

---

## Investigating and Analyzing the Concept of Life Satisfaction in Saadi's Golestan

Shojaa Kianpoor, PhD Candidate, Literary and Persian Language  
Department, Faculty of Literature & Humanities, Arak  
University, Arak, Iran \*

Ali Sabahi; Associate Professor, Literary and Persian Language  
Department, Faculty of Literature & Humanities, Arak University,  
Arak, Iran

Amin Rahimi; Associate Professor, Literary and Persian Language  
Department, Faculty of Literature & Humanities, Arak University,  
Arak, Iran

---

### 1. Introduction

Life satisfaction is a positive, general and past-related emotion that is influenced by one's cognitive appraisal. It starts by stopping complaining about the divine provisions and accepting and being pleased by it and it extends throughout life. As an educational work, "Golestan" is presented with beliefs and skills that promote satisfaction. Full satisfaction rank (Reza) is higher than submissive rank and lower than annihilation rank in mysticism. In positive psychology, satisfaction is one of the two dimensions of well-being. Our aim is to identify and analyze the concept of life satisfaction from Saadi's point of view by considering Golestan anecdotes. It seems that Saadi thinks that having a correct cognitive appraisal of the world by utilizing moral and educational virtues such as Reza - patience, contentment, gratitude and appreciation - is the key tool for having life satisfaction. The study shows that Saadi presented the concept of life satisfaction in the form of storytelling, anecdote and allegory with the help of rhetorical and literary techniques such that audience receive and perceive his message in the most beautiful art form. The research method is descriptive-analytical, based on analysis of documents and anecdotes of the Saadi's Golestan.

---

\* Corresponding author.

E-mail: sh.kianpoor1396@gmail.com.

Date received: 06/10/2019

DOI: 10.22103/jll.2020.14749.2705

Date accepted: 11/12/2019

## **2. Methodology**

The basis of the authors' work in this study is a descriptive-analytical method. Firstly, Golestan was studied as a statistical population and then those sections and stories related to life satisfaction were extracted. Then, variables related to life satisfaction in positive psychology and mysticism were analyzed.

## **3. Discussion**

In religious and mystical texts, satisfaction is divided into two general types of God satisfaction with servant and servant satisfaction with God. We consider servant satisfaction with God as life satisfaction, while, by satisfaction, Saadi generally means acceptance of divine justice and gratitude. Satisfaction (Saadi, 2004, p. 252) is generally one of the most important issues in the field of ethics and mysticism (Shobar, 2010, p. 367 & Ansari, 1993, p. 274) which causes happiness and release from sadness. (Hojviri, 2008, p. 269 and Shobar, 2010, p. 371) This concept in psychology is a universal concept and derives from the cognitive and emotional perception of one's lifetime and it is an indicator of mental well-being. Life satisfaction is a positive emotion, and it is the result of a cognitive-judgmental assessment of one's personal life, which is obtained by comparing existing living conditions with one's own expectations at the cognitive level (Soltanzadeh And Malekpour & Neshat Doost, 2012, p. 54). Using psychology to understand literary texts enable us to surpass the surface of the work and to understand the secrets within it and to understand the aspirations and transformations of human spirit. In fact, literature is the stage for displaying human mental states bringing insight and self-knowledge by considering it (Shayganfar, 2005, p.130). Martin Seligman, as the Father of positive psychological science, divides emotions into three categories related to past, present, and future. He introduces life satisfaction as one of the positive emotions related to past and effective in human mental health (Seligman, 2018, p. 87). We consider life satisfaction to be a cognitive appraisal, and by analyzing anecdotes, figures, and conversations in Golestan, we try to understand the meaning of life satisfaction from Saadi's point of view. In this research we seek to prove that, because of his Iranian and Islamic culture, and due to his scientific, religious and mystical background, Saadi is familiar with the concept of life satisfaction, and throughout his own anecdotal literature he teach this concept. Life satisfaction is one of the new concepts in positive psychology that has a strong link with Islamic mysticism and it is the

---

basis of many studies in several fields during the last decade. Henry Masse, teacher of Saadi's ethics, believes that since Saadi has acquired these ethical stances from studying human behavior, he stands out against his peers in his arguments. There are many practical ethical and psychological points that help us to see the complete image of Saadi's ideal imagination of a perfect human being (Masse, 1990, p.169-167). In Saadi's educational works, life satisfaction is a pervasive and enduring concept that has been incorporated into the fabric of many stories, and sometimes it is the subject of the story. The concept of life satisfaction in *Golestan* follows the ethical and educational concepts of patience, contentment, gratitude and appreciation. Saadi's anecdotes and introductions depict a world filled with contentment and happiness for the audience by addressing God's outward and inward blessings and referring to His forgiveness. Those who have satisfaction are more likely to experience positive emotions and appreciate the events surrounding them and have better mental health (Ghasemi and Kajbaf and Rabii, 2011, p. 25).

In the first stage, Saadi introduces satisfaction as being a servant of divine ordinances, but with further examination in *Golestan* one finds that Saadi considers satisfaction to be necessary for the rest of one's life. Saadi tells the story of enduring suffering and satisfaction necessary for the ethics of the mystics (Saadi, 2018, p. 71). Why does Saadi extend satisfaction to the satisfaction with adversities throughout life? In Saadi's view, love and satisfaction with the ordinances of God must be extended to all aspects of being, because in Saadi's ontological logic, satisfaction and its benefits, such as patience for the hardships in life, are the divine commandments that underpin divine education and human growth in the world, and his ascension in the hereafter. Satisfaction with the divine judgment in the formative affairs and the fulfillment of His commandments, encompasses all walks of life in all personal and social aspects and throughout human life. Satisfaction contains all aspect of personal and social life, the judgment, the power, and the voluntary affairs of man. Saadi's concept of satisfaction has a genuine connection with God's satisfaction with His servant. When a person reaches the level of intellectual and religious maturity, it results in satisfaction and he prefers the satisfaction of God to the satisfaction of his soul and moves according to the pleasure of God. In fact, the satisfaction of God is in obeying divine commands such as patience, contentment and so forth which are also components of human satisfaction. It is clear that in Islamic civilization, and in Saadi's viewpoint, life

---

satisfaction is a spiritual and virtuous and faith-related stage, and, if God is separated from this concept, then world satisfaction will become a moral villain. In psychology, satisfaction is a sign of mental health, and a person without satisfaction has a mental health problem. Every person, cognitively, examines experiences of living and when overall life satisfaction for man is combined with positive emotions, emotional well-being and mental health are attained for him (Magyar Moayi, 2018, p.82). Saadi also indicates satisfaction with human maturity by which he means self-esteem and mental health, and not physical maturity. Resilience makes one comfortable in the face of adversity, hardship and bitterness and satisfaction increases positive emotions, well-being and mental health, and this emotion creates a skill that helps with stress. People who experience more positive emotions cope with stresses and disadvantages of life and have more resilience and patience (Magyar Muay, 2018, p.33). Saadi also links satisfaction with patience. (Saadi, 2018, p.56) Virtual well-being emphasizes the meaning and purpose of life and invites foresight and restraint, and since patience is one of the components of virtuous well-being it is effective in increasing life satisfaction (Aghababaei, Tebik & Hatami, 2014, p.17 & 21). Real happiness is the manifestation of virtue, piety, and values provided to man. Saadi emphasizes the meaning and purpose of life in Golestan narratives, since in his view, the purpose of life is the servitude to God; therefore, anything that does not impede this great virtue is not a major difficulty. Thus, in the anecdotes, Saadi considered higher value for virtuous well-being compared to pleasurable well-being. In several Golestan stories, Saadi deals with the theme of giving thanks and praise to God which is one of the areas of life satisfaction. In some anecdotes these three concepts have been used together to show that these concepts are necessary for each other. For example, in the story of the Wounded Devotee, Saadi highlights the Devotee's satisfaction along with patience; he points out gratefulness of the character despite his illness (Saadi, 2018, p.56). Positive psychologists believe that the increase of appreciation leads to the increase of life satisfaction. (Magyar Muay, 2018, p.190). Isfahanian believes that in Islam appreciation and patience are two important issues for satisfaction, and that intolerance leads to dissatisfaction (Isfahanian, 2015, p.6) People who are more satisfied with life have more positive emotions and recall more positive events from the past (Isazadegan, 2016, p.99). Appreciation and gratitude are actually enjoyment and understanding of good events of the past that decrease human suffering. Inadequate gratitude and over-emphasis of

bad events are two important reasons for the decline in life satisfaction which Saadi explains in this anecdote (Seligman 2018, p.97). Appreciation of good past events is a sign of life satisfaction. Thankfulness to God for his spiritual motivation is the innermost emotion, and it is the most important kind of appreciation. The Devotee's response for continuous appreciation despite the suffering is preventive of the greater loss of religion and the sinfulness (Saadi, 2018, p.56). According to positive psychology research, there is a positive and meaningful relationship between two subscales of security and self-restraint, and life satisfaction (Sadoghi and KarimiMirabadi, 2015, p.7). Dependency on the world is Saadi's biggest obstacle to life satisfaction (Saadi, 2018, p.42) Saadi presents different ways to achieve satisfaction; he suggests not expecting from others and adapting expectations with financial condition.

#### **4. Conclusion**

In classical Persian literature, and especially Golestan, life satisfaction is one of the important concepts for creating happiness. Satisfaction is a positive inner feeling for human being in the face of external events that are effective in human cognition, insight and evaluation. This concept is formed by religious, scientific, cultural and social factors and is rooted in Islamic and mystical teachings. Through Golestan anecdotes, Saadi uses rhetorical methods to influence audience's insights to enable them such that they feel joy and have psychological flexibility. This ability helps them to maintain their life satisfaction and mental health in involving unpleasant thoughts and feelings and failures in practical situations of life, and reinforce this excitement in themselves by applying the principles of satisfaction. In Saadi's point of view satisfaction is a general concept that not only takes place at the level of contentment but also covers all individual and social aspects of human life. Saadi, in Golestan anecdotes, introduces satisfaction as an intrinsic concept formed by human cognitive evaluation, and considers external conditions as irrelevant. Teaching of ethical concepts as patience, appreciation, contentment has a central role in this field. Saadi prepares his audience directly for external events and situations. In Golestan, he uses practical ethics, satisfaction beliefs, and coping skills to teach through anecdotes. The tendency to pursue virtuous well-being and denouncing pleasure is Saadi's important approach to satisfaction based on Islam and the religious teachings and the elders' advices.

