https://www.doi.org/10.31918/twejer. 2253.13

e-ISSN (2617-0752)   p-ISSN (2617-0744)

پێوانەکردنی ئاستی شادمانی لای گەنجانی شاری سۆران

د. هۆشەنگ فەرهاد عبدالله
زانکۆی سۆران فاکەڵتی ئاداب
hoshang.abdulla@soran.edu.iq

ڕێکار محەمەد تۆفیق
تویژەری دەروونی بەشی دەروونزانی
rmk597@psy.soran.edu.iq

پوختە:

ئامانج لەم توێژینەوەیە، پێوانەکردنی ئاستی شادمانییە لای گەنجان بە گشتی، بە پێی گۆڕاوی ڕەگەز و گۆڕاوی باری خێزانی (سەڵت/خێزاندار) و گۆڕاوی باری ئابووری. توێژەران میتۆدی (وەسفی چەندێتییان) بەکارهێناوە. کۆمەڵگەی ئەم توێژینەوەیە پێکهاتووە لە سنووری شاری سۆران و دەوروبەری، نموونەی توێژینەوەکە پێکهاتووە لە (١٢٠) گەنج کە بە شێوەیەکی هەڕەمەکیی مەبەستدار هەڵبژێردراون، ٦٠ گەنج لە ڕەگەزی نێر و (٦٠)ی لە ڕەگەزی مێ. دوای ئەوەی داتاکان داخلی بەرنامەی پێشکەوتووی ئاماریی (SPSS) کران بۆ ئامانجەکان دەریخست، گەنجان بە گشتی ئاستی شادمانییان بەرزە، هەروەها دەرکەوت کە جیاوازی لە نێوان ڕەگەزی نێر و مێ لە ئاستی شادمانی نییە، بەهەمان شێوە جیاوازی نییە لەنێوان گەنجانی خێزاندار بەراورد بە گەنجانی سەڵت، و ئەوانەی باری ئابوورییان باشە بە گشتی شادمانترن لەوانەی باری ئابوورییان مامناوەندە، بەهەمان شێوەی ئەوانەی باری ئابوورییان مامناوەندە شادمانترن لەوانەی باری ئابوورییان خراپە.

وشە کلیلییەکان: شادمانی، گەنج.

پێوانەکردنی ئاستی شادمانی لای گەنجانی شاری سۆران

پێشەکی

شادمانی پێداویستییەکی ڕۆحییە، بەر لەوەی پێداویستییەکی بیۆلۆژیکی و کۆمەلایەتی و سایکۆلۆژی بێت، کاتێ کە مرۆڤ پێی دەگات گیانی دەحەسێتەوە و بەسەر بوون و خودی خۆیدا بالا دەبێت. بابەتی شادمانی ئێستا لە نێوەندە ئەکادیمییە جیهانییە پێشکەوتووەکاندا بووەتە بابەتی سەرەکی و ئەوان زیاتر بەلایانەوە گرنگە بەدوای ئەو فاکتەر و گۆڕاوانەدا بگەڕێن کە ڕۆڵیان هەیە لە پێکهێنانی کۆمەڵگەی ئارام و شادماندا.

ئەم توێژینەوەیە لە چوار بەش پێکهاتووە. لە بەشی یەکەم و تەوەرەی یەکەم باس لە کێشە و گرنگی و ئامانج و سنووری توێژینەوە کراوە. هەروەها لە تەوەرەی دووەمدا پێناسەی چەمک و زاراوەکانی ڕوونکردۆتەوە. لە بەشی دووەمی تەوەرەی یەکەم چوارچێوەی تیۆریی توێژینەوەکە خراوەتەڕوو، کە باسی چەمک و جۆر و هۆکار و نیشانەکان کراوە. لە تەوەرەی دووەمدا توێژنەوەکانی پێشوو باسکراون، هەروەها لە بەشی سێیەمدا میتۆد و نموونەی توێژینەوە و کۆمەڵگە و ئامرازەکانی توێژینەوە و کەرەستە ئامارییەکان و کۆکردنەوەی داتاکان خراونەتەڕوو. لە بەشی چوارەمدا، بە شێوەیەکی پراکتیکی ڕێژەی شادمانی لای گەنجان ڕوونکراوەتەوە، بەپێی چەند گۆڕاوێک وەک ڕەگەز و باری خێزانی، باری ئابووری، و خستنەڕووی ئامانجەکان و گفتوگۆکردنیان و بەراوردکردنیان بە توێژینەوەکانی پێشوو، دواتریش چەند ڕاسپاردە و پێشنیازێک خراونەتەڕوو، لە کۆتاییشدا ئاماژە بە لیستی سەرچاوەکان کراوە.

کێشەی توێژینەوە:

دوای تێبینیکردن و چاودێریکردنی گەنجی خێزاندار و گەنجی سەڵت کە توێژێکی گرنگی کۆمەڵگەن، توێژەران تێبینی کێشەیەکی گرنگ و فەرامۆشکراویان لە نێو کۆمەڵگەی خۆماندا کردووە، کە بە پێویستی دەزانێت بایەخی پێبدرێت و توێژینەوە و لێکۆڵینەوەی لەبارەوە بکرێت، ئەویش پێوانەکردن ئاستی بەختەوەری و شادمانییە لای گەنجانی خێزاندار بەراورد بە گەنجانی سەڵت (سینگڵ)، یاخود کامیان دڵخۆشتر و شادمانترن لەوەی تریان، هەروەها هاوسەرگیری تا چەند ڕۆڵی هەبووە لە فەراهەمکردنی شادمانی و بەختەوەریدا.

زیادەڕۆیی نییە ئەگەر پێمان وابێ ئامانجی ستراتیژیی مرۆڤ لە بوون و بەردەوامی لە ژیانیدا، خۆش ژیان و هێنانە ئارای شادمانییە، مرۆڤ بۆ ئەوە دەژی تاوەکو خۆی دڵخۆشبکات و هەموو ئەو هۆکار و مەرجانەش فەراهەمبکات، کە ژیانی ئەو خۆشتر دەکەن، شادمانی پێداویستییەکی ڕۆحییە، بەر لەوەی پێداویستییەکی بایۆلۆژیکی و کۆمەلایەتی و سایکۆلۆژی بێت، کاتێ کە مرۆڤ پێی دەگات گیانی دەحەسێتەوە و بەسەر بوون و خودی خۆیدا باڵا دەبێت و تا ئەو بەرزاییانە دەچێ کە ژیان تیایدا لە مانا ئەبستراکتەکەیدا مانادار دەبێ. (حوسێن٢٠١٧، لا١٧٦)

هەروەها ئەریک فرۆم پێیوایە کە ئێمە بەپێی هەڵوێستەکان شاد و کامەران یا غەمگین و مەلوول دەبین. (فرۆم، ٢٠١٥، لا٩١)

شادمانی وەک هەر دیاردەیەکی کیمیکی و فیزیکی و تەنانەت گەردوونیش ڕێژەییە، پەیوەستە بە پێکهاتەی دەروونیی دامەزراو لەسەر بنەمای کۆمەلایەتی و ئابووری و پەروەردەیی و ڕۆشنبیری و تەنانەت

سیاسیش، هەر یەکە بە شتگەڵ و دیاردە و ڕووداوگەلی تایبەت شاد و دڵشادە. (حوسێن،٢٠١٩، ل١٨٢)

بەبێ گوێدانە ئەوەی تۆ لە کوێی دەکرێت لە شادمانیدا بژیت، هەر کەسە و ڕێگەی خۆی هەیە بۆ پێناسەکردنی شادمانی (فەیلەسووف و ئەکتەر و سیاسەتمەدار و... هتد) هەموو ئەوانە لە ڕوانگەی خۆیان بۆ شادی یاخود شادمانی دەڕوانن، بەڵام بە گشتی شادمانی پەیوەندی بە ئەرێنیی هەستەکانەوە هەیە، کەسانی شادمان ئەوەندە ئەزموونی هەستی نێگەتیڤ ناکەن، چونکە بە شێوەیەکی جیاواز ژیان دەکەن یان ڕەنگە بە شێوەیەک مانا بدۆزێتەوە کە ئەوانی تر نەیانکردووە، هەروەها وتراوە شادمانی پەیوەندی بە ڕازیبون لە ژیانی خۆتەوە هەیە، پێزانین و بەهەند وەرگرتنی ژیان و چێژوەرگرتن لە ساتە خۆشەکانی ژیان. (Khoddam,٢٠١٥).

بابەتی شادمانی ئێستا لە نێوەندە ئەکادیمییە جیهانییە پێشکەوتووەکاندا بووەتە بابەتی سەرەکی و ئەوان زیاتر بەلایانەوە گرنگە بەدوای ئەو فاکتەر و گۆڕاوانەدا بگەڕێن کە ڕۆڵیان لە پێکهێنانی کۆمەڵگەی ئارام و شادماندا هەیە، چونکە لە بنچینەدا شادمانی نەک بەتەنها دەروونی کەسەکان دەحەسێنێتەوە، بەڵکو کاریگەریی ڕاستەوخۆی لەسەر بەرهەمێنانی زیاتر و جۆری بەرهەم و دەستکەوتەکانی مرۆڤ هەیە. (حوسێن٢٠١٧، ل١٨١_١٨٢)

توێژەران هەوڵدەدەن بزانن ئایا گەنجانی خێزاندار تا چەند دڵخۆش و شادمانن بەراورد بە گەنجانی سەڵت(سینگڵ)؟ و ڕێژەکەی لەچ ئاستێکدایە؟ لەکام لایەن ڕێژەکەی بەرزترە؟ و کام ڕەگەز (نێر/مێ) زیاتر بوونی هەیە و شادمانترن؟ ئایا جیاوازی بەڵگەداری ئاماری هەیە؟

گرنگیی توێژینەوە:

هەر توێژینەوەیەک خزمەت بە زانست بگەیەنێت گرنگیی خۆی هەیە، بۆ خودی توێژەر و نموونەکانی توێژینەوە و سەرجەم تاکەکانی کۆمەڵگە، گرنگیی ئەم توێژینەوەیە لە میانەی باسکردنی بابەتێکی تاڕادەیەک نوێیە ئەویش بابەتی بەختەوەری و شادمانییە، کە ڕاستەوخۆ پەیوەستە بە ژیان و بوونی مرۆڤەوە، بە تایبەتیش چین و توێژی گەنجانی خێزاندار و سەڵت، بۆیە بە باشمان زانی ئەم نموونەیە وەرگرین بۆ توێژینەوەکەمان، چونکە توێژی گەنجان دەتوانن خزمەت بە کۆمەڵگە بکەن، و لە کاتی هەبوونی شادمانی و هەستکردن بە بەختەوەری ئەوا ڕاستەوخۆ کاریگەری بەسەر کۆمەڵگە و خێزان و نەوەی داهاتوو دەبێت، و هاندەرێکە تاوەکو بە شێوەیەکی تەندروست نەوەکانیان پەروەردە بکەن، ئەم توێژینەوەیە گرنگیی خۆی هەیە لە بواری دەروونزانی بە گشتی و پۆزەتیڤ سایکۆلۆژیی و دەروونڕدروستی بە تایبەتی، دەتوانین بایەخی ئەم توێژینەوەیە لە دوو لایەن دەستنیشانبکەین:

لایەنی تیۆری:

گرنگیی توێژینەوە لەسەر شادمانی لەوەدایە، کە توێژەران هەوڵدەدەن تیشک بخەنە سەر سروشتی بابەتی شادمانی و بیخەنە بەر مەددی نەزەر و ڕوونکردنەوە، هەروەها وەسفکردنی شادمانی و ڕوونکردنەوە و خستنەڕووی جۆر و نیشانەکانی. ٢- ئەم توێژینەوەیش دەبێتە سەرچاوەیەکی گرنگی زانستی بۆ ناوەندە ئەکادیمی و کتێبخانە کوردییەکان بە گشتی و زانکۆی سۆران بە تایبەتی.

لایەنی پڕاکتیکی:

١- گرنگیی ئەم توێژینەوەیە لە لایەنی مەیدانی دەرخستنی چەند پرسیارێکە بە شێوەیەکی زانستی و پراکتیکی، بە داتا و ئاماری سەلمێندراو، کە داتا و زانیارییە پڕاکتیکییەکانی ئەم توێژینەوەیە دەبنە ئامرازێکی گرنگ بۆ توێژەران و نموونەی توێژینەوە. ٢- هەروەها بۆ دەستنیشانکردنی گرفتەکە و خستنەڕووی چارەسەری پێویست و دەتوانرێت سوود لە ڕاسپاردە و پێشنیازەکانی وەربگیرێت، بۆ بەرچاوڕوونیی زیاتر.

ئامانجی توێژینەوە

دەتوانین ئامانجی ئەم توێژینەوەیە لەم دوو خاڵەدا بخەینەڕوو.

١ـ زانینی ئاستی بەختەوەری و شادمانی لای گەنجان بە گشتی.

٢ـ زانینی ئاستی شادمانی لای گەنجان بەپێی گۆڕاوی:

أـ ڕەگەز(نێر/ مێ).

بـ باری خێزانی (خێزاندار/ سەڵت)

جـ باری ئابووری (خراپ – ناوەند – باش)

سنووری توێژینەوە

سنووری مرۆیی: پێکهاتووە لە گەنجانی شاری سۆران و دەوروبەری.

سنووری جوگرافی: شاری سۆران.

سنووری کاتی: ٢٠٢٠/ ٢٠٢١

پێناسەی شادمانی

١- پێناسەی (فرۆم ٢٠١٥):

شادمانی ڕاستەقینە واتە پەروەردەکردن و بەکاربردنی هێزە مرۆییەکان. (فرۆم ٢٠١٥، لا٢٦).

٢- پێناسەی (حوسێن،٢٠١٩)

شادمانی هەست و شعورێکە لە ناخەوە هاوسەنگی و ئارامییەکی دەروونی دەیهێنێتە ئاراوە تیایدا تاک دەکەوێتە خۆشییەکەوە کە لێی تێر نابێ. (حوسێن ٢٠١٩، لا١٨٠)

٣- پێناسەی (ابو دولە،٢٠١٨):

شادمانی هەموو ئەم شتانە دەگرێتەوە کە دەبێتە هۆی دڵخۆشی و ئارامی لەناو خودی مرۆڤەوە، بریتیە لە هەستکردن بە ئاسوودەیی و ئارامیی دەروون). (ابو دولە،٢٠١٨)

4- پێناسەی (فرانکلین، ٢٠٠٩)

شادمانی شێوازێکە بۆ ژیان وامان لێ دەکات بە هۆیەوە تواناکانمان کامڵتر بکەین بە ئاراستەی گەیشتن بە ژیانێکی باشتر. (فرانکلین، ٢٠٠٩ز، لا٣٢)

5- پێوانەی تیۆری بۆ شادمانی: بریتییە لە حاڵەتێکی دەروونیی هاوسەنگ کە دەبێتە هۆی ڕازیبوون لە ژیان و گونجان و هەستکردن بە

ئارامیی دەروونی و ئاسوودەیی و دڵخۆشی لەڕادەبەر لەناو خودی مرۆڤ و ژیاندا.

6ـ پێناسەی پراکتیکی بۆ شادمانی: بریتییە لە کۆی ئەو نمرانەی کە گەنجانی خێزاندار و سینگڵ بەدەستیدەهێنن لە ئەنجامی وەڵامدانەوەی بڕگەکانی پێوەری شادمانی.

چەمکی شادمانی (بەختەوەری):

شادمانی بە یەکێک لە گرنگترین بابەتەکان دەژمێردرێت، کەوا پۆزەتیڤ سایکۆلۆژی گرنگی و بایەخی پێدەدات، تێگەیشتن لە بەختەوەری و شادمانیی مرۆڤ تا ئەمڕۆش یەکێکە لە تێگەیشتنە تەمومژاوی و ناڕوونەکان، کەوا زانایانی دەستەوەستان کردووە، لەگەڵ ئەوەشدا چەندین لێکۆڵینەوە کراون لەسەر شادمانی بەڵام هێشتاش نەگەیشتوونەتە مانا و پێناسەیەکی گشتگیر و تەواو بۆ شادمانی، ڕای جیاواز سەبارەت بە مانای شادمانی هەیە، هەندێکیان تێگەیشتنی شادمانی لەوە کورت دەکەنەوە کەوا شادمانی یاخود بەختەوەری بریتییە لە چێژ و خۆشیی جەستەیی، لە کاتێکدا کەسانی تر وای دەبینن و بڕیاردەدەن کەوا شادمانی بریتییە لە هەبوونی سەروەت و سامان، بەڵام ئاینەکان ئەم تێگەیشتنە ڕووکەشەیان ڕەتکردۆتەوە و شادمانییان بەستۆتەوە بە لەخوا ترسان و تەقوا و عیبادەتی خودا و یارمەتیدانی کەسانی تر. لەگەڵ ئەمەشدا هەندێکی تر وای دەبینن کەوا شادی و بەختەوەری بریتییە لە هەبوونی توانا بۆ کۆنترۆڵکردن بەسەر لایەنی زەینی و بیری کەسەکان. (الرباعي٢٠١٣، ص ١٥ ـ ١٧).

لە دوای ساڵی (١٩٩٨) ئاراستەیەک دروستبوو بۆ پێوانەی بەختەوەریی تاکەکان و دەستنیشانکردنی جیاوازییەکان لە ڕووی کەسایەتی لە نێوان کەسی دڵخۆش و کەسەکانی تر، ئەوەی جێگەی

سەرنجە ئەنجامی کارەکان لە بواری بەختەوەری ئەوەیان خستەڕوو، کە (دەوڵەمەندی، دینداری، جوانیی ڕوخسار، بوونی هەلی کاری باشتر، لەشی تەندروست) پێوەر نین بۆ بەختەوەریی مرۆڤ، بەڵکو بوونی پەیوەندیی ئەرێنی لەگەڵ کەسانی تر مرۆڤەکان بەرەو بەختەوەری دەبات. (عزیز٢٠٢٠، لا٢٠)

سوکرات باوەڕی وایە بەختەوەری لە دەرەوەی خود بەدەستناهێت، بەڵکو پەیوەستە بەناخی کەسەکەوە و تایبەتە بە تاک. (التحریر(2017

هەر یەکە بە شێوەیەک دەکەوێتە شادمانییەوە و چێژی لێ وەردەگرێ، هەندێک لە پارە و سامان و دەسەڵات دەیبینن و دەیدۆزنەوە و هەندێکیش لە خۆشەویستی و هەندێکی تر لە گەشت و گەڕان بە جیهاندا و بەشێکی تریش هەیە لە بەدواداچوونی نەزانراوەکان و هەموو ئەو شتانەی مێشکیان پێیانەوە دەوروژێ، هەشن لە نێو خۆماندا شادمانی لە ئازاردانی کەسانی تر و وەلاوەنانیاندا دەدۆزنەوە. خۆشی و ئاسوودەیی لە خۆیدا فەراهەم نەکات، شادمانەکان هەڵوێستەکانی ژیان بە شێوەی زۆر ئەرێنی لێکدەدەنەوە، مەعریفییەکان پێیانوایە شادمانی بەندە بە چوارچێوەی باوەڕ و عەقیدەی تاکەوە، کەسەکان لەو کاتەدا هەست بە شادمانی دەکەن کاتێ هەڵوێست و دۆخەکە بە چوارچێوە باوەڕییەکانی دەپێوێ و ئینجا لەو پێودانگەدا قەناعەتی بەوە دێ، کەوتۆتە ناو خۆشی و ساتەوەختەکانی شادمانیەوە یان نا؟ (حوسێن٢٠١٧، لا ١٧٨- ١٩١)

