

شادکامی در غزلیات سعدی از منظر روان‌شناسی مثبت‌نگر مارتین سلیگمن

سکینه یگانه^۱

محمدعلی خالدیان^۲

کبری نودهی^۳

چکیده

هدف از این پژوهش، بررسی تطبیقی شادکامی در روان‌شناسی مثبت‌نگر با تأکید بر غزلیات سعدی است. بر این اساس، پرسش اصلی پژوهش عبارت است از اینکه: «آیا شادکامی به مفهومی که امروزه در روان‌شناسی مثبت‌نگر ارائه شده، در غزلیات سعدی نیز جاری است یا خیر؟ و آیا مفهوم شادکامی در غزلیات سعدی، با شادکامی در نظریه مثبت‌نگر قابل ارزیابی است؟» به منظور نیل به این هدف، بررسی غزلیات سعدی از تصحیح محمدعلی فروغی (۱۳۷۱) صورت گرفته است. در این رابطه، نویسندگان در گام نخست و جهت بررسی مفهومی شادکامی به ابیاتی تمرکز نمودند که به صورت مشخص به مفاهیم شادکامی، خشنودی و شادی پرداخته و در گام دوم ابیاتی مورد بحث و بررسی قرار گرفتند که به نحوی در ارتباط با شادی و خشنودی و رضایت قرار دارند. این پژوهش با استفاده از روش توصیفی-تحلیلی و مطالعات تطبیقی از منابع کتابخانه‌ای و مقالات منتشرشده، به تبیین مفهوم شادکامی و تشابهات و تفاوت‌ها از منظر روان‌شناسی مثبت‌نگر در غزلیات سعدی پرداخته است. یافته‌های پژوهش نشان داد که شادکامی در غزلیات سعدی با شادکامی در روان‌شناسی مثبت‌نگر ارتباط نزدیکی دارد و می‌توان مولفه‌هایی که در روان‌شناسی مثبت به‌عنوان عوامل مؤثر در شکل‌گیری شادکامی و خوشنودی معرفی شده‌اند، به وضوح در آثار سعدی مشاهده کرد. بر این اساس، مفاهیم امید، رضایت‌مندی، دوران‌دیشی و خرد، عشق و دوستی، مغتنم شمردن حال و طبیعت‌گرایی مهمترین مفاهیمی‌اند که در غزلیات سعدی تداعی‌گر شادکامی در روان‌شناسی مثبت‌نگر می‌باشند.

واژگان کلیدی

شادکامی، غزلیات سعدی، روان‌شناسی مثبت‌نگر، مارتین سلیگمن.

۱. دانشجوی دکتری، گروه زبان و ادبیات فارسی، واحد گرگان، دانشگاه آزاد اسلامی، گرگان، ایران.

Email: S.yeganeh171@yahoo.com

۲. استادیار، گروه زبان و ادبیات فارسی، واحد گرگان، دانشگاه آزاد اسلامی، گرگان، ایران. (نویسنده مسئول)

Email: Khaledyan344@gmail.com

۳. دانشیار، گروه زبان و ادبیات فارسی، واحد گرگان، دانشگاه آزاد اسلامی، گرگان، ایران.

Email: Koobranodehi@gmail.com

پذیرش نهایی: ۱۴۰۳/۹/۴

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۶/۷

طرح مسأله

سلامت روان یکی از مفاهیم جامع و مهمی است که در چند دهه گذشته رشد بسیاری داشته است به نحوی که این مفهوم از سال ۱۹۷۸ میلادی با تأیید انجمن روان‌شناسی آمریکا^(۱) به یک گرایش کاربردی مبدل گردید. کارشناسان سازمان بهداشت جهانی^(۲) سلامت فکر و روان را چنین تعریف می‌کنند: «سلامت فکر عبارت است از قابلیت ارتباط هماهنگ و موزون با دیگران، تغییر و اصلاح محیط فردی و اجتماعی و حل تضادها و تمایلات شخصی؛ به‌طور منطقی و عادلانه و مناسب» (جیمز کرتیس، ۱۳۹۸: ۱۱). شادکامی یکی از شاخصه‌های پراهمیت در بحث سلامت روان، در جامعه است. «در واقع، می‌توان شادکامی را با همراهی نگرش مثبت و امیدواری، سرچشمه پویایی و تلاش جوامع در نظر گرفت. بسیاری از مباحث روان‌شناسی را می‌توان در ادبیات فارسی، پی‌جویی کرد» (پارسانسب، ۱۳۹۰: ۲۷). سلیگمن به پیروی از تعریف ارسطو، شادکامی حقیقی را رسیدن به شناخت و رشد توانایی‌های فرد، عشق و کسب معنا بیان کرده است. (سلیگمن، ۱۴۰۱: ۱۶۷). از آنجا که موضوع بحث غزل فارسی در موارد بسیاری مباحثی چون روان و نیازهای آدمی است؛ با نظر به این محتوا نام سعدی بسیار پررنگ می‌شود. عمده مباحث عنوان شده در اندیشه سعدی، در قالب تعلیم و تربیت و رفتار انسانی و حالات درونی می‌گنجد. با این حال مباحثی که سعدی به آن‌ها نظر داشته مفاهیمی هستند که امروزه به حوزه سلامت روان اختصاص دارند. عصر سعدی، عصری سرشار از تجربیات هیجانی منفی و خفقان به دلیل حمله مغول به ایران یاست؛ با این حال سعدی سخنوری است که در غزلیاتش همگان را به شادی و عشق و شکیبایی و رفتار نیک دعوت کرده است و نوید روزهای روشن می‌دهد؛ زیرا نشاط و عشق آدمی را از درخودماندگی و تنهایی جدا نموده و او را برای تلاش در جهت پویایی و نیل به هدف ترغیب خواهد کرد. مقاله حاضر به بررسی مؤلفه‌های مثبت مربوط به شادکامی در آثار سعدی پرداخته است.

در میان آثار ادبی فارسی، آثار سعدی گنجینه اندرزها و ارزش‌هایی است که ایرانیان در طول سال‌ها جهت نیل به سعادت دنیوی و اخروی، آن‌ها را بن‌مایه زندگی خویش قرار داده‌اند. این معیارها از سنت‌های جامعه کهن وام گرفته شده و تا به امروز، سینه به سینه محفوظ مانده است. شماری از این معیارها را می‌توان به‌وضوح در جامعه امروز نیز مشاهده کرد. درواقع، سعدی از جمله شاعران زبردستی است که با زبان شعری و اندیشه غنی خود به نوعی شاعرانه دست یافت. از آنجا که یکی از مهم‌ترین مباحث مطرح‌شده در آثار سعدی را مفاهیم روان‌شناختی مانند غم، شادی، امید، عشق و... تشکیل می‌دهد؛ در جای‌جای آثار او می‌توان اشتراکات زیادی را با روان‌شناسی مثبت‌نگر ردیابی کرد. از همین حیث، در این پژوهش تمرکز بر تبلور شادکامی در

اندیشه‌ی سعدی، از منظر روان‌شناسی مثبت‌نگر است. اگر بخواهیم در اندیشه‌ی سعدی از منظر روان‌شناسی مثبت‌نگر تأمل کنیم، متوجه این موضوع خواهیم شد که غزلیات وی مملو از مفاهیم عمیقی است که به‌تازگی بسیاری از روان‌شناسان را به خود مشغول کرده است. یکی از این مفاهیم، شادکامی است که امروزه به‌عنوان یکی از شاخص‌های مهم بهداشت روان در جامعه معرفی شده و مدتی است که مورد توجه متخصصان بهداشت روان، روان‌شناسان و جامعه‌شناسان قرار گرفته است. بنابراین پژوهش حاضر در پی پاسخ به این پرسش است که آیا می‌توان ردّ مفهوم شادکامی مثبت‌نگر را در غزلیات سعدی گرفت؟ چنانچه پاسخ به این پرسش مثبت باشد؛ مصادیق عینی دستیابی به شادکامی در غزلیات سعدی چیست؟

فرضیه‌ها

سعدی، در آثار خود به مفهوم شادکامی، در قالب مفاهیمی همچون امیدواری، معنویت، رضایت‌مندی، دوستی، عشق، آگاهی، اخلاق، عواطف و... پرداخته است. سعدی در غزلیات خویش، برای رهایی از نابسامانی‌های روحی و روانی، راهکارهایی کاربردی ارائه کرده است.

اهمیت و ضرورت پژوهش

ادبیات فارسی همواره دارای نمونه‌هایی غنی از موضوعات تعلیمی و تربیتی بسیاری بوده است که می‌توان در جای جای آن ردّ مفاهیم روان‌شناسی را مشاهده کرد. بیشتر این مفاهیم بیانگر مسائل گوناگونی بوده‌اند که جامعه در دوران‌های متفاوتی با آن‌ها دست و پنجه نرم می‌کرده است. در میان آثار ادب فارسی، آثار سعدی سرچشمه‌ی اندرزها و ارزش‌هایی است که ایرانیان در طول سالیان بسیار از راهکارهای آن جهت نیل به سعادت بهره گرفته‌اند و امروزه از روش زندگی مردمان کهن سرزمین، مایه دارد؛ برخی از این معیارها با ارزش‌های روان‌شناختی، اجتماعی، فردی، اخلاقی و فرهنگی جامعه‌ی امروزی مطابقت دارد و به نظر می‌رسد امروزه در ادبیات فارسی جای بررسی‌های علمی این مفاهیم تقریباً خالی است. از سویی دیگر مباحثی مانند روان‌شناسی مثبت و مؤلفه‌های مهم آن مثل شادکامی که امروزه ذهن پژوهشگران و متخصصین را به خود مشغول کرده است، یکی از پرننگ‌ترین مفاهیمی است که سعدی سعی داشته به زبان نیک خود برای آیندگان به ارمغان بگذارد؛ لذا ضرورت و اهمیت چنین طرح‌های پژوهشی در آثار سعدی بیش از پیش آشکار می‌شود. روش تعلیمی و مثبت‌سعدی به عنوان روشی کاربردی توانست در دوره‌ی ایشان تحولات فرهنگی عظیمی ایجاد کند. به همین جهت جستار پیش‌رو به مثابه پژوهشی نو در تلاش است تا به کاربرد شادکامی به عنوان هیجان روان‌شناختی مثبت در آثار سعدی بپردازد. چنین بررسی‌هایی کمک می‌کند تا ادبیات در بین رشته‌های علمی از جایگاه

غنی‌تری برخوردار شود و محققان علوم مختلف از منابع ادبی و تحقیقات میان‌رشته‌ای برای نظریه‌پردازی برخوردار شوند.

