

پیشهادی برای حل معضلات زیست محیطی و ریشه‌کنی مصائب بشریت

مهدی بهادری نژاد*

mehdibahadori33@gmail.com

خلاصه

امروزه چالش‌های بسیار زیادی رو در روی بشریت است. مسائلی مانند گرم شدن کره زمین، کاهش منابع طبیعی، آلودگی محیط زیست، گرسنگی، فقر، ناآرامی‌های اجتماعی، بی‌عدالتی، تروریسم، جرم و جنایت و ... قبل از پیدا کردن راه‌حلهای مناسب برای حل این معضلات، ابتدا باید بفهمیم چه عواملی باعث ایجاد آنها شده‌اند.

طمع، خودخواهی، کمبود عشق و محبت و احترام به طبیعت و تمامی موجودات زنده، از جمله انسانها، عوامل اصلی فجایع کنونی جهان می‌باشند. تمامی این مسائل نتیجه داشتن باورهای غلطی است که اکثریت مردم دنیا آن را دارند و آن این است که میتوان از طریق کسب ثروت، شهرت و قدرت به شادی پایدار دست یافت.

در صورتی این معضلات جهانی می‌توانند ریشه‌کن شوند که انسانها تلاش نمایند تا دیدگاه خودشان در رابطه با نحوه دستیابی به شادی پایدار را تغییر دهند.

یک دیدگاه خوش بینانه نمونه‌ای از یک جهان مملو از صلح و آرامش را برای سال ۲۰۶۰ اینگونه به تصویر می‌کشد. عشق، شفقت و احترام به طبیعت و تمامی موجودات در سراسر جهان گسترش یافته و همه انسانها شاد هستند. علم و فن‌آوری بسیار توسعه یافته و پیشرفته شده است اما فقط در جهت بهبود شرایط زندگی تمامی موجودات زنده روی کره زمین فعالیت می‌نماید. از نتایج این روش زندگی، تغییر روند افزایش گرم شدن کره زمین، حل مناقشات جهانی و پاک و زیبا شدن محیط زیست می‌باشد. برای دستیابی به این آرمان جهان و آرمان شهر (مدینه فاضله)، لازم است تا تمامی انسانها باورهایشان برای کسب شادی پایدار را تغییر داده و یا اصلاح نمایند. همچنین لازم است تا بدانند که برای دستیابی به شادی بسیار عمیق‌تر و پایدارتر می‌توانند از طریق "ارائه مؤثرترین خدمت بی‌ریا به نیازمندترین افراد همراه با پرورش ارزشهای انسانی مانند عشق و احترام گذاشتن به تمامی موجودات"، عمل نمایند. در ادامه فرآیندی جهت پرورش ارزشهای انسانی در خود بمنظور دستیابی به شادی پایدار پیشنهاد شده است.

لغات کلیدی: آلودگی محیط زیست، گرم شدن کره زمین، شادی، توسعه پایدار

*استاد (بازنشسته) مهندسی مکانیک دانشگاه صنعتی شریف، و عضو پیوسته فرهنگستان علوم جمهوری اسلامی ایران،
bahadori@sharif.edu and mbahadori@ias.ac.ir.

۱- مقدمه

شادی کیفیت زندگی است که همه تلاش می‌کنند تا آن را بدست آورده و حفظ نمایند. با این وجود، افراد زیادی در سراسر جهان وجود ندارند که واقعاً خوشحال باشند. دلایل بسیار زیادی برای نارضایتی و عدم شادی در جهان وجود دارد، مشکلات عمیق اجتماعی، اقتصادی و محیط زیستی که انسانها ناچار هستند تا از عهده آنها برآیند. امروزه بشریت با چالشهای بی‌سابقه‌ای روبروست چالشهایی که باید برای دستیابی به یک زندگی شاد با آنها مواجه شد و مشکلاتی که باید آنها را حل کرد. برخی از این مشکلات عبارتند از: گرم شدن کره زمین، کاهش سریع منابع طبیعی، آلودگی محیط زیست، جنگل‌زدایی، انقراض گونه‌های بسیار زیادی از گیاهان و حیوانات، ناآرامی‌های اجتماعی، تروریسم، فقر، گرسنگی، جرم و جنایت و موارد دیگر. این چالش‌ها تنها با علم و فن‌آوری قابل رفع نیستند و ما نمی‌توانیم فقط از روش‌های متعارف برای حل آنها، استفاده نماییم.

