[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]
[DOR: 20.1001.1.24766925.1399.28.88.4.8]
[DOI: 10.29252/jpll.28.88.89]

مقالهٔ علمی ـ پژوهشی

خوانش روان‌شناختی اَمثال فارسی برمبنای مفاهیم واقعیت‌درمانی (با تأکید بر رفتار مؤثر و نامؤثر)

احمد تمیم‌داری*

شیوا دولت‌آبادی**

شهناز عبادتی***

چکیده

مطالعات میان‌رشته‌ای ادبیات فارسی و روان‌شناسی نقش مؤثری در تبیین و انتقال مفاهیم در این دو حوزه دارد. این نوشتار با توجه به نقش امثال فارسی در عینی‌سازی مفاهیم انتزاعی و بازنمایی نیازها و خواسته‌های درونی مشترک اقوام ایرانی، بر آن است تا کارکرد این بخش از ادبیات عامه را در تبیین مفاهیم واقعیت‌درمانی بررسی کند. ویلیام گلسر (۱۹۲۵) مبدع واقعیت‌درمانی، این رویکرد نوین روان‌شناختی را مبتنی بر نظریهٔ انتخاب تبیین کرد. واقعیت‌درمانی بر خودارزیابی، با تکیه بر واقعیت‌پذیری و رفتار استوار است و در نهایت دعوت به مسئولیت‌پذیری برای نیل به خشنودی و نیک‌بختی است. مقالهٔ حاضر به روش تحلیل کیفی، پی‌گیر پاسخگویی به این پرسش‌ها است که با چه روشی می‌توان امثال فارسی را با رویکردهای روان‌درمانی جدید بازخوانی کرد؛ چگونه می‌توان از امثال فارسی در تبیین مفاهیم واقعیت‌درمانی بهره گرفت؛ و آیا امثال فارسی در فرآیند مشاوره و روان‌درمانی با هدف تبیین مفاهیم واقعیت‌درمانی کارآیی دارد؟

امثال برگزیده، با توجه به تأکید گلسر بر سه اصل بنیادین واقعیت‌درمانی، یعنی واقع‌گرایی، مسئولیت‌پذیری و هنجارمندی رفتار، بررسی شده‌اند. یافته‌ها نشان می‌دهد امثالی که بیان‌کنندهٔ رفتار مؤثر با هدف برآورده‌سازی نیازهای اساسی در بلندمدت هستند، ضمن دارندگی معیار مسئولیت‌پذیری، فاقد سویهٔ غیراخلاقی‌اند و امثالی که مفاهیم رفتار غیرمؤثر را دربردارند، از سویهٔ اخلاقی برخوردار نیستند و بیانگر رفتار مسئولیت‌گریزانه هستند، اما دوسویگی اخلاقی که نشانهٔ نامعلوم و پنهان‌بودن انگیزهٔ ظهور شماری از رفتارهاست، در هر دو گروه از امثال مزبور دیده می‌شود. به‌نظر می‌رسد امثال فارسی با ویژگی‌هایی مانند داشتن جنبه‌های پند و اندرزی، روشنی و درستی معنی، حُسن تأثیر، تکیه بر تجربه، انعکاس اندیشه و... می‌توانند در انتقال مفاهیم واقعیت‌درمانی مؤثر باشند.

کلیدواژه‌ها: امثال فارسی، واقعیت‌درمانی، رفتار مؤثر و نامؤثر.

* استاد دانشگاه علامه طباطبائی a_tamimdari@yahoo.com

** استادیار دانشگاه علامه طباطبائی sh_dolatabadi@yahoo.com

*** دانشجوی دکتری دانشگاه علامه طباطبائی Sh.ebadati@yahoo.com

تاریخ دریافت:۹۸/۸/۲۲ تاریخ پذیرش: ۹۹/۲/۶

دوفصلنامهٔ زبان و ادبیات فارسی، سال ۲۸، شمارهٔ۸۸، بهار و تابستان ۱۳۹۹

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]
[DOR: 20.1001.1.24766925.1399.28.88.4.8]
[DOI: 10.29252/jpll.28.88.89]

۱. مقدمه

در عرصهٔ روان‌شناسی و روان‌پزشکی، ویلیام گلسر[1] (۱۹۲۵) مبدع روش واقعیت‌درمانی است. درمانی که بیماران را به‌سوی واقعیت هدایت می‌کند و آنها را در جهت تعامل و مراودهٔ مؤثر با تمام جنبه‌های دنیای واقعی پیش می‌برد، واقعیت‌درمانی نامیده می‌شود (گلسر، ۱۳۹۳: ۶۱). گلسر در سال ۱۹۹۶ نظریهٔ انتخاب را به‌منزلهٔ نظریهٔ زیربنایی واقعیت‌درمانی معرفی کرد؛ سپس، در سال ۱۹۹۸، به تبیین هستهٔ مرکزی این نظریه، یعنی «رفتار»، با چهار مؤلفهٔ فکر، عمل، احساس و فیزیولوژی، پرداخت. مطابق این نظریه، آنچه از ما سر می‌زند رفتار است و تمام رفتارهای ما پاسخی برای ارضای نیازهای اساسی است. این نیازها مبنای ژنتیکی دارند و شدت هر نیاز ممکن است متفاوت باشد. نیازها در نظریهٔ انتخاب، برخلاف مدل تحولی انگیزش و هیجان مزلو (۱۹۴۳)، سلسله‌مراتبی نیستند، بلکه درجهٔ اهمیت هر نیاز برای هر فرد را شدت احساس آن نیاز در او تعیین می‌کند (صاحبی و سلطانی‌فر، ۱۳۹۵: ۲۶). مزلو بر این باور بود که تا زمانی که نیازهای پست‌تر و غالب ارضا نشده باشد، نیازهای والاتر حتی در ضمیر ناخودآگاه هم پدیدار نخواهد شد (مزلو، ۱۳۷۲: ۱۱۵). گلسر توضیح داد که چرا و چگونه مردم رفتارهای خود را انتخاب می‌کنند و چگونه می‌توان به کسانی که رفتارهای نامؤثر دارند با روش‌های مداخله‌ای کمک کرد. او واقعیت‌درمانی را در دو بخش «محیط‌سازی» و «روش مداخله» تبیین کرد. محیط‌سازی همان ایجاد رابطه و فراهم‌ساختن محیط صمیمی، دوستانه و قاطعانه است. بخش مداخله شامل چهار مرحله است: ۱. دریافت اطلاعات دربارهٔ مشکل کنونی، خواستهٔ فرد و رفتار کنونی او؛ ۲. ترغیب او به ارزیابی جهت‌گیری خود در زندگی و اینکه آیا قصد تغییر دارد یا می‌خواهد به همین شیوه ادامه دهد (خودارزیابی)؛ ۳. طرح و برنامه‌ریزی برای تغییر (طرح)؛ ۴. بررسی و نظارت بر پی‌گیری برنامهٔ تدوین‌شده (تعهد). ووبلدینگ[2] این ایده‌ها را با توصیف آنها به‌صورت چرخهٔ درمان و سیستم WDEP (خواسته‌ها، اقدامات، ارزیابی و طرح عملی)[3] معرفی می‌کند (ووبلدینگ، ۱۳۹۵: ۱۳۰).