---

**Keywords:** Saadi, Saadi's Golestan, Life satisfaction.

**References [In Persian]:**

- Aghababaei, Nasser and Mohammad Taghi Tebik and Javad Hatami. (2014). "The Relationship between Patience and Life Satisfaction, Mental Health and Personality". *Journal of Applied Psychological Research*, Vol 2, pp 28-17.
- Ansari, Khawaja Abdullah. (1982). *Manazelussaerin*. Translated by Ravan Farhadi. Tehran: Molly.
- Ansari, Khawaja Abdullah. (1993). *Writings Collection of Khajeh Abdullah Ansari*. 2 vols. Tehran: Toos.
- Beck, Aaron Temkin. (2009). *Cognitive Therapy and Psychological Problems*. Translated by Mehdi Gharache Daghi, Tehran: Dorsa.
- Dehhoda, Ali Akbar. (1998). *Dehhoda dictionary*. 15 vol. Tehran: University of Tehran.
- Esfahanian, Mahmoud. (2015). *Developing a gratitude Education Program from the Islamic Perspective and Investigating its Effect on Life Satisfaction in Quran and Hadith University Students*. Mahmoud Golzari. Master thesis. University of Quran and Hadith of Isfahan.
- Ghazali, Muhammad bin Muhammad. (2008). *The Elixir of Happiness*. By the efforts of Hussein Khadiv Jam. 2 Vol. Tehran: Scientific and Cultural Publishing Company.
- Gohar, Seyed Sadegh. (2009). *Sophisticated terminology description*. 10 vols. Tehran: Zavar.
- Hojviri, Abolhassan Ali bin Osman. (2008). *The Kashf al-Mahjub*. With introduction and correction and suspensions by Mahmoud Abedi. Tehran: Soroush.
- Isazadegan, Ali and others. (2016). "The Role of Tendency to Forgiveness, Appreciation, Hope, and Subjective Well-Being in Life Satisfaction." *Journal of Modern Psychological Research*, vol 42, pp. 111-195.
- Kafi, Muhammad Abdul Salam. (2003). *Comparative Literature: A Study of Literary Theory and Narrative Poetry*. Translated by Seyed Hossein Seyed. Mashhad: Behnashr.
- Khodaie, Zahra. (2006). *Sociology in Saadi's Works*. Tehran: Tiregan.
- Khomeini, Ruhollah. (2008). *Description of the Hadith of the corps of Wisdom and Ignorance*. Tehran: Imam Khomeini Publishing Institute.

- Kleini, Mohammed bin Ya'qub. (2011). *Principles al-Kafi*. Translated by Hussein Ostad Wali. 5 vols. Tehran: Dar al-Khalqin.
- Magyar Muay, Jenna L. (2018). *Positive Psychology Techniques*. Translated by Farid Barati Sadeh. Tehran: Rushd.
- Mahmoudian, Hussein and others. (2015). "Investigating the Relationship between Life Orientation and Goals of Progress with Student Life Satisfaction". *Educational Psychology*, vol 35, pp. 129-117.
- Maseh, Henry. (1990). *Research on Saadi*. Translated by Mohammad Hassan Mahdavi Ardebili and Gholam Hossein Yousefi. Tehran: Toos.
- Mousavi, Sayyed Fatima. (2017). *Investigating the Causes and Factors of Life Satisfaction and its Effect on Quran and Hadith*. Sohrab Marvati. Master thesis. Western Higher Education Institute Ilam.
- Najafi, Mahmoud. (2015). "Predictive Model of Life Satisfaction Based on Positive Psychological Structures". *Clinical Psychology Studies*, vol 21, pp. 57-31.
- Naraqi, Mullah Ahmad. (2010). *The Ascension of Happiness*. Qom: Payam Moghadas.
- Nasir al-Din Tusi, Mohammed bin Mohammed. (1990). *Nasserian Ethics*. Correcting Mojtaba Minavi and Alireza Heydari. Tehran: Kharazmi.
- Pasandideh, Abbas. (2009). *The Art of Life Satisfaction*. Qom: Dar al-Hadith.
- Qassemi, Nizamuddin and Mohammad Bagher Kajbaf and Mehdi Rabiei. (2011). "The Effectiveness of Quality of Life Group Therapy on Mental Well-being and Mental Health". *Clinical Psychology*, Vol 2, pp. 34-23.
- Rahimi Nejad, Abbas and Mahboobeh Rahimi Jafari. (2016). "The Relationship of Identity Styles with Virtue well-being and pleasurable well-being with the Mediating Role of Commitment". *Psychological Methods and Models*, vol 25, pp. 100-83.
- Razmjo, Hussein. (1991). *Literary Types and Works in Farsi*. Mashhad: Astan Quds Razavi.
- Saadi, Maslah bin Abdullah. (2004). *Wishing Good and Beauty: Selection of Saadi Bustan*. Selected and Explained by Gholam Hossein Yousefi, Tehran: Sokhan.
- Saadi, Maslah bin Abdullah. (2018). *A collection of Saadi's works*. Corrected by Mohammad Ali Foroughi. Tehran: Farhange Jamea.

- Sadoughi, Majid and Saeed Karimimirabadi. (2015). "The Relationship between Contentment and Life Satisfaction in Married Students". *The first international congress of psychology and educational sciences with an Islamic approach*. Pp. 19-1.
- Seligman, Martin. (2018). *Internal Happiness: Positive Psychology in the Service of Enduring Happiness*. Translated by Mustafa Tabrizi and Ramin Karimi and Ali Niloufari. Tehran: Dangeh.
- Sharif, Richard S. (2008). *Theories of psychotherapy and counseling*. Translated by Mehrdad Firouz Bakht. Tehran: Rasa.
- Shayganfar, Hamid Reza. (2005). *Literary Critique Introducing criticism schools along with critique and analysis of texts from Persian literature*. Tehran: Dastan.
- Shemisa, Cyrus. (1997). *Literary types*. Tehran: Ferdows.
- Shobar, Sayyid Abdullah. (2010). *Ethics*. Translated by Mohammad Reza Jabaran. Qom: Hijrat.
- Soduji, Aadel and others. (2015). "Investigating Social Factors Affecting Life Satisfaction". *Growing Psychology*, Vol 12, pp. 19-19.
- Sojjadi, Sayyid Ja'far. (1991). *Mystical vocabulary and idioms*. Tehran: Tahouri.
- Soltanizadeh, Mohammad and Mokhtar Malekpour and Hamid Taher Neshat Doost. (2012). "The Relationship between Positive Emotion and Negative Emotion and Life Satisfaction of Isfahan University Students". *Clinical and Personality Psychology*, vol 7, pp. 64-53.
- Tabatabai, Seyed Mohammad Hussein. (1995). *Interpretation of Al-mizan*. Translated by Seyyed Mohammad Bagher Mousavi Hamedani. 24 vols. Qom: Islamic Publications Office.
- Zarghamifar, Narges. (2016). *Life satisfaction from the perspective of the Quran Alireza Dehghanpour*. Master thesis. Kharazmi University.

**References [In Arabic]:**

*The Holy Quran*.

- Ibn al-Manzour, Muhammad ibn Makram. (1995). *Arabic language*. 18 vol. Beirut: Darotorath Al Arabi.

**References [In English]:**

- Extremera, N. and Rey, L. (2018). *Core self-evaluations are associated with judgments of satisfaction with life via positive but not negative affect*. Pers. Individ. Differ. Spain: University of Málaga.



---

Schnitker, S. A. (2012). An examination of patience and well-being.  
*The Journal of Positive Psychology*. 7 (4).



نشریه نثر پژوهی ادب فارسی  
دانشکده ادبیات و علوم انسانی  
دانشگاه شهید باهنر کرمان

سال ۲۲، دوره جدید، شماره ۴۶، پاییز و زمستان ۱۳۹۸

## بررسی و تحلیل مفهوم رضایت از زندگی در گلستان سعدی ( علمی - پژوهشی ) \*

شجاع کیانپور<sup>۱</sup>، دکتر علی صباغی<sup>۲</sup>، دکتر امین رحیمی<sup>۳</sup>

### چکیده

رضایتمندی از زندگی، هیجانی مثبت، کلی و مرتبط با گذشته و متأثر از نحوه ارزیابی شناختی انسان در طول زندگی است که با ترک اعتراض بر مقدرات الهی و خشنودی از آن آغاز و در تمام زندگی گسترش می‌یابد و در گلستان سعدی به عنوان یکی از مفاهیم ادبیات تعلیمی با ترویج باورها و مهارت‌های رضایتمندی و آموزش مهارت‌های مقابله با تنیدگی ارائه شده است. رضایتمندی در مقامات عرفانی بالاتر از تسلیم و پایین‌تر از فنا و دارنده آن در مرتبه صدیقین قرار می‌گیرد و در روان‌شناسی مثبت‌گرا یکی از دو بُعد بهزیستی ذهنی محسوب می‌شود. هدف ما در این پژوهش شناخت و تحلیل مفهوم رضایتمندی از زندگی و مؤلفه‌های مرتبط با آن از دیدگاه سعدی با استناد به حکایات گلستان است. سعدی ارزیابی شناختی صحیح از دنیا را به وسیله بهره‌مندی از تعالیم اخلاقی و تربیتی فضیلت‌گرایی چون رضایت به مقدرات، صبر، قناعت، شکر و قدردانی عامل ایجاد رضایتمندی از زندگی می‌داند، نتیجه این پژوهش نشان می‌دهد که سعدی مفهوم رضایت از زندگی را در قالب داستان‌پردازی و به کمک تمثیل و شگردهای ادبی و بلاغی با تکیه بر نقش ترغیبی زبان به مخاطبان عرضه کرده است تا مخاطب، پیام او را در زیباترین شکل

تاریخ ارسال مقاله : ۱۳۹۸/۰۷/۱۴

تاریخ پذیرش نهایی مقاله : ۱۳۹۸/۰۹/۲۰

۱- دانشجوی دکتری زبان و ادبیات فارسی دانشگاه اراک. (نویسنده مسئول)

Email: sh.kianpoor1396@gmail.com.

۲- دانشیار زبان و ادبیات فارسی دانشگاه اراک.

۳- دانشیار زبان و ادبیات فارسی دانشگاه اراک.

DOI: 10.22103/jll.2020.14749.2705

هنری دریافت و ادراک نماید. روش پژوهش در این مقاله، توصیفی - تحلیلی و بر مبنای روش اسنادی و بر پایه تحلیل محتوای حکایات گلستان سعدی است.

