

## تحلیل روان‌شناختی هیجان ترس در امثال و حکم دهخدا

سیمین خیری<sup>۱</sup>، خاور قربانی<sup>۲\*</sup>، نسرين چیره<sup>۳</sup>

(دریافت: ۱۳۹۸/۱۲/۳ پذیرش: ۱۳۹۹/۱/۹)

### چکیده

هدف از پژوهش حاضر، بررسی روان‌شناختی هیجان ترس در امثال و حکم دهخداست. برای دستیابی به این هدف، از روش تحلیل محتوای استنباطی استفاده شده است. جامعه آماری، کتاب چهارجلدی امثال و حکم دهخداست و نمونه تحقیق تمامی امثال و حکم فارسی موجود در این اثر است. بررسی داده‌ها نشان می‌دهد که همان‌گونه که در روان‌شناسی جدید، ترس دو چهره مثبت و منفی دارد، در امثال و حکم دهخدا هم این نگرش جامع و متناقض به آن مشاهده می‌شود. علاوه بر این، در مثل‌ها تنها به تبیین مفهوم ترس اکتفا نشده، بلکه به انواع ترس و دلایل آن هم توجه شده است و نوع راهکارهای غلبه بر آن با روان‌شناسی جدید مطابقت دارد. بنابراین، پیشنهاد شده است با توجه به اینکه یکی از ابزارهای اصلی روان‌شناسان و مشاوران «سخن» است، از امثال و حکم به‌منزله ابزاری در راستای اهداف خود به‌ویژه تغییر رفتارها استفاده شود.

واژه‌های کلیدی: امثال و حکم، علی‌اکبر دهخدا، روان‌شناسی، هیجان، ترس.

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

۲. دانشیار گروه زبان و ادبیات فارسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مهاباد (نویسنده مسئول).

\*ghorbanikhavar@yahoo.com

۳. استادیار گروه زبان و ادبیات فارسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مهاباد.

## ۱. مقدمه

نگاهی به تحقیقات ادبی نشان می‌دهد که روان‌شناسی و ادبیات، پیوندی استوار و ناگسستنی یافته‌اند. طوری که بررسی آثار ادبی از دیدگاه روان‌شناسی، ارج و جایگاه ویژه‌ای یافته و پژوهش‌های متعددی به این موضوع پرداخته‌اند. در این پژوهش‌ها، گاه به صورت کلی به بررسی آثار ادبی از دیدگاه روان‌شناسی پرداخته شده و صرفاً از عباراتی مانند «تحلیل روان‌شناسی یا روان‌کاوی فلان اثر/ آثار ادبی» استفاده شده است و گاه هم به شکل جزئی، موضوعاتی از گرایش‌های مختلف روان‌شناسی گزینش شده و در ادبیات پژوهش شده است؛ مثلاً عناوینی چون «بررسی کهن‌الگو، رؤیا، نوستالژی، هویت/ شخصیت، خودشیفتگی و ... در فلان اثر/ آثار ادبی». در میان این پژوهش‌ها، جای بررسی دو موضوع خالی است؛ نخست، بررسی یکی از موضوعات اساسی و مشترک روان‌شناسی و ادبیات به صورت تخصصی؛ یعنی بحث «هیجان»<sup>۱</sup> که بدون شک با توجه به آمیختگی ادبیات با تخیل و احساس (عاطفه و هیجان)، بررسی بحث هیجان از چشم‌انداز روان‌شناسی می‌تواند تأثیر چشم‌گیری در گشودن دریچه‌های تازه ادبی داشته باشد. دیگری بررسی آن در ادبیات عامه. از آنجا که ادبیات و فرهنگ عامه متضمن مجموعه معارف و دانسته‌های گذشتگان ماست (بلوکباشی، ۱۳۷۴: ۲۲). پس می‌توان معارف امروزی را در آن جست‌وجو و حتی دیدگاه آنان را با معارف جدید امروزی مقایسه کرد.

یکی از هیجاناتی که امروزه بیشترین تحقیقات را در میان شناسان به خود اختصاص داده است، هیجان «ترس» است (خانقاهی و کردتمیمی، ۱۳۹۳: ۷۵). ترس ناشی از یک احساس ناامنی است که سبب واکنش در برابر محرک‌های وحشتناک و آزاردهنده می‌شود (قائمی امیری ۱۳۷۶: ۱۶ - ۱۷؛ سیاسی، ۱۳۵۵: ۲۸۱؛ لوگال، ۱۳۷۱: ۵۸). به عقیده پلاچیک<sup>۲</sup> (۱۳۶۵: ۲۰۳ - ۲۰۴). مطالعه ترس و سایر هیجان‌ها می‌تواند سه جنبه داشته باشد: یکی جنبه فیزیولوژیکی، یعنی به بررسی علائم جسمانی آن، مانند ضربان قلب، لرزش زانوها، عرق کردن کف دست و ... پردازیم؛ دوم علائم رفتاری مانند فرار، مبارزه یا شوکه شدن را بررسی کنیم و سوم، بررسی بازنمایی شناختی آن، یعنی توجه به نوع صحبت کردن و فکر کردن مستقیم درباره هیجانی که داریم؛ مثلاً

وقتی شخصی می‌گوید «خرسندم»، شاد است یا می‌گوید «اف»، نشانهٔ نفرت است یا می‌توانیم به شکل غیرمستقیم، یعنی از طریق استعاره، کنایه و مجاز و ... دربارهٔ هیجانات خود سخن بگوییم؛ مانند «له شدم» و «پادرها هستم» (همان، ۹۳). بدون شک، این نوع اخیر، در ادبیات نمود بارزی دارد و در پژوهش‌های ادبی و زبان‌شناسی مدنظر قرار گرفته است. در مقاله‌ای با عنوان «مفهوم‌سازی خشم در زبان فارسی» (ملکیان و ساسانی، ۱۳۹۳) به چگونگی مفهوم‌سازی خشم در زبان فارسی به کمک یکی از قوی‌ترین ابزارهای مفهوم‌سازی، یعنی استعاره پرداخته شده یا در پژوهش دیگری با عنوان «زیبایی‌شناسی ضرب‌المثل‌های فارسی» (ذوالفقاری، ۱۳۸۹)، به جنبه‌های بلاغی و ادبی مثل‌ها توجه شده است.

یکی از انواع ادبی که می‌توان نمود هیجانات را در آن بررسی کرد، «ضرب‌المثل‌ها» هستند. داروین اولین کسی است که به ارتباط بین مثل‌ها و بازنمایی شناختی هیجانات می‌پردازد و به برخی از معروف‌ترین آن‌ها در مورد ترس اشاره کرده است: «از ترس چشمانش گشاد شده بود، مثل بید می‌لرزید، از ترس سفید شده بود، زبانش بند آمد، گوشت بر تنش مورمور شد، عرق سردی بر بدنش نشست، زانوهایش به هم می‌خورد و ...» (پلاچیک، ۱۳۶۵: ۲۰۳ - ۲۰۴). بنابراین، با توجه به تأکید روان‌شناسان بر بازنمایی شناختی هیجانات در ضرب‌المثل‌ها و ظرفیت خود مثل‌ها که آینهٔ فرهنگ، احساسات، عقاید و ارزش‌های اجتماعی و اخلاقی هر ملتی به‌شمار می‌آیند، ضرورت دارد که از دیدگاه نحوهٔ بازنمایی هیجانات بررسی شوند تا بتوانیم به قواعد فرهنگی ابراز هیجانات گذشتگان خود دست یابیم.

پرسش مقدر این است که آیا مثل‌ها فقط می‌توانند به بازنمایی شناختی و نمود این هیجانات پردازند یا درصدد ارائهٔ راهکارهایی برای مدیریت آن‌ها - مهم‌ترین بحث‌های روان‌شناسی امروز است - هم هستند؟ اگر پاسخ این پرسش مثبت باشد و بتوانیم به راهکارهای سودمند گذشتگان در باب کنترل هیجانات دسترسی پیدا کنیم، می‌توانیم مثل‌ها را به‌منزلهٔ منبعی برای ارائهٔ الگوهای فرهنگی در بحث هیجانات روان‌شناسی معرفی کنیم و از آن‌ها به‌منزلهٔ ابزاری برای رفتاردرمانی بهره بگیریم و تهدیداتی را که

امروزه درباره محتوای ادبیات و ضرب‌المثل‌ها<sup>۳</sup> از جانب روان‌شناسان وجود دارد، برطرف کنیم.

