ته کایه وه به بی بونی پیوه ر و به های هاوبه ش که ئه و په یوه ندیییهی له نیوان لایه نهکان ریکخستوه و رهفتاری تاکهکانی دیاریکردوه به پیی ئامانجه دیاریکراوهکان (الدقس، ۲۰۰۵، ص ۱۴۴-۱۴۵). رهفتاری هه مو مروفتیک به در له کومه لگاکه ی کاریگه ره به کومه لیک هیژ که رهفتارهکان کونترول دهکن، به ها و پیوه رهکانیش یه کیکن له و هیژانه، ئه و دهسه لاته ش یه کیکه له دهسه لاتهکانی کومه لگا دابونه ریت و نورمهکان دهگریته وه که خه لکان نه وه له دوا ی نه وه فیری دهبن، به ها و پیوه رهکان له کهش و هه وای گروهییهکان هه ولی کونترولکردن و ئاراسته کردنی رهفتاری تاکهکان دهکات له ریگای ناچارکردنیان بو درنه چون و پابه ندبون پینانه وه.

۴- ئامانج: په یوه ندیی ئالوگور له نیوان تاکهکان دروست ده بیته بو هینانه دی ئامانجی دیاریکراو و تیرکردنی پیناویستی و ئاره زوی لایه نهکانی ئه و په یوه ندیییه، دواتر ناتوانین بچینه سه ر په یوه ندیییه کومه لایه تییهکان به بی باسکردن له و ئامانجه نه خشه بو کیشراوانه ی که له پشت ئه و په یوه ندییانه هه یه له ریگای ئالوگوری رول و ئه رکه له نیوان تاکهکان و ریکه وتن و ریکخستن له نیوانیاندا، هه تا ئه و ئامانجانیه هاوبه ش بیت، ئه وهنده په یوه ندیییهکان به به یه که وه به ستر او و ته و اوکار دهناسریته وه (عوض، ۲۰۰۹، ص ۱۹۱-۱۹۲). بونی ئامانج خویی فاکته ریگی به هیژه له نیوان تاکهکان بو ئه نجامدانی کاری هاوبه ش و کارلیککردن له گه ل یه کتری و دروستکردنی په یوه ندیی کومه لایه تی له ریگای نواندی رهفتاری ئالوگور له نیوانیان له هه لویستیکی دیاریکراودا، هه یچ په یوه ندیییهکی کومه لایه تی دروست نابیت له نیوان تاکهکان و گروهییهکان به بی ئاماده بونی ئامانجیکی خوازراو و دیاریکراو، واته په یوه ندیییهکان به هیژ و پته وتر دهبن ئه گه ر ئامانجهکان گه وره و گرنگ بن و تاک بو گه یشتن پینان به رده و ام ده بیته له م پرۆسه یه له گه ل ئه وانی دیکه.

سییه م: تیوری په یوه نیدار به په یوه ندیییه کومه لایه تییهکان:

زور تیور و بوچونی جیاواز هه ن که شروقه ی په یوه ندیییه کومه لایه تییهکان دهکن، هه ر یه کیکیش له تیورهکان باسی بنچینه یه کی جیاواز دهکات له رونه کردنه وهی په یوه ندیییه کومه لایه تییهکان، هه ندیکیان جهخت له پیناویستییهکان دهکنه وه هه ندیکی دیکه جهخت له ئامانج و به رژه وهندی تاکهکان دهکنه وه هه ندیکی دیکه جهخت له چۆنیه تی کارلیککردنی تاکهکان دهکنه وه له پرۆسه ی په یوه ندیی کومه لایه تی،... هتد، له م توژیینه وه یه جهخت دهکنه یه سه رتیوری کارلیک له شروقه کردنی په یوه ندیییه کومه لایه تییهکان.

تیوری کارلیک (موریس گینزیبرگ ۱۸۸۹ - ۱۹۷۰)

(گینزیبرگ) به یه کیکه له پینشه نگهکانی تیوری کارلیک داده نریت، له به ره وهی تیوریکی ته وای له باره ی په یوه ندیییه کومه لایه تییهکانه وه هه یه. ئه و ته نها به پیناسه کردنی په یوه ندیییهکان و رونه کردنه وهی سروشت و فاکته ر و ئاسه وار و چۆنیه تی قولبونه وه نه وه ستاوه، به لکو دورتر له مه ده روات و ده لیت په یوه ندیییهکان ئه و

بابه ته سه ره کیهن کومه لئاسی توژیینه وهی دهکات و شیده کاته وه (Ginsberg, 1980, p7). په یوه ندیه کومه لایه تییه کان به و شیوه یه ی که (گینزبیرگ) پیناسه ی دهکات ئه و کارلیکانه ن ده که ویتته نیوان دو که س، یاخود زیاتر له پیناو دسته به رکردنی ئامانجی ئه و که سانه ی که ده چنه ناو بواره که ی، یاخود کایه که ی، وه که په یوه ندی نیوان قوتابی و ماموستا و په یوه ندی نیوان ئه فسره و سه رباز و په یوه ندی کریکار و ئه ندازیار و په یوه ندی نیوان فرۆشیار و کریار و په یوه ندی نیوان نه خوښ و پزیشک (Ginsberg, 1980, p7).

واته ئه و په یوه ندیه کارلیکیانه ی که له کومه لگا روده دات و شیوه ی دوانه یی جیاواز و هرده گریت، ئه و په یوه ندیانه ش پالنه ری بابته ی و خودییان هیه، هه روه ها ئاسه واریان له سه ر تاک و گروپه کاندا هیه، تاک له ریگای کارلیککردن له گه ل که سانی دیکه کاریگر ده بیتت به رفتهاری ئه وان و خوښی هه ولده دات کاریگر بیتت به سه ریانه وه، له پرۆسه ی کارلیککردن په یوه ندیه کان ئالوگور ده کرین له نیوان ئه وان هیه به شداری کارلیککردنه که ده که ن، ئه مه ش به رده وام ده بیتت تا ئه و کاته ی به شداربوان هه ست ده که ن کارلیککردنه که سودبه خش و گرنگه بویان، به پیچه وانه وه کوتابی به په یوه ندیه کان دیت له نیوانیان.

مه رجه کانی دروستبونی په یوه ندی کارلیک ئامیز وه که (گینزبیرگ) باسی دهکات به م شیوه یه:

۱- بونی دو که س یان زیاتر که په یوه ندی مرویی دروستبکن.

۲- په یوه ندی له خوگری کومه لیک هیما ی رفتهاریی و قسه و زمانه وانین که جه مسه ره کانی لیتیده گه ن.

۳- ئه و که سانه ی له ناو کارلیکه که دان رولی کومه لایه تی جیاواز یاخود یه کسان ده گین.

۴- به پیی بوچونی (گینزبیرگ) په یوه ندی کومه لایه تی له خوگری په رچه کرداره له نیوان ئه و که سانه ی که ده بته بابته که ی (Ginsberg, 1980, p8).

(گینزبیرگ) په یوه ندیه کومه لایه تییه کان به پیی چوار جور پۆلین دهکات ئه وانیش: په یوه ندی کومه لایه تی ستونی، ئه ویش په یوه ندیه که یاخود کارلیکیکه له نیوان دو که س یاخود زیاتر روده دات که پیگه ی کومه لایه تی جیاوازیان هیه له روی پیگه و ناوبانگی وه که په یوه ندی نیوان پزیشک و نه خوښ، یاخود په یوه ندی نیوان به ریوه بهر و سه رنجده ر. په یوه ندی کومه لایه تی ئاسویی، که په یوه ندیه که یاخود کارلیکه که له نیوان دو که س یاخود زیاتر که پیگه ی کومه لایه تی یه کسان یاخود هاوسه نگیان هیه، وه که په یوه ندی کارلیک ئامیزی نیوان کریکاری ا له گه ل کریکاری ب، یاخود له نیوان ماموستای میژو و ماموستای فیزیایا... هتد، هه روه ها په یوه ندی کارلیک ئامیزی فه رمی هیه، ئه ویش په یوه ندیه که یاخود ئه و کارلیکه یه که له نیوان دو که س یاخود زیاتر روده دات، ئه و په یوه ندیه ش له باره ی کار و ئه رکه وه که په یوه ندی نیوان پزیشک به سسته ر له باره ی پیویستی گورپینی ده رمانی نه خوښ له به یانییه وه، له کوتایشدا په یوه ندی کومه لایه تی نافه رمی، که په یوه ندیه که یاخود ئه و کارلیکه یه که له نیوان دو که س یاخود زیاتر روده دات، ئه و په یوه ندیه ش له ده وری که سایه تی ئه و تاکانه ده خولیته وه که له ناو ئه و په یوه ندیه کومه لایه تییه کان، وه که په یوه ندی نیوان ئه ندازیار به کریکار له باره ی

رۆیشتن بۆ چیشتهخانه یاخود یانه دواى تهواوبونى کار له کارگه یاخود له شوینی کارکردنا (Ginsberg, 1980, p9). ههرچی فاکتهرى په یوهندییه کومه لایه تییه کانه به پپی بۆچونی (گینزبیرگ) ئهوانه که پال به تاک دهنین بۆ چونه ناو په یوهندییه له گه ل ئهوانی دیکه (Ginsberg, 1980, p10).

فاکتهرهکان زۆر و جۆراو جۆرن، دهگۆرپین به پپی جۆری کارلیککردنه که له نیوان تاکهکان، دهکریت فاکتهرى ئایینی بیت یاخود فاکتهرى ئابوری یاخود فاکتهرى سهربازی یاخود فاکتهرى کومه لایه تی یاخود فاکتهرى خیزانی... هتد، ههریهکیک له م فاکتهرانه به جۆریکی جیاواز پالنه رن بۆ به شداریکردنی تاک له په یوهندییه و کارلیکردن له گه ل ئهوانی دیکه، په یوهندییه کهش په یوهسته به و پینگهیهی که تاک ههیه تی و کارلیکی تیدا ئه نجام دهدات.

هه ندیک ئاسه وار و ده رئه نجامی ئه و په یوهندییه کومه لایه تییا نه ههیه که (گینزبیرگ) قسه له بارهیه وه دهکات، ئه و ئاسه وارانهش رهنگه پۆزه تیف یاخود نیگه تیف بیت له سه ر سروشتی په یوهندییه مرۆیه کانی نیوان تاکهکان له دامه زراوه یاخود ریکخراویکی کومه لایه تی (Ginsberg, 1980, p11).

ئه گهر په یوهندییه نیوان تاکهکان پۆزه تیف بیت و له سه ر بنه ماى خوشه ویستی و ریزگرتن و قوربانیدانی هاوبهش دروست بو بیت ئه وه ئاسه وار هکان پۆزه تیف ده بن، بۆ نمونه ئه گهر په یوهندی نیوان پزیشک و نه خوش پۆزه تیف بیت ئاسه واریکی پۆزه تیفی له سه ر چاره سه رکردنی نه خوشه که ده بیت، یاخود په یوهندی نیوان قوتابی و مامۆستا به هه مان شیوه ئه گهر په یوهندییه کی پۆزه تیف بیت ئاسه واریکی پۆزه تیفی ده بیت له به رزکردنه وهی ئاستی زانست و فیروبون، یاخود په یوهندی نیوان خاوه ن کارگه و کریکار ئه گهر پۆزه تیف بیت ده بیته هوی زیادبونی به ره هم و ههرزانی له نرخى کالاکان له بازاردا، به پینچه وانه وه ئه گهر ئه م په یوهندییا نه نیگه تیف بن ئاسه واری خراپ و نیگه تیفیان ده بیت له چاره سه رکردنی نه خوش و به رزکردنه وهی ئاستی زانستی و زیادبونی به ره هم و ههرزانی نرخى کالاکان له بازاردا.