**واژه‌های کلیدی:** سعدی، گلستان سعدی، رضایت از زندگی.

### ۱- مقدمه

واژه «رضا» در ادبیات کلاسیک فارسی معادل امروزی واژه «رضایت» است و به معنای خشنودی، مرضات، رضوان، خرسندی، خوشدلی، دلپسندی و مقابل غضب و خشم و سخط به کار رفته است (لغت‌نامه دهخدا، ذیل رضا). رضا از (رض ی) به صورت ناقص یائی یا از (رض و) به صورت ناقص واوی است و در هر دو صورت به معنی خرسندی و ضد سخط معنا می‌دهد (لسان العرب، ذیل رضا). در آیات متعدد قرآن کریم برای تبیین مفهوم زندگی از واژه‌هایی چون عیْشَة، معیْشَة، معاش و حیات؛ و از ترکیب وصفی «فَهُوَ فِي عِيشَةٍ رَاضِيَةٍ»<sup>۱</sup> (الحاقه: ۲۱؛ القارعه: ۷) برای بیان مفهوم رضایتمندی از زندگی استفاده شده است. رضایت در متون دینی و عرفانی به دو نوع کلی رضایت خدا از بنده و رضایت بنده از خدا تقسیم می‌شود که قسم اخیر در این پژوهش معادل رضایت از زندگی در نظر گرفته شده است. از نظر علامه طباطبایی رضایت بنده به معنای موافقت دل با عملی از اعمال است بدون آنکه از آن ناراحت شود و یا از آن کراهتی داشته باشد و البته لازم نیست آن عمل را نیز دوست داشته باشد و زمانی رضایت بنده از خداوند حاصل می‌شود که بنده به قضای الهی و امور تکوینی و دستورات تشریحی او راضی و تسلیم شود (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۹: ۵۰۹). بر این اساس علامه، رضایتمندی را نوعی ارزیابی شناختی فردی از زندگی و مسئله‌ای روانی تفسیر می‌کند. در مجموع رضا (رضایت) در تمدن اسلامی یکی از مسائل مهم در علم اخلاق و عرفان است (شبر، ۱۳۸۹: ۳۶۷؛ انصاری، ۱۳۷۲: ۲۷۴) که موجبات شادکامی و دور شدن از غم و اندوه و خشم را برای انسان فراهم می‌کند (هجویری، ۱۳۸۷: ۲۶۹؛ شبر، ۱۳۸۹: ۳۷۱). این مفهوم در علم روان‌شناسی یکی از ابعاد بهزیستی ذهنی و شاخصی برای بهداشت روان است که از نحوه ادراک شناختی و عاطفی انسان از تمام زندگی‌اش حاصل می‌شود. رضایت از زندگی یکی از هیجانات مثبت و

حاصل ارزیابی شناختی - قضاوتی از زندگی فردی توسط انسان است که از مقایسه شرایط موجود زندگی با انتظارات تعیین شده در ذهن توسط خود فرد به دست می آید (سلطانی زاده و ملک پور و نشاط دوست، ۱۳۹۱: ۵۴). خودارزیابی انسان از گذشته خود و قضاوت راجع به آن بر اساس اصول شناختی فردی صورت می گیرد؛ این ارزیابی ها بر اساس شایستگی ها و قابلیت ها و عملکرد افراد می تواند متفاوت باشد، ولی در مجموع مؤلفه هایی مثل عزت نفس و خودسازی از عناصر ثابت و مهم در این نوع ارزیابی ها هستند (اکستیرما و ری، ۲۰۱۸: ۱۱۲). ما نیز در این پژوهش رضایتمندی از زندگی را در گلستان سعدی، هیجانی مرتبط با ارزیابی شناختی انسان از موقعیت های رخ داده در گذشته می دانیم که خودسازی انسان در کنترل هیجانات منفی و افزایش هیجانات مثبت، نقش مهمی در ایجاد این هیجان به عهده دارد. به نظر می رسد که سعدی با استفاده از چند مؤلفه به هم پیوسته، قصد آموزش کنترل هیجانات و به تبع آن آموزش نحوه افزایش رضایتمندی از زندگی را به مخاطبان خود داشته است. از نظر روان شناسی افراد راضی و خشنود هیجانات مثبت بیشتری را تجربه می کنند و از رویدادهای پیرامون خود ارزیابی مثبت تری دارند و سلامت روانی بالاتر دارند (قاسمی و کجیاف و ربیعی، ۱۳۹۰: ۲۵). در نتیجه ارزیابی شناختی صحیح انسان از هستی و خود و تنظیم هیجانات را در کنار هم باید دو عنصر تشکیل دهنده رضایتمندی از دیدگاه محسوب کرد. ارتباط چند سویه مفهوم رضایتمندی با علوم مختلف همچون عرفان، اخلاق، حدیث، روان شناسی و ... برای تحلیل آن باعث افزایش جذابیت علمی و عملی ادبیات تعلیمی سعدی می شود. استفاده از این تنوع اندیشگانی، چندلایگی و کارکرد روان شناسانه باعث می شود به خوانشی روزآمد و کاربردی در حوزه ادبیات تعلیمی سعدی دست بیابیم.

### ۱-۱- بیان مسئله

با توجه به آنکه در ادبیات تعلیمی محتوای متن ادبی قبل از آفرینش مورد مذاقه ذهن قرار می گیرد و شاعر و نویسنده به محتوای اثر و مخاطب آن و تأثیر آن، حساس است، ما در این پژوهش به دنبال اثبات این مسئله هستیم که سعدی در سایه فرهنگ ایرانی و اسلامی و با تربیت علمی، دینی و عرفانی خود با مفهوم رضایت از زندگی و ارتباط آن با جنبه های

مختلف زندگی آشنایی کامل داشته است و از طریق ادبیات تعلیمی و در قالب حکایات به دنبال تعلیم آن به مخاطب بوده است. نکته مهم در ادبیات تعلیمی سعدی آن است که او به دنبال آموزش دادن صرف مفاهیم اخلاقی و عرفانی نیست، بلکه با استفاده از داستان پردازی و اصول بلاغت به دنبال پرورش نیروی تفکر مخاطبان برای درک این دست مفاهیم و ترغیب آن‌ها برای پایبندی به این اصول است. با توجه به جامعیت ادبیات تعلیمی سعدی در ابعاد مختلف زندگی، به نظر می‌رسد که استخراج و نقد و تحلیل مؤلفه‌های مرتبط با مفهوم رضایت از زندگی در حکایت‌های گلستان سعدی با توجه به پیوند مفهومی آن‌ها می‌تواند نقش مهمی در شناخت بیشتر جهان‌بینی سعدی و ارائه راهکارهای عملی برای رضایتمندی از زندگی با وجود نامرادی‌ها در طول زندگی برای همه انسان‌ها ایفا نماید.

#### ۱-۲- پیشینه پژوهش

استفاده از روان‌شناسی برای فهم متون ادبی، موجب عبور از سطح ظاهری اثر و درک رازهای درون آن و فهم آرمان‌ها و تحولات روح بشری می‌شود، در واقع ادبیات صحنه نمایش حالات روحی بشر است که با غور در آن، بصیرت و خودشناسی برای بشر میسر می‌گردد (شایگان فر، ۱۳۸۴: ۱۳۰). رضایتمندی از زندگی به عنوان یکی از مفاهیم جدید در حوزه روان‌شناسی مثبت‌گرا، پیوند وثیقی با عرفان و اخلاق اسلامی دارد و پایه بسیاری از پژوهش‌ها در چند دهه اخیر در سراسر جهان بوده است. روان‌شناسان بر اساس این شاخص، کیفیت زندگی فردی افراد را بر اساس ملاک‌های آن‌ها مورد ارزیابی قرار می‌دهند؛ دینر و همکارانش برای اولین بار در ۱۹۸۵ مقیاس‌های رضایتمندی از زندگی را طراحی کردند (سجوی و دیگران، ۱۳۹۴: ۲۰). در ایران عباس پسندیده کتابی تحت عنوان رضایت از زندگی در سال ۱۳۸۴ بر اساس منابع اسلامی به رشته تحریر درآورد. پژوهش‌هایی نیز در قالب پایان‌نامه و طرح پژوهشی در این زمینه انجام شده است، مانند: رضایت از زندگی از دیدگاه قرآن (ضرغامی‌فر، ۱۳۹۵)؛ بررسی علل و عوامل ایجاد رضایت از زندگی و اثر آن در قرآن و حدیث (موسوی، ۱۳۹۶)؛ تدوین برنامه آموزشی شکر از دیدگاه اسلام و بررسی اثر بخشی آن بر رضایت از زندگی در دانشجویان دانشگاه

قرآن و حدیث (اصفهانیان، ۱۳۹۴) و ... همچنین مقالات مختلفی در حیطه روان‌شناسی و علوم اجتماعی با موضوع رضایت از زندگی در مجلات مختلف به چاپ رسیده است؛ مانند: «بررسی رابطه جهت‌گیری زندگی و اهداف پیشرفت با رضایت از زندگی دانشجویان» (محمودیان و دیگران، ۱۳۹۴)، «مدل پیش بین رضامندی زندگی بر اساس سازه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا» (نجفی، ۱۳۹۴) و ... بر این اساس، مطالعات و جستجوها نشان می‌دهد که تاکنون درباره رضایتمندی از زندگی در آثار سعدی پژوهشی مستقل ارائه نشده است و بیشتر پژوهش‌ها با موضوع رضایتمندی از زندگی در علوم روان‌شناسی و علوم اجتماعی و دینی صورت گرفته است.

### ۱-۳- ضرورت و اهمیت پژوهش

این پژوهش با پرداختن به مفهوم رضایت از زندگی به عنوان یکی از مفاهیم ادب تعلیمی که ریشه در روان‌شناسی و علم اخلاق و عرفان اسلامی دارد، ضمن غنی‌سازی پژوهش‌های ادبیات تعلیمی به درک بهتر ادبیات تعلیمی گلستان سعدی کمک می‌کند. همچنین بررسی و تبیین مؤلفه‌ها و زمینه‌های ایجاد رضایتمندی در حکایات مختلف گلستان در غنی‌سازی تحقیقات دیگر پژوهشگران در حوزه سعدی پژوهی و روان‌شناسی مثبت‌گرا مؤثر خواهد بود.