بنابراین، این مقاله<sup>۴</sup> درصدد است از دیدگاه روان‌شناسی به بررسی نمود ترس و راهکارهای مدیریتی آن در ضرب‌المثل‌ها و مقایسه نتایج آن با روان‌شناسی جدید بپردازد تا به این پرسش‌ها پاسخ دهد که ترس چگونه در *امثال و حکم* دهخدا آشکار شده است؟ ابعاد بیان ترس بیشتر به شکل پردازش‌های فیزیولوژیکی و رفتاری است یا بازنمایی شناختی؟ چه نوع ترسی در مثل‌ها نمود بیشتری دارد و چرا؟ آیا در باب مدیریت ترس و راهکارهای غلبه بر آن هم مثل‌هایی یافت می‌شود یا صرفاً به بحث بازنمایی شناختی آن اکتفا شده است؟ آیا نتایج حاصل از این پرسش‌ها در مقایسه با روان‌شناسی جدید می‌تواند دال بر این نکته باشد که ما می‌توانیم دنبال مبانی نظری و عملی بحث ترس و بالتبع سایر مفاهیم علمی در ادبیات عامه، به‌ویژه مثل‌ها باشیم؟

برای پاسخ به پرسش‌های ذکرشده، از روش تحقیق «تحلیل محتوا» استفاده شده - است. در روش تحلیل محتوا، پژوهشگر پیام‌های تولیدشده را تجزیه و تحلیل می‌کند و با روشی کمی به دنبال یافتن پاسخی برای پرسش‌های پژوهشی خود است (دلاور، ۱۳۸۰: ۲۷۵). یکی از انواع این روش، تحلیل محتوای استنباطی است که به نظر اتسلندر<sup>۵</sup> (۱۳۷۱: ۷۱) استنباط در آن بدین معناست که مشخصه‌های خاصی از متن با مشخصه‌های خاصی از مضمون یا وضعیت اجتماعی مرتبط هستند. بنابراین، روش انتخابی پژوهش صرفاً توصیف محتوای متن را مدنظر ندارد؛ بلکه هدف آن نتیجه‌گیری از محتوای یک متن در جنبه‌هایی از واقعیت اجتماعی است. در این مطالعه هم متناسب با این روش، نخست، نمودار بسامدی داده‌ها در سه مبحث نمود ترس، انواع آن و راهکارهای مدیریت این هیجان توصیف شده و در نتیجه‌گیری به ارتباط آن‌ها با واقعیت‌های اجتماعی پرداخته شده است.

گفتنی است پژوهشگران زیادی به گردآوری ضرب‌المثل‌ها به‌صورت فرهنگ پرداخته‌اند. از میان آن‌ها می‌توان به جابری انصاری، علی‌اکبر دهخدا، امیرقلی امینی، احمد بهمنیار (آران دشتی، ۱۳۸۹: ۲۰) و حسن ذوالفقاری اشاره کرد. یکی از برجسته‌ترین آن‌ها علی‌اکبر دهخداست که کتاب *چهارجلدی امثال و حکم* را گردآوری کرده

تحلیل روان‌شناختی هیجان ترس در امثال و حکم دهخدا ..... سمین خیری و همکاران

است و شامل امثال و حکم منظوم، منثور و عامیانه و ادبی هست (همان، ۲۸) که به دلیل جامع بودنش، به منزلهٔ جامعهٔ آماری تحقیق انتخاب شده است. برای جمع‌آوری داده‌ها و اطلاعات مورد نیاز از فیش‌برداری استفاده شده و ابزار اندازه‌گیری «چک‌لیست مقولات» مربوط به هیجان ترس است که از سوی نگارندگان و بر اساس نظریات «گلمن»<sup>۶</sup> و پلاچیک - از مهم‌ترین نظریه‌پردازان بحث هیجان - تهیه و تنظیم شده است. مهم است که گلمن برای ترس معادل‌های «اضطراب، بیم، ناآرامی، دلواپسی، بهت، نگرانی، توهم، ملاحظه‌کاری، تردید، زودرنجی، ترسیدن، ترس ناگهانی (شوکه)، وحشت و از نظر آسیب‌شناسی روانی هراس (فوبیا) و وحشت‌زدگی» را زیرمجموعهٔ هیجان ترس آورده است که در این پژوهش، این معادل‌ها با عنوان هیجان و واکنش‌های آن در جدول شمارهٔ ۱ خلاصه شده است.

جدول ۱: خشم و واکنش‌های آن

عنوان هیجان	واکنش‌های هیجانی آن‌ها
ترس (بیم)	وحشت / بهت
	فرار
	جسارت / مقابله
	توهم
	احتیاط / ملاحظه‌کاری
	تردید
	شوکه شدن
	دست‌پاچگی / ناآرامی
	فریاد / جیغ کشیدن

بنابراین، وقتی از ترس سخن به میان می‌آید، شواهدی را که برای واکنش‌های ناشی از آن هم آمده است، دربر می‌گیرد.

## ۲. پیشینه پژوهش

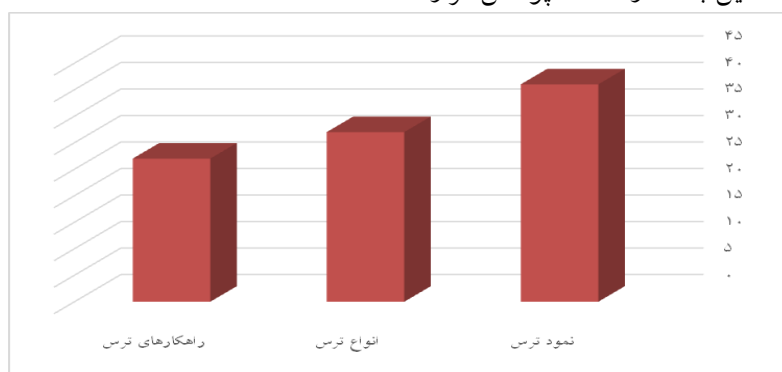
در باب پیشینه پژوهش، یعنی «تحلیل ترس در *امثال و حکم دهخدا*»، با اهداف و روش این پژوهش، مطالعه‌ای انجام نشده است؛ اما چند پژوهش در مورد ترس در سایر متون ادبی وجود دارد که نمونه تحقیق و اهداف آن‌ها با این مطالعه متفاوت است؛ مقاله‌ای با عنوان «تصویرپردازی عاطفی خشم و ترس در *بوستان سعدی*» (۱۳۹۱) که در آن نویسنده به تصویرپردازی دو هیجان ذکرشده در *بوستان سعدی* با عناوین و اصطلاحات جدید روان‌شناسی پرداخته است. مقاله دیگری با عنوان «روایتگری خشم و ترس در حکایت‌هایی از *کلیله و دمنه و گلستان*» که در آن شیوه تجلی ترس و خشم و نحوه روایت‌پردازی در دو اثر ذکرشده بررسی شده و نتایج، حاکی از تفاوت‌هایی در زبان روایت، طبقه اجتماعی و جنسیت کنشگران و کنش‌پذیران و... در دو اثر است. سومین مقاله، «ترس و اضطراب در *تاریخ بیهقی*» (۱۳۹۵) است که در آن به گونه‌های مختلف ترس و اضطراب در فضای سیاسی، مانند توطئه‌های پدیران و پسران، فرورگفتن‌ها، گماشتن جاسوس، بی‌اعتمادی نسبت به آینده، ترس از عقوبت، مصادره اموال و... پرداخته شده است.

## ۳. توصیف یافته‌های پژوهش

در این مبحث و در راستای دستیابی به هدف‌های تحقیق، یافته‌ها، ذیل سه مبحث اصلی، یعنی تبیین مفهوم ترس، انواع و راهکارهای آن توصیف شده و در پایان هر بحث برای نشان دادن بسامدها، نموداری ترسیم شده است. آنچه در نمود مباحث مربوط به ترس در *امثال و حکم* اهمیت دارد، این است که مثل‌ها تنها به تبیین مفهوم آن اکتفا نکرده‌اند؛ بلکه به انواع ترس و دلایل آن هم توجه داشته‌اند. به‌ویژه در ارائه راهکارهای غلبه بر آن مثل روان‌شناسان جدید عمل کرده‌اند. حتی می‌توان برای اصطلاحات جدیدی چون فوبیا و غرقه‌سازی در روان‌شناسی جدید، شواهدی بین مثل‌ها پیدا کرد. علاوه بر این، نمودار شماره ۱ نشان می‌دهد، هر چند بحث از مفهوم ماهیت ترس در مثل‌ها اهمیت بیشتری داشته است و بیشترین بسامد را به‌خود اختصاص داده است؛ اما دو مبحث دیگر که در روان‌شناسی جدید دارای اهمیت زیادی

تحلیل روان‌شناختی هیجان ترس در امثال و حکم دهخدا \_\_\_\_\_ سمین خیری و همکاران

است، با اختلاف آماری کمی در مثل‌ها هم وجود دارند و این بدان معناست که مثل‌ها تمامی ابعاد این بحث را تحت پوشش قرار دهند.