۲- هه سترکردن به به خته وهریی

ئه وهی لیره دا قسه ی له سه ر ده کهین به خته وهرییه، ده بیت بزانی به خته وهریی چیه، ماهیه تی به خته وهریی دهرونییه نه ک ماددی، به خته وهریی هیژیکی دهرونییه، هه ستیکی قوله به ئاسوده یی، که لوپه ل نییه تاکو له بازار بکردریت به لکو ده بیت له ناخدا چه که ره بکات، به خته وهریی ته نها خوشی وه رگرتن نییه، به لکو له هه مان کاتیشدا خوشیکردنه دلێ که سانی دیکه شه، واته هه ر وه رگرتن نییه، به لکو به خشینیشه، له گه ل ئه وه شدا به خته وهریی سنوریک یان ئاستیکی دیاریکراوی نییه تاکو که سانیک پپی بگهن، هه مو تاکیک ئه گهر بتوانیت به شیوهیه کی سروشتی پپی بگات ئه وه به خته وه ره، له به رئه وهی به خته وهریی هیژیکی مه عنه وی ناوه کییه له مرؤفا په یوهندییه کی توکمه ی له گه ل مه سه له ی رۆحانییه تدا ههیه، بۆیه ده توانین بلین که سانی باوه ردار زوتر و زیاتر ده توانن په ی به به خته وهریی بیهن، به خته وهریی راناکات به دواى که سدا به لکو ده بیت مرؤفه کان رابکه ن به دوایدا،

هه‌رچه‌نده رینگاکانی گه‌یشتن به‌بخته‌وه‌ریی هه‌ندیکیان تاریکن پیوستیان به‌رۆشنکردنه‌وه هه‌یه. لێره‌دا هه‌ولده‌ین تیشک بخه‌ینه سه‌ر هه‌ستکردن به‌بخته‌وه‌ریی له‌م بواره‌دا.

یه‌که‌م: جۆره‌کانی به‌بخته‌وه‌ریی:

زۆریک له‌ توێژه‌ران به‌بخته‌وه‌ریی دابه‌شده‌که‌نه سه‌ر چه‌ند جۆریک ئه‌وانیش:

۱- به‌بخته‌وه‌ریی خودی: ئه‌وه‌ش له‌ ده‌ور و به‌ری ئه‌وه ده‌خولیته‌وه که چۆن تاک به‌بخته‌وه‌ر بیت، هه‌روه‌ها چۆن تاک له‌ ژيانی خۆی رازیبیت، به‌بخته‌وه‌ریی خودی ره‌نگه‌داته‌وه له‌ چۆنیه‌تی ویناکردنی تاک بۆ پیوانه‌کردنی ژيانی خۆی له‌ رۆی هه‌لچونی ره‌فتارییه‌وه، هه‌روه‌ها وه‌زیفه‌کانی (رۆله‌کان) ده‌رونی و کۆمه‌لایه‌تی ره‌هه‌ندی پیوستی ته‌ندروستی ده‌رونیان هه‌یه.

۲- به‌بخته‌وه‌ریی ده‌رونی: په‌یوه‌سته به‌ ئه‌رینییونه‌وه یان ته‌ندروستی ده‌رونی باش، وه‌کو به‌توانایی له‌ چاودێریکردنی ئه‌و ئامانجانه‌ی مه‌غزای گه‌شه‌کردن و په‌ره‌سه‌ندن و دامه‌زاندنی په‌یوه‌ندیی باشی هه‌بیت که مانای هه‌بیت لای که‌سانی دیکه.

۳- به‌بخته‌وه‌ریی بابه‌تی: ئه‌مه‌ش پینچ جۆری هه‌یه ئه‌مانه‌ن: به‌بخته‌وه‌ریی ماددی، ته‌ندروستی، گه‌شه و چالاکي، به‌بخته‌وه‌ریی کۆمه‌لایه‌تی و به‌بخته‌وه‌ریی هه‌لچونی (Hird,2003,p91).

جۆره‌کانی به‌بخته‌وه‌ریی زۆرن و هه‌مه‌چه‌شنن، کورته‌کردنه‌وه‌یان له‌ دو یان سی جۆر کاریکی ئه‌سته‌مه، له‌به‌رئه‌وه‌ی به‌بخته‌وه‌ریی هه‌مو جومگه و پیره‌وه‌کانی ژيان ده‌گریته‌وه، په‌یوه‌ندییه‌کی راسته‌وخۆ و کاریگه‌ری هه‌یه به‌سه‌ر لایه‌نی ده‌رونی و ته‌ندروستی مرۆقه‌کان، بۆیه ده‌توانین چه‌ندین جۆریی دیکه بۆ به‌بخته‌وه‌ریی بخه‌ینه‌رو وه‌ک:

۱- به‌بخته‌وه‌ریی ته‌ندروستی: په‌یوه‌سته به‌ ته‌ندروستی باش و له‌ش ساغی و به‌توانایی جه‌سته‌ی مرۆف.

۲- به‌بخته‌وه‌ریی رۆحی: ئه‌مه‌یان په‌یوه‌ندیی به‌ناخی مرۆقه‌کانه‌وه هه‌یه له‌رینگای پابه‌ندبون به‌م ئایینه‌ی که باوه‌ری پینیه‌تی و ملکه‌چه بۆ رینماییه‌کانی و ره‌نگدانه‌وه‌ی ده‌بیت له‌ سه‌ر چۆنیه‌تی هه‌لسوکه‌وت و شیوازی بیرکرنه‌وه‌ی.

۳- به‌بخته‌وه‌ریی کۆمه‌لایه‌تی: به‌هۆی تیکه‌لبونی تاک له‌گه‌ل ده‌ور و به‌ره‌که‌ی دیته‌ کایه‌وه، تاک له‌رینگای خیزان، خزمایه‌تی، هاو‌رپییه‌تی، هاوسه‌رگیری، جیران، ...هتد، ده‌توانیت په‌یوه‌ندیی کۆمه‌لایه‌تی بنیاتبنیت، ئه‌مه‌ش خۆیی فاکته‌ریکی گرنگه بۆ ده‌سته‌به‌رکردنی به‌بخته‌وه‌ریی.

۴- به‌بخته‌وه‌ریی پیشه‌یی: پیشه‌ رۆلیکی کاریگه‌ر و سه‌ره‌کی ده‌بینیت له‌هه‌ستکردن به‌بخته‌وه‌ریی لای تاکه‌کان، له‌به‌رئه‌وه‌ی کاتیک تاک له‌پیشه‌که‌ی ئاسوده‌بیت و رازیبیت هه‌ست به‌بخته‌وه‌ریی ده‌کات، به‌لام ئه‌گه‌ر به‌ پیچه‌وانه‌وه بو ده‌بیته‌ هۆی هه‌ستکردنی تاکه‌که به‌بیزاری و بی‌تاقتی و خه‌مۆکی و باش ئه‌دانه‌کردنی کاره‌کان.

۵- به خته وهری دهرونی: ئەمەیان پەيوەستە بە چۆنیەتی بێرکردنەو و قەناعەتکردنی تاک بەو بەشەي که هەيەتی، هەر وەها ئاسودەي دهرونی و متمانە بەخۆبون و دوربون لە شیوازی بێرکردنەو و نەرینی و تیروانی نی ئەرینیانە بۆ ئەو واقعەي که تیندا دەژیەت.

دوهم: پیکهاتەکانی بەختەوهری

۱- پیکهاتەي بەختەوهری لەرۆی ویژدانیهو: مەبەست لە ویژدان هەر شارەزاییه که لەرۆی هەستکردن و هەلچونەو، که لە ئازارەکانەو دەست پێدەکات تا دەگات بەخۆشی، لە سادەترین هەست و هەستکردنەو بۆ زیاتر ئالۆزبون، لە زۆرتین ئەو پەرچەکردارە هەلچوانەي که باشن بۆ زیاتر ناخۆشی (Vandenbos, 2015, p26). چەمکی ویژدان بەکاردهینریت وەکو چەتریک بۆ ئاماژەدان بە هەلچون و میزاج و پیوانەکردنەکان، پیوانەکردن بریتیه لە هەستیگی گشتی نەرینی یان ئەرینی بۆ وەلامدانەو وەي که سینی دیاریکراو یان شتیکی که تاییەت بیت بەو، میزاجیش وەکو پیوانەکردنی هەستی گشتی نەرینی یان ئەرینی که تاک پی تپیەر دەبیت، بەلام وەکو وەلامدانەو وەي که سەکه دەرناچیت، یان بابەتیکی دیاریکراو که زیاتر گشتی بیت، بەلام هەلچون بریتیه لە پەرچەکرداریکی که زیاتر دیاریکراو بیت لەرۆی ئەرینی یان نەرینی بەرامبەر بە که سیک یان بابەتیکی دیاریکراو (Isbell, Snyder & Lopez, 2007, p128). هەلچونەکان زیاتر توندترن لە میزاج و پیوانەکان، بەلام ئەو وەي دوايان زیاتر درێژە دەکیشی لە حالەتی هەلچونی، که ئەو وەي زۆر کورتخایەنە و ریگەمان پێدەدات وەسفی هەستەکانمان بە رونی بکەین بە بەراورد بە میزاج و پیوانەکان (Burns, 2007, p12). دیارە هەلچونی ئەرینی پیکهاتەيەکی گرنگی بەختەوهریه، دوبارە رودانەو وەي نەک توندیه که ی مەرچیکی پیویستەو بەسە بۆ تپیەر بون بە شارەزاییهکانی بەختەوهری و پلە بەرزەکان بۆ پیوانەکردنی بەختەوهری (Diener, Sandvik & Pavot, 1991, p136).

۲- پیکهاتەي بەختەوهری لەرۆی مەعریفیهو (پازیبون لە ژیان): پازیبون لە ژیان ئاماژەي بۆ پرۆسەي دانایی مەعریفیهکی هۆشیاری که تاکەکان جۆری ژیانی خۆیان تیندا دیاری دەکەن بە پشت بەستن بە کۆمەلیک پیوهری تاییەت بە خۆیان، (پیوهری که سایەتی)، بۆیە گریمانە دەکری که مروف بەراورد لە نیوان بارودۆخی ژیانی وەکو ئەو وەي لی تیندەگا لەگەل پیوهر یان کۆمەلیک پیوهری خودی بکات، لەکاتی رۆبەر و بونەو وەي بارودۆخی تاک لەگەل ئەو پیوهرانە که سەکه بریار دەدات لەسەر ئاستیکی بەرز لە پازیبون لە ژیان (Pavot & Diener, 1993, p164). هەر وەها پازیبون لە ژیان سەرەرای هەستیاریه که ی بۆ روداوەکانی ژیان، زیاتر جیگیرە بە پیی کات لە ویژدان و هەلچونەکاندا. ئەو جیگیریه شتەکان بۆ توێژەرەکان ئاسان دەکات بۆ ئەو وەي چاودیری گۆرانکارییهکان بکەن لە پازیبون بە پیی کات. هەر وەها پازیبون لە ژیان ئەنجامی کۆتایی نییه بۆ روداوەکانی ژیان، بەلکو کاریگەری هەيە بۆ ئەنجامە گرنگەکانی ژیان (Gilman, Huebner & Buckman, 2009, p582). پازیبون لە ژیان که هەژماردەکریت بە پیوانەکردنی عەقلی تاک بەرامبەر بەو وەي تاچەند پازیبو و سەرکەوتو وەي له بوارە جیاجیاکانی ژیانی وەک (دەسکەوت، بەدیپینانی دەسکەوتی خودی، تەندروستی، خیزان، نەوەکان، هاوسەرگیری، هاوپییهتی، دراوسینهتی، پەيوەندییهکان). (محمود، ۲۰۱۰، ص ۱۹۷)

سپیهه: مهرجهکانی بهختهوهری

بهختهوهری چند مهرجیکی ههیه، که پیویست دهکات هه بیته بو ئه وهی ههستی پیبکهین ئه وانیش:

ا- پیویسته بهختهوهری له ناخی مرؤف ههلبقولیت: واته بهختهوهری له ناخی مرؤفا ههلهقولیت نهک له دهرهوه، توش دروستی دهکیت و گهشهی پی ددههیت و ههر خوشت ویرانی دهکیت، لیره دا مه بهسته عهقلی ناوهوت بهتال بکههتهوه له ههستی تورهی و دلهرواکی و بیگوریت به دلنایی و ئارامی.

ب- ده بیته بهختهوهری ئارهزویهکی دلنایی بیته، ئه و مرؤفهی سوره لهسه بهختهوهرکردنی کهسانی دیکه، ده بیته خوئی بهختهوهر بیته، له بهرئه وهی هیچی نه بیته هیچ نابهخشیت.

