

# آموزه‌های فردی سبک زندگی

سبک زندگی از  
دیدگاه سعدی در  
گلستان

محمد احمدوند

دانشجوی دکترای زبان انگلیسی، دانشگاه فرهنگیان اصفهان

مهسا شماعی

کارشناس ارشد زبان و ادبیات فارسی - آموزش و پرورش ناحیه ۴ اصفهان

بهناز معینی فرد

کارشناس ارشد زبان و ادبیات فارسی - آموزش و پرورش ناحیه ۴ اصفهان

## اشاره

«سبک زندگی» اگرچه یک مفهوم نسبتاً جدید در جامعه‌شناسی است اما در اندیشه‌های اجتماعی متون کهن ادبی و هنری، شعرا نویسندگان نیز می‌توان رگه‌هایی از آن را سراغ گرفت. مقاله زیر دومین بخش از پژوهش است که مفهوم سبک زندگی را در اندیشه‌های سعدی در کتاب جاودان گلستان مورد بررسی و کاوش قرار داده است.

## ۱. در باب سخن گفتن

کلام موهبتی اعطا شده از سوی خداوند

به وقت مصلحت آن به که در سخن کوشی

دو چیز طیره عقل است: دم فرو بستن

به وقت گفتن و گفتن به وقت خاموشی

[دیباچه: ۵۳]

قدرت ناطقه وجه تمایز انسان و حیوان

است، ولی این ویژگی زمانی موجب برتری

انسان خواهد بود که سنجیده و به صواب باشد.

بیندیش و آنکه برآور نفس

وزان پیش بس کن که گویند بس

به نطق آدمی بهتر است از دواب

دواب از تو به گر نگوینی صواب

[دیباچه: ۵۶]

از شرایط سخن گفتن، بیان با درنگ و

است. سعدی ضمن تأیید این نکته، زبان

خردمند را کلید اندیشه‌های پر ارزش او

می‌داند. این استاد چیره‌دست برای لب

به سخن گشودن شرایطی قائل می‌شود.

وی سخن گفتن بجا و به‌موقع را می‌ستاید

و اذعان می‌دارد: لازم است انسان نزد

خردمند سکوت پیشه کند تا بتواند از

محضر او کسب فیض نماید. ولی از سوی

دیگر، وقتی شرایط به لزوم سخن گفتن

حکم کند، سکوت خطاست. سعدی

مخالفت با این نسخه حکیمانه را نشان

کم‌خردی می‌داند:

اگرچه پیش خردمند خامشی ادب است

تأمل است. مسلم است که این شیوه فرد را از پشیمانی دور می‌کند:

مزن بی‌تأمل به گفتار دم  
نکو گو و گر دیر گویی چه غم؟  
[دیباچه: ۵۶]

و نیز به ضرورت رعایت اول اندیشه بعد  
گفتار اشاره دارد:

اول اندیشه وانگهی گفتار  
پای بست آمده است و پس دیوار  
[دیباچه: ۵۶]

انسان با سخن گفتن مورد قضاوت دیگران  
قرار می‌گیرد:

تا مرد سخن نگفته باشد  
عیب و هنرش نهفته باشد

[در سیرت پادشاهان، حکایت ۳: ۵۹]

این شاعر حکیم سخن گفتن شایسته و بجا  
را شاخه‌ای از حکمت دانسته و اظهار نظر  
بی‌جا و بی‌موقع را دون شأن انسان می‌داند:

چو کاری بی‌فصول من بر آید  
مرا در وی سخن گفتن نشاید

و گر بینم که نابینا و جاه است  
اگر خاموش بنشینم گناه است

[در سیرت پادشاهان، حکایت ۳۸: ۸۳]

سعدی در جای‌جای اثرش بر ضرورت  
سخن گفتن به وقت اشاره کرده است و به

مخاطب نهیب می‌زند: بهترین زمان حرف  
زدن هنگامی است که مستمع مشتاق باشد:

مجال سخن تا نبینی ز پیش  
به بیهوده گفتن مبر قدر خویش

[در سیرت پادشاهان، حکایت ۱۳: ۶۸]

و انسان باید زمانی پاسخ‌گویی پرسشی شود  
که بهترین پاسخ را در اختیار داشته باشد:

تا ندانی سخن عین صواب است، مگوی  
و آنچه دانی که نه نیکوش جواب است، مگوی

[در تأثیر تربیت، حکایت ۱۳: ۱۵۹]

بنابراین زبان گشودن زمانی رواست که  
عین مصلحت و آمیخته با تأنی و تفکر باشد،  
تا همگان از گزند آن ایمن بمانند:

تا نیک ندانی که سخن عین صواب است  
باید که به گفتن دهن از هم نگشایی

[در آداب صحبت: ۱۸۶]

سعدی در مسیر آموزش سبک زندگی  
پیوسته مخاطب را از نکات ارزنده‌ای

بهره‌مند می‌کند. از جمله این مطالب نحوه  
سخن گفتن در حین ارتباطات اجتماعی

است. یکی از مهم‌ترین این نکات آن است  
که در میان گذاشتن غم و اندوه با دشمن

بدخو کاری ناصواب است، چرا که دشمن از  
مصیبت انسان شادمان می‌شود:

مگوی آندۀ خویش با دشمنان  
که لا حول گویند شادی کنان

[در فواید خاموشی، حکایت ۲: ۱۲۸]

دیگر اینکه سخن تکراری حلاوت و  
شیرینی ندارد:

سخن گر چه دل‌بند و شیرین بود  
سزاوار تصدیق و تحسین بود

چو یک بار گفتی مگو باز پس  
که حلوا چو یک بار خوردند، بس

[در فواید خاموشی، حکایت ۳۱: ۱۳۰]

نکته دیگر اینکه سخن گفتن میان صحبت  
دیگری نهایت جهل و بی‌خردی است:

سخن را سر است ای خردمند و بن  
مایور سخن در میان سخن

خداوند فرهنگ و تدبیر و هوش  
نگوید سخن تا نبیند خموش

[در فواید خاموشی، حکایت ۷: ۱۳۰]

و در نهایت اشاره می‌کند که برای استتار  
جهل و نادانی بهترین کار سکوت و خاموشی

است. ولی معمولاً نادان بیش از هر کس به  
ابراز عقیده و حرافی می‌پردازد و در حقیقت

با این کار به جهلش اقرار می‌کند:

چون نداری کمال و فضل آن به  
که زبان در دهان نگه داری

آدمی را زبان فزیه کند  
جوز بی مغز را سبکساری

[در آداب صحبت: ۱۷۶]

## ۲. در باب تأمین معیشت

یکی از نکات مورد توجه این شاعر

خردمند آن است که وی شایستگی یک مرد  
را با میزان تلاش وی برای نجات خانواده‌اش

از فاقه و تنگدستی محک می‌زند:

مبین آن بی‌مروت را که هرگز  
نخواهد دید روی نیک‌بختی

که آسانی گزیند خویشتن را  
زن و فرزند بگذارد به سختی

[در سیرت پادشاهان، حکایت ۱۶: ۷۰].

## ۳. در باب ایجاد تعادل در دخل و خرج

سعدی هماهنگی بین دخل و خرج را اثر  
عقل و آینده‌نگری می‌داند. بنابراین خرج

کردن بی‌محابا نشان بی‌خردی است:

چو دخلت نیست خرج آهسته‌تر کن  
که می‌گویند ملاحان سرودی

اگر باران به کوهستان نبارد  
به سالی دجله گردد خشک رودی

[در تأثیر تربیت، حکایت ۵: ۱۵۶]

و اگر کسی به این نکته حکیمانه  
وقعی نهد و دم گرم حکما در آهن سرد

وجودش تأثیر نداشته باشد، بی‌تردید فقر و  
تنگ‌دستی را تجربه خواهد کرد:

حریف سفله در پایان مستی  
نیندیشد ز روز تنگ‌دستی

درخت اندر بهاران برفشاند  
زمستان لاجرم، بی‌برگ ماند

[در تأثیر تربیت، حکایت ۵: ۱۵۷]

## ۴. در باب قناعت

قناعت یکی از مهم‌ترین مباحث در  
آموزش سبک زندگی است و رنگ آن در

کتاب حکیمانه‌ای چون گلستان پررنگ‌تر  
است. سعدی مُلک قناعت را ایمن‌ترین

جایگاه‌ها می‌نامد:

به دریا در منافع بی‌شمار است  
و گر خواهی سلامت، برکنار است

[در سیرت پادشاهان، حکایت ۱۶: ۷۱]

مبحث قناعت آن قدر پر اهمیت است  
که خالق گلستان، سعدی، یکی از باب‌های  
کتاب ارزنده‌اش را قناعت نامیده است و آن



را نعمتی و رای همه نعمات و صفت منتخب خردمندان می‌داند.

ای قناعت توانگرم گردان  
که و رای تو هیچ نعمت نیست  
[در فضیلت قناعت، حکایت ۱: ۱۰۹۱]  
انسان وارسته هرگز خود را آلوده منت  
خلق نخواهد کرد:

به نان خشک قناعت کنیم و جامه دل  
که بار محنت خود به که بار منت خلق  
[در فضیلت قناعت، حکایت ۳: ۱۱۰]  
و طمع ورزی صفتی مذموم است که  
صاحبان اندیشه آن را رد می‌کنند. سعدی  
دیدۀ دنیا دوست طمعکار را به چاهی ژرف و  
پرنشدنی مانند کرده است:

دیدۀ اهل طمع به نعمت دنیا  
پر نشود همچنان که چاه به شبنم  
[در تأثیر تربیت، جدال سعدی با مدعی  
در بیان توانگری و درویشی: ۱۶۵]

#### ۵. در باب نام نیک

به عقیده سعدی حیات جاودان و سعادت  
ابدی در به جا ماندن نام نیک از انسان است:  
دولت جاوید یافت هر که نکونام زیست  
کز عقبش ذکر خیر زنده کند نام را  
[دیباجه: ۵۵]

سعدی در بخشی از گلستان توصیه می‌کند  
که انسان علاوه بر اینکه از مواهب خدادادی  
استفاده می‌کند، رسیدگی به نیازمندان را  
هم از یاد نبرد. این شیوه زندگی نام نیکویی  
در دنیا برای وی به یادگار خواهد گذاشت:

**قارون** هلاک شد که چهل خانه گنج داشت  
**نوشیروان** نمرد که نام نکو گذاشت  
[در سیرت پادشاهان، حکایت ۱۸: ۷۴]

#### ۶. در باب غنیمت دانستن عمر

نکته دیگر غنیمت دانستن روزگار سلامت  
و خوش‌بختی است که معمولاً انسان زمانی  
قدر آن را می‌داند که گرفتار مصیبت شود:  
«قدر عافیت کسی داند که به مصیبتی  
گرفتار آید»

[در سیرت پادشاهان، حکایت ۷: ۶۵]  
خالق گلستان به مخاطب اندیشمند  
هشدار می‌دهد که از گذراندن عمر در جهل  
و نادانی بپرهیزد:

روزگارم بشد به نادانی  
من نکردم حذر شما بکنید  
[در سیرت پادشاهان، حکایت ۹: ۶۶]

#### ۷. در باب صبر

شاید و سختی‌ها بخشی از زندگی است.  
سعدی امید را چراغی روشن بر سر راه  
انسان معرفی می‌کند:

ز کار بسته میندیش و دل شکسته مدار  
که آب چشمه حیوان درون تاریکی است  
[در سیرت پادشاهان، حکایت ۱۶: ۷۱]  
او صبر و شکیبایی در برابر مصائب را  
می‌ستاید و به مخاطب نوید می‌دهد که صبر  
تلخ و آزاردهنده، ثمری شیرین و گوارا دارد:  
منشین ترش از گردش ایام که صبر  
تلخ است و لیکن برشیرین دارد  
[در سیرت پادشاهان، حکایت ۱۶: ۷۱]

#### ۸. در باب آزادی

زندگی توأم با آزادی و سربلندی، نشان  
وارستگی انسان ورهایی‌وی از بوعبندگی است:  
ای شکم خیره به نانی بساز  
تا نکنی پشت به خدمت دوتا  
[در سیرت پادشاهان، حکایت ۳۶: ۸۳]

#### ۹. در باب یاد مرگ

مرگ جزء لاینفک زندگی است. به عقیده  
این شاعر والا مقام، همواره باید به خاطر  
داشت که سرای دنیوی موقتی است:  
اگر بمرد عدو، جای شادمانی نیست  
که زندگانی ما نیز جاودانی نیست  
[در سیرت پادشاهان، حکایت ۳۷: ۸۳]

#### ۱۰. در باب آموختن حکمت

از نظر این شاعر حکیم، خردمند کسی  
است که از هر نکته و فعلی حکمت بیاموزد:

نگویند از سر باز بچه حرفی  
کزان پندی نگیرد صاحب هوش  
و گر صد باب حکمت پیش نادان  
بخوانند، آیدش باز بچه در گوش  
[در اخلاق درویشان، حکایت ۲۰: ۹۵]

#### ۱۱. در باب انتخاب همسر

یکی از مهم‌ترین انتخاب‌ها و شاید بتوان  
گفت عمده‌ترین آن‌ها در طول زندگی،  
موضوع انتخاب همسر است که وسواس و  
دقت شایانی می‌طلبد. همسر بدخو، نافرمان  
و ستیزه‌جو زندگی را تلخ می‌کند:

زن بد در سرای مرد نکو  
هم در این عالم است دوزخ او  
زینهار از قرین بد زینهار  
وقتا رینا عذاب النار  
[در اخلاق درویشان، حکایت ۳۰: ۱۰۰]

#### ۱۲. در باب تواضع

وی تواضع را قابل ستایش می‌داند:  
بنی آدم سرشت از خاک دارد  
اگر خاکی نباشد، آدمی نیست  
[اخلاق درویشان، حکایت ۴۱: ۱۰۶]

### ۱۳. در باب تندرستی

حکما همان‌گونه که بشریت را به سوی سلامت روح سوق می‌دهند، به همان اندازه برای سلامت جسم و تن نیز اهمیت قائل هستند. سعدی، به نقل از پیامبر(ص)، راز تندرستی را بدین‌گونه بیان می‌کند: «این طایفه را طریقتی است که تا اشتها غالب نشود، نخوردند و هنوز اشتها باقی باشد که دست از طعام بدارند.» [در فضیلت قناعت، حکایت ۴: ۱۱۰].

او تأکید می‌کند، سخن گفتن بدون ضرورت و غذا خوردن بدون حس گرسنگی و اشتهای غالب، از خرد و حکمت به دور است:

سخن آنکه کند حکیم آغاز  
یا سرانگشت سوی لقمه دراز  
که ز ناگفتنش خلل زاید  
یا ز ناخوردنش به جان آید  
لاجرم حکمتش بود گفتار  
خوردنش تندرستی آرد بار

[در فضیلت قناعت، حکایت ۴: ۱۱۰]  
او پرخوری را به شدت نهی می‌کند، چرا که بسیار خواروی سبب بیماری و مرض است: خوردن برای زیستن و ذکر کردن است تو معتقد که زیستن از بهر خوردن است [در فضیلت قناعت، حکایت ۵: ۱۱۱]  
و در تأیید همین مطلب ادامه می‌دهد، باوجودی که غذا خوردن لذت بخش است، ولی رعایت تعادل در آن ضروری است: با آنکه در وجود طعام است حظ نفس رنج آورد طعام که بیش از قدر بود [در فضیلت قناعت، حکایت ۷: ۱۱۱]