ڕاگەیاندنی کۆمەڵگەی پیشەسازی ئەو باوەڕەی لای خەڵک دروستکردووە، کە شادمانی و بەختەوەری لە کڕینی شتدایە، ئەوانەی کە دەزانن ژیان بەبێ کڕین و هەبوونی شتیش مایەی ئارامی و خۆشحاڵییە، ژمارەیان لە کەمبوونەوەدایە. (فرۆم٢٠١٥، لا ١٣٣)

هەرچەندە زۆرجار پێمانوایە بەختەوەری لەو شتانەوە دێت کە بەسەرماندا دێت، بەڵام زانست پێشنیازی ئەوە دەکات کە بەختەوەری بە زۆری لە مێشکماندا دێت، لەبەر ئەوە گۆڕینی شێوازی بیرکردنەوەمان دەکرێت ڕێژەی شادمانی زیاد بکات، هەرچەندە لە ژیانی ڕۆژانەشماندا هیچ گۆڕانکارییەک نەکەین. (Davis: 2020)

خۆشەویستی دیوە چالاک و ناواخنەکەی شادمانییە، ئەوەی شادە ئەو کەسەیە لە دۆخێکی بەردەوامی خۆشەویستیدایە لەگەڵ دنیای دەرەوەی خۆی و تەنانەت لەگەڵ خۆیشیدا، ئەوەی لای خەڵکیش خۆشەویستە هەمیشە شادی بەسەریاندا دەبەشێتەوە چونکە لەهەر دەرکەوتێنکدا دەبێتە مایەی بەختەوەری بۆ دەوروبەرەکەی. (حوسێن،٢٠١٩ لا١٨٠).

فرۆید سێ هۆکار دەخاتەڕوو، کە بۆچی ئێمە ناتوانین هەر بە ڕاست شاد و بەختەوەربین؟ هۆکاری یەکەم بۆ نەبوونی تێر و بەئاکام گەیشتنی تەواوەتی بریتییە لە گرێی ئۆدیب، سەرچاوەی دووەم بۆ بەختەوەرنەبوونی مرۆڤ بریتییە لە سوپەر ئیگۆ، سەرچاوەی سێیەم، پاڵنەری مەرگە (death drive) پاڵنەری مەرگ و شەڕەنگێزی دەتوانن خۆیان بخزێننە ناو هەموو دیوێکی هەڵسوکەوتی مرۆییەوە. (ئیستۆپ ٢٠١٩، لا ٤٠٥_ ٤٠٧)

جۆرەکانی شادمانی (بەختەوەری):

شادمانی و بەختەوەریی مرۆڤ چەندین جۆری جیاوازی هەیە، لێرەدا ئاماژە بە چەند جۆرێکی گرنگ دەکەین.

١ـ شادمانیی ماوە درێژ و هەمیشەیی: بۆ نموونە هیواخوازبیت ببیتە مرۆڤێکی گەورە و بەناوبانگ و ئامانجەکەت بێتەدی و پێی بگەیت، ئیتر هەست بە شادمانی دەکەیت بۆ ماوەیەکی زۆر و درێژ. (التحریر ٢٠١٧)

٢ـ شادمانیی ماوە کورت و کاتی: بۆ ماوەیەکی کەم دەمێنێتەوە و بارودۆخێکی کاتییە، بۆ نموونە ئەنجامدانی ڕەفتارێکی باش یان بە کردنی کارێکی باش کە ببێتە هۆی دڵخۆشبوونت بۆ ماوەیەکی کاتی. (هەمان سەرچاوەی پێشوو)

٣ـ شادمانی لە کاتی ئەنجامدانی کارە دڵخوازەکان: بێگومان ڕووبەڕووی ئەم جۆرە لە شادمانی بوویتەوە، کاتێک خۆت ئەبینیتەوە غەرقی چالاکی بوویت، لەوانەیە ئەمە ڕوویدابێت لە کاتی وێنەکێشان و نووسین و ئەنجامدانی جۆرەکانی چالاکیی جەستەی، و هەر شتێک کە چێژی لێ ببینی دەتوانێت بتخاتە نێو ئەم بارودۆخە دەروونییە. (خلیل، ٢٠١٩)

٤ـ شادمانی لە پەیوەندییەکان: مرۆڤ بە سروشتی خۆی کەسێکی کۆمەڵایەتییە، و بەستنی پەیوەندیی بەهێز و تەندروست لەگەڵ ئەوانی تر کارێکی گرنگە بۆ ئێمە، لەبەر ئەوەی هەبوونی ئەو کەسانە لە چواردەورت کە خۆشیاندەوێیت و بتوانی متمانەیان پێ بکەیت و کاتی باشیان لەگەڵ بەسەر ببەی ئەمە وات لێ دەکات بەختەوەر و شادمان بیت. (سەرچاوەی پێشوو)

٥ـ شادمانیی ڕۆشنبیری: وەک ئەو چێژەی لە تێگەیشتن لە شتێکەوە دێت یاخود شیکردنەوە، ڕوونکردنەوە، پێشخستن و بەکارهێنانی شتەکان. کاتێک ئێمە شارەزاین لە بابەتێک یان چارەسەری کێشەیەک دەکەین و چێژ لە جۆرێک لە شادمانیی دەروونی وەردەگرین. (Murray, 2014)

نیشانەکانی شادمانی(بەختەوەری):

١- دەربڕینی سوپاسگوزاری بە بەردەوامی، خۆشحاڵبوون بەو شتانەی کە هەتە و دەربڕینی سوپاسگوزاری لەهەمبەر بوونیان، هەست بە شادمانی دەکەیت، کاتێک ستایش و بەزەیی بەرانبەر کەسانی تر دەنوێنیت، لە لەشتدا هەست بە شادمانی دەکەیت.

2- چێژ لە شتە سادەکان وەردەگریت، خۆشحاڵبوون بە شتە بچووکەکان، یارمەتیت دەدات لە بنیادنان و وێناکردنی شادمانییەکی گەورە، کات تەرخان بکە بۆ چێژبینین لە ژەمە خواردنێکی باش و وێنەکێشانی ناوازە. (Dault, 2011)

3- بەهای شتە بچووکەکان دەزانیت، هیچ شتێک لەوە خۆشتر نییە گۆرانییە دڵخوازەکەت لە ڕادیۆوە لێبدرێت یان گوێبیستی چریکەی باڵندەکان بین، دەشێت هەست بکەیت شتە بچووکەکان شادمانییەکی گەورەیان تێدایە و درکی پێ بکەیت.

4- ژیانکردن لەو ساتەی تێدا دەژیت زۆر گرنگە بۆت، بەهای شتە بچووکەکان دەزانیت کەسە شادمانەکان دەزانن، کەوا ژیان لێرە و لەم ساتەدا کلیلی بەردەوامبوونی هەستە ئەرێنییەکانە.

5- کاتێک شتانێک فشارت دەخەنەسەر، دەزانیت چۆن ئارامببیتەوە، ڕێگریکردنی فشارەکان بۆ کەمترین بڕیان، کلیلێکە بۆ ستایلی ژیانێکی شادمانانە، ئەگەر بە ڕاستی شادمانیت ئەوا هەندێک ڕێگای کەمکردنەوەی فشارەکان دەزانیت. (Holmes, 2014)

هۆکارەکانی شادمانی(بەختەوەری):

هۆکارەکانی فەراهەمبوونی شادی و بەختەوەریی مرۆڤ جۆراوجۆرن و دەکرێ بڵێین هەر مرۆڤەو بە جۆرێک و بە شتێکەوە دەکەوێتە نێو بەختەوەری و شادمانی ڕاستەقینەوە، لێرەدا ئاماژە بە کۆمەڵە هۆکارێک دەدەین کە زۆرباون و ڕۆڵیان هەیە لە پەیدابوونی شادمانی.

١ـ خۆشویستنی هاوڕێیان: هەبوونی هاوڕێی خۆشەویست لە ژیانی کەسێک گرینگترین هۆکارە بۆ شادمانی و بەختەوەریی هەردووکیان پێکەوە، مرۆڤ دەگەیەنن بە شادمانی، بەڵام هاوڕێ کە خۆشەویستیت بۆی نەبێ بەختەوەریت بۆ دروستناکات، خۆشبەختی و شادمانی زیاددەبێت و کاملدەبێ کاتێک کەسێک لەگەڵ کۆمەڵێک خەڵک پەیوەندیی خۆشەویستیی دروستدەکات. (البوريني، ٢٠١٨)

٢ـ هاوسەنگی و دانبەخۆداگرتن: هۆکارێکی تری شادمانبوونی مرۆڤەکان دانبەخۆداگرتنە یان هاوسەنگی ڕاگرتن لە کاتی هەڵچوون و ڕەفتاردا، دەتوانین لەگەڵ هاوسەنگیدا زۆرباش گەشەبکەین بێ ئەوەی شتەکان لەسەرمان قورسبن، لەگەڵ دانبەخۆداگرتندا ئێمە هاوسەنگی بۆ چالاکییەکانمان و بیرکردنەوەکانمان بە دەستدەهێنین (Rinpoche & Rinpoche, 2016).