برای حل این مشکلات ما نیاز به راهنمای جدیدی داریم. اما در ابتدا باید دلایل ایجاد آنها را بدانیم.

۲- علت مصیبت‌های کنونی

ما بدنیا آمده‌ایم تا شاد باشیم. با توجه به این باور شهودی می‌توانیم بگوییم، مردم تلاش خود را می‌کنند تا در فعالیتهای روزانه خود شادی را افزایش دهند، با این حال اکثریت مردم در سراسر جهان به اشتباه به دنبال کسب ثروت، شهرت و قدرت برای تأمین شادی خود هستند [1]. به خاطر همین سیستم اعتقادی است که انسان درد عظیمی به خود و محیط زیست وارد کرده و تمام مشکلاتی را که امروز با آن روبرو هستیم را ایجاد نموده است.

ما باید نگرش و رویکرد خود را برای دستیابی به شادی تغییر دهیم، البته اگر بخواهیم زندگی صلح آمیز و پایدار، محیطی پاک و طبیعی زیبا در اطراف خود داشته باشیم.

۳- مدل شادی

معضلات اجتماعی و محیط زیستی، پایداری و ثبات، همچنین شناسایی راه‌حلهای مورد توجه بسیاری از محققان و مؤسسات تحقیقاتی قرار گرفته است [1-14]. راسکین و همکاران وی چهار سناریوی نیروهای بازار، اصلاحات سیاسی، جهان قلعه و گذار بزرگ را برای پیش‌بینی آینده جهان در سال ۲۱۰۰ مورد بررسی قرار داده‌اند [2]. آنها در شبیه‌سازی خود جمعیت جهان، اقتصاد، محیط زیست، عدالت، فن‌آوری و مناقشات را در نظر گرفته و بر این اساس پیش‌بینی کرده‌اند که تحت یک الگوی پایدار جدید در این گذار بزرگ، محیط زیست بهبود یافته، عدالت و فن‌آوری توسعه می‌یابد و و معضلات رو به کاهش می‌روند. در حالیکه در جهان قلعه (جهان نظامی) عدالت کاهش یافته و بحران‌ها افزایش می‌یابند.

در مدل شادی که در اینجا ارائه خواهد شد، ما این حقیقت را می‌پذیریم که زندگی می‌کنیم برای آنکه شاد باشیم و این طبیعت وجودی ماست که شادی را دنبال کنیم. در حقیقت تمامی تلاش ما هم فقط به همین منظور است [1].

اما علاوه بر پیشبرد علم و فن‌آوری، برای حفظ توسعه پایدار، ما باید نگرش خود را برای تأمین شادی تغییر داده یا اصلاح کنیم.

ما نیاز داریم تا برای دستیابی به شادی و حداکثر کردن آن در طول زندگی خود از طریق "ارائه خدمت بی‌ریا به نیازمندترین افراد به‌همراه عشق ورزی بی‌توقع و پرورش ارزشهای انسانی در خودمان"، اقدام نماییم.

