



Cultural Study of the Cause of Emotions and Their Control in Iranian Folk Culture: Proverbs of Dekhoda

Khavar Ghorbani^{*1}, Simin Kheiri², Nasrin Chireh³

Extended abstract

Emotion plays an important role in human life and many of his behaviors and thoughts - consciously or unconsciously - have an emotional origin; therefore, knowing the causes of the emergence of emotions and their method of management have a great impact on mental health and individual and social behavior. In fact, it plays an effective role in creating social peace. What is important in the occurrence of emotions is the role of culture in the type of emotion occurrence and its management method; emotion, like other behaviors, is a product of learning and its appearance can be different in different societies. For example, the way of expressing grief in a mourning ceremony is in the form of crying and sorrow in one culture and in the form of singing and dancing in another, so it is very important to know the cultural aspects of emotion. It is necessary to refer to literature because of the close relationship between literature and culture. Among of all the literary genre, proverbs, considering that

Received: 19/05/2022

Accepted: 27/12/2022

* Corresponding Author's E-mail:
kh.gorbani@iau-mahabad.ac.ir

1. Associate Professor of Persian Language and Literature, Islamic Azad University of Mahabad, Mahabad, Iran.

<http://www.orcid.org/0000-0002-2829-6312>

2 PhD Candidate of Persian Language and Literature, Islamic Azad University of Mahabad, Mahabad, Iran.

<http://www.orcid.org/0000-0003-3897-8795>

3 Assistant Professor of Persian Language and Literature, Islamic Azad University of Mahabad, Mahabad, Iran.

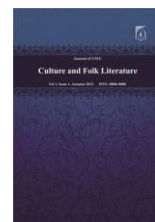
<http://www.orcid.org/0000-0001-6825-0565>



they are linguistic symbols of culture and have roots in the culture of their nation, it is possible to find cultural uniqueness characteristics from them. Accordingly, this article examines the cultural factors affecting the formation of emotions and their management method in Dehkhoda's proverbs and sayings, and by examining the evidence obtained, it seeks to achieve these goals: 1. Determining the amount and order of the frequency of emotions in popular culture, 2. The factors and solutions presented for emotions in this work, and 3. Explaining the role of culture in emergence of motions factors and their management.

Review of the Literature

In the field of cultural proverb research, a thesis entitled "Discourse analysis of cultural structures of Persian proverbs based on the proverbs of Dehkhoda" (2008) was conducted, in which the author examines the culture from the perspective of the verbal communication of proverbs. In another work, "Ethnological investigation of ironies in Persian literature (case study of Dehkhoda's proverbs and proverbs)" (2010), the researcher collected and analyzed ironies in proverbs, and classified them according to their frequency, and from the psychological point of view. There is a dissertation entitled "Psychological basis of Persian proverbs" (2014), which is completely different from the subject of the article. Ahmad Parsa (2013) in a part of the book *Scientific and Literary Analysis of Persian Parables and Proverbs* has devoted a discussion to the expression of external and internal states and inactions in parables, and an article titled "Psychological analysis of fear emotion in Dehkhoda's proverbs" (2019) has focused on the manner and causes of the emotion of fear in proverbs.



Methodology

To achieve the above goals, the method of "inferential content analysis" has been used. The sample is a four-volume book of Dehkhoda's proverbs, and the sample of research is all the Persian proverbs in this work.

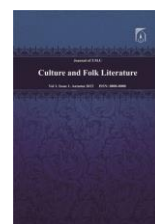
Method

The working method is that first the evidence related to the main emotions i.e. anger and hatred, fear, happiness and sadness, love, surprise and shame are extracted. After that, the evidence of classification and the order of frequency of emotions, and occurrence factors are done. Their management solutions have been identified. Finally, according to the commonalities and differences between the topics and psychology, their cultural aspects have been investigated.

Conclusion

The frequency order of these emotions (anger and hatred, fear, sadness, joy, love, shame and surprise) shows that some emotions (anger, fear, sadness and happiness) were more important in our ancient societies and this practice still exists in today's psychology. On the other hand, the low frequency of some others (love, surprise and shame) and the lack of management solutions for them shows the difference and distinction of our culture towards emotions.

In the first category, when the factors and solutions are considered, we see that the most frequent factors of creating emotions are public and have their roots in the popular culture of people; like the cause of anger, two factors are jealousy, competition and verbal violence, and these factors have their roots in human culture. If we go back to the first jealousies in human history, we can see what brought Adam to earth, and Abel and Cain quarreled with each other, it was the jealousy and rivalry of Satan and Cain. In the case of fear, the two factors of



hypocrisy - a kind of fear of sin - and death have the highest frequency and are considered two general factors and have roots in human culture. The reason for expelling a person was to escape from death and access to immortality, and the fear of death is still present in every human being like a phobia. Therefore, it can be concluded that the factors that cause emotions in proverbs and judgments are general principles and can be applied to any period of time. Of course, the root of this kind of look can be found in the literary genre of proverb, because it is a popular literary type and presented to a general audience, it is necessary to focus on general and universal concepts in that center.

But the type of attitude towards the excitement of love is completely cultural. In psychology, all emotions have positive and negative dimensions, but in the case of love in the proverb, unlike other emotions, no negative dimension was observed, that is, an emotion is considered completely positive. This problem can be rooted in the eastern culture, especially Iranian, and shows the importance of this excitement. In the case of the emotion of shame and surprise, this issue is also true, and the examination of the evidence shows that shame is not only considered an emotion, but it has been proposed as an accepted moral principle, and the acceptance of shame and emphasis on it is rooted in the influence of religious beliefs. It is in the ancient culture of Iran, but in the case of surprise, it seems that it is not recognized as an excitement at all.

Regarding the high-frequency methods of controlling emotions, first of all, the balance that exists in the control of emotions is prominent, and the existence of very useful ways such as awareness, calming, and replacing more useful emotions, etc., among the highest frequencies, shows that our predecessors meditated and had more careful emotions in control. This balance is more prominent in considering the types of happiness, i.e. the happiness that comes from



material and spiritual things. One of the important points that is rooted in Iran's religious culture is more emphasis on sustainable happiness or the non-material factors of creating happiness. In the end, it is suggested that more research be done to integrate psychology and culture in other fields such as children's stories, movies, translation, etc.

References

- Dekhoda, A. A. (1984). *Dekhoda's proverbs, vol. 1*. Sepehr Printing.
- Dekhoda, A. A. (2011a). *Dekhoda's proverbs, vol. 2*. Parmis Publishing.
- Dekhoda, A. A. (2011b). *Dekhoda's proverbs, vol. 3*. Parmis Publishing.
- Dekhoda, A. A. (2011c). *Dekhoda's proverbs, vol. 4*. Parmis Publishing.
- Parsa, S. A. (2014). *scientific and literary analysis of Persian's proverbs*. Research.

دوماهنامه فرهنگ و ادبیات عامه

سال ۱۰، شماره ۴۶، مهر و آبان ۱۴۰۱

مقاله پژوهشی

DOR: 20.1001.1.23454466.1401.10.46.5.4

مطالعه فرهنگی بروز و کنترل هیجان در فرهنگ عامه ایران

(نمونه موردی: امثال و حکم دهخدا)

خاور قربانی*^۱، سیمین خیری^۲، نسرين چیره^۳

(دریافت: ۱۴۰۱/۰۲/۲۹ پذیرش: ۱۴۰۱/۱۰/۰۶)

چکیده

این مقاله به بررسی عوامل فرهنگی مؤثر بر شکل‌گیری هیجان‌ها و عواطف و شیوه مدیریت آن‌ها در *امثال و حکم دهخدا* می‌پردازد. برای دستیابی به این هدف، از روش «تحلیل محتوای استنباطی» استفاده شده است. جامعه آماری، کتاب چهارجلدی *امثال و حکم دهخدا* است و نمونه تحقیق تمامی امثال و حکم فارسی موجود در این اثر است. روش کار به این ترتیب است که نخست شواهد مربوط به هیجان‌های اصلی یعنی «خشم و نفرت، ترس، شادی و غم، عشق، تعجب و شرم» از *امثال و حکم دهخدا* استخراج شده سپس شواهد، طبقه‌بندی و بسامد هیجان‌ها، عوامل بروز آن‌ها و راهکارهای مدیریتی‌شان مشخص شده است. در نهایت براساس

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

*kh.gorbani@iau-mahabad.ac.ir

<http://www.orcid.org/0000-0002-2829-6312>

۲. دانشجوی دکتری زبان و ادبیات فارسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مهاباد، مهاباد، ایران.

<http://www.orcid.org/0000-0003-3897-8795>

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

<http://www.orcid.org/0000-0001-6825-0565>

روان‌شناسی جدید تفاوت‌ها و شباهت‌ها تعیین و به بررسی وجوه فرهنگی آن‌ها پرداخته شده است. نتیجه حاکی از این است که از میان هیجان‌ها به ترتیب هیجان‌های خشم، ترس، شادی و غم بیشترین بسامد را به خود اختصاص داده‌اند. بقیه هیجان‌ها در فرهنگ عامه برخلاف روان‌شناسی جدید، کم‌تر مورد توجه بوده‌اند و با توجه به این‌که شواهدی برای راهکارهای مدیریتی آن‌ها یافت نشده یا در فرهنگ ما بُعد منفی نداشته‌اند؛ مانند هیجان عشق یا هیجان محسوب نمی‌شده‌اند؛ مانند هیجان تعجب یا یک اصل اخلاقی به‌شمار می‌آمده‌اند؛ مانند هیجان شرم. علاوه‌براین، عوامل بروز هیجان‌ها و راهکارهای مدیریتی به نوعی در مظاهر فرهنگی ایران مانند عقاید دینی، سیاسی، تربیتی و غیره ریشه دارند.

واژه‌های کلیدی: فرهنگ عامه، امثال و حکم، هیجان‌های روان‌شناختی، عوامل بروز هیجان‌ها، راهکارهای مدیریت هیجان‌ها.

۱. مقدمه

امروزه در همه جوامع بشری، علمی پرچم‌دار میدان دانش‌اند که توانسته‌اند مهارت‌های کاربردی را به جامعه ارائه دهند. همین مسئله سبب شده است که حتی جنبه‌های کاربردی علوم نظری بیشتر مورد توجه باشد و در بین محققان به آن توجه شود. یکی از این دانش‌ها زبان و ادبیات است که ظاهراً کاربردی بودن آن برای جامعه صرفاً در تعهدمداری در بیان وقایع اجتماعی خلاصه شده است و این بدان معناست که انواع ادبی که نتوانند این وظیفه را به انجام برسانند، باید از صحنه کنار زده شوند. البته عواقب این امر صرفاً به اینجا ختم نمی‌شود، بلکه همان‌گونه که مشاهده می‌شود در شکل آکادمیک هم اکثر صندلی‌های این رشته جای خود را به رشته‌های کاربردی در جامعه مانند حقوق و روان‌شناسی می‌دهند؛ چراکه صرفاً به آموزش مفاهیم نظری اکتفا شده است. بنابراین اگر جنبه‌های کاربردی آن تقویت نشود، چه‌بسا مدتی به حاشیه علوم رانده شود و این آسیبی جدی برای فرهنگ ما به‌شمار می‌آید.