### ۲- بحث

در ادبیات جهانی آثار ادبی به چهار نوع حماسی، غنایی، نمایشی و تعلیمی تقسیم می‌شوند. در میان آثار ادبی هر اثری که هدف آن ارشاد و تعلیم و تربیت باشد، در جرگه ادبیات ارشادی و تعلیمی جای می‌گیرد. در نتیجه موضوعات مختلفی چون اخلاق، عرفان، مسائل و انتقادات اجتماعی و سیاسی، و آموزش علوم و دانش‌های گوناگون در ادبیات تعلیمی وارد می‌شوند. از نظر شمیسا «اثر تعلیمی، اثری است که دانشی را چه علمی و چه نظری برای خواننده تشریح کند یا مسائل اخلاقی، مذهبی و فلسفی را به شکل ادبی عرضه دارد» (شمیسا، ۱۳۷۶: ۲۴). بخش عمده‌ای از ادبیات کلاسیک فارسی را ادبیات تعلیمی

در برمی گیرد که با عناوین تحقیق و زهد و پند و حکمت و وعظ از آن یاد می شود (کفافی، ۱۳۸۲: ۷۸). اهمیت پند و اندرز در اسلام به اندازه ای است که خداوند از کتاب خود با عنوان موعظه یاد می کند و پیامبرش را نیز به عنوان اندرزگو معرفی می کند «فَذَكِّرْ إِنَّمَا أَنْتَ مُذَكِّرٌ»<sup>۲</sup> (غاشیه: ۲۱). بر این اساس شعرا و نویسندگان بزرگ تمدن اسلامی همچون سعدی به واسطه پیروی از روش قرآن و انبیا در وعظ و ارشاد با ادبیات تعلیمی، ادامه دهنده راه تعلیم و تربیت شدند و موضوعات و مفاهیم مطلوب خود را در قالب حکایت‌ها و به صورت غیر مستقیم و با استفاده از شیوه‌های بلاغی به مخاطبین ارائه کردند. سعدی در انتهای کتاب گلستان، خود را به رسولی مذکر تشبیه می کند که هدف او هدایت مخاطبان است و می فرماید:

ما نصیحت به جای خود کردیم      روزگاری در این به سر بُردیم  
گر نیاید به گوشِ رغبتِ کس      بر رسولان پیام باشد و بس  
(سعدی، ۱۳۹۷: ۱۶۳)

از نظر قدماء، سیاست مُدن و تدبیر حیات متعالی و اخلاق از زیرمجموعه‌های حکمت عملی و عامل سعادت و کمال انسان است و لذا برخی از آثار منشور و منظوم فارسی همچون بوستان و گلستان در قالب حکایات شیرین و آموزنده برای ترویج حکمت عملی و اصول اخلاقی به رشته تحریر درآمده‌اند (رزمجو، ۱۳۷۰: ۲۳۷). هانری ماسه سعدی را تعلیم دهنده اخلاق به معنی دقیق کلمه می داند و معتقد است که چون سعدی این مواضع اخلاقی را از مطالعه رفتار انسان‌ها در برابر هم به دست آورده است، در پندهای او اخلاق عملی و نکات روان‌شناختی زیادی قابل استحصاء است که راهنمای ما در ترسیم سیمای کامل انسان آرمانی از دیدگاه سعدی است (ماسه، ۱۳۶۹: ۱۶۹-۱۶۷). در واقع حکایات سعدی منعکس کننده تجربه‌ها و آزمایش عملی علوم اخلاقی است و می توان از این حکایات به عنوان میوه اصول اخلاق نظری در قالب اخلاق عملی یاد کرد (معبودی، ۱۳۸۵: ۱۱۴). گلستان سعدی از آثار تعلیمی زبان فارسی است که تربیت اسلامی و اخلاق عملی، مهم ترین جنبه تعلیم آن است؛ سعدی در حکایات تعلیمی گلستان علاوه بر ظاهر و رفتارهای ظاهری، باطن و زوایای پنهان انسان را نیز مورد توجه قرار می دهد. او در آثار خود به عنوان استاد

علم اخلاق با غور در نمونه های عملی انسانی پایبند به اصول اخلاقی، همانند روان شناسی حاذق به نحوه ارزیابی شناختی این افراد از زندگی، خود و هستی و نحوه کنترل هیجانی آنها می پردازد. غلامحسین یوسفی در مقدمه خود بر کتاب بوستان درمورد علت تأثیرگذاری اندیشه سعدی بر مخاطبانش و شادی بخش و آرامش بخش بودن آثار او می نویسد: «سعدی در مقام هنرمندی بزرگ و روان شناس بسیاری از نکات باریک و اندیشه های بلند خود را در لباس حکایات دلپذیر عرضه داشته است و این خصیصه موجب آمده که آراء جدی و استوار او به صورتی مطبوع در نظر خواننده جلوه می نماید و در او تأثیر می کند» (سعدی، ۱۳۸۳: ۱۸). رضایت از زندگی یکی از اصول اخلاق نظری است که در گلستان به صورت اخلاق عملی در قالب حکایات ارائه شده است. رضایتمندی از زندگی مفهومی اخلاقی و روانی و فراگیر و پایدار است که در بافت بسیاری از حکایات سعدی گنجانده شده است و گاهی نیز موضوع محوری حکایات قرار می گیرد. رویکرد سعدی به این موضوع ترویج باورها و مهارت های رضایتمندی با اصولی همچون شکر و قناعت و آموزش مهارت های مقابله با تنیدگی با اصولی چون صبر و رضایت است؛ این اصول موجبات افزایش هیجانانگیز مثبت و کاهش هیجانانگیز منفی و در نتیجه افزایش احساس رضایتمندی از زندگی را فراهم می کنند.

## ۲-۱- رضایت

مقام رضا در ادب عرفانی به پذیرفتن مقدرات در زندگی و خرسندی از آنها اشاره دارد، «رضا نظر دل بود به اختیار قدیم خدای مر بنده را؛ یعنی هر چه به وی رسد داند که این را ارادتی قدیم و حکمی سابق است بر من، مضطرب نگردد و خرم باشد» (هجویری، ۱۳۸۷: ۲۷۲). خواجه عبدالله انصاری در *منازل السائرین* با تکیه بر آیه «ارْجِعْ إِلَى رَبِّكَ رَاضِيَةً مَرْضِيَةً»<sup>۳</sup> (فجر: ۲۸)، نتیجه می گیرد که هر کس از خداوند ناخشنود باشد، راهی به سوی خداوند ندارد و حضرت حق شرط رجوع کامل بنده به خود را در مقام رضا قرار داده است و می گوید: «خداوند در این آیت، مر ناراضی را به سوی خود راهی نگذاشته پس قصد کننده را دخول در رضا شرط است» (انصاری، ۱۳۶۱: ۸۷). سعدی رضایت را به



همان معنای عرفانی در معنای خشنودی ناگزیر بنده و پذیرش قضا و قدر الهی توسط او به کار برده است:

چو رد می‌نگردد خدنگ قضا سپر نیست مر بنده را جز رضا

(سعدی، ۱۳۸۳: ۲۵۲)

حکایات و دیباچه گلستان سعدی به واسطه پرداختن به نعمت‌های ظاهری و باطنی خداوند و اشاره به عفو و گذشت او، جهانی مملو از رضایتمندی بنده از خداوند و زندگی را برای مخاطب به تصویر می‌کشد<sup>۴</sup>، شیخ اجل در یکی از حکایت‌های گلستان، رضایت را به کعبه‌ای تشبیه می‌کند که رستگاری با گردش به دور آن برای انسان حاصل می‌شود:

سعدی ره کعبه رضا گیر ای مرد خداره خدا گیر  
بدبخت کسی که سر بتابد زین در، که دری دگر نیابد

(سعدی، ۱۳۹۷: ۷۴)

سعدی در وهله اول رضایت را به عنوان خشنودی بنده از مقدرات الهی در زندگی می‌داند که اگر کسی از این هیجان عاری باشد، البته دری دگر و خدایی دگر را نمی‌یابد که به او رجوع کند؛ در نتیجه از نظر سعدی، شخص ناراضی از تقدیرات خداوند، فرد بدبختی است که سلامت روان و پاداش اخروی خود را بدون هیچ جایگزینی از دست می‌دهد. با تفحص بیشتر در گلستان متوجه می‌شویم که سعدی رضایتمندی را برای تمام دوران زندگی و در تمام جنبه‌های آن اعم از تقدیری و اختیاری لازم و ضروری می‌داند، سعدی در یکی از حکایت‌های گلستان تحمل نامرادی‌ها در زندگی دنیا و رضایت به ناملایمات را لازمه طریقت درویشان و عارفان معرفی می‌کند که بدون آن ادعای سیر و سلوک عرفانی ادعای دروغی بیش نیست و می‌نویسد: «طایفه‌ی رندان به خلافت (انکار) درویشی بدر آمدند و سخنان ناسزا گفتند و بزدند و برنجانیدند، شکایت از بی‌طاقتی پیش پیر طریقت برد که چنین حالی رفت، گفت: ای فرزند، خرقة درویشان جامه رضاست، هر که در این جامه تحمل بی‌مرادی نکند، مدعی است و خرقة بر وی حرام است.

دریای فراوان نشود تیره به سنگ عارف که برنجد تنک آب است هنوز»

(سعدی، ۱۳۹۷: ۷۱)

در روایتی از امام صادق (ع) در اصول کافی آمده است: «وَقِيلَ لِلصَّادِقِ عَلَيْهِ السَّلَامُ بِأَيِّ شَيْءٍ يَعْلَمُ [يَعْرِفُ] الْمُؤْمِنُ أَنَّهُ مُؤْمِنٌ قَالَ بِالتَّسْلِيمِ لِلَّهِ وَالرِّضَا فِيمَا وَرَدَ عَلَيْهِ مِنْ سُورٍ أَوْ سَخَطٍ»<sup>۵</sup> (کلینی، ۱۳۹۰، ج ۴: ۱۵۶). با استناد به این روایت می‌توان گفت که سعدی، درویش را به معنای مؤمن حقیقی به کار برده است که در همه حال به خصوص در زمان نامرادی، رضایت از زندگی خود را حفظ می‌کند. «خرقه درویشان جامه رضاست» یعنی مؤمن زمانی مؤمن است که در همه حال دارای رضایتمندی از زندگی باشد، اما علت آن که سعدی رضایت از قضا و امور تقدیری به رضایت از ناملايمات در طول زندگی تسری می‌دهد چیست؟ از نظر سعدی عشق و رضایت را باید در تمام جوانب هستی و زندگی گسترش داد، زیرا در منطق هستی‌شناسی او رضایت و لوازم آن همچون صبر بر نامرادی‌ها در زندگی از اوامر الهی است که زمینه ساز تربیت الهی و رشد انسان در دنیا و تعالی او در آخرت می‌شود. از نظر او رضایت به قضای الهی در امور تکوینی و رضایت به احکام او در امور تشریحی، تمام عرصه زندگی اعم از اختیاری و تقدیری و تمام جوانب فردی و اجتماعی زندگی انسان خودساخته را فرا می‌گیرد. از نظر سعدی زمانی که انسان به مجموعه‌ای از عوامل پایبند باشد، رضایت و خرسندی و شادکامی از زندگی با وجود تمام نامرادی‌ها برای او حاصل می‌شود. رضایتمندی بنده از نظر سعدی ارتباط وثیقی با رضایت خداوند از بنده دارد؛ از نظر او زمانی که انسان به مرتبه بلوغ روحی برسد و از هیجانات نامطلوب نفسانی پاک شود، رضایتمندی کلی از زندگی برای او حاصل می‌شود. سعدی به این ترتیب با تقسیم رضایت به نفسانی و الهی، رضایت الهی در زندگی را نشانه رشد یافتگی اعلام می‌کند، سعدی در حکایت یازدهم باب هفتم می‌نویسد: «طفل بودم که بزرگی را پرسیدم از بلوغ، گفت: در مسطور آمده است که سه نشان دارد: یکی پانزده سالگی و دیگر احتلام و سیم بر آمدن موی پیش، اما در حقیقت یک نشان دارد بس، آنکه در بند رضای حق جل و علا بیش از آن باشی که در بند حظ نفس خویش و هر آن که درو این صفت موجود نیست به نزد محققان بالغ نشمارندش» (سعدی، ۱۳۹۷: ۱۳۰). از نظر