واقعیت‌درمانی بر یک سیستم کارکرد مغزی استوار است. گلسر از مجموعه‌ای از تمثیل‌ها و تشبیه‌ها مانند «آلبوم عکس ذهنی»، «ماشین رفتار» و «فیلتر» برای شرح نظریهٔ انتخاب و توصیف عملکرد مغز آدمی بهره گرفته است. توجه گلسر به جایگاه تمثیل در تبیین نظریهٔ انتخاب، نگارندگان این نوشتار را بر آن داشت تا خوانشی روان‌شناختی از

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]
[DOR: 20.1001.1.24766925.1399.28.88.4.8]
[DOI: 10.29252/jpll.28.88.89]

امثال فارسی برمبنای مفاهیم واقعیت‌درمانی ارائه دهند. دیرینگی پیدایی و حیات امثال و نیز تسرّی آنها به دوره‌های مختلف زبان فارسی، مبیّن کارآیی مؤثر آنها درگفت‌وگوها و تعاملات انسانی است. امثال در آیینهٔ ادب شفاهی و به‌مثابهٔ شاخه‌ای مهم از فولکلور، فرهنگ کاربران خود را بازمی‌نمایاند. «یکی از جلوه‌ها و عناصر سازندهٔ فرهنگ، فرهنگ عامه است. فرهنگ مردم یا دانش عوام، مطالعهٔ نحوهٔ جهان‌بینی، روان‌شناسی و اندیشه‌های تودهٔ مردم دربارهٔ دین، فلسفهٔ اخلاق، نهادهای اجتماعی، تشریفات و جشن‌ها و ادبیات عامه است» (ذوالفقاری، ۱۳۹۲: ۹). ایجاز و کوتاهی، شهرت و رواج در میان مردم، شمول و کلیت، جنبه‌های پند و اندرزی، روشنی و درستی معنی، حُسن تأثیر، جاذبه و کشش، تکیه بر تجربه، انعکاس اندیشه و آیینهٔ زندگی، روانی لفظ و معنی و... از ویژگی‌های امثال فارسی است (همان، ۲۶-۳۷). به‌نظر می‌رسد این ویژگی‌ها در کارآیی امثال فارسی برای انتقال و آموزش درون‌مایه‌های گوناگون مؤثر باشد. برای مثال، توضیح باورهای غیرمنطقی در چهارچوب یک قصه [یا امثال] می‌تواند ادراک‌های واقعیت‌گریزانه و باورهای ناکارآمد را در خصوص یک بافتار مشخص که عینی و ملموس است درون‌سازی و در موقعیت مشابه برون‌سازی کند (صاحبی، ۱۳۸۸: ۱۲).

۲. بیان مسئله

توجه به کارکرد امثال فارسی در عینی‌سازی مفاهیم انتزاعی و بازنمایی نیازها و خواسته‌های مشترک اقوام ایرانی، نگارندگان را ترغیب کرد تا ظرفیت و کارآیی امثال فارسی را در توسعهٔ زبانی و کلامی روان‌شناسان و درمان‌گران ایرانی، به‌ویژه واقعیت‌درمان‌گران، تحت بررسی قرار دهند. امثال فارسی، برخاسته از فرهنگ و ادبیات عامه، آیینهٔ تمام‌نمای باورها و اندیشه‌های زیست‌شده و به‌تجربه‌درآمده است. نوشتار حاضر به بازنمایی کارآیی امثال فارسی در انتقال مفاهیم واقعیت‌درمانی پرداخته است. این امثال به‌دلیل برخورداری از معیارهای فصاحت می‌توانند ابزار مؤثری برای عینی‌سازی و تعمیق مفاهیم روان‌شناختی برای انتقال آن به مراجعان در جلسه‌های مشاوره و درمان باشند. مقالهٔ حاضر در پی پاسخگویی به سه پرسش اصلی است:

ـ امثال فارسی در تبیین نیازهای اساسی مردم امروز ایران چگونه به‌کار می‌آیند؟

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]
[DOR: 20.1001.1.24766925.1399.28.88.4.8]
[DOI: 10.29252/jpll.28.88.89]

ـ با چه روشی می‌توان امثال فارسی را با مفاهیم نظریهٔ انتخاب در فرآیند واقعیت‌درمانی بازخوانی کرد؟