در مورد این که چگونه می توان جنبه های کاربردی این علم را تقویت کرد، طرح های زیادی قابل ارائه است. یکی از این موارد بررسی مباحث و معارف کاربردی معاصر در ادبیات است. برای نمونه پیدا کردن اصول و مهارت های علمی مانند روان شناسی که امروزه در جامعه ما کاربرد زیادی دارد، می تواند راهگشا باشد. این کار هم مهارت های روان شناسی را در دیدگاه قدمای ما تعیین می کند و وجه فرهنگی به آن ها می دهد و هم کمک می کند مفاهیم روان شناسی که بدون پالایش فرهنگی در جامعه ترویج پیدا می کنند، پالوده شوند. این معارف صرفاً به روان شناسی محدود نمی شود انگشت نهادن بر مفاهیم و اصول حقوقی، معنویات، اخلاق و ... در ادبیات هم می تواند به وجوه کاربردی این دانش کمک کند. علاوه بر این ها، چون این موضوعات با زبان ادبی و تأثیرگذار بیان می شود، می تواند تأثیر آن ها را چند برابر کند.

یکی از مهارت های کاربردی که امروزه کانون توجه قرار گرفته است، کنترل و مدیریت هیجان هاست که بدون شک اعمال آن در هر کار و هر جایی می تواند کارساز باشد و این که روان شناسان متعددی در سراسر دنیا به ترویج مهارت و کنترل هیجان ها می پردازند، می تواند مصداق این ادعا باشد.

سؤال مقدر این است که آیا می توان با استفاده از ادبیات که حافظه فرهنگی ماست، این مهارت را در جامعه تقویت کرد یا نه؟ برای پی بردن به این مسئله نوع ادبی ضرب المثل، انتخاب شده است؛ چرا که ضرب المثل ها آینه فرهنگ، عقاید و اندیشه های گذشتگان ما هستند و مطالعه آن ها ما را از نحوه اندیشه و تفکر پیشینیان مطلع می سازد (برقی، ۱۳۶۷، ص. ۷) و می توان از لابه لای آن تشخیص و ترویج مفاهیم فرهنگی را که یکی از کارکردهای آن است، برجسته کرد و آموزش داد. همان هدفی که این مطالعه با بررسی مدیریت هیجان ها در ضرب المثل ها در پی آن است تا به اهداف زیر دسترسی

پیدا کند و راهکارهای آن را با یافته‌های روان‌شناسی جدید مقایسه کند تا ضمن بیان تغییراتی که امری طبیعی در تحول جوامع به‌شمار می‌آیند اصالت فرهنگی برخی از این مفاهیم را مشخص سازند. این اهداف عبارت‌اند از: ۱. تعیین میزان بسامد هیجان‌ها در امثال و حکم دهخدا؛ ۲. عوامل و راهکارهای ارائه‌شده برای هیجان‌ها در این اثر؛ ۳. تبیین نقش فرهنگ در عوامل بروز هیجان‌ها و مدیریت آن‌ها.

۲. پیشینه تحقیق

به‌لحاظ غنا و اهمیتی که ضرب‌المثل‌ها در فرهنگ و ادبیات ایران دارد، طی سال‌های اخیر پژوهش‌های بسیاری در این زمینه، انجام شده است، اما پژوهشی که به‌صورت ترکیبی فرهنگ و روان‌شناسی را در ضرب‌المثل‌ها موردبررسی قرار دهد، مشاهده نشد. درمورد بُعد فرهنگی هیجان‌ها، پایان‌نامه‌ای با عنوان «تحلیل گفتمان ساختارهای فرهنگی ضرب‌المثل‌های فارسی با تکیه بر امثال و حکم دهخدا»، توسط مریم عشق‌دوست (۱۳۸۷)، انجام شده است که نویسنده با کشف نقش ارتباط کلامی فرهنگ و نقش آن در پیدا کردن اطلاعات پیدا و پنهان ضرب‌المثل، فرهنگ را از منظر ارتباط کلامی ضرب‌المثل‌ها برای شناختن آداب و رسوم و خلیات فرهنگی زندگی مردم موردبررسی قرار می‌دهد.

پایان‌نامه دیگری با عنوان «بررسی مردم‌شناختی کنایه‌ها در ادبیات فارسی (مطالعه موردی امثال و حکم دهخدا)» از مرضیه صایمی (۱۳۸۹) انجام شده که در آن پژوهشگر کنایه را به‌عنوان یکی از ویژگی‌های اصلی امثال و حکم موردبررسی قرار داده و به جمع‌آوری و تحلیل کنایه‌ها در امثال و حکم اقدام کرده و آن‌ها را براساس فراوانی دسته‌بندی کرده است. دسته‌بندی‌ها مربوط به حیوانات، نهی صفات انسانی و کنایه‌های مربوط به عناصر چهارگانه است.

از دیدگاه روان‌شناسی تنها یک پایان‌نامه با عنوان «مبنای روان‌شناسی ضرب‌المثل‌های فارسی» توسط مرجان غلامی (۱۳۹۴) مشاهده شد که با موضوع مقاله تفاوت کلی دارد. در این پژوهش نگارنده ضرب‌المثل‌های فارسی را به‌لحاظ مبانی روان‌شناسی بررسی می‌کند و سعی کرده از طریق ضرب‌المثل‌ها به شناخت خلیقات، روحيات و دیگر جنبه‌های وجود فردی و اجتماعی یک ملت در عصر گذشته و حاضر پی ببرد. در حالی که پژوهش حاضر از دیدگاه بروز و مدیریت فرهنگی هیجان به بررسی ضرب‌المثل‌ها پرداخته است.

احمد پارسا (۱۳۹۳) در بخشی از کتاب «بررسی و تحلیل علمی و ادبی امثال و حکم پارسی» با عنوان «امثال و روان‌شناسی» با استناد به شواهدی از آن‌ها بحثی را به بیان حالات و انفعالات ظاهری و درونی در مثل‌ها اختصاص داده است.

از قربانی و خیری (۱۳۹۹)، یک مقاله با عنوان «تحلیل روان‌شناختی هیجان ترس در امثال و حکم دهخدا» در باب هیجان ترس نوشته شده که در آن بیشتر به شیوه و علل بروز هیجان ترس در ضرب‌المثل‌ها توجه شده است اما در این مقاله تمامی هیجان‌ها به‌صورت ترکیبی مورد بررسی واقع شده‌اند و هدف اصلی بررسی وجوه فرهنگی هیجان‌هاست نه صرفاً شیوه بروز آن‌ها.

و مقاله دیگری با عنوان «زبان تمثیلی و تحت‌اللفظی خشم در امثال و حکم» (۱۴۰۰) که در آن هدف بررسی زبانی - ساختاری نمونه‌های خشم است نه روان‌شناسی و فرهنگی.

۳. محدودیت‌های تحقیق

با توجه به تعدد هیجان‌ها و داده‌ها و حتی تعداد زیاد مثل‌ها و از طرفی محدودیت‌های مقاله‌نویسی در مجلات، آوردن همه شواهد ممکن نیست، اما داده‌های بخش خشم و

ترس در دو مجله چاپ و تأیید شده‌اند و بقیه داده‌ها هم به دقت بررسی و در حد تبیین مطالب، در پاورقی آورده شده‌اند. نمودارها هم با توجه به این که براساس داده‌های رساله دکتری ترسیم شده است کاملاً مستند و دقیق هستند و جدول‌ها و آمارها به صورت پیوست برای مجله ارسال خواهد شد.

۴. روش، جامعه و نمونه پژوهش

روش تحقیق این پژوهش «تحلیل محتوای استنباطی» است.^۱ جامعه آماری این پژوهش، کتاب چهارجلدی *امثال و حکم* دهخدا و نمونه آماری تمامی امثال و حکم فارسی موجود در این اثر است. برای جمع‌آوری داده‌ها و اطلاعات موردنیاز از فیش‌برداری استفاده شده است.

۵. مفاهیم و مبانی نظری تحقیق

تن آرامی: تن آرامی به معنی آرام کردن یا ساکن کردن جسم هنگام بروز خشم است و از روش‌های مهم آن می‌توان به خوردن آب، شنا کردن و بازی کردن اشاره کرد (میرزابیگی، ۱۳۸۷، ص. ۱۱۸).

تقویت رفتارهای مغایر یک رفتار: در این روش، به رفتار پرخاشگری فرد توجهی نمی‌شود و به جای آن رفتارهای ضدپرخاشگرانه فرد، مورد توجه و تشویق قرار می‌گیرد. فرد پرخاشگر نیز با تمایز قائل شدن بین این دو موقعیت، رفته‌رفته به سمت موقعیت تشویقی تمایل پیدا می‌کند (صادقی و مشک بیدحقیقی، ۱۳۸۵، ص. ۵۹).

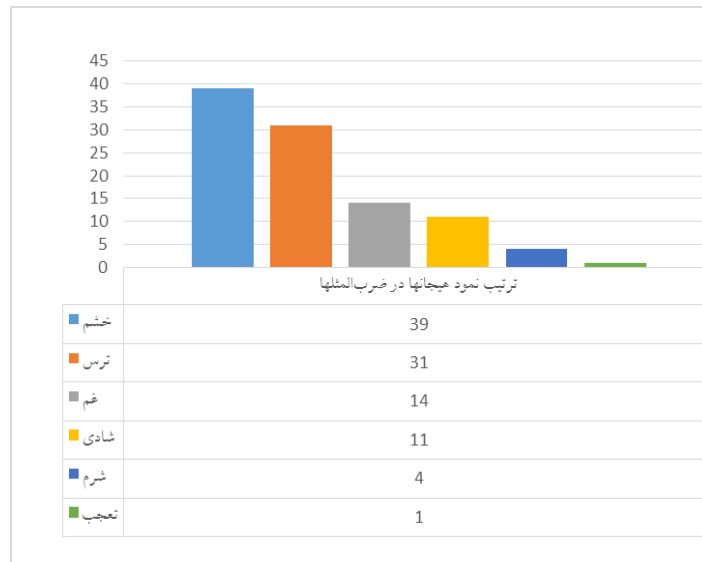
غرقه‌سازی: یکی از روش‌های مقابله با ترس است که در آن شخص برای مدت نسبتاً طولانی در معرض محرک ترس‌آور یا اضطراب‌زا با شدت تمام قرار می‌گیرد (سیف، ۱۳۸۴، ص. ۲۱۱).