نمودار ۱: مباحث ترس در امثال و حکم دهخدا

### ۳-۱. بازنمایی و نمود هیجان ترس در مثل‌ها

۳-۱-۱. ترس هیجانی دو چهره در ضرب‌المثل‌ها: در روان‌شناسی ترس از یک طرف یک هیجان سالم است؛ چون از خطرهای واقعی آگاهمان می‌سازد و در نتیجه کمک می‌کند که از خود دفاع کنیم (کاپریز، ۱۳۶۳: ۳۰۷؛ استرکر، پل و پل، ۱۳۶۹: ۱۴۸؛ پوریاقر، ۱۳۵۰: ۱۸۲). این مضمون دقیقاً از مثل «ترسنده همواره تندرست باشد» (دهخدا، ۱۳۶۳: ۱/۵۴۵) هم استنباط می‌شود و بیانگر این است که گذشتگان ما از مفید بودن هیجان ترس و اهمیت و ضرورت آن در سلامتی انسان آگاهی و اطلاع داشته‌اند. عمومی بودن این ترس در میان انسان‌ها هم در مثل «هم می‌ترسم و هم می‌ترسانم» (همان، ۱۳۹۰: ۴/۲۷۷۵) مصداق این ادعاست. در دیدگاه آنان، ذات جهان همیشه با ترس همراه است؛ چنانکه در این مثل «به دریا بس ایمن مشو از نهنگ» (همان، ۱۳۶۳: ۱/۴۰۳) نشان داده شده که جایی مانند دریا ذاتاً با خطر همراه است یا در این مثل «هر جا خرس است جای ترس است» (همان، ۱۳۹۰: ۴/۲۶۷۰) هم بر این موضوع تأکید شده است.

در مثل‌ها ترس به همان اندازه که مفید است، می‌تواند آسیب هم داشته باشد. مضمون این عبارت در مثل «هراسنده مردم نیرزد به هیچ» (همان، ۲۶۵۵) نمود پیدا

کرده است. حتی ضرب‌المثل «ترس برادر مرگ است» به‌نوعی دال بر این موضوع است که ترس «منفورترین هیجان» است (پلاچیک، ۱۳۶۵: ۸۸)؛ زیرا در آن همچون مرگ تخریب و نابودی برتری دارد.

### ۳ - ۱ - ۲. ابعاد بیان هیجان ترس در *امثال‌وحکم دهخدا*

همان‌گونه که در مقدمه اشاره شد، هر هیجانی در روان‌شناسی در سه حوزه بررسی می‌شود. در مثل‌های فارسی هم بازنمایی هیجان ترس در هر سه حالت مشاهده یافت می‌شود که با توجه به ارتباط مستقیم بازنمایی شناختی اول به توصیف آن پرداخته می‌شود.

۳ - ۱ - ۲ - ۱. **بازنمایی شناختی ترس:** برخی از مثل‌ها که زیرساخت کنایی یا تشبیهی دارند، بیانگر حالت ترس و اضطراب هستند. مثل «خار در موزه کسی افتادن» (دهخدا، ۱۳۹۰: ۲/۱۰۴۴) یا «کیک در شلوار کسی افتادن یا افکندن» (همان، ۳/۱۸۲۱) بیانگر وحشت و اضطراب ناشی از یک واقعه یا حادثه هستند.

برخی دیگر از مثل‌ها بر بازنمایی واکنش‌های ناشی از آن تأکید دارند. احتیاط، یکی از واکنش‌های ترس است که در مثل «جام در راه است» (همان، ۲/۸۵۴). با استفاده از جام یا مجازاً شیشه - که نماد ظرافت است - هشدار می‌دهد تا رعایت احتیاط را در قالب عبارت گوشزد و بازنمایی کند یا مثل «من نوکر سلطانم بادنجان باد دارد؟ بلی! ندارد؟ بلی!» (همان، ۴/۲۴۵۶)، اشاره به «ملاحظه‌کاری» افرادی دارد که قدرت‌های برتر نزدیک‌اند و به‌دلیل ترس از جانشان باید احتیاط لازم را به عمل آورند.

«توهم» واکنش دیگر ترس است که در *امثال‌وحکم دهخدا* داستان زیبایی آمده که عامل و نحوه به‌وجود آمدن این هیجان توضیح داده شده است و آوردن آن در اینجا خالی از لطف نیست. داستان از این قرار است که خرسی در کوهستان با مردی دست‌به‌گریبان شده است و مرد از هوش برفت. خرس او را مرده می‌پنداشت، رفت تا روز دیگر برگردد و لاشه او را لقمه سازد. مرد نجات یافت؛ ولی از صدمت افتادن دو گوش او کر شد و در تمام عمر چون دو تن را می‌دید که سخن می‌گویند، گوش او نمی‌شنید، می‌پرسید: «خرسه را می‌گویید؟ بد حیوانی است» (همان، ۲/۱۰۸۰). در



مثل‌های دیگری هم حالت توهم بازنمایی شناختی شده است: «ترسنده را چه پری چه عفریت» (همان، ۱۳۶۳: ۱/ ۵۴۴)؛ یعنی فردی که ترسیده است، دچار توهم می‌شود، طوری که پری و عفریت در نگاه او یکی خواهد شد یا در مثل «از خودم می‌ترسم» (همان، ۱/ ۱۲۷ - ۱۳۳) میزان وهم شدیدتر می‌شود و فرد از خودش هم می‌ترسد. معروف‌ترین مثل که در این موضوع می‌توان سراغ گرفت، «مارگزیده از ریسمان دورنگ (یا) از ریسمان ایجه (یا) از ریسمان سیاه و سفید (یا) از پیسه رسن می‌ترسد» (همان، ۱۳۹۰: ۳/ ۱۹۹۴). این نوع ترس‌ها در روان‌شناسی ترس مرضی خوانده می‌شوند (فرجی، ۱۳۵۵: ۱۴۰).

مثل‌هایی هم دال بر واکنش‌های دیگر ترس آمده است. در مثل «یک‌پا پیش و یک‌پا پس گذاشتن» (دهخدا، ۱۳۹۰: ۴/ ۲۸۳۸)، اشاره به «تردید»ی است که هنگام ترس به فردی که ترسیده، دست می‌دهد از دیگر واکنش‌های ترس «شوکه شدن» است که در مثل «به دست و پای مردن» (همان، ۱۳۶۳: ۱/ ۴۰۴) به زیبایی توصیف شده است.

۳ - ۱ - ۲ - ۲. **بازنمایی فیزیولوژیکی:** مهم‌ترین تغییرات فیزیولوژیکی ترس، افزایش فشارخون، ضربان قلب، قند خون و تعرق، تسریع تنفس، گشادگی مردمک چشم، کاهش ترشح بزاق و مخاط دهان و موهای پوست راست می‌ایستد (دواجی، ۱۳۷۱: ۱۸۹ - ۱۹۰). از علائم دیگر آن تند شدن تنفس، خشک شدن دهان و رعشه و لرزش تمام عضلات بدن است (فرجی، ۱۳۵۴: ۱۴۴). در قدیم دل مرکز هیجان‌ات بوده است و یکی از اعضای مهم فیزیولوژیکی هیجان‌ات دل موجودات بوده است. در مثل‌های فارسی هم با اضافه شدن حیواناتی که نماد ترس هستند، به بیان فیزیولوژیکی افراد ترسو پرداخته شده است: بزدل (دهخدا، ۱۳۶۳: ۱/ ۴۳۲)، گاودل (همان، ۱۳۹۰: ۳/ ۱۸۲۷)، گاوزهره (همان، ۱۸۲۸). علاوه بر این‌ها، در عبارت و مثل «آب در دهان خشک شدن» (همان، ۱۳۶۳: ۱/ ۷) هم به خشکی دهان هنگام ترسیدن اشاره شده است.

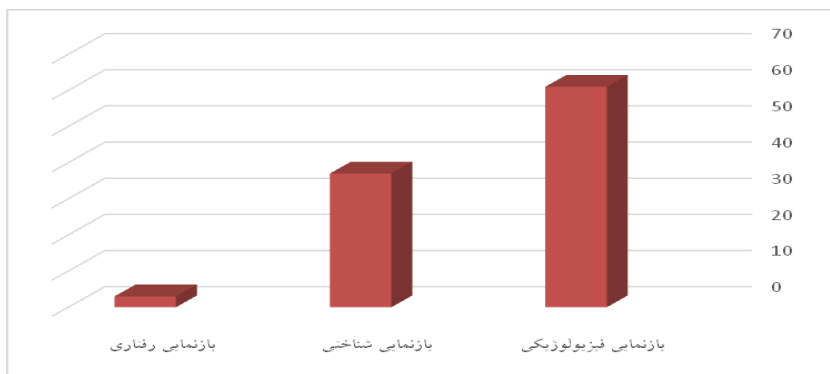
در بیان لرزش ناشی از ترس هم مثل‌هایی مشاهده می‌شود. مثل برگ بید (همان، ۱۳۹۰: ۳/ ۲۰۲۱؛ همان، ۲۰۲۷). گاهی اوقات لرزش ناشی از ترس در مثل‌های دیگری

هم آمده است: «مثل زلف خوبان (یا) دلبر (همان، ۲۰۷۵) و» مثل خیزران بر خود پیچیدن» (همان، ۲۰۶۱).<sup>۷</sup>

تپش قلب یا افزایش ضربان قلب در مثل «مثل سیر و سرکه دل جوشیدن» (همان، ۲۰۸۶). همچنین، در مورد سیخ شدن مو در هنگام ترس «موی بر اندام راست شدن (یا) سوزن شدن» (همان، ۱۳۹۰: ۴ / ۲۴۶۵) یا «موی عزرائیل به تنش هست» (همان، ۴ / ۲۴۶۸) و ضعف نیروی عقلی هنگام ترس طوری که فرد راست و چپش را نمی‌شناسد. در مثل «یمین از یسار نشناختن» (همان، ۴ / ۲۸۷۱) که در ادبیات کنایه از سخت مضطرب و پریشان بودن است، آمده است. دربارهٔ چهرهٔ افراد ترسو در *امثال و حکم* به رنگ‌پریدگی اشاره شده است. در مثل «مثل مهتاب» (همان، ۳ / ۲۱۵۳).