ـ چگونه امثال فارسی می‌تواند در فرآیند مشاوره و روان‌درمانی مؤثر باشد؟

۳. روش انجام پژوهش

در انجام این پژوهش به روش تحلیل کیفی، نخست مفاهیم اصلی واقعیت‌درمانی شناسایی شد؛ سپس، با رجوع به کتاب دوجلدی *فرهنگ بزرگ ضرب‌المثل‌های فارسی*، گزینش مَثَل‌ها در سه مرحله صورت گرفت: ابتدا، با توجه به نمایهٔ کلیدواژه‌ها و موضوعات منبع مزبور، امثالِ آمده در هر مدخل، با توجه به مفاهیم واقعیت‌درمانی بررسی شد؛ سپس، ضمن خوانش دقیق *فرهنگ بزرگ ضرب‌المثل‌های فارسی*، از میان امثال، نمونه‌هایی که برای واکاوی رویکرد موردنظر مناسب به نظر می‌رسیدند گزینش شدند و در مرحلهٔ پایانی، نمونه‌مثل‌هایی انتخاب شدند که از نظر مفهوم کلام با مفاهیم واقعیت‌درمانی ارتباط داشتند. بیش از پانصد مثلِ مرتبط و برگزیده در این تحقیق بررسی شده‌اند. در بخش تحلیل داده‌ها، به‌دلیل محدودیت حجم مقاله، فقط ۱۳۰ نمونه از مثل‌های منتخب با مؤلفه‌های واقعیت‌درمانی هدف واکاوی قرار گرفت. در بخش تحلیل، امثال منتخب، با توجه به درون‌مایه و گزارهٔ مفهومی، مطالعه و بررسی شدند. مؤلفه‌های موردنظر در این مطالعه، مفاهیم واقعیت‌درمانی است. با توجه به تأکید گلسر بر رفتار مؤثر یا نامؤثر به‌منزلهٔ عامل اساسی در خشنودی یا ناخشنودی فرد، امثال برگزیده در فرآیند تحلیل نهایی قرار گرفتند. سرانجام، مجموعهٔ امثال منتخب، با توجه به سویهٔ اخلاقی رفتار (معیارها، ارزش‌ها و رفتار درست) نشانه‌گذاری شدند. به‌باور گلسر، مبنای مؤثربودن هر رفتار، نقش آن در ارضای متعادل نیازهای اساسی هر فرد در بلندمدت -و نه کوتاه‌مدت- است؛ با این شرط که دیگران از برآوردن نیازهایشان محروم نشوند. معیار وجه اخلاقی رفتار نیز هم‌خوانی آن با هنجارهای جامعه و سنجه‌های اخلاقی است. ارزش‌های جهان‌شمول فرصتی برای ظهور رفتارهای مؤثر و اخلاقی (مسئولیت‌پذیرانه) است.

در بررسی مثل‌های فارسی برمبنای اخلاقی‌بودن، با مثل‌هایی مواجه می‌شویم که به مفهومی کلی اشاره دارند؛ به‌گونه‌ای که نمی‌توان اخلاقی یا غیراخلاقی‌بودن آنها را با قطعیت تعیین کرد؛ چراکه شیوه‌های تحقق مفاهیم آن امثال، در موقعیت‌های مختلف، وجه

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]
[DOR: 20.1001.1.24766925.1399.28.88.4.8]
[DOI: 10.29252/jpll.28.88.89]

اخلاقی یا غیراخلاقی آنها را بازگو می‌کند، درحالی‌که این لایه ـ یعنی انگیزه و روش کاربست مفهوم ـ بر شنونده یا خوانندهٔ مَثَل پوشیده است. برای نمونه، مَثَل «خوش آن ساعت نشیند دوست با دوست» بر ضرورت هم‌نشینی دوستان تأکید دارد که رفتاری مؤثر در ارضای نیازهاست؛ اما اینکه برای تحقق آن، کدام قصد و شیوه از جانب دو طرف رابطه به‌کار گرفته می‌شود، نامعلوم است. چنانچه ارضای این نیاز، مانع برآمدن نیازهای دیگران باشد، رفتاری غیراخلاقی است؛ بر این مبنا، نوشتار حاضر، دربارهٔ این‌گونه امثال که به مفاهیم کلی اشاره دارند، در بخش تحلیل، به‌اعتبار دوسویه‌بودن آنها نشانهٔ «دوس» را به‌کار گرفته است. در ادامهٔ کدگذاری امثال، نمونه‌هایی که بر «رفتارهای مؤثر» در برآورده‌سازی نیازها دلالت دارند، با نشانهٔ اختصاری«رم»، و نمونه امثالی که معرف مفاهیمی از «رفتارهای غیرمؤثر» هستند، با نشانهٔ اختصاری «رغم» کدگذاری شده‌اند. اخلاقی یا غیراخلاقی‌بودن، یا دوسویگی مفهوم هر مَثَل، به‌ترتیب، با علائم اختصاری «اخ/ غ اخ/ دوس» مشخص شده است.

٤. ضرورت و اهمیت پژوهش

روشنی و درستی معنا از ویژگی‌های امثال فارسی است که در تبیین مفاهیم پیچیدهٔ روان‌شناسی می‌تواند مؤثر باشد. ازآنجاکه گلسر در تبیین واقعیت‌درمانی، به‌مثابهٔ یک روش مشاوره و مداخلهٔ درمانی، از تمثیل‌های مختلفی بهره گرفته است، به‌نظر می‌رسد دستاوردهای این پژوهش بر جایگاه فرهنگ و ادبیات عامهٔ فارسی در مطالعات میان‌رشته‌ای تأکید کند و از سوی دیگر اهمیت رواج کاربرد امثال فارسی را در ارتقای فرهنگ مسئولیت‌پذیری بازنماید و با ترغیب مشاوران و روان‌درمان‌گران به کاربست امثال فارسی، با تقویت انعطاف‌پذیری مخاطبان، برای دست‌یابی افراد به خشنودی و شادمانی مفید واقع شود.