۶. بحث و بررسی

در این بخش نخست به چشم‌انداز کلی هیجان‌ها در امثال و حکم پرداخته می‌شود و میزان کاربرد آن‌ها نشان داده خواهد شد. سپس در بحث بعدی به بررسی تفکیکی آن‌ها می‌پردازیم و منشأ ظهور این هیجان‌ها و راه‌های مدیریت آن‌ها را در امثال و حکم مورد بررسی قرار می‌دهیم.

۱-۶. میزان کاربرد هیجان‌ها در ضرب‌المثل

تعداد هیجان‌های اصلی در روان‌شناسی بین دو تا ده متغیر است (امینی، ۱۳۹۸، ص. ۲۱۰) و در این پژوهش بر اساس نظریات گلمن (۱۳۹۱، ص. ۳۸۸) از نظریه‌پردازان معروف حوزه هیجان ابتدا هشت هیجان بررسی شد سپس با توجه به اینکه نفرت یکی از نمودهای خشم است و تفکیک داده‌هایشان مشکل بود، این دو هیجان هم یکی شدند و به بررسی هفت هیجان پرداخته شده است. چنان‌که در نمودار ۱ نشان داده شده است، همه هیجان‌ها در قالب ضرب‌المثل نمود پیدا کرده‌اند و این بدان معناست که در فرهنگ ما از جایگاه ویژه‌ای برخوردار بوده‌اند، اما با توجه به ترتیب بسامدی آن‌ها (خشم و نفرت، ترس، غم، شادی، عشق، شرم و تعجب) می‌توان استنباط کرد که تفکیک داده‌ها مشکل بود. در واقع به هیجان خشم، ترس و غم بیشتر مورد توجه بوده‌اند.



نمودار ۱: بسامد هیجانها در امثال و حکم دهخدا

Chart 1: Frequency of emotions in Dehkhoda's proverbs

امروزه در روان‌شناسی هم بیشترین تحقیقات در مورد خشم و ترس انجام شده البته غم (اضطراب و اندوه) هم در کنار این سه هیجان تحقیقات چشمگیری را به خود اختصاص داده است. بر این اساس، در این مقاله هیجانها به دو دسته هیجانهای پریسامد و کم‌پسامد تقسیم خواهند شد؛ دسته اول خشم، ترس، شادی و غم که اشتراک زیادی از لحاظ طرح مسئله و حل آنها با مباحث مطرح شده در روان‌شناسی جدید دارند و دسته دوم که شامل هیجانان عشق، تعجب و شرم هستند و نگرش روان‌شناسی جدید به آنها و آنچه در مثلها مشاهده می‌شود، متفاوت است.

۲-۶. بررسی عوامل بروز هیجانها و مدیریت هیجانان پریسامد

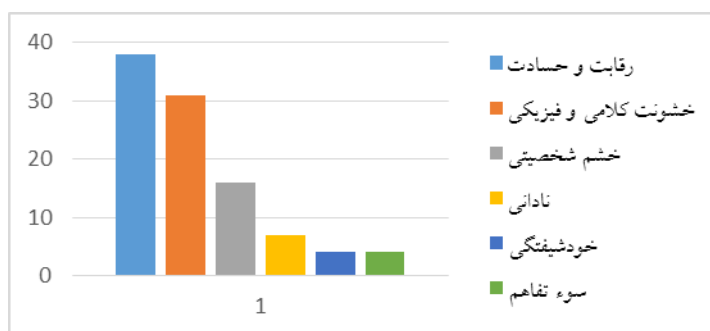
در این بخش به صورت تفکیکی به توصیف عواملی که سبب بروز هیجانهای خشم، ترس، غم و شادی در امثال و حکم شده‌اند و راهکارهای مدیریتی ارائه شده در قالب

مطالعه فرهنگی بروز و کنترل هیجان در فرهنگ عامه ایران و... خاور قربانی و همکاران

امثال، پرداخته خواهد شد. البته در توضیحات بیشتر تأکید بر سه بسامد اول است و در نهایت تحلیل فرهنگی در ادامه مقاله، براساس بسامدهای بالا انجام می‌گیرد.

۱-۲-۶. عوامل بروز خشم در ضرب‌المثل‌ها

بررسی و طبقه‌بندی داده‌ها نشان می‌دهد که یک عامل به صورت غیرمستقیم در ایجاد خشم و نفرت مؤثر است؛ تضادهایی فطری که در آفرینش طبیعت، ذات جهان و انسان مشاهده می‌شود؛ مانند سیاه‌وسفید، صلح و جنگ، عشق و نفرت و غیره. به عدم سازگاری بین اضداد آفرینش در شواهد متعددی اشاره شده است؛ برای مثال، در مثل «چگونه سازگار آید مزاج آب با روغن!» (دهخدا، ۱۳۹۰، ج. ۲/ ص. ۱۴۲) یا «کجا دمساز باشد آب و آتش» (همان، ۱۳۹۰، ج. ۳/ ص. ۱۷۳۲). افعال به‌کاررفته (سازگار نبودن، دمساز نبودن) حاکی از عدم سازگاری فطری و بالطبع خشم و نفرت نمادین میان آب و روغن، آب و آتش و ... را نشان می‌دهد و می‌توان این رابطه را که نمادین است، به موارد متعدد دیگری در جهان تسری داد. غیر از تضادهای آفرینش، عوامل دیگری هم برای بروز این هیجان در امثال و حکم می‌توان ملاحظه کرد که به ترتیب بسامد در نمودار ۲ نشان داده شده است:



نمودار ۲: عوامل بروز خشم در امثال و حکم دهخدا

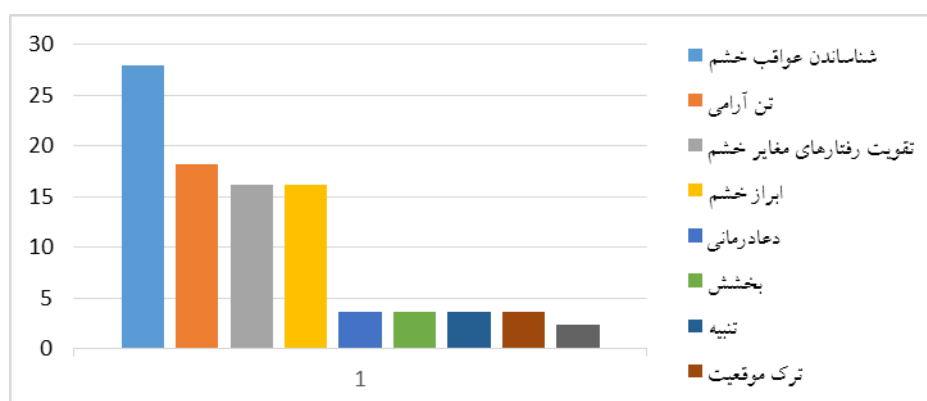
Chart 2: Factors causing anger in Dehkhoda's proverbs

چنان‌که ملاحظه می‌شود، دو عامل رقابت و حسادت و خشونت فیزیکی و کلامی از بالاترین عوامل ایجاد خشم در جوامع قدیم ما بوده‌اند. حسادت یکی از پربسامدترین عواملی است که با استناد به مثل‌ها سبب ایجاد دشمنی و پرخاشگری می‌شود؛ مثل «گوهر را هزاران دشمن است» (همان، ج. ۳، ص. ۱۹۲۴) نشان می‌دهد که یکی از علل بروز خشم و دشمنی، حسادت به توانمندی‌های افراد مستعد است؛ چون حاسدان از امتیازات دیگران ناراحت می‌شوند طوری که در این رابطه خشم سبب می‌شود که هنر عیب محسوب شود، چنان‌چه مثل «هنر به چشم عداوت بزرگ‌تر عیب است» (همان، ج. ۴، ص. ۲۷۹۶) هم این موضوع را تأیید می‌کند. رابطه خشم و حسادت در مثل‌ها باعث شده است که با استناد به برخی از مثل‌ها، «خشم رقابتی» را که در روان‌شناسی از همین عامل نشئت می‌گیرد، نشان داد؛ برای نمونه «نگنجد دو شمشیر در یک غلاف» (همان، ص. ۲۵۶۴)، «محرم دارا درید پهلوی دارا» (همان، ج. ۳، ص. ۲۱۶۹)، «همکار، همکار را دشمن است» (همان، ج. ۴، ص. ۲۷۷۵)، «همکار، همکار را نمی‌تواند دید بیکار هیچ‌کدام را» (همان، ص. ۲۷۷۵)، همگی دال بر این مضمون هستند که نه‌تنها حسادت به بالادستی‌ها سبب ایجاد رابطه دشمنی و نفرت می‌شود، بلکه در میان افرادی هم‌سطح هم مشاهده می‌شود.

با استناد به نمودار فوق، یکی از عوامل دیگر بروز آن، مشاهده خشونت کلامی یا فیزیکی از جانب دیگران است (رأس، ۱۳۷۸، ص. ۲۷۵)؛ بدین معنا که اگر خشونت بینیم، مقابله‌به‌مثل می‌کنیم. مثل «بگرد تا بگردیم» (دهخدا، ۱۳۶۳، ج. ۱، ص. ۴۵۳)، یعنی اگر به‌شکل کلامی یا فیزیکی با خشونت مواجه شدیم، باید متقابلاً همان کار را انجام داد یا در مثل «باشد مرد ستم رسیده ستمکار» (همان، ص. ۳۶۴) نشان می‌دهد که فردی که مورد ستم واقع شود، همین رفتار را درپیش می‌گیرد.