۴- اندازه‌گیری میزان شادی

شادی کیفیتی بسیار با ارزش است که هر فردی می‌تواند آن را دارا باشد. شادتر شدن تلاش بسیار مهمی در زندگی اکثریت انسانهاست. تندرستی و رضایت شغلی به عنوان مؤلفه‌های مؤثر بر شادی توسط تعدادی از محققان مورد بررسی قرار گرفته است [15-28]. ما چگونه می‌توانیم شادی را فقط بر اساس ویژگیهای شخصیتی خود و فعالیتهایی که انجام می‌دهیم تضمین نماییم. ما می‌توانیم از معادله زیر (بنام معادله شادی‌سنجی) برای مشخص کردن تمام مؤلفه‌هایی که باعث افزایش یا کاهش شادی ما می‌شوند استفاده کنیم. [1]

$$H = J - F - E$$

در اینجا H اندازه شادی ما را نشان می‌دهد، J شامل مؤلفه‌ها یا عواملی است که مستقیماً باعث افزایش شادی ما می‌شوند. مؤلفه‌هایی مانند: ۱- عشق و خدمت، ۲- موفقیت، ۳- قناعت، ۴- گذشت، ۵- سپاسگزاری، ۶- امید، ۷- خوش‌بینی، ۸- پذیرش، ۹- خیرخواهی.

در معادله فوق، F معرف تمامی مؤلفه‌های جسمانی است که باعث کاهش شادی ما می‌شوند یا از آن جلوگیری می‌کنند. مؤلفه‌هایی مانند: ۱- گرسنگی و سوء تغذیه. ۲- بیماری‌ها و ناراحتی‌های جسمانی که می‌توان آنها را با نام رنج‌های جسمانی نامید [1]. عبارت دیگر در معادله شادی‌سنجی، E است که معرف مؤلفه‌های احساسی می‌شود که از شادی ما جلوگیری می‌کنند. ما آنها را رنج‌های عاطفی می‌نامیم. عبارت E شامل مؤلفه‌های زیر می‌باشد [1]: ۱- عصبانیت، ۲- اضطراب، ۳- خودپرستی، ۴- وابستگی، ۵- آرزو برای کسب ثروت، شهرت و قدرت، ۶- توقع، ۷- ترس، ۸- عیب‌جویی، ۹- حرص، ۱۰- اندوه، ۱۱- نفرت، ۱۲- گناه، ۱۳- دورویی، ۱۴- عجله، ۱۵- خشم، ۱۶- حسادت، ۱۷- قضاوت، ۱۸- شهوت، ۱۹- بدخواهی، ۲۰- ظلم، ۲۱- نارضایتی، ۲۲- انتقام، ۲۳- خسونت، ۲۴- نگرانی، ۲۵- تحقیر.

شادی کیفیتی از زندگیست. همه می‌توانند بگویند که آیا شاد هستند یا خیر، و آیا بعنوان مثال امروز احساس شادتری نسبت به دیروز دارند یا نه. به منظور اندازه‌گیری سطح شادی‌مان، ما می‌توانیم هر روز اعدادی را بصورت اختیاری به مؤلفه‌های مشخص شده J ، F و E نسبت دهیم و میزان H را با کمک معادله فوق برآورد نماییم [1]. پس از انجام این ارزیابی طی چندین روز، ما می‌توانیم متوجه شویم که جهت افزایش شادی کدامیک از جنبه‌ها و ارزش‌ها در زندگی‌مان را باید مورد توجه بیشتر قرار دهیم.

با پرورش ارزشهای انسانی، هر کس می‌تواند رنج‌ها و ناراحتی‌های عاطفی E را کاهش دهد.

