

نشریه علمی

پژوهشنامه ادبیات تعلیمی

سال چهاردهم، شماره پنجاه و چهارم، تابستان ۱۴۰۱، ص ۷۰-۵۳

تحلیل ماهیت شادی و دلالت‌های آن در تربیت اجتماعی از دیدگاه

قابوس‌نامه

دکتر سارا اسدپور* - دکتر نسرین فلاح** - ندا حسنی***

چکیده

در طول تاریخ بشریت و در فرهنگ‌های گوناگون، انسان‌ها همیشه در جست‌وجوی شیوه‌های متفاوت ابراز شادی بوده‌اند. آیین‌ها، جشن‌ها، موسیقی، هنرهای گوناگون همه‌وهمه راهکارهای ایجاد شادی به شمار می‌آیند؛ از این رو می‌توان گفت شادی یکی از نیازهای موجود، واقعی و عاطفی هر انسانی است و این مسئله جهانی و عمومی در نهاد بشر نهفته است. شادی اصولاً سازنده و محرک است و آثار تربیتی فراوانی دارد؛ از نظر اجتماعی موجبات رشد فکری و فرهنگی و اعتدال روحی مردم را فراهم می‌کند؛ از همین روی در ادبیات فارسی کمتر شاعر و نویسنده‌ای را می‌بینیم که مخاطب خود را به شادی و روی آوردن به موضوعات زندگی‌ساز ترغیب نکرده باشد. یکی از این آثار ادبی، قابوس‌نامه است. قابوس‌نامه یکی از آثار گرانسنگ زبان فارسی است که امیر عنصرالمعالی کیکاووس بن اسکندر بن قابوس زیاری، آن را در چهل و چهار فصل برای آموزش و تربیت فرزند خود، گیلان‌شاه در قرن پنجم هجری تألیف کرد. عاطفه شادی در این اثر برجسته است و مؤلف در کاربرد و ترویج آن نیتی آگاهانه داشته است. با توجه به اهمیت موضوع شادی، هدف از پژوهش حاضر، بررسی ماهیت شادی در قابوس‌نامه و

* استادیار گروه فلسفه تعلیم و تربیت دانشگاه شهید باهنر کرمان (نویسنده مسئول) sasadpour@uk.ac.ir

** استادیار گروه زبان و ادبیات فارسی دانشگاه شهید باهنر کرمان n.fallah@mail.uk.ac.ir

*** کارشناس ارشد فلسفه تعلیم و تربیت دانشگاه شهید باهنر کرمان asadpoor6220@gmail.com

تاریخ پذیرش ۱۴۰۱/۳/۱۰

تاریخ وصول ۱۴۰۰/۱۱/۱۶

نقش آن در تربیت اجتماعی است. روش‌های استفاده‌شده در این پژوهش تحلیل مضمون و روش استنتاجی است؛ به‌گونه‌ای که در ابتدا با استفاده از روش تحلیل مضمون، کتاب قابوسنامه تحلیل و مضامین شادی استخراج و سپس با روش استنتاجی، اصول تربیتی مبتنی بر هر یک از این مضامین استخراج شد. یافته‌های پژوهش نشان داد که مضامین شادی در قابوسنامه شامل سپاسگزاری، عدالت، هم‌نشینی با دوست خوب، نظم، موسیقی، کار، هدفمندی و مسافرت است که برپایه این مضامین، هشت اصل تربیت اجتماعی استخراج شد. نتایج بر این امر تأکید دارند که شادی علاوه بر اینکه یکی از نیازهای روانی انسان است، یک ضرورت اجتماعی است و سهم بسیاری در تعامل و انسجام و اتحاد افراد، جامعه و فرهنگ‌ها دارد؛ نیز مقدمه رشد فکری و فرهنگی و اعتدال روحی مردم را فراهم می‌کند که همه اینها ابعاد تربیت اجتماعی هستند.

واژه‌های کلیدی

شادی؛ قابوسنامه؛ عنصرالمعالی کیکاووس بن قابوس زیاری؛ تربیت اجتماعی؛ اصول تربیت اجتماعی

۱- مقدمه

از جمله نشانه‌های سلامت و بهداشت جامعه، میزان «شادی و نشاط» در میان افراد جامعه است. در طول تاریخ، این مقوله در زندگی بشر چنان اهمیت داشته که در هدف و فلسفه زندگی، جزو اصول بنیادی به شمار آمده است. نخستین اندیشه‌های فلسفی، دینی و اخلاقی نیز حول محور شادکامی و شادزیستی بوده‌اند.

شادی را تعادل بین تجربه‌های هیجانی مثبت و منفی در طول یک دوره زمانی می‌دانند. همچنین شادی را حالت احساس خوش‌بینی و خوشی دانسته‌اند و این احساس که فرد زندگی خود را با ارزش و بامعنا می‌داند. براساس این تعریف روشن می‌شود که شادی یک پدیده ذهنی و درونی است و عواطف مثبت که اجزای اصلی شادکامی هستند، به رشد شناختی و رفتاری فرد می‌انجامد (Lyubomirsky Sheldon, Schkad, 2005: 118). آیزنک معتقد است «شادی عبارت است از مجموع لذت‌های بدون درد. شادی

آرامش خاطر و رضایت درونی است. شادی آن کیفیت زندگی است که همه آرزوی دستیابی به آن دارند» (Aysenck, 1997: 172).

شادی، یکی از ابعاد هویت، از یک سو بر این امر دلالت دارد که در هر دوره‌ای که شادی بیشتر رواج داشته، رضایت بیشتر اجتماعی و ملی را نیز در بر داشته است و هر قدر رضایت مردم از حاکمیت و زندگی‌شان بیشتر بوده، تعلق خاطر و هم‌بستگی اجتماعی نیز استحکام زیادتری داشته است؛ از سوی دیگر، پذیرش شادی در جایگاه یکی از ابعاد هویت، بر ضرورت احیا و ماندگاری این ویژگی برای داشتن ملتی شاد، خلاق و همدل و هم‌سو اصرار می‌ورزد (رستگار فسایی، ۱۳۸۱: ۵۶). به‌طور کلی یکی از مهم‌ترین عوامل اعتلا و اقتدار ملت‌ها، سلامت روح و جان و اعتدال و سازگاری میان ارضای نیازهای جسم و روح است و افراط و تفریط در تأمین هریک از این نیازها موجب بروز ناهنجاری‌های سیاسی، اجتماعی و فرهنگی و دینی می‌شود؛ به‌گونه‌ای که برای مثال عدم برقراری تعادل میان حالات و عواطف مختلف انسانی، مانند غم و شادی، می‌تواند سبب پیدایش اختلالات روانی و شخصیتی همانند روان‌پریشی و از خودبیگانگی شود و آثار جبران‌ناپذیری را به وجود خواهد آورد (باقری خلیلی، ۱۳۸۶: ۵۶)؛ بنابراین شادی به‌عنوان یکی از حالات عاطفی، نقش بسیار تأثیرگذاری در حوزهٔ تعلیم و تربیت به‌ویژه تربیت اجتماعی دارد که باید بدان توجه شود.