۲-۲-۶. مدیریت خشم در ضرب‌المثل‌ها

نمودار ۳ بیانگر راهکارهایی است که پیشینیان ما در قالب مثل برای مدیریت خشم به ترتیب اولویت به کار برده‌اند:



نمودار ۳: راهکارهای مدیریت خشم در امثال و حکم دهخدا

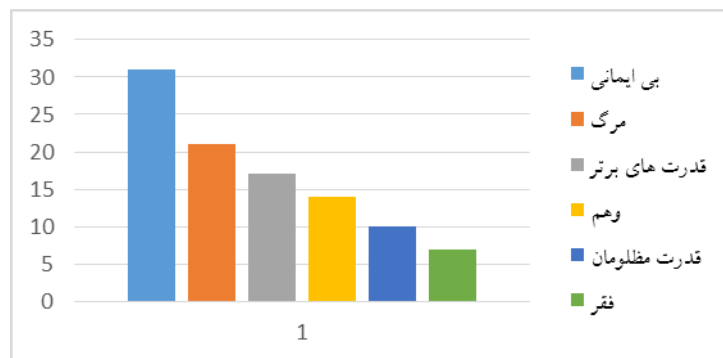
chart3: Anger management solutions in Dehkhoda's proverbs

چنان‌که مشاهده می‌شود، یکی از مهارت‌های خشم‌درمانی، شناساندن عواقب بروز خشونت است. ضرب‌المثل‌هایی هستند که عواقب مختلف خشم را نشان می‌دهند و غیرمستقیم مخاطب را از انجام آن نهی می‌کنند؛ مانند «چو دشنام‌گویی دعا نشنوی» (همان، ۱۳۹۰، ج. ۲/ ص. ۹۵۹) که معنی ثانوی آن نهی مخاطب از دشنام دادن - یکی از نمودهای خشم در روان‌شناسی (گلمن، ۱۳۹۱، ص. ۱۰۵) - است. همچنین راهکارهای دیگری هم از جانب روان‌شناسان امروزی توصیه می‌شود؛ مانند تن‌آرامی که در مثل‌ها وجود دارد. مثل «خشم از آتش است به آب بنشانید» (دهخدا، ۱۳۹۰، ج. ۲/ ص. ۱۰۹۰) که به‌طور مستقیم به فرونشاندن خشم با آب به‌عنوان یک راهکار اشاره شده و یکی دیگر از راهکارها تقویت رفتارهای مغایر خشم است؛ برای نمونه استفاده از لفظ مرد با تأکید بر انسانیت در برخی مثل‌ها و نفی این لفظ با ابراز خشم در مثل‌های «مرد نباید

که تنگ‌حوصله باشد» (همان، ۱۳۹۰، ج. ۴، ص. ۲۲۰۱) یا «مردم باید کو به خشم سخت خود قادر شود» (همان، ص. ۲۱۸۹) همچنین «مردی نبود فتاده را پای زدن» (همان، ص. ۲۲۰۴) دیده می‌شود.^۲

۳-۲-۶. عوامل ایجاد ترس در ضرب‌المثل‌ها

برای هیجان ترس هم که در مثل‌ها از درجه دوم بسامد برخوردار است، عواملی ذکر شده و نمودار ۴ بیانگر ترتیب عوامل ایجاد ترس هستند.



نمودار ۴: عوامل ایجاد ترس در امثال و حکم دهخدا

Chart 4: 1 factors of creating fear in Dehkhoda's proverbs

بررسی این عوامل، نشان می‌دهد که هم ترس‌ها و هم عوامل ایجاد آن‌ها که در ضرب‌المثل‌ها آمده است، ترس‌های عامه هستند نه ترس‌ها فردی که امروزه در روان‌شناسی بیشتر مورد توجه قرار می‌گیرند. یکی از پربسامدترین عواملی که با مشتقات واژه ترس در امثال و حکم می‌توان بر آن تأکید کرد، تظاهر به ایمان و نفاق است: «بترس از کسی که از خدا نترسد» (همان، ۱۳۶۳، ج. ۱، ص. ۳۸۳) یا در این مثل «از مغ ترس آن زمان که گشت مسلمان» (همان، ص. ۱۵۸) هم تمرکز ترس بر منافقان دینی است و در مثل «از اژدهای هفت‌سر مترس از مردم‌نما بترس» (همان، ص. ۱۰۰)، ترس

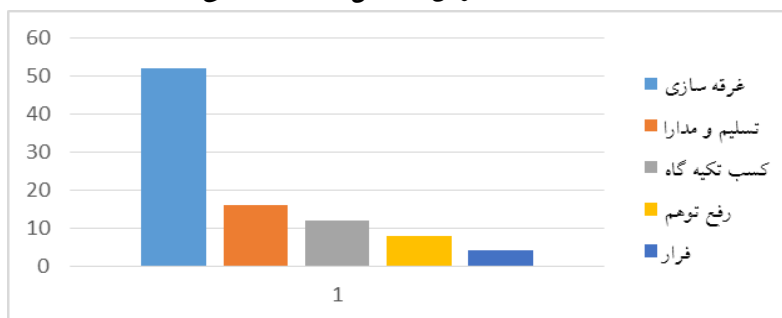
از دورویی از بزرگ‌ترین خطر بیرونی یعنی اژدهای هفت‌سر هم خطرناک‌تر و ترسناک‌تر جلوه داده شده است.^۳

با توجه به داده‌های پژوهش، مرگ دومین عاملی که در بین قدما مسبب ترس بوده است. در این مثل نشان داده شده که نه تنها انسان بلکه همه موجودات از مرگ می‌ترسند: «بترسد دل سنگ و آهن ز مرگ» (همان، ص. ۳۸۴) نه تنها مرگ بلکه ترس از مرده هم یک ترس عامه بوده و چنانچه این مثل نشان می‌دهد تنها مرده از مرده نمی‌ترسد: «نباش از مرده نترسد» (همان، ۱۳۹۰، ج. ۴، ص. ۲۵۱۴).^۴

سومین عامل ترس، ترس از قدرتهای برتر است. در مثل «پادشاه چون راکب شیر است همه را از او وهم باشد و او را از مرکب یعنی از پادشاهی» (همان، ۱۳۶۳، ج. ۱/ ص. ۴۹۵) واژه «همه» مصداق همه‌گیری و شیوع این ترس در میان مردم است و تنها راه مقابله با این ترس دوری از آن است: «از پادشاه اگرچه دور باشی ایمن باشی» (همان، ۱۳۶۳، ج. ۱/ ص. ۱۰۹). مثل «از ترس تیغ مسلمان است» (همان، ۱۳۶۳، ج. ۱/ ص. ۱۱۲)، به وضوح تأثیرات ناشی از قدرت را در پذیرش‌های اجتماعی نشان می‌دهد.

۴-۲-۶. مدیریت ترس در ضرب‌المثل‌ها

نمودار ۵ راهکارهای غلبه و مقابله با ترس در مثل‌ها را نشان می‌دهد:



نمودار ۵: مدیریت ترس در امثال و حکم دهخدا

Chart 5: Managing fear in Dehkhoda's proverbs

پربسامدترین راهکار مقابله با این هیجان، غرقه‌سازی (رویاریوی مستقیم با ترس) است؛ مانند «تا به آب نرنی، شناگر نمی‌شوی» (همان، ۱۳۶۳، ج. ۱/ ص. ۵۲۸)، «گهر جوی نیندیشد از آب ژرف» (همان، ۱۳۹۰، ج. ۳/ ص. ۱۹۲۷)، «هر که ترسید مُرد هر که نترسید بُرد» (همان، ۱۳۹۰، ج. ۴/ ص. ۲۷۲۴)، «چو سنگ صداع کند تن مزن برآور سنگ» (همان، ۱۳۹۰، ج. ۲/ ص. ۹۶۳) و «هر که از خطر بگریزد خطیر نشود» (همان، ۱۳۹۰، ج. ۴/ ص. ۲۷۱۳).

یکی دیگر از راهکارهای که در مثل‌ها مشاهده می‌شود، تسلیم و مدارا در مقابل ترس است، زمانی که می‌دانیم، نمی‌توانیم از پس آن برآییم. در مثل «افسوس کرد نتوان بر شیر هر غزالی» (همان، ص. 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 هم آمده است: «پنجه نهان کن چو به شیران رسی» (همان، ص. ۵۱۴) معروف‌ترین مثل در باب آن مثل «هزیمت به هنگام بهتر ز جنگ» (همان، ۱۳۹۰، ج. ۴/ ص. ۲۷۵۵) است.

سومین راهکار مثل‌ها به دست آوردن تکیه‌گاه برای مقابله با ترس است؛ مثل‌های «از خدای بیندیش تا از دیگران ایمن باشی» (همان، ۱۳۹۰، ج. ۲/ ص. ۱۰۹۳)، «نوح به دست آر و ز توفان مترس» (همان، ۱۳۹۰، ج. ۴/ ص. ۲۵۷۴) و «آنها دو نفر بودند همراه ما صد نفر بودیم تنها» (همان، ۱۳۶۳، ج. ۱/ ص. ۶۹) نشان از این راهکار دارد.

۶-۲-۵. عوامل ایجاد شادی در امثال و حکم

در تبیین ماهیت شادی در امثال و حکم اولین نکته قابل توجهی که باید به آن اشاره کرد، این است که شادی در آن امری نسبی نشان داده شده است. مثل «یکی در چهارشنبه گم کرد و دیگری یافت» (همان، ۱۳۹۰، ج. ۴/ ص. ۲۸۶۲) نشان می‌دهد که

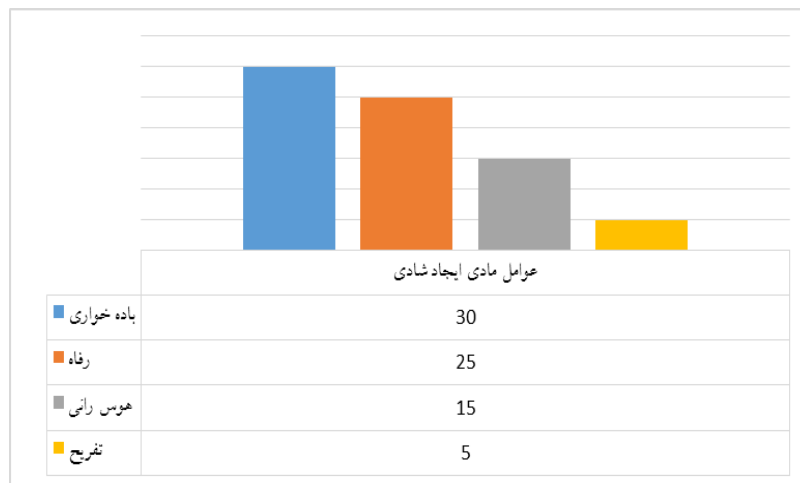
شادی‌ها از دید و منظر هر کسی متفاوت‌اند. پس می‌توان برای شادی طبقه‌بندی‌های متفاوتی قائل شد و به همین صورت برای عوامل ایجاد آن هم در نگاه اول می‌توان آن‌ها را به دو دسته عوامل مادی و غیرمادی تقسیم کرد:

عوامل مادی شادی: بررسی این عوامل نشان می‌دهد که در مثل‌ها می‌توان نوعی شادباشی خیامی را مشاهده کرد؛ در مثل «باده و شادی و رادی هر سه یکجا زاده‌اند» (همان، ۱۳۶۳، ج. ۱/ ص. ۳۵۶) به‌طور مستقیم شادی و جوانمردی از نتایج باده‌خواری دانسته شده است. حتی در یکی از مثل‌ها باده‌خواری شادی‌آورتر از معاشرت با دوستان هم هست: «می‌خوردن ز دوستان به» (همان، ۱۳۹۰، ج. ۴/ ص. ۲۴۸۷)؛^۵ دلیل توجه به این عامل، دستیابی به بی‌خبری و غفلتی است که انسان را از غم‌ها و ناخوشی‌های دنیایی غافل می‌کند، چنانکه در مثل «هست اگر آسایشی زیر فلک در غفلت است» (همان، ۱۳۹۰، ج. ۴/ ص. ۲۷۵۶) و «بی‌خبر شاد و بینا فسرده است» (همان، ۱۳۶۳، ج. ۴۸۵، ص. ۱).