ج- بهختهوهری کارامه بیه که به دهست دههینریت، واته مرؤف به بهختهوهری یان خه مباری له دایکنابیت، به لکو لهسه رپاکی خوئی له دایکده بیته، ژینگهی دهوروبه ریشی دروستی دهکات، جا ئه گهر بهختهوهری بویت، ده بیته فییره بهختهوهری بیته و ریگهی به دهستهینانی و کارامه بیهکانی و پیاده کردنهکانی بزانتیت، ههتا وا بکات بهختهوهری بیته به شیک له ژیانی.

د- تو بهرپرسی له بهختهوهرکردنی خودی خوته، واته به دهست خوته بهختهوهر بونت له ژیاندا، به دهست خوشته که خه مبار بیته له ژیاندا، کاتیکیش دان به وهدا ده نیته که تو بهرپرسی، واته تو به ره می بیرکردنه وهکانی خوئی، چون بیربکههتهوه ئاوا تیده که ویت (مصطفی، ۲۰۰۱، ص ۲۰). هه مو تاکیکی بهختهوهر، یاخود ئه وانیهی بهختهوهرن له ژیاندا، ده بیته خوئیان به دهستیان هینابیت و ههولیان بو دابیت، بهختهوهری له خووه دروست نابیت، تاکه کانیش له خووه بهختهوهر نابن، به لکو تاک کاتیک بهختهوهر ده بیته که مهرجهکانی ههستکردن به بهختهوهری له ناخیدا سه ریه له دابیت و له ئه نجامی هه ولهکانی بو هینانه دی ئه و ئامانج و ئارهزوانه ی که له ناخیدا بونیان ههیه و گهیشتن پتیان وا دهکات ئه و تاکه ههست به بهختهوهری بکات.

چوارهم: تیوری په یوه نلیدار به ههستکردن به بهختهوهری:

ئه و تیورانیهی که له بواری بهختهوهری هه ن زور و جوراوجورن، ههر یه کیکیان جهخت له بنچینه یه کی جیاواز دهکاته وه له خستنه پو و شیکردنه وهی ههستکردن به بهختهوهری له لای تاکه کان له کومه لگا، ئه وانیش تیوری پیوه ری ویزدان، تیوری مه بهست، تیوری به راوردی کومه لایه تی، تیوری ئارهزو، تیوری بهختهوهری راسته قینه و هتد، ئه و تویرینه وهیه ی ئیمه جهخت له تیوری بهختهوهری راسته قینه دهکاته وه له شرؤفه کردنی ههستکردن به بهختهوهری.

تیوری بهختهوهری راسته قینه (مارتن سلیمان ۱۹۴۲-)

ئه و تیوره (مارتن سلیمان ۲۰۰۲) ئاماده یکردوه، وای هه ژمار دهکات که ئه وه شیکردنه وهیه کی زانستی بو بهختهوهری دهکات، به پیی ئه و تیوره بهختهوهری ده بیته سی پیکهاته یه که میان ژیانیکی خوشت یان چیژبهخش،

دواتر ژيانیک که پر بیت له پابه‌ندوبون (ژيانی سه‌رقالبون يان پر له چالاکي) کو‌تاييشی ژيانیک مانای هه‌بیت، هه‌روه‌ها دو پیکهاته‌ی یه‌که‌م جه‌خت له به‌خته‌وه‌ریی ده‌که‌نه‌وه له‌سه‌ر ژيانی که‌سایه‌تی تاک له کاتیکدا پیکهاته‌ی سنییه‌می به‌خته‌وه‌ریی به‌شیوه‌یه‌کی به‌شه‌کی گه‌وره‌تر و زیاتر به‌های تیربون و چیژی خودی له‌خوده‌گرن. (Selingman & Royzman, 2003, p2)

لیزه‌دا پیکهاته‌کانی به‌خته‌وه‌ریی ده‌خه‌ینه‌رو به‌پیی بیرو‌راکانی (سلیجمان):

۱- ژيان خوشه يان چیژ به‌خشه: ئەو ژيانه سه‌رکه‌وتنی تاک له‌خوده‌گریت له هه‌ول‌دانى ئەرینی بو هه‌لچونه‌کان له‌باره‌ی رابردو و ئیستا و ئاینده، هه‌روه‌ها پاریزگاریکردن له‌وه‌سه‌که‌وتانه به‌پیی توانا و فیرونی کارامه‌بیه‌کان واده‌کات مروّف زیاتر توندتر بیت له‌سه‌ر دوباره‌کردنه‌وه و ماوه‌ی هه‌لچونه ئەرینییه‌کان و که‌مکردنه‌وه‌ی نه‌رینییه‌کان. هه‌لچونه ئەرینییه‌کان له‌باره‌ی رابردو، رازیبون و قه‌ناعه‌ت و هه‌ستکردن به‌ده‌ستکه‌وت و شانازی و ئارامی و جیگیربون له‌خوده‌گرن. (سلیجمان، ۲۰۰۸، ص ۸۲) له کاتیکدا هه‌لچونی ئەرینی له‌باره‌ی داها‌تو، باوه‌ربون و متمانە و هیوا و گه‌شینی له‌خوده‌گرن، به‌لام هه‌لچونی ئەرینی له‌باره‌ی ئیستا چیژ و تیربونی خواست له‌خوده‌گرن. چیژ ده‌سته‌واژه‌یه‌که له‌باره‌ی سه‌رچاوه‌کانی دلخوشی که پیکهاته‌ی هه‌ستی و هه‌لچونی تیدایه، که زور به‌خیرایی له‌ناوده‌چیت، ره‌نگه ئەو چیژه جه‌سته‌یی بیت که له ریگه‌ی هه‌سته‌کانه‌وه هاتبیت وه‌کو (نوکه‌تە و بونی خوش) يان ره‌نگه چیژی ناوی بیت وه‌کو چیژی جه‌سته‌یی کاتی بیت و خیرا له‌ناوبجیت، به‌لام ئەوانه به‌روداو زیاتر ئالوز ده‌بن، چونکه نزیکن له‌هه‌ستکردن (خوشی، وروژان، دلخوشی) (Jayawichreme, Pawelski & Seligman, 2008, p5). ژيانی خوش و چیژبه‌خش تاک هه‌ستی پیده‌کات ئەگه‌ر هه‌ستکردنه‌کانی به‌رامبه‌ر پیداو‌یستییه‌کانی ئەرینی بیت و ده‌ستکه‌وت و تیرکردنی خواسته‌کان و رازیبونی له ئیستادا باشتربو له‌هی رابردو، هه‌روه‌ها هه‌سته خوشه‌کان زالتربن له‌سه‌ر هه‌سته ناخوشه‌کان ئەو کات تاک هه‌ست به‌وه ده‌کات که ژيان خوشه و چیژبه‌خشه.

۲- ژيان پره له پابه‌ندوبونه‌کان (ژيانی پر چالاکي): ئەو ژيانه پابه‌ندوبونه جو‌راو‌جو‌ره‌کانی تاک له‌خوده‌گریت جا ئەوانه له بواری کار يان له بواری په‌یوه‌ندییه که‌سایه‌تییه‌کان بیت، ئەوه‌ش پشت ده‌به‌ستیت به‌خاله به‌هیزه‌کانی که‌سایه‌تی ناوازه که تاک پیی ده‌ناسریته‌وه له به‌ده‌سته‌هیتانی پیداو‌یستییه جو‌ربه‌جو‌ره‌کان له بواره‌کانی ژيان وه‌کو خیزان و کار، خوشه‌ویستی... هتد (Haug, 2008, p764).

هه‌ر یه‌که له (سلیجمان و ئەوانی دیکه) له‌وه‌بواره‌دا گه‌یشتونته دیاریکردنی بیست و چوار هیژی که‌سایه‌تی ئینسانی، که نه‌رم و نیانی به‌رز و به‌های جیهانیان هه‌یه، ئەو هیژانه له شه‌ش پۆلینکردنی گشتی کو‌ده‌بنه‌وه به‌پیی ئەوانه (حیکمه‌ت و زانیاری، ئازایه‌تی، خوشه‌ویستی مروّفانه، دادوه‌ری، میان‌ره‌وی، رو‌حانیه‌ت و ریز) هه‌روه‌ها (سلیجمان) ئاماژه بو ئەوه‌ده‌کات له دیاریکردنی خاله به‌هیزه‌کان لای مروّف که یارمه‌تی دهدات بو هیتانه‌دی خواسته خودییه‌کان و هیتانه‌کایه‌ی واتایه‌ک له ژياندا، ئەمه سه‌ره‌رای هیتانه‌دی زیاتری هه‌ستکردن به به‌خته‌وه‌ریی (سلیجمان، ۲۰۰۸، ص ۱۲۵).

پابه‌ندبونی تاک به به‌ها باوه‌کان و کولتوری کومه‌لگا و لانه‌دان لییان وا ده‌کات به‌که‌سیکی به‌پرز و ناوازه سه‌یربکریت له‌لایه‌ن کومه‌لگاوه، تاک له‌ژیانی رۆژانه‌یدا چه‌ندین چالاکي هه‌یه ده‌بیت ئه‌نجامی بدات جا ئه‌م چالاکانه جوراوجۆرن پیویسته تاک له‌گه‌لیان خوی بگونجینیت و له‌ئه‌نجامدانیان تاک ده‌توانیت ده‌سته‌به‌ری به‌خته‌وه‌ری بکات و زیاتر له‌مانای ژیان بگات و هه‌ولی به‌ده‌ست خستی خواسته‌کانی بدات، که ئه‌مه‌ش به پابه‌ندبونی زیاتر فه‌راهه‌م ده‌بیت.

۳- ژیانیک مانای هه‌بیت: ژیانیک مانای هه‌بیت ئه‌مانه له‌خۆده‌گریت که تاک هیز و به‌هره تایبه‌تییه‌کانی به‌کاربه‌نینیت، ئه‌وه‌ش وا لییکات و بیخاته خزمه‌ت شتیک که تاک باوه‌ری پی هه‌بیت که ئه‌وه گه‌وره‌تره له‌خودی خوی. له‌گرنگترین بواره‌کانی ژیان که واتایه‌کی هه‌بیت ئه‌مانه له‌خۆده‌گریت وه‌کو (ئایین، سیاسه‌ت، خیزان) که چالاکي په‌یوه‌ست به‌مانه به‌ره‌م ده‌هینیت که واتایه‌کی هه‌بیت له‌ ژیاندا، مرو‌فیش ئامانجی هه‌یه و ژیانیک ناژیت که سه‌رگه‌ردانی تیدابیت (Jayawichreme, et.al, 2008, p9).

هه‌مو تاکیک ئاره‌زوده‌کات له‌ ژیانیکدا بژیت تیدا هه‌ست به‌خۆشی و مانای بکات، مرو‌ف له‌پریگی ئامانجه‌کانییه‌وه هه‌میشه بیری ئه‌رینی ده‌کاته‌وه ده‌یه‌ویت به‌ئاسانترین و کورترین ماوه بگاته ئه‌وه‌ی خوی ئاره‌زوی ده‌کات و هه‌ست به‌مانای ژیان بکات و پیداوستی و خواسته‌کانی به‌دیبه‌نینیت و کارلیک له‌گه‌ل ده‌وره‌به‌ری بکات و سود و قازانج ئالوگۆر بکه‌ن و په‌یوه‌ندییه‌کان له‌گه‌ل که‌سه نزیک و هاو‌پریکانی له‌سه‌ر بنه‌مای خۆشه‌ویستی و ریزگرتن بنیادبنیت، هه‌مو ئه‌مانه واده‌که‌ن بگاته پله‌یه‌کی بالا له‌هه‌ستکردن به‌خته‌وه‌ری و ژیانیکی پر له‌مانا.