**۳ - ۱ - ۲ - ۳. بازنمایی رفتاری:** در این شیوه، یا فرد بر اثر تراوش آدرنالین نیروی بیش از حد معمول به دست می‌آورد، برای فعالیت آمادگی پیدا می‌کند و با سرعت زیاد می‌دود یا از خود دفاع می‌کند یا به کلی از حرکت بازمی‌ایستد و مانند این است که فلج شده است، بی حرکت و بی اراده باقی می‌ماند (پارسا، ۱۳۷۰: ۹۵). گریختن به هنگام ترس، یکی از پاسخ‌های فیزیولوژیک است که ما انجام می‌دهیم که در مثل «گریز به هنگام، پیروزی است» (همان، ۱۸۹۱) آمده است و به نظر می‌رسد جزو واکنش‌های بسیار معمولی است که هر فردی در هنگام ترسیدن آن را انجام می‌دهد. این واکنش در مثل‌های «مثل خر از نشتر با از نیش ترسیدن یا رمیدن» (همان، ۲۰۵۲)<sup>۸</sup> به زیبایی بازنمایی شده است.

**۳ - ۱ - ۳. جمع‌بندی بحث:** بر اساس نمودار شماره ۲، علائم ترس در هر سه حوزه ابعاد بیان این هیجان (فیزیولوژیکی، رفتاری و بازنمایی شناختی) در مثل‌ها وجود دارد؛ اما نکته اینجاست که معمولاً ما وقتی در تحقیقات با زبان و ادبیات سروکار داریم، عادت کرده‌ایم همیشه با بازنمایی شناختی / ذهنی (در قالب زبان و آرایه‌های ادبی) مواجه شویم. در صورتی که این پژوهش خلاف این را ثابت می‌کند؛ زیرا بیشترین بسامد را بیان علائم فیزیولوژیکی به خود اختصاص داده است.



نمودار ۲: انواع بازنمایی هیجان ترس در امثال و حکم

### ۳-۲. انواع ترس در امثال و حکم دهخدا

روانشناسان از دیدگاه‌های متعددی به انواع ترس پرداخته‌اند؛ مثلاً «ژوزف مورفی»<sup>۹</sup> (۱۳۷۰: ۳۲۹) آن را به ترس طبیعی و غیرطبیعی تقسیم می‌کند. یکی از رویکردهای آنان تقسیم‌بندی ترس بر اساس موضوع است؛ مانند ترس کودکان، ترس از مرگ، ترس‌های بدون موضوع (مؤمن، ۱۳۸۶: ۶۱ - ۷۵)، ترس مهاجمی (میرمحمدی، ۱۳۸۹: ۸۹)، ترس‌های موهوم (لوگال به نقل از همان، ۹۰ - ۹۱؛ پورباقر، ۱۳۵۰: ۱۸۹) و ... که برای این مطالعه انتخاب و با همین روش به طبقه‌بندی ترس‌های موجود در مثل‌ها پرداخته شده است.

۳-۲-۱. ترس از مرگ: ترس از مرگ عمومی و همگانی است و با توجه به مثل‌ها هم می‌توان چنین استنباط کرد که نه تنها انسان، بلکه همه موجودات از مرگ می‌ترسند: «بترسد دل سنگ و آهن ز مرگ» (دهخدا، ۱۳۶۳: ۱ / ۳۸۴). حتی این ترس به موجودات فراطبیعی، یعنی شیطان هم نسبت داده شده و او از شهاب به دلیل نابود کردنش می‌ترسد: «گریزد بلی اهرمن از شهاب» (همان، ۱۳۹۰: ۳ / ۱۸۹۱). ترس از مرده هم یک ترس عامه بوده است و چنانچه این مثل نشان می‌دهد، تنها مرده از مرده نمی‌ترسد: «نباش، از مرده نترسد» (همان، ۲۵۱۴ / ۴). علاوه بر این‌ها، کاربرد مثل‌هایی مانند «مگر اجلت رسیده است» (همان، ۲۴۲۱)، برای کسی که زیاد ترسیده است دال بر این است که گذشتگان ما ترس را یکی از ترس‌های عظیم می‌دانسته‌اند و زندگی را با وجود فکر

مرگ دشوار تلقی کرده‌اند. «گر نباشد بیم مردن زندگی دشوار نیست» (همان، ۳/ ۱۸۸۷). راهکار مقابله با آن آمادگی برای مرگ است. در مثل «چو تو مرگ را بر خویش آسان کنی / ز خود مرگ را نیز ترسان کنی» (همان، ۲/ ۶۳۸) این مضمون آمده است.

۳ - ۲ - ۲. ترس از قدرت برتر: آنچه از مثل‌ها برمی‌آید این نوع ترس هم یک ترس عامه تلقی می‌شده است. در این مثل واژه «همه» مصداق این ادعاست: «پادشاه چون راکب شیر است، همه را از او وهم باشد و او را از مرکب یعنی از پادشاهی» (همان، ۱۳۶۳: ۱/ ۴۹۵)، دلیلش هم این بوده که بر اساس مثل‌ها «شاه خدای زمین است یا شاه خدای کوچک است» (همان، ۱۳۹۰: ۲/ ۱۰۰۸). تنها راه مقابله با این ترس را دوری از آن می‌دانستند «از پادشاه اگرچه دورباشی ایمن باشی» (همان، ۱۳۶۳: ۱/ ۱۰۹). در مثل «از ترس تیغ مسلمان است» (همان، ۱۱۲) به روشنی تأثیرات ناشی از قدرت را در پذیرش‌های اجتماعی و دین نشان می‌دهد. یکی از مثل‌های جالبی که عاقبت نرسیدن از پادشاه (کریم‌خان زند) را نشان می‌دهد، مثل «حکیم‌باشی را دراز کنید» (همان، ۱۳۹۰: ۲/ ۱۰۳۴). ریشه این مثل را در این داستان آورده‌اند که کریم‌خان زند به دلیل افراط در شراب‌خواری و شب‌بیداری‌ها، روزی بیمار شد و پزشک مخصوص را - که لقب حکیم‌باشی داشت - بر بالینش حاضر کردند. حکیم‌باشی تشخیص داد که باید او را اماله (آلتی به شکل قیف و دنباله آن دراز و نوکش کج است که مایعات و داروهای آبکی را از پایین، داخل شکم می‌کنند تا روده‌ها پاک شود) کنند. پادشاه از این تجویز به شدت برآشفته و با خشونت فریاد زد: کی اماله شود؟ طبیب ترسید بگوید شما، گفت: باید مرا اماله کنند تا خوب شوید. کریم‌خان زند به قدری عصبانی بود که دستور داد «حکیم‌باشی را دراز و اماله کردند». از قضای روزگار کریم‌خان زند بهبود یافت و احتیاج به اماله پیدا نکرد. از آن به بعد هر وقت کریم‌خان زند بیمار می‌شد، طبیب نگون‌بخت مجبور بود اماله شود و یا به اصطلاح معروف حکیم‌باشی را دراز می‌کردند و این عبارت از آن تاریخ ضرب‌المثل شد (iketab.com).

یکی از قواعد پادشاهی هم ترس بودن فردی بوده که منتخب شاهی در جامعه بوده است: «بددل نباشد سزاوار گاه» (دهخدا، ۱۳۶۳: ۱/ ۴۰۲) و «بددل نگردد به گیتی بلند» (همان، ۴۰۲) یا عبارتی «وحشت آزادگان خطرناک است» (همان، ۱۳۹۰: ۴/ ۲۶۳۶)،

تحلیل روان‌شناختی هیجان ترس در *امثال و حکم* دهخدا \_\_\_\_\_ سمین خیری و همکاران

همگی مصداقی برای این ادعا هستند. درمقابل، این ترس بین مثل‌ها ترس از ضعیف‌ترین قشر جامعه، یعنی کودکان است که ترسی بی‌اساس جلوه داده شده است: «من هم از کودکان ترسم» (همان، ۲۴۵۷).