### ۱۴. در باب بخل

از جمله صفات مذمت شده بخل است. سعدی در معرفی شخص بخیل می‌گوید: گر به‌جای نانش اندر سفره بودی آفتاب تا قیامت روز روشن کسی ندیدی در جهان [در فضیلت قناعت، حکایت ۱۰: ۱۱۲]

### ۱۵. در باب سفر

سعدی سال‌های بسیاری را در سفر گذرانده است. وی در مورد تأثیر سفر در رشد و کمال آدمی می‌فرماید: تا به دکان و خانه در گروی هرگز، ای خام، آدمی نشوی برو اندر جهان تفرج کن پیش از آن روز کز جهان بروی [در فضیلت قناعت، حکایت ۲۸: ۱۲۰]

### ۱۶. در باب انتقاد پذیری

انتقاد، تلخ اما سازنده است. دوستی که جرئت انتقاد ندارد و زشتی‌های فرد را در نظر او خوب می‌نمایند، هرگز موجب پیشرفت و سازندگی نخواهد بود. در عوض، دشمنی که متهورانه، عیوب شخص را گوشزد می‌کند، برای وی بسی مفیدتر و کارآمدتر خواهد بود:

از صحبت دوستی به رنجم  
کاخلاق بدم حسن نماید  
عیبم، هنرو کمال بیند  
خارم گل و یاسمن نماید  
کو دشمن شوخ چشم ناپاک  
تا عیب مرا به من نماید

[در فواید خاموشی، حکایت ۱۲: ۱۳۱]

### ۱۷. در باب کسب هنر

خالق هنرمند گلستان، انسان‌ها را به کسب هنر ترغیب می‌کند. از نظر او، تنها ثروت مانا و پایدار هنر است، چرا که ثروت مادی فناپذیر است: «هنر چشمه زاینده است و دولت پاینده.» [در تأثیر تربیت، حکایت ۲: ۱۵۴]

### ۱۸. در باب علم

ارزش علم و عالم برکسی پوشیده نیست. سعدی نیز در ادامه آموزه‌های خود به این موضوع عنایت ویژه داشته است. از نظر او علم بدون عمل کم از جهل و نادانی نیست: علم چندان که بیشتر خوانی

چون عمل در تو نیست نادانی

[در آداب صحبت: ۱۷۰]

او برترین فایده علم را سوق دادن انسان به سوی رشد و کمال می‌داند: «علم از بهر دین پروردن است، نه از بهر دنیا خوردن» [در آداب صحبت: ۱۷۰]

و نیز در بیان لزوم حضور دانشمندان در هر سرزمین می‌فرماید: «ملک از خردمندان جمال گیرد.» [در آداب صحبت: ۱۷۰].

و در نهایت تصریح می‌کند: عالمی که علمش را به کار نبندد روزی متأسف خواهد شد از اینکه این موهبت را به راحتی از کف داده است: «دو کس مردند و تحسّر بردند: یکی آنکه داشت و نخورد و دیگری آنکه دانست و نکرد» [در آداب صحبت: ۱۹۰].

### ۱۹. در باب خلق بد

خلق بد دشمنی است که همراه بدخو را همراهی می‌کند و برای او مفرّ و گریزگاهی نخواهد گذاشت:

اگر ز دست بلا بر فلک رود بدخوی  
زدست خوی بد خویش در بلا باشد  
[در آداب صحبت: ۱۷۴].