پیشینه پژوهش

پیشینه پژوهش این مقاله با محوریت دو متغیر شادکامی در غزلیات سعدی و شادکامی در روان‌شناسی مثبت‌نگر بوده است.

مقاله «بررسی بوستان سعدی براساس نظریه یادگیری مشاهده‌ای بندورا» نوشته یوسفی و همکاران (۱۴۰۱) نشان داد علیرغم اختلاف زمانی اثر سعدی با زمان حاضر نظریه شناختی اجتماعی بندورا و مفاهیم بنیادین آن، بوستان سعدی در انتقال آموزه‌های حکمی-اخلاقی مورد نظر خود به شیوه‌های جدید بسیار نزدیک شده است. سعدی در شیوه یاددهی خود از میان سه مدل (زنده، آموزشی و نمادین) مورد نظر بندورا از (مدل آموزشی) شامل سرمشق‌گیری مبتنی بر سفر و تعامل با مردمان، سرمشق‌گیری مبتنی بر روایت‌پردازی و حکایت‌های اخلاقی و سرمشق‌گیری کلامی مبتنی بر تمثیل و اسلوب معادله و (مدل نمادین) شامل سرمشق‌گیری مبتنی بر الگوی رفتاری شخصیت‌های مشهور (رل مدل‌ها)، سرمشق‌گیری مبتنی بر طبقات و گفتمان‌های جامعه بهره برده است. یکی از نزدیک‌ترین پژوهش‌ها به محتوای حاضر، می‌توان به «بررسی مؤلفه‌های روان‌شناسی شفقت گیلبرت در کتاب بوستان سعدی» (۱۳۹۸) به پژوهش امین عزیزی و همکاران اشاره کرد که به بررسی مؤلفه روان‌شناختی و انسانی شفقت در آثار سعدی پرداخته است. مقاله «تحلیل آسیب‌های روانی در گلستان و بوستان سعدی» نوشته قلیان عسکری و همکاران (۱۳۹۸) نشان داد سعدی در قالب حکایات برای بهبود روابط و رفتارهای انسانی، راهکارهایی را ارائه کرده است. به عبارتی دیگر، سعدی از مهارت‌های روانشناسی آگاهی داشته و آن‌ها را با تصویرپردازی عاطفی به مخاطب خود ارائه کرده است، و برخی از این نظریات با نظریه‌ها و مهارت‌های ارائه شده از جانب روانشناسان عصر حاضر مطابقت دارد. مقاله «نقد گلستان سعدی از دیدگاه نظریه شناختی-اجتماعی بندورا» نوشته رقیه علایی و همکاران (۱۳۹۷) به مقایسه نظرات سعدی در حکایت‌های گلستان با نظریه شناختی-اجتماعی بندورا پرداخت که نتایج نشان داد سعدی به مفاهیم عمده نظریه شناختی-اجتماعی بندورا نظیر یادگیری مشاهده‌ای و فرایند مؤثر بر آن، موجبیت متقابل و عاملیت انسانی در حکایات پرداخته است. مقاله «مؤلفه‌های روان‌شناسی شخصیت براساس دیدگاه یونگ در حکایات بوستان سعدی» اثر محمود صادق‌زاده و لیلا دهقان بنادکی (۱۳۹۶) به بررسی نوزده حکایت از بوستان سعدی براساس دیدگاه‌های یونگ در خصوص روان‌شناسی شخصیت پرداختند که در نهایت مولفه‌های نوع شخصیتی درون گرا با هشت حکایت و حدود ۴۲ درصد، بیشتر از سایر دیدگاه‌های

یونگ بسامد داشت. مقاله «بررسی مفهوم شادکامی اجتماعی و عوامل مؤثر بر آن» (۱۳۸۹) نوشته هزار جریبی و صفری شالی را می‌توان مصداق خوبی از مقالاتی دانست که به بررسی مفهوم شادکامی و راهکارهای کاربردی مرتبط با آن اشاره نموده است. در همه مقالاتی که نام برده شد، به نحوی به واکاوی روان‌شناختی آثار سعدی پرداخته شده است. در دسته دیگری از مقالات که به شرح زیر است به مفهوم شادکامی در روان‌شناسی به طور مجزا پرداخته شده است. مقاله «اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر شادکامی و توانایی تحمل ابهام مادران دارای کودکان مبتلا به اختلال طیف اُتیسم» نوشته حدیث ولی‌زاده و وحید احمدی نشان داد شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر شادکامی و توانایی تحمل ابهام در مادران کودکان مبتلا به اختلال طیف اُتیسم اثربخش بود و اثر آن در طول زمان تداوم داشت. مقاله «اثربخشی مداخله روان‌شناسی مثبت‌نگر بر شادکامی و تفکر مثبت در بیماران روانی مزمن» نوشته اسماء حریفی و همکاران (۱۴۰۱) نشان داد مداخله روان‌شناسی مثبت‌نگر موجب افزایش شادکامی و تفکر مثبت در بیماران روانی مزمن در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل با سطح معناداری ۰/۰۰۱ می‌شود؛ بنابراین توجه به اهمیت مداخله روان‌شناسی مثبت‌نگر بر شادکامی و تفکر مثبت در بیماران روانی مزمن یکی از ضرورت‌های پژوهش محسوب می‌شود. مقاله «نقش میانجی‌گر نیازهای بنیادین روانشناختی در رابطه بین ویژگی‌های شخصیتی و شادکامی دانشجویان» نوشته عاشورمحمد کوچکی و همکاران (۱۴۰۱) نشان داد روان‌آزردگی با شادکامی رابطه منفی، برون‌گردی و ارضای نیازهای بنیادین روانشناختی با شادکامی رابطه مثبت و معنی‌دار داشتند.

روش پژوهش

روش پژوهش حاضر توصیفی تحلیلی است و نویسندگان جهت گردآوری اطلاعات از شیوه کتابخانه‌ای استفاده نمودند.

چارچوب نظری پژوهش؛ شادکامی از منظر روان‌شناسی مثبت‌نگر

سلیگمن در جایگاه بنیان‌گذار روان‌شناسی مثبت‌نگر معتقد است: «پیام نهضت روان‌شناسی مثبت‌نگر این است که معایب و نواقص رشته روان‌شناسی را یادآوری می‌کند. روان‌شناسی مطالعه بیماری، ضعف‌ها و کاستی‌ها نیست، بلکه درمان بنا نهادن ویژگی‌های درست نیز هست.» (سلیگمن، ۱۴۰۲: ۱۵). نظریه شادکامی سلیگمن به مفهوم اتودایمونیا^(۳) ارسطو شباهت دارد که شادکامی را در نیکی و زندگی را زیر سایه آن می‌دانست (اصغری مهر، ۱۴۰۱: ۲۸) سلیگمن نیز به پیروی از همین تعریف، شادکامی حقیقی را رسیدن به شناخت و رشد توانایی‌های فرد، عشق و کسب معنا و رسیدن به زندگی خوب، بیان کرده است (سلیگمن، ۱۴۰۱: ۱۶۷).

«روان‌شناسی مثبت‌گرا بر رویکردهای مثبت‌درمانی، امیددرمانی و معنادرمانی به‌منظور بهبود و ارتقای سطح زندگی انسان، باروری ذهن و شکوفا کردن استعدادها و توانمندی‌های مثبت درونی و در نهایت سلامت روان تمرکز دارد» (سلیگمن و رشید، ۱۴۰۱: ۷۲). به‌طوری که با عمق بخشیدن به ادراک انسان، نسبت به هیجانات مثبتی مانند شادکامی به زندگی انسان معنا می‌بخشد. «روان‌شناسی مثبت‌گرا بر موفقیت و شاد زیستن و رضایتمندی مرکزیت دارد. سلیگمن یادآور می‌شود که با گذر از دانش روان‌شناسی که به بیماران و هیجانات منفی توجّه بسیار دارد؛ اکنون بر تلاش‌های علمی در جهت بالندگی مردم به همراه رفتارهای بهنجار و سالم تأکید دارد» (سلیگمن، ۱۴۰۱: ۵۵). از مضامین اصلی روان‌شناسی مثبت، شادکامی، امید و خرد و خلاقیت و رضایت است. سلیگمن در کتابی با عنوان «روان‌درمانی مثبت‌گرا» هیجانات مثبت را در سه مقوله پیوند با گذشته، حال و آینده طبقه‌بندی می‌کند (سلیگمن و رشید، ۱۴۰۱: ۶۲). همچنین او سه مسیر برجسته را برای دستیابی به شادکامی معرفی می‌کند: «احساس رضایت و خرسندی در ارتباط با گذشته، امید و خوشبینی به آینده و شادی در زمان حال» (همان: ۸۰).

۱- بحث؛ شادکامی در غزلیات سعدی از منظر روان‌شناسی مثبت‌نگر

۱-۱- انسان از دیدگاه سعدی

قبل از هرچیز لازم است نگاهی اجمالی به مفهوم انسان در نظر سعدی بیندازیم. انسان در غزل سعدی گاهی بشری معمول و گاهی جایگاهی در حدّ معبود دارد. در شعر سعدی، انسان مقامی والا دارد و اصالت و گوهر انسانی، مغتنم است. معشوق سعدی گاهی در کعبه سکنا می‌گزیند و از حدود انسانی تخطّی می‌کند و بعد با ظرافت به جایگاه زمینی خود بازمی‌گردد. «معشوق او مقام والایی دارد که گاهی به معبود شعر عرفانی نزدیک می‌شود؛ اما در مجموع معشوق زمینی است.» (شمیسا، ۱۴۰۲: ۲۲۴).