### ۳- ۲- ۳. ترس از مظلومان

ترس از مظلومان، متقابلاً ترسی است که در مثل‌ها مطرح شده است؛ زیرا هر مظلومی ظرفیت دارد و به‌قول معروف «اگر بنا به‌مردن بود من جگرش را هم درمی‌آورم» (همان، ۱۳۶۳: ۱/ ۱۹۵). به همین دلیل در مثل‌ها آمده است «از آن ترس کو از تو ترسان بود» (همان، ۹۸)؛ اما دلیل این ترس تنها جسارت مظلوم در هنگام ناامیدی نیست؛ بلکه مظلومان دارای اسلحه دیگری نیز هستند و آن «دعا و نفرین» است که باید از آن ترسید که در مثل «با شیر و پلنگ هر که آمیز کند از تیر دعای فقر پرهیز کند» (همان، ۷۲)، مشاهده می‌شود.

### ۳- ۲- ۴. ترس از فقر

ترس از فقر، از ترس‌های رایج میان مردم است. انسان معمولاً برای کسب معاش رنج و زحمت فراوانی را تحمل می‌کند و هر خطری که احتمالاً منبع درآمدش را تهدید کند، سبب ترس و هراسش می‌شود (عباس‌نژاد، ۱۳۸۴: ۱۷۰). این عامل در این مثل نشان داده شده است «پراکنده‌روزی پراکنده‌دل» (دهخدا، ۱۳۶۳: ۱/ ۵۰۲) و متقابلاً رفاه و ثروت مانع ترس خواهد بود «کی بود بر لب دریای دمان بیم عطش» (همان، ۱۳۹۰: ۳/ ۱۸۱۶).

### ۳- ۲- ۵. ترس از بی‌دینی و بی‌اخلاقی

در *امثال و حکم* یکی از مواردی که در جامعه ترس ایجاد می‌کند، «خدا نترسی و بی‌ایمانی» است. «بترس از کسی که از خدا نترسد» (همان، ۱۳۶۳: ۱/ ۳۸۳) و حتی دورویی و نفاق در دین و به عبارتی نداشتن دین خالص هم در این مثل «از مغ ترس آن زمان که گشت مسلمان» (همان، ۱۵۸) آمده است. نفاق از مواردی است که در

مثل‌های دیگری هم به آن اشاره شده و جزو بزرگ‌ترین عوامل ایجاد ترس معرفی شده است. در مثل «از اژدهای هفت‌سر مترس از مردم‌نما بترس» (همان، ۱۰۰)، ترس از دورویی از بزرگ‌ترین خطر بیرونی، یعنی اژدهای هفت‌سر هم خطرناک‌تر و ترسناک‌تر جلوه داده شده است. این مفهوم در مثل «بترس از سگی کاو کند روبهی» (همان، ۳۸۳) یا «از دور می‌برد دل و نزدیک زهره را» (همان، ۱۳۰) هم بازنمایی شده است. عدم خلوص و ایجاد ترس در این مثل هم مشاهده می‌شود: «از سیرم و میرم باید ترسید» (همان، ۱۳۵). علاوه بر این‌ها، در دو مثل «از تفنگ خالی دو تن ترسند/ از کمان شکسته دو تن ترسند» (همان، ۱۱۲)، هم برای موقعیت‌هایی به‌کار می‌روند که کسی آن‌گونه که هست نباشد و بلوف بزند.

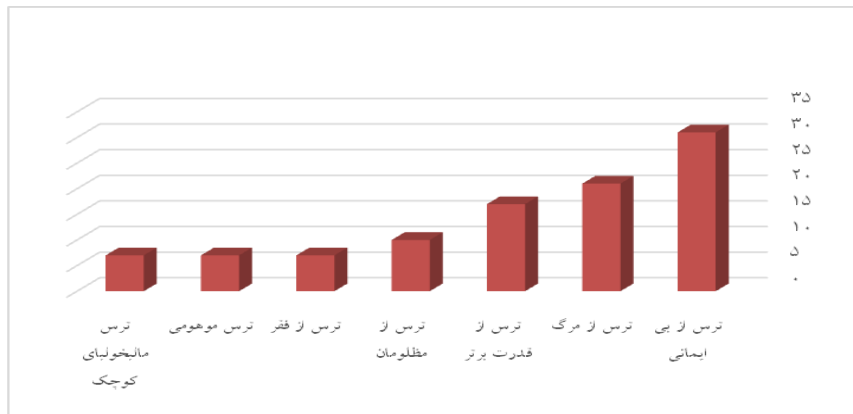
### ۳- ۲- ۶. ترس‌های موهومی

طبق قانون جذب، مردم با تمرکز بر افکار منفی یا مثبت، می‌توانند تجربه‌های مثبت یا منفی را در زندگی خویش وارد و آن را تجربه کنند. بنابراین، به‌منظور تغییر مؤثر الگوهای فکری منفی یک نفر، شخص باید احساس کند که مایل است این تغییرات رخ دهند (ر.ک: لوسیر ۱۳۹۷: ۱۰- ۱۷). این قانون در مثل‌ها هم مشاهده می‌شود. در مثل «آمد به سرم از آنچه می‌ترسیدم» (دهخدا، ۱۳۶۳: ۱/ ۴۴) یا «از هر چه بدم آمد سرم آمد» (همان، ۱۶۳) ملاحظه می‌شود که گذشتگان ما هم به این قانون باور داشته‌اند.

### ۳- ۲- ۷. ترس از خود (مالیخولیا)

یک نوع ترس، ترس از خود است که در روان‌شناسی «مالیخولیای کوچک» نامیده می‌شود؛ یعنی بدبینی و ترس از خود که در مثل «از خودم می‌ترسم» وجود دارد؛ اما گاهی این نوع ترس در فرهنگ عرفانی چهره مثبت به خود می‌گیرد و خود در معنای جسم و معنی منفی در مقابل روح قرار می‌گیرد و ترس از خود و نفس ممدوح تلقی می‌شود و این مثل را در میان امثال به‌وجود می‌آورد: همه ترسند از بیگانه، من از خویش می‌ترسم (همان، ۱۳۹۰: ۴/ ۲۷۷۹).

۳- ۲- ۸. جمع‌بندی بحث: تقسیم‌بندی بحث ذکر شده، در نمودار شماره ۳ نشان داده شده است.



نمودار ۳: انواع ترس در امثال و حکم دهخدا

چنانکه مشاهده می‌شود، ترس از بی‌ایمانی و ترس از مرگ بالاترین بسامد را به خود اختصاص داده است. این دو ترس، دو ترس عمومی هستند. در روان‌شناسی جدید هم ترس از مرگ، ترسی عمومی و بسیار مهم است، طوری که در بسیاری از موارد به منزله فوبیا و یک نوع اختلال ترس مطرح شده است و آمار امثال و حکم نیز نشان می‌دهد که گذشتگان ما هم این مسئله را مهم تلقی کرده‌اند.

### ۳- ۳. مدیریت ترس در امثال و حکم دهخدا

مدیریت یعنی راهکارهای غلبه بر ترس. جلوگیری و از بین بردن ترس به‌طور کلی غیرممکن است؛ زیرا بعضی از ترس‌ها در تمام عمر برای حفظ حیات فرد ضرورت دارند (شعاری‌نژاد، ۱۳۶۴: ۲۵۷). در روان‌شناسی راهکارهای متعددی برای غلبه بر ترس تجویز شده است؛ مثلاً استفاده از تجربه زندگی (مؤمن، ۱۳۸۶: ۵۶ - ۵۹)، واقع‌بینی یعنی، باید آن را بشناسیم و به‌خوبی و روشنی و واقع‌بینی با آن روبه‌رو شویم (پورباقر، ۱۳۵۰: ۵۹). اقدام و مبارزه و کنار گذاشتن ترس و دست به اقدام زدن از دیگر روش‌های غلبه بر ترس است. انسان باید از خود پرسش کند و ببیند عاملی که واقعاً

سبب ترسش شده است، چیست؟ پس از آن، برای هر نوع ترس گام مناسب و مقتضی بردارد (شوارتز، ۱۳۷۴: ۸۹) و ایمان به خدا با توجه به اینکه یکی از ریشه‌های ترس بی‌مذهبی و الحاد است (پورباقر، ۱۳۵۰: ۵۹).