سعیدی رضایت از زندگی اگر به معنای شیفته شدن به نعمت‌های دنیوی و غفلت از آیات الهی و ذکر خداوند باشد، موجبات جهالت و دنیاپرستی و لذت‌گرایی مادی را در انسان فراهم می‌آورد که سرانجام دارنده این تمایل، سقوط در جهنم خواهد بود. قرآن کریم به کسانی که در بند حظ نفس خویش هستند و به مادیات از زندگی دنیا بسنده کرده‌اند و رضایت داده‌اند هشدار می‌دهد و می‌فرماید: «إِنَّ الَّذِينَ لَا يَرْجُونَ لِقَاءَنَا وَرَضُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاطْمَأَنَّنُوا بِهَا وَالَّذِينَ هُمْ عَنْ آيَاتِنَا غَافِلُونَ أُولَٰئِكَ مَا لَهُمْ النَّارُ بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ»<sup>۶</sup> (یونس: ۷ و ۸). در اینجا مشخص می‌شود که در تمدن اسلامی و دیدگاه سعیدی رضایت از زندگی، علاوه بر آن که امری کلی و فراگیر در تمام زندگی است، مرتبه‌ای معنوی و فضیلت‌گرایانه و مرتبط با ایمان به خداوند نیز محسوب می‌شود که اگر ایمان به خدا را از این مفهوم جدا کنیم و دنیا طلبی و برآورده شدن هواهای نفسانی را در دل این مفهوم جای بدهیم، آنگاه رضایتمندی از زندگی به رذیله‌ای اخلاقی تبدیل خواهد شد. امام خمینی (ره) در مورد ارتباط رضایتمندی در تمدن اسلامی با محبت الهی و نفی رابطه آن با محبت دنیا می‌نویسد: «آنان که از جدوة محبت الهی بهره دارند، و از نور معارف قلبشان متنور است، با حق دلخوش و با رضای او مأنوسند، آن‌ها مثل ما در ظلمت دنیا فرو نرفتند، و از لذات و شهوات دار فانی منفعل نشدند، آن‌ها شطر قلبشان به حق و اسماء و صفات او مفتوح است، و از دیگران دل خود را بسته و چشم خود را پوشیده‌اند» (خمینی، ۱۳۸۷: ۱۷۸). در علم روان‌شناسی رضایتمندی، نشانه سلامت روانی است و نارضایتی کلی از زندگی نشانه نقص در سلامت روحی است. از نظر شناختی، انسان تجربه‌های خود از زندگی در دنیا را بررسی می‌کند و زمانی که رضایتمندی کلی از زندگی برای انسان به همراه عاطفه مثبت جمع شود بهباشی هیجانی و سلامت روانی برای انسان به دست می‌آید (مگیار موئی، ۱۳۹۷: ۸۲). سعیدی نیز در حکایت اخیر رضایتمندی را نشان از بلوغ روحی و سلامت روانی انسان می‌داند.

## ۲-۲- صبر

صبر در لغت به معنای تحمل و شکیبایی و در اصطلاح حبس نفس از اظهار جزع و شکایت، در هنگام فرو آمدن بلا و مصیبت است (سجادی، ۱۳۷۰: ۵۲۱). تاب آوری و صبر یکی از مقدمات مهم ایجاد رضایت از زندگی در گلستان است که سعدی در حکایات خود به آن نظر داشته است.<sup>۷</sup> تاب آوری موجب آرامش انسان در مواجهه با ناکامی‌ها و سختی‌ها و تلخی‌ها در زندگی می‌شود. هیجان رضایتمندی به علت ایجاد عاطفه مثبت، بهزیستی و سلامت روان انسان را پی دارد و به ایجاد مهارت مقابله با تنیدگی‌ها کمک می‌کند؛ افرادی که هیجان مثبت بیشتری تجربه می‌کنند در مقابله با شداید و ناملایمات زندگی بهتر مقابله می‌کنند و تاب آوری و صبر بیشتری دارند (مگیار موئی، ۱۳۹۷: ۳۳). در نتیجه ارتباط دو سویه‌ای بین صبر و رضایتمندی وجود دارد که همدیگر را تقویت می‌کنند. امام صادق علیه السلام رضایت و صبر را در پیوند با هم، سرِ ایمان و عامل اصلی ایجاد ایمان معرفی می‌کند و می‌فرماید: «رَأْسُ طَاعَةِ اللَّهِ الصَّبْرُ وَالرِّضَا عَنِ اللَّهِ فِيمَا أَحَبَّ الْعَبْدُ أَوْ كَرِهَ وَلَا يَرْضَى عَبْدٌ عَنِ اللَّهِ فِيمَا أَحَبَّ أَوْ كَرِهَ إِلَّا كَانَ خَيْرًا لَهُ فِيمَا أَحَبَّ أَوْ كَرِهَ»<sup>۸</sup> (کلینی، ۱۳۹۰: ۴/۱۵۰). در یکی از حکایات گلستان، سعدی به پیوند میان رضایتمندی و صبر می‌پردازد و می‌نویسد: «پارسایی را دیدم بر کنار دریا که زخم پلنگ داشت و به هیچ دارو به نمی‌شد مدت‌ها در آن رنجور بود و شکر خدای عزوجل علی‌الدوام گفتی پرسیدندش که شکر چه می‌گویی گفت شکر آن که به مصیبتی گرفتارم نه به معصیتی گر مرا زار به کشتن دهد آن یار عزیز تا نگویی که در آن دم غم جانم باشد گویم از بنده مسکین چه گنه صادر شد کاو دل آزرده شد از من غم آنم باشد»

(سعدی، ۱۳۹۷: ۵۶)

یکی از شرایط رضایتمندی در عرفان اسلامی، رضایت داشتن بنده از خداوند در همه موقعیت‌های زندگی، از جمله بلا و سختی و بیماری است. رضایتمندی در زندگی با وجود سختی‌ها با صبر بر مصایب امکان پذیر است، هجویری درباره چگونگی رضایتمندی با وجود بلاها و سختی‌ها در زندگی می‌نویسد: «آن که به بلا از وی راضی باشد، آن بود که

اندر بلا مُبلی بیند و مشقت آن به مشاهدت مُبلی بتواند کشید و رنج آن به مسرتِ مشاهدتِ دوست به رنج ندارد» (هجویری، ۱۳۸۷: ۲۷۰). غزالی در نقد سخن کسانی که رضا به بلا را غیرممکن می‌دانند می‌نویسد: «چون دوستی غالب شد، رضا به خلاف هوا ممکن است از دو وجه: یکی آنکه چنان مستغرق و مدهوش شود به عشق که از درد خود آگاهی نیابد... وجه دیگر آنکه آلم در یابد، لیکن چون داند که رضای دوست در آن است بدان راضی باشد» (غزالی، ۱۳۸۷: ۲/۶۰۸). سعدی نیز در ابیات حکایت فوق عشق به خداوند را عامل صبر بر غم‌ها و رضایت به آن‌ها معرفی می‌کند.

سارا اشنیتکر صبر را نیازی اساسی برای انسان می‌داند، زیرا انسان در تجارب خود به طور مداوم با سرخوردگی مواجه می‌شود و در نتیجه انتظار و صبر بخشی غیر قابل اجتناب از زندگی محسوب می‌شود که از ویژگی‌های مطلوب شخصیتی و عامل پیشرفت انسان و نشان قدرت یک شخصیت نیز هست. او صبر را گرایش به آرامی در انسان در مواجهه با ناکامی‌ها و تلخی‌ها و رنج‌ها و ناامیدی‌ها می‌داند که دستیابی به رضایت از زندگی را با وجود موانع تسهیل می‌کند (اشنیتکر، ۲۰۱۲: ۲۶۳). صبر یکی از راه‌های کاهش تنیدگی در مواجهه با سختی‌ها و مشکلات و بیماری‌ها است که راه درمان و علاج فوری برای آن‌ها وجود ندارد و به معنای مقاومت در برابر سختی‌ها و پذیرش واقعیت‌ها و مدیریت موقعیت‌های ناخوشایند است. در این گونه موقعیت‌ها با تغییر و اصلاح شناخت و انتظارات خود از دنیا و زندگی، رضایت‌مندی از زندگی با وجود موقعیت ناخوشایند برای انسان حاصل می‌شود (پسندیده، ۱۳۸۸: ۳۴۰-۳۳۱). در این داستان، پارسا با ثبات نفس و عدم اضطراب و پریشانی، صبر بر مصیبت را به صورت عملی نشان می‌دهد؛ همچنین با دیالوگ خود از صبر بر مصیبت خبر می‌دهد و با گفتن «شکر علی الدوام» که از عبادات محسوب می‌شود، پابندی خود را به صبر بر طاعت نیز نشان می‌دهد. در این داستان به نظر می‌رسد که سعدی هر سه نوع صبر را بر اساس روایت نبوی به تصویر کشیده باشد، چنان‌که پیامبر (ص) فرمود: «الصَّبْرُ ثَلَاثَةٌ: صَبْرٌ عِنْدَ الْمُصِيبَةِ، وَ صَبْرٌ عَلَى الطَّاعَةِ وَ صَبْرٌ عِنْدَ الْمُعْصِيَةِ»<sup>۹</sup> (کلینی، ۱۳۹۰: ۴/۲۱۲).

داینر در ۱۹۸۰ اصطلاح بهزیستی ذهنی را به صورت روش‌مند جایگزین شادمانی کرد و همچون میهالی نگرش کلی به محیط و شرایط را در تعریف بهزیستی لحاظ کرد، از نظر

او بهزیستی ذهنی دارای دو بعد شناختی و عاطفی است؛ بعد شناختی آن میزان رضایت از زندگی و بعد عاطفی آن، برخورداری از حداکثر عاطفه مثبت و حداقل عاطفه منفی است (قاسمی و دیگران، ۱۳۹۰: ۲۳). بهزیستی ذهنی دارای دو گرایش متفاوت بهزیستی فضیلت‌گرا و بهزیستی لذت‌گرا است، (رحیمی‌نژاد و رحیمی‌جعفری، ۱۳۹۵: ۸۵). بهزیستی فضیلت‌گرا بر معنا و هدف زندگی تأکید می‌کند و به دور اندیشی و خویشنداری دعوت می‌کند و با توجه به آنکه صبر به علت دعوت به خویشنداری یکی از مؤلفه‌های بهزیستی فضیلت‌گرا محسوب می‌شود، در افزایش میزان رضایت از زندگی موثر است (آقابائی، تیبک و حاتمی، ۱۳۹۳: ۱۷ و ۲۱). در بهزیستی فضیلت‌گرا شادی واقعی در تجلی فضیلت و تقوا و انجام ارزش‌ها برای انسان فراهم می‌شود. سعدی نیز در حکایات گلستان بر معنا و هدف زندگی تأکید می‌کند؛ از آنجا که از نظر او هدف زندگی، بندگی خداوند است در نتیجه هر چیزی که مانع این فضیلت بزرگ نشود سختی مهمی محسوب نمی‌شود. به این ترتیب سعدی ارزش بالای صبر و بهزیستی فضیلت‌گرا را در قالب این حکایت به مخاطب به تصویر می‌کشد.