خاصه که مرغی چو من بلبل بستان اوست
حیف بود بلبلی کاین همه دستان اوست
کعبه دیدار دوست صبر بیابان اوست

(سعدی، ۱۴۰۱: غزل ۹۵)

تا طوافی می‌کنم پیرامنت

(همان: غزل ۱۴۴)

و گر به دست خودم زهر می‌دهی شاید
که هر که وصل تو خواهد جهان ببیماید

(همان: غزل ۲۷۷)

چون تو گلی کس ندید در چمن روزگار
گر همه مرغی ز نند سخت کمانان به تیر
سعدی اگر طالبی راه رو و رنج بر

ای جمال کعبه رویی باز کن

شکر به دست ترش روی خادمم مفرست
تو همچو کعبه عزیز اوفتاده‌ای در اصل

۲-۱- هیجان‌های بنیادین انسان و تعریف شادکامی

از آنجا که ادبیات پیوند عمیقی با هیجان‌ات انسان دارد، در ادبیات فارسی نیز می‌توان شاهد آن بود که شاعران و نویسندگان توجه ویژه‌ای به هیجان‌ات اساسی معطوف داشته‌اند. بر اساس نظریه هیجان‌های پایه، هیجان‌های اساسی عبارت‌اند از چهار هیجان خشم، ترس، غم و شادی (گرینبرگ، ۱۳۹۹: ۶۸). باید به این موضوع اشاره کرد که تجربیات هیجانی مثبتی مثل شادکامی که می‌تواند متشکل از اشتیاق، آرامش، امید، شور، لذت، رضایت و عشق باشد (سلگمن، ۱۴۰۲: ۲۳)؛ همگی برای انسان لذتبخش می‌نمایند و تأثیرات عمیق‌تر و ماندگارتری از هیجان‌ات منفی دارند. این در حالی است که انسان در تلاش برای رهایی از هیجان‌های منفی قرار دارد که خاطر وی را مکدر کرده و روان را به رنج می‌آیند؛ بنابراین شاید با این استدلال بتوان اینگونه توجیه کرد که غریب نیست که چرا روان‌شناسان تا قبل از روان‌شناسی وجودی و مثبت‌نگر بیشتر به هیجان‌های منفی مشغول بوده‌اند. هرچند در دهه‌های اخیر، شاهد تلاش‌های بسیاری در زمینه حفظ هیجان‌های مثبت هستیم (خداپناهی، ۱۴۰۰: ۱۱۷).

روان‌شناسی مثبت‌گرا از شاخه‌های جدید در روان‌شناسی است که به انسان کمک می‌کند تا بیشترین تمرکز خود را به کسب موفقیت و داشتن یک زندگی شاد و ویژگی‌های مثبت خود معطوف کند. این گرایش به نسبت جدید در روان‌شناسی، هدف خود را بر پایه شاد زیستن انسان بنا کرده است. ابعاد روان‌شناسی مثبت‌گرا را می‌توان مشتمل بر تجربیات مثبت (خوشبختی، شادی، الهام و عشق و...) دانست. یکی از مهم‌ترین تجربیات هیجانی مثبت در انسان، شادکامی است که در تعریف آن آمده؛ توانایی احساس خوشبختی کردن در زندگی خود، لذت بردن از خود و دیگران، داشتن احساسات مثبت، صریح، مفرح و شوخ (تلمان، ۱۳۹۵: ۳۱).

برو شادی کن ای یار دل افروز چو خاکت می‌خورد چندین مخور غم

(سعدی، ۱۴۰۱: غزل ۳۵۳)

هیجانی مانند شادی یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌ها در تجربه شادکامی است. با این وجود، باید مفهوم شادکامی را از شادی مجزا کرد؛ زیرا شادکامی هیجان اصلی نیست. بلکه تجربه‌ای است متشکل از بسیاری هیجان‌ات دیگر که در تعریف شادکامی ساینکتون به نقل از فریدمن (۱۹۷۸) می‌گوید: «اشخاص برخوردار از کارکرد مطلوب معمولاً احساس شادکامی می‌کنند؛ اما تعریف شادکامی به هیچ‌وجه کار آسانی نیست. یقیناً، شادکامی چیزی بیش از ناشاد نبودن است. در واقع، این دو حالت در اکثر مواقع با یکدیگر ارتباطی ندارند و عوامل مختلفی بر آن‌ها حکم‌فرما است. ممکن است آدمی به خاطر فقر شدید بیماری، ضعف و یا فقدان زندگی جنسی، ناشاد شود؛ اما اگر به او ثروت، سلامت، و یک زندگی جنسی فعال ارزانی کنیم، شادکام نخواهد شد.» (فرانکلین، ۱۳۹۸: ۴۳). از این تعریف چنین برمی‌آید که شادکامی به معنی صرفاً حضور احساس

شادی و سرخوشی و یا عدم حضور غم نیست. شادکامی^(۴) را می‌توان مفهوم پیچیده‌ای در نظر گرفت که شامل شادی^(۵) و سرخوشی^(۶) می‌شود؛ اما آن را نمی‌توان در شادی و سرخوشی خلاصه کرد. آوریل و مور (۱۹۹۳) در یکی از پژوهش‌های تکمیلی خود اذعان کردند که عقایدشان درباره شادکامی همچنان مبهم باقی مانده است؛ زیرا به نظر می‌آید حوزه مفهومی این هیجان به شدت وسیع باشد (خدایپناهی، ۱۴۰۰: ۸۱).

گاهی می‌توان شادکامی را در حالتی تجربه کرد که با درد و رنج هم‌آیند است.

جور دشمن چه کند گر نکشد طالب دوست گنج و مار و گل و خار و غم و شادی به هم‌اند
غم دل با تو نگویم که تو در راحت نفس شناسی که جگر سوختگان در الم‌اند
(سعدی، ۱۴۰۱: غزل ۲۴۶)

سلیگمن در نظریه خود، شادکامی را حاصل هیجانات مثبتی می‌داند که متشکل از لذت‌های آنی و خوشنودی پایدار است و با یکدیگر متفاوتند (سلیگمن، ۱۴۰۲: ۱۶۶). او هیجانات مثبت را به سه طبقه تقسیم می‌کند. اگر هیجانات مثبت همراه با زمان آینده باشند، دربرگیرنده خوش‌بینی، امید، اطمینان، وفاء، سلامتی و داشتن دورنمایی مثبت است. اگر با زمان گذشته بیاید، شامل رضایتمندی، خوشنودی و کمال، سرافرازی و آرامش‌اند که هیجانات مثبت اصلی هستند؛ اما اگر با زمان حال همراه شوند، به دو حالت لذت‌های آنی و خوشنودی بادوام ظاهر می‌شوند (خوش‌کنش، ۱۳۸۷). شادکامی را می‌توان در سه مورد تجربه هیجانات مثبت، رضایت خاطر از زندگی، فقدان هیجانات منفی تعریف کرد (مک نامارا، ۱۳۹۸: ۲۷).

رفع غم دل نمی‌توان کرد آ‌ا به امید شادمانی

(سعدی، ۱۴۰۱: غزل ۴۶۰۸)

در ادامه سلیگمن معتقد است این مؤلفه‌ها در قالب قابلیت‌ها و فضیلت‌هایی درونی می‌توانند به شدت برای رسیدن به شادکامی مؤثر باشند؛ خرد و دانش، شجاعت، رافت و عشق، عدالت، میانه‌روی، معنویت و تعالی و... که هر کدام از آن‌ها را می‌توان به بخش‌های جزئی‌تری تقسیم کرد. «ما برای درک شادمانی به درک قابلیت‌ها و فضیلت‌های شخصی نیاز داریم...» (سلیگمن، ۱۳۰۲: ۱۴۰۲). زمانی که شادی از قابلیت‌ها و فضیلت‌های ما حاصل شود؛ زندگی ما سرشار از اصالت می‌شود. خصیصه‌ها گرایش‌ها پایداری هستند که به کار بستن آن‌ها احساسات گذرا را قابل تحمل‌تر ساخته و احتمال مثبت زیستن را افزایش می‌دهد (همان).

۱-۲-۱. هیجانات مثبت معطوف به آینده

با توجه به ابعاد زمانی، سلیگمن هر سه زمان گذشته و حال و آینده را حائز اهمیت قرار می‌دهد و با تمرکز بر قابلیت‌ها در صدد کسب خوشنودی و دستیابی به معنا است. او به‌طور اخص

در زمان حال به امید آینده و احساس رضایت از گذشته، برای رسیدن به خوشنودی پایدار تأکید دارد (سلیگمن، ۱۴۰۲: ۱۷۳). از همین حیث باید گفت، هیجان‌های همچون خوش‌بینی، امید، اطمینان، وفا، سلامتی و داشتن دورنمایی مثبت مربوط به این طبقه از شادکامی هستند (خوش‌کنش، ۱۳۷۸).

سعدی همواره از توشه و خرمی سخن می‌گوید که باید آن را برای آینده فراهم کرد؛

خوش است با غم هجران دوست سعدی را که گرچه رنج به جان می‌رسد امید دواست
بلا و زحمت امروز بر دل درویش از آن خوش است که امید رحمت فرداست
(سعدی، ۱۴۰۱: غزل ۴۳)

با این حال سعدی همواره نگاهی واقع‌گرایانه دارد و در مواردی نیز تأکید می‌کند که باید از گذشته منفی رها شد و حرص از آینده را نخورد و از امروز به‌عنوان فرصتی یکباره بهره جست.