۵. پیشینهٔ پژوهش

دربارهٔ ضرب‌المثل‌های فارسی پژوهش‌های متنوعی صورت گرفته است، اما شمار مقالات تدوین‌شده بر بنیاد رویکردهای روان‌شناختی اندک است و به‌ویژه هیچ تحلیل تطبیقی‌ای برمبنای واقعیت‌درمانی صورت نگرفته است. نوین (۱۳۸۷) در پژوهشی با عنوان «تحلیل روان‌شناختی امثال و حکم فارسی» به بررسی انعکاس مجموعه‌ای از مؤلفه‌های نظریات مختلف روان‌شناسی در ضرب‌المثل‌های فارسی پرداخته است. صادق‌منش و همکاران

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]
[DOR: 20.1001.1.24766925.1399.28.88.4.8]
[DOI: 10.29252/jpll.28.88.89]

(۱۳۹۶) در پژوهشی با عنوان «بررسی همسنج جایگاه زن در ضرب‌المثل‌های *امثال‌وحکم* و *فرهنگ ضرب‌المثل‌های آکسفورد* بر بنیاد دیدگاه‌های روان‌شناختی آلفرد آدلر و اریک برن»، در دو مجموعهٔ ضرب‌المثل یادشده، درصد آلودگی و اشتباهات بنیادی را با تمرکز بر موضوع زن واکاوی و تطبیقی کرده‌اند. چراغی و ابراهیمی (۱۳۹۷) در مقالهٔ «تحلیل روان‌شناختی رابطهٔ والدـفرزندی در ضرب‌المثل‌های ایرانی: یک پژوهش کیفی»، داده‌ها را برمبنای رابطهٔ والدـفرزندی در امثال فارسی تحلیل کرده‌اند.

۶. مبانی نظری

۶. ۱. نیازهای اساسی

بقا:[۴] تمام موجودات زنده به‌لحاظ ژنتیکی طوری برنامه‌ریزی شده‌اند که برای بقای خود تلاش کنند. واژهٔ اسپانیولی Ganas (به‌معنای شور زندگی) بهتر از هر واژهٔ دیگری میل شدید به حفظ بقا را نشان می‌دهد. معنای این واژه سخت‌کوشی، پایداری و انجام هر کاری است که بقای فرد را تضمین می‌کند. فراتر از بقا دست‌یابی به امنیت است. جنبهٔ دیگر آن، بقای نوع برپایهٔ لذت‌جنسی است (گلسر، ۱۳۹۷الف: ۷۲-۷۳).

عشق[۵] **و احساس تعلق:** این نیاز ژنتیکی بازگوکنندهٔ ضرورت دوست‌داشتن و دوست‌داشته‌شدن است. انسان‌ها در زمینهٔ احساس تعلق و یافتن دوست و حفظ آن کمتر دچار مشکل می‌شوند، اما عشق جلوهٔ خاصی از این نیاز است که ناکامی در آن، به‌ویژه وقتی با رابطهٔ جنسی همراه باشد، دلسردکننده است و با حس ناخشنودی عمیق همراه خواهد بود.

قدرت:[۶] گلسر این نیاز را معادل «قابلیت و توانایی‌داشتن» قرار می‌دهد و آن را از معنای زورگویی یا سلطه بر دیگران متمایز می‌داند. این نیاز، حس موفقیت، پیشرفت، افتخار، اهمیت، خودارزشمندی و خودشکوفایی را نیز شامل می‌شود (گلسر، ۱۳۹۳: ۳۶۶).

آزادی:[۷] این نیاز روان‌شناختی یک نیاز تکاملی است که هدفش ایجاد توازن و تعادل میان نیاز دیگری برای مجبورساختن فرد به زندگی طبق میل او و نیاز فرد برای رهایی از این اجبار است. زمانی که فرد بتواند تصاویر دنیای مطلوب خود را ارضا کند، بیشترین احساس آزادی را تجربه می‌کند.

تفریح:[۸] تفریح پاداش ژنتیکی یادگیری است و در ژن‌های ما جای گرفته است. بهترین نشانهٔ تفریح، نشاط و خنده است (گلسر، ۱۳۹۷الف: ۸۸).

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]
[DOR: 20.1001.1.24766925.1399.28.88.4.8]
[DOI: 10.29252/jpll.28.88.89]

۶. ۲. دنیای مطلوب (خواسته‌ها)

افراد در ارضای نیازهای خود، شیوه‌های (خواسته‌های) متفاوت دارند. هر انسان در ذهن خود به مرور زمان در تعامل با محیط، مجموعه‌ای از تصاویری را ذخیره می‌کند که بهترین راه ارضای نیازهایش را به او نشان می‌دهد. گلسر این مجموعه را آلبوم تصاویر ذهنی یا دنیای مطلوب[۹] می‌نامد. این تصاویر، دربردارندهٔ سه مقولهٔ مشخص است: افرادی که دوست داریم با آنها باشیم؛ اشیائی که دوست داریم داشته باشیم و ایده‌ها و باورهایی که در انتخاب رفتارهای ما نقش تعیین‌کننده دارند. نکتهٔ مهم در رسیدن به خواسته‌ها، کارکرد دستگاه انگیزشی است. هر فرد برای به‌دست‌آوردن آنچه می‌خواهد برانگیخته می‌شود؛ زیرا اگر آن تصویر یا خواسته را به‌دست‌آورد، خشنود و خوشحال می‌شود. طبق تبیین گلسر، انسان‌ها جهان پیرامون خود را از طریق دستگاه ادراکی خود می‌بینند و ادراک و دریافت‌های خود را در مکانی به نام دنیای ادراکی ذخیره می‌کنند. مغز به مقایسهٔ یافته‌های ادراکی و خواسته (دنیای مطلوب) می‌پردازد. زمانی که فرد چیزی را که می‌خواهد ندارد، جایگاه ارزیابی در مغز این عدم تعادل را به‌وسیلهٔ یک علامت به او یادآوری می‌کند. گاه این علامت به شکل ضرورتی برای تغییر در جهت ایجاد تعادل خود را نشان می‌دهد و گاه به خودی خود خنثی است و فقط گرفتن اطلاعات از وضعیت موجود است (صاحبی و سلطانی‌فر، ۱۳۹۳: ۴۳).