٣ـ تەندروستی (جەستەیی و دەروونی): شادمانی ڕاستەوخۆ پەیوەست دەبێت بە تەندورستییەوە، دڵخۆشی و کامەرانی بۆ کەسێک گرانە کە نەخۆشییەکی بەردەوامی هەیە یان هەست بە نیگەرانی و خەمۆکیی زۆر دەکات لە ژیان، بۆ بوونی تەندروستییەکی باش دەبێت پابەند بێت بە ڕێکخستنەوەی ژیانێکی تەندروست لەگەڵ جوولەی وەرزشی و خەوی ڕێک. (شلش ٢٠١٨)

٤ـ ئەمنیەت و ئاسایش: بوونی ئارامی و سەلامەتیی مرۆڤ هۆکارێکە بۆ بەختەوەری و شادبوون، کاتێک مرۆڤ دەگاتە حاڵەتێکی تەواو لە ئەمنیەت و بەرقەراری و ئارامبوونەوەی حاڵەتی نالەبار و خەم و خەفەت و نیگەرانی کار لە هاوسەنگیی دەروونیت ناکات. (احمد،٢٠١٧)

تیۆری شادمانیی ڕاستەقینە/ مارتن سلیگمان:

مارتن سلیگمان سایکۆلۆژجیستێکی گەورەیە و هەندێک بە باوکی دەروونناسیی ئەرێنی ناوی دەبەن، خاوەنی تیۆری شادمانیی ڕاستەقینەیە و سەرۆکی کۆمەڵەی دەروونناسیی ئەمریکییە، کە لە ساڵی (١٩٩٨) لە ئەمریکا دامەزراوە، سلیگمان بەردەوام کاری لەسەر لایەنە ئەرێنییەکانی تاک و ژیان کردووە و ویستوویەتی ئەو ڕێگا و فاکتەرانە بدۆزێتەوە کە ڕۆڵیان لە شادمانی و بەختەوەری مرۆڤەکاندا هەیە، هەر بۆیە هەندێک بە دامەزرێنەر و باوکی پۆزەتیڤ سایکۆلۆژی دایدەنێن، ئەگەرچی ئەمە ڕەنگە هەندێک زیادەڕۆییبێت. سلیگمان پێیوایە سێ ڕێگا هەن بۆ تیۆری بەختەوەریی ڕاستەقینە لە پۆزەتیڤ سایکۆلۆژیدا. (العتوم، ٢٠٢٠)

ڕێگای یەکەم بریتییە لە: ژیانێکی خۆش: ئەمە ئاماژەیە بۆ هەستکردن بە هەستێکی ئەرێنیی پۆزەتیڤ بە چەندین ڕێگا و شێوە، بەردەوام هەوڵبدەی بە خۆشی بژیت، واتە سەرچاوەکانی دڵخۆشی بەکاربێنیت، وەک خواردنی ئایس کرێم، چونکە تامی خۆشە، یان لێخوڕین و سواربوونی کەشتیی خولێنەرەوە، چونکە چێژی لێ وەردەگیرێ. بەدەستهێنانی بەختەوەری و شادمانی لەم ئاستەدا پێویستی بە هەوڵێکی کەم هەیە.

ڕێگای دووەم بریتییە لە: ژیانی بە کۆمەڵ و هاوبەش: ئەمەشیان بریتییە لە ژیانی هاوبەش لەگەڵ کەسانی تر، خۆشەویستی باوان و ژیانی کارکردن و توانای دروستکردنی پەیوەندیی نوێی کۆمەڵایەتی لەگەڵ

کەسانی تر و فراوانکردنی پەیوەندییەکان، هەروەها بەشداریکردنی تەواو لە چالاکییەکاندا، بە پێچەوانەی ژیانێکی خۆش ئەم شێوە بەختەوەرییە پێویستی بە هەوڵی زیاترە، کەسی ناو کۆمەڵ چالاک دەکات و پڕ لە وزەی پۆزەتیڤی دەکات. (محمود، ٢٠٢٠)

ڕێگای سێیەم بریتییە لە ژیانێکی مانادار: ژیانێکی مانادار واتە خزمەتکردن بە شتێک کە باوەڕت وابێت لە خود گەورەترە، هەروەها مرۆڤایەتی بۆ باوەڕبوون بەوە هەموو ئەمانەی دروستکردووە وەک: (ئاین، لایەنە سیاسییەکان، گەڕیدەیی و خێزان و... هتد (Seligman, 2011) دەکرێت بڵێین مەبەست لەم جۆرە شادمانییە توانای تاکە بۆ بەکارهێنانی تواناکانی، ئەو تاکەی کەوا لەنێو ژیانێکی بەمانا و ماناداردەژیت ئەوە ئینتمای شتی گەورەتر دەکات، تاکەکەسێک کە هەوڵی ژیانێکی تێر و تەواو بدات، هەستی ئەرێنی تاقیدەکاتەوە و بەشداری و ڕازیبوونی خۆی بەردەوام دەکات، چونکە هێزی جیاوازی خۆی بەکاردەهێنێت و ئەو توانا و هێزانە بەکاردەهێنێت بۆ خزمەتکردنی شتێکی گەورەتر بۆ بەدەستهێنانی مانا. (العتوم، ٢٠٢٠)

بە شێوەیەکی گشتی تیۆرەکەمان ئەوە ئەگرێتە خۆی کە سێ جۆری جیاوازی شادی و دڵخۆشی هەیە:

ژیانێکی خۆش (خۆشییەکان)، (ژیانێکی باش)، (ژیانێکی مانادار). دووانەکەی یەکەم تاکە کەسین, بەڵام سێیەم تا ڕادەیەک بابەتییە و تایبەتە بە ئینتیما و خزمەتکردنی شتانێک کە گەورەتر و بەنرخترە لە تەنها چێژ و ئارەزووی خود. بەم شێوەیە شادمانیی ڕاستەقینە هەر سێ نەریتەکان بەکاردەهێنێت. ژیانێکی خۆش دەربارەی بەختەوەرییە لە دیدی هیدۆنیزم (چێژ پەرستی)، و (ژیانێکی باش) دەربارەی شادمانییە لە ڕوانینی ویست و ئارەزووەوە، و (ژیانێکی مانادار) دەربارەی شادمانییە لە ڕوانینێکی بابەتییانەوە. لەسەرووی هەمووشیانەوە شادمانیی ڕاستەقینە

ڕەچاوی بوونی ژیانێکی پڕاوپڕ دەکات، ژیانێک کە هەموو کرایتێریاییێکی شادی و دڵخۆشی لەخۆبگرێت. (Seligman& Royzman, 2003)

توێژینەوەکانی پێشوو

١_توێژینەوەی (Seligman& Diener, 2002):

مارتن سلیگمان ئەنجامی لێکۆڵینەوەیەکی خۆی کە بە هاوبەشی لەگەڵ دینیەر (Seligman&Diener) لەسەر هاوسەرگیری و ڕۆڵی لە دابینکردنی بەختەوەری و شادمانی بۆ دەخاتەڕوو، ئەم ڕاپرسییە لە نێو حەڤدە نەتەوەدا ئەنجامدراوە لەلایەن دەروونناسەکانەوە. ئامانجەکەی زانینی ئاستی شادمانی بوو لای ئەو کەسانەی لە پەیوەندیی خۆشەویستی یان هاوسەریدان بەراورد بەو کەسانەی کە لەو پەیوەندییەدا نین، یاخود سەڵتن. ئەنجامەکەی بەم شێوەیە دەرچووە: (سەدا ١٠) لە نموونەی توێژینەوەکە کە نمرەی بەرزیان لە شادمانی بەدەستهێنابوو هاوسەرگیرییان کردبوو، کەواتە ئەوان لەوانی تری نێو لێکۆڵینەوەکە کە ئەو ئەزموونەیان نەبوو شادمانتر بوون، لە نێو ئەو پێگەیشتووانەی کە هاوسەرگیرییان کردووە ڕێژەی (٤٠%) پێیان وایە زۆر دڵخۆش و شادمانن، لەکاتێکدا تەنها (٢٣%) لەو پێگەیشتووانەی کە هەرگیز هاوسەرگیرییان نەکردووە پێیانوایە کە زۆر دڵخۆشن. ئەم ئەنجامە دروستە بۆ هەموو ئەو نەتەوانەی ئەم ڕاپرسییەیان لە نێودا کراوە.. (Seligman, 2002, p.210)

٢_توێژینەوەی (عبدالخالق &حمودە& زين العابدين، ٢٠١٧):

(عبدالخالق & حمودە & زين العابدين): توێژەران لە ساڵی (٢٠١٧) توێژینەوەیەکیان بە ناونیشانی (السعادة وارتباطها بالحياة الطيبة لدى عينة من طلبة الجامعة في الجزائر) لە زانکۆی (الجامعة الجزائر) ئەنجامدا،

نموونەکە ژمارەیان (٧٠١) قوتابی کۆلێژ بوون لە دوو کۆلێژی جیاواز لە جەزائیر، ئەم توێژینەوەیە بە مەبەستی دەرخستنی ڕێژەی شادمانی و پەیوەندی لەگەڵ جۆرەکانی چاکە و باوەداریێتیە، پێوەرەکان لەسەر خەملاندن و ئەساسی تەندروستیی جەستەیی، تەندروستیی دەروونی، ڕازیبون لە ژیان و باوەڕداری(خواناسی)بوون، ئەنجامەکان دەریان خست کەوا ڕەگەزی نێر ژمارەیەکی بەرزتریان لە پێوەرەکانی (پێوەری عەرەبی بۆ شادمانی)، تەندروستیی جەستەیی، تەندروستیی ڕۆحی، شادمانیان تۆمارکردبوو لەچاو مێینەکان، هەموو ئەو شتانەی کە پەیوەندییان بە پێوەرەکە هەبوو، بایەخدار و ئەرێنی بوون، تاکە هۆکار کە پیاوانی لە ئافرەتان جیاکردۆتەوە، لە ڕێژەی پێوەرەکە چاکە و باوەڕداریە، توێژینەوەکە بەو ئەنجامە گەیشتووە کەوا ئەو کەسانەی خۆیان وا نیشاندا کە شادمانن، دەرکەوت کەوا زیاتر باوەڕدارن (خوداناسن) بە تایبەتی پیاوان. (عبدالخالق & حموده & زين العابدين،٢٠١٧، ص ٢٣٣).