### ۲۰. در باب پندپذیری

پندپذیری نشان خرد و تیزهوشی است: پندگیر از مصایب دگران تا نگیرند دگران به تو پند [در آداب صحبت: ۱۸۷]  
سعدی در پایان به این نکته اذعان می‌دارد که وظیفه ناصح، نصیحت کردن است. اندیشمند از آن بهره می‌برد و بی‌خرد بی‌اعتنا می‌گذرد:

ما نصیحت به جای خود کردیم  
روزگاری در این بهسر بردیم  
گر نیاید به گوش رغبت کس  
بر رسولان پیام باشد و بس  
[خاتمه کتاب: ۱۹۱]





## نتیجه‌گیری

با بررسی گلستان می‌توان به این نتیجه رسید که محور این کتاب ارزنده، تعلیم آموزه‌هایی مهم در سبک زندگی است. شاعر تمام هم و غم خود را به کار برده است تا اثری فخیم و مشحون از نکات اندرزی تحویل دهد، و چون مضامین اندرزی‌اش را در لُفاهُ داستان‌های شیرین و جذاب ارائه

داده، کلامش مقبول خاطر همگان به‌ویژه اندیشمندان و خردمندان است. محققان در مقاله حاضر تنها توانستند در حد بضاعت به این نکات اشاره داشته باشند. سعدی در گلستان با هدف آموزش سبک زندگی بسیار هنرمندانه مرز بین صفات نیک و بد را به مخاطب گوشزد می‌کند و آگاهی‌های لازم را به او می‌دهد. مسلم است که این

روش تربیتی شایسته حکیم فرهیخته‌ای چون او است. می‌توان به وضوح نتیجه گرفت که سعدی در مرغزار آثار تعلیمی و حکمی، بسیار مقتدرانه کم‌اندازی می‌کند و با طنزهای ظریف برای خوانندگان آثارش زندگی آرمان شهری را به نمایش می‌گذارد که هدف کلی آن برقراری عدالت، مروت، رفق و مدارا و در نهایت خدانشناسی است.

## منابع

۱. باکاک، روبرت (۱۹۹۲). مصرف. ترجمه خسرو صبری. نشر شیرازه، تهران. چاپ اول.
۲. باینگانی، بهمن؛ ایراندوست، سید فهیم؛ احمدی، سینا (۱۳۹۲). «سبک زندگی از منظر جامعه‌شناختی: مقدمه‌ای بر شناخت و واکاوی مفهوم سبک زندگی» مهندسی فرهنگی سال هشتم، شماره ۷۷، پاییز ۹۲.
۳. سعدی، شیخ مصلح ابن عبدالله، (۱۳۹۱). گلستان. تصحیح و توضیح غلامحسین یوسفی، خوارزمی. تهران. چاپ دهم.
۴. عظیمی‌فرد، فاطمه (۱۳۹۱). سخن سردبیر. فصلنامه مطالعات سبک زندگی. سال اول. شماره ۱. پاییز.
۵. فاضلی، محمد (۱۳۸۲). مصرف و سبک زندگی. نشر صبح صادق. تهران.
۶. الفت، سعیده و سالمی، آزاده (۱۳۹۱). مفهوم سبک زندگی. فصلنامه مطالعات سبک زندگی. سال اول، شماره ۱، پاییز ۱۳۹۱.
۷. گیبینز، جان آر؛ بوریمر (۱۳۸۴). سیاست پست مدرنیته. ترجمه منصور انصاری. گام نو. تهران.
۸. گیدنز، آنتونی (۱۳۸۸). تجدد و تشخیص؛ جامعه و هویت شخصی در عصر جدید. ترجمه ناصر موفقیان. نشر نی. تهران.
۹. مهدوی کنی، محمد سعید (۱۳۸۶). مفهوم سبک زندگی و گستره آن در علوم اجتماعی. فصلنامه تحقیقات فرهنگی. سال اول. شماره ۱. پاییز.
10. American Heritage Dictionary (2000).
11. Cambridge Dictionary (2006).
12. Oxford Advanced Learners Dictionary (2008).
13. Webster, Online Dictionary (2004).