سعدی‌ای رفت و فردا همچنان موجود نیست در میان این و آن فرصت شمار امروز را
(سعدی، ۱۴۰۱: غزل ۱۲)

به‌طور کلی، هیجان‌های از قبیل خوش‌بینی، امید، اعتماد، معنویت از شاخص‌هایی هستند که با نگاه به آینده در افراد شادزی، عجین شده است. «بر اساس نظریه روان‌شناسی مثبت‌نگر به نظر می‌آید این مؤلفه‌ها باعث افزایش مقاومت در برخورد با رویدادها هستند و انسان در ایجاد و تقویت آن‌ها به هیچ عامل خارجی نیاز ندارد. این نوع نگرش افزایش شادی را به همراه دارد و مانع تسلیم فرد در برابر مشکلات خواهد شد» (سلیگمن، ۱۴۰۲: ۱۲۹).

امشب که بزم عارفان از شمع‌رویت روشنست آهسته تا نبود خبر رندان شاهدباز را
(سعدی، ۱۴۰۱: غزل ۱۱)

جماعتی که ندانند حظاً روحانی تفاوتی که میان دواب و انسان است

(همان: غزل ۸۲)

معنویت و خوش‌بینی: «تعالی از قابلیت‌های هیجانی است که درون فرد و فراتر از آن برای پیوند با مؤلفه‌های ارزشمندتر مانند مردم، آینده، تکامل و کائنات و تعالی بسط پیدا می‌کند. باورهای روشن‌والا در زندگی به‌واسطه پیوند با چیزهای بزرگ‌تر، معنویت ایجاد می‌کند. داشتن یک زندگی معنادار، به‌منزله استفاده از این قابلیت‌ها و رسیدن به خوشنودی و شادی اصیل است.» (سلیگمن، ۱۴۰۲: ۲۱۲). خردمندی در کنار معنویت و اصالت معنا، از صفاتی است که با طراوت و خوشنودی برای سعدی همراه است.

با جوانان راه صحرا برگرفتم بامداد کودکی گفتا تو پیری با خردمندان نشین
گفتم ای غافل نبینی کوه با چندین وقار همچو طفلان دامنش پرارغوان و یاسمین

(سعدی، ۱۴۰۱: غزل ۴۷۶)

البته باید در نظر گرفت که سعدی حدود خود را برای این صفات انسانی قائل است. او میان امید و خوشبینی نسبت به آینده و امید واهی و ساده‌لوحی تمایز قایل است و متذکر می‌شود که لازم است برای امید به آینده واقع‌نگر و هوشیار بود.

این همه بار احتمال می‌کنم و می‌روم اشتر مست از نشاط گرم رود زیر بار

(همان: غزل ۲۹۵)

خوشبینی و امیدواری باعث می‌شوند که انسان در برابر افسردگی و هیجانات منفی مقاومت بهتری از خود نشان دهد و در برخورد با رویدادهای بد خصوصاً در تجربیات کاری، عملکرد بهتری از خود نشان دهد که رابطه مستقیمی با خودکارآمدی و عزت نفس دارد. این دو عامل به عنوان دو مشوق برای استمرار نیز عمل می‌کنند و اعتقاد افرادی که از آن‌ها برخوردارند بر این اساس است که رویدادهای منفی و تلخ موقتی هستند؛ این افراد پیرو سبک اسنادی خوشبین هستند (سلیگمن، ۱۴۰۲: ۹۰).

از طرفی سعدی به تفکر انتزاعی عرفانی چندان علاقه‌مند نیست؛ جز آنکه آن را در زندگی روزمره و اصول اخلاقی و آموزنده‌ای که خود قبول دارد به کار می‌برد. در این میان بی‌عملی جایگاهی ندارد و باید مسئولیت خوشبینی و امید به آینده را با عمل کردن به آن پذیرفت. همانطور که دانشمندان شناختی همچون آرون تی بک، نشان دادند که تفکر قابل اندازه‌گیری است و تنها انعکاسی از هیجان یا رفتار نیست بلکه هیجان ناشی از شناخت است (سلیگمن، ۱۴۰۲: ۶۵). این نوع نگرش در اندیشه سعدی به ما می‌فهماند که وی همواره در آراء خود به عنوان یک ادیب میانه‌رو بوده و هیچگاه نگاهی جزم‌اندیشانه نداشته است.

اگر نظر به دو عالم کند، حرامش باد	که از صفای درون با یکی نظر دارد
هلاک ما به بیابان عشق خواهد بود	کجاست مرد که با ما سر سفر دارد
وگر بهشت موصور کنند عارف را	به غیر دوست نشاید که دیده بردارد
از آن متاع که در پای دوستان ریزند	مرا سری است، ندانم که او چه سر دارد
دریغ پای که بر خاک می‌نهد معشوق	چرا نه بر سر و بر چشم ما گذر دارد
عوام عیب کنندم که عاشقی همه عمر	کدام عیب؟ که سعدی خود این هنر دارد

(سعدی، ۱۴۰۱: غزل ۱۶۸)

وجه دیگری از رفتار عاشقانه سعدی نسبت به دوست، صورتی آرمانی است که او پیوسته در بوستان و گلستان از آن یاد می‌کند؛ موضوعی که سلیگمن به‌لحاظ معنویت به آن پرداخته است و می‌گوید: «شما باورهای قوی و منسجمی در مورد هدف بالاتر و معنای جهان دارید. شما می‌دانید که در طرح کلی‌تر چه جایگاهی دارید، باورهای شما اقدامات شما را شکل می‌دهند و منبع رضایت شما می‌باشند» (سلیگمن، ۱۴۰۲: ۳۲۱). بر همین منوال سعدی در آثار خود که

همواره بر بعد تربیتی سلامت روان و مثبت‌گرایی تأکید دارد، از این شیوه رفتار دوستانه و رعایت جانب دوست، همواره سخن می‌گوید و موضوعی است که سلیگمن به‌طور مشخص بر آن تأکید دارد. (همان: ۴۱۵).

ما را سربست با تو که گر خلق روزگار دشمن شوند و سر برود هم بر آن سریم
(سعدی، ۱۴۰۱: غزل ۴۳۷)

دورنمای مثبت و رضایتمندی: از مؤلفه‌های دیگر شادکامی است که علاوه بر مربوط بودن به زمان آینده با رضایتمندی از گذشته و بهره‌مندی از زمان حال ارتباط مستقیمی دارد. شادکامی متشکل از نوعی شناخت مثبت در اندیشه فرد است که با رضایت‌مندی همراه می‌شود. به عبارتی، اجزائی را می‌توان برای شادکامی در نظر گرفت؛ روابط اجتماعی مطلوب، حالات هیجانی مثبت و پایدار و ارائه تفسیر مثبت از داده‌های محیطی که به معنی شناخت فرد است. (سلیگمن و رشید، ۱۴۰۱: ۱۱۶). در غزل ۴۷ می‌توان کمال رضایتمندی را در اندیشه سعدی مشاهده کرد. در این غزل، سعدی تحمل جفای معشوق را با طیب خاطر می‌پذیرد؛ زیرا علاوه بر عشق، دوست در این شعر مالک ملک وجود و حاکم ردّ و قبول است.

سلسله موی دوست حلقه دام بلاست
گر بزنندم بتیغ در نظرش بی‌دریغ
گر برود جان ما در طلب وصل دوست
مالک ملک وجود حاکم رد و قبول
تیغ برآر از نیام زهر برافکن به جام
گر بنوازی بلطف و بگدازی بقهر
هر که بجور رقیب یا بجفای حبیب
سعدی از اخلاق دوست هر چه برآید نکوست
هر که در این حلقه نیست فارغ ازین ماجراست
دیدن او یک نظر صد چو منش خونبهاست
حیف نباشد که دوست دوست تراز جان ماست
هر چه کند جور نیست و تو بنالی جفاست
کز قبل ما قبول و ز طرف ما رضاست
حکم تو بر من روان زجر تو بر من رواست
عهد فرامش کند مدعی بیوفاست
گو همه دشنام گو کز لب شیرین دعاست
(سعدی، ۱۴۰۱: غزل ۴۷)

شربت از دست دل‌آرام چه شیرین و چه تلخ
من خود از عشق لب‌ت فهم سخن می‌نکنم
و بر به تیغم بزنی با تو مرا خصمی نیست
من از این بند نخواهم به در آمد همه عمر
دست سعدی به جفا نگسلد از دامن دوست
بده ای دوست که مستسقی از آن تشنه تراست
هر چه از آن تلخ ترم گر تو بگویی شکر است
خصم آنم که میان من و تیغ ت سپر است
بند پایی که به دست تو بود تاج سر است
ترک لؤلؤ نتوان گفت که دریا خطر است
(همان: غزل ۶۶)

وفا: وفاداری صفتی توأم با مسئولیت‌پذیری و برخورداری از ظرفیت بالایی در تعاملات اجتماعی است که خود را در خصوصاً عشق نمایان می‌سازد. یکی از مهم‌ترین عواملی که در

روان‌شناسی مثبت‌نگر بر شادمانی تأثیرگذار است مؤلفه عشق می‌باشد. «قابلیت‌های مربوط به این بخش در تعاملات اجتماعی با دیگران نشان داده می‌شود. عشق می‌تواند ظرفیت انسان را برای تعهدی فراتر از توقعات آماده کند که منجر به ایدئال‌سازی قابلیت‌ها و فضیلت‌ها بدون در نظر گرفتن معایب می‌شود. از آثار آن کسب نیرومندترین عوامل شادی و نشاط است.» (سلیگمن، ۱۴۰۲: ۲۵۳-۲۵۴). با اینکه تعبیر دقیق و کاملی برای شرح عشق وجود ندارد اما نظر روان‌شناسان درباره عشق به‌طور کلی مثبت است. به نظر روان‌شناسان، انسان‌های عاشق از دستگاه ایمنی بسیار فعالی برخوردارند. نسبت به افراد عادی، کمتر مریض می‌شوند، بیشتر احساس شادی می‌کنند و نسبت به زندگی نیز امیدواری بیشتری دارند. عشق، به انسان بهانه زنده ماندن می‌دهد (گنجی، ۱۴۰۰: ۲۷۱).