۶. ۳. مسئولیت‌پذیری

به توانایی فرد در ارضای نیازهای خود، به‌گونه‌ای که دیگران را از برآوردن نیازهایشان محروم نکند، مسئولیت‌پذیری اطلاق می‌شود. انسان به‌طور غریزی از روش‌های ارضای نیازهای ژنتیکی آگاه نیست؛ به‌این‌دلیل، همهٔ انسان‌ها در نیازهای پنج‌گانه‌شان شباهت دارند، ولی به‌لحاظ نحوهٔ برآوردن این نیازها متفاوت‌اند. از نظر گلسر، انسان‌های مسئولیت‌گریز کسانی هستند که رفتار آنها برخاسته از تلاش برای ارضای نیازهاست، اما چون نامؤثر و ناواقع‌گرایانه است، حاصل آن ناکامی است.

۶. ٤. واقعیت‌پذیری

به باور گلسر، رفتارهای نامؤثر افرادی که نیازمند روان‌درمانی هستند، مبیّن ناتوانی آنان در ارضای نیازهایشان و شباهت آنها در انکار تمام یا جنبه‌هایی از واقعیت جهان پیرامون است. او وظیفهٔ واقعیت‌درمان‌گران را کمک به مراجعان در رویارویی جسورانه با واقعیت می‌داند تا به‌مدد تعامل دوستانه، از ارضای نیازهایشان به روش‌های غیرواقعی اجتناب کنند.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]
[DOR: 20.1001.1.24766925.1399.28.88.4.8]
[DOI: 10.29252/jpll.28.88.89]

۷. تحلیل و بررسی داده‌ها

در این بخش، به واکاوی امثال فارسی با هدف بازنمایی مؤلفه‌های واقعیت‌درمانی، مبتنی بر نظریهٔ انتخاب پرداخته می‌شود.

۷. ۱. نیازهای اساسی

در واقعیت‌درمانی به مراجعان کمک می‌شود نیازهای اساسی‌شان را بشناسند و لزوم ارضای مؤثر آنها را درک کنند. این نیازها «انکارناپذیرند» و تمام رفتارهای هر انسان در نهایت تلاشی برای برآورده‌کردن یک یا چند نیاز است. از دیدگاه نظریهٔ انتخاب، نیازهای اساسی، ژنتیکی هستند نه آموخته‌شده؛ کلی هستند نه خاص؛ جهانی و همگانی هستند نه محدود به فرهنگ و نژاد خاص (گلسر، ۱۳۹۳: ۱۲). همگانی‌بودن نیازها هم‌خوانی درخور تأملی با ویژگی «شمول و کلیتِ» مَثَل‌های فارسی دارد. مَثَل‌ها، به‌دلیل داشتن جنبهٔ عام و انسانی، قابلیت کاربست در سطح دو یا چند فرهنگ را دارند. «در فرهنگ اصطلاحات ادبی نیز مَثَل را بازگوکنندهٔ حقیقت کلی معرفی کرده‌اند. ضرب‌المثل معروفِ ″در مثل مناقشه نیست″ نیز بر همین نکته تأکید دارد» (ذوالفقاری، ۱۳۹۲: ۳۳).

۷. ۱. ۱. نیاز به بقا

نمونه‌هایی از امثال فارسی بر این نکته تأکید دارند که قوت و خوراک، عافیت و امنیت و پول و ثروت از اسباب ادامهٔ حیات است و آدمی را از آن گزیر و گریزی نیست و البته تأمین این نیاز یک مسئولیت فردی است. امثال زیر به این نیاز اشاره دارند:

آدمی را از قوت چاره نباشد. [رم/ اخ]

پایهٔ امنیت از هر منصبی بالاتر است. [رم/ دوس]

قدر عافیت بدان، قبل از آنکه بیمار شوی. [رم/ اخ]

در نمونهٔ اول، بر نیاز انسان به خوراک برای ادامهٔ زندگی تأکید شده است. مقصود و پیام مندرج در این مَثَل ممکن است در تبیین مفهوم نیاز به بقا به‌کار گرفته شود. ازآنجاکه مفهوم قابل دریافت از این مَثَل با هنجارهای اجتماعی منافات ندارد، اخلاقی نیز دانسته می‌شود. نمونهٔ دوم، بر یک باور واقع‌بینانه، یعنی برتری امنیت بر منصب و مقام، تأکید دارد؛ مَثَل مزبور را در توصیف و تبیین رفتار متناسب با برآورده‌سازی نیاز به بقا می‌توان به‌کار بست، اما وجه اخلاقی‌بودن این مَثَل، به‌دلیل شیوه‌های مختلف افراد در کسب امنیت، پوشیده و نامعلوم است؛ به‌همین‌دلیل، ازنظر دربردارندگی مؤلفهٔ اخلاق، «دوسویه» نامیده

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]
[DOR: 20.1001.1.24766925.1399.28.88.4.8]
[DOI: 10.29252/jpll.28.88.89]

می‌شود. واقعیت‌درمانی، فرد را در برآوردن همهٔ نیازهای اساسی، ازجمله نیاز به بقا، متعهد و مسئول می‌داند. این باور را در امثال گوناگون می‌یابیم؛ نظیر:

رزق هرچند بی‌گمان برسد/ شرط عقل است جستن از درها. [رم/ اخ]

روزی به پای خودش نمی‌آید به تو گوید سلام. [رم/ اخ]

روزی خود در سفرهٔ دیگران می‌خورد. [رغم/ غ اخ]

بقا نیاز به احساس امنیت برای تأمین پایدار دیگر نیازهای اساسی را نیز شامل می‌شود. به‌طور دقیق‌تر، یعنی داشتن درآمد و پول (تأمین مالی) برای پرداختن هزینهٔ برآورده‌سازی نیازها (صاحبی و سلطانی‌فر، ۱۳۹۳: ۲۸). مَثَل زیر مبین این نکته است که پول و ثروت، غم‌گسل و زدایندهٔ اندوه است؛ به‌بیان دیگر، برخورداری مالی در تفریح و شادی و دیگر نیازها مؤثر است.