برای این بحث در مثل‌ها نمونه‌های زیادی می‌توان سراغ گرفت که برخی از آن‌ها در تغییر هیجان‌ها و به‌منزله راهکاری برای رفتاردرمانی می‌تواند مؤثر باشد؛ مثلاً یکی از روش‌های کاهش ترس در روان‌شناسی «حساسیت‌زدایی منظم»<sup>۱۰</sup> است که فرد را با یک روش حساب‌شده و ایمن در معرض موضوع یا موقعیتی که هراس دارد، قرار می‌دهند که متداول‌ترین آن شیوه تدریجی است؛ یعنی ابتدا در ذهن و با کمک قوه تخیل و سپس در واقعیت (سیف، ۱۳۸۴: ۲۲۰). برای این عمل قطعاً اولین حرفی که کاربرد دارد و در قالب این مثل آمده است و می‌تواند کارساز باشد «هر کاری اولش سخت است» (دهخدا، ۱۳۹۰: ۴ / ۲۶۹۸) است. راهکارهای مقابله با ترس در *امثال‌وحکم* عبارت‌اند از:

### ۳ - ۳ - ۱. غرقه‌سازی یا مبارزه با ترس

غرقه‌سازی به تعدادی روش گفته می‌شود که هدف تمامی آن‌ها ایجاد خاموشی به‌طور اجباری است. (سیف، ۱۳۸۴: ۲۱۱) و یعنی گذشتن از میان ترس. این شیوه به‌مراتب با وحشت کم‌تری همراه است تا زندگی کردن با ترسی که ناشی از احساس درماندگی است. کسانی که از دست زدن به مخاطرات سرباز می‌زنند، با وحشتی زندگی می‌کنند که به‌مراتب شدیدتر از وحشتی است که در انجام عمل به آنان دست می‌دهد (جفرز، ۱۳۷۴: ۳۲). پس بهترین روش برای مقابله با ترس رودررو شدن و شاخ‌به‌شاخ شدن مستقیم با مشکلات است؛ زیرا کنار زدن موقعیت ترسناک یا فرار از آن بر ترس ما می‌افزاید (گیونز، ۱۳۸۳: ۳۲۸).

در مثل‌ها هم این نوع راهکار برای ترس‌ها تجویز شده است؛ مانند: تا به آب نرنی شناگر نمی‌شوی (دهخدا، ۱۳۶۳: ۱ / ۵۲۸)، گهر جوی نیندیشد از آب ژرف (همان، ۱۹۲۷)، هر که ترسید مرد هر که نترسید برد (همان، ۲۷۲۴: ۴ / ۲۷۲۴).<sup>۱۱</sup> این راهکار در موارد دیگری در عباراتی که کنایه از خود را در خطر انداختن و نترسیدن است، بازنمایی شده



تحلیل روان‌شناختی هیجان ترس در امثال و حکم دهخدا \_\_\_\_\_ سیمین خیری و همکاران

است؛ مثل با پای خود به مرگ رفتن (همان، ۱ / ۳۴۶)، با شمشیر و قرآن پیش کسی رفتن (همان، ۳۶۴) ۱۲.

### ۳-۳-۲. تسلیم یا مدارا در مقابل منبع ترس

یکی دیگر از راهکارهای دیگری که در مثل‌ها مشاهده می‌شود، «تسلیم و مدارا» در مقابل منبع ترس است. زمانی که واقعاً می‌دانیم، نمی‌توانیم از پس آن برآیم در مثل «افسوس کرد نتوان بر شیر هر غزالی» (همان، ۱۸۸). با دو واژه شیر و غزال به زیبایی دو قطب قوی و ضعیف و عدم توان مقابله ضعیف (غزال) در مقابل قوی (شیر) نشان داده شده است. در مثل دیگری آمده است: «پنجه نهان کن چو به‌شیران رسی» (همان، ۵۱۴). معروف‌ترین مثل در باب آن مثل «هزیمت به هنگام، بهتر ز جنگ» (همان، ۱۳۹۰: ۲۷۵۵ / ۴) است.

### ۳-۳-۳. فرار

تنها مثلی که فرار از ترس را تجویز می‌کند، مثل «گریز به هنگام پیروزی است» (همان، ۱۸۹۱ / ۳) است.

### ۳-۳-۴. داشتن تکیه‌گاه

در برخی دیگر از مثل‌ها، به‌دست آوردن تکیه‌گاه برای مقابله با ترس آمده است؛ مثل «از خدای بیندیش تا از دیگران ایمن باشی» (همان، ۲ / ۱۰۹۳)، «نوح به‌دست آر و ز توفان مترس» (همان، ۴ / ۲۵۷۴) و «آن‌ها دو نفر بودند همراه ما صد نفر بودیم تنها» (همان، ۱۳۶۳: ۱ / ۶۹)، نشان از این راهکار دارد.

### ۳-۳-۵. واقع‌بینی و شناخت ترس‌ها رفع توهم

برای بازنمایی این راهکاردرمانی ترس می‌توان از مثل «در جهنم عقربی هست که از آن پناه به مار می‌برند» (همان، ۱۳۹۰: ۲ / ۱۱۵۱)، بهره گرفت تا ترس‌های ضعیف (مار نماد آن) در مقابل ترس‌های عظیم (جراره) آسان‌تر جلوه کند و فرد از آن نترسد یا در مثل

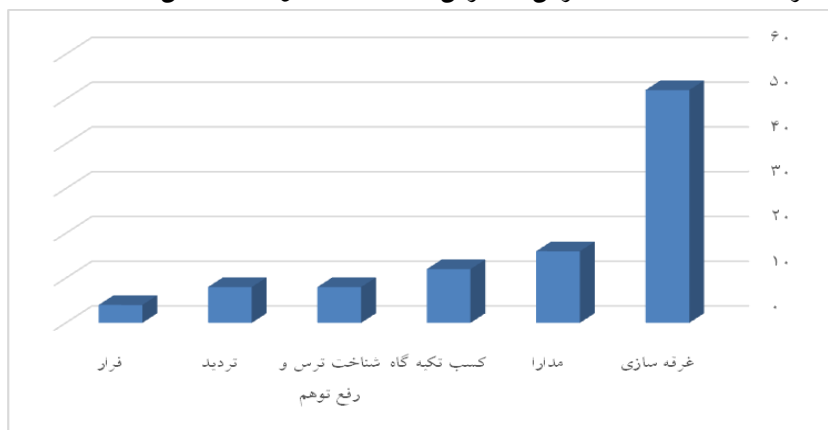
سال ۸، شماره ۳۲، خرداد و تیر ۱۳۹۹، *دوماهنامه فرهنگ و ادبیات عامه*

«از شیخ علی‌خان بترسیم، از سگش هم بترسیم؟» (همان، ۱۳۶۳: ۱/ ۱۳۷) هم بیانگر این است که فرق ترس واقعی و موهوم را باید شناخت.

### ۳-۳-۶. ترس‌های بی‌راهکار (تردید)

در میان مثل‌هایی که در موضوع ترس وجود دارد، برخی از آن‌ها نشان از ترسی دارند که هیچ راهکاری برایش نیست. در این موارد می‌توان ترس را معادل تردید دانست که فرد نمی‌داند در مقابله با موقعیت ترس‌آور چه کار کند. در مثل «نه روی رهایی نه راه گریز» (همان، ۱۳۹۰: ۴/ ۲۵۹۱) یا به عبارتی دیگر «نه روی گریز و نه طاقت ستیز» (همان، ۴/ ۲۵۹۱)، ما با تردید سروکار داریم.

۳-۳-۷. جمع‌بندی بحث: همان‌گونه که در نمودار شماره ۴ مشاهده می‌شود، راهکار غرقه‌سازی و مبارزه با ترس بیشترین بسامد را به‌خود اختصاص داده است.



نمودار ۴: راهکارهای مدیریت ترس در *امثال وحکم دهخدا*

این نتیجه حاکی از این است که گذشتگان ما هم‌زمان با طرح مباحث ترس، به ارائه راهکارهای آن پرداخته‌اند.

#### ۴. نتیجه

داده‌های این تحقیق در پاسخ به پرسش نخست نشان می‌دهند که همان‌گونه که در روان‌شناسی، ترس دو چهره مثبت و منفی دارد، در *امثال‌وحکم* دهخدا هم هر دو چهره مشاهده می‌شود. این نگرش جامع و متناقض به هیجان ترس هم می‌تواند نشان دهد که گذشتگان ما از این موضوع آگاهی داشته‌اند که ترس در حد متعادل یکی از هیجان‌های مثبت و موردنیاز انسان است و در اندازه نامتعادل، می‌تواند تخریبگر و نابودکننده روحیات و وجود انسان باشد و هم حاکی از این است که *امثال‌وحکم* فارسی به‌منزله یک منبع علمی بازتاب تمام‌نمای مفهومی مانند ترس است. پس می‌تواند در قالب زبانی مختصر و مفید، به‌طور جامع، به تبیین سایر مفاهیم علمی مورد نیاز ما بپردازد.