تا خار غم عشقت آویخته در دامن
آن را که چنین دردی از پای دراندا
گر در طلب رنجی ما را برسد شاید
کوته‌نظری باشد رفتن به گلستان‌ها
باید که فروشوید دست از همه درمان‌ها
چون عشق حرم باشد سهلست بیابان‌ها

(سعدی، ۱۴۰۱: غزل ۲۴)

گر چشم دلم به صبر بودی جز عشق ندیدمی مهمات

(همان: غزل ۲۸)

سلیگمن در کتاب شادمانی درون می‌نویسد: «ازدواج، پیوند زناشویی پایدار، عشق رمانتیک که از همه آن‌ها با عنوان ازدواج نام خواهیم برد؛ از دیدگاه روان‌شناسی مثبت‌گرا بسیار موثر واقع می‌شود». در مطالعه دینر و سلیگمن بر روی افراد بسیار شاد، تمامی این افراد در واقع در ده درصد بالای نمودار شادی، یک رابطه رمانتیک را تجربه کرده بودند. شاید تنها واقعیت مستحکم درباره عشق و تعهد در قالب ازدواج که در بسیاری از مطالعات نشان داده شده این باشد که افراد متأهل از همه شادترند. از میان بزرگسالان متأهل، ۴۰٪ خود را بسیار شاد توصیف کرده‌اند. در حالی که تنها ۲۳٪ از بزرگسالان بدون تجربه عشق رمانتیک، چنین برداشتی درباره خود دارند. ازدواج در مقایسه با رضایت شغلی، امور مالی و اجتماعی عامل نیرومندی برای ایجاد شادی است. همانطور که دیوید مایرز در اثر حکیمانه و مستند خود با عنوان تناقض آمریکایی می‌گوید: «در واقع به ندرت عاملی نیرومندتر از یک مصاحبت مادام‌العمر نزدیک، برابر، محبت‌آمیز و صمیمانه با بهترین دوست برای پیشینی شادی وجود دارد.» (سلیگمن، ۱۴۰۱: ۱۶۳) و به همین منوال سلیگمن عشق رمانتیک را یکی از تجارب مهم در زندگی برای دستیابی به شادی می‌داند:

شرط عشق است که از دوست شکایت نکنند لیکن از شوق حکایت به زبان می‌آید

(سعدی، ۱۴۰۱: غزل ۲۸۹)

سیدنی هازان^(۸)، روان‌شناس مشهور معتقد است سه نوع عشق وجود دارد: «نخست عشق به

کسانی که برای ما راحتی و پذیرش و کمک فراهم می‌کنند و اعتماد به نفس ما را افزایش داده و ما را راهنمایی می‌کنند. کلیشه این نوع عشق بچه‌ها به والدین است. نوع دوم عشق به کسانی است که برای دریافت این‌ها به ما وابسته هستند که کلیشه آن عشق والدین به بچه‌ها است. و نوع سوم عشق رمانتیک است. یعنی ایده‌آل‌سازی دیگری، ایده‌آل‌سازی قابلیت‌ها و فضیلت‌ها و نادیده گرفتن عیوب و نقص‌های او» (سلینگمن، ۱۴۰۱: ۱۶۴). سعدی مهم‌ترین و ارزشمندترین کارکرد عشق را فصل بودن آن بین انسان و حیوان می‌داند. انسان با تجربه کردن یک عشق سالم می‌تواند از مرحله حیوانی و جمادی به مرحله انسانی اعتلا یابد:

گر آدمی صفتی سعدیا به عشق بمیرد که مذهب حیوان است هم چنین مردن

(سعدی، ۱۴۰۱، غزل ۴۶۳)

سعدی عشق را برای انسان امری فطری می‌داند؛ با این حال رسیدن به این مرتبه از انسانیت، کرامتی است که نصیب هر انسانی نمی‌شود و نیاز به مقدماتی همچون گذشت از خود و پاک‌بازی و تسلیم و رضا دارد:

عاقلان خوشه چین از سر لیلی غافل‌اند کاین کرامت نیست جز مجنون خرمن سوز را

(همان، غزل ۱۲)

وجه دیگری از رفتار عاشقانه سعدی نسبت به دوست، صورتی آرمانی است که او پیوسته در بوستان و گلستان از آن یاد می‌کند. موضوعی که سلینگمن به لحاظ معنویت به آن پرداخته است و می‌گوید: «شما باورهای قوی و منسجمی در مورد هدف بالاتر و معنای جهان دارید. شما می‌دانید که در طرح کلی‌تر چه جایگاهی دارید، باورهای شما اقدامات شما را شکل می‌دهند و منبع رضایت شما می‌باشند» (سلینگمن، ۱۴۰۱: ۱۷۰). بر همین منوال سعدی در آثار خود که همواره بر بعد تربیتی سلامت روان و مثبت‌گرایی تأکید دارد، از این شیوه رفتار دوستانه و رعایت جانب دوست، همواره سخن می‌گوید و موضوعی است که سلینگمن به‌طور مشخص بر آن تأکید دارد.

گر چشم دلم به صبر بودی جز عشق ندیدی مهمات

(سعدی، ۱۴۰۱، غزل ۲۸)

عشق ورزیدم و عقلم به ملامت برخاست کان که عاشق شد از او حکم سلامت برخاست

(همان، غزل ۵۰)

بنابراین، عشق از پررنگ‌ترین عناصر اندیشه در غزل سعدی است تا جایی که جوهر انسانیت بهره‌مندی از لطف عشق تعبیر می‌شود.

عشق آدمی ست گر این ذوق در تو نیست هم شرکتی به خوردن و خفتن دواب را

(همان، غزل ۹)

نهایتاً آنکه سعدی با هر که اعتقادش بر نیکی عشق نباشد، شمشیر از روی می‌بندد:

دوستان گویند سعدی دل چرا دادی به عشق تا میان خلق کم کردی وقار خویش را
ما صلاح خویشتن در بینوایی دیده‌ایم هر کسی گو مصلحت بیند کار خویش را
(همان، غزل ۱۳)

از دیدگاه رنه آلدنی^(۹) «عشق عامل تکامل و دگرگون‌سازی و ساخت و پرداخت روانی است و نفس، پویایی و قوه محرکه این نهضت پیش‌رونده - یعنی تکامل روانی - به‌شمار می‌رود. عشق در حق روان، حکم تغذیه را برای جسم دارد؛ یعنی عاملی است که روان با آن نضج و قوام می‌یابد و سرشار و مایه‌ور می‌شود. روح، نخست فردیت خود را بنیان می‌نهد و سپس از بند این فردیت خود را بنیان می‌نهد و سپس از بند این فردیت - که موجب جدایی و دورافتادگی‌اش از جهان است - می‌رهد و سرانجام، گشاینده راه بازگشت به جهان و کیهان است. عشق حال یا مقام نیست بلکه جنبش و نهضت است» (آلدنی، ۱۴۰۱: ۱۳۰-۱۳۱). با توجه به آنچه بیان شد می‌توان فهمید که چرا ستایش درد و رنج برخاسته از عشق در ادب غنایی بسیار دیده می‌شود. فرانکل^(۱۰) بر این باور است که: «اگر رنج جزئی جدانشدنی از زندگی آدمی باشد، پس باید معنایی در آن یافت. اگر انسان بتواند به رنج خود معنا دهد، آن رنج دیگر آزاردهنده نخواهد بود. درد و رنج بهترین جلوه‌گاه ارزش وجودی انسان است و آنچه اهمیت بسیار دارد، شیوه و نگرش فرد نسبت به رنج است» (فرانکل، ۱۴۰۲: ۳۷).

آن بار که گردون نکشد یار سبک‌روح گر بر دل عشاق نهد بار نباشد
تا رنج تحمل نکنی گنج نبینی تا شب نرود صبح پدیدار نباشد

(همان، غزل ۲۰۲)

سلیگمن معتقد است تمام هیجانات مربوط به گذشته کاملاً به وسیله تفکر، تعبیر و تفسیر هدایت می‌شوند. این حقیقت کلید درک چگونگی احساس درباره گذشته و کلید فاصله گرفتن از جزم‌اندیشی‌هاست که افراد زیادی را زندانی گذشته خود کرده است (سلیگمن، ۱۴۰۲: ۶۶).

سعدی در بستان هوای دگری زن وین کشته رها کن که در او گله چریده‌ست
(همان، غزل ۶۲)

۱-۲-۲. هیجانات مثبت معطوف به گذشته

سلیگمن بر این اندیشه است که عواملی را می‌توان به عنوان پدیدآورندگان شادکامی در نظر گرفت. آن‌ها عبارت‌اند از: احساس رضایت‌مندی از زندگی و فقدان عواطف منفی چون افسردگی و لذت‌بردن از وقایع (کریمی، ۱۳۹۸: ۴۰).

رضا به حکم قضا اختیار کن سعدی که شرط نیست که با زورمند بستیزند

(سعدی، ۱۴۰۱: غزل ۲۳۳)

رضایت‌مندی: از دیدگاه روان‌شناسی مثبت‌نگر، یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های سلامت روان و یکی از اساسی‌ترین ارکان شادکامی است. سعدی در غزلیات خود، تن به کاری و چیزی نمی‌دهد مگر آنکه رضا داشته باشد که در این صورت با فراغ بال آن را انجام می‌دهد. اگر رنجی و دردی را دوست دارد، اگر در برابر قهر، شکیبایی می‌ورزد، اگر با ناملایمات کنار می‌آید به این دلیل است که آن‌ها آغشته به جوهر رضایت‌مندی‌اند؛ اگرچه ممکن است سحر هر شب تاریک الزاماً به شادی نینجامد. رضایت‌مندی با مؤلفه‌های بسیاری مرتبط است. باید اذعان داشت که سعدی ارزیابی شناختی کاملی از دنیا دارد که به‌وسیله بهره‌مندی از تعالیم اخلاقی و تربیتی فضیلت‌گرایی، چون رضایت به مقدرات، صبر، قناعت، شکر و قدردانی موجب رضایت‌مندی از زندگی است. سعدی در قالب داستان‌پردازی و به کمک تمثیل و شگردهای ادبی و بلاغی پیام خود را به مخاطب انتقال می‌دهد.