۳- په‌یوه‌ندی نیوان په‌یوه‌ندییه کومه‌لایه‌تییه‌کان و هه‌ستکردن به‌خته‌وه‌ری:

زۆریک له‌ توژیینه‌وه‌کان ئه‌وه‌یان ئاشکرا کردوه که کاریگه‌ری کارلیکی کومه‌لایه‌تی و تۆری په‌یوه‌ندی کومه‌لایه‌تی که‌وا ده‌کات به‌ به‌خته‌وه‌ری له‌سایه‌دا بژین له‌وانه‌ش خۆشه‌ویستی و هاوسه‌رگیری و هاو‌پرییه‌تییه، له‌و باره‌یه‌وه زۆربه‌ی ئه‌نجامی توژیینه‌وه‌کان ئاماژه به‌وه ده‌که‌ن ئه‌وانه‌ی ژماره‌یه‌کی زۆر هاو‌پرییان هه‌یه یان کاتیکی زیاتر به‌سه‌رده‌به‌ن له‌گه‌ل ئه‌و هاو‌پریانه‌ی زیاتر مه‌یلیان بۆ به‌خته‌وه‌ری هه‌یه له‌وانی دیکه، له‌وانه‌ش په‌یوه‌ندی خزمایه‌تی که له‌ گرنگترین په‌یوه‌ندییه کومه‌لایه‌تییه‌کانه به‌هیزتریشه له‌ ده‌ره‌وی مال، به‌تایبه‌تی په‌یوه‌ندی له‌نیوان براو باوکان و نه‌وه پیگه‌یشتوه‌کان هه‌روه‌ها هاو‌پریانی کار و په‌یوه‌ندی تاک به‌وانه رۆلیکی گرنگی هه‌یه له‌ زیادبونی هه‌ستکردن به‌ به‌خته‌وه‌ری و دوربون له‌ هه‌ستکردن به‌ ته‌نیایی له‌پوی ده‌رونییه‌وه، هه‌ر وه‌کو (ئه‌رجایل) ئه‌وه‌ی له‌وه‌دا کورته‌کریته‌وه که په‌یوه‌ندی کومه‌لایه‌تی به‌یه‌کیک له‌ سه‌رچاوه گرنگه‌کانی به‌خته‌وه‌ری هه‌ژمار ده‌کریت، بۆ شارده‌نه‌وه و زیاتر کردنی په‌یوه‌ندییه کومه‌لایه‌تییه‌کان له‌پوی به‌خته‌وه‌ری و له‌ دایکبونی دلخۆشی، ده‌سته‌به‌رکردنی یارمه‌تی له‌ پریگه‌ی چالاکي هاوبه‌ش و چیژبه‌خش ده‌بیته هۆی پاراستن له‌ کاریگه‌رییه‌کانی ناخۆشی و زیادبونی ریزگرتنی خود و وه‌ستاندن هه‌لچونه نه‌رینییه‌کان و ده‌سته‌به‌رکردنی یارمه‌تی بۆ چاره‌سه‌رکردنی کیشه‌کان (ارجایل، ۱۹۹۳، ص ۲۵-۴۵). هه‌ستکردن به‌ به‌خته‌وه‌ری و ته‌ندروستی

دهرونی ئەزمونیکی کەسی ږوت نییه، بەلکو پرسهکه تا رادهیهکی زۆر پشت دهبهستیت به تۆری په یوهندی کۆمه لایهتی که هه مو که سیک پابه ندبوه پیه وه، به و شیوهیه ئەگەر تۆ چیژ له هاوپییهتی و یه کترناسین ده بینی ئەوا به خته وهریی داگیری دهکات، ئەو ئامۆژگارییهی شاره زایان پیشکەشی دهکەن له کاتی قهیرانهکان بریتیه له کات به سه بر دنیکی زۆر له گه ل خیزان و هاوپییهکان، به تایبه تی ئەو که سانهی پیکراون به فایروسی به خته وهریی، ئەو که سانهی به ختیان له هاوپییهی به خته وهر هیه زیاتر توانایان هیه له که سانی دیکه هه ست به به خته وهریی بکه ن، ئەوهش راستیهکی دیکه مان بۆ دهبهستیت که مرۆف بونه وهریکی کۆمه لایه تییه و به خته وهریی تاک و تهن دروستی دهرونی کاریگه ری هیه به شیوهیهکی راسته وخۆ یان ناراسته وخۆ له سه ر دهو روه ریان.

به خته وهریی زیاتر نه رمونیانی دهبه خشیته به ره و شیوازی مه عریفی، په یامی په یوهندی نائاسایی ده دات، هه روه ها به خته وهریی ده چیته نیو تیکه لیهک له حاله ت که په یامی زیاتر ده دات به ره و هاوکاری و یارمه تی ئالۆگۆر (الریماوی و زملاؤه، ۲۰۰۶، ص ۲۳۹). ئالۆگۆر کردن و گۆرینه وهی هاوکاری و یارمه تی له نیوان تاکه کان، هه ستی به خته وهریی ده روژینیت، له بهر ئەوهی گۆرینه وهی هاوکاری و به خشینی یارمه تی له نیوان تاکه کان فاکته ریکه بۆ ئەوهی تاک دلخۆش و ئاسوده بیته، هه مو په یوهندی و کارلیک کردنه کانی تاک له گه ل ئەوانی دیکه له کۆمه لگادا به مه به ستی دا بینکردن و تیرکردنی ئاره زوه کانیتهی له پوی ماددی و مه عنه وییه وه، ئەمه ش یارمه تی ده دات له گه یشتن به به خته وهریی.

چوارم: میتۆدۆلۆژیای توێژینه وهکه:

ئهم توێژینه وهیه پشتی به نه خشه سازی و میتۆدی وه سفی تیایدا روپیوی کۆمه لایه تی به نمونه به ستوه بۆ وه رگرتنی (۳۸۴)* که س له و خیزانانهی له ناو سه نته ری شاری هه ولیر نیشته جین وهک نمونه به شیوهیهکی ره مه کی هیشویی فره قوناغ (العینه العشوائیه العنقودیه المتعدده المراحل)، زانیارییهکان به شیوهیهکی مه یدانی له میانهی دو پیوه ری تایبه ت به په یوهندی کۆمه لایه تی و هه ستکردن به به خته وهریی کۆکراوه نه ته وه به شیوهیهک تیایدا جگه له داواکاری دیاریکردنی ره گه ز، ته مه ن، پیشه، باری ئابوری، باری خیزانی، چه ند برگه و پرسیا ریکیان خراوه ته به رده م بۆ وه لامدانه وه هه روهک له پاشکۆی (۲) خراونه ته رو.

پیوه ره کان توانایه کی باشیان هه بوه بۆ پیوانه کردنی هه ردو گۆراوی (په یوهندی کۆمه لایه تی و هه ستکردن به به خته وهریی)، ئەمه ش دوای وه رگرتنی راو بو چونی ژماره یهک شاره زای پسپۆر که له پاشکۆی (۱) خراونه ته رو، له بواره کانی کۆمه لاسی و ده رونا سی له زانکۆکانی سه لاهه ددین و سلیمانی و رازیبونیان له سه ر برگه و پرسیا ره کانی هه ردو پیوه ره که به ریهی ۸۰٪، بۆ دلنیا بون له جیگیری هه ردو پیوه ره که توێژه ر له م توێژینه وهیه دا ریگای به شکردنی نیوهی به کارهیناوه، ئەوهی به وه رگرتنی نمونهی جیگیری (۲۰) تاک له نمونهی کۆمه لگای توێژینه وه بۆ ته نها یه کجار و دابه شکردنی هه ر فۆرمیکیش بۆ برگه تاک و جوته کان، دوای ئەزمونکردنی هاوکیشهی په یوهستی سپیرمان براون به جۆریک که به های جیگیری پیوه ری په یوهندی کۆمه لایه تی بریتیبوو له (0,90)، هی پیوه ری هه ستکردن به به خته وه ریش گه یشته (0,92)، هه ردو به هاش

ئامازیهکی زۆرباشن و ئاستیکی بهرزی جیگیری ههردو پیوه نیشان ددهن. له ماوهی ۴/۱ تا ۲۰۲۲/۶/۳ زانیارییه مهیدانییهکان کۆکراونهتهوه.

بۆ مامهلهکردن لهگهڵ زانیارییه کۆکراوهکاندا له لایهنی مهیدانیدا، سود له پرۆگرامی SPSS تیایدا ریژهی سهدی، ناوهندی ژمیتری، لادانی پیوهری، ناوهندین، منوال، هاوکیشههی په یوهستی سپیرمان، پیرسون، ((T.test و جیاوازی (Anova) وهگرراوه.

* پشت بهستن به خستهی (Krejcie and Morgan) بۆ زیاتر زانیاری بروانه (Sekaran,2003,294)

پێنجهم: ئه نجامهکان:

لێره دا ئه نجامهکانی ئهم توێژینه وهیه به پێی ئامانجه دیاریکراوهکان ده خهینه رو:

ئامانجی یه کهم: ئاستهکانی پابه ندبون به په یوهندی کۆمه لایه تی و هه سترکردن به به خته وه ری.

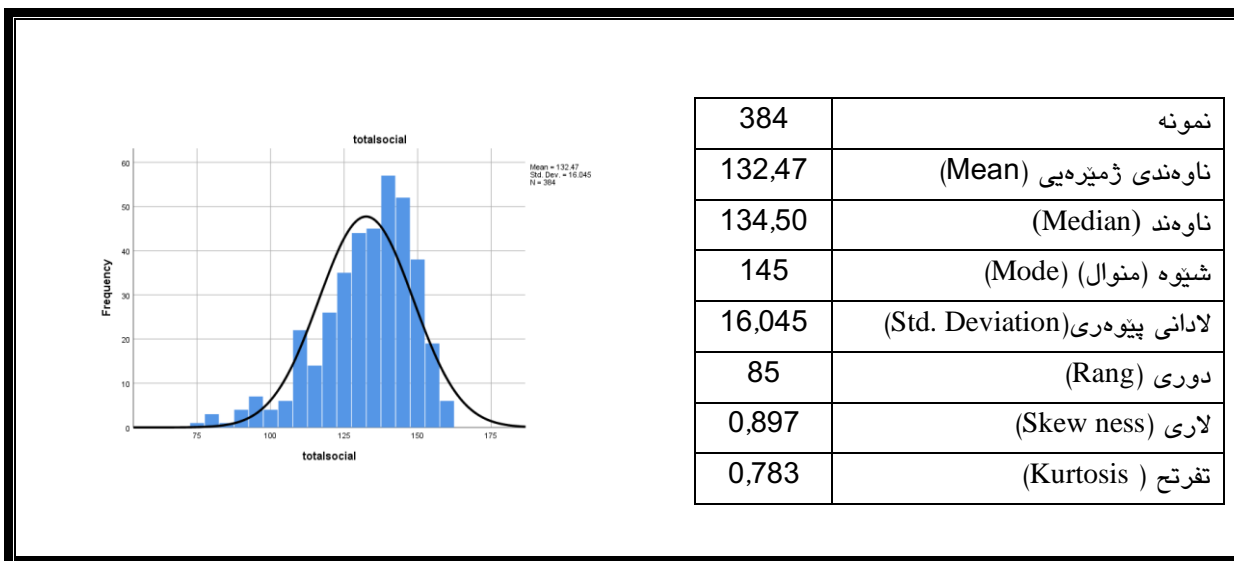
ئه نجامهکانی تاییهت به گۆراوی په یوهندی کۆمه لایه تی ئامازه به وه ده کهن که تاکهکانی نمونهی توێژینه وه که به شیوهیهکی گشتی نیوهندیکی ژمیهرییهان تۆمار کردوه به پێی ئهم پیوه ره که بریتیه له (132,47) نمره، به لادانی پیوه ری (16,045) به ناوهندی گریمانه یی (96) نمره، له کاتی کدا ده بینین تاکهکانی نمونه خاوهن نمرهیهکی بهرزن له پابه ندبون به په یوهندییه کۆمه لایه تییهکان به بهراورد به ناوهندی گریمانه یی و به لگهی ئاماری (0,05)، به لام ئه نجامهکانی تاییهت به گۆراوی هه سترکردن به به خته وه ری ئامازه بۆ ئه وه ده کهن که تاکهکانی نمونه که به شیوهیهکی گشتی نیوهندیکی ژمیهرییهان تۆمار کردوه به پێی ئه وه پیوه ره که ده گاته (84,994) نمره، به لادانی پیوه ری (13,935) و ناوهندی گریمانه یی (66) نمره، ئه مه ش نیشانی ده دات که تاکهکانی نمونه که خاوهن ئاستیکی بهرزن له هه سترکردن به به خته وه ری به بهراورد له گهڵ ناوهندی گریمانه یی و به لگهی ئاماری (0,05)،

خستهی (1)

ئه نجامهکانی جیه جیکردنی پیوه ری په یوهندی کۆمه لایه تی و هه سترکردن به به خته وه ری