آنچه در نمود مباحث مربوط به ترس در *امثال‌وحکم* اهمیت دارد، این است که مثل‌ها تنها به تبیین مفهوم آن اکتفا نکرده‌اند؛ بلکه به انواع ترس و مدیریت آن‌هم توجه داشته‌اند و در بسیاری از موارد، به‌ویژه در ارائه راهکارهای غلبه بر آن، مثل روان‌شناسی جدید عمل شده است. این موضوع هم می‌تواند دال بر جامعیت ظرفیت مثل‌ها در ارائه مفهوم ترس باشد و هم مصداقی برای این ادعا که می‌توان از مثل‌ها به‌منزله سندی برای دستیابی به شیوه نگرش عوام و قدما به علوم و معارف امروزی بهره گرفت. یکی از نمونه‌هایی که می‌توان در این پژوهش به آن اشاره کرد، در بیان مفهوم «بازنمایی فیزیولوژیکی ترس» است؛ در این مورد تمامی این نشانه‌ها مانند لرزش، سیخ شدن مو، خشک شدن آب دهان، رنگ‌پریدگی، تپش قلب و ... در قالب مثل موجود هستند.

برای پاسخ به پرسش دوم، یعنی ابعاد بیان ترس بیشتر فیزیولوژیکی و رفتاری بوده یا شناختی؟ چنانکه در مباحث ذکرشده اشاره شد، بیشترین پردازش مثل‌ها به بازنمایی فیزیولوژیکی ترس بوده، نه چنانکه مرسوم است و ما عادت کرده‌ایم که همیشه با بازنمایی شناختی / ذهنی (در قالب زبان و آرایه‌های ادبی) مواجه شویم. این بدان معناست که ادبیات هم در موقع ضرورت (بیان مفاهیم علمی در این پژوهش) ابزار اصلی خود، یعنی ادبیت متن را کم‌تر می‌کند و در متونی مانند *امثال‌وحکم* بیشتر به طرح مباحث علمی می‌پردازد.

دلیل این موضوع این است که مثلها با جامعه و واقعیت پیوند دارند و بازتاب این مسئله هم سبب می‌شود، مفهوم آن‌گونه که هست در آن‌ها انعکاس یابد و سعی می‌کند ساده و بی‌پیرایه به بیان مطالب پردازد؛ چون مخاطبش هم عامه مردم‌اند و اگر هم بخواهد سخن را ادبی کند، بیشتر از تأثیرگذارترین آرایه در درک مطلب، یعنی تشبیه بهره می‌گیرد.

داده‌های پژوهش در پاسخ به پرسش سوم پژوهش کدام نوع ترس در مثلها نمود بیشتری دارد و چرا؟، حاکی از این هستند که ترس از بی‌اخلاقی و دورویی و ترس از مرگ بیشترین بسامد را به‌خود اختصاص داده است. این دو نوع ترس، ویژگی عمومی بودن و همگانی بودن را در ذهن تداعی می‌کنند و نشان از این دارند که ترس‌ها عمومی و فراگیر در مثلها دارای اهمیت بیشتری هستند تا ترس‌های فردی مانند ترس مالیخولیا. این موضوع باز برمی‌گردد به کارکرد و وظیفه مثلها در باب عامه مردم؛ «برای همه و از نیاز همه سخن گفتن».

در مقایسه با روان‌شناسی باید گفت، ترس از مرگ در روان‌شناسی هم دارای اهمیت زیادی است و توجه گذشتگان ما در قالب مثل به این مسئله نشان از اهمیت این موضوع در نگاه عامه و *امثال‌وحکم* دارد؛ اما در روان‌شناسی جدید خلأ طرح بحث «ترس از بی‌ایمانی و عدم پایبندی به اخلاق» وجود دارد. به‌دلیل اینکه روان‌شناسی بیشتر به ترس‌های فردی می‌پردازد تا ترس‌های جمعی، در حالی که *امثال‌وحکم* به‌دلیل کارکرد اصلی خود، یعنی بازتاب نیازهای جمعی باید به ترس‌های عمومی و فراگیر پردازد. دلیل دوم این است که روان‌شناسی جدید بیشتر متأثر از آرای روان‌شناسان غربی است و روان‌شناسی غربی نیز در بافت علم تجربی مدرن رشد کرده و به آن متعهد است و علم تجربی مدرن خود را فارغ از ارزش‌ها اعم از دینی و اخلاقی می‌داند. پس می‌توان گفت، روان‌شناسی جدید هم خود را پای‌بند به طرح این مسائل نمی‌داند و به آن نمی‌پردازد، در حالی که در جهان‌بینی و سنتی که *امثال‌وحکم* در آن شکل گرفته، به مسائل دینی و ایمانی بسیار توجه شده است و از آن الهام می‌گیرد. این تفاوت به یکی از آسیب‌های روان‌شناسی جدید و بیشتر علوم معاصر اشاره دارد و آن عدم تطابق و تناسب روان‌شناسی و معارف دیگر با روحیات فرهنگی جامعه است؛

چون به‌جای اینکه وارد قیف فرهنگی شود، مستقیم وارد آن فرهنگ می‌شود و شاید همین مسئله سبب شده است که در جامعه معاصر ما ترس‌های اجتماعی ناشی از دورویی و بی‌اخلاقی و بالتبع عدم اعتماد به جامعه و افراد آن را به عوامل دیگری مانند اضطراب نسبت دهیم و بگوییم دلیل این فقط اضطراب و استرس است و اضطراب ترسی است که دلیل آن نامشخص است.

در پاسخ به پرسش چهارم نتایج نشان می‌دهد که گذشتگان ما هم‌زمان با طرح مباحث ترس به ارائه راهکارهای آن هم پرداخته‌اند. مهم این است که همان‌گونه که در روان‌شناسی جدید نرسیدن و غرقه‌سازی اهمیت زیادی در ازبین بردن ترس دارد در *امثال‌وحکم* هم این مورد بیشترین بسامد و فرار از ترس کم‌ترین بسامد را به‌خود اختصاص داده است. این جای بسی تحسین دارد که روان‌شناسی قدیم ما مثبت‌نگر بوده و راهکارهایی را برای جامعه می‌پسندیده و تأکید می‌کرده است که روحیه مبارزه و شجاعت را در آنان تقویت می‌کرد.

نتیجه نهایی که از این پژوهش حاصل می‌شود، با توجه به جامعیت بحث ترس از دیدگاه روان‌شناسی، نخست تأکید بر اهمیت و نقش ادبیات عامه به‌ویژه *امثال‌وحکم* در بیان جامع مفاهیم علمی و علوم امروزی است؛ زیرا خصیصه بارز این نوع ادبی (عامه بودن) بر محتوای آن تأثیر گذاشته است و این مبحث را طوری نشان می‌دهد که گویی از بطن جامعه برخاسته و درصدد ارائه راهکارهایی برای مفاهیم است که برای همگان کاربرد دارد. بنابراین، می‌توان علاوه بر جست‌وجوی مسائلی چون آداب و رسوم، اساطیر، مسائل اجتماعی، ابزار زندگی و ... از این دریچه هم به ادبیات عامه و به‌ویژه مثل‌ها نگاه کرد که چگونه علوم و معارف جدید را بازتاب می‌دهند؟ و دوم، با توجه به اینکه ابزار اصلی روان‌شناسان و مشاوران ما سخن است و *امثال‌وحکم* هم مفاهیم مرتبطی در بحث هیجان و مفهوم ترس داشتند، پس می‌توان از *امثال‌وحکم* به‌منزله ابزاری در راستای اهداف خود به‌ویژه تغییر رفتارها استفاده کنند. قطعاً با توجه به مختصر و مفید بودن این نوع ادبی و اینکه همگان می‌دانند که این سخنان برخاسته از تجارب جمعی گذشتگان است، در بسیاری مواقع ناخودآگاه و بدون چون‌وچرا آن را می‌پذیرند.

پی‌نوشت‌ها

1. Emotion

2. Robert Plutchik

۳. به گزارش خبرگزاری ایسنا روان‌شناسان معتقدند بیشتر ادبیات و ضرب‌المثل‌های ایرانی جنبه منفی دارد. (<https://www.isna.ir/news/isfahan-22859>)

۴. این مقاله مستخرج از رساله دکتری با عنوان «بررسی امثال‌وحکم دهخدا از دیدگاه هیجان‌ات روان‌شناختی» است و در این مقاله برای تحدید موضوع صرفاً به بررسی هیجان ترس پرداخته شده است.

5. Peter Atteslander

6. Daniel Goleman

۷. مثل گندم روی تابه (دهخدا، ۱۳۹۰: ۳/ ۲۱۳۱)، مثل ماهی بر تابه (همان، ۲۱۴۰)، مثل دانه بر تابه (همان، ۲۰۶۲)، مثل ماهی از آب بیرون افتاده (همان، ۲۱۴۰)، مثل مرغ سرکنده (همان، ۲۱۴۳)، مثل اسفند بر آتش (همان، ۲۰۱۴) و مثل سیماب در کف مفلوج (همان، ۲۰۸۷).