## ۲-۳- شکر

شکر در لغت به معنای سپاس نعمت است و در اصطلاح اظهار نعمت مُنعم به واسطه اعتراف دل و زبان؛ و تالی مقام صبر است (سجادی، ۱۳۷۰: ۵۰۶). رضایتمندی از زندگی در بلندمدت، زمانی برای انسان میسر می‌شود که قدرت تحمل نامایمات و سختی‌ها در درون وجود انسان به صورت عملی شکل گرفته باشد. یکی از نتایج صبر، افزایش سعه صدر انسان و توجه به نعمت‌های بی‌شمار خداوند و شکر بر آن‌ها در کنار سختی‌های زندگی است. سعدی در چند حکایت گلستان به موضوع شکر و حمد خداوند می‌پردازد که از زمینه‌های ایجاد رضایت از زندگی است<sup>۱</sup>. در حدیثی قدسی خطاب به پیامبر (ص) سه مفهوم رضا و صبر و شکر در کنار یکدیگر به کار رفته‌اند و جایگاه صدیقین را به دارنده این فضایل وعده داده است که نشان از پیوستگی این مفاهیم به یکدیگر است در این حدیث آمده است: «عَبْدِي الْمُؤْمِنَ لَا أَصْرِفُهُ فِي شَيْءٍ إِلَّا جَعَلْتُهُ خَيْرًا لَهُ فَلْيَرْضَ بِقَضَائِي وَ لِيَصْبِرْ عَلَيَّ بَلَائِي وَ لِيَشْكُرْ نِعْمَائِي أَوْ كُنْتُ بِمُحَمَّدٍ مِنَ الصَّادِقِينَ عِنْدِي»<sup>۱</sup> (کلینی، ۱۳۹۰:

۱۵۳/۴). در بعضی حکایات سعدی نیز این سه مفهوم در کنار یکدیگر به کار رفته‌اند که نشان می‌دهد این مفاهیم لازم و ملزوم یکدیگرند، از جمله در داستان پارسای زخم خورده، سعدی رضایتمندی پارسا را در کنار صبر و شکرش برجسته می‌کند، سعدی در این حکایت به صفت شاکر بودن پارسا در کنار بیماری او اشاره می‌کند و می‌فرماید: «... رنجور بود و شکر خدای عزوجل علی الدوام گفتی، پرسیدندش که شکر چه می‌گویی؟» (سعدی، ۱۳۹۷: ۵۶). شکر و ستایش خداوند در سختی‌ها و ناملايمات ریشه در سیره عملی پیامبر (ص) و توصیه بزرگان دین اسلام دارد، چنان‌که امام صادق علیه السلام در این باره می‌فرماید: «كَانَ رَسُولُ اللَّهِ: إِذَا وَرَدَ عَلَيْهِ أَمْرٌ يَسْرُهُ قَالَ الْحَمْدُ لِلَّهِ عَلَى هَذِهِ النِّعْمَةِ وَإِذَا وَرَدَ عَلَيْهِ أَمْرٌ يَغْتَمُّ بِهِ قَالَ الْحَمْدُ لِلَّهِ عَلَى كُلِّ حَالٍ»<sup>۱۲</sup> (کلینی، ۱۳۹۰: ۲۲۳/۴). این داستان سعدی که شکر در بیماری را برجسته کرده است ریشه در تعالیم الهی اسلام دارد؛ امام صادق علیه السلام در ترغیب انسان‌ها به رضایتمندی و شکر در بیماری می‌فرماید: «هر که شبی را به مرض بگذراند و قبول کند آن را و شکر خدا را ادا کند مانند کسی است که شصت سال عبادت کند» (نراقی، ۱۳۸۹: ۷۱۰). روان‌شناسان مثبت‌گرا، افزایش شکر و قدردانی را عامل افزایش رضایت از زندگی می‌دانند (مگیار موئی، ۱۳۹۷: ۱۹۰). اصفهانیان نیز معتقد است که شکر و صبر در اسلام دو مقوله مهم برای کسب رضایتمندی و نابردباری و ناسپاسی دو عامل نارضایتمندی و سخط است (اصفهانیان، ۱۳۹۴: ۶). بهزیستی ذهنی یا شادکامی دارای دو مؤلفه عاطفی (مثبت و منفی) و شناختی (رضایت از زندگی) است؛ افرادی که رضایت از زندگی بیشتری دارند هیجان مثبت بیشتری دارند و رویدادهای مثبت بیشتری را از گذشته به یاد می‌آورند (عیسی زادگان و دیگران، ۱۳۹۵: ۹۹). شکر و قدرشناسی در واقع لذت بردن و درک رویدادهای خوب گذشته است که ناگواری‌های موجود را برای انسان کم تأثیر می‌کند، در واقع شکر و قدرشناسی ناکافی و تأکید زیاد بر رویدادهای بد، دو دلیل مهم در کاهش احساس رضایت از زندگی هستند (سلیگمن، ۱۳۹۷: ۹۷). قدردانی از خداوند به واسطه انگیزش معنوی‌اش از درونی‌ترین احساسات و از مهم‌ترین انواع قدردانی محسوب می‌شود که با یادآوری نعمت‌های خداوند رضایتمندی فرد از زندگی را حتی در زمان بیماری و نامرادی بهبود می‌بخشد. پاسخ پارسا در این حکایت سعدی برای علت شکر علی الدوام او با وجود بیماری‌اش، گرفتار نشدن به مصیبت بزرگتر یعنی از دست دادن دین

و معصیت خداوند است: «گفت شکر آن که به مصیبتی گرفتارم نه به معصیتی» (سعدی، ۱۳۹۷: ۵۶). یکی از علل تحصیل شکر با وجود مصائب در علم اخلاق، شکر بر کوچک بودن مصیبت و شکر بر نعمت اعظم یعنی سلامت دین است (نراقی، ۱۳۸۹: ۶۹۱). در این داستان نیز، سعدی از زبان پارسا معصیت پروردگار را مصیبت اعظمی معرفی می‌کند که مصیبت و بیماری در کنار آن چندان مهم جلوه نمی‌کند. بر اساس این حکایت متوجه می‌شویم که سعدی احساس شادی و غم و نارضایتمندی و رضایتمندی را به موقعیت‌ها منتسب نمی‌کند، بلکه آن را در گرو تفسیر فرد از آن موقعیت و ارزیابی شناختی او می‌داند. آرون تمکین بک از اساتید مارتین سلیگمن و از روانپزشکان مطرح معاصر، که از او به عنوان پدر شناخت درمانی نیز یاد می‌شود هم نظر با سعدی، الگوهای شناختی را زیر بنای احساسات و هیجانات معرفی می‌کند. از نظر او تفاسیر و ارزیابی‌ها و الگوهای شناختی واکنش‌های هیجانی را به دنبال دارد و ارزیابی مثبت عامل ایجاد واکنش هیجانی رضایتمندی است (بک، ۱۳۸۸: ۵۱ و ۶۰). سعدی در این حکایت در مقام حکمت عملی به دنبال آموزش نقش تفکر در تعیین رفتار و بروز هیجانات است و با روایت این دست حکایت‌ها با استفاده از رویکرد شناخت درمانی به مخاطب، تفکر سازگارانه و ناسازگارانه و تأثیر آن بر ایجاد هیجانات را به نمایش می‌گذارد (رک: شارف، ۱۳۸۷: ۲۹).

## ۲-۴- قناعت

قناعت در لغت به معنای خرسندی و در اصطلاح رضا دادن به قسمت است که راحت ابدی را برای انسان فراهم می‌کند (سجادی، ۱۳۷۰: ۶۴۶). از دیدگاه سعدی علاوه بر صبر و شکر عوامل و زمینه‌های دیگری نیز همچون قناعت وجود دارد که سهم تعیین‌کننده‌ای در ایجاد احساس رضایت از زندگی دارند<sup>۱۳</sup>. تعلق به دنیا از نظر سعدی بزرگترین مانع رضایتمندی از زندگی است؛ سعدی در گلستان، عنوان باب سوم خود را «در فضیلت قناعت» قرار داده است، ولی به صورت پراکنده در ابواب دیگر نیز به این موضوع پرداخته است. او در باب اول در مورد قناعت می‌نویسد: «درویشی مجرد به گوشه‌ای نشسته بود پادشاهی برو بگذشت درویش از آن جا که فراغ ملک قناعت است سر برنیارود و التفات نکرد، سلطان از آن‌جا که سطوت سلطنت است برنجید و گفت این طایفه خرقة پوشان امثال



حیوان‌اند و اهلّیت و آدمیت ندارند وزیر نزدیکش آمد و گفت ای جوان‌مرد سلطان روی زمین بر تو گذر کرد چرا خدمتی نکردی و شرط ادب به جای نیاوردی؟ گفت سلطان را بگوی توقع خدمت از کسی دار که توقع نعمت از تو دارد و دیگر بدان که ملوک از بهر پاس رعیت‌اند نه رعیت از بهر طاعت ملوک... ملک را گفت درویش استوار آمد گفت: از من تمنا بکن. گفت آن همی خواهم که دگر باره زحمت من ندهی، گفت مرا پندی بده، گفت:

دریاب کنون که نعمت هست به دست      کین دولت و ملک می‌رود دست به دست»  
(سعدی، ۱۳۹۷: ۴۲)

سعدی در این داستان از درویشی خود ساخته سخن می‌گوید که به علت مناعت طبع و قناعت دارای عزت نفس بالایی است به شکلی که در مقابل پادشاه نیز گرنش نمی‌کند. در بیشتر حکایات، سعدی قناعت را با مفهوم عزت نفس پیوند می‌زند در نتیجه می‌توان گفت که سعدی قناعت را مقدمه عزت نفس و کرامت انسانی می‌داند. از نظر سعدی کسی که عزت نفس و کرامت خود را با قناعت حفظ نکند، دچار زیاده خواهی می‌شود و در نتیجه «بار منت خلق» و کم شدن ارادت دیگران و نارضایتی‌مندی از زندگی را تجربه خواهد کرد (سعدی، ۱۳۹۷: ۸۱).