غنیمت شمردن فرصت‌ها یکی دیگر از عوامل شادی‌ساز در دنیاست؛ «تا ساغرت پر است بنوشان و نوش کن» (همان، ۱۳۶۳، ج. ۱/ ص. ۵۳۵)، «یک شاهی هم یک شاهی است» (همان، ۱۳۹۰، ج. ۴/ ص. ۲۸۵۰)، «پپوش و بیاش و بنوش و بخور» (همان، ۱۳۶۳، ج. ۱/ ص. ۳۸۲) و «نان امروز که داری غم فردا چه خوری» (همان، ۱۳۹۰، ج. ۴/ ص. ۲۵۰۶) همگی از شواهدی هستند که متضمن رعایت این مؤلفه و نقش آن در ایجاد شادی هستند.

رفاه و ثروت هم از مهم‌ترین عوامل ایجاد شادی در مثل‌هاست؛ در مثل «که را خواسته کارش آراسته است» (همان، ۱۳۹۰، ج. ۳، ص. ۱۸۱۱) به تأثیری که رفاه و امکانات مادی بر آراستگی زندگی و شادی انسان دارد، اشاره شده است. یا در مورد

دیگری «نان اینجا، آب اینجا، کجا روم به از اینجا» (همان، ۱۳۹۰، ج. ۴، ص. ۲۵۰۶) ملاحظه می‌شود که چگونه رفاه سبب آرامش خاطر انسان می‌شود. آنچه بر این مضمون تأکید می‌کند رفتار ناشی از شادی یعنی برخورد خوب با دیگران است که در مثل «خوی نیکو از شاهی و ملک بیکران» (همان، ۱۳۹۰، ج. ۲، ص. ۱۱۲۶) آمده است و با حرف اضافه «از» که سبب است، نشان داده است.

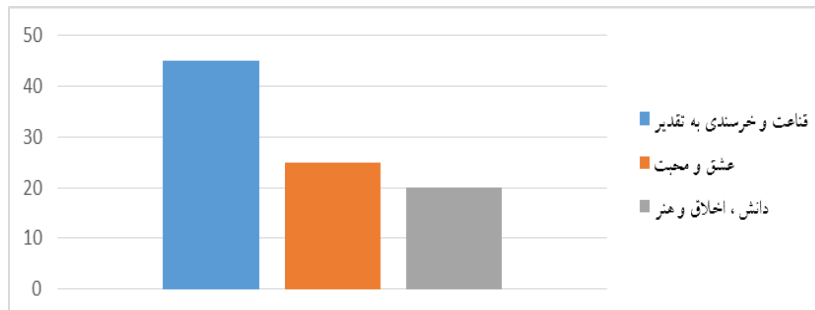


نمودار ۶: عوامل مادی ایجاد شادی در امثال و حکم دهخدا

Chart 6: material factors of creating happiness in Dehkhoda's proverbs

عوامل غیرمادی ایجاد شادی: مهم‌ترین عوامل غیرمادی در ایجاد شادی در قالب

مثل، به ترتیب در ادامه آمده است:



نمودار ۷: عوامل غیرمادی ایجاد شادی در امثال و حکم دهخدا

Chart 7: Non-material factors of creating happiness in Dehkhoda's proverbs

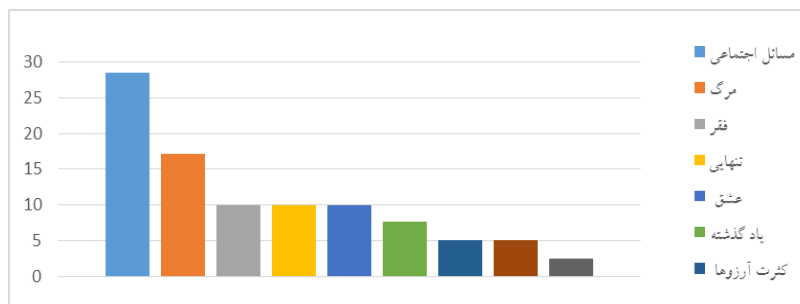
نمودار ۷ نشان می‌دهد که بیشترین بسامد را می‌توان به مؤلفه قناعت و رضایت درونی به تقدیر خداوند اختصاص داد. در این مورد «بدان کت داد ایزد باش خرسند» (دهخدا، ۱۳۶۳، ج. ۱/ ص. ۳۹۹)، هرچند به صورت امری این خرسندی و شادبود بیان شده است، اما نشان می‌دهد که شادی و قناعت با هم پیوند دارند. در مثل دیگری «در این بازار اگر سودی است با درویش خرسند است» (همان، ۱۳۹۰، ج. ۲/ ص. ۱۱۴۳)، هم عامل شادی، قناعت دانسته شده است. البته برای تأثیرگذاری این عامل، دلایلی هم ذکر شده که به نوعی حاکی از عواقب توجه و باور به آن است، مثلاً هرچه بار انسان از لحاظ امور مادی و مالی سبک‌تر باشد، زندگی راحت‌تر و آرام‌تری خواهد داشت؛ در مثل‌های «بار سبک زود به منزل می‌رسد» (همان، ۱۳۶۳، ج. ۱/ ص. ۳۵۸) و «اندر این دیر کهن کار سبک‌باری خوش است» (همان، ۱۳۶۳، ج. ۱/ ص. ۲۹۱) به وضوح به آن اشاره شده است یا آزادی ناشی از این عامل در مثل «گردن بی طمع بلند بود» (همان، ۱۳۹۰، ج. ۳/ ص. ۱۸۶۶) نمود یافته است. همین اعتقادات سبب شده که مثل «خرسندی، دوم توانگری است» (همان، ۱۳۹۰، ج. ۲/ ص. ۱۰۷۹) بیان کند که کسی که قانع باشد، همه چیز دارد و توانگر است. گفتنی است که در روان‌شناسی هم یکی از

عواملی که سبب سلامت روان و شادی می‌شود، مسئله قناعت است. چون سبب تقویت ایمان، احساس بی‌نیازی، آرامش خاطر و غیره می‌شود (میراکبری، ۱۳۸۹، ص. ۱۴۵).

عشق و محبت یکی از عوامل دیگری است که در ضرب‌المثل‌ها باعث به‌وجود آمدن شادی می‌شود. این مضمون از مثل «یار با ما دوست باشد، گلخن ما گلشن است» (دهخدا، ۱۳۹۰، ج. ۴/ ص. ۲۷۲۱) استنباط می‌شود و مصداق روشنی در باب نقش محبت و عشق در ایجاد خوشی‌هاست؛ به‌ویژه زمانی که گلخن را که نماد سختی است به گلشن که نماد آسایش دل است، تبدیل می‌کند این تأثیر دوچندان می‌شود. در مثل دیگری «کجا خوش است؟ آنجا که دل خوش است» (همان، ۱۳۹۰، ج. ۳/ ص. ۱۷۳۲) همین مضمون مشاهده می‌شود. دیدار با دوستان و نشست و برخاست کردن با هم‌جنس خود، در این موارد هم می‌تواند نمود عشق و محبت باشد: «دیوانه چو دیوانه بیند خوشش آید» (همان، ۱۳۹۰، ج. ۲/ ص. ۱۲۵۰) و «پایندگی خوشی و شادمانی در دیدار برادران است» (همان، ۱۳۹۰، ج. ۲/ ص. ۱۲۱۹).

۶-۲-۶. عوامل ایجاد غم در امثال و حکم دهخدا

عواملی که در امثال و حکم سبب و ریشه غم هستند، در نمودار ۸ نشان داده شده است:



نمودار ۸: عوامل ایجاد غم در امثال و حکم دهخدا

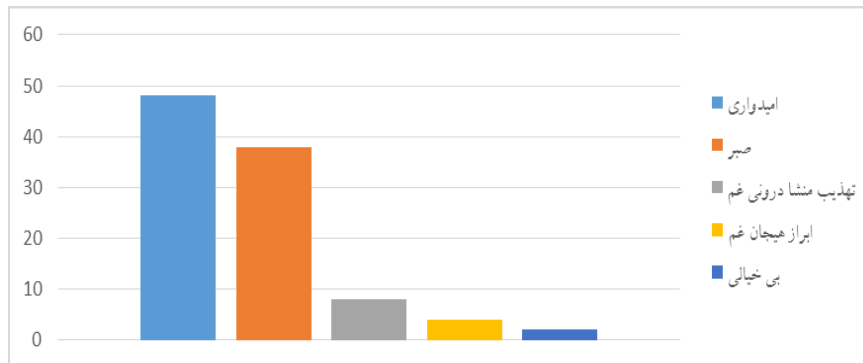
Chart 8: Factors creating grief in Dehkhoda's proverbs

چنان‌که مشاهده می‌شود بیشترین داده‌های غم مربوط به مواردی است که می‌توان آن‌ها را غم‌های اجتماعی نامید؛ چون مضمون آن‌ها بیان‌گر غم نسبت به مشکلات اجتماعی است. برخی از این معضلات عدم توجه به شایسته‌سالاری، ریا، فساد و غیره است که در مثل‌های «وای به وقتی که جارودار راه‌دار بشود» (همان، ۱۳۹۰، ج. ۴/ ص. ۲۶۳۵)، «وای به وقتی که قاچاقچی گمرکچی شود» (همان، ۱۳۹۰، ج. ۴/ ص. ۲۶۳۵)، «مگس در گلشن و عنقا در گلخن» (همان، ۱۳۹۰، ج. ۴/ ص. ۲۴۲۶)، «اندر این روزگار پر تلبیس نان ز لاحول می‌خورد ابلیس» (همان، ۱۳۶۳، ج. ۱/ ص. ۲۹)، «وای از آن مرغی که او پرید بر نارسته پر» (همان، ۱۳۹۰، ج. ۴/ ص. ۲۶۳۴)، «وای از آن علمی که از بی‌عقل گردد منتشر» (همان، ص. ۲۶۳۴) و «وای به وقتی که بگندد نمک» (همان، ۱۳۹۰، ج. ۴/ ص. ۲۶۳۵) ملاحظه می‌شود که مخصوصاً با واژه «وای» این غم‌ها نه تنها در قالب مضمون در قالب صوت هم تداعی می‌شوند.

علاوه‌براین غم‌های جمعی و کلی، غم مرگ هم در میان شواهد از بسامد بالایی برخوردار است: «بدتر ز هجر از غم هجران مردن است» (همان، ۱۳۶۳، ج. ۱/ ص. ۴۰۱)، «پسر خوار شد چون بمیرد پدر» (همان، ص. ۵۰۶)، «پس از تو جهان را چه ماتم چه سور» (همان، ص. ۵۰۴) و «الهی مرگ مصیبت نباشد». (همان، ص. ۲۳۲).