۸. «مثل دیو از آهن گریختن» (همان، ۲۰۶۷) «مثل دیو از لاجول گریختن» (همان، ۲۰۶۸) و «مثل هندو» (همان، ۲۱۶۳) و «مثل موش» که همیشه ظاهر ترسیده دارد (همان، ۲۱۴۹).

9. Joseph Murphy

10. Systematic desensitization

۱۱. چو سگ صداع کند تن مزین برآور سنگ (دهخدا، ۱۳۹۰: ۲/ ۹۶۳) و هر که از خطر بگریزد خطیر نشود (همان، ۲۷۱۳/ ۴).

۱۲. با شمشیر و کرباس پیش کسی رفتن (همان، ۳۶۴)، با شیراندرون شد و با جان بدر شود (همان، ۳۶۴) و با تیغ و کرباس (یا) با تیغ و کفن نزد کسی رفتن (همان، ۳۴۷).

منابع

- آران دشتی‌مقدم آرانی، فاطمه (۱۳۸۹). تصحیح و نقد ابیات عربی امثال‌وحکم دهخدا. پایان‌نامه کارشناسی ارشد زبان و ادبیات عربی. دانشگاه اصفهان.
- اتسلندر، پتر (۱۳۷۱). روش‌های تجربی تحقیق علوم انسانی. ترجمه بیژن کاظم‌زاده. مشهد: آستان قدس رضوی.
- استرکر، ادوارد و همکاران (۱۳۶۹). روان‌شناسی برای همه. ترجمه مشفق همدانی. تهران: صفی‌علیشاه.
- بلوکباشی، علی (۱۳۷۴). «فولکلور و ضرورت توجه به نقش آن» (مصاحبه)، آوا، ویژه‌نامه دهمین سالگرد تأسیس فرهنگخانه مازندران.
- پارسا، محمد (۱۳۷۰). زمینه نوین روان‌شناسی (روان‌شناسی عمومی). تهران: بعثت.

تحلیل روان‌شناختی هیجان ترس در امثال و حکم دهخدا \_\_\_\_\_ سمین خیری و همکاران

- پلاچیک، روبرت (۱۳۶۵). هیجان‌ها. ترجمه محمود رمضان‌زاده. مشهد: معاونت فرهنگی آستان قدس رضوی.

- پورباقر، ایرج (۱۳۵۰). عقده‌های روانی مجموعه صد مقاله علمی روان‌شناسی و روان‌کاوی. تهران: آسیا.

- جفرز، سوزان (۱۳۷۴). *بترس اما انجام بده*. ترجمه شیرین قرشی. تهران: آبتین.

- خانقاهی سوفیا و بهمن کردتمیمی (۱۳۹۳). «پیش‌بینی ترس مرضی و خشم سرکوب‌شده بر اساس خودتنظیمی هیجانی در دانشجویان». *روان‌شناسی و روان‌پزشکی شناخت*. د ۱. ش ۲. صص ۷۳ - ۸۴.

- خدایی عاطفه و محبوبه مباشری (۱۳۹۶). «روایتگری خشم و ترس در حکایت‌هایی از کلیله و دمنه و گلستان». *زبان و ادبیات فارسی*. س ۲۵. ش ۲۸ (پیاپی ۸۳). صص ۱۴ - ۱۱۷.

- دلاور، علی (۱۳۸۰). *مبانی نظری و عملی پژوهش در علوم انسانی و اجتماعی*. تهران: رشد.

- دواجی، اقدس و همکاران (۱۳۷۱). *روان‌شناسی عمومی*. تهران: شهر آب.

- دهخدا، علی‌اکبر (۱۳۶۳). *امثال و حکم دهخدا*. ج ۱. تهران: چاپخانه سپهر.

- \_\_\_\_\_ (۱۳۹۰). \_\_\_\_\_ ج ۲، ۳، ۴.

- ذوالفقاری، حسن (۱۳۸۹). «زیبایی‌شناسی ضرب‌المثل‌های مثل فارسی». *بوستان ادب*. س ۲. ش ۴. صص ۵۱ - ۸۲.

- سلطانی منظر و طاهره صادقی (۱۳۹۱). «تصویرپردازی عاطفی خشم و ترس در بوستان سعدی». *سبک‌شناسی نظم و نثر فارسی (بهار ادب)*. د ۵. ش ۱ (پیاپی ۱۵). صص ۳۲۹ - ۳۵۰.

- سیاسی، علی‌اکبر (۱۳۵۵). *روان‌شناسی شخصیت*. تهران: امیرکبیر.

- سیف، علی‌اکبر (۱۳۸۴). *تغییر رفتار و رفتاردرمانی نظریه‌ها و روش‌ها*. تهران: دوران.

- شعاری‌نژاد، علی‌اکبر (۱۳۶۴). *روان‌شناسی رشد*. تهران: اطلاعات.

- شوارتز، دیوید (۱۳۷۴). *سلام بر آرزوها*. ترجمه کیان‌دوخت نورافروز. تهران: خاتون.

- صادقی، اسماعیل و محمد جهانبازی (۱۳۹۵). *ترس و اضطراب در تاریخ بیهقی، نخستین کنفرانس بین‌المللی و دومین کنفرانس ملی هزاره سوم و علوم انسانی*. شیراز: مرکز توسعه آموزش‌های نوین ایران.

سال ۸، شماره ۳۲، خرداد و تیر ۱۳۹۹. \_\_\_\_\_ دو ماهنامه فرهنگ و ادبیات عامه

- عباس نژاد، محسن (۱۳۸۴). قرآن، روان‌شناسی و علوم تربیتی. مشهد: بنیاد پژوهش‌های قرآن حوزه و دانشگاه.
- فرجی، ذبیح‌اله (۱۳۵۴). نقش ناکامی‌ها در شخصیت. تهران: موسسه مطبوعاتی کاویان.
- قائمی امیری، علی (۱۳۷۶). مسئله ترس و اضطراب کودکان. تهران: امیری.
- کاپریز، فرانک ساموئل (۱۳۶۳). روان‌کاوی عمومی. ترجمه مشفق همدانی. تهران: صفی‌علیشاه.
- لوسیر مایکل (۱۳۹۷). قانون جذب. ترجمه محمدرضا اکبری. تهران: فانوس دانش.
- لوگال، آندره (۱۳۷۱). نگرانی و اضطراب. ترجمه محمدرضا شجاع رضوی. مشهد: آستان قدس رضوی.
- گیونز، چارلز جی (۱۳۸۳). موفقیت بدون ریسک. ترجمه منوچهر سرحدی. تهران: نسل نواندیش.
- مصباح، علی و همکاران (۱۳۷۴). روان‌شناسی رشد (۱) با نگرش به منابع اسلامی. تهران: سمت.
- ملکیان، معصومه و فرهاد ساسانی (۱۳۹۳). «مفهوم‌سازی خشم در زبان فارسی». پژوهش‌های زبان‌شناسی. س ۶. ش ۱ (پیاپی ۱۱). صص ۳۷-۵۶.
- مورفی، ژوزف جوزف مورفی (۱۳۷۰). قدرت فکر. ترجمه هوشیار رزم آزما. تهران: سپنج.
- مؤمن، غلامرضا (۱۳۸۶). کمبود قدرت (یک نظریه). تهران: دانژه.
- میرمحمدی، اکرم‌السادات (۱۳۸۹). مقایسه تحلیلی خوف ورجا در عرفان اسلامی و ترس و امید در روان‌شناسی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد زبان و ادبیات فارسی. اصفهان: دانشگاه اصفهان.



## A Psychological analysis of Fear in the Dekhoda's Proverbs

Simin Kheiri<sup>1</sup> Khavar Ghorbani<sup>\*2</sup> Nasrin Chireh<sup>3</sup>

1. Phd Candidate of Persian Language and Literature, Islamic Azad University of Mahabad.
2. Associate Professor of Persian Language and Literature, Islamic Azad University of Mahaba.
3. Assistant Professor of Persian Language and Literature, Islamic Azad University of Mahabad.

Received: 22/02/2020

Accepted: 28/03/2020

### Abstract

This study investigates fear in the Dekhoda's proverbs from a psychological point of view. To this end, it employs a method of inferential content analysis. The data concern all the Persian proverbs in Dekhoda's four-volume book on proverbs. The findings show that, as in modern psychology, fear has positive and negative faces; this inconsistent attitude is also evident in Dekhoda's proverbs as well. In addition, the proverbs have not only addressed the concept of fear, but also the types of fear and their causes as well as the ways to overcome them in line with modern psychology. Thus, it is suggested to psychologists and counselors to use proverbs as a tool in pursuit of their goals, particularly so far as the behavioral changes are concerned.

**Keywords:** Proverbs; Ali Akbar-e-Dekhoda; psychology; emotion; fear.

---

\*Corresponding Author's E-mail: ghorbanikhavar@yahoo.com.