پێوه ری هه سترکردن به به خته وه ری	پێوه ری په یوهندی کۆمه لایه تی	ئه دگاره ئامارییه وه سفیهکان
84,994	132,47	ناوهندی ژمیهری (Mean)
88	134,50	ناوهند (Median)
94	145	شیوه (منوال) (Mode)
13,935	16,045	لادانی پیوه ری (Std. Deviation)
78	85	دوری (Rang)
1,224	0,897	لاری (Skew ness)
1,823	0,783	تفریح (Kurtosis)

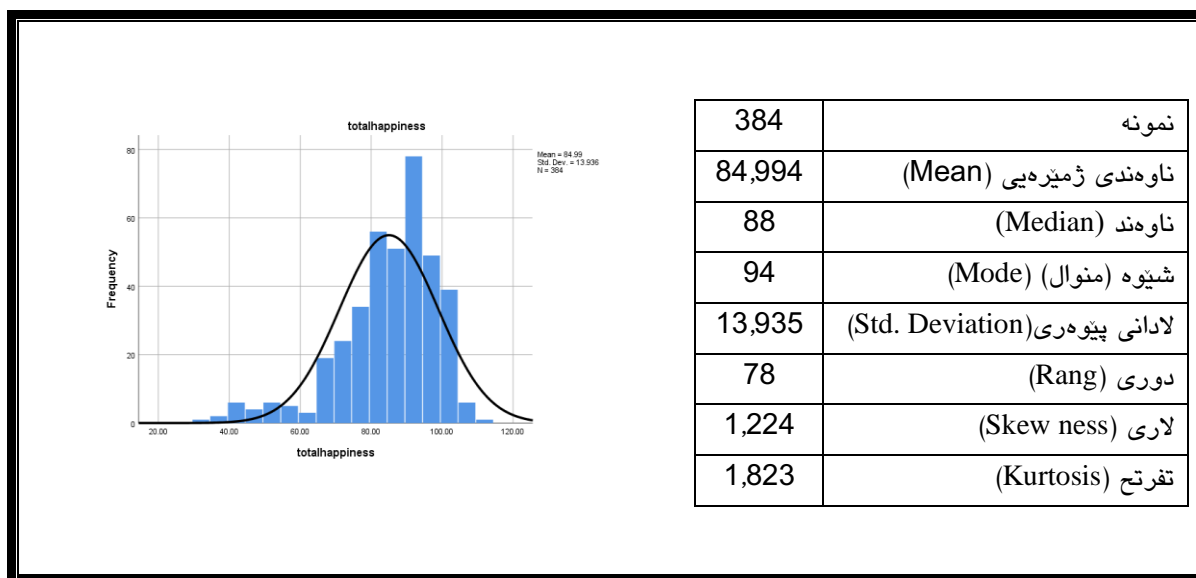
ئه‌نجامه‌کانی خشته‌ی (1) ئاماژه بو نزیکبونه‌وه‌ی دابه‌شبونی ئیستا ده‌کات له دابه‌شبونی میان‌ه‌وه‌ی سروشتی، به‌های پیوه‌ری مملانیی چه‌قی (ناوه‌ندی ژمیره‌یی، ناوه‌ند، منوال) نزیکه له‌گه‌ل نزمبونه‌وه‌ی به‌های پیچه‌وانه‌و دوباره‌بونه‌وه، که ئه‌وه رونده‌بیتته‌وه به‌پیی په‌یژه‌ی دوباره‌بونه‌وه‌ی تایبته به دابه‌شکردنی نمره‌کانی پیوه‌ری په‌یوه‌ندی کۆمه‌لایه‌تی له شیوه‌ی (1) دا.



شیوه‌ی (1)

نزیکی دابه‌شبونی نمونه‌ی توپژینه‌وه له هاوسه‌نگی (اعتدالی) سه‌باره‌ت به پیوه‌ری په‌یوه‌ندی کۆمه‌لایه‌تی رونده‌کاته‌وه.

هه‌روه‌ها ئه‌نجامه‌کانی خشته‌ی (1) ئه‌وه رونده‌کاته‌وه که نزیکبونه‌وه‌یه‌ک له دابه‌شبونی ئیستا بو هه‌ستکردن به‌به‌خته‌وه‌ریی له دابه‌شبونی میان‌ه‌وه‌ی هه‌یه، بۆیه به‌های پیوه‌ری مملانیی چه‌قی (ناوه‌ندی ژمیره‌یی، ناوه‌ند، منوال) نزیکه له‌گه‌ل نزم بونه‌وه‌ی به‌های پیچه‌وانه‌و دوباره‌بونه‌وه، که ئه‌وه رونده‌بیتته‌وه به‌پیی په‌یژه‌ی دوباره‌بونه‌وه‌ی تایبته به دابه‌شکردنی نمره‌کانی پیوه‌ری هه‌ستکردن به‌به‌خته‌وه‌ریی له شیوه‌ی (2) دا.



شیوه‌ی (2)

نزیکی دابه‌شبونی نمونه‌ی توپژینه‌وه له هاوسه‌نگی (اعتدالی) سه‌باره‌ت به پیوه‌ری هه‌ستکردن به به‌خته‌وه‌ریی رونده‌کاته‌وه.

تویژهر ئه زمونی تائی (T.test) یهک نمونهیی به کارهیناوه بۆ بهراوردکردن له نیوان ناوهندی ژمیهریی نمونهکه و ناوهندی گریمانهیی بۆ ههردو پیوهه لای نمونهکه بهگشتی.

خشتهی (2)

ئهنجامی تاقیکردنهوهی تی تست (T.test) بۆ بهراوردکردن له نیوان ناوهندی ژمیهریی و ناوهندی گریمانهیی ههردو پیوهه پهیوهندی کۆمه لایهتی و ههستکردن به بهخته وههیی.

ئاستی ئاماری به لگه داری (0,05)	به های (ت)ی		ناوهندی گریمانهیی	لادانی پیوهه	ناوهندی ژمیهریی	نمونه	پیوههکان
	خشتهیی	دهرهینراو					
ئامازه داره	1,96	44,547	96	16,045	132,47	384	پهیوهندی کۆمه لایهتی
ئامازه داره	1,96	26,709	66	13,935	84,99	384	ههستکردن به بهخته وههیی
به های (ت)ی خشتهیی به نمره ی ئازادی (383) ئاستی باوهه ی (0,05) = (1,96).							

له خشتهی (2) ئاستی ئاماری به لگه داری ههردو پیوهه که به دیارکهوت به م شیوهیه:

له پیوهه یه که مدا پهیوهندی کۆمه لایهتی به های (ت) دهرهینراو که بریتیه له (44,547) گه وره تره له به های (ت)ی خشتهیی (1,96) له ئاستی ئاماری به لگه داری (0,05) به نمره ی ئازادی (383) دا، ههروهه به های ناوهندی ژمیهری که بریتیه له (132,47) گه وره تره له ناوهندی گریمانهیی که دهکاته (96)، له وه شه وه دهگهینه ئه و ئه نجامه ی که نمونه ی تویژینه وهه که له ئاستیکی ئامازه ئامارییدا پهیوهستن به پهیوهندی کۆمه لایهتی وهه له ئاستیکی به رزدا، هه به هه مان شیوهش پیوهه ههستکردن به بهخته وههیی به های (ت)ی دهرهینراو که دهکاته (26,709) گه وره تره له به های (ت)ی خشتهیی (1,96) له ئاستی ئاماری به لگه داری (0,05) و به نمره ی ئازادی (383)، ههروهه به های ناوهندی ژمیهری که دهکاته (84,99) گه وره تره له به های ناوهندی گریمانهیی که دهکاته (66)، بویه دهگهینه ئه و ئه نجامه ی که تاکه کانی نمونه ی تویژینه وهه له ئاستیکی باشی ههستکردن به بهخته وههیی، واته ئه نجامه کان ئه وه یان دهرخستوه که تاکه کانی نمونه ی تویژینه وهه پیمان وایه پهیوهندی کۆمه لایهتی هۆکاریکی گرنگه بۆ دابین کردنی پیداویستهی کان و هینانه دی و گه یشتن به ئامانجه کان له ژیانی رۆژانه یاندا، ئه مهش خۆی به مایه کی سه ره کییه بۆ ههستکردن به بهخته وههیی، دهتوانین بۆ پالپشتی ئه م ئه نجامانهش تیوری (مارتن سلیجمان) به نمونه بهینینه وهه که دهرباره ی بهخته وههیی راسته قینه نوسیویهتی پیی وایه ژیان خۆشه یان چیژ به خشه، ئه و ژیه سه ره کهوتنی تاک له خۆ ده گریت له هه ولدانی ئه رینی بۆ هه لچونه کان له باره ی رابردو و ئیستا و ئاینده، ههروهه پاریزگاری کردن له وه سه کهوتانه به پیی توانا و فیروبونی کارامه ییه کان واده کات مروّف زیاتر توندتر بیت له سه ر دوباره کردنه وه و ماوه ی هه لچونه ئه رینییه کان و که مکردنه وه ی نه رینییه کان. هه لچونه ئه رینییه کان له باره ی رابردو، رازیبون و قه ناعهت و ههستکردن به دهستکهوت و شانازی و ئارامی و جیگیربون له خۆده گرن. له کاتیکدا هه لچونی ئه رینی له باره ی داها تو، باوه ربون و متمانه و هیوا و گه شبینی له خۆده گرن، به لام هه لچونی ئه رینی له باره ی ئیستا چیژ و تیروبونی خواست له خۆ ده گرن. واتا ژیانی خۆش و چیژبه خش تاک ههستی پیده کات ئه گه ههستکردنه کانی به رامبه ر پیداویستهی کانی ئه رینی بیت و دهستکهوت و تییرکردنی

خواسته‌كان و رازیبونی له ئیستادا باشتربو له‌هی رابردو، هه‌روه‌ها هه‌سته خۆشه‌كان زانتربن له‌سه‌ر هه‌سته ناخۆشه‌كان ئه‌و كات تاك هه‌ست به‌وه ده‌كات كه ژیان خۆشه و چیژ به‌خشه.

ئامانجی دوهم: به‌لگه‌ی جیاوازی له په‌یوه‌ندیی كۆمه‌لایه‌تی و هه‌ستکردن به‌هه‌خته‌وه‌ریی لای تاكه‌كانی نمونه‌ی تووژینه‌وه به‌پێی گۆراوه‌كانی تووژینه‌وه‌كه:

به‌مه‌به‌ستی زانینی كاریگه‌ری گۆراوه‌كانی تووژینه‌وه (ره‌گه‌ز، ته‌مه‌ن، پیشه، باری ئابوری، باری خیزانی) له هه‌تانه‌كایه‌وه‌ی جیاوازی هه‌ستکردن به‌ په‌یوه‌ندیی كۆمه‌لایه‌تی و هه‌ستکردن به‌هه‌خته‌وه‌ریی له‌نیوان تاكه‌كانی نمونه‌ی تووژینه‌وه، به‌هه‌ستنه‌په‌ی یه‌ك گریمانه‌ی سفری (H0) كه گریمانه‌ی ئه‌وه ده‌كات جیاوازی به‌لگه‌دارى ئاماری نییه له نیوان په‌یوه‌ندیی كۆمه‌لایه‌تی و هه‌ستکردن به‌هه‌خته‌وه‌ریی به‌پێی گۆراوه‌كانی ره‌گه‌ز، ته‌مه‌ن، پیشه، باری ئابوری، باری خیزانی، له به‌رامبه‌ر گریمانه‌ی جیگه‌روه (H1) كه گریمانه‌ی ئه‌وه ده‌كات جیاوازی مه‌عنه‌وی له‌نیوان گۆراوه‌كاندا هه‌یه به‌ پێی گۆراوه‌كانی ره‌گه‌ز، ته‌مه‌ن، پیشه، باری ئابوری، باری خیزانی.

1- به‌لگه‌ی جیاوازی به‌ پێی گۆراوه‌كانی ره‌گه‌ز و باری خیزانی:

بۆ ئه‌م مه‌به‌سته‌ش تووژهر بۆ دۆزینه‌وه‌ی به‌لگه‌ی جیاوازی له نیوان گۆراوه‌ دوانه‌یه‌یه‌كانی وه‌كو ره‌گه‌ز و باری خیزانی پشتی به‌ستوه به‌به‌كاره‌یتانی تاقیکردنه‌وه‌ی (ت) بۆ دو نمونه‌ی قه‌باره جیاوان.