طرفه می‌دارند یاران صبر من بر داغ و درد	داغ و دردی کز تو باشد خوشترست از باغ ورد
دوستانت را که داغ مهربانی دل بسوخت	گر به دوزخ بگذرانی آتشی بینند سرد
حاکمی گر عدل خواهی کرد با ما یا ستم	بنده‌ایم ار صلح خواهی جست با ما یا نبرد
هر که را دردی چو سعدی می‌گذارد گو منال	چون دلارامش طیبی می‌کند داروست درد

(سعدی، ۱۴۰۱: غزل ۴۹۸)

در نظر سلینگمن بخشش و مهر می‌تواند تشدیدکننده دستیابی به احساس رضایت‌مندی و در نتیجه خوشنودی باشد. او تنها راه‌هایی از هیجانات منفی را که حاصل تجربیات ناکام است، بخشش عنوان می‌کند؛ بخششی که محوریت اجتماعی و میان‌فردی دارد (سلینگمن، ۱۴۰۲: ۱۲۱).

مهربانی ز من آموز و گرم عمر نماند	به سر تربت سعدی بطلب مهرگیا را
-----------------------------------	--------------------------------

(سعدی، ۱۴۰۱: غزل ۶)

با من هزار نوبت اگر دشمنی کنی	ای دوست همچنان دل من مهربان توست
-------------------------------	----------------------------------

(همان: غزل ۵۶)

ماه رویا مهربانی پیشه کن	سیرتی چون صورت مستحسن
--------------------------	-----------------------

(همان: غزل ۱۴۴)

اگر حالات مستی بدانی ای هشیار	به عمر خود نبری نام پارسایی باز
گرت چو سعدی از این در نواله‌ای بخشند	برو که خو نکنی هرگز از گدایی باز

(همان: غزل ۳۱۲)

قدردانی: از دیگر موهبت‌هایی است که در روان‌شناسی مثبت‌نگر در زمره عوامل دستیابی به شادکامی قرار می‌گیرد. سلینگمن معتقد است، ما در زندگی ابزاری برای قدردانی از افراد مهم

در زندگی خود نداریم، اما اندیشیدن به چیزهایی که در زندگی باید قدردان آن‌ها باشیم در واقع به معنی لمس ژرف‌ترین ریشه‌های انسانیت است (سلیگمن، ۱۴۰۲: ۱۰۸-۱۰۹). سلیگمن می‌گوید: «شما از چیزهای خوبی که برایتان اتفاق افتاده آگاه هستید و هیچ‌گاه آن‌ها را بدیهی تلقی نمی‌کنید، شما همیشه اوقاتی را به شکرگزاری اختصاص می‌دهید. قدردانی ارج نهادن به منش اخلاقی برتر شخصی دیگر است. وقتی دیگران لطفی در حق ما می‌کنند ما قدردان آن‌ها هستیم ولی ما می‌توانیم به‌طور کلی قدردان کار خوب و افراد خوب هم باشیم. (سلیگمن و رشید، ۱۴۰۱: ۹۴). این مؤلفه نیز به سهولت در اندیشهٔ سعدی جای دارد. او بارها در آثار خود مخاطب را به قدردانی و گرمی‌داشت آنچه که هست، دعوت می‌کند.

ز هر چه هست گزیرست و ناگزیر از دوست به قول هر که جهان مهر برمگیر از دوست
به بندگی و صغیری گرت قبول کند سپاس دار که فضلی بود کبیر از دوست
(سعدی، ۱۴۰۱: غزل ۹۶)

سعدی سپاس دار و جفا بین و دم مزن کز دست نیکوان همه چیزی نکوبود
(همان: غزل ۲۵۹)

قدردانی نابسنده و بهره‌گیری اندک از رویدادهای نیک گذشته و تأکید مفرط بر رویدادهای تلخ، می‌تواند دو عامل بسیار مهم در کاهش آرامش، خوشنودی و رضایت خاطر و در کل شادکامی در فرد باشند. این احساسات مرتبط با گذشته را می‌توان با دو روش به حوزهٔ شادکامی و رضایت وارد کرد. قدرشناسی، می‌تواند لذت بردن و درک رویدادهای خوب گذشته را افزایش ببرد و بازنویسی تاریخ می‌تواند به واسطهٔ بخشش قدرت رویدادهای بد گذشته را برای ناگوار ساختن زندگی کاهش دهند (سلیگمن، ۱۴۰۲: ۷۰).

گرچه بی‌فرمانی از حد رفت و تقصیر از حساب هر چه هستم همچنان هستم به عفو امیدوار
یارب از سعدی چه کار آید پسند حضرتت یا توانایی بده یا ناتوانی در گذار
(سعدی، ۱۴۰۱: غزل ۳۲)

۱-۲-۳. هیجانان مثبت معطوف به حال

شادی در زمان حال متشکل از حالاتی بسیار متفاوت از گذشته و آینده است که خود شامل دو ماهیت بسیار متفاوت از یکدیگر است: لذت‌ها و خوشنودی‌ها. لذت‌ها شامل خوشی‌هایی هستند که از مؤلفه‌های حسی روشن و هیجانی قوی برخوردارند؛ چیزی که فیلسوفان آن را «احساسات خام می‌نامند: شغف، شور، ارگاسم، خوشی، نشاط، سرزندگی و راحتی. در صورتی که خوشنودی‌ها با تفکر همراه می‌شوند و ما به انجام آن‌ها گرایش داریم و لزوماً با این احساسات خام همراه نیستند (سلیگمن، ۱۴۰۲: ۱۰۴).

این موضوع اهمیت دارد که بین شادی لحظه‌ای و شادی پایدار تمایز قائل شویم. شادی آنی

می‌تواند به شادگي از طريق عوامل روحیه‌بخش حاصل شود اما چالش مهم، افزایش سطح پایدار شادی است (سلیگمن، ۱۴۰۲:۴۷). به نظر می‌رسد سعدی نیز در اندیشه خود، برای شادی به عنوان یکی از مؤلفه‌های شادکامی انواع مختلفی مانند شادمانی گذرا و پایدار قائل است؛ همچنان که سلیگمن معتقد است «... اگر با زمان حال همراه شوند، به دو حالت لذت‌های آنی و خوشنودی بادوام ظاهر می‌شوند.» (خوش‌کنش، ۱۳۸۷). برای مثال، در بیت زیر شادمانی حالتی بیرونی و گذرا دارد که وابسته به طرب و خوشنودی معشوق است. شاعر با شادی معشوق، خوشنود است و با غم او غمگساری می‌کند:

وقت طرب خوش یافتم آن دلبر طنّاز را ساقی بیار آن جام می، مطرب بزن آن ساز را

(همان: غزل ۱۱)

یا آنجا که سعدی به واسطه بهار خرمی خشنود گشته است؛ این‌طور که از آثار سعدی پیداست، هر پدیده زیبا و روح‌نوازی در طبیعت وی را به وجد و سخن آورده است:

ای باد بامدادی خوش می‌روی به شادی پیوند روح کردی پیغام دوست دادی
بر بوستان گذشتی یا در بهشت بودی شاد آمدی و خرم فرخنده‌بخت بادِی

(همان: غزل ۵۳۳)

ساموئل فرانکلین در «روان‌شناسی شادی» می‌گوید که شادی بیرونی و ناپایدار توسط ده عامل رقم می‌خورد؛ (۱ خوردن، ۲ فعالیت اجتماعی، ۳ رابطه جنسی، ۴ ورزش و تحرک، ۵ استفاده از مهارت‌ها، ۶ موفقیت و تأیید اجتماعی، ۷ موسیقی و درگیری با انواع هنر، ۸ معنویت، ۹ استراحت، ۱۰ تماس با طبیعت (فرانکلین، ۱۳۹۸: ۱۲۷-۱۲۹).

شادی گذرا یکی از نشانگان شادکامی به شمار می‌آید که در شعر سعدی گویی مهم‌ترین عوامل ایجاد این شادی دیدن روی دوست، باده و طبیعت است. اسلامی ندوشن می‌گوید: «وقتی به سراغ سعدی می‌رویم چنان است که گویی به باغ دلگشایی قدم می‌نهیم؛ زیرا سعدی علاوه بر آنچه هست، تقریباً شادترین شاعر ایران هم هست. شاعری است که کمتر ما را در دست‌اندازهای زمین و آسمان می‌اندازد، و یا در دست‌اندازهایی که وجدان ما را به تب و تاب افکند. خیلی آرام بیان می‌کند و در واقع می‌خواهد ما را آرام به راه راست بیاورد» (اسلامی ندوشن، ۱۴۰۰: ۱۰۱). از آنجا که سعدی نیز به نظر می‌آید، شادی را به دو دسته گذرا و پایدار تمییز می‌دهد، نمونه‌های بیرونی شادی در غزلیات سعدی با این عوامل سازگار است. شادی گذرا از دیدگاه سعدی با مؤلفه‌هایی چون: شادمانه بودن، خوش خوردن، خوش نوشیدن، طرب، مطرب، ساز، خوش رفتن، خرم و شاد آمدن، فرخنده‌بختی، گل، سرو، صحرا، نظر و... شناخته می‌شود؛ همچنان که سلیگمن ادعان می‌دارد، بخشی از زندگی لحظه‌ای و واکنشی است و نیازی به تفکر و تعبیر ندارد. (سلیگمن، ۱۴۰۲: ۱۰۳)