٣_توێژینەوەی (قاسم & عبدالله: ٢٠١٨)

(قاسم& عبدالله) توێژەران لە ساڵی 2018 توێژینەوەیەکیان بە ناونیشانی (السعادة النفسية في علاقتها بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج) لە (الجامعة سوهاج) ئەنجامدا، نموونەی توێژینەوەکە بریتیبوو لە (٢٩٧) خوێندکار، لە خوێندکارانی خوێندنی باڵا لە زانکۆی سوهاج. ئامانجی ئەم توێژینەوەیە مەبەست لێی دەستنیشانکردنی سروشتی پەیوەندیی نێوان شادمانیی دەروونی و هەردوو گۆڕاوی نەرمیی مەعریفی و باوەڕبەخۆبوون بوو، هەروەها نەرمیی مەعریفی و باوەڕبوون بە خود، تاچەند ڕۆلیان لە فەراهەمکردنی شادمانیدا هەیە، بۆ بەدەرخستنی جیاوازی لە نێوان شادمانی و پەیوەندی بە نەرمیی مەعریفی و بڕوابەخۆبوون بە پێی ڕەگەز (نێر/ مێ)، و بۆ دەستنیشانکردنی ڕادەی بەشداریکردنی نەرمیی مەعریفی

و بڕوابەخۆبوون لە فەراهەمکردنی شادمانی لە نموونەی توێژینەوەکەدا، بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانی توێژینەوەکە توێژەران دوو ڕێوشوێنیان گرتۆتەبەر؛ یەکێکیان بۆ پێوانەکردنی نەرمیی مەعریفی، ئەوی تریان بۆ پێوانەکردنی ئاستی متمانەبەخۆبوون، هەروەها پێوەری شادمانی بەکارهێنرا، توێژینەوەکە ئەوەی دۆزییەوە کە پەیوەندیەکی ئەرێنی هەیە لە نێوان شادمانی و نەرمی مەعریفی، هەروەها پەیوەندیەکی ئەرێنی لە نێوان شادمانی و باوەڕبەخۆبوون هەیە، هیچ جیاوازییەکی ئاماری لە نێوان نمرەی نێر و مێ لەسەر پێوەری شادمانی نەبوو، لە کاتێکدا کە جیاوازی بەرچاو (٠.٠١) لە نمرەکانی نێر و مێ لەسەر پێوەرەکانی نەرمیی مەعریفی و بڕوابەخۆبوون هەبوو، ئەنجامەکانیش جیاوازییان لە بەشداریکردنی گۆڕاوەکانی باوەڕبەخۆبوون و نەرمیی مەعریفی لەگەڵ ڕێژەی جیاواز و کردارێکی ئاماری بۆ شادمانبوون لە نێو نموونەی لێکۆڵینەوەکەدا نیشاندا، ئەم توێژینەوەیە گەیشت بە بوونی پەیوەندییەکی گرێدراو، کە جیاوازی لە نێوان ڕەگەزی نێر و مێ بۆ گەیشتن بە شادمانیی دەروونی لە ڕێگەی نەرمیی مەعریفی و باوڕبوون بە خود نییە، بەڵکو تاک جیاوازی دروستدەکات بۆ گەیشتن بە شادمانی لەم ڕێگەیەوە. (قاسم & عبدالله، ٢٠١٨، ص ٨٠)

میتۆدی توێژینەوە

میتۆدی توێژینەوە:

میتۆد کۆمەڵە یاسایەکی گشتییە، توێژەر پشتیان پێ دەبەستێت، بۆ ڕێکخستنی ئەو بیروبۆچوون و زانیارییانەی کە لەبەردەستیدان، ئەویش لە پێناو گەیشتن بەو دەرئەنجامانەی، کە خوازیاری گەیشتنە پێیان. بە گوزارشتێکی دیکە دەکرێ بگوترێت، میتۆد ئەو ڕێگەیەیە کە توێژەر بۆ نووسینەوەی توێژینەوەکەی پشتی پێ دەبەستێت. (فەزوڵڵا، ٢٠١٦، لا٢٦٧)

لەم توێژینەوەیەدا میتۆدی (وەسفی-چەندیەتي) بەکارهێنراوە کە لەگەڵ ئامانجەکانی توێژینەوەکە دەگونجێت. ئەم میتۆدە بە یەکێک لەو میتۆدە نوێیانە دادەنرێت کە زیاتر لە میتۆدەکانی تر ورد و بڵاو و زانستییە، دەکرێت لە گرنگترین میتۆدەکانی لێکۆڵینەوە بێت، چونکە داتای چەندی و ئامار و ئامرازەکانی شیکردنەوەی ئاماری تێدا بەکاردێت بۆ ڕوونکردنەوەی پرۆسەکان و دیاردە کۆمەڵایەتییەکانی ناو چوارچێوەی لێکۆڵینەوە. (حسن،٢٠٠٥، ص٦٠٨)

کۆمەڵگەی توێژینەوە:

کۆمەڵگەی توێژینەوە بریتییە لە دانیشتوانی ناو چوارچێوەی توێژینەوە, کە هەموو یەکەکانی کۆمەڵگە و ناوچەیەکی دیاریکراو لەخۆگرتووە، بۆیە کۆمەڵگەی توێژینەوە چوارچێوەیەک دروستدەکات یاخود زۆرجار پێی دەگوترێت چوارچێوەی نموونە (خمیدی، ١٩٩٩، ص ٢٧٣)، کۆمەڵگەی ئەم توێژینەوەیە بریتییە لە گەنجانی سنووری شاری سۆران و دەوروبەری, کە داتایەکی ڕوون و ئاشکرا نییە بۆ ئەوەی ڕێژەی گشتیی گەنج لە شاری سۆران چەندە، بەڵام ڕێژەی گشتیی دانیشتوانی سنووری قەزای سۆران بۆ ساڵی (٢٠٢٠) بریتییە لە (٢٠٥،٢٤٨) کەس. (ب. ئ. سۆران)

نموونەی توێژینەوە:

نموونەی ئەم توێژینەوەیە بریتییە لە لاو و توێژی گەنجان کە لە (١٢٠) کەس پێکهاتبوون بە شێوەیەکی هەڕەمەکی مەبەستدار هەڵبژێردراون کە (٦٠)ی لە ڕەگەزی مێ و (٦٠)ی لە ڕەگەزی نێر بوون،

که بەپێی گۆڕاوی باری خێزانی (خێزاندار/ سەڵت) و باری ئابووری وەرگیراون، وەک لە خشتەی ژمارە (١) ئاماژەی پێکراوە.

خشتەی ژمارە (١) نموونەی توێژینەوە

باری ئابوری			باری خێزانی		ڕەگەز	
ماماوەند	خراپ	باش	خێزاندار	سەڵت	مێ	نێر
91	7	22	60	60	60	60
کۆی گشتی 120			کۆی گشتی 120		کۆی گشتی 120	

ئامرازەکانی توێژینەوە:

توێژەران لەم توێژینەوەیەدا پشتیان بەستووە بە ئامرازی ڕاپۆرتیی خودی، ئەویش بە بەکارهێنانی پێوەری (oxford happiness questionnaire)، ئەم پێوەرە لە ساڵی ٢٠٠٢ لە لایەن زانای سایکۆلۆجیست (Michael Argyle& peter Hills) لە زانکۆی ئۆکسفۆرد بەکارهاتووە، لە ٢٩ برگە پێکهاتووە. هەڵبژاردنەکانی بریتی بوون لە (زۆر ناڕازیم، ناڕازیم، تاڕادەیەک ناڕازیم، تاڕادەیەک ڕازیم، ڕازیم، زۆر ڕازیم).

ڕاستگۆیی وەرگێران بۆ پێوەری شادمانی:

ئەم پێوەرە لە بنچینەدا بە زمانی ئینگلیزی بنیادنراوە، بەڵام توێژەران پێوەرەکەیان وەرگێڕاوەتە سەر زمانی کوردی. بۆ ئەم مەبەستە هەڵسان بە دەستنیشانکردنی کەسێک لە پسپۆڕی زمانی ئینگلیزی تاوەکو پێوەرەکە وەربگێڕێتەوە سەر زمانی کوردی، پاشان وەرگێڕانە کوردییەکە خرایە بەردەستی کەسێکی تر کە شارەزایی لە زمانی کوردی و ئینگلیزی هەبێت،

به بێ ئەوەی پێوەرە ڕەسەنەکەی ئینگلیزی ببینێت، جارێکی تر پێوەرەکە کرایەوە بە ئینگلیزی، دواتر هەردوو وەرگێڕانەکە خرانە بەردەستی پسپۆڕێکی بواری دەروونزانی و شارەزا لە زمانی ئینگلیزی بۆ ئەوەی بەراوردی نێوان کوردییەکە و ئینگلیزییەکە بکات و هەڵسەنگاندنیان بۆ بکات، دواتر ڕێژەی سەدی بۆ پێوەرەکە و هەڵسەنگاندنەکە دەرهێنرا کە بریتییە لە .(89%)

خشتەی ژمارە (٢) ڕاستگۆیی وەرگێڕان

ناوی وەرگێڕەکان	پلەی زانستی	پسپۆڕی	شوێنی کارکردن
کاروان کاکەبرا کاکەمەد	پرۆفیسۆری یاریدەدەر	دەروونزانیی زمانەوانی	زانکۆی سۆران
سعید محمد نوری	مامۆستا	دەرونزانیی مەعریفی	زانکۆی سەلاحەدین
سەروان صدیق حسین	مامۆستا	زمانی ئینگلیزی	زانکۆی سۆران
ئاکام أحمد علی	مامۆستا	زمانی ئینگلیزی	زانکۆی سۆران

ڕاستگۆیی ڕووکەشی:

مەبەست لە ڕاستگۆیی بریتییە لە دڵنیابوون لە ڕاست و دروستیی بڕگەکان لە ڕووی ڕێزمانی و گونجان لەگەڵ گۆڕاوەکان، بۆ ئەم مەبەستە توێژەران هەڵسان بە دروستکردنی فۆرمێکی تایبەت بە ناوی (فۆرمی شارەزایان)، کە بەسەر (٥) کەسی شارەزا و پسپۆڕ دابەشکرا، دوای وەرگرتنی ڕای شارەزایان دەرکەوت کە ڕێژەیی ڕاستگۆیی بریتییە لە (%٩٩) ئەمەش ڕێژەیەکی باشە و توانای فۆرمەکە دەسەلمێنێ بۆ ئەنجامدانی توێژینەوە، وەک لەم خشتەیەدا ئاماژەی پێکراوە.