خه‌شته‌ی (3)

ئهنجامی تاقیکردنه‌وه‌ی (ت) بۆ پونكردنه‌وه‌ی جیاوازی یه‌كه‌كانی نمونه‌ی تووژینه‌وه‌كه له هه‌ستکردن به‌ په‌یوه‌ندیی كۆمه‌لایه‌تی و هه‌ستکردن به‌هه‌خته‌وه‌ریی به‌پێی گۆراوی ره‌گه‌ز و باری خیزانی.

ئاستی ئاماری به‌لگه‌دارى (0,05)	به‌های (ت)		لادانی په‌وه‌ری	ناوه‌ندی ژمیره‌ی	ژماره‌ی نومه	گۆراوه‌كان		په‌وه‌ره‌كان
	خه‌شته‌ی	ده‌ره‌یتراو				ره‌گه‌ز	باری خیزانی	
ئاماژده‌داره	1,96	1,988	15,295	133,81	229	نیر	ره‌گه‌ز	په‌یوه‌ندیی كۆمه‌لایه‌تی
			16,951	130,50	155	می		
ئاماژده‌داره	1,96	5,306	14,918	133,96	341	هاوسه‌ردار	باری خیزانی	په‌یوه‌ندیی كۆمه‌لایه‌تی
			19,616	120,65	43	جیاپه‌وه		
ئاماژده‌داره	1,96	2,219	14,705	84,26	229	نیر	ره‌گه‌ز	هه‌ستکردن به‌هه‌خته‌وه‌ریی
			12,684	86,07	155	می		
ئاماژده‌داره	1,96	3,875	12,824	85,95	341	هاوسه‌ردار	باری خیزانی	هه‌ستکردن به‌هه‌خته‌وه‌ریی
			19,302	77,37	43	جیاپه‌وه		

له‌خه‌شته‌ی (3) دا ده‌رده‌كه‌وێت كه به‌های (ت) ده‌ره‌یتراو بۆ هه‌ریه‌كه له گۆراوه‌كانی (ره‌گه‌ز (1,988)، باری خیزانی (5,306)) له په‌یوه‌ندیی كۆمه‌لایه‌تی گه‌وره‌ترن له‌به‌های (ت) خه‌شته‌ی كه ده‌كات (1,96) به‌ئاستی باوه‌ری (0,05) به‌نمره‌ی ئازادی (382)، كه له به‌رژه‌وه‌ندی ره‌گه‌زی نیر دایه، چونكه ناوه‌ندی ژمیره‌ی نیر كه بریتیه له (133,81) گه‌وره‌تره له ناوه‌ندی ژمیره‌ی می (130,50) واتا جیاوازی هه‌یه كه ده‌گاته ئاستی ئاماری به‌لگه‌دار، ئه‌م ئهنجامه‌ش گریمانه‌ی جیگه‌روه‌ی (H1) په‌سه‌ند ده‌كات كه ده‌لیت جیاوازی مه‌عنه‌وی هه‌یه

له نێوان گۆڤاوهكاندا، بهلام له پێوهری ههستکردن بهبهختهوهیری بههای (ت)ی دهههینراو بۆ هههریهکه لهگۆڤاوهکانی رهگهز (2,219)، باری خیزانی (3,875) گهورهترن لهبههای (ت)ی خشتهیی (1,96) به ئاستی باوهری (0,05) بهنمرهی ئازادی (382)، که له بهرژهوهندی رهگهزی مێ دایه چونکه ناوهندی ژمیری مێ که بریتییه له (86,071) گهورهتره له ناوهندی ژمیری نێر (84,266) که واته جیاوازی ههیه که دهگاته ئاستی ئاماری بهلگه دار، ئەم ئەنجامهش گریمانهی جیگرهوهی (H1) پهسهند دهکات.

۲_ بهلگهی جیاوازی به پێی گۆڤاوهکانی تهمن و پیشه و باری ئابوری:

بۆ دۆزینهوهی بهلگهی جیاوازی له نێوان گۆڤاوه سیتیانی و پینجینهکانی وهکو تهمن و پیشه و باری ئابوری پشتمان بهستوه به شیکردنهوهی جیاوازی یهکانه (One way anova) که خشتهی (4) ئەنجامهکانی شیکردنهوهی جیاوازیمان بۆ روندهکاتهوه. که به پێی گۆڤاوی تهمن بۆ ههردو پێوه گریمانهی (H1) پهسهند دهکات، چونکه ئاماژه به بونی جیاوازی دهکات، ئەمەش دهگهڕیتتهوه بۆ بیروبوچونی تاکهکانی نمونه که بۆ پۆلی پهیوهندی کۆمه لایهتی و ههستکردن بهبهختهوهیری ههیانه، بهلام گۆڤاوی پیشه له پێوهری پهیوهندی کۆمه لایهتی ئاماژه به بونی جیاوازی دهکات و گریمانهی جیگرهوه (H1) پهسهند دهکات، بهلام له پێوهری ههستکردن بهبهختهوهرییدا گۆڤاوی پیشه گریمانهی سفری (H0) پهسهند دهکات، ئاماژه به نه بونی جیاوازی دهکات، بههه مان شیوهش بۆ گۆڤاوی باری ئابوری له پێوهری پهیوهندی کۆمه لایهتی ئاماژه به نه بونی جیاوازی دهکات و گریمانهی سفری (H0) پهسهند دهکات، بهلام له پێوهری ههستکردن بهبهختهوهیری ئاماژه به بونی جیاوازی دهکات و گریمانهی جیگرهوهی (H1) پهسهند دهکات.

خشتهی (۴)

ئەنجامی شیکردنهوهی جیاوازی یهکانهی (تحلیل التباين الاحادي) بهلگهی جیاوازی له پێوهرهکانی توێژینهوه

به پێی گۆڤاوهکانی تهمن و پیشه و باری ئابوری.

گۆڤاوهکان	پێوهرهکان	سهرچاوهی جیاوازی	کۆی چوارگۆشهکان	نمرهی ئازادی	ناوهندی چوارگۆشهکان	بههای (ف)	ئاستی بهلگه داری (0,05)
تهمن	په یوهندی کۆمه لایهتی	نیوان کۆمه لهکان	2843,898	2	1421,949	5,658	ئاماژه داره
		ناو کۆمه لهکان	95753,842	381	251,322		
		گشتی	98597,740	383	1673,271		
پیشه	ههستکردن بهبهخته وهری	نیوان کۆمه لهکان	2063,191	2	1031,596	5,435	ئاماژه داره
		ناو کۆمه لهکان	72318,798	381	189,813		
		گشتی	74381,990	383	1221,409		
باری ئابوری	په یوهندی کۆمه لایهتی	نیوان پیشهکان	4232,409	2	2116,205	8,544	ئاماژه داره
		ناو پیشهکان	94365,331	381	247,678		
		گشتی	98597,740	383	2363,883		
باری ئابوری	ههستکردن بهبهخته وهری	نیوان پیشهکان	673,994	2	336,997	1,742	ئاماژه دارینه
		ناو پیشهکان	73707,996	381	193,459		
		گشتی	74381,990	383	530,456		
باری ئابوری	په یوهندی کۆمه لایهتی	نیوان ئابورییهکان	2081,189	4	520,297	2,043	ئاماژه دارینه
		ناو ئابورییهکان	96516,550	379	254,661		
		گشتی	98597,740	383	774,958		
باری ئابوری	ههستکردن بهبهخته وهری	نیوان ئابورییهکان	4733,667	4	1183,417	6,440	ئاماژه داره
		ناو ئابورییهکان	69648,322	379	183,769		
		گشتی	74381,990	383	1367,186		

ئامانجی سیئەم: سروشتی په‌یوه‌ندی نیوان په‌یوه‌ندی کۆمه‌لایه‌تی و هه‌ستکردن به‌هخته‌وه‌ری.

بۆ جیبه‌جیکردنی ئەم ئامانجه‌ توێژەر هاوکێشه‌ی په‌یوه‌ستی پیرسۆن (معامل ارتباط بیرسون) ی به‌کاره‌یناوه‌ بۆ زانیی په‌یوه‌ندی نیوان هه‌ردو پێوه‌ری توێژینه‌وه‌که و ئاستی ئاماری به‌لگه‌داری ئەم په‌یوه‌ندیانه‌.

خشته‌ی (5)

پۆلینکردنی په‌یوه‌ندی نیوان هه‌ردو پێوه‌ری توێژینه‌وه‌ ده‌خاته‌رو.

هه‌ستکردن به‌هخته‌وه‌ری	په‌یوه‌ندی کۆمه‌لایه‌تی	پێوه‌ره‌کان
0,594 *	1	په‌یوه‌ندی کۆمه‌لایه‌تی
1	0,594 *	هه‌ستکردن به‌هخته‌وه‌ری
* ئاماژه‌دارن له ئاستی ده‌لاله‌تی (0,01) و به‌های خشته‌یی (0,149) دا.		

خشته‌ی (5) نیشانی ده‌دات، که هاوکێشه‌ی په‌یوه‌ستی نیوان هه‌ردو پێوه‌ری په‌یوه‌ندی کۆمه‌لایه‌تی و هه‌ستکردن به‌هخته‌وه‌ری به‌هخته‌وه‌ری به‌هخته‌وه‌ری (0,594) گه‌وره‌تره‌ له به‌های خشته‌یی (0,149) به ئاستی باوه‌ری (0,01)، که‌واته‌ په‌یوه‌ستییه‌کی ئه‌رینی ئاماژه‌ ئاماری بونی هه‌یه‌ له‌نیوانیاندا، ئەم په‌یوه‌ندییه‌ دوانییه‌ ئه‌رینییه‌ (لیده‌رکراوه‌)، ئاماژه‌ بۆ ئەوه‌ده‌کات چهند ئاستی په‌یوه‌ندی کۆمه‌لایه‌تی به‌هێزتره‌ ئه‌رینیانه‌تر بیت، ئەوه‌نده ئاستی هه‌ستکردن به‌هخته‌وه‌ری زیاد ده‌کات. ده‌توانین بۆ پالپشتی ئەم ئەنجامه‌ش بۆچونی (گینزبیرگ) وه‌ک نمونه‌یه‌کی تیوری به‌هینینه‌وه‌ که باس له هه‌ندیک ئاسه‌وار و ده‌رئه‌نجامی ئەو په‌یوه‌ندییه‌ کۆمه‌لایه‌تیانه‌ ده‌کات، پێی وایه‌ ئەو ئاسه‌وارانه‌ش ره‌نگه‌ پۆزه‌تیف یاخود نیگه‌تیف بیت له‌سه‌ر سروشتی په‌یوه‌ندییه‌ مرۆبیه‌کانی نیوان تاکه‌کان له دامه‌زراوه‌ یاخود ریکخراویکی کۆمه‌لایه‌تی، ئەگه‌ر په‌یوه‌ندی نیوان تاکه‌کان پۆزه‌تیف بیت و له‌سه‌ر بنه‌مای خۆشه‌ویستی و ریزگرتن و قوربانیدانی هاوبه‌ش دروست بویت ئەوه ئاسه‌واره‌کان پۆزه‌تیف ده‌بن، ئەمه‌ش ره‌نگدانه‌وه‌ی ده‌بیت له‌سه‌ر هه‌لسوکه‌وت و شیوازی بیرکردنه‌وه‌ی تاک وای لیده‌کات هه‌ست به‌هخته‌وه‌ری بکات و لایه‌نی ده‌رونی جیگیر و ئارام بیت، به‌پێچه‌وانه‌شه‌وه‌ ئەگه‌ر په‌یوه‌ندی نیوان تاکه‌کان نیگه‌تیف بیت ده‌بیت هه‌ی شله‌ژانی ده‌رونی و ده‌راوکی و توندوتیژی لای تاکه‌کان.