تربیت اجتماعی به معنای جامعه‌پذیرکردن افراد، یادگیری مهارت‌های اجتماعی، تربیت شهروندان کارآمد، توانایی استفاده از زبان برای تفهیم و تفاهم با دیگران، کسب صلاحیت‌های اجتماعی برای زندگی جمعی و سازگاری با جامعه است (محمدی و همکاران به نقل از صیاح کوکیانی، ۱۳۸۸: ۶). همچنین تربیت اجتماعی «آشنایی با مفاهیم مختلف زندگی گروهی، مزایا و محدودیت‌های زندگی اجتماعی و شناخت گروه‌های اجتماعی و ارزش‌ها و معیارها و قوانین حاکم بر آنهاست» (شکوهی، ۱۳۶۸: ۴۷). با توجه به اهمیت شادی و نقش آن در تربیت اجتماعی به‌جاست که به این مفهوم بیشتر پرداخته شود و از آنجایی که شادی را می‌توان از جنبه‌ها و دیدگاه‌های مختلف بررسی کرد، در این پژوهش در ابتدا به بررسی مضامین شادی در قابوس‌نامه پرداخته می‌شود.

متون کهن ادبی، لبریز از مباحث فرهنگی است که تعلیم و تربیت بخش عمده آن را تشکیل می‌دهد. قابوس‌نامه یکی از این متون است که دربردارنده نکات بسیار ارزنده در زمینه تربیتی و اجتماعی است. نویسنده قابوس‌نامه، امیر عنصرالمعالی کیکاووس بن اسکندر بن قابوس بن وشمگیر بن زیار، از امیرزادگان دانشمند خاندان زیاری است و کتابش یکی از مهم‌ترین متون فارسیِ اواخر قرن پنجم هجری به شمار می‌رود. عنصرالمعالی کتابش را برای پسرش گیلان‌شاه نوشته است تا از این طریق تجربیات گران‌بهای خود را در زمینه مسائل مختلف زندگی از جمله هنر، علوم و فنون و راهکارهای تربیتی به اشتراک بگذارد. عنصرالمعالی نگارش این کتاب را در سال ۴۷۵ هجری آغاز کرده و هنگام اتمام کتاب، شصت و سه سال عمر داشته است.

«این کتاب در چهل و چهار باب نوشته شده و هر بابی مشتمل بر حکایات دلپذیر است. هر بابی چنان است که گویی عنصرالمعالی سالیان دراز در آن زمینه تجربه کرده و تخصص دارد. از شغل پادشاهی و سپهسالاری گرفته تا بازرگانی و عیاری‌پیشگی و درویشی، داد سخن داده و راه حقیقی و درست را به خواننده نشان داده است» (بهار، ۱۳۸۶: ۱۱۴)؛ از این‌رو، این کتاب اطلاعات بسیار ارزشمندی درباره فرهنگ ایران پیش از مغول است. روش انشای امیر کیکاووس، ساده و به‌شیوه نثر مرسل فارسی است که در قرن چهارم و پنجم رایج بود. علاوه بر فواید بسیاری که از نظر شناخت تمدن قدیم و معیشت مالی و شیوه زندگی در این کتاب بیان شده است، باید آن را مجموعه تمدن اسلامی پیش از مغول نامید (همان). این پژوهش با تکیه بر عوامل شادی‌آفرین در قابوس‌نامه، اصول تربیت اجتماعی منبعث از این عوامل را مطرح می‌کند و با طرح موضوعات متعدد از قابوس‌نامه زیربنای فکری مؤلف را در ترسیم جامعه‌ای مطلوب نشان می‌دهد.

۱-۱ پیشینه پژوهش

تاکنون پژوهش‌های متعددی درباره موضوع شادی و دیدگاه تربیتی صورت گرفته است؛ اما ماهیت شادی در قابوس‌نامه و پیامدهای آن در تربیت اجتماعی بررسی نشده است. بهرامیان و همکاران (۱۳۹۹) مؤلفه‌های مدرسه شاد در نظام آموزش ابتدایی ایران را شناسایی کردند؛ ربانی (۱۳۹۸) به بررسی رابطه شادکامی با رشد اجتماعی و یادگیری

خودتنظیمی در دانش‌آموزان ابتدایی پرداخت؛ هاشمی و همکاران (۱۳۹۵) به بررسی شادی در ساختار معنایی حاکم بر نظام آموزشی پرداختند. دهقان و لیقوان (۱۳۹۱) به بررسی شادی‌گرایی و جنبه‌های تعلیمی آن در غزلیات شمس پرداختند؛ همچنین در رابطه با دیدگاه‌های تربیتی قابوس‌نامه، سلیمانی و همکاران (۱۳۹۷) به تحلیل و تطبیق دو مفهوم «تعلیم» و «تربیت» براساس آراء غزالی و عنصرالمعالی پرداختند؛ کمالی (۱۳۹۶) به بررسی تعلیم و تربیت از منظر قابوس‌نامه عنصرالمعالی کیکاووس پرداخته است. فاضل دربندی و همکاران (۱۳۹۵) دیدگاه‌های تربیتی عنصرالمعالی در قابوس‌نامه را به دیدگاه‌های تربیتی متفکران معاصر، با تأکید بر شناخت درمانی مقایسه کردند. خاتمی و رفیعی (۱۳۹۰) به ویژگی‌های تربیتی قابوس‌نامه و اهمیت آن در حکمت عملی پرداخته و این اثر و آرای تربیتی روسو را در کتاب امیل مقایسه کرده‌اند. این پژوهش با بررسی ماهیت شادی در قابوس‌نامه، پیامدهای آن را در تربیت اجتماعی تحلیل کرده است.