چو باشد درم، دل نباشد دژم. [رم/ دوس]

سعدی نیز، ضمن تأکید بر لقمهٔ لطیف و کسوت نظیف، به نقش دارایی و ثروت در برآورده‌سازی نیازهای روان‌شناختی اشاره دارد:

قوّت طاعت در لقمهٔ لطیف است و صحت عبادت در کسوت نظیف. [رم/ اخ]

۷. ۱. ۲. نیاز به عشق و احساس تعلق

احساس تعلق و عشق عامل برانگیزاننده برای ایجاد پیوندهای عاطفی پایدار است. این نیاز ژنتیکی و روان‌شناختی، علاوه‌بر رابطهٔ زناشویی، به تمام انواع روابط انسانی دیگر، مانند روابط بین والدین و فرزندان، روابط بین معلم و شاگردان و... تعمیم‌پذیر است. در نمونه مَثَل زیر، بر تلاش آدمی برای برآوردن این نیاز اساسی تأکید شده است:

همه‌کس طالب یارند، چه هشیار و چه مست. [رم/ دوس]

جست‌وجوی دوست، در ماهیت خود، رفتاری مؤثر برای برآوردن نیاز به عشق و احساس تعلق است، اما ازآنجاکه افراد در ارضای آن شیوه‌های مختلفی را به‌کار می‌گیرند، نمی‌توان وجه اخلاقی یا غیراخلاقی این رفتار را با توجه به بافت زبانی مَثَل با قطعیت مشخص کرد؛ به‌همین‌دلیل، وجه اخلاقی رفتار «تلاش برای دوست‌یابی» را که مَثَل موردبحث به آن اشاره دارد، «دوسویه» در نظر می‌گیریم؛ بدین‌معنا که با توجه به قصد و روش صادرکنندهٔ رفتار، مفهوم مَثَل ممکن است در وجه اخلاقی یا غیراخلاقی به‌کار رود.

هدف اصلی واقعیت‌درمانی، کمک به فرد برای ایجاد رابطه یا بازسازی و بهبود رابطه و

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]
[DOR: 20.1001.1.24766925.1399.28.88.4.8]
[DOI: 10.29252/jpll.28.88.89]

پیوند با نزدیکان است. گلسر رابطهٔ عاطفی[۱۰] متقابل را کلید برآورده‌شدن نیازهای اساسی برمی‌شمارد (گلسر، ۱۳۹۳: ۶۵). برخی از امثال فارسی با کارکرد ترغیبی، به اهمیت پیوندهای عاطفی در ایجاد حال خوش و خشنودی خاطر اشاره دارند:

آن دم که دل به عشق دهی خوش‌دمی بود/ در کار خیر حاجت هیچ استخاره نیست. [رم/ اخ]

خوش آن ساعت نشیند دوست با دوست. [رم/ دوس]

غم عشق آمد و غم‌های دگر پاک ببرد. [رم/ اخ]

از محبت دُردها صافی شود/ وز محبت دردها شافی شود. [رم/ اخ]

احساس تعلق و در سطح تکاملی آن، عشق، بر بنیاد رابطهٔ بین‌فردی است. ووبلدینگ به‌نقل از گلسر می‌گوید: «هم عشق و هم دوستی خیابان‌های دوطرفه هستند» (ووبلدینگ، ۱۳۹۵: ۴۷). شماری از امثال فارسی شادمانی را محصول عشق دوسویه می‌دانند. احساس فرح‌بخش حاصل از رابطهٔ دوطرفه، چنان توان‌افزاست که عاشق همهٔ ناملایمات و دشواری‌های راه عشق را تاب می‌آورد. امثال زیر، انتقال‌دهندهٔ مفهوم ضرورت دوسویگی رابطهٔ عاطفی است:

آسایش جهان را گر بهر خویش خواهید/ بر دوستان فزایید، از دشمنان بکاهید. [رم/ اخ]

تا که از جانب معشوق نباشد کششی/ کوشش عاشق بیچاره به جایی نرسد. [رم/ اخ]

چه خوش بی مهربانی هر دو سر بی/ که یکسر مهربانی دردسر بی. [رم/ اخ]

دل در کسی مبند که دلبستهٔ تو نیست. [رم/ اخ]

یاری که تو را نخواست، کمش گیر. [رم/ اخ]

یار اگر مرا خواهد از اینجا تا چین یک روز راه است. [رم/ اخ]

گلسر بر این نظر است که «شروع‌کردن دوستی خیلی دشوار نیست، ولی ژن‌های عشق و احساس تعلق ما خواستار آن‌اند که عشق‌ورزیدن را در تمام طول عمر خود حفظ کنیم، توقعی که در دنیای کنترل بیرونی برآورده‌کردنش بسیار دشوار است» (گلسر، ۱۳۹۷الف: ۷۵). روابط عاشقانه‌ای که به فرجامی تلخ منجر می‌شود، مضمون بسیاری از روایت‌های عاشقانهٔ ادب فارسی است. دشواری حفظ پیوندهای عاطفی و ترمیم روابط ناکام نیز در امثال فارسی مورد توجه بوده است:

عشق آسان می‌نمود اول به امید وصال/ ناامیدی‌های هجرانش چنین دشوار کرد. [رغم/ اخ]