خشتەی ژمارە (٣) ڕاستگۆیی ڕووکەشی

ژمارە	پسپۆران	برگەکان	گونجاو	نەگونجاو	ڕێژەی سەدی
1	د. ئاراز حکیم رضا	29	29		100%
2	د. کارزان عبدالرحمان حسن		28	1	96,55%
3	د. روناک حمید عثمان		29		100%
4	م. زانا حسن بابکر		29		100%
5	م. فرمان حسن عەولا		29		100%

جێگیری:

مەبەست لە جێگیریی فۆرم بریتییە لە دڵنیابوون لە گونجانی فۆرمەکە بۆ گونجان لەگەڵ توێژینەوەکە، بۆ ئەم مەبەستە توێژەران (١٥) فۆرمیان بەسەر گەنجان دابەشکرد، دواتر داتاکان داخلی بەرنامەی SPSS کران و دەرکەوت جێگیری بۆ فۆرمەکە بەهۆی (Cronbach's Alpha) دەکاتە (%٨٣) a=٠,٨٣ بەمەش ڕێژەکەی جێگای متمانە و دڵنیایی دەدات بە فۆرمەکە هەروەک لەم خشتەیە ڕوونکراوەتەوە.

خشتەی ژمارە (٤) جیگیریی ناوەوە

N of items	Cornbrash's Alpha
15	%83

کەرەستە ئامارییەکان:

توێژەران لەم توێژینەوەیەدا پشتیان بەستووە بە کۆمەڵێک کەرەستەی ئاماری، ئەوانیش: ڕاپۆرتی خودی کە زانیاری دەگۆڕێت بۆ ژمارە، هەروەها بەشێک لە ئامرازەکانی بەرنامەی (SPSS) وەکو (Cronabach's Alpha) کە بەکاردێت بۆ دەرهێنانی جێگیریی ناوەوە، و (T-Test) بەکاردێت بۆ جیاوازیکردنی نێوان دوو ئاست، هەروەها (ANOVA) کە بەکاردێت بۆ ئەو گۆڕاوانەی زیاترن لە دوو ئاست، هەروەها بەکارهێنانی ناوەندی ژمێریاری و ناوەندی گریمانی بۆ دیاریکردنی ڕێژەی بەرزی و نزمیی ئاستەکان.

کۆکردنەوەی داتا:

توێژەران لەم توێژینەوەیەدا پشتیان بەستووە بە ڕاپۆرتی خودی، چونکە بە شێوەیەکی سادە و ساکار داڕێژراوە بە جۆرێک لەگەڵ نموونەی توێژینەوەکە بگونجێت، دوای دڵنیابوون لە جێگیریی پێوەرەکە، توێژەران لە (١٩/١/٢٠٢١)، بە شێوەی ئۆنلاین (google form) بە هەڕەمەکی پرسیارنامەکەیان بڵاوکردەوە، داوایان لە گەنجان کرد بەشداری توێژینەوەکە بکەن و ئامانج و مەبەستەکانی ئەم توێژینەوەی بۆ ڕوونکردنەوە، ئەوانیش ڕەزامەندییان دەربڕی، بەخۆبەخشانە بەشداری توێژینەوەکە بکەن. جێگای ئاماژەیە لە پرسیارنامەکەدا تەواوی زانیاری و ڕێنماییە پێویستەکان ئاماژەیان پێدرابوو و ڕوونکرابوونەوە.

ئەنجامەکان و شیکردنەوەی داتاکان

لەم بەشەدا ئەنجامەکان دەخەینەڕوو و شیکردنەوەیان بۆ دەکەین بە گوێرەی ئامانجەکان هەروەها بەراوردیان دەکەین بە توێژینەوەکانی پێشوو، بەم شێوەیەی خوارەوە:

ئامانجی یەکەم/ زانینی ئاستی شادمانی لای گەنجان بە گشتی:

دوای ئەوەی داتاکان داخلی بەرنامەی (SPSS) کران بە گوێرەی ئامانجی یەکەم دەرکەوت بە قەبارەی نموونەی (١٢٠) کەس، ناوەندی ژمێریاری دەکاتە (١١٧,٢٥) بە لادانی پێوەری (١٨,٢٣)، لە کاتێکدا ناوەندی گریمانی دەکاتە (١٠١,٥) و بەهای T دەکاتە (١٨,١٧) هەروەها بەهای sig دەگاتە (٠,٠٠٠) بە ئاستی گوزارەشتی (٠,٠٥) ئەمەش دەریدەخات کە بەڵگەداری ئاماری هەیە و گەنجان بە گشتی شادمانن بە ڕێژەیەکی بەرز، هەروەک لە خشتەی ژمارە (٥) ئاماژە پێکراوە.

خشتەیی ژمارە (٥) زانینی شادمانی بە گشتی

قەبارەی نموونە	ناوەندی ژمێریاری	ناوەندی گریمانەی	لادانی پێوەری	نمرەی ئازاد	بەهای T دەرهێندراو	بەهای (sig)	ئاستی گوزارەشت 0,05
120	117,25	101,5	18,23	119	18,17	0,000	بەڵگەداری ئاماری هەیە

ئامانجی دووەم /زانینی ئاستی شادمانی لای گەنجان بەپێی گۆڕاوی ڕەگەز (نێر_مێ).

ئەنجامەکان بۆ ئامانجی دووەم بە پێی یاسای (T-Test) دەریان خست کە ناوەندی ژمێریاری بۆ ڕەگەزی نێر دەکاتە (١١٧,٤٠) بە لادانی پێوەری (١٤,٧١) بۆ قەبارەی نموونەی (٦٠) کەس، هەروەها ناوەندی ژمێریاری بۆ ڕەگەزی مێ دەکاتە (١١٧,١٠) بە لادانی پێوەری (٢١,٣٠) بۆ قەبارەی نموونەی (٦٠) کەس لە ڕەگەزی مێ. هەروەها بەهای T دەکاتە (٠,٠٩)، و بەهای (sig) دەرهێنراو دەکاتە (٠,٩٢) و لە ئاستی گوزارشتی (٠,٠٥) ئەمەش دەیسەلمێنێت کە بەڵگەداری ئاماری نییە، و هیچ جیاوازییەک نییە لە نێوان ڕەگەزی نێر و مێ لە ئاستی شادمانی، چونکە

بەهای sig گەورەترە لە ئاستی گوزارشتی (٠,٠٥) هەروەک لە خشتەی ژمارە (٦) ئاماژە پێکراوە.

خشتەی ژمارە (٦) زانینی ئاستی شادمانی بەپێی گۆڕاوی ڕەگەز

ڕەگەز	قەبارەی نموونە	ناوەندی ژمێریاری	لادانی پێوەری	نمرەی ئازاد	بەهای T دەرهێندراو	بەهای (sig)	ئاستی گوزارشت لە 0,05
نێر	60	117,40	14,71	118	0,09	0,92	بەڵگەداری ئاماری نیە
مێ	60	117,10	21,30				

ئامانجی سێیەم /زانینی ئاستی شادمانی لای گەنجان بەپێی گۆڕاوی باری خێزانی (سەڵت- خێزاندار)

ئەنجامەکان بۆ ئامانجی سێیەم بە پێی یاسای (T-Test) دەریان خست کە ناوەندی ژمێریاری بۆ سەڵت (١١٤,٥٨) بە لادانی پێوەری (١٨,٧٣) بۆ قەبارەی نموونەی (٦٠) کەس، هەروەها ناوەندی ژمێریاری بۆ کەسانی خێزاندار دەکاتە (١١٩,٩١) بە لادانی پێوەری (١٧,٤٧) بۆ قەبارەی نموونەی (٦٠) کەس. هەروەها بەهای T دەکاتە (-١,٦١)، و بەهای (sig) دەرهێنراو دەکاتە (٠,١٠) و لە ئاستی گوزارشتی (٠,٠٥) ئەمەش دەیسەلمێنێت کە بەڵگەداری ئاماری نیە، وە هیچ جیاوازیەک نیە لە نێوان کەسانی سەلت و خێزاندار لە ئاستی شادمانی، چونکە بەهای sig گەورەترە لە ئاستی گوزارەشت (٠,٠٥) هەروەک لە خشتەی ژمارە (٧) ئاماژە پێکراوە.

خشتەیی ژمارە (٧) زانینی ئاستی شادمانی بەپێی گۆڕاوی باری خێزانی

باری خێزانی	قەبارەی نموونە	ناوەندی ژمێریاری	لادانی پیوەری	نمرەی ئازاد	بەهای T دەرهێندراو	بەهای sig	ئاستی گوزارشت لە 0,05
سەلت	60	114,58	18,73	118	−1,61	0,10	بەلگەداری ئاماری نیە
خێزاندار	60	119,91	17,47				

ئامانجی چوارەم/ زانینی ئاستی شادمانی بەپێی گۆڕاوی باری ئابووری (باش_ مام ناوەند_خراپ)

ئەنجامەکان بۆ ئامانجی چوارەم بە داخلکردن و بە تاڵکردنەوەی بە یاسای (ANOVA) دەریانخست کە ناوەندی ژمێریاری بۆ ئەو کەسانەی کە باری ئابوورییان باشە، دەکاتە (١٢٠,١٣) بە لادانی پیوەری (٢٠,٢٧)، وە ناوەندی ژمێریاری ئەو کەسانەی باری ئابووریان مام ناوەندە دەکاتە (١١٧,٧٤) بە لادانی پیوەری (١٧,٤٦) ناوەندی ژمێریاری بۆ ئەو کەسانەی باری ئابوورییان خراپە، دەکاتە (١٠١,٧١) بە لادانی پیوەری (١٦,١٨) هەروەها بەهای (F) دەکاتە (٢,٩٤) لە ئاستی گوزارشتی (٠,٠٥)، و بەهای (sig) دەکاتە (٠,٠٥) ئەمەش دەیسەلمێنێت کە بەلگەداری ئاماری هەیە، واتە جیاوازی لە نێوانیان لە ئاستی شادمانی بەپێی گۆڕاوی باری ئابووری هەیە، ئەوانەی باری ئابوورییان باشە شادمانترن لەو کەسانەی کە باری ئابوورییان ناوەندە، و ئەوانەی باری ئابوورییان ناوەندە شادمانترن لەوانەی باری ئابوورییان خراپە. هەروەک لە خشتەی ژمارە (٨) نیشاندراوە.