۱-۲ روش پژوهش

روش این پژوهش تحلیل مضمون است که برای شناخت، تحلیل و گزارش الگوهای موجود در داده‌های کیفی به کار می‌رود. این روش، فرایندی برای تحلیل داده‌های متنی است و داده‌های پراکنده و متنوع را به داده‌های غنی و تفصیلی تبدیل می‌کند (عابدی و همکاران، ۱۳۹۰: ۱۵۳). روش تجزیه و تحلیل در این پژوهش تحلیلی - استنتاجی است؛ پس از تحلیل مضمون کتاب قابوس‌نامه به تصحیح سعید نفیسی (۱۳۱۲) و استخراج مضامین مربوط به شادی، به استنتاج اصول و روش‌های تربیت اجتماعی براساس این مضامین پرداخته می‌شود.

۲- بحث

واژه شادی در قابوس‌نامه به‌طور متعدد به کار رفته و مؤلف اهدافی را از طرح آن دنبال کرده است. وی مخاطب خود را از شادی در غم مردم بازداشته است: «و به زیان و به غم مردمان شادی مکن تا مردمان به زیان و غم تو شادی نکنند» (عنصرالمعالی، ۱۳۱۲: ۱۹). وی برای شادی شرایطی برشمرده و مخاطب را به رعایت آن توصیه کرده است. طرح غم و شادی با دوستان حقیقی، دوری از فعل کودکانه و لزوم خویش‌تنداری در

شادی، بی‌اعتمادی بر ثبات احوال و تأکید بر گذرابودن شادی از موارد مؤکد است: «و اگر غم و شادیت باشد غم و شادی با آن کسی گوی که او را تیمار غم و شادی تو بود و اثر غم و شادی پیش مردمان پیدا مکن و بهر نیک و بد زود شادمان و زود اندوهگین مشو که این فعل کودکان باشد. ... و هر شادی که بازگشت آن به غم باشد، آن را شادی مشمر و هر غمی که بازگشت آن به شادیت، آن را غم مشمر» (همان: ۲۱ و ۲۲). از دیگر شروط شادی، شادی برحسب میزان طاقت و توانایی در جشن فرزند پسر است: «و به‌حسب طاقت خویش شادی کن» (همان: ۹۵). عنصرالمعالی در مرگ دشمن هم شادی را مشروط کرده و به لزوم توجه به گذر عمر و فنای انسان اشاره کرده است: «و اگر دشمنی بر دست تو هلاک شود روا بود که شادی کنی، اما اگر بمرگ خویش بمیرد بس شادمانه مباش، آنگاه شادی کن که به‌حقیقت بدانی که تو نخواهی مردن» (همان: ۱۰۹). لزوم همراهی در شادی همسایه از دیگر موارد طرح شادی به‌شکلی مستقیم است: «بهر شغل که همسایه را باشد با وی موافقت کن، اگر شادی بود با وی شادی کن» (همان: ۸۶).

عنصرالمعالی در قابوس‌نامه عوامل متعددی را در ایجاد شادی مؤثر دانسته است؛ طرح این مباحث به‌شکلی غیرمستقیم، هدف بالای مؤلف را در رسیدن به شادی پایدار و حظ وافر و عمیق از زندگی برای نیل به کمال انسانی نشان می‌دهد. شادی از نظر عنصرالمعالی صورت‌های مختلفی دارد و عوامل مختلفی باعث شادی می‌شوند: سپاسگزاری، عدالت، هم‌نشینی با دوست خوب، نظم، موسیقی، کار، هدفمندی و مسافرت از عوامل شادی‌آفرین هستند. هریک از این مفاهیم در شکل‌گیری اصول تربیت اجتماعی تأثیرگذار است که در ادامه پژوهش بررسی می‌شود.

۲-۱ اصول تربیت اجتماعی مبتنی بر ماهیت شادی از دیدگاه عنصرالمعالی

در حوزه تعلیم و تربیت، اصول آن قاعده‌های عامی هستند که در قالب یک دستورالعمل کلی می‌توانند به‌عنوان راهنمای عمل در تعلیم و تربیت استفاده شوند (باقری، ۱۳۸۴: ۶۴). در این پژوهش، اصول تربیت اجتماعی به قانون‌مندی‌ها و راهکارهای اساسی و فراگیری اشاره دارند که بر ماهیت شادی از منظر عنصرالمعالی مبتنی هستند. این اصول به‌ترتیب زیر در هشت مقوله شرح می‌شود.

۲-۱-۱ اصل قدرشناسی

همه انسان‌ها به‌طور فطری تشویق‌پذیر، محبت‌طلب و قهرگریزند. هرگونه تأیید و تشویق ویژگی‌های مثبت و مطلوب رفتار دیگران در ارضای نیازهای عاطفی و رشد متعالی شخصیت آنان نقش بسزایی دارد. در واقع قدردانی و سپاسگزاری از کنش‌های مطلوب اجتماعی و رفتارهای با عطف‌دیگران، علاوه بر اینکه تأثیر بسیاری در سلامت و نشاط و شادکامی فرد دارد، موجب دوام و پایداری رفتارهای مطلوب و افزایش نیکی در جامعه می‌شود که این امر به جامعه انسانی رنگ و معنای زیبایی می‌بخشد (مؤید صفاری و همکاران، ۱۳۹۳: ۶۲). افراد قدردان معمولاً شاد و خوش‌بین‌اند و از عزت نفس و عملکرد بیشتری برخوردارند (Kong, et al, 2015: 485).

در این زمینه عنصرالمعالی معتقد است که در ستایش و سرزنش کردن باید جانب اعتدال رعایت شود و راه افراط و تفریط را نباید پیش گرفت؛ به‌گونه‌ای که نتوان کسی را که ستودی، سرزنش کنی یا بالعکس. «هیچ‌کس را چندان مستای که اگر وقتی نباید نکوهیدن نتوانی و چندان مشکن که اگر وقتی نباید ستودن بتوانی ستودن» (عنصرالمعالی، ۱۳۱۲: ۱۰۵). علاوه بر این عنصرالمعالی بر این امر تأکید می‌ورزد که «اگر خواهی که قدر تو برجای باشد قدر مردمان بشناس» (همان: ۳۷)؛ همچنین بر این امر تأکید می‌ورزد که برای در امان ماندن از نکوهش مردم، کارهای مثبت‌شان را بستایید: «اگر خواهی که از نکوهش عام دور باشی، اثرهای ایشان را ستاینده باش» (همان: ۳۹).