۶-۲-۷. راهکارهای مقابله با غم در امثال و حکم دهخدا

روش‌های مدیریت غم در امثال و حکم دهخدا و حکم در نمودار ۹ نشان داده شده است:



نمودار ۹: مدیریت غم در امثال و حکم دهخدا

Chart 9: Managing grief in Dehkhoda's proverbs

چنان‌که مشاهده می‌شود امیدواری و به‌ویژه امید به خداوند یکی از راهکارهایی است که در مثل‌های متعددی به‌صورت مستقیم و یا در معنای ثانوی نمود یافته است: جملاتی مانند «خدا بزرگ است» (دهخدا، ۱۳۹۰، ج. ۲/ ص. ۱۰۵۸)، «نباشد ز یزدان کسی ناامید» (همان، ۱۳۹۰، ج. ۴/ ص. ۲۵۱۵)، «در دنیا همیشه به یک پاشنه نمی‌گردد» (همان، ۱۳۹۰، ج. ۲/ ص. ۱۱۶۰)، «دائماً یکسان نباشد حال دوران غم مخور» (همان، ص. ۱۱۳۹) و «چنان نماند و چنین نیز هم نخواهد ماند» (همان، ص. ۹۱۸) از راهکارهای رایجی است که ما تلاش می‌کنیم افراد را با آن تسلی دهیم؛ دلیل این امر زنده کردن امید و تأثیر امید بر زدودن غم است.^۶

دومین راهکار، صبر کردن در برابر انواع مصیبت‌ها و غم‌هاست. این مضمون در مثل‌های زیبایی مانند «آنچه خواهی تا صبر نکنی بر آنچه نخواهی» (همان، ۱۳۹۰، ج. ۴/ ص. ۲۶۱۰)، «آن میوه که از صبر برآمد شکری بود» (همان، ۱۳۶۳، ج. ۱/ ص. ۶۸)، «پا فشردی بردی» (همان، ص. ۴۹۷)، «به کام دل رسد یک روز صابر» (همان، ۱۳۶۳، ج. ۱/ ص. ۴۴۹)، «انوش کسی کو بود بردبار» (همان، ص. ۳۱۱) و «مرغی است صبر کو را جز خیر بال‌وپر نیست» (همان، ۱۳۹۰، ج. ۴/ ص. ۲۲۱۱) مشاهده می‌شود.

در مثل‌های دیگری انسان مصیبت‌زده به صبر در برابر غم فراخوانده می‌شود: «یک صبر کن و هزار افسوس مخور» (همان، ص. ۲۸۵۱)، «تو هم به مطلب خود می‌رسی شتاب مکن» (همان، ۱۳۶۳، ج. ۱/ ص. ۵۶۷)، «مهربانان زخم‌ها خورند و نخروشیده‌اند» (همان، ۱۳۹۰، ج. ۴/ ص. ۲۴۷۱) و «مرد ثابت‌قدم آن است که از جا نرود» (همان، ص. ۲۱۹۱).

در مورد این‌که در هنگام صبر چه باید کرد با توجه به مثل‌ها می‌توان دو راهکار دیگر پیشنهاد کرد:

۱. سازگاری با غم: در برخی از موارد اظهار شده که باید با غم سازگار بود. به نظر می‌رسد ریشه این باور در برخی از غم‌ها مانند مرگ و ازدست دادن عزیزان غیر از این راهکار، عمل دیگری نمی‌توان در مقابل آن انجام داد، چراکه تدبیر انسان در مقابل تقدیر خداوند، کاری از پیش نمی‌برد. چنانچه در این مثل هم به آن اشاره شده است: «کوشش چه سود چون نکند بخت یاوری» (همان، ۱۳۹۰، ج. ۳/ ص. ۱۸۰۴). مثل‌هایی مانند: «با درد بساز تا به درمان برسی» (همان، ۱۳۶۳، ج. ۱/ ص. ۳۵۳)، «بردارد کام هر که با کار بساخت» (همان، ۱۳۶۳، ج. ۱)، «کار آسان گر نیایی چنگ در دشوار زن» (همان، ۱۳۹۰، ج. ۳/ ص. ۱۷۰۴) و «مرغ زیرک چون به دام افتد تحمل بایدش» (همان، ۱۳۹۰، ج. ۴/ ص. ۲۲۰۹) نشان‌دهنده سازگاری با شرایط و موقعیت‌های مصیبت‌آمیز و غم‌انگیزند.

۲. تلاش برای ازبین بردن غم‌ها: اما در مواردی دیگر به تلاش و تحمل رنج‌ها تا خلاصی از شرایط آن پیشنهاد شده است: «به‌راحتی نرسید آن‌که زحمتی نکشید» (همان، ۱۳۶۳، ج. ۱/ ص. ۴۱۰)، «تا رنج کهنتری بر خویشتن ننهی به آسایش مهتری نرسی» (همان، ص. ۵۳۴)، «بردبار شو تا ایمن شوی» (همان، ص. ۴۱۹)، «تا رنج تحمل نکنی

گنج نبینی» (همان، ص. ۵۳۴)، «دست از من، برکت از خدا» (همان، ۱۳۹۰، ج. ۲/ ص. ۱۱۸۱)، «نابرده رنج گنج میسر نمی شود» (همان، ۱۳۹۰، ج. ۴/ ص. ۲۴۹۵)، «تا نکشد رنج بنده کی شود آزاد» (همان، ۱۳۶۳، ج. ۱/ ص. ۵۳۹) و «به دان گنج شو شاد کز رنج تست» (همان، ص. ۴۰۰).

۳-۶. بررسی عوامل بروز هیجان‌ها و مدیریت هیجانات کم‌بسامد

در این بخش به مطالعه نمود سه هیجان عشق، تعجب و شرم که از بسامد کم‌تری برخوردارند، پرداخته خواهد شد. گفتنی است که طبقه‌بندی و نوع بررسی هیجان‌های فوق را نمی‌توان بر شواهد یافت‌شده در مورد این سه هیجان اعمال کرد. به عبارتی دقیق‌تر، درمورد عشق تنها طبقه‌بندی موضوعی، فقط می‌تواند از دیدگاه عوامل ایجاد عشق طرح شود و اشاره به راهکارهای مدیریتی برای کنترل عشق طرح‌ناپذیر است. درمورد هیجان شرم و تعجب هم این مسئله مصداق دارد. بنابراین در این بخش فقط به ترسیم شیوه بروز این هیجان‌ها پرداخته می‌شود و در بخش نتیجه‌گیری به دلیل این تمایزها پرداخته خواهد شد.

۳-۶-۱. عوامل بروز هیجان عشق در امثال و حکم دهخدا

در ضرب‌المثل‌ها شواهدی وجود دارد که نشان از عوامل بروز عشق در میان انسان دارد؛ عشق الهی بالاترین عشق است چون «خدا از پدر و مادر مهربان‌تر است» (همان، ۱۳۹۰، ج. ۲/ ص. ۱۰۵۷). عشق به پدر و مادر هم یکی از خالص‌ترین و والاترین عشق‌ها معرفی شده است «پدر و مادر عاشق بی‌عارند» (همان، ۱۳۶۳، ج. ۱/ ص. ۵۰۱) و «پدر و مادر میوه نایاب‌اند» (همان ص. ۵۰۱) یا در این مثل «مادر عاشق بی‌عار است» (همان، ۱۳۹۰، ج. ۳/ ص. ۱۹۸۸). بالاترین پیوند و عشق، عشق به فرزند دانسته شده است: «چو فرزند پیوند نیست» (همان، ۱۳۶۳، ج. ۱/ ص. ۴۵۷). حتی عشق به نوه هم در

ضرب‌المثل‌ها نمود دارد: «اولاد بادام است اولاد اولاد مغز بادام» (همان، ص. ۳۱۳). عشق به خویشان در مثل‌های «آنچه به شمشیر نتوان برید عقد خویشی است» (همان، ص. ۴۹) و «هر که خویشان را عزیز دارد اعزاز گوهر خویش کرده باشد» (همان، ۱۳۹۰، ج. ۴/ ص. ۲۷۲۸) هم آمده است. البته پیوند برادری و خویشاوندی هم در ضرب‌المثل‌ها نمود دارد؛ به این معنا که عشق خونی باعث می‌شود که هیچ‌گاه به انسان خیانت نشود. ضرب‌المثل‌هایی مانند «گوشت را از ناخن (یا) استخوان جدا نمی‌توان کرد» (همان، ۱۳۹۰، ج. ۳/ ص. ۱۹۲۱)، «گوشت یکدیگر بخورند استخوانشان را پیش غریبه نمی‌اندازند» (همان، ص. ۱۹۲۲). یکی از معروف‌ترین ضرب‌المثل‌هایی که در میان مردم در باب اهمیت عشق به دوست رایج است، ضرب‌المثل «حکیمی را پرسیدند که دوست بهتر یا برادر؟ گفت برادر نیز دوست به» (همان، ۱۳۹۰، ج. ۲/ ص. ۱۰۳۵). چنانچه از این شواهد برمی‌آید عشق در ضرب‌المثل‌ها بیشتر بیان‌گر روابط عاشقانه و محبت‌آمیز اجتماعی و خانوادگی دارد و حول تأکید بر تحکیم این روابط می‌چرخد.

۶-۳-۲. شرم در امثال و حکم دهخدا

شرم در مثل‌ها بسیار کم مورد توجه واقع شده است. در مثل «حیای خود را در دست خود نگاه‌دار» (همان، ۱۳۹۰، ج. ۲/ ص. ۱۰۴۰)، به‌صراحت به این مضمون اشاره شده است که شرم و حیا را باید محافظت کرد و با خود همراه داشت. برخلاف سایر هیجان‌ها که راهکارهایی برای مقابله با آن ارائه می‌شد، این هیجان مانند هیجان عشق باید در انسان ظهور پیدا کند، حتی در مثل «هر که را شرم نیست، ایمان نیست» (همان، ۱۳۹۰، ج. ۴/ ص. ۲۷۳۶)، شرم لازمه ایمان دانسته شده است. همچنین در مثل «هر که روشن‌دیده‌تر شد بیش‌تر دارد حیا» (همان، ص. ۲۷۳۸). حیا از ویژگی انسان‌های دانا و اهل بینش شمرده شده است. یکی از اصول روابط اجتماعی در مثل «یک بزرگ‌تری گفته‌اند و یک کوچک‌تری» (همان، ص. ۲۸۳۸)، رعایت شرم است. در اهمیت شرم و حیا مثل دیگری وجود دارد که می‌گوید: «یک جو از حیا کم کن هر چه می‌خواهی

بکن» (همان، ص. ۲۸۴۱) که نشان می‌دهد نه تنها فقدان حیا و شرم بلکه کم کردن ذره‌ای از آن عواقبی به دنبال دارد. این توصیفات نشان می‌دهد که در جوامع قدیم ما شرم یک هیجان محسوب نمی‌شد، بلکه یک اصل اخلاقی و برخوردار از آن یک ارزش و امتیاز محسوب می‌شد و آنچه به‌عنوان یک اصل ضد ارزشی در جامعه مشاهده می‌شد و ما باید برای آن انتظار راهکار را داشته باشیم، بی‌شرمی بود که در مثل‌های زیادی جلوه یافته است. در باب بازنمایی شرم در *امثال و حکم* با توجه به شواهد به‌دست‌آمده می‌توان گفت که در مثل‌ها بیشتر بی‌شرمی بازنمایی شده است تا شرم و مثل‌هایی در باب بازنمایی بی‌شرمی آمده است که بیشتر عبارات کنایی هستند؛ مانند ناشسته روی (همان، ۱۳۹۰، ج. ۴/ ص. ۲۴۹۹)، پاچه‌ورمالیده (همان، ۱۳۶۳، ج. ۱/ ص. ۴۹۴)، بی‌چشم‌ورو (همان، ص. ۴۸۴)، چشم بر پشت پا داشتن (همان، ۱۳۹۰، ج. ۲/ ص. ۹۰۷).