خشتەی ژمارە (٨) زانینی ئاستی شادمانی بەپێی گۆڕاوی باری ئابووری.

گفتوگۆی ئامانجەکانی توێژینەوە بە پێی ئەنجامەکان و بەراوردکردنی لەگەڵ توێژینەوەکانی پێشوو:

دوای ئەوەی داتاکان داخلی بەرنامەی (SPSS)کران و بەتاڵکرانەوە بە گوێرەی ئامانجی یەکەم دەرکەوت کە بەڵگەداری ئاماری هەیە و گەنجان بە گشتی شادمانن، ئەمەش پاڵپشت بە توێژینەوەی (عبدالخالق & حمودە & زین العابدین،٢٠١٧) کە دەردەخات بە گشتی نموونەی توێژینەوەکە شادمانن و ئەو کەسانەی ئاستی چاکە و باوەڕداریەتییان بەرز و زۆرە ئەوا شادمانترن.

هەروەها ئەنجامەکان بۆ ئامانجی دووەم دەیسەلمێنێت کە بەڵگەداری ئاماری نییە، و هیچ جیاوازییەک لە نێوان ڕەگەزی نێر و مێ لە ئاستی شادمانی نییە، ئەمەش هاوشێوەی توێژینەوەی (قاسم & عبدالله، ٢٠١٨) کە دەریخست جیاوازییەک لە نێوان ڕەگەزی نێر و مێ بۆ گەیشتن بە شادمانی دەروونی لە ڕێگەی نەرمیی مەعریفی و باوڕبوون بە خود نییە. بەڵکو تاک جیاوازی دروست دەکات بۆ گەیشتن بە شادمانی لەم ڕێگەیەوە.

هەروەها ئەنجامەکان بۆ ئامانجی سێیەم دەیسەلمێنێت کە بەڵگەداری ئاماری نییە، و هیچ جیاوازییەک نییە لە نێوان کەسانی سەڵت و خێزاندار لە ئاستی شادمانی، ئەمەش پێچەوانەی توێژینەوەی (Seligman&Diener, 2002) کە دەریدەخات ئەوانەی هاوسەرگیرییان ئەنجامداوە شادمانترن لەوانەی کە سینگڵن. هەروەها ئەنجامەکان بۆ ئامانجی چوارەم دەیسەلمێنێت کە بەڵگەداری ئاماری هەیە، واتە جیاوازی لە نێوانیان لە ئاستی شادمانی بەپێی گۆڕاوی باری ئابووری هەیە، ئەوانەی باری ئابوورییان باشە شادمانترن لەو کەسانەی کە باری ئابوورییان ناوەندە، و ئەوانەی باری ئابوورییان ناوەندە

شادمانترن لەوانەی باری ئابوورییان خراپە. لێرەدا دەتوانین چەند هۆکارێک بخەینەڕوو بۆ شادبوون و بەختەرووەری.

زانایانی زانستی دەرونزانی وای بۆ دەچن کە لە نێوان زۆربەی ئەو شتانەی مرۆڤ کامەران و شادمان دەکات بوونی هەست و سۆز و چاکە و پاکیی کەسێکە بۆ کەسانی بەرانبەر، ئەگەر خەڵکی لە ژیان پێویستیان بە هیچ شتێک نەبێت، بێگومان پێویستییان بە هەست و سۆزی کەسانی تر دەبێت. هەروەها ماڵ و سامان، بوونی ماڵ و سامان ڕەنگدەداتەوە لە بوونی بەختەوەری بەسەر کەسێکەوە، ئەو ماڵ و پارەیەی بەدەستی دەهێنێت بە شێوەیەکی بەرچاو هۆکارە بۆ دابینکردن و پڕکردنەوەی پێداویستییەکانی ژیانی ڕۆژانە و چێژبینین لە ژیان و فەراهەمکردنی ساتە خۆشەکان. یان کاتێک کەسێک لە یەک ساڵ ٥٠ هەزار دۆلار بەدەستدەهێنێت زیاتر هەست بە دڵخۆشی و شادمانی دەکات لە کەسێکی تر کە ١٠ هەزار دۆلاری بەدەستهێناوە. (شلش ٢٠١٨)، ژیان بۆ ئەوەیە بە شادمانی و دڵخۆشیەوە بیبەینەسەر، نەبووە کەسێک هەبێ یان هەبووبێ نەیویستبێ هەرگیز دڵخۆش و بەختەوەربێت. هەموو ئەو ئامراز و ئامێر و سیستمانەی مرۆڤ بە درێژایی مێژوو دروستیکردوون و بەرهەمیهێناون، بۆ هێنانەدیی شادی و بەختەوەری دەروونی بوون. لە وڵاتە گەشەکردووەکان حکومەتەکان و دامەزراوە جۆراوجۆرەکان ئیش لەسەر هێنانەدیی شادمانی و ئاسوودەکردنی تاکەکانیان دەکەین، ساڵانەش ڕێکخراوی وایان هەیە ڕێژەکانی شادمانی لە داتابەیس و دایاگرامی جیاجیادا بۆ دنیا دەخەنەڕوو. شادمانی لە کۆمەڵگە پێشکەوتووەکان وەک دۆخێکی دەروونیی عەقلانیی لێیدەڕوانرێ و هەر لە چوارچێوەی پلانی عەقلانیی سیاسی و ئابووری و کلتووری و... تاد وەک ستراتیژ هەوڵی هاتنەدیی زیاتر و بەرهەمهێنانی زیاتر دەدرێ، لە کلتووری ئێمەدا شادمانی باس و بابەتێکی جیددی نییە و نە لە دابونەریتماندا ئەو ڕووبەرە فراوانەی هەیە و نە لە دین و ئیمانماندا و نە لە بواری پەروەردە

و فێربووندا و نه له بواری سیاسەت و حوکمڕانیدا ئەو گرنگی و بایەخەی هەیە، بە واتایەکی دیکە لە هیچ یەک لەم بوارانەدا نەبووەتە ئامانج و هەوڵی هێنانەدی نادرێت وەک ئامانج و پێویستیی یەکەم. کارکردن و گرنگیدان بە بابەتی شادی و بەختەوەریی مرۆڤەکان دەبێ ئامانجی یەکەمی کۆمەڵگە و حوکمەت و دامەزراوەکانی دیکەی نێو کۆمەڵگە بێت و هەموو ئەو فاکتەرانە فەراهەمبکەن، کە دەبنە هۆی ئاسوودەیی و شادی و بەختەوەریی تاکەکان، چونکە دواجار هەر تاکی شاد و بەختەوەرە کۆمەڵگەیەکی شاد و بەختەوەر بەرهەمدەهێنێت.

ڕاسپاردە:

لێرەدا توێژەران چەند ڕاسپاردەیەک دەخەنەڕوو بۆ لایەنی پەیوەندیدار لەم بوارەدا:

١_دامەزراندنی کەسانی پسپۆڕ و شارەزا لە بواری پەرەپێدانی پەروەردەیی و خێزانی و مرۆیی بە ئامانجی وشیارکردنەوەی گەنجانی کۆمەڵگە.

٢_دەرفەتی زیاتر بدرێت بە گەنجان بۆ ئەوەی توانا و بەهرەکانیان پەرەپێبدەن و لە بوارە جیاوازەکاندا. هەلی کاری زیاتریان بۆ بڕەخسێت.

٣_زانکۆکانی کوردستان بە گشتی کار بکەن لەسەر لایەنی دەروونی هەموو گەنجێک، بۆ ئەوەی دووربن لە هەموو کێشە و گرفتە دەروونی و کۆمەڵایییەکان.

٤_حکومەت و خێزان و کۆمەڵگا زیاتر گرنگی بە گەنجان بدەن و یارمەتییان بدەن لە بنیادنانی ژیانیان.

٥_ڕەخساندنی هەلی کاری زیاتر بۆ گەنجان لەلایەن حکومەت و دامودەزگا ئەهلی و حکومییەکان بە ئامانجی باشترکردنی باری ئابووری و بژێویی ژیانیان.

پێشنیاز:

توێژەران کۆمەڵێک پێشنیاز بۆ توێژەرانی دوای خۆی دەخاتەڕوو بە ئامانجی زیاتر بایەخدان بەم بابەتە ئەوانیش:

١_توێژینەوەیەک ئەنجامبدرێت سەبارەت بە بەختەوەری و پەیوەندی بە توانستی ئەکادیمی.

٢_توێژینەوەیەک ئەنجامبدرێت سەبارەت بە پێوانەی بەختەوەری لای کەسانی سەڵت/ خێزاندار/ کەسانی جیابووەوە یاخود تەڵاقدراو.

٣_توێژینەوەیەک ئەنجامبدرێت سەبارەت بە شادمانی و پەیوەندی بە پابەندبوونی ئاینییەوە.

٤_توێژینەوەیەک ئەنجامبدرێت سەبارەت بە بوونی کاریگەری بوونی هەلی کار و مووچە لەسەر دروستبوون و فەراهەمبوونی شادمانی لای گەنج بە گشتی.

٥_توێژینەوەیەک ئەنجامبدرێت سەبارەت بە شادمانی و پەیوەندی بە هۆشیاریی خود لە نێوان کەسانی سەڵت و خێزاندار.

لیستی سەرچاوەکان

سەرچاوەی کوردی:

١_ئیستۆپ، ئانتۆنی (٢٠١٩)، نەست لە دەروونشیکاریی فرۆید و لاکان دا، و: وەلید عومەر، چاپی یەکەم، چاپخانەی ناوەندی ڕەهەند، سلێمانی

٢_حوسێن، محەمەد تەها (٢٠١٧)، سایکۆلۆجیای کەسێتی ـ کەسێتی کورد لەبەر ڕۆشنایی ڕوانگە جوداکاندا، چاپی یەکەم، چاپخانەی ئەندێشە، سلێمانی.