۵- انتظار ما از سبک زندگی ایده‌آل در سال ۲۰۶۰

بواسطه تغییر دیدگاه مردم برای کسب شادی و با وجود توسعه علم و فناوری و همچنین با اتخاذ یک رویکرد جامع برای مقابله با مشکلات جهانی، ما تصور می‌کنیم زندگی در سال ۲۰۶۰ و بعد از آن بسیار صلح‌آمیز و دلپذیر خواهد بود. آرامش، آسایش، شادمانی و

برکت، تعادل و زیبایی در این دنیا آنچنان خواهد بود که هیچکس تا آن زمان ندیده باشد. هیچ جرم و جنایتی، هیچ فقر و تنگدستی و یا گرسنگی و هیچ ناآرامی در این دنیا یافت نمی‌شود. هیچ درگیری بین ملتها وجود ندارد و هیچ اسلحه، تجهیزات نظامی و یا مهماتی در آن تولید نمی‌گردد. محیط زیست کاملاً پاک است، از آن بخوبی نگهداری شده و به آن بخوبی احترام گذاشته می‌شود. علم و فن-آوری بسیار پیشرفته و توسعه یافته است اما فقط جهت سلامتی بشریت و حفظ کره زمین، مورد استفاده قرار می‌گیرد. مردم برای امورات زندگی خود نیاز دارند حدود ۲۵ ساعت در هفته کار کنند. آنان بقیه اوقات خود را صرف عشق‌ورزی به دیگران، مخصوصاً کودکان، سالمندان و طبیعت می‌نمایند.

در چنین دنیایی، هیچ چیز دور ریخته نمی‌شود و هدر نمی‌رود، از همه چیز استفاده مجدد شده و یا بازیافت می‌شوند. همه مردم وقت آزاد دارند تا از طبیعت، درختان، گلها، پرندگان و زندگی بطور کلی، لذت ببرند. بخاطر چنین روش زندگی، و بخاطر مصرف بسیار ناچیز گوشت، انسانها بسیار شاد و سالم هستند [1]. به خاطر عشق و احترام مردم به یکدیگر و همچنین به دلیل لطف و سخاوت جهان، همه چیز به وفور و فراوانی یافت می‌شود.

این آرمان جهان و آرمان‌شهر (مدینه فاضله) می‌تواند ایجاد شود و یا بدست آید، فقط اگر انسانها دیدگاه خود را برای کسب شادی تغییر داده و یا اصلاح نمایند و فقط اگر مردم درک کنند که شادی بسیار عمیق‌تری از لذت ناشی از کسب ثروت، شهرت و قدرت وجود دارد.

۶- چگونه ما به آنجا برسیم

ما حدود ۴۰ سال فرصت کار داریم تا انسانها بتوانند در سال ۲۰۶۰ و بعد از آن سبک زندگی پیش‌بینی شده را دارا شوند. کار ما می‌تواند بعنوان مؤثرترین خدمت بی‌ریا به نسل بشریت که بیشترین نیاز را به آن دارند محسوب گردد. ما می‌توانیم از قدمهای زیر آغاز نماییم و از انجام تک تک آنها لذت ببریم.

۱- گروههایی از افراد علاقه‌مند که میخواهند واقعا شاد باشند را تشکیل دهیم. افرادی که برای کسب شادی از مفاهیم ثروت، شهرت و یا قدرت بدور هستند.

۲- ما به‌همراه سایر اعضای گروه باید طبق روشی که در بالا مورد بحث قرار گرفت و شرح کامل آن به تفصیل در [مرجع ۱] آمده است، شادی خود را ارزیابی نماییم. سپس باید مشخص کنیم که چه عواملی بر شادی ما تأثیر مثبت داشته و چه عواملی مانع آن می‌شوند. بطور کلی رنج‌ها و ناراحتی‌های فیزیکی و احساسی زیادی ممکن است در ما وجود داشته باشند که باید همه آنها در نظر گرفته شوند.

۳- عواملی را مشخص نماییم که در اکثریت اعضای گروه بیشترین رنجش و ناراحتی را ایجاد می‌نمایند. سپس از آنها فهرستی تهیه کنیم.

۴- ابتدا باید روش‌های کاهش و یا حذف عوامل مؤثر بر ناراحتی‌های جسمانی را در گروه خود مشخص کنیم. برای از بین بردن ناراحتی‌های عاطفی، ارزش‌ها یا فضائل انسانی را تعیین کنیم که پرورش آنها می‌تواند ناراحتی‌های مد نظر را کاهش داده و یا از بین ببرد.