در نتیجه سپاسگزاری و تشکر از مترقی در برابر کار خوب وی، در ابتدا نیاز اولیه انسان تأمین می‌شود که نیاز به محبت است؛ پس برای تکرار آن عمل مشوقی می‌شود. قدردانی و سپاسگزاری باعث ایجاد انگیزه، احساس رضایتمندی از خود، ترغیب به کمال، احساس نشاط و کامیابی و حس توانمندی در مترقی می‌شود. به‌طور کلی یکی از نیازهای اساسی هر فرد، حس «مهم‌بودن» است و قدردانی و سپاسگزاری که به معنای بیان خوبی‌ها، استعدادها و توانایی‌های فرد است، این نیاز را در فرد تأمین می‌کند و همین امر موجب نشاط و شادابی فرد و جامعه می‌شود.

۲-۱-۲ اصل تعامل

انسان موجودی اجتماعی است و بسیاری از استعدادها و توانمندی‌های او در تعامل و

کنش با دیگران شکوفا می‌شود؛ در واقع کنش اجتماعی و چگونگی تعامل فرد با اجتماع در سرنوشت و جایگاه انسان‌ها نقش بسیار مهمی دارد (جوشقانی، ۱۳۹۶: ۷۰). در رابطه با این اصل، بسیاری از اندیشمندان معتقدند که «تعامل‌های اجتماعی مستقیم و رودرو باعث ایجاد زندگی‌های شادتر می‌شود» (Björnskov, 2008: 13). انسان براساس فطرت و نیاز طبیعی خود در طول زندگی، میل به ارتباط و تعامل با دیگران دارد که این تعامل به رهایی انسان از تنهایی و بی‌کسی می‌انجامد و در پرتو تعامل و دوستی‌ها شخصیت او شکل می‌گیرد؛ در واقع دوست می‌تواند باعث کمال یا سقوط فرد شود (جوشقانی، ۱۳۹۶: ۵۴).

در میان روابط اجتماعی، دوست خوب جایگاه بسیار مهمی دارد؛ چنانکه عنصرالمعالی نیز دوستی و انتخاب دوست را یکی از نیازهای اساسی انسان می‌داند و حتی دوست را از برادر مهم‌تر می‌داند. عنصرالمعالی در این زمینه چنین می‌گوید: «بدان ای پسر که مردم تا زنده باشند، ناگزیر باشد از دوستان، که مرد بی برادر به که بی دوستان... دوست نیک گنج بزرگ است» (عنصرالمعالی، ۱۳۱۲: ۱۰۰)؛ نیز وی در زمینه دوستی نکاتی را یادآور می‌شود: «در دوستی باید جانب اعتدال را رعایت کرد و همه اسراز زندگی را نباید با او در میان گذاشت؛ چراکه ممکن است روزی دشمن تو شود و از آنچه که به او گفته‌ای پشیمانان کند. دوم اینکه باید به طبقه زندگی خود و دوستی که انتخاب می‌شود دقت کرد و هم‌کفو باشید. نکته سوم این است که به دوستی دوستان نباید دل بست و به آنان اعتماد کامل داشت و سرانجام اینکه حق دوستان را به جای بیاور؛ زیرا فردی که قدرشناس و ضایع‌کننده حق دوست باشد، شایسته سرزنش است». همچنین وی دوستی و انتخاب دوست را یکی از نیازهای اساسی انسان می‌داند و دوست را از برادر مهم‌تر می‌داند (عنصرالمعالی، ۱۳۱۲: ۱۰۰-۱۰۱).

از همان دوران کودکی، انسان در پی ارتباط با دیگران و به‌ویژه تعامل با همسالان است؛ بنابراین ضروری به نظر می‌رسد که برای ایجاد ارتباط صحیح و تعامل درست، اصول و آداب تعامل آموزش داده شود. در این باره می‌توان از روش‌های گفت‌وگو و صحبت با دانش‌آموزان درباره رفتارهای آسیب‌زننده دوستی یا تمرین مهارت‌های اجتماعی و آموزش دوست‌یابی به‌صورت عملی بهره برد.

۲-۱-۳ اصل انسجام اجتماعی

موسیقی یکی از مهم‌ترین منابع هویت فرهنگی است که خلاقیت و ابتکار را برای جامعه به ارمغان می‌آورد؛ نظم و آرامش اجتماعی را حفظ می‌کند و باعث تداوم و پویایی فرهنگ می‌شود؛ همچنین یکی از عناصر اساسی فرهنگ است که می‌تواند عامل انسجام اجتماعی و وحدت ملی و یکی از سازوکارهای نظم و ثبات اجتماعی در برنامه‌ریزی‌ها و سیاست‌گذاری‌های فرهنگی در سطح گسترده و ملی باشد. در واقع از موسیقی می‌توان برای برقراری ارتباط و کسب آرامش و بهبودی و بهزیستی استفاده کرد؛ چنانکه عنصرالمعالی با رعایت مقتضیات زمانش و با توجه به فرهنگ درباری خطاب به فرزندش می‌گوید: «بدان ای پسر که اگر خنیاگر باشی خوش‌خوی و سبک‌روح باش» (عنصرالمعالی، ۱۳۱۲: ۱۴۱). با توجه به اینکه عنصرالمعالی از طبع‌های گوناگون انسانی مطلع بوده است، استفاده از یک نوع موسیقی را قبول نداشته و بر این عقیده بوده است که برای هر طبعی، نوع خاصی از موسیقی باید نواخته شود که مناسب سن و ویژگی‌های روحی و روانی آن فرد باشد (همان).

انسجام اجتماعی به شرایطی گفته می‌شود که در آن، اجزای تشکیل‌دهنده جامعه، کاملاً با هم در ارتباط هستند و یک کل معناداری را به وجود می‌آورند. در واقع، انسجام اجتماعی نوعی تربیت اجتماعی است که می‌کوشد افراد، گروه‌ها و طبقات مختلف اجتماعی به توافق برسند؛ همچنین قوانین و مقررات جامعه را رعایت و از امکانات آن استفاده کنند و در مقابل، توانایی‌های خود را براساس انواع هوش و توانمندی‌های چندگانه شناسایی کنند و پرورش دهند و در جامعه مشارکت فعال و کارآمد داشته باشند؛ این شرایط، ظرفیت‌ها و توانایی‌های جامعه را گسترش می‌دهد (متوسلی و زبیری، ۱۳۹۲: ۴۹).