٣_حوسێن، محەمەد تەها (٢٠١٩)، سایکۆلۆژیای خۆشەویستیی، بەراوردکارییەک لە نێوان هەڵچوون و عەقلانییەتدا، چاپی یەکەم، چاپخانەی ناوەندی فێربوون.

٤_عزیز، عزالدین أحمد (٢٠٢٠)، سایکۆلۆژیای ئەرێنی، چاپی یەکەم، چاپخانەی ناوەندی فێربوون، هەولێر.

٥_فرۆم، ئەریک(٢٠١٥)، بەناوی ژیانەوە، و: ئازاد بەرزنجی، چاپی پێنجەم، چاپخانەی چاپخانەی ئەندێشە، بلاوکراوەی ناوەندی ڕۆشنبیری ئەندێشە، سلێمانی.

٦_فەزوڵڵا، حوسێن نزار(٢٠١٦)، پوختەیەک لە ڕێبازی توێژینەوە، و:نەریمان عەبدوڵڵا خۆشناو، چاپی یەکەم، چاپخانەی هێڤی/هەولێر.

سەرچاوەی فارسی:

١ـ فرانکلین، ساموئیل(١٣٨٩ش ـ ٢٠٠٩م)، روانشناسی شادکامی، ترجمه د. جعفر نجفی زند، چ، اول، انشتارات سخن، تهران.

مصدر عربي:

١_حسن، محمد حسن(٢٠٠٥)، مناهج البحث الأجتماعي، دار وائل للنشر، الطبعة الأولى، عمان

٢_خميدى، مجدالدين عمر(١٩٩٩)، علم الأجتماع، الموضوع و المنهج، دار المجد لاوى، ط ١، عمان.

٣_الرباعي، سعاد ياسين(٢٠١٣)، الشعور باالسعاده و علاقته بالعوامل الخمسه الكبرى للشخصيه لدى عينه من طلبه جامعه دمشق، رساله ماجستير فى علم النفس التربوي، فى جامعه دمشق،كليه التربيه، قسم علم النفس.

٤_قاسم، د. أمنة قاسم إسماعيل & عبدالله، د.سحر محمود محمد(٢٠١٨)، السعادة النفسية في علاقتها بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج، المجلة التربوية- العدد الثالث والخمسون-- يوليو ٢٠١٨م، ص٨٠

٥_عبدالخالق، أحمد محمد& حموده، سليمة& زين العابدين، فارس، ٢٠١٧)، السعادة وارتباطها بالحياة الطيبة والتدين لدى عينة من طلبة الجامعة في الجزائر، مجلة العلوم الإنسانيةو الإجتماعيه، العدد٣١، ديسمبر ٢٠١٧.

6_أبو دوله، عنان(٢٠١٨)، ما معنى السعاده الحقيقيه، موقع موضوع، أخر تحديث ٢١أبريل ٢٠١٨،اونلاين. https://mawdoo3.com/%D9%85%D8%A7_%D9%85%D8%B9%D9%86%D9%89_%D8%A7%D9%84%D8%B3%D8

٧_احمد، دينا(٢٠١٧)، مفهوم السعاده الحقيقيه و اسبابها و كيفيه الحصول عليها، موقع كلمتين، اونلاين.سايت..٧نوفمبر٢٠١٧..اخرتحديث ٢٠٢١/١/٤
https://www.kelmeten.com/3966/%D9%85%D9%81%D9%87%D9%88%D9%85-

٨_البوريني، عاتكه(٢٠١٨)، أسباب السعاده الحقيقيه، موقع موضوع،اونلاين سايت..١٣فبراير ٢٠١٨.اخر تديث..٢٠٢١/١/٣.
https://mawdoo3.com/%D8%A3%D8%B3%D8%A8%D8%A7%D8%A8_%%B3%D8%A7%D9%84%D8

٩_التحرير، فريق(٢٠١٧)، السعاده.. معناها و أنواعها و أسبابها و نصائح للوصول إليها، كلمتين،اونلاين،سايت..٧نوفمبر٢٠١٧..اخرتحديث..٢٠٢٠/١٢/٢٩
https://www.kelmeten.com/3973/%D8%A7%D9%84%D8%B3%D8%B9%D8%A7%D8%AF%D8%A9-/

١٠_خليل. فاطمه(٢٠١٩)، الطب النفسى هيقولك ٥ أنواع من السعاده..اعرفها، يومح، اونلاين،سايت...٢٥يونيو٢٠١٩..اخرتحديث ٢٠٢٠/١٢/٣١
https://m.youm7.com/story/2019/6/25/%D8%A7%D9%84%D8%B7%D8%A8-%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%8

١١_شلش، هديل(٢٠١٨)، من أسباب السعاده، موقع موضوع، اونلاين سايت، ١٨يوليو ٢٠١٨...اخرتحديث..٢٠٢١/١/٤
https://mawdoo3.com/%D9%85%D9%86_%D8%A3%D8%B3%D8%A8%D8%A7%D8%A8_%D8%A7%D9%84%D8%B3%D8%B9%D8%A7%D8%AF%D8%A9%D8%A7%D9%84%D9%8 4

١٢_العتوم، روان(٢٠٢٠)، نظرية السعادة الحقيقية في علم النفس الإيجابي، موقع عربي، اونلاين،١٠سبتمبر٢٠٢٠...اخرتحديث٢٠٢٠/١/٨
https://e3arabi.com/%D8%A7%D9%84%D8%B9%D9%84%D9%88%D9%85-%D8%A7%

١٣_محمود، دينا(٢٠٢٠)، نظريات علم النفس الإيجابي، موقع المرسال، اونلاين، ١مايو٢٠٢٠...اخرتحديث٢٠٢٠/١/٨
https://www.almrsal.com/post/909362#%D9%86%D8%B8%D8%B1%D9%8A%D8%A9_%D8%A7%D

English References:

1-Seligman, M(2002), Authentic Happiness-- Using the new Positive Psychology to Realize Your Potential For Lasting FulFillment, Edition one, The free.. ADivision of simon& schuster, lnc, newyork.

2-Diener, R, B & Tamir, M & Diner, E، (2004)، The psychology of subjective well-being, publ.. bye: The MIT press on behalf of american academy of arts&science

3-Dault,M (2011), 10 Sign of happiness, readersdigest.ca.online cites, updated18jan, 2011..visted 4/1/2021..https://www.readersdigest.ca/health/healthy-living/10-signs-happiness/

4-Davis, T(2020), what is happiness, anyway, psychology today, online, updated,26sep2020...viseted 29/12/2020...https://www.psychologytoday.com/us/blog/click-

5-Holmes, L(2017), 14 signs you´re Really Happy (And How To stay That way), huffpost.com, online cites.updated 6dec 2017..

visted 20/1/2014.. https://www.huffpost.com/entry/signs-youre-a-happy-perso_n_4618461

6-Khoddam R(2015), whats your defintion of happiness? Psychology today, online cites,updated16jun2016.Visted15/12/2020.https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-

7-Murray,D(2014),7 kinds of happiness, Head hearth hand, online cite.. updated,17/9/2014. visted31dec2020...https://headhearthand.org/blog/2014/09/17/7-

8-Rinpoche, Kh, P, Sh& Rinpoche, Kh, T, D,(2016), The four causes of Happiness_ Padamasambhava.Buddhist.center.Padmasambhava.org,onlinecite. updated...17sep,2016..visted3/1/2021.. https://www.padmasambhava.org/sermon/the-four-causes-of-happiness/

9-Seligman, M(2011),what is well-Being?| authentic happiness.. online cites..updatedApril 2011..visted 10/1/2021...https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/lear

10-Seligman, M. E.P& Royzman, E(2003), Happiness: the three traditional theories, Authentichappiness.sas.upenn.edu.onlinecites..visted4jan2021.. https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/newsletters/authentichappiness/happiness

11-Diener, E(2021), Happiness: The Science of subjective well-being, online cites.. nobaproject.com.https://nobaproject.com/modules/happiness-the-science-of-subjective-well-

Abstract:

This research entitled (measurement of happiness for youth in Soran district) the Aim of this paper is measuring the level of happiness in young people generally, based on gender, marital status (single/ married) and financial status. Researchers used (quantitative descriptions) method. The participants of this research are lives in Soran district. The sample size is (120) participants. chosen purposefully random. 60of them were male and 60 were female. After results entered SPSS program, the results came out as young adults' level of happiness was high, and revealed that there is not difference between male and female in the level of happiness as well as no different levels in married people compared to single ones, generally people with good financial status were happier than those with medium level of finance, and they were happier than those with poor financial status.

Keywords: happiness – young

ملخص:

هذا البحث تحت عنوان (قياس السعادة للشباب في منطقة سوران) الهدف من هذا البحث هو قياس مستوى السعادة لدى الشباب بشكل عام حسب الجنس والحالة الاجتماعية (أعزب / متزوج) والوضع المالي. استخدم الباحثون طريقة (المنهج الوسفى). الأشخاص الذين شاركوا في هذا البحث كانوا من منطقة سوران، وتم اختيار عدد (١٢٠) عينة عشوائية هادفة. ٦٠ منهم من الذكور و ٦٠ من الإناث. بعد دخول النتائج إلى برنامج SPSS ظهرت النتائج حيث كان مستوى السعادة لدى الشباب مرتفعًا ، وكشفت أنه لا يوجد فرق بين الذكور والإناث في مستوى السعادة وكذلك عدم وجود مستويات مختلفة لدى المتزوجين مقارنة بالأفراد غير المتزوجين. كان الوضع المالي الجيد أسعد من ذوي المستوى المتوسط من التمويل، وكانوا أكثر سعادة من أولئك الذين يعانون من ضعف الوضع المالي.