۵- تلاش کنیم تا ارزشهای انسانی را پرورش دهیم که می‌توانند به بهترین وجه عوامل اصلی ناراحتی‌های شناسایی شده را ریشه‌کن کنند. حدود یک ماه را به پرورش هر یک از این ارزش‌ها تخصیص دهیم. بدین منظور می‌توانیم رویه‌ای را که شرح آن در [مرجع ۱] به تفصیل آمده است، دنبال کنیم. ارزش‌های انسانی پیشنهاد شده عبارتند از [1, 15] ۱- اشتیاق و انگیزه ارائه مؤثرترین خدمت بی‌ریا به نیازمندترین افراد همراه با عشق‌ورزی بی‌توقع، ۲- پذیرش دیگران هر آنگونه که هستند، ۳- شجاعت، ۴- فداکاری، ۵- بزرگواری، ۶- نظم و انضباط، ۷- همت، ۸- خوش اخلاقی، ۹- بخشش، ۱۰- سخاوت، ۱۱- سپاسگزاری، ۱۲- فروتنی، ۱۳- امید، ۱۴- درستکاری، ۱۵- عدالت، ۱۶- عشق و احترام به همه موجودات، ۱۷- اعتدال، ۱۸- تحرک، ۱۹- خوش‌بینی، ۲۰- صبر، ۲۱- پشتکار، ۲۲- احترام، ۲۳- مسئولیت‌پذیری، ۲۴- رضایت، ۲۵- اعتماد به نفس، ۲۶- صداقت، ۲۷- حفظ طبیعت و محیط زیست، ۲۸- تحمل، ۲۹- صداقت، ۳۰- خیرخواهی.

۶- اعضای گروه باید سطح شادی خود را پس از پرورش هر یک از فضائل اخلاقی، اندازه‌گیری نمایند.

۷- ما باید به پرورش سایر ارزش‌های انسانی که می‌توانند باعث ریشه‌کن شدن ناراحتی‌های مشترک بین اعضای گروه‌مان بشوند، ادامه دهیم. در پایان هر دوره از پرورش ارزش‌های انسانی، ما به‌همراه اعضای گروه‌مان باید سطح شادی خود را اندازه‌گیری کرده و میزان تأثیرگذاری هر یک از ارزش‌ها در افزایش سطح شادی را برآورد نماییم.

۸- ما باید تمام تلاش خود را برای ارائه عشق به خانواده و اطرافیان خود بکار گیریم. هر یک از ما، به تنهایی و یا با کمک دیگران، باید پروژه‌هایی را شناسایی نماییم تا با استفاده از آنها بتوانیم خدمتی بی‌ریا و عاری از خودخواهی را به نیازمندترین افراد به‌همراه عشق‌ورزی بی‌توقع ارائه دهیم. همه ما باید سپاسگزاری خود را از خداوند بخاطر وجود چنین فرصتی، بجا آوریم.

۹- ما به‌همراه اعضای گروه‌مان باید حدود یک سال در کنار هم بمانیم تا خوشبختی و شادی که با از بین بردن رنج‌های عاطفی بدست آورده‌ایم را کاملاً احساس نماییم. رنج‌هایی که با کمک پرورش ارزش‌های انسانی، ابراز عشق و احترام به اطرافیان و همچنین ارائه مؤثرترین خدمت بی‌ریا و عاری از تکبر به نیازمندترین افراد، ریشه‌کن شده‌اند.

۱۰- هر یک از ما (اعضای گروه "شادی") باید به تشکیل و هدایت گروه‌های شادی دیگری متشکل از علاقه‌مندان جدید در شهر خود، در شهرهای دیگر استان خود و یا سایر استانها و همچنین در کشورهای دیگر کمک نماییم. ما باید با اعضای گروه‌های جدید همراهی نماییم تا ناراحتی‌های فیزیکی و احساسی آنان نیز ریشه‌کن شده و ارزش‌های انسانی با کمک فرآیند توضیح داده شده فوق در آنان نیز پرورش یابد.