۲-۱-۴ اصل انضباط

این اصل به این اشاره دارد که فرد، توانایی تسلط بر افکار و اعمالش را داشته باشد؛ خویشتن‌دار، منضبط و تابع قوانینی باشد که برای خود تعیین کرده است. وقتی چنین توانایی در فرد ایجاد شود، تبعاتی برای جامعه نیز دارد و آن این است که فرد تابع قوانین و مقررات جامعه می‌شود و با جامعه همسوست و برای فعالیت گروهی آمادگی

دارد. به‌طور کلی رعایت نظم در انجام امور به تداوم و به‌هم‌پیوستگی کارها می‌انجامد. هر انسانی، در مرتبه یک موجود اجتماعی، برای داشتن زندگی بهتر و ارتباط صحیح با دیگران باید هنجارهای اجتماعی را رعایت کند؛ در واقع یکی از راه‌های اجتماعی شدن و مقبول واقع شدن، رعایت نظم و مقرراتی است که در جامعه حکم فرماست. عنصرالمعالی در اهمیت توجه به زمان و نظم و انضباط به فرزند خود می‌گوید: «ای پسر به این امر آگاه باش که مردم عامی برای انجام کارهای خود نظم و ترتیبی ندارند و در زندگی این افراد هیچ چیز سر جای خودش نیست؛ اما بزرگان و خرمندان برای هر کاری، زمان مشخصی را تعیین کرده‌اند و در طول روز طبق برنامه پیش می‌روند و به همین دلیل دچار بی‌نظمی نمی‌شوند که کارهای آن‌ها را مختل کند و بسیار وقت‌شناس هستند» (عنصرالمعالی، ۱۳۱۲: ۴۵). همچنین درباره اهمیت نظم و وقت‌شناسی در جای دیگر می‌گوید: «آن بهایم است که وقت هر شغلی نداند، هر وقت که می‌باید بکند، باید که آدمی را وقتی پیدا بود تا فرق بود میان وی و بهایم» (همان: ۶).

به‌طور کلی نظم مانع از به‌بالت‌گذراندن وقت، سرمایه، استعداد و انگیزه‌های افراد می‌شود و در نتیجه شادی و نشاط و امید در فرد بیشتر می‌شود؛ همچنین حاکم کردن نظم و انضباط در امور زندگی باعث می‌شود هر کاری به‌موقع، و در زمان و مکان خود انجام شود و انسان از سردرگمی و فشار روانی رهایی یابد؛ در نتیجه هم اثربخشی و کارآمدی، بیشتر خواهد شد و هم شادی برای انسان حاصل می‌شود. یکی از روش‌های پایبند کردن افراد به رعایت قوانین و مقررات این است که خود افراد در وضع قوانین مشارکت داشته باشند؛ در نتیجه از آنجایی که خود در وضع قوانین سهم هستند، نسبت به رعایت آن پایبند و متعهد می‌شوند.

۲-۱-۵ اصل هدفمندی

زندگی بدون هدف برای هر انسانی در هر سن و سالی که باشد، مساوی با گذران عمر بدون حاصل و ثمر است. در واقع تعیین هدف در زندگی ارتباط مستقیمی با احساس خوشبختی و شادی فرد دارد؛ زیرا وقتی فرد بداند چه می‌خواهد و چه کارهایی را باید انجام دهد، فقط روی اموری که برای رسیدن به آن هدف نیاز است، تمرکز

می‌کند و در نتیجه کارایی فرد به شدت افزایش می‌یابد. وقتی هم که کارایی بالا باشد، شروع به پیشرفت می‌کند؛ در نتیجه فرد سرزنده و با انگیزه و بانشاط می‌شود. وقتی واژه «هدف» در تعلیم و تربیت به کار می‌رود، منظور آن حالت نهایی و مطلوبی است که برای رشد و کمال آدمیان در نظر گرفته شده است. اقدامات تربیتی باید به‌طور آگاهانه در جهت رسیدن به آن حالت مطلوب صورت گیرد. هدفمندی ارتباط مستقیمی با نظم دارد؛ امری که عنصرالمعالی هم بر آن تأکید می‌کند و این دو مفهوم را در کنار یکدیگر به کار می‌برد؛ زیرا داشتن نظم و انضباط، رسیدن به هدف را آسان‌تر می‌کند؛ چنانکه وی در کتاب *قابوس‌نامه* خطاب به فرزند خود می‌گوید: «در زندگی خود، بی‌هدف و بی‌نظم زندگی نکن و اگر می‌خواهی که در نظر دیگران بزرگ و ارجمند باشی و تفاوت بسیاری با فرد عامی داشته باشی، این است که عاقبت‌اندیش و هدفمند باشی و زندگی خود را به بطالت نگذرانی و در همه‌امور نظم و ترتیب داشته باشی» (عنصرالمعالی، ۱۳۱۲: ۴۴).

از جمله تأثیراتی که هدف‌گذاری بر روی اعمال فرد دارد، این است که به فرد کمک می‌کند تا نیروهای خود را متمرکز کند؛ زندگی را برای فرد آسان می‌کند و به او آرامش می‌بخشد؛ همچنین باعث ایجاد انگیزه می‌شود؛ در نتیجه پیامد آن، آرامش، امید و شادکامی است (کافی، ۱۳۹۶: ۱۲۰)؛ بنابراین با توجه به اهمیت هدف‌گذاری، از وظایف اساسی نظام آموزشی این است که در برنامه خود به آموزش هدف‌گذاری و هدفمندی توجه کند و بر این نکته تأکید کند که افراد، اهداف خود را به‌صورت دقیق، واقع‌بینانه و پیگیری‌شونده انتخاب کنند.

۲-۱-۶ اصل عدالت‌ورزی

این اصل ناظر بر برقراری عدالت است. در رابطه با تعریف عدالت دیدگاه‌ها و نظریات مختلفی بیان شده است و تعریف یکسانی ندارد؛ تعاریفی مانند «قراردادن هر چیز در جای خود»؛ «میان‌روی»؛ «موزون‌بودن»؛ «توزیع برابر امکانات»؛ «پیروی از قانون طبیعت» و یا «دادن هر حقی به ذی‌حق آن» ارائه شده است (صحبت‌لو و غفاری، ۱۴۰۰: ۵۹-۶۰). چنانکه امام علی علیه‌السلام می‌فرماید: «عدالت هر چیزی را در جای خود

می‌نهد؛ درحالی‌که بخشش آن را از جای خود خارج می‌سازد. دیگر اینکه عدالت تدبیر عموم مردم است؛ درحالی‌که بخشش گروه خاصی را شامل می‌شود، پس عدالت شریف‌تر و برتر است» (شریف رضی، ۱۳۸۶: ۱۲۰۸).