بهاری خرمست ای گل کجایی
جهان بی ما بسی بودست و باشد

درخت غنچه برآورد و بلبلان مستند
حریف مجلس ما خود همیشه دل می‌برد
کسان که در رمضان چنگ می‌شکستندی
بساط سبزه لگدکوب شد به پای نشاط

بوستان خانه عیش است و چمن کوی نشاط

نگارین روی و شیرین خوی و عنبربوی و سیمین تن

وقت طرب خوش یافتم آن دلبر طناز را

بازاً که در فراق تو چشم امیدوار

آن تویی یا سرو بستانی به رفتار آمده‌ست
آن پری کز خلق پنهان بود چندین روزگار
عود می‌سوزند یا گل می‌دمد در بوستان
تا مرا با نقش رویش آشنایی اوفتاد
ساربانان یک نظر در روی آن زیبا نگار
من دگر در خانه ننشینم اسیر و دردمند
گر تو انکار نظر در آفرینش می‌کنی
وه که گر من بازبینم روی یار خویش را

که بینی بلبلان را ناله و سوز
برادر جز نکونامی میندوز

(سعدی، ۱۴۰۱: غزل ۳۱۳)

جهان جوان شد و یاران به عیش بنشستند
علی‌الخصوص که پیرایه‌ای بر او بستند
نسیم گل بشنیدند و توبه بشکستند
ز بس که عارف و عامی به رقص برجستن

(همان: غزل ۲۲۶)

تا مهیا نبود عیش مهتا نرویم

(همان: غزل ۴۴۱)

چه خوش بودی در آغوشم اگر یارای آنستی

(همان: غزل ۵۲۵)

ساقی بیار آن جام می مطرب بزن آن ساز را

(همان: غزل ۱۱)

چون گوش روزه دار بر الله اکبر است

(همان: غزل ۶۴)

یا ملک در صورت مردم به گفتار آمده‌ست
باز می‌بینم که در عالم پدیدار آمده‌ست
دوستان یا کاروان مشک تاتار آمده‌ست
هرچه می‌بینم به چشم نقش دیوار آمده‌ست
گر به جانی می‌دهد اینک خریدار آمده‌ست
خاصه این ساعت که گفتمی گل به بازار آمده‌ست
من همی‌گویم که چشم از بهر این کار آمده‌ست
مرده‌ای بینی که با دنیا دگر بار آمده‌ست

(همان: غزل ۵۹)

اگرچه جنس شادی گذرا و سرخوشی، در غزل سعدی بی‌قید و بند نیست و به هر قیمتی

صورت نمی‌پذیرد.

اگر لذت ترک لذت بدانی دگر شهوت نفس لذت نخوانی

(همان: غزل ۶۲)

سلیگمن در کتاب شادمانی درون می‌نویسد «یک لذت‌گرا خواهان افزایش هرچه بیشتر

لحظات شاد و کاهش هرچه بیشتر لحظات بد در زندگی است. نظریهٔ لذت‌گرایی ساده می‌گوید که کیفیت زندگی همان کمیت لحظات خوب منتهای کمیت لحاظ بد است. من معتقدم که این یک توهم است؛ زیرا مشخص می‌شود که مجموع احساسات لحظه‌ای ما یک برآورد بسیار ناقص از نحوه قضاوت ما در مورد میزان خوب یا بد بودن یک واقعه یا تجربه‌ای از زندگی است» (سلیمان، ۱۴۰۲: ۱۰).

هر صبحدم نسیم گل از بوستان توست الحان بلبل از نفس دوستان توست

(همان: غزل ۵۷)

شادکامی پایدار: شادی بیرونی تفاوت عمده‌ای با شادکامی روان‌شناختی در آثار سعدی دارد؛ احتمالاً سعدی نیز مانند روان‌شناسان نگاه دیگری به شادکامی دارد. این هیجان خوشایند پایدار، متشکل از امیدواری و خردمندی است که می‌تواند ماحصل عمری تجربهٔ زیستن باشد. «در دوران سعدی، با حملهٔ مغول شاهد این موضوع هستیم که بال‌های بدیمنی و یأس بر سرتاسر ادبیات و زبان فارسی سایه می‌افکند. بداندیشی مردم در ارتباط با صوفیان و حاکمان این دوره، سبب شد که بیشتر علما و شعرا به انزوا روی آورند که این موضوع به رواج تصوّف انجامید» (باقری خلیلی، ۱۳۸۶: ۶۶-۷۰) با این حال، در میان شاعران آن دوره، سعدی همای سعادت است که وعدهٔ خوشبختی و اقبال می‌خواند. و به این موضوع اشاره دارد که این تجربهٔ یأس‌آلود نقطهٔ قوتی دارد و آن اینکه به ما می‌آموزد تا قدر روزهای روشن را بیشتر بدانیم.

خستگی اندر طلبت راحت است درد کشیدن به امید دوا

(سعدی، ۱۴۰۱: ۲)

سلیمان نیز بر این باور است که اگر زندگی صرفاً به جستجوی هیجان‌ات مثبت سپری شود، اصالت و معنی در جایی یافت نخواهد شد (سلیمان، ۱۴۰۲: ۱۸۷).

هنوز با همه دردم امید درمانست که آخری بود آخر شبان یلدا را

(سعدی، ۱۴۰۱: غزل ۴)

خوش است با غم هجران دوست سعدی را که گرچه رنج به جان می‌رسد امید دواست

(همان: غزل ۴۳)

امیدوار چنانم که کار بسته برآید وصال چون به سر آمد فراق هم به سر آید

(همان: غزل ۲۸۱)

شبان دائم که از درد جدایی نیاسودم ز فریاد جهان سوز

گر آن شب‌های باوحشت نمی‌بود نمی‌دانست سعدی قدر این روز

(همان: غزل ۳۱۴)

غنیمت دان اگر روزی به شادی دررسی ای دل پس از چندین تحمل‌ها که زیر بار غم کردی
(همان: غزل ۵۳۶)

مژده از من ستان به شادی وصل گر بمیرم به درد هجرانت
سعدیا زنده عارفی باشی گر برآید در این طلب جانت

(سعدی، ۱۴۰۱: غزل ۱۴۵)

آنچنان که می‌نماید، سعدی از رنج خویش، لذتی را فراهم می‌کند که گویی در آن معنای زندگی خود را یافته است. معنا جزئی از هیجانات مثبت است که به تشکیل مفهوم رضایت از زندگی کمک می‌کند. انسان‌ها به طرز اجتناب‌ناپذیری به دنبال معنا در زندگی خود هستند. آن‌ها با ایجاد نهادهای اجتماعی مثبت و فعالیت در کارهایی که ارزش و معنا ایجاد می‌کند، مسیر رضایت از زندگی را جست‌وجو می‌کنند. رضایت از زندگی اساساً شادی را اندازه می‌گیرد، و این عنصر نباید در خدمت هیچ هدف دیگری باشد. (سلیگمن، ۱۴۰۲: ۳۶).

خنک آن درد که یارم به عیادت به سرآید دردمندان بچنین درد نخواهند دوا را
(سعدی، ۱۴۰۱: غزل ۶)

غم و شادی بر عارف چه تفاوت دارد ساقیا باده بده شادی آن کاین غم از اوست
(همان: غزل ۱۳)

هدف سلیگمن در رسیدن به خوشنودی پایدار، شناسایی و استفاده از قابلیت‌های اختصاصی است. این کار به‌طور فزاینده‌ای، در کنار افزایش هیجانات مثبت باعث افزایش خوشنودی در زندگی می‌شود. به کارگیری شش فضیلت اساسی «خرد، عشق، عدالت، تواضع، شجاعت، معنویت و تعالی» در ارتباط‌های اجتماعی، باعث ایجاد «اخلاق و منش نیک و گسترش فضایل می‌شود». (سلیگمن، ۱۴۰۲: ۱۹۳). این شش فضیلت با در نظرگیری معقوله فرهنگ تقریباً به وسعتی سه هزار ساله و همه‌گیر در کره زمین از فضای برتر انسانی معرفی شده‌اند. البته در جزئیات تفاوت‌هایی موجود است مثلاً معنای شجاعت در فرهنگ سامورایی متفاوت از معنای افلاطونی آن است و رأفت در کنفوسیوس با صدقه در اندیشه آکوئیناس یکی نیست. علاوه بر این فضیلت‌هایی وجود دارند که خاص هر سنت هستند. با این حال ما این شش فضیلت را به عنوان ویژگی‌های اساسی مورد تأیید تمامی مذاهب و فیلسوفان تلقی کردیم و به این نتیجه رسیدیم که آن‌ها در کنار هم می‌توانند منش خوب را به دست بدهند (سلیگمن، ۱۴۰۲: ۱۳۰).

خرد در غزل سعدی از جایگاه رفیعی برخوردار است و همواره از پیران به عنوان خردمندانی با تجربه زیست بالاتر نسبت به جوانان یاد می‌کند.

فرمان عشق و عقل به یک جای نشنوند غوغا بود دو پادشه اندر ولایتی

(همان: غزل ۵۳۱)

هر کدام از این فضایل می‌توانند قابلیت‌هایی را در فرد به وجود بیاورند که برای رسیدن به شادکامی ضروری است و باید تقویت شود. سلیگمن معتقد است با داشتن این فضایل می‌توان آن‌ها را به صفات شخصیتی برای دستیابی به شادی درونی و یا دیگر قابلیت‌های نیکو در انسان و ارتقاء و بسط فضایل مورد استفاده قرار داد. برای مثال او در شادمانی درون می‌نویسد که مهربانی، قدرشناسی، بخشش، هوش اجتماعی، دوراندیشی، خلاقیت، شوخ‌طبعی، جذابیت، انصاف، خودکنترلی، احتیاط و تواضع قابلیت‌هایی هستند که می‌توانند منشاء عشق باشند (همان: ۱۹۴).