۱۱- ما به‌همراه سایر اعضای گروه‌های "شادی" باید از رسانه‌های محلی خود بخواهیم که هیچ برنامه‌ای که مربوط به خشونت است را پخش نکنند و هیچ خبری از چنین رویدادهایی را اعلام نمایند.

۱۲- ما به‌همراه سایر اعضای گروه‌های "شادی" باید از هیئت مدیره مدارس مربوطه بخواهیم که آموزش‌هایی مربوط به ارزش‌های انسانی را در برنامه‌های درسی خود لحاظ نمایند.

۱۳- برای تحقیق در رابطه با ترویج ارزش‌های انسانی (ارزش‌های غنی)، برنامه تحقیقاتی نیز نیاز است تا در رابطه با چگونگی رشد بهترین ارزش‌های انسانی در کودکان، جوانان، بزرگسالان و همچنین در کل جامعه تحقیقات گسترده‌ای را بعمل آورد. این تحقیقات برای پوشش همه افراد باید فراگیر باشد. پیشنهاد می‌شود مراکز یا مؤسساتی در سطح استانی ایجاد شوند تا تحقیق در زمینه آموزش و پرورش ارزش‌های انسانی (RICH-Values) را انجام دهند. در اینجا متذکر می‌شویم که آموزش ارزش‌های

انسانی صرفاً موضوعی نیست که بطور جداگانه از موضوعات دیگر مورد بررسی قرار گیرد. یعنی ما نمی‌توانیم صرفاً برای آموزش این ارزش‌ها به برگزاری جلسات کلاسی و یا در نظر گرفتن ساعتهایی جداگانه در برنامه درسی مدارس اکتفا کنیم.

۱۴- ارزش‌های انسانی به عنوان بخشی از همه موضوعات باید در دانش آموزان پرورش یابد. این کار باید توسط معلمان انجام پذیرد که قبلاً از چنین ارزش‌ها و فضایی برخوردار شده‌اند.

۱۵- به عنوان یک وسیله مناسب دیگر برای تقویت ارزش‌های انسانی در افراد عادی، بهتر است داستان زندگی افرادی که با عشق و علاقه، بدون انتظارات خودخواهانه خدمت کرده‌اند، از طریق کتاب، فیلم و هر روش مناسب دیگری مورد توجه کودکان قرار گیرد. چنین افرادی باید بخاطر زحماتشان بصورت مداوم محترم شمرده شده و گرامی داشته شوند و از آنان به عنوان قهرمانان بزرگ جامعه، برای نامگذاری ساختمان‌ها، خیابان‌ها استفاده شود و بورس‌های تحصیلی به نام آنان به دیگران اهداء گردد.[1].

۷- منابع [References]