۳-۳-۶. هیجان تعجب در *امثال و حکم* دهخدا

درمورد تعجب هم تنها چند شاهد که حاکی از بازنمایی شیوه و شکل باز شدن چشم انسان هستند در مثل‌ها وجود دارد، مانند «چشم پنگان کردن» (همان، ص. ۹۰۸)، «دو چشم داشتن دو تا هم قرض کردن» (همان، ص. ۱۲۲۱)، «چشم چهار کردن» (همان، ص. ۹۰۸؛ همان، ص. ۹۱۲).

۷. نتیجه

بررسی داده‌های پژوهش نشان می‌دهد همه هیجان‌ها در قالب ضرب‌المثل‌هایی نمود پیدا کرده‌اند، اما برخی از آنها بسامد بالاتری دارند. ترتیب بسامدی این هیجان‌ها عبارت است از: خشم و نفرت، ترس، غم، شادی، عشق، شرم و تعجب. این ترتیب حاکی از این است که برخی هیجان‌ها (خشم، ترس، غم و شادی) در جوامع قدیم ما اهمیت بیشتری داشته‌اند و این رویه هنوز هم کارکرد خود را از دست نداده است و

مطالعه فرهنگی بروز و کنترل هیجان در فرهنگ عامه ایران و... خاور قربانی و همکاران

روانشناسان امروزی هم به این هیجان‌ها توجه ویژه‌ای دارند. در مقابل بسامد کم برخی دیگر (عشق، تعجب و شرم) و عدم طرح راهکارهای مدیریتی برای آن‌ها نشان از تفاوت و تمایز فرهنگ ما نسبت به هیجان‌ها دارد عشق و شرم در فرهنگ ایرانی و شرقی از اصول پذیرفته شده انسانی و اخلاقی هستند، به همین دلیل نگاه به این دو که در روان‌شناسی هیجان محسوب می‌شود متمایز است.

برای تحلیل دقیق داده‌ها، نخست هیجان‌های پربسامد در جدولی آورده و مهم‌ترین عوامل بروز و راهکارهای مهم مدیریتی مشخص و سپس از دیدگاه فرهنگی تحلیل می‌شوند.

جدول ۱: عوامل و راهکارهای مدیریتی هیجان‌های اصلی

Table 1: Factors and solutions of Managing of main emotions

راهکارهای مدیریتی پربسامد هیجان	عوامل پربسامد بروز هیجان	هیجان	ردیف
شناساندن عواقب رفتار تن آرامی تقویت رفتار مغایر	رقابت و حسادت خشونت کلامی یا فیزیکی	خشم	۱
غرقه‌سازی تسلیم و مدارا کسب تکیه‌گاه مناسب	دورویی مرگ شاه یا قدرت برتر	ترس	۲
امیدواری صبر	کثرت آرزوها پیری	غم	۳
_____	غیرمادی: قناعت مادی: خوش‌گذرانی و رفاه	شادی	۴

جدول ۱ نشان می‌دهد که علت بروز خشم در بین بیشتر مردم دو عامل حسادت و رقابت و خشونت کلامی است و این عامل در فرهنگ بشریت ریشه دارد. اگر بازگردیم به اولین حسادت‌ها در تاریخ بشر، مشاهده می‌کنیم که آنچه آدم را به زمین آورد و هابیل و قابیل را به جان هم انداخت، به‌خاطر حسادت و رقابت شیطان و قابیل بود. این عامل چنان‌که در بالا اشاره شد، در مثل‌ها مهم‌ترین عامل بروز خشم محسوب می‌شود و به نظر می‌رسد با توجه به دیرینگی که در فرهنگ بشریت دارد، هنوز هم یکی از عوامل اصلی بروز این هیجان باشد. نمونه‌های دیگری مانند حسادت برداران یوسف و ازبین رفتن و نابودی نخبگان متعدد اجتماعی، سیاسی، دینی و غیره در طول تاریخ مصداقی برای تداوم و نقش این عامل در بروز خشم است.

اگر سراغ اصلی‌ترین عامل بروز ترس برویم باز دو عامل نفاق - نوعی ترس از گناه - و مرگ در رأس قرار دارند و باز دو عامل عمومی محسوب می‌شوند و در فرهنگ بشریت ریشه دارند. دلیل بیرون راندن آدم فرار از مرگ و دسترسی به جاودانگی بود و هنوز هم ترس از مرگ مانند یک فوبیا در وجود هر انسانی حضور دارد. علاوه‌براین‌ها ترس از قدرت برتر که به‌نوعی در وهله اول ترس از نیروی خدا و شاه می‌تواند تلقی شود در جوامع شرقی وجود داشته است. هرچند این ترس همراه با تقدس و احترام است و در ناخودآگاه خود شاه را سایه خدا می‌دانستند. علاوه‌براین، مطابق تحقیقات ترس از فقر، مرگ و طاغوت مهم‌ترین ترس‌های ضدارزشی (منفی) در قرآن است^۷ و بی‌شک با توجه به تأثیر عمیق عقاید قرآنی بر ذهن ایرانیان یکی از عوامل اثرگذار بر مدیریت این نوع ترس‌ها، می‌تواند عقاید دینی باشد.

درمورد عوامل ایجاد غم هم این قاعده صدق می‌کند. آنچه غم را در بین همه افزایش داده، عدم قناعت و افزایش آرزوها از طرفی و مقابله با پیری از طرف دیگر

مطالعه فرهنگی بروز و کنترل هیجان در فرهنگ عامه ایران و... خاور قربانی و همکاران

است که این عوامل هم برای هر انسانی غم ایجاد می‌کند. متقابلاً عواملی که به‌عنوان منشأ شادی بر آن‌ها تأکید می‌شود، قناعت است که یک اصل کلی و پذیرفتنی در ایجاد شادی و فراموشی غم ناشی از کثرت آرزوهاست.

بنابراین می‌توان این‌گونه نتیجه گرفت که عوامل ایجاد هیجان‌ها در *امثال و حکم* اصولی کلی و همگانی‌اند و برای هر دوره و زمانی قابل‌اعمال هستند، در حالی که در روان‌شناسی جدید با جزئیات بیشتری وارد این بحث می‌شوند و راهکارهای ارائه‌شده، بیشتر فردی هستند تا عمومی. البته می‌توان ریشه این نوع نگاه را در نوع ادبی مثل جست‌وجو کرد؛ چون یک نوع ادبی عامه است و برای مخاطب عام ارائه می‌شود. پس لازم است مفاهیم عمومی و همگانی در آن کانون تمرکز قرار گیرد. غیرازاین، نشان از نوع فرهنگ ایرانی هم دارد. فرهنگ ایران یک فرهنگ جمع‌گراست نه فردگرا پس برپایه اصول جمعی مفاهیم آن پایه‌گذاری می‌شود.

درمورد راهکارهای پریسامد کنترل هیجان‌ها، در وهله اول تعادلی که در کنترل هیجان‌ات وجود دارد، برجسته است. فرهنگ ایرانی تمایلی به پس زدن و پنهان کردن هیجان‌ات ندارد، بلکه ضمن بروز آن راه‌های بسیار مفیدی مانند آگاه‌سازی، آرام‌سازی و جایگزین کردن هیجان‌های مفیدتر و غیره در رده بالاترین بسامدها قرار دارند و نشان می‌دهد که پیشینیان ما تعمق و دقت وافی در کنترل هیجان‌ات داشته‌اند. این تعادل در توجه به انواع شادی یعنی شادی‌های ناشی از مادیات و معنویات برجسته‌تر است. البته یکی از نکات مهمی که در فرهنگ دینی ایران ریشه دارد تأکید بیشتر روی شادی‌های پایدار یا همان، عوامل غیرمادی ایجاد شادی است. ضرب‌المثل‌ها هم بیشتر درمورد آن‌ها هستند هرچند بر عوامل مادی مانند استفاده از فرصت و لذت، تفریح و حتی خوردن و شهوت و باده‌خواری هم تأکید شده است.

نوع نگرش به هیجان عشق کاملاً وجه فرهنگی دارد. عشق در میان ضرب‌المثل برخلاف سایر هیجان‌ها بُعد منفی ندارد و به عبارتی مثبت تلقی می‌شود. پس نیاز به رفع این هیجان نیست و هیچ راهکاری برای آن ارائه نشده است. این مسئله می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد؛ عشق از دیدگاه عامه و به‌ویژه در ادبیات فارسی از جایگاه والایی برخوردار است و مانند هیجان‌های خشم و ترس بُعد منفی ندارد و به عبارتی مثبت تلقی می‌شود. پس نیازی به رفع این هیجان نیست. درمورد هیجان شرم و تعجب هم این مسئله مصداق دارد و بررسی شواهد نشان می‌دهد که شرم نه‌تنها هیجان محسوب نمی‌شده، بلکه به‌عنوان یک اصل اخلاقی پذیرفته‌شده مطرح شده است و پذیرش شرم و تأکید بر آن علاوه بر تأثیر عقاید دینی در فرهنگ باستانی ایران ریشه دارد، اما درمورد تعجب به‌نظر می‌رسد اصلاً به‌عنوان هیجان تلقی نشده است.

یکی از آسیب‌هایی که در بحث هیجان در روان‌شناسی جدید وجود دارد با توجه به این‌که این بحث هنوز وجه فرهنگی نگرفته و بیشتر متأثر از آرای روان‌شناسی غرب است خلأهایی در آن مشاهده می‌شود، مانند بحث ترس از بی‌ایمانی و عدم پای‌بندی به اخلاق که در روان‌شناسی جدید زیاد مطرح نیست. ازطرفی فرهنگ ایرانی یک فرهنگ جمع‌گراست و بیشتر در حوزه عوامل بروز و راهکارها بیشتر اصول و راهکارهای جمعی را مدنظر داشته است. برای مثال یکی از معایب انواع ترس در امثال و حکم مطرح نکردن بحث «ترس کودکان» است پس اگر سعی کنیم به هر دو بُعد توجه شود قطعاً بسیاری از خلأها در بحث هوش هیجانی ازبین خواهد رفت و اجرای آن‌ها در جامعه ایران هم کاربردی‌تر خواهد بود. به‌عبارت دیگر، خلأ میان روان‌شناسی جدید و فرهنگ پر می‌شود. بنابراین پیشنهاد می‌شود تا وجوه فرهنگی هیجان‌ها بیشتر مدنظر قرار گیرد و در راستای تلفیق فرهنگ و روان‌شناسی تحقیقات بیشتری صورت گیرد.