به‌رای توێژەر ئەنجامه‌کانی ئەم په‌یوه‌ندییه‌ که له‌خشته‌که‌دا پیشاندراره‌ په‌یوه‌ندییه‌کی ناوه‌ند و پابه‌ندبوونیکی ئه‌رینیانه‌یه، ئەم ئاسته‌ له‌په‌یوه‌ستی ئەوه ده‌گه‌یه‌نیت که فاکته‌ری دیکه هه‌یه‌ جگه له‌په‌یوه‌ندی کۆمه‌لایه‌تی کاریگه‌ریان هه‌یه‌ به‌سه‌ر هه‌ستکردن به‌هخته‌وه‌ری لای تاکه‌کان، واته‌ ته‌نها په‌یوه‌ندی کۆمه‌لایه‌تی ئەم رۆله‌ له هه‌ستکردن به‌هخته‌وه‌ری نابینی به‌لکو تاک هه‌یه‌ برۆای به‌ بونی په‌یوه‌ندی کۆمه‌لایه‌تی نیه‌ له‌گه‌ل که‌سانی دیکه یاخود که‌سیکه‌ په‌یوه‌ندییه‌کانی سنورداره‌، به‌لام به‌هخته‌وه‌ریشه‌. ئەمه‌ش له‌گه‌ل بون و لۆژیک گونجاوه‌، هه‌رچه‌ندیش ئاستی په‌یوه‌ندی کۆمه‌لایه‌تی به‌هێزتره‌ ئه‌رینیانه‌تر بیت هه‌ستکردن به‌هخته‌وه‌ری به‌هه‌مان شیوه‌، له‌به‌رئه‌وه‌ی هه‌ر گۆراویک په‌یوه‌ندی به‌گه‌شه‌کردنی گۆراوه‌که‌ی دیکه‌وه‌ هه‌یه‌.

شه‌شم: پوخته‌ی نه‌نجامه‌کان و راسپارده‌کانی توئینه‌وه‌که:

۱- پوخته‌ی نه‌نجامه‌کان:

ده‌کریت کورته‌ی ئه‌و نه‌نجامه‌ی که له پیشه‌وه باسمان کرد له چوارچیوه‌ی ئه‌و توئینه‌وه‌یه‌دا بخه‌ینه‌پو، به‌م شیوه‌یه‌ی خواره‌وه:

۱- نه‌نجامیکی ئه‌رینیانه بونی هه‌یه بۆ ئاسته‌کانی په‌یوه‌ندی کومه‌لایه‌تی لای تاکه‌کانی نمونه‌ی توئینه‌وه له نه‌نجامی به‌راوردکردنی ناوه‌ندی ژمیری (132,47) به لادانی پیوه‌ری (16,045) به ناوه‌ندی گریمانه‌یی (96) به به‌های (ت) ده‌ره‌ینراو (44,547) که گه‌وره‌تره له به‌های خشته‌یی (1,96) به ئاستی ئاماری به‌لگه‌داری (0,05).

۲- نه‌نجامیکی ئه‌رینیانه بونی هه‌یه بۆ ئاسته‌کانی هه‌ستکردن به به‌خته‌وه‌ریی لای تاکه‌کانی نمونه‌ی توئینه‌وه له نه‌نجامی به‌راوردکردنی ناوه‌ندی ژمیری (84,99) به لادانی پیوه‌ری (13,935) به ناوه‌ندی گریمانه‌یی (66) به به‌های (ت) ده‌ره‌ینراو (26,709) که گه‌وره‌تره له به‌های خشته‌یی (1,96) به ئاستی ئاماری به‌لگه‌داری (0,05).

۳- جیاوازی به‌لگه‌داری ئاماری هه‌یه بۆ په‌یوه‌ندی کومه‌لایه‌تی به‌پیی گۆراوه‌کانی (په‌گه‌ز، باری خیزانی) که تیایدا به‌های (ت) ده‌ره‌ینراو بۆ هه‌ر یه‌ک له گۆراوه‌کانی په‌گه‌ز (1,988)، باری خیزانی (5,306) گه‌وره‌ترن له به‌های خشته‌یی (ت) (1,96) له ئاستی ئاماری به‌لگه‌داری (0,05).

۴- جیاوازی به‌لگه‌داری ئاماری هه‌یه بۆ هه‌ستکردن به به‌خته‌وه‌ریی به‌پیی گۆراوه‌کانی (په‌گه‌ز، باری خیزانی) که تیایدا به‌های (ت) ده‌ره‌ینراو بۆ هه‌ر یه‌ک له گۆراوه‌کانی په‌گه‌ز (2,219)، باری خیزانی (3,875) گه‌وره‌ترن له به‌های خشته‌یی (ت) (1,96) له ئاستی ئاماری به‌لگه‌داری (0,05).

۵- جیاوازی به‌لگه‌داری ئاماری هه‌یه بۆ هه‌ردو پیوه‌ری په‌یوه‌ندی کومه‌لایه‌تی و هه‌ستکردن به به‌خته‌وه‌ریی به‌پیی گۆراوی (ته‌مه‌ن)، له‌به‌ر ئه‌وه‌ی به‌های (ف) ده‌ره‌ینراو بۆ په‌یوه‌ندی کومه‌لایه‌تی (5,658) هه‌روه‌ها بۆ هه‌ستکردن به به‌خته‌وه‌ریی (5,435)، گه‌وره‌ترن له به‌های (ف) خشته‌یی به ئاستی ئاماری به‌لگه‌داری (0,05).

۶- جیاوازی به‌لگه‌داری ئاماری هه‌یه بۆ پیوه‌ری په‌یوه‌ندی کومه‌لایه‌تی به‌پیی گۆراوی (پیشه)، له‌به‌رئه‌وه‌ی به‌های (ف) ده‌ره‌ینراو (8,544) گه‌وره‌تره له به‌های خشته‌یی (ف) له ئاستی ئاماری به‌لگه‌داری (0,05)، به‌لام جیاوازی به‌لگه‌داری نییه بۆ پیوه‌ری هه‌ستکردن به به‌خته‌وه‌ریی به‌پیی گۆراوی (پیشه)، چونکه به‌های (ف) ده‌ره‌ینراو (1,742) بچوکتیه له به‌های خشته‌یی (ف) له ئاستی ئاماری به‌لگه‌داری (0,05).

۷- جیاوازی به‌لگه‌داری نییه بۆ پیوه‌ری په‌یوه‌ندی کومه‌لایه‌تی به‌پیی گۆراوی (باری ئابوری)، له‌به‌رئه‌وه‌ی به‌های (ف) ده‌ره‌ینراو (2,043) بچوکتیه له به‌های خشته‌یی (ف) له ئاستی ئاماری به‌لگه‌داری (0,05)، به‌لام جیاوازی به‌لگه‌داری هه‌یه بۆ پیوه‌ری هه‌ستکردن به به‌خته‌وه‌ریی به‌پیی گۆراوی (باری ئابوری)، چونکه به‌های (ف) ده‌ره‌ینراو بۆ پیوه‌ری هه‌ستکردن به به‌خته‌وه‌ریی (6,440) گه‌وره‌تره له به‌های خشته‌یی (ف) له ئاستی ئاماری به‌لگه‌داری (0,05) دا.

۸- په یوه نډییه کی ئه رینی ئاماری ئاماره دار بونی ههیه له نیوان ههردو پیوه ری په یوه نډییه کومه لایه تی و هه سترکردن به به خته وه ری، که تیایدا به های په یوه نډییه نیوانیان (0,594) که گه وره تره له به های خسته یی (0,149) له ئاستی ئاماری به لگه داری (0,01) دا.

۲- راسپارده کانی توپزینه وه که:

به پپی ئه نجامه کانی ئه م توپزینه وه یه، توپزهر ئه م راسپاردانه ی خواره وه ده خاته پرو:

۱- جه خترکرنه وه له گرنگی په یوه نډییه کومه لایه تییه کان وهک سه رچاوه یه ک له سه رچاوه کانی هه سترکردن به به خته وه ری و رازیبون له ژیان، که کومه لگاش پیویستی پییه تی، چونکه په یوه نډییه کومه لایه تییه کان خوشه ویستی و له یه کتر گه یشتنی زیاتر ده سته بهر ده کهن له نیوان تاکه کان له کومه لگادا.

۲- دۆزینه وه ی هه لی کار بو گه نجان و باشترکردنی باری ئابوری و به رزکردنه وه ی ئاستی داهاتی خیزانه کان، له به رئه وه ی باری ئابوری رۆلکی گه وره ده بینی له دابینکردنی پیداویستییه سه ره کیه کانی تاک، بویه ئه مه ش سه رچاوه یه کی گرنگه له پیکهاته ی به خته وه ری.

۳- هاندانی گه نجان بو ئه نجامدانی هاوسه رگیری له چوارچیوه ی به ها ئایینی و کومه لایه تییه کاند، چونکه که سانی هاوسه ردار زیاتر هه ست به به خته وه ری ده کهن به به راورد به وانه ی جیا بونه ته وه یاخود سینگلن.

۴- باشترکردنی بواره کانی خزمه تگوزاری وهک (فیکردن، ته ندروستی، ئاو، کاره با، ریگاوبان، ئاسایش،..... هتد) و پیشکه شکردنی به تاکه کان به شیوه یه ک که بیته مایه ی دلخوشی و ئاسوده بونی تاکه کان له روی ده رونییه وه ئه مه ش گرنگه بو هه سترکردنیان به به خته وه ری.

The Role of Social Relationships in Feeling Happy

Empirical Study in Erbil

Mahmood Kareem Saleem Bamandy¹ - Sabah Ahmad Mohammad Najar²

¹⁺² Department of Sociology, College of Arts, Salahaddin University, Erbil, Kurdistan Region, Iraq

Abstract:

The aim of this research is to knowledge levels of commitment to social relationships and feeling happy in the research sample and know the evidence between commitment to social relations and feeling happy according to research variables such as (gender, age, occupation, economic status, marital status), with the nature of the relation ships between social relations and the feeling of happiness in order to reach the goal of the research, the researcher in a field collected in formation and used the descriptive approach in collecting information in a sample of 384 people in the center of Erbil governorate and randomly through multi-stage cluster samples and from this point of view two measures were used in addition to (gender, age, occupation, economic situation, social situation) are 32 questions and special paragraphs from the measure of social relations and 22 paragraphs for the measure of feeling happy, The research reached the following results: There is a statistically significant variation of both social relations and the feeling of happiness according to variables (gender, age, marital status) but according to the variable of occupation there is a variation of the measure of social relations but the measure of feeling happy there is no variation, but according to the variable of (economic status) there is no statistically significant variation of social relations but for the measure of feeling happy there is a statistical variation, with a statistically significant relationship between the variables of social relations and feeling happy.

Keywords: Role, Social relation, well – Being (Happiness).

سه رچاوه كان

- أرجايل، مايكل(1993)، سيكولوجية السعادة، ترجمة: فيصل يونس، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، عالم المعرفة، الكويت.
- جين،نيكولاس (2014)، مستقبل النظرية الاجتماعية، ترجمة: يسرى عبدالحميد رسلان، المركز القومي للترجمة، ط1، القاهرة.
- القدس، محمد عبد المولي(2005)، علم الاجتماع الصناعي، دار مجدلاوي للنشر والتوزيع، ط1، الأردن.
- الريماوي،محمد، التل، شادية، العتوم، عدنان، وآخرون، (2006)، علم النفس العام، ط2، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.
- سليجمان، مارتين(2008)، السعادة الحقيقية، ط1، مكتبة جرير، السعودية.
- عوض، عامر(2009)، السلوك التنظيمي والإداري، دار أسامة للنشر والتوزيع، ط1، الأردن.
- فريد، فادي مسعود، (2013)، السعادة و علاقتها بالذكاء الانفعالي والتدريب لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية، دراسات العلوم التربوية، المجلد(40)، العدد(2).
- فياض، حسام الدين (2016)، العلاقات الاجتماعية، نحو علم اجتماع تنويري، بدون مكان طبع.
- القيوتي، محمد قاسم (2009)، السلوك التنظيمي، دراسة السلوك الإنساني الفردي والجماعي في منظمات الأعمال، دار وائل للنشر والتوزيع، ط5، الأردن.
- كمال، طارق (2005)، أساسيات في علم النفس الاجتماعي، مؤسسة شباب الجامعة، ط1، مصر.
- محمود، عبدالله (2010)، بعض المتغيرات المعرفية والشخصية المساهمة في السعادة، مجلة كلية التربية بالزقازيق، (ب.ت)، العدد (66).
- مصطفى، وفاء (2001)، أسرار التميز والنجاح، ط1، دار ابن حزم، لبنان.