نتیجه‌گیری

شادمانی و نشاط ودیعه‌ای است که در نهاد انسان سرشته شده است. سعدی در مقام شاعر فارسی‌زبان، شورآفرین‌ترین غزل‌های فارسی را به مؤلفه‌های مربوط با شادکامی و خوشنودی آغشته است. بررسی‌های انجام‌شده در مقاله حاضر حاکی از این است که سعدی در زبان و ادبیات فارسی، از جهات مختلفی به سلامت روان و علی‌الخصوص مقوله شادی و شادکامی توجه داشته است. سعدی نه تنها در تعلیم و تربیت این مؤلفه‌ها جایگاهی رفیع دارد؛ بلکه توانسته است بر مبنای تجربیات و استدلال خود به این گوهر دست یابد. سعدی توانست با نگاه تعلیمی و تربیتی، تأثیر شگرفی بر سلاطین اتابک و جامعه عصر خود بگذارد؛ به طوری که آثار وی در طی قرون متمادی، مورد بهره‌برداری قرار گرفته است. او زبان و محتوای اندیشه ادبیات بعد از خود را به کلی منقلب کرد. همچنین وی نگرش مثبت و آگاهانه‌ای توأم با تعامل، دوستی، همدردی، مدارا و خوش‌بینی و تلاش و... را که در نهایت به امیدواری و شادکامی منجر می‌شد، به ارمغان آورد. تقریباً تمام توصیفات هماهنگ و مولفه‌های مربوط به شادکامی در غزلیات سعدی دیده می‌شود. می‌توان در آثار سعدی به وضوح اندیشه‌ای را یافت که با معیارهای روان‌شناسی مثبت‌نگر هماهنگ است؛ گویی این گرایش از روان‌شناسی با فرهنگ زبان فارسی، علی‌الخصوص اندیشه سعدی کاملاً منطبق می‌نماید. حتی همان‌طور که بررسی‌ها در متن مقاله شاهد آوردند، می‌توان در غزلیات سعدی، راهکارهایی را برای دستیابی به شادکامی و یک زندگی مثبت و روش‌های بهزیستی بررسی کرد. به همین دلیل می‌توان زمان بیشتری را برای پژوهش در باب راهکارهای روان‌شناختی و کاربردی در غزلیات سعدی صرف کرد؛ راهکارهایی که با فرهنگ فارسی بیشتر تطابق دارند و به راحتی قابل اجرا و به کارگیری هستند. اگرچه سعدی نیز از هیجانات منفی سخن می‌گوید و آن‌ها را به رسمیت می‌شناسد، اما همچنان به بخت عالی معتقد است و به ذات انسانی خوش‌بین.

پاورقی‌ها

- (1) American Psychological Association (APA)
- (2) World Health Organization (WHO)
- (3) Eudaimonia
- (4) Happiness
- (5) Joy
- (6) Elation
- (7) David Myers
- (8) Cindy Hazan
- (9) Rene Allendy
- (10) Frankl

فهرست منابع

الف - کتابنامه

۱. آلدی، رنه. (۱۴۰۱). عشق. ترجمه جلال ستاری، چاپ پنجم، تهران: توس.
۲. اسلامی ندوشن، محمدعلی. (۱۴۰۰). سعدی، آینه‌ای در برابر انسان. تهران: اندیشه.
۳. پارسانسب، محمد. (۱۳۹۰). جامعه‌شناسی ادبیات فارسی. تهران: سمن.
۴. تلمان، ایو الکساندر. (۱۳۹۵). روان‌شناسی هیجان. ترجمه کیان فروزش، تهران: دانژه.
۵. جیمز کرتیس، آتونوی. (۱۳۹۸). روان‌شناسی سلامت. ترجمه علی فتحی آشتیانی، چاپ ششم، تهران: بعثت.
۶. حافظ شیرازی. (۱۴۰۲). دیوان حافظ. براساس نسخه غنی و قزوینی، تهران: نظام الملک.
۷. خدایپناهی، محمد کریم. (۱۴۰۰). انگیزش و هیجان. چاپ بیست و یکم، تهران: سمت.
۸. سعدی، مصلح الدین. (۱۴۰۱). غزلیات سعدی. به تصحیح کاظم برگ‌نیستی، چاپ ششم، تهران: فکر روز.
۹. سلیگمن، مارتین. (۱۴۰۲). شادمانی درونی؛ روانشناسی مثبت‌گرا در خدمت خشنودی پایدار. ترجمه مصطفی تبریزی، چاپ سیزدهم، تهران: دانژه.
۱۰. ————. (۱۴۰۱). از شادکامی تا بالندگی. ترجمه زهره قربانی، چاپ دوم، تهران: سایه سخن.
۱۱. سلیگمن، مارتین و رشید، طیب. (۱۴۰۱). روان‌درمانی مثبت‌گرا. ترجمه جواد خلعتیری، تهران: ثالث.
۱۲. شمیسا، سیروس. (۱۴۰۲). سبک‌شناسی شعر. چاپ هشتم، تهران: میترا.
۱۳. صفا، ذبیح‌الله. (۱۴۰۱). تاریخ ادبیات ایران، جلد اول، چاپ سی و سوم، تهران: ققنوس.
۱۴. فرانکل. ویکتور. (۱۴۰۲). انسان در جستجوی معنای غایی. ترجمه شهاب الدین عباسی، چاپ نهم، تهران: پارسه.
۱۵. فرانکلین. ساموئل. (۱۳۹۸). روان‌شناسی شادی. ترجمه علیرضا سهرابی، چاپ پنجم، تهران: پندار تابان.
۱۶. کریمی، رامین. (۱۳۹۸). مارتین سلیگمن؛ نظریه درماندگی آموخته شده و روان‌شناسی مثبت‌نگر. تهران: دانژه.
۱۷. گرینبرگ، لزی. (۱۳۹۹). درمان هیجان محور. ترجمه سمیرا جلالی، چاپ دوم، تهران: علم.
۱۸. گنجی، حمزه. (۱۴۰۰). بهداشت روانی. چاپ بیست و دوم، تهران: ارسباران.
۱۹. مک نامارا، سارا. (۱۳۹۸). روان‌شناسی شادی در جوانان. ترجمه فرناز توانایان فرد، تهران: ازدهای طلایی.

ب- مقالات

۲۰. اصغری مهر، فاطمه صغری؛ آذر، امیراسماعیل و زیرک، ساره. (۱۴۰۱). «مثبت‌گرایی و شادمانی از دیدگاه مولوی و سلیگمن». پژوهشنامه ادب غنایی، ۲۰(۳۹)، ۲۳-۴۴.
۲۱. باقری خلیلی، علی اکبر. (۱۳۸۶). «شادی در فرهنگ و ادب ایرانی». مطالعات ملی، ۸(۲)، ۵۷-۷۸.
۲۲. حریفی، اسماء؛ تناگوی محرر، غلامرضا و شیرازی، محمود. (۱۴۰۱). «اثربخشی مداخله روان‌شناسی مثبت‌نگر بر شادکامی و تفکر مثبت در بیماران روانی مزمن». پژوهش‌های کاربردی روانشناختی، ۱۳(۲)، ۲۶۳-۲۴۹.
۲۳. صادق‌زاده، محمود و دهقان بنادکی، لیلا. (۱۳۹۶). «مؤلفه‌های روان‌شناسی شخصیت براساس دیدگاه یونگ در حکایات بوستان سعدی». جستارنامه ادبیات تطبیقی، ۱(۲)، ۱۰۹-۱۴۳.
۲۴. عزیزی، امیر؛ حیدری‌نیا، هادی و فلاح، محمدحسین. (۱۳۹۸). «بررسی مؤلفه‌های روان‌شناسی شفقت‌گیلبرت در کتاب بوستان سعدی». پژوهشنامه ادبیات تعلیمی، ۱۱(۴۱)، ۱۸۱-۲۰۴.
۲۵. علایی، رقیه؛ علایی خرابم، سارا و ویسکرمی، حسنعلی. (۱۳۹۷). «نقد گلستان سعدی از دیدگاه نظریه شناختی - اجتماعی بندورا». پژوهش ادبیات معاصر جهان، ۲۳(۲)، ۴۶۱-۴۸۴.
۲۶. قلیان‌عسکری، عبدالله؛ (۱۳۹۸). «تحلیل آسیب‌های روانی در گلستان و بوستان سعدی». سبک‌شناسی نظم و نثر فارسی (بهار ادب)، ۱۲(۴)، ۳۰۳-۳۱۹.
۲۷. کوچکی عاشور، محمد؛ شریعت‌نیا، کاظم؛ اسدی، اردشیر و میرانی، ارسطو. (۱۴۰۱). «نقش میانجی‌گر نیازهای بنیادین روانشناختی در رابطه بین ویژگی‌های شخصیتی و شادکامی دانشجویان». علوم روانشناختی، ۲۱(۱۱۸)، ۲۱۰۶-۲۰۹۱.
۲۸. ولی‌زاده، حدیث و احمدی، وحید. (۱۴۰۲). «اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر شادکامی و توانایی تحمل ابهام مادران دارای کودکان مبتلا به اختلال طیف اوتیسم». روان‌شناسی کاربردی، ۱۷(۱)، ۱۹۳-۲۱۲.
۲۹. هزارجریبی، جعفر و صفری شالی، رضا. (۱۳۸۹). «بررسی مفهوم شادکامی اجتماعی و عوامل مؤثر بر آن (مطالعه موردی در استان مرکزی)». پژوهشنامه برنامه‌ریزی رفاه و توسعه، ۲(۳)، ۳۱-۷۲.
۳۰. یوسفی، هادی؛ مهدی عراقی، مریم و محمدی، محمدعارف. (۱۴۰۱). «بررسی بوستان سعدی براساس نظریه یادگیری مشاهده‌ای بندورا». تدریس پژوهی، ۱۰(۳)، ۲۷۷-۲۴۷.