البته این تلفیق درمورد تمامی موضوعات علمی که به نوعی وارداتی هستند مانند داستان‌های کودکانه، فیلم، ترجمه و غیره، باید با دقت هرچه تمام‌تر صورت گیرد.

پی‌نوشت‌ها

۱. در روش تحلیل محتوا، پژوهشگر پیامی را مورد تجزیه و تحلیل قرار می‌دهد و با روشی کمی (آماری) به دنبال یافتن پاسخی برای پرسش‌های پژوهشی خود است (دلاور، ۱۳۸۰، ص. ۲۷۵). یکی از انواع این روش، تحلیل محتوای استنباطی است، یعنی محقق پس از ارائه آمار و نمودار، مشخصه‌های خاصی از متن (بسامدها) را که با مشخصه‌های خاصی از مضمون یا وضعیت اجتماعی مرتبطاند، نشان می‌دهد (اتسلندر، ۱۳۷۱، ص. ۷۱).
۲. تأکید بر ارزش‌ها و اخلاق درست انسانی و این‌که خشم جزو آن‌ها نیست در این مثل‌ها «مگر مردم‌آزاری خوب است (یا) واجب است» (همان، ج. ۴، ص. ۲۴۲۵)، «هر چه نه آزار نه گناه» (همان، ج. ۴، ص. ۲۶۸۷) و استفاده از مرهم ریش در مقابل دشنام که مانند نیش است در این مثل «مرهم ریشم نه ای ز نیشم بگذر» (همان، ج. ۴، ص. ۲۲۱۸) نیز از این راهکار استفاده شده است.
۳. این مفهوم در مثل «بترس از سگی کاو کند روبهی» (همان، ص. ۳۸۳) یا «از دور می‌برد دل و نزدیک زهره را» (همان، ص. ۱۳۰) هم بازنمایی شده است.
۴. مثل‌هایی مانند «مگر اجلت رسیده است» (همان، ص. ۲۴۲۱) و یا «گر نباشد بیم مردن زندگی دشوار نیست» (دهخدا، ۱۳۹۰، ج. ۳، ص. ۱۸۸۷).
۵. مثل «هر که را خوش بود می خوشگوار» (دهخدا، ۱۳۹۰، ج. ۴، ص. ۲۷۳۴) می‌توان این‌گونه استنباط کرد که باده‌خواری یک لذت عامه و برای همه خوشگوار و لذت‌بخش بوده است و کسانی را که از این لذت محروم‌اند مسخره می‌کرده‌اند: «کس لذت این باده چه داند که نخورده است» (دهخدا، ۱۳۹۰، ج. ۳، ص. ۱۷۴۷). «هستی می آرد مستی» (دهخدا، ۱۳۹۰، ج. ۴، ص. ۲۷۶۰)، «هر که را خوش بود می خوشگوار» (دهخدا، ۱۳۹۰، ج. ۴، ص. ۲۷۳۴؛ دهخدا، ۱۳۹۰، ج. ۳، ص. ۱۸۰۲)، «باده و شادی و رادی هر سه یک‌جا زاده‌اند» (دهخدا، ۱۳۶۳، ج. ۱، ص. ۳۵۶) و «می خوردن ز دوستان به» (دهخدا، ۱۳۹۰، ج. ۴، ص. ۲۴۸۷).

دوماهنامه فرهنگ و ادبیات عامه _____ سال ۱۰، شماره ۴۶، مهر و آبان ۱۴۰۱

۶. نیز ر.ک. «آدم بامید زنده است» (دهخدا، ۱۳۶۳، ج. ۱/ ص. ۲۲)، «انسان به امید زنده است» (دهخدا، ۱۳۶۳، ج. ۱/ ص. ۳۰۰)، «تا دم باقی است امید باقی است» (دهخدا، ۱۳۶۳، ج. ۱/ ص. ۵۳۴)، «جهان را به امید خورده‌اند» (دهخدا، ۱۳۹۰، ج. ۲/ ص. ۸۸۹)، «تا نفس هست امید هست» (دهخدا، ۱۳۶۳، ج. ۱/ ص. ۵۳۹)، «تا جان در تن است امید صد راحت و فرج» (دهخدا، ۱۳۶۳، ج. ۵۳۲، ص. ۱)، «تا نفس هست آرزو باقی است» (دهخدا، ۱۳۶۳، ج. ۱/ ص. ۵۳۹) و
۷. ر.ک. علائی رحمانی و حسن‌زاده، ۱۳۹۲، صص. ۶۰-۷۰.

منابع

- اتسلندر، پ. (۱۹۲۶). روش‌های تجربی تحقیق اجتماعی. ترجمه ب. کاظم‌زاده (۱۳۷۱). مشهد: آستان قدس رضوی.
- امینی، د. (۱۳۹۸). مطالعه فراتحلیلی درون‌مایه‌های هیجانی در بومی سرودهای ایرانی. فرهنگ و ادبیات عامه، ۲۵ (۷)، ۲۰۷-۲۳۰.
- برقعی س.ی. (۱۳۶۷). کاوشی در امثال و حکم. قم: حکمت.
- پارسا، س.ا. (۱۳۹۳). بررسی و تحلیل علمی و ادبی امثال و حکم پارسی. تهران: پژوهشگاه مطالعات انسانی و علوم فرهنگی.
- دلاور، ع. (۱۳۸۰). مبانی نظری و عملی پژوهش در علوم انسانی و اجتماعی. تهران: رشد.
- دهخدا، ع.ا. (۱۳۶۳). امثال و حکم دهخدا. ج ۱. تهران: چاپخانه سپهر.
- دهخدا، ع.ا. (۱۳۹۰). امثال و حکم دهخدا. ج ۲. تهران: پارمیس.
- دهخدا، ع.ا. (۱۳۹۰). امثال و حکم دهخدا. ج ۳. تهران: پارمیس.
- دهخدا، ع.ا. (۱۳۹۰). امثال و حکم دهخدا. ج ۴. تهران: پارمیس.
- سیف، ع.ا. (۱۳۸۴). تغییر رفتار و رفتاردرمانی: نظریه‌ها و روش‌ها. تهران: دوران.
- صادقی، ع.، و مشکبید حقیقی، م. (۱۳۸۵). مدیریت پرخاشگری (با ضمیمه آزمون کنترل). رشت: حق‌شناس.

مطالعه فرهنگی بروز و کنترل هیجان در فرهنگ عامه ایران و... خاور قربانی و همکاران

صایمی، م. (۱۳۸۹). بررسی مردم‌شناختی کنایه‌ها در ادبیات فارسی (مطالعه موردی امثال و حکم دهخدا). تهران: دانشگاه آزاد واحد تهران مرکز.

عشق‌دوست خاتمی، م. (۱۳۸۷). تحلیل گفتمان ساختارهای فرهنگی ضرب‌المثل‌های فارسی با تکیه بر امثال و حکم دهخدا. تهران: دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز.

علائی رحمانی، ف.، و حسن‌زاده، م. (۱۳۹۲). واکاوی مفهوم «ترس» با تکیه بر نوع ضدارزشی آن در قرآن. معارف اخلاقی، ۴(۱)، ۷۴-۵۵.

غلامی، م. (۱۳۹۴). مبنای روان‌شناسی ضرب‌المثل‌های فارسی. تهران: دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز.

قربانی، خ.، خیری، س.، و چیره، ن. (۱۳۹۹). تحلیل روان‌شناختی هیجان ترس در امثال و حکم دهخدا. فرهنگ و ادبیات عامه، ۱(۳۲)، ۵۵-۸۰.

گل‌من، د. (۱۳۹۱). هوش هیجانی: خودآگاهی هیجانی، خویش‌تنداری، همدلی و یاری به دیگران، ترجمه ن. پارسا. تهران: جوانه رشد.

میرزاییگی، ح. (۱۳۸۷). پرنخاشگری و راه‌های کاهش آن. قم: فراگفت.

میراکبری، ر. (۱۳۸۹). آثار تربیتی و روان‌شناختی قناعت. راه تربیت، ۵(۱۱)، ۱۳۵-۱۴۸.

References

- Alaei Rahmani, F., & Hassanzadeh, M. (2012). Analysis of the concept of fear based on its anti-value type in the Qur'an. *Journal of Moral Education*, 4(1), 74-55.
- Atteslander, P. (1926). *Method on der empirischem sozialforschung* (translated into Bijan Kazemzadeh). Astan Quds Razavi Publishing.
- Burqai, S. Y. (1988). *A study in proverbs*. Hekmat publishing.
- Dehkhoda, A. A. (2011). *Dehkhoda's proverbs, vol. 2*. Parmis publishing.
- Dehkhoda, A. A. (2011). *Dehkhoda's proverbs, vol. 3*. Parmis publishing.
- Dehkhoda, A. A. (2011). *Dehkhoda's proverbs, vol. 4*. Parmis publishing.
- Dehkhoda, A. A. (1984). *Dehkhoda's proverbs, vol. 1*. Sepehr Printing.
- Delavar, A. (2010). *Theoretical and practical foundations of research in humanities and social sciences*. Roshd publishing.

- EshghDost Khatami, M. (2007). *Discourse analysis of cultural structures of Persian proverbs based on Dekhoda's proverbs*. Islamic Azad University, Central Tehran Branch, Faculty of Psychology and Educational Sciences.
- Gholami, M. (2014). *Psychological basis of Persian proverbs*. Islamic Azad University, Central Tehran Branch, Faculty of Literature and Human Sciences.
- Mir Akbari, R. (2009). Educational and psychological effects of contentment. *Way of Education*, 5(11), 135-148.
- Mirza Beigi, H. A. (2008). *Aggression and ways to reduce it*. Fara Gaith publishing.
- Parsa, S. A. (2014). *Scientific and literary analysis of Persian's proverbs*. Research Institute of Human Studies and Cultural Sciences.
- Qurbani, K., Khairy, S., & Chireh, N. (2020). Psychological analysis of the emotion of fear in the proverbs of Dekhoda. *Folk Culture and Literature*, 8(32), 55-80.
- Sadeghi, A., & Mashkabid Haghghi, M. (2006). *Aggression management (with the appendix of control test)*. Haqshenas publishing.
- Saif, A. A. (2005). *Behavior change and behavior therapy: theories and methods*. Dovran Publishing.
- Saimi, M. (2010). *Anthropological study of allusion in Persian literature (case study of Dekhoda's proverbs)*. Azad University Central Tehran Branch.