1. M.N. Bahadori, Love to be Happy, the Secrets of Sustainable Joy, 1994, Blue Dolphin Publishing, Inc., Nevada City, CA. See also www.happinessyourhome.com, www.mehdibahadori.com. کتاب شادی و زندگی، ۱۳۸۹، انتشارات یزدا. تهران.
2. P.D. Raskin, et al., Great Transition, the Promise and the Lure of the Times Ahead, 2002, Stockholm Environment Institute-Boston, Tellus Institute, Boston, MA.
3. P.D. Raskin, C. Electris and R.A. Rosen, the Century Ahead: Searching for Sustainability, 2010, Sustainability, Vol. 2, pp 2626-2651.
4. P.D. Raskin, the Great Transition Today, A Report from the Future, 2006, Tellus Institute, Boston, MA.
5. M. Borurp, Green Technology Foresight as Instrument in Governance for Sustainability, 2003, Berlin Conference on the Human Dimensions of Global Environmental Change, 5-6 December.
6. R.W. Kates, T.M. Parris, and A.A. Leiserowitz, What is Sustainable Development? Goals, Indicators, Values, and Practice, 2005, Environment: Science and Policy for Sustainable Development, Vol. 47, No. 3, pp 8-21.
7. R. Kemp and P. Martens, Sustainable Development: How to Manage something that is Subjective and Never can be Achieved, 2007, Sustainability: Science, Practice, and Policy, Vol.3, No. 2, pp 1-17.
8. R.J. Swat, P. Raskin and J. Robinson, the Problem of the Future: Sustainability: Science and Scenario Analysis, 2004, Global Environmental Change, Vol. 14, pp 137-146.
9. J. Moore, Seven Recommendations for Creating Sustainability Education at University Level, 2005, International Journal of Sustainability in Higher Education, Vol.6, No. 4, pp 326-339.
10. J.P. Holdren, Science and Technology for Sustainable Well-Being, 2008, Science, Vol. 319, pp 424-434.

11. R. Miller, Futures Literacy: A Hybrid Strategic Scenario Method, 2007, Futures, Vol. 39, pp 342-362.
12. R. Bradfield, et al, The Origins and Evolution of Scenario Techniques in Long Range Business Planning, 2005, Futures, Vol. 37, pp 795- 812.
13. C. Selin, Trust and Illusive Force of Scenarios, 2006, Futures, Vol. 38, pp 1-14.
14. P.R. Mulvihill and V. Kramkowski, Extending the Influence of Scenario Development in Sustainability Planning and Strategy, 2010, Sustainability, Vol. 2, pp 2449-2466.
- ۱۵- مهدی بهادری نژاد، اخلاق مهندسی و مهندسی اخلاق، ۱۳۸۸، انتشارات یزدا، تهران.
16. R. Veenhoven, World Database of Happiness, 1995, Social Indicator Research, Vol. 34, pp 299-313.
17. E. Diener and C. Diener, Most People are Happy, 1996, Psychological Science, Vol. 96, pp 181-185.
18. E. Diener, Subjective Well-being, 2000, American Psychologist, Vol. 55, pp 34- 43.
19. C.J. Cranny, P.C. Smith and E.F. Stone (eds.), Job Satisfaction: Advances in Research and Applications, 1992, The Free Press, New York.
20. P. Kesebir and D. Diener, In Pursuit of Happiness: Empirical Answers to Philosophical Questions, 2008, Perspectives on Psychological Science, Vol. 3, pp 117-125.
21. R.M. Ryan and E.L. Deci, On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-being, 2001, Annual Review of Psychology, Vol. 52, pp 141-166.
22. C.D. Ryff and B.H. Singer, Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-being, 2008, Journal of Happiness Studies, Vol. 9, pp 13-39.
23. C.D. Fisher, Happiness at Work, 2010, International Journal of Management Reviews, vol. 12, pp 384-412.
- 24.A. Gamble and T. Garling, The Relationship between Life Satisfaction, Happiness, and Current Mood, Published online by Springer, 15 January 2011.
25. A. Carr, Positive Psychology: the Science of Happiness and Human Strengths, 2011 (2nd. ed.), Psychology Press, Taylor and Francis Group.
26. M. Rojas and R. Veenhoven, Contentment and Affect in the Estimation of Happiness, 2013, Social Indicators Research, Vol. 110, No. 2, pp 415-431.
27. A. Oishi and E. Diener, Residents of Poor Nations Have a Greater Sense of Meaning in Life than Residents of Wealthy Nations, 2014, Psychological Science, Vol. 25, No. 2, pp 422-430.
28. O.N. Medvedev et al, the Oxford Happiness Questionnaire: Transformation from an Ordinal to an Interval Measure, Using Rasch Analysis, 2016, Journal of Happiness Studies Vol. 18, No. 5, pp 1425-1443.