بی‌نیازی و آرامش و رضایت انسان منوط به قناعت است و هر گاه انسان به مقدار اندکی از دنیا کفایت کند این خودمهارگری و قناعت آسایش روانی او را فراهم می‌کند، چنان‌که امیر المؤمنین (ع) می‌فرماید: «مَنْ رَضِيَ مِنَ الدُّنْيَا بِمَا يُجْزِيهِ كَانَ أَيْسَرُ مَا فِيهِ يَكْفِيهِ وَ مَنْ لَمْ يَرْضَ مِنَ الدُّنْيَا بِمَا يُجْزِيهِ لَمْ يَكُنْ فِيهَا شَيْءٌ يَكْفِيهِ»<sup>۱۴</sup> (کلینی، ۱۳۹۰: ۴/۳۰۳). قناعت یک ملکه نفسانی است که باعث اکتفا نمودن انسان به قدر حاجت و ضرورت به مال دنیا می‌شود و مانع از دل‌مشغولی و حرص در وجود انسان می‌شود (نراقی، ۳۳۰: ۱۳۸۹). خواجه نصیرالدین طوسی در تعریف قناعت می‌نویسد: «قناعت آن بود که نفس آسان فراگیرد امور مآکل و مشارب و ملابس و غیر آن و رضا دهد به آنچه سدِ خلل کند از هر جنس که اتفاق افتد» (نصیرالدین طوسی، ۱۳۶۹: ۱۱۴). قناعت همراه با تلاش، عامل ایجاد احساس آرامش روانی و کلید رضایت از زندگی و موجب رسیدن انسان به حیات

طیبه است، در مقابل حرص و طمع هرچند با تلاش نیز همراه باشد به جهت برآورده نشدن برخی انتظارات و ناکامی‌ها موجبات فشار روانی و غم و اندوه و نارضایتمندی از زندگی را برای انسان فراهم می‌آورد (پسندیده، ۱۳۸۸: ۷۱-۷۸). ماسه در مورد ارتباط رضایتمندی و قناعت می‌نویسد: «قناعت و رضایت به سرنوشت، اصولاً وسیله واقعی است که بشر با پاکی و خوشی زندگی کند و در ضمن، اسباب دردسر خود و دیگران نشود» (ماسه، ۱۳۶۹: ۲۱۷). از آنجا که یکی از مقیاس‌های رضایتمندی از زندگی، رضایتمندی از سطح اقتصادی است، رضایت داشتن از محدودیت‌ها و مقدرات مادی و پذیرش آن نقش مهمی در رضایتمندی کلی انسان ایفا می‌کند. براساس تحقیقات روان‌شناسی مثبت‌گرا بین دو مؤلفه زیر مجموعه قناعت یعنی امنیت مادی و خودمهارگری مادی با رضایت از زندگی، رابطه مثبت و معناداری وجود دارد (صدوقی و کریمی‌میرآبادی، ۱۳۹۴: ۷). سعدی در بیت پایانی با اشاره به دست به دست شدن دولت و دنیا، بینش مهمی را برای خودمهارگری مادی و جلوگیری از حرص و طمع به مخاطبان خود می‌آموزد؛ اعطای بینش در قالب داستان و موعظه دو روش مهم سعدی برای تعلیم قناعت و مقابله با حرص برای افزایش رضایتمندی در گلستان است، عدم حرص و بخل و میل نداشتن به گرد آوردن مال و ثروت در کلام سعدی برای کسب فضیلت قناعت ضروری است و نیک‌بختی و رضایتمندی انسان در گرو بهره‌مندی صحیح از امکانات مادی و فارغ بودن از حرص و طمع است. سعدی در باب هشتم گلستان در این باره می‌نویسد: «مال از بهر آسایش عمرست نه عمر از بهر گرد کردن مال، عاقلی را پرسیدند: نیک‌بخت کیست و بدبختی چیست؟ گفت: نیک‌بخت آن که خورد و کشت و بدبخت آنکه مُرد و هِشت.» (سعدی، ۱۳۹۷: ۱۴۰). سعدی در حکایات مختلف راهکارهایی برای دستیابی به قناعت برای مخاطبان خود ارائه می‌دهد، نداشتن توقع مالی از دیگران و انطباق انتظارات با واقعیت‌ها و شرایط موجود مالی راهکار دیگر سعدی برای قناعت‌ورزی است، هماهنگ بودن انتظارات با واقعیت‌ها یکی از اصول مهم رضایتمندی از زندگی است (پسندیده، ۱۳۸۸: ۲۹). در جهان‌بینی سعدی که مبتنی بر فرهنگ اسلامی است، دنیا محلی موقت برای زندگی است که سکونت در آن همیشگی نیست، در نتیجه ما نباید از دنیا عیش مدام را انتظار داشته باشیم، در جهان‌بینی سعدی، هرگاه میان انتظارات انسان از زندگی دنیا و واقعیت‌های هستی

ناهماهنگی به وجود بیاید، ناکامی و در نتیجه آن نارضایتمندی برای انسان به وجود می‌آید. سعدی در اولین حکایت باب اول گلستان برای تنبیه خاطر مخاطبان می‌فرماید:

جهان ای برادر نماند به کس      دل اندر جهان آفرین بند و بس  
مکن تکیه بر ملک دنیا و پشت      که بسیار کس چون تو پرورد و کشت

(سعدی، ۱۳۹۷: ۲۰)

سعدی معتقد است که انتظارات ما از دنیا باید بر مبنای واقعیت دنیا شکل بگیرد و از آنجا که قوانین کلی حاکم بر دنیا همچون مرگ از قدرت اختیار انسان خارج است، در نتیجه ما باید انتظارات خود از دنیا را بر اساس این قوانین و واقعیت‌ها تنظیم کنیم. واکنش به موقعیت‌های بیرونی در اختیار انسان است و زمانی که انتظار ما منطبق بر واقعیت‌های بیرونی باشد واکنش ما به این موقعیت‌ها و اتفاقات در زندگی خرسندی و رضایت خواهد بود. در حکایت «جدال سعدی با مدعی» نیز او از زبان قاضی به تصحیح انتظار عیش مدام از زندگی دنیا می‌پردازد و می‌فرماید: «لذت عیش دنیا را لدغهٔ اجل در پس است و نعیم بهشت را دیوار مکاره در پیش» (سعدی، ۱۳۹۷: ۱۳۸). سعدی در اینجا انتظار عمر جاودان در دنیا و انتظار رسیدن به بهشت بدون تحمل سختی‌ها و مکاره‌ها را، انتظار بیهوده‌ای می‌داند که منطبق بر واقعیت‌های علم هستی نیست. از نظر سعدی زندگی دنیوی و بخصوص عمل بر مبنای ارزش‌ها با سختی‌ها و نامرادی‌هایی همراه است که منطبق با حقایق این عالم است که انسان‌ها باید خود را برای آن آماده کنند. سعدی یادگیری اصول مقابله با حرص را در راستای هماهنگی انتظارات با واقعیت‌ها، لازمهٔ دستیابی به رضایت‌مندی در دنیا و عاقبت به خیری در آخرت می‌داند. این اصل علت رضایت‌مندی از زندگی افراد شاخصی همچون سعدی را با وجود جنگ‌ها و آشوب‌ها و ناکامی‌ها در طول زندگی آنها برای ما روشن می‌کند.

## ۳- نتیجه گیری

در ادبیات تعلیمی کلاسیک فارسی و بخصوص گلستان سعدی، رضایتمندی از زندگی یکی از مفاهیم مهم برای ایجاد شادکامی پیوسته است. رضایتمندی یک هیجان و احساس درونی مثبت برای انسان در مواجهه با موقعیت‌ها و رخداد‌های بیرونی است که با شناخت و بینش و ارزیابی انسان ارتباط مؤثری دارد. این مفهوم در اثر عوامل اعتقادی، علمی، فرهنگی و اجتماعی و ... شکل گرفته است و ریشه در تعالیم اسلامی و عرفانی دارد. سعدی در حکایات تعلیمی گلستان، با استفاده از شیوه‌های بلاغی به دنبال تأثیر بر بینش مخاطبان، ایجاد انعطاف‌پذیری روانی و آموزش احساس خرسندی به آن‌هاست تا در مقابله با افکار و احساسات ناخوشایند و ناکامی‌ها در موقعیت‌های عملی زندگی، رضایتمندی از زندگی و سلامت روحی خود را حفظ کنند و با به کار بردن اصول رضایتمندی، این هیجان را در وجود خود تقویت کنند. از نظر سعدی رضایت به عنوان یک مفهوم کلی فقط در سطح خرسندی به تقدیرها باقی نمی‌ماند بلکه تمام عرصه‌های زندگی و تمام جوانب فردی و اجتماعی زندگی انسان را در طول عمر فرا می‌گیرد. سعدی در حکایات گلستان رضایتمندی را مفهومی درونی در وجود انسان و نشأت گرفته از ارزیابی شناختی انسان معرفی می‌کند که به عوامل و موقعیت‌های بیرونی ارتباط چندانی ندارد و نقش محوری را در این زمینه پایبندی به تعالیم اخلاقی و تربیتی‌ایی چون رضایت به تقدیرها، صبر، شکر، قناعت بر عهده دارد. سعدی در گلستان با استفاده از اصول اخلاق عملی، باورهای رضامندی و مهارت‌های مقابله با تنیدگی را برای انسان در قالب حکایت آموزش می‌دهد. تمایل به بهزیستی فضیلت‌گرا در کنار تقییح لذت‌گرایی در دنیا به عنوان رویکرد مهم سعدی در رضایتمندی، ریشه در تعالیم و حیانی دین اسلام و سیره و سخن بزرگان دارد.

## یادداشت‌ها

۱. او در زندگی رضایت بخشی خواهد بود.
۲. پس خلق را (به حکمت‌های الهی) متذکر ساز که وظیفه پیغمبری تو غیر از این نیست.
۳. به حضور پروردگارت باز آی که تو خشنود به او و او راضی از توست.