شکست شیشهٔ دل را مگو صدایی نیست/ که این صدا به قیامت بلند خواهد شد. [رغم/ غ اخ]

شکسته نشاید دیگرباره بست. [رغم/ غ اخ]

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]
[DOR: 20.1001.1.24766925.1399.28.88.4.8]
[DOI: 10.29252/jpll.28.88.89]

انسان به‌لحاظ اینکه موجودی اجتماعی است، برای ارضای نیازهای خود، به ایجاد روابط با افرادی نیازمند است که دوستشان دارد. گلسر شکست در رابطه با دیگران را از عوامل مهم مشکلات روان‌شناختی افراد می‌داند. در باورهای عامیانه، به نتیجهٔ تلخ فقدان رابطهٔ عاطفی اشاره شده است:

آن را که دوست نیست رامش نیست. [رغم/ غ اخ]

مرده باشد دلی که عاشق نیست. [رغم/ غ اخ]

هر که بی‌یار بوَد، پیوسته بیمار بوَد. [رغم/ غ اخ]

از دیدگاه گلسر، برآوردن نیاز به عشق در ایجاد احساس ارزشمندی نیز مؤثر است. او در بیان تأثیر متقابل این دو نیاز می‌گوید: «گرچه این دو نیاز مستقل هستند، ولی فردی که دوست می‌دارد و دوست داشته می‌شود، معمولاً احساس ارزشمندی هم می‌کند و کسی که ارزشمند است معمولاً دوستش دارند و او نیز می‌تواند به نوبهٔ خود به دیگران عشق بورزد؛ البته، این موضوع معمولاً صادق است» (گلسر، ۱۳۹۳: ۶۸).

در ادبیات عامه، امثال بسیاری درباب دل‌دادگی عشق را مایهٔ رشد و ارزشمندی می‌دانند و بی‌مایگی از عشق را مرگ و نیستی می‌پندارند؛ نمونه:

اگر بر آب روی خسی باشی و اگر بر هوا پری مگسی باشی، دل به دست آر تا کسی باشی. [رم/ دوس]

اگر دو یار موافق دو دل (زبان) یکی سازند/ فلک به یک تن تنها چه می‌تواند کرد؟ [رم/ اخ]

گر عشق (ذوق) نیست تو را کج (کژ) طبع جانوری. [رم/ اخ]

هرکه را در سر نباشد عشق یار/ بهر او پالان و افساری بیار. [رم/ اخ]

۷. ۱. ۳. نیاز به قدرت و پیشرفت

قدرت برآیندی از احساس درونی خودشکوفایی و کنترل درونی‌داشتن است. همچنین دربردارندهٔ تمام چیزهای مربوط به پیشرفتی است که به سنجش یا تأیید و نمره‌گذاری دیگران نیازمند نیست (صاحبی و سلطانی‌فر، ۱۳۹۳: ۳۰). هر فرد برای احساس ارزشمندی، باید رفتاری مثبت و خوشایند و متناسب با هنجارهای جامعه و معیارهای اخلاقی از خود نشان دهد. توانایی انجام کارها، احترام به خود، کارآمدی، خودارزشمندی و افتخار، اعتمادبه‌نفس، اخلاق‌مداری، کلیدواژه‌های استخراج‌شده از تعریف نیاز به قدرت و حس ارزشمندی است. امثال زیر بر این مفاهیم دلالت دارند:

آدمی سگ بشود، شغال بشود، کوچک نشود. [رم/ دوس]

آدمی فربه ز عزّ است و شرف. [رم/ اخ]

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]
[DOR: 20.1001.1.24766925.1399.28.88.4.8]
[DOI: 10.29252/jpll.28.88.89]

ارزش انسان از کارش معلوم است. [رم/ دوس]
از خود بطلب هر آنچه خواهی که تویی. [رم/ اخ]
راست‌گویی عزت است و دروغ‌گویی ذلّت. [رم/ اخ]
سرم را زیر سنگ می‌گذارم، زیر ننگ نمی‌گذارم. [رم/ اخ]
قانع به یک استخوان چو کرکس بودن/ به زانکه طفیل خوان ناکس بودن. [رم/ اخ]
قیمت خود به ملاهی و مناهی (مناهی و ملاهی) مشکن. [رم/ اخ]
گوهرِ خود را به سنگ مزن. [رم/ اخ]
منزلت‌ها یابد ار داند کسی مقدارِ خود. [رم/ اخ]
من و گرز و میدان پور پشنگ. [رم/ دوس]
هر بزرگی که به فضل و به هنر گشت بزرگ/ نشود خُرد به بدگفتن بهمان و فلان. [رم/ اخ]

رقابت با دیگران شکل دیگری از ارضای نیاز به قدرت و حس ارزشمندی است، اما قدرت به کسب تفوق بر دیگران محدود نمی‌شود. توانایی انجام کار، چه در رقابت با دیگران و چه با دغدغهٔ ارضای بقیهٔ نیازها، بازنمودی از موفقیت و اعتمادبه‌نفس است. ازدیگرسو، گاه افراد برای حفظ ارزشمندی و عزت نفس، حیات و بقای خود را به خطر می‌اندازند.

قوی شو اگر راحت جهان طلبی/ که در نظام طبیعت ضعیف پامال است. [رم/ دوس]
هیچ‌چیز بشر را چنان ضعیف نکرد/ که تکیه‌کردن بر غیر خویش کرد. [رغم/ غ اخ]
مردن به از زندگانی به ننگ. [رم/ اخ]

۴.۱.۷ نیاز به آزادی

نیاز به آزادی به انتخاب از بین چند گزینهٔ ممکن یا حس استقلال صرف محدود نمی‌شود. آزادی نیازی است که انتخاب را برای انسان ممکن می‌کند؛ مثل انتقال یا مهاجرت از جایی به جای دیگر برای ابراز آزادانهٔ خویشتن، یا احساس خودمختاری درونی و باطنی. حتی در وضعیتی که عوامل بازدارنده و سخت محیطی اعمال می‌شود، انسان‌ها می‌توانند همچنان آزادی درونی خود را حفظ کنند. آزادی در کنترل دنیای مطلوب سبب می‌شود فرد با تکیه بر تعهد فردی، برای تحقق تصاویر گنجهٔ ذهنی خود اقدامات مؤثر را برگزیند و به‌کار بندد.