بسیاری از نظریه‌پردازان بر این عقیده‌اند که شادمانی اجتماعی ارتباط بسیار نزدیکی با سیاست‌ها و خط‌مشی‌های سیاسی و اجتماعی دارد و این سیاست‌ها می‌توانند ارتقادهنده کیفیت جامعه باشند. آن‌ها معتقدند عدالت اجتماعی که دارای سه بُعد «عدالت توزیعی» (که همان توزیع عادلانه ثروت و منابع، فرصت‌های آموزشی و اجتماعی، پاداش‌ها و حقوق و مزایا بین افراد جامعه است) و «عدالت رویه‌ای» (که عبارت است از وجود عدالت در رویه‌ها و فراگردهای اجتماعی) و «عدالت مراوده‌ای» (که رعایت انصاف در ارتباط‌ها و مراوده‌های اجتماعی) است؛ بر خشنودی جامعه و دستاوردهای زندگی بسیار مؤثر است (خادمیان و خان‌محمدی، ۱۳۹۳: ۱۱۱-۱۱۲).

در *قابوس‌نامه* در ارتباط با تعریف عدالت، مبحث «عقوبت کردن به اندازه گناه» مطرح می‌شود؛ درواقع عنصرالمعالی تأکید دارد که اگر کسی گناهی انجام داد، به اندازه گناه باید مجازات شود، نه بیشتر؛ حتی وی تأکید دارد که روش شایستگان و کریمان این است که کمتر از اندازه گناه مجازات کنند: «اگر کسی گناهی کند و بدان گناه مستوجب عقوبت گردد، تو بسزای آن گناه او را عقوبت کن تا طریق تعلم و آزم و رحمت فراموش نکرده باشی، چنان باید که یک درم گناه را نیم درم عقوبت فرمایی تا هم از کریمان باشی و هم از شایستگان که نشاید که کریمان کار بی‌رحمت کنند» (عنصرالمعالی، ۱۳۱۲: ۱۰۹). همچنین در جای دیگر آورده است: «اگر خواهی که از شمار دادگران باشی، زیردستان خود را بطاقت خویش نکودار» (همان: ۳۹) و یا اینکه «داد از خود بده تا از داور مستغنی باشی» (همان: ۳۸). در حوزه تعلیم و تربیت، براساس این اصل باید مجازات براساس خطای تربی تعیین شود نه براساس حال و میزان عصبانیت و خشمگینی مربی. پیامد این اصل رعایت عدالت در جامعه است.

۲-۱-۷ اصل کار و فعالیت

یکی از سرمایه‌های جاودانی که هم برای فرد و هم برای جامعه مفید خواهد بود،

داشتن کار و شغل است؛ زیرا بیکاری منشأ فسادهای بسیاری خواهد شد. بیکاری باعث می‌شود که فرد انگیزه و امید خود را از دست بدهد و این امر تبعاتی برای فرد و جامعه به همراه دارد.

کار برای ادامه زندگی و بقای جامعه ضرورتی اجتناب‌ناپذیر است. زندگی هر فردی به واسطه کارکردن تأمین و اداره می‌شود و خودکفایی هر جامعه‌ای به میزان و نوع عملکرد شاغلان آن جامعه بستگی دارد. علاوه بر این‌ها، کار موجب شادابی و نشاط انسان، و بیکاری موجب فقر، افسردگی، فساد و سرخوردگی اجتماعی می‌شود (پناهی، ۱۳۸۶: ۱۴). نگاهی به فهرست ابواب قابوس‌نامه نشان می‌دهد که مؤلف قابوس‌نامه به مشاغل توجه ویژه داشته است و چندین باب آن را به تشریح انواع حرفه‌ها و شرایط اشتغال به کارهای مهم و آداب و اوصاف صاحبان مشاغل اختصاص داده است؛ چنانکه خطاب به فرزند خود می‌گوید: «زمانی که شغل سودمندی به دست آوردی، تلاش کن که آن شغل را تداوم ببخشی و در آن مسلط باشی و تا زمانی که شغل مناسب پیدا نکردی، از زیاده‌خواهی بپرهیز؛ زیرا که کمتر از آنچه که می‌خواهی نصیب خواهد شد؛ چراکه گفته‌اند چیزی که نیکو نهاده باشد، نیکوتر نگهدار تا به طمع بیهوده بدتر از آن را نیابی» (عنصرالمعالی، ۱۳۱۲: ۴۴). نکته دیگری که عنصرالمعالی بر آن تأکید می‌کند این است که اگرچه کار و فعالیت ممکن است برای فرد سخت و موجب رنجش وی شود، نتیجه آن خوشایند است: «از کاهلی ننگ دار که کاهلی شاگرد بدبختی است و رنج بردار باش که چیزی از رنج گرد شود، نه از کاهلی، چنانکه از رنج مال فراز آید و از کاهلی بشود، که حکیمان گفته‌اند: کوشا باشید تا آبادان باشید» (همان: ۷۲). علاوه بر این وی معتقد است که «از کاهلی بلا خیزد» (همان: ۴۰).

بنابراین، براساس دیدگاه عنصرالمعالی، آموزش مهارت‌های شغلی و مهارت‌یافتن در یک حرفه یا فن می‌تواند در ایجاد حس نشاط و احساس خودارزشمندی افراد بسیار مؤثر باشد و بلا و رنج را از فرد دور کند. از آنجایی که بسیاری از افراد نمی‌دانند که در چه حرفه و زمینه‌ای توانایی دارند، مدرسه می‌تواند با فراهم کردن فرصت‌های شغلی مختلف دانش‌آموزان را با مشاغل مختلف درگیر کند تا دریابند در کدام یک از حرفه‌ها

توانایی و استعداد دارند و همان حرفه را به صورت تخصصی ادامه دهند؛ در واقع مدرسه به مکانی برای کشف استعدادهای افراد تبدیل می‌شود که افراد با شناخت توانایی خود و فعالیت در آن زمینه، چه در درون مدرسه و چه در جامعه، احساس ارزشمندی و مفیدبودن می‌کنند.