۴. در کتاب گلستان سعدی علاوه بر دیباچه در باب دوم حکایت ۴۳ و ۴۷ و باب هفتم حکایت ۱۱ و ۲۰ قسمت جدال سعدی با مدعی، به موضوع رضا پرداخته شده است.
۵. از حضرت صادق علیه السلام سؤال شد که به کدام چیز مؤمن را می توان شناخت که او مؤمن است؟ فرمود: به تسلیم او در برابر امر خدا و رضای او در آنچه از شادمانی و ناگواری بر او وارد شود.
۶. کسانی که امید به دیدار ما ندارند و به زندگی دنیا دل راضی شده و بدان اطمینان یافته اند و کسانی که از آیات ما غافلند، آنان به واسطه آنچه به دست می آوردند جایگاهشان آتش است.
۷. در کتاب گلستان سعدی در باب اول حکایت ۷ و ۲۱ در باب دوم حکایت ۱۲ و ۱۳ و ۲۳ و ۴۲ و باب سوم حکایت ۱۸ و در باب هشتم در نکته ۳۳ و ۳۴ و ۵۲ به موضوع صبر پرداخته شده است.
۸. اصل طاعت و بندگی خدا شکیبائی و راضی بودن از خداست نسبت به آنچه بنده دوست داشته یا نداشته است و هیچ بنده ای از خدا نسبت به آنچه دوست دارد یا ندارد، راضی نباشد جز آنکه خوبی اش در آن است چه در آنچه دوست داشته باشد و چه در آنچه دوست نداشته باشد.
۹. صبر بر سه قسم است: صبر در مصیبت و صبر بر طاعت و صبر از گناه.
۱۰. در کتاب گلستان سعدی علاوه بر دیباچه در باب دوم حکایت ۱۳ و ۲۶ و در باب هشتم نکته ۸۷ و ۸۹ به موضوع شکر پرداخته شده است.
۱۱. بنده مؤمنم را به هر حالتی که بگردانم، برایش خیر است، پس باید به قضای من راضی باشد و بر بلای من صبر کند و نعمت هایم را شکر گوید تا (نام) او را - ای محمد - در زمره صدیقان در گاهم ثبت کنم.
۱۲. پیامبر خدا صلی الله علیه و آله هرگاه از چیزی خوشحال می شد می فرمود: خدا را بر این نعمت سپاس و هرگاه امر ناراحت کننده ای به ایشان می رسید می فرمود: خدا در هر حال ستودنی است.
۱۳. در کتاب گلستان سعدی در باب اول حکایت ۳ و ۲۸ و در باب دوم حکایت ۱۵ و ۲۸ و ۳۶ و ۴۶ و در باب سوم در حکایت ۱ تا ۲۸ بجز حکایات ۲ و ۱۶ و ۱۷ و ۱۹ و ۲۴ و ۲۵ و در باب

پنجم در حکایت ۱۸ و در باب هفتم قسمت جدال سعدی با مدعی و در باب هشتم نکته ۳۱ و ۷۸ به موضوع قناعت پرداخته شده است.

۱۴. هر که در دنیا به آنچه او را بس است راضی باشد کمتر چیزی که در آن هست او را کفایت می‌کند و هر که به آنچه او را بس است راضی نباشد در دنیا چیزی نیست که او را کفایت نماید.

### فهرست منابع

#### الف) کتاب‌ها

۱. قرآن کریم.
۲. ابن منظور، محمد بن مکرم. (۱۴۱۶ق). *لسان العرب*. ۱۸ جلد. بیروت: دار احیاء التراث العربی.
۳. انصاری، خواجه عبدالله. (۱۳۶۱). *منازل السائرین*. ترجمه روان فرهادی. تهران: مولی.
۴. انصاری، خواجه عبدالله. (۱۳۷۲). *مجموعه رسائل خواجه عبدالله انصاری*. ۲ جلد. تهران: توس.
۵. بک، آرون تمکین. (۱۳۸۸). *شناخت درمانی و مشکلات روانی*. ترجمه مهدی قراچه داغی، تهران: درسا.
۶. پسندیده، عباس. (۱۳۸۸). *هنر رضایت از زندگی*. قم: دارالحدیث.
۷. خمینی، روح الله. (۱۳۸۷). *شرح حدیث جنود عقل و جهل*. تهران: موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (س).
۸. دهخدا، علی اکبر. (۱۳۷۷). *لغت نامه دهخدا*. ۱۵ جلد. تهران: دانشگاه تهران.
۹. رزمجو، حسین. (۱۳۷۰). *انواع ادبی و آثار آن در زبان فارسی*. مشهد: آستان قدس رضوی.
۱۰. سجادی، سید جعفر. (۱۳۷۰). *فرهنگ لغات و اصطلاحات و تعبیرات عرفانی*. تهران: طهوری.
۱۱. سعدی، مصلح بن عبدالله. (۱۳۸۳). *در آرزوی خوبی و زیبایی*: گزیده بوستان سعدی به انتخاب و توضیح غلامحسین یوسفی، تهران: سخن.

۱۲. سعدی، مصلح بن عبدالله. (۱۳۹۷). **کلیات سعدی**. به تصحیح محمد علی فروغی. تهران: فرهنگ جامع.
۱۳. سلیگمن، مارتین. (۱۳۹۷). **شادمانی درونی: روان‌شناسی مثبت‌گرا در خدمت خشنودی پایدار**. ترجمه مصطفی تبریزی و رامین کریمی و علی نیلوفری. تهران: دانشه.
۱۴. شارف، ریچار اس. (۱۳۸۷). **نظریه‌های روان‌درمانی و مشاوره**. ترجمه مهرداد فیروز بخت. تهران: رسا.
۱۵. شایگان فر، حمید رضا. (۱۳۸۴). **نقد ادبی معرفی مکاتب نقد همراه با نقد و تحلیل متونی از ادب فارسی**. تهران: دستان.
۱۶. شبر، سید عبدالله. (۱۳۸۹). **اخلاق**. ترجمه محمد رضا جباران. قم: هجرت.
۱۷. شمیسا، سیروس. (۱۳۷۶). **انواع ادبی**. تهران: فردوس.
۱۸. طباطبایی، سید محمد حسین. (۱۳۷۴). **تفسیر المیزان**. ترجمه سید محمد باقر موسوی همدانی. ۲۴ جلد. قم: دفتر انتشارات اسلامی.
۱۹. غزالی، محمدبن محمد. (۱۳۸۷). **کیمیای سعادت**. به کوشش حسین خدیو جم. ۲ جلد. تهران: شرکت انتشارات علمی و فرهنگی.
۲۰. کفافی، محمد عبدالسلام. (۱۳۸۲). **ادبیات تطبیقی: پژوهشی در باب نظریه ادبیات و شعر روایی**. ترجمه سید حسین سیدی. مشهد: به نشر.
۲۱. کلینی، محمد بن یعقوب. (۱۳۹۰). **اصول کافی**. ترجمه حسین استاد ولی. ۵ جلد. تهران: دارالکتب.
۲۲. گوهرین، سید صادق. (۱۳۸۸). **شرح اصطلاحات تصوف**. ۱۰ جلد. تهران: زوار.
۲۳. ماسه، هانری. (۱۳۶۹). **تحقیق درباره‌ی سعدی**. ترجمه محمد حسن مهدوی اردبیلی و غلامحسین یوسفی. تهران: توس.
۲۴. معبودی، زهرا. (۱۳۸۵). **جامعه‌شناسی در آثار سعدی**. تهران: تیرگان.
۲۵. مگیار موئی، جینا ال. (۱۳۹۷). **فنون روان‌شناسی مثبت‌گرا**. ترجمه فرید براتی سده. تهران: رشد.

۲۶. نراقی، ملا احمد. (۱۳۸۹). **معراج السعاده**. قم: پیام مقدس.

۲۷. نصیر الدین طوسی، محمد بن محمد. (۱۳۶۹). **اخلاق ناصری**. تصحیح مجتبی مینوی و علیرضا حیدری. تهران: خوارزمی.

۲۸. هجویری، ابوالحسن علی بن عثمان. (۱۳۸۷). **کشف المحجوب**. با مقدمه و تصحیح و تعلیقات محمود عابدی. تهران: سروش.

### ب) مقاله‌ها

۱. آقابابائی، ناصر و تیبک، محمد تقی و حاتمی، جواد. (۱۳۹۳). «رابطه صبر با رضایت از زندگی، سلامت روانی و شخصیت». *فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی*. ش ۲، صص ۱۷-۲۸.

۲. رحیمی‌نژاد، عباس و رحیمی‌جعفری، محبوبه. (۱۳۹۵). «رابطه سبک‌های هویت با بهزیستی فضیلت طلبانه و لذت‌گرایانه با نقش واسطه تعهد». *روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی*. ش ۲۵، صص ۸۳-۱۰۰.

۳. سجودی، عادل و دیگران. (۱۳۹۴). «بررسی عوامل اجتماعی موثر بر رضایت از زندگی». *رویش روان‌شناسی*. ش ۱۲، صص ۱۹-۳۰.

۴. سلطانی زاده، محمد و ملک پور، مختار و نشاط دوست، حمید طاهر. (۱۳۹۱). «رابطه بین عاطفه مثبت و منفی با رضایت از زندگی از دانشجویان دانشگاه اصفهان». *روان‌شناسی بالینی و شخصیت*. ش ۷، صص ۵۳-۶۴.

۵. صدوقی، مجید و کریمی‌میرآبادی، سعید. (۱۳۹۴). «بررسی رابطه قناعت و رضایت از زندگی در دانشجویان متأهل». *اولین کنگره بین‌المللی روان‌شناسی و علوم تربیتی با رویکرد اسلامی*. صص ۱۹-۱.

۶. عیسی زادگان، علی و دیگران. (۱۳۹۵). «نقش تمایل به بخشش، قدردانی، امید و بهزیستی ذهنی در رضایت از زندگی». *فصلنامه پژوهش‌های نوین روان‌شناختی*. ش ۴۲، صص ۹۵-۱۱۱.

۷. قاسمی، نظام‌الدین و کجباف، محمدباقر و ربیعی، محمد. (۱۳۹۰). «بررسی اثر بخشی گروه درمانی مبتنی بر کیفیت زندگی بر بهزیستی ذهنی و سلامت روان». *روان‌شناسی بالینی*. ش ۲، صص ۲۳-۳۴.



۸. محمودیان، حسین و دیگران. (۱۳۹۴). «بررسی رابطه جهت گیری زندگی و اهداف پیشرفت با رضایت از زندگی دانشجویان». *روانشناسی تربیتی*. ش ۳۵، صص ۱۲۹-۱۱۷.
۹. نجفی، محمود. (۱۳۹۴). «مدل پیش بین رضامندی زندگی بر اساس سازه‌های روانشناسی مثبت‌گرا». *مطالعات روان‌شناسی بالینی*. ش ۲۱، صص ۵۷-۳۱.

### ج) پایان‌نامه‌ها

۱. اصفهانیان، محمود. (۱۳۹۴). «تدوین برنامه آموزشی شکر از دیدگاه اسلام و بررسی اثر بخشی آن بر رضایت از زندگی در دانشجویان دانشگاه قرآن و حدیث». محمود گلزاری. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه قرآن و حدیث اصفهان.
۲. ضرغامی‌فر، نرگس (۱۳۹۵). «رضایت از زندگی از دیدگاه قرآن علیرضا دهقانپور». پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه خوارزمی.
۳. موسوی، سیده فاطمه. (۱۳۹۶). «بررسی علل و عوامل ایجاد رضایت از زندگی و اثر آن در قرآن و حدیث». سهراب مروتی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. موسسه آموزش عالی باخترایلام.

### د) منابع لاتین

1. Extremera, N., and Rey, L. (2018) . **Core self-evaluations are associated with judgments of satisfaction with life via positive but not negative affect**. *Pers. Individ. Differ.* Spain: University of Málaga.
2. Schnitker, S. A. (2012) . **An examination of patience and well-being**. *The Journal of Positive Psychology*. 7 (4).