- Burns, D.,(2007), Feeling Good, The New Mood Therapy, USA, Harper Collines Publishers Inc.
- Diener,E., Sandvik,E. & Pavot,W.(1991), Happiness is the Frequency,not the intensity of positive versus negative affect, In F. Strack, M. Argyle & N. Schwarz (Eds.), Subjective Well-Being, An interdisciplinary perspective,pp 119-139.
- Gilman,R., Huebner,S. & Buckman,M. (2009), Life satisfaction, In S.J.Lopez (Ed.), The encyclopedia of positive psychology , pp 582-584.
- Ginsberg, Morris,(1980), Sociology, London, Oxford University Press.
- Hird, S. (2003), Individual Well being, NHS Health Scotland.
- Isbell, L. M. & Burns, K. C. (2007), Affect, Encyclopedia of social psychology, Vol.(2).
- Jayawichreme,E.,et.al,(2008),Happiness: Positive Psychology and Nussbaums Capabilities Approach, University of Pennsylvania, Positive Psychology Center.
- Micheal Hughes&Carolyn.J.Kcoehler,(2005), Sociology the cor, Mcgraw Hill, NewYork, 7 thed.
- Pavot,W.& Diener, E. (1993), Review of the Satisfaction with Life Scale, Psychological Assessment,(5).
- Seligman, M.E. & Royzman,(2003),Happiness: The Three Traditional Theories, Authentic Happiness Newsletter, July.
- Sekaran,Uma,Reserarch Methods for business:Askill-building approach(4thed), NewYork, John wiley and sons Inc,2003,p294.
- Thach, C.&Lyubomirsky, S.(2006), How do People Pursue Happiness? Relating Personality, Happiness, Increasing Strategies and Well – Being, Journal of Happiness Studies, No (7).
- VandenBos,G.R.,(2015). Dictionary of Psychology,(2nd ed), Washington,DC: American Psychological Association.

پاشکۆی (1)

ناو و پلهی زانستی و پسپۆری و شوینی کاری لیژنه‌ی شاره‌زایان

ژ	ناوی شاره‌زایان و پلهی زانستیان	کۆلیژ	به‌ش	زانکۆ
1	پ.د. طاهر حسۆ میر زییاری	ئاداب	کۆمه‌لناسی	زانکۆی سه‌لاحه‌ددین
2	پ.د. عبدالحمید علی سعید	ئاداب	کۆمه‌لناسی	زانکۆی سه‌لاحه‌ددین
3	پ.د. سلیم بطرس الیاس	ئاداب	کۆمه‌لناسی	زانکۆی سه‌لاحه‌ددین
4	پ.د. نجاه محمد فرج	زانسته مرۆفایه‌تییه‌کان	کۆمه‌لناسی	زانکۆی سلیمانی
5	پ.د. مها حسن بکر	ئاداب	ده‌رونزانی	زانکۆی سه‌لاحه‌ددین
6	پ.د. نیان نامق صابر	په‌روه‌رده‌ی بنه‌ره‌تی	باخچه‌ی منالان	زانکۆی سلیمانی
7	پ.ی.د. جوان اسماعیل بکر	ئاداب	کۆمه‌لناسی	زانکۆی سه‌لاحه‌ددین

پاشکۆی (2)

شیوه‌ی کۆتایی هه‌ردو پێوه‌ری په‌یوه‌ندی کۆمه‌لایه‌تی و هه‌ستکردن به‌به‌خته‌وه‌ریی

.....

وه‌زاره‌تی خویندنی بالا و توێژینه‌وه‌ی زانستی

زانکۆی سه‌لاحه‌ددین – هه‌ولێر

کۆلیژی ئاداب – به‌شی کۆمه‌لناسی

خویندنی بالا / دکتۆرا

به‌ریزسلۆت لێبی

کۆمه‌لێک برگه له‌به‌رده‌ستی به‌ریزتدایه، که سه‌ره‌پای ته‌وه‌ری زانیارییه گه‌شتیه‌کان، دو ته‌وه‌ری دیکه، که یه‌کیکیان تاییه‌ته به‌ (په‌یوه‌ندییه کۆمه‌لایه‌تییه‌کان)، یه‌کیکی دیکه‌یان تاییه‌ته به‌ (هه‌ستکردن به‌به‌خته‌وه‌ریی)، له‌خۆده‌گریت به‌مه‌به‌ستی کۆکردنه‌وه‌ی زانیاری و ئه‌نجامدانی توێژینه‌وه‌یه‌کی زانستی مه‌یدانی به‌ناونیشانی ((رۆلی په‌یوه‌ندییه کۆمه‌لایه‌تییه‌کان له‌هه‌ستکردن به‌به‌خته‌وه‌ریی – توێژینه‌وه‌یه‌کی مه‌یدانییه له‌شاری هه‌ولێر)). جا هاوکاری تۆی به‌ریز بۆ وه‌لامی پرسیاره‌کان جیگای هۆشیاری و زانستی ئیوه و ده‌وله‌مه‌ندکردنی توێژینه‌وه‌که‌یه. بۆیه داواکارین له‌ به‌ریزتان که به‌سه‌ربه‌ستی و راشکاوانه وه‌لام بده‌ره‌وه، چونکه سه‌ربه‌ستی و راشکاویت له وه‌لامه‌کانتدا خزمه‌تی ئامانجی زانستی ئه‌م توێژینه‌وه‌یه ده‌کات..... هاوکاریت جیگای ریز و پیزانینه.

چهند تئیبینییه کی پئویست:

- 1- پئویست به ناووسین ناکات.
 - 2- دوی خویندنه وهی برهه کان نیشانهی (√) به رامبهه وه لامي گونجاو له یه کیک له م پینچ وه لامانهی خواره وه دابنی.
 - 3- تکا له بهریت دهکین وه لامي سه رهه م برهه کان بدهیته وه و تهنها یه ک وه لام هه لبریره.
 - 4- بو زانیاری بهریت هیچ برهه یه ک نییه که راست یان چهوت بیت به لکو ئه وهی تو هه لیده بژیریت دروست و گوزارشت له بیرو بوچونت دهکات به رامبهه به بابتهی توئینه وه.
- له گه ل ریز و سوپاس بو هاوکاریتان.....

قوتابی دکتورا

محمود کریم سلیم بامهندی

سه رهه رشتیار

پ.د. صباح احمد محمد نجار

زانباریه گشتیه کان:

- ره گه ز: نیر () می ()
- ته مه ن: () سال
- پیشه: ()
- باری ئابوری: زورباش () باش () مام ناوه ند () خراپ () زورخراپ ()
- باری خیزانی: هاوسه ردار () جیا بو وه ()

ژ	برهه کان	هه مپشه	زورجار	جارجار	به ده گه م	هه رگیز
1	بونی په یوه ندیم له گه ل ئه ندامانی خیزانه که م دلخوشم دهکات	√				

پئوه ری په یوه ندیه کومه لایه تیه کان:

ژ	برهه کان	هه مپشه	زورجار	جارجار	به ده گه م	هه رگیز
1	بونی په یوه ندیم له گه ل ئه ندامانی خیزانه که م دلخوشم دهکات.					
2	هاوکاری خیزانه که م ده که م.					
3	حه ز ده که م له بو نه کانی خیزانه که م به شداریم.					
4	خیزانه که م به شداری ده که ن له دروستکردنی په یوه ندیم له گه ل ده ور به ر.					

					5	په‌یوه‌ندییه‌کی خیزانی خۆش و جیگیرم هه‌یه.
					6	به‌رینمای گرافته‌کانی خیزانه‌که‌م چاره‌سه‌ر ده‌که‌م.
					7	خیزانه‌که‌م ئاراسته‌کردنی ره‌فتاری ئه‌ندامه‌کانی ده‌کات.
					8	خیزانه‌که‌م به‌خته‌وه‌رم ده‌کات.
					9	پشت به‌خیزانه‌که‌م ده‌به‌ستم بۆ هینانه‌دی ئامانجه‌کانم.
					10	رازیم له‌هاوریکانم.
					11	له‌گه‌ل هاوریکانم به‌شداری چالاکیه‌ کۆمه‌لایه‌تییه‌کان ده‌که‌م.
					12	هاوریکانم هاوکاریم ده‌که‌ن له‌کاتی پێویستی.
					13	حه‌ز ده‌که‌م ژیا‌نی هاوریکانم خۆش بێت.
					14	به‌شداری بۆ‌نه‌کان ده‌که‌م له‌گه‌ل خزمه‌کانم.
					15	به‌خۆشی خزمه‌کانم دلخۆش ده‌بم.
					16	ره‌فتارم له‌گه‌ل خزمه‌کانم دلخۆشکه‌ره.
					17	لێبوردم له‌گه‌ل خزمه‌کانم له‌کاتی هه‌له‌کردندا.
					18	هه‌ولده‌دم خۆشی بخه‌مه‌ نێو‌ دلی خزمه‌کانم.
					19	په‌یوه‌ندییم زۆر باشه‌ له‌گه‌ل خزمه‌کانم
					20	په‌یوه‌ندییه‌کی باشم هه‌یه‌ له‌گه‌ل دراوسێیه‌کانم.
					21	دلخۆش ده‌بم له‌کاتی سه‌ردانی کردنی دراوسێیه‌کانم.
					22	له‌بۆ‌نه‌کاندا به‌شداری ده‌که‌م له‌گه‌ل دراوسێیه‌کانم.
					23	متمانهم به‌ دراوسێیه‌کانم هه‌یه.
					24	هه‌ست به‌ریزگرتن ده‌که‌م له‌گه‌ل که‌سانی دیکه.
هه‌ریگز	به‌ده‌گه‌ن	چارچار	زۆرچار	هه‌میشه	ژ	برگه‌کان
					25	به‌شێوه‌یه‌کی تاییه‌ت ریزم لێ ده‌گیریت له‌لایه‌ن که‌سانی دیکه.
					26	توانای بریاردانم هه‌یه‌ له‌بواره‌ جیا‌جیا‌کانی ژیا‌ن.
					27	بیروبۆ‌چونه‌کانم جیگای ریزن له‌لایه‌ن هه‌موانه‌وه.
					28	ریز له‌بیروبۆ‌چونه‌کانی به‌رامبه‌ر ده‌گرم.
					29	له‌بوارای کاره‌که‌م چه‌زده‌که‌م په‌یوه‌ندیی نوێ دروست بکه‌م.
					30	یارمه‌تی هاوریکانم ده‌دم له‌کاردا.
					31	متمانهم به‌هاوریکانم هه‌یه‌ له‌بورای کاردا.
					32	بونی په‌یوه‌ندییه‌کی باش له‌نیو‌گروپی کاردا به‌خته‌وه‌رم ده‌کات.

پێوه‌ری هه‌ستکردن به‌خته‌وه‌ری:

هه‌ریگز	به‌ده‌گه‌ن	چارچار	زۆرچار	هه‌میشه	ژ	برگه‌کان
					1	من زۆر به‌خته‌وه‌رم.
					2	هه‌ست ده‌که‌م داها‌توم پره‌ له‌هیا و چاکه.
					3	من له‌هه‌مو بواره‌کانی ژیا‌نم رازیم.

					4	توانای زالبونم ههیه بهسهه هه مو لایه نه کانی ژیانم.
					5	ههست دهکه م که ژیان زۆر دهسکه وتی پیدام.
					6	دهتوانم به شیوهیه کی باش کار له روداو هکان بکه م.
					7	ژیانم خوش دهویت.
					8	گرنگی بهوانی دیکه دهدهم.
					9	دهتوانم هه مو بریاره کانی بهسه رکه وتویی بدهم.
					10	ههست دهکه م توانام ههیه هه مو کاریک بکه م بهسه رکه وتوی.
					11	هه مو جیهانم لا جوانه.
					12	من کهسیکی هوشیارم.
					13	هه مو کهسیکم خوش دهویت.
					14	هه مو روداو هکانی رابردو خوش بونه.
					15	من شاد و دلخوشم.
					16	هه ر شتیک بمهویت ئه نجامی دهدهم.
					17	کاریگه ری باشم لهسهه کهسانی دیکه ههیه.
					18	ژیانم مانایه کی تهواو و ئامانجیکی رونی ههیه.
					19	لهگه ل هه مو ئه و کهسانه تیکه ل ده بم که له دهو روبه رمدان.
					20	پیموایه که جیهان شوینیکی خوشه.
					21	له بۆنه کاندایه ههست به خوشی دهکه م.
					22	له هه مو شتیکدا خوشی دهو زمه وه.