۲-۱-۸ اصل تقویت رویکرد بین فرهنگی

این اصل به نگاه تعاملی و ارتباطی با فرهنگ‌های دیگر اشاره می‌کند و اهمیت این موضوع این است که محاسبه خودمحرورانه فرد و رسیدن به توافق جمعی کنار گذاشته می‌شود. طبیعی است که در جامعه، همه افراد دارای یک فرهنگ یا بافت فرهنگی یکسانی نیستند؛ ازین رو آنچه اهمیت دارد این است که باید به همه فرهنگ‌ها احترام گذاشته شود و افراد را با فرهنگ یکدیگر آشنا کرد و از این اجتناب کرد یک فرهنگ و نژاد یا زبان موجب برتری گروهی بر گروهی دیگر شود؛ و این امر باید در کنش‌های تربیتی مدنظر قرار گیرد.

یکی از راه‌های تقویت نگاه بین فرهنگی «سفرکردن» است؛ در سفر، فرد با فرهنگ‌ها و آداب شهرها و کشورهای دیگر آشنا می‌شود و از نگاه خودمحرورانه‌اش کاسته می‌شود؛ نیز پی می‌برد که غیر از آنچه درست می‌پندارد، راه‌ها و شیوه‌های دیگری هم وجود دارد؛ بنابراین سفرکردن زمینه‌ساز تجدید قوا و نشاط و سلامتی جسمی - روحی است و حتی در شناخت و نگرش فرد تغییر ایجاد می‌کند و هر قدر که از خودمحروری فرد کاسته شود، ارتباط و تعامل با دیگران راحت‌تر و بهتر خواهد شد.

عنصرالمعالی خطاب به فرزند خود می‌گوید: «سفرکردن بدون تهیه امکانات منجر به هلاکت می‌شود، ولی اگر امکانات فراهم باشد و سفر نکنی خوشی و لذت و نعمت دنیا را به تمامی درک نمی‌کنی؛ چراکه تمام خوشی و لذت جهان در آن است که آن، چیزهایی را که ندیده‌ای ببینی و چیزهایی را که نخورده‌ای بخوری و چیزهایی را که نیافته‌ای بیابی، و دستیابی به این‌ها جز در سفرکردن اتفاق نمی‌افتد و افرادی که سفر می‌کنند، جهان‌دیده و باتجربه و خوشبخت و سعادتمند می‌شوند (همان: ۱۳).

جهان دیدگان را به نادیدگان نکردند یکسان بسندیدگان

(همان)

نخستین فایده سفر، رهایی از غم و اندوه است. آشنایی با آداب و رسوم دیگر اقوام و ملت‌ها فایده بعدی سفر است. همه آداب و اخلاق، آداب و اخلاقی نیست که مردم شهر یا یک کشور می‌دانند. وقتی فرد به جای دیگری سفر می‌کند با یک سلسله آداب دیگر برخورد می‌کند و احیاناً درمی‌یابد که برخورد و عادت‌های آن‌ها بهتر از عادات مردم اوست. این امر در تغییر روحیه و نگرش وی بسیار مؤثر است.

۳- نتیجه‌گیری

تحلیل این اثر نشان می‌دهد که مفاهیم شادی در این موضوعات منعکس می‌شود: سپاسگزاری، همنشینی با دوست خوب، نظم و انضباط، موسیقی، عدالت، کار و فعالیت، هدفمندی و مسافرت. هر یک از این مفاهیم متضمن دلالت‌هایی برای تربیت اجتماعی است که بر ضرورت بازسازی مفاهیم یادگیری، رابطه معلم و شاگرد و شیوه‌های تربیتی تأکید دارد. بر مبنای اصول تربیتی استنباط شده از مفاهیم شادی به منظور تربیت اجتماعی نسل امروز، نباید تنها به تئوری و نظریه پردازی متکی بود؛ بلکه باید به جنبه‌های عملی آن توجه کرد؛ در واقع نکته اساسی در تربیت اجتماعی تأکید بر درگیری و مشارکت افراد در فرایند تربیت است: مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی، تعیین هدف، مسافرت و داشتن شغل و حرفه از این قبیل است. اهمیت فعال بودن افراد در فرایند تربیت اجتماعی از این جهت است که فعال بودن نتایج یادگیری عمیق، افزایش مسئولیت‌پذیری و رشد احساسات قدرشناسانه را به دنبال دارد که همه این‌ها سهم بسزایی در تربیت اجتماعی دارند. همچنین موسیقی در جایگاه زبان مشترک همه انسان‌ها، نیز خوش‌رویی و خوش‌خلقی و سفر و آشنایی با فرهنگ‌های مختلف، علاوه بر تأثیراتی که بر روحیه و ایجاد نشاط در افراد دارد، سهم زیادی در تعامل و انسجام و اتحاد افراد و فرهنگ‌ها دارد. همه این‌ها ابعاد تربیت اجتماعی به شمار می‌روند.

نمودار زیر اصول تربیت اجتماعی برگرفته از شادی را در قالب *سوم‌نامه* به خوبی نشان

می‌دهد:



بر اساس نتایج به دست آمده پیشنهاد می شود از اصول تربیتی استنباط شده از مفاهیم شادی در قابوس نامه برای ایجاد نشاط و شادی، همچنین تربیت اجتماعی دانش آموزان استفاده شود. همچنین پژوهشگران علاقه مند به تحلیل آثار ادبی می توانند پژوهش هایی درباره تحلیل مفهوم شادی در سایر مفاخر ادبی ایران و سایر کشورهای دیگر انجام دهند و نتایج به دست آمده را با مفاهیم شادی مستخرج از قابوس نامه مقایسه کنند.

منابع

۱. باقری، خسرو (۱۳۸۴)، **نگاهی دوباره به تربیت اسلامی**، تهران: مدرسه.
۲. باقری خلیلی، علی اکبر (۱۳۸۶)، «شادی در فرهنگ و ادب ایرانی»، **مطالعات ملی**، ۲ (۳۰)، ۵۳-۸۰.
۳. بهرامیان سمیه، نادی محمدعلی؛ کریمی، فریبا (۱۳۹۹)، «شناسایی مؤلفه های مدرسه شاد در نظام آموزش ابتدایی ایران بر مبنای فرهنگ ایرانی - اسلامی»، **مسائل کاربردی تعلیم و تربیت اسلامی**، ۵ (۳)، ۳۳-۶۰.
۴. بهار، محمد (۱۳۶۹)، **سبک شناسی**، جلد دوم، تهران: امیرکبیر.
۵. پناهی، علی احمد (۱۳۸۶)، «اشتغال؛ آثار تربیتی و روانشناختی»، **معرفت**، شماره ۱۱۹، ۱۳-۳۲.

۶. جوشقانی، بهمن (۱۳۹۶)، «ویژگی‌های دوست و هم‌نشین مطلوب از دیدگاه قرآن و حدیث»، بصیرت و تربیت اجتماعی، دوره ۱۴ (۴۳)، ۶۸-۷۳.
۷. خاتمی، احمد؛ رفیعی، غلامرضا (۱۳۹۰)، «اندرزهای عنصرالمعالی در قابوسنامه و مقایسه آن با نظریات تربیتی ژان ژاک روسو»، پژوهشنامه ادبیات تعلیمی، ۳ (۱۲)، ۱-۲۴.
۸. خادمیان، طلحه؛ خان‌محمدی، افسانه (۱۳۹۱)، «بررسی تأثیر عدالت اجتماعی بر شادمانی اجتماعی جوانان شهر تهران»، مطالعات جامعه‌شناسی، ۵ (۱۴)، ۱۰۹-۱۲۵.
۹. دهقان، علی؛ صدیقی لیقوان، جواد (۱۳۹۱)، «شادی‌گرایی و جنبه‌های تعلیمی آن در غزلیات شمس»، پژوهشنامه ادبیات تعلیمی، ۴ (۱۴)، ۱۸۰-۲۱۲.
۱۰. ربانی، زهرا (۱۳۹۹)، «رابطه شادکامی با رشد اجتماعی و یادگیری خودتنظیمی در دانش‌آموزان ابتدایی»، انجمن جامعه‌شناسی آموزش و پرورش، ۱۲ (۱)، ۱۲-۲۱.
۱۱. رستگار فسایی، منصور (۱۳۸۱)، فردوسی و هویت‌شناسی ایرانی، تهران: طرح نو.
۱۲. سلیمانی، صدیقه؛ عالی عباس‌آباد، یوسف؛ آریان، حسین (۱۳۹۷)، «تطبیق دو مفهوم "تعلیم" و "تربیت" براساس آراء غزالی و عنصرالمعالی»، پژوهشنامه ادبیات تعلیمی، ۱۰ (۳۸)، ۵۵-۸۴.
۱۳. شریف، سیدرضی (۱۳۸۶)، نهج‌البلاغه، ترجمه محمدتقی جعفری، مشهد: به‌نشر.
۱۴. شکوهی، غلامحسین (۱۳۶۸)، تعلیم و تربیت و مراحل آن، مشهد: آستان قدس رضوی.
۱۵. صیاح‌کوکبانی، گلستان (۱۳۸۸)، بررسی ماهیت و نقش عقل از دیدگاه پل هرست با تأکید بر کاربرد آن در تربیت اجتماعی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تهران، تهران.
۱۶. صحبت‌لو، علی؛ غفاری، ابوالفضل (۱۴۰۰)، «بررسی عدالت تربیتی در نظام آموزشی کشور با استفاده از نظریه عدالت راولز»، اسلام و پژوهش‌های تربیتی، ۱۳ (۲۵)، ۲۵-۷۶.
۱۷. عابدی جعفری، حسن؛ تسلیمی، محمدسعید؛ فقیهی، ابوالحسن؛ شیخ‌زاده، محمد (۱۳۹۰)، «تحلیل مضمون و شبکه مضامین: روشی ساده و کارآمد برای تبیین الگوهای موجود در داده‌های کیفی»، اندیشه مدیریت راهبردی، ۵ (۲)، ۱۵۱-۱۹۸.

۱۸. عنصرالمعالی کیکاووس بن اسکندر قابوس (۱۳۱۲)، قابوسنامه، به تصحیح سعید نفیسی، تهران: مجلس.

۱۹. فاضل دربندی، ثمینه؛ شایگانفر، حمیدرضا (۱۳۹۵)، «مقایسه دیدگاه‌های تربیتی عنصرالمعالی در قابوس نامه با دیدگاه‌های تربیتی متفکران معاصر (با تأکید بر شناخت درمانی)»، سومین کنفرانس بین‌المللی علوم انسانی، روانشناسی و علوم اجتماعی، برگرفته از:

<https://scholar.conference.ac:443/index.php/download/file/8333>.

۲۰. کافی، مجید (۱۳۹۶)، «هدفمندی و آرمان‌گرایی در سبک زندگی اسلامی»، پژوهشنامه سبک زندگی، ۳ (۲)، ۱۱۹-۱۴۱.

۲۱. کمالی، نسرین (۱۳۹۶)، «تعلیم و تربیت از منظر قابوس‌نامه عنصرالمعالی کیکاووس»، نهمین همایش ملی پژوهش‌های زبان و ادبیات فارسی، بیرجند، <https://civilica.com/doc/829332>.

۲۲. مؤید صفاری، زینب؛ محدودی زمان، مرتضی؛ امیرسرداری، لیلی؛ حبّی، عمران (۱۳۹۳)، «بررسی رابطه بین میزان قدردانی و شادکامی با سلامت روان زنان خانواده‌های نظامی»، ابن‌سینا، ۱۶ (۱ و ۲)، ۶۱-۶۷.

۲۳. متوسلی، محمود؛ زبیری، هدی (۱۳۹۲)، «انسجام اجتماعی؛ منشأ توسعه اقتصادی»، توسعه روستایی، ۵ (۲)، ۴۹-۷۴.

۲۴. هاشمی، سید ضیاء؛ رضایی، محمد؛ اکبرپوران، سپیده (۱۳۹۵)، «شادی در ساختار معنایی حاکم بر نظام آموزشی»، فصلنامه تحقیقات فرهنگی ایران، ۹ (۳)، ۱۸۰-۲۰۲.

25. Bjørnskov, C. (2008). Social capital and happiness in the United States. *Applied Research in Quality of Life*, 3(1), 43-62.
26. Eysenck, MW. (1997). *Psychology of happiness*. Translated by Mehrdad Firoozbakht and Khashayar Beigi, Tehran, Badr
27. Kong, F., Ding, K., & Zhao, J. (2015). The relationships among gratitude, self-esteem, social support and life satisfaction among undergraduate students. *Journal of Happiness Studies*, 16(2), 477-489.
28. Lyubomirsky, S. Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005) pursuing happiness: The General Psychology, 9, 111-131.