برآورده‌سازی نیاز به آزادی، ضمن حفظ تعهد فردی و رعایت هنجارهای اخلاقی، می‌تواند با قرارگرفتن در ماشین رفتار (فکر، عمل، احساس، فیزیولوژی یا عملکرد بدن) به تقویت کنترل درونی و حس ارزشمندی منجر شود. مفهوم نیاز به آزادی و رهایی از کنترل‌های بیرونی، که فرد را در رسیدن به خشنودی و ارزشمندی یاری می‌رساند، از امثال

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]
[DOR: 20.1001.1.24766925.1399.28.88.4.8]
[DOI: 10.29252/jpll.28.88.89]

زیر استنباط می‌شود. در این نمونه‌ها بر نقش مسئولیت فردی در برآوردن نیاز به آزادی نیز تأکید شده است.

یک ره ازین بندگی آزاد شو/ ای خر بدبخت برآی از جوال. [رم/ اخ]
آزادی را به بندگی نفروشیم. [رم/ اخ]
آزادی گرفتنی است، نه دادنی. [رم/ دوس]
بز بسته را نبین، اگر رها شود رقصش را ببین. [رم/ اخ]
آزاده ز هرچه هست می‌باید بود. [رم/ دوس]
چه خوش است حال مرغی که قفس ندیده باشد. [رم/ اخ]

از نظر وجه اخلاقی، نمونهٔ سوم (آزادی گرفتنی است، نه دادنی) را با نشانهٔ اختصاری دوسویه مشخص کرده‌ایم؛ زیرا موقعیتِ زمینه‌ساز رفتار و شیوهٔ کنشگران، اخلاقی‌بودن یا غیراخلاقی‌بودن آن را تعیین می‌کند.

۷. ۱. ۵. نیاز به تفریح

گلسر تفریح را با یادگیری انسان مرتبط می‌داند و حاصل این یادگیری را نشاط برمی‌شمرد. امثالی که در پی می‌آید، بر ضرورت برآورده‌سازی این نیاز تأکید دارند:

اگر دل توان داشتن شادمان/ جز از شادمانی مکن یک زمان. [رم/ دوس]
باغ خندان، ز گل خندان است/ خنده آیین خردمندان است. [رم/ اخ]
تدبیر صواب از دلِ خوش باید جست. [رم/ اخ]

۷. ۲. خواسته (دنیای مطلوب)

تمام انسان‌ها نیازهای ژنتیکی و ازپیش‌تعیین‌شدهٔ مشابهی دارند، اما در فرآیند زندگی و در تعامل با جهان پیرامون خود، شیوه‌ها و خواسته‌های خاص خود را پی می‌گیرند. تصاویر دنیای مطلوب هر فرد، دربردارندهٔ اشیا، باورها، و افراد دل‌خواه و دوست‌داشتنی اوست؛ بنابراین، می‌تواند نمایانگر هویتش باشد. با توجه به ویژگی‌های خاص دنیای مطلوب، نمونه‌هایی از امثال فارسی ارائه می‌شود:

غواص در دریا چیزی دیده که به غورش می‌رود (غوطه می‌زند). [رم/ دوس]
هر چیز که در جستن آنی، آنی. [رم/ دوس]

کارکرد تصاویر ذهنی مربوط به خواسته‌ها ویژگی خاص آنها در برانگیختن افراد به صدور «رفتار» است:

آن‌قدر بنشینم به آرمان، تا بختم بیاید از کرمان. [رم/ دوس]

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]
[DOR: 20.1001.1.24766925.1399.28.88.4.8]
[DOI: 10.29252/jpll.28.88.89]

حال نکو در قفای فال نکوست. [رم/ اخ]

زاغ که چون کبک خرام آورد/ غیر تمسخر چه به کام آورد. [رغم/ غ اخ]

ما از لب بامی که پریدیم پریدیم. [رم/ دوس]

می‌طلب دائم چو می‌دانی که هست. [رم/ دوس]

دنیای مطلوب هر فرد، بخشی از حافظهٔ شخصی است و ضمنِ خاص و منحصربه‌فردبودن، معرف شیوه‌های مختلف افراد در رسیدن به خواسته‌هاست (گلسر، ۱۳۹۷ب: ۶۲). امثال زیر بر شیوه‌های متفاوت انسان‌ها در رسیدن به مقصود و حتی آرمان‌های مشترک اشاره دارد:

تشنه آب در خواب بیند، برهنه کرباس. [رم/ اخ]

ظرف سفال می‌گردد در خودش را پیدا می‌کند. [رم/ دوس]

هر کسی را سر چیزی و تمنای کسی است. [رم/ دوس]

هر کس کند ز جایی مقصود خویش حاصل. [رم/ دوس]

یک درد بود در دل مجنون و کوه‌کن/ اگر نسخه‌ها جداست ولی داستان یکی است. [رم/ اخ]

نمونه امثال زیر، با تأکید بر تفاوت دنیای مطلوب افراد، مبیّن این نکته هستند که خواسته‌ها توسط عوامل بیرونی قابل کنترل نیستند. به باور گلسر «تنها چیزی که هیچ احدی نمی‌تواند از آدمی بگیرد، آزادی او در کنترل دنیای مطلوبش است» (گلسر، ۱۳۹۷ب: ۱۱۲).

ملامتم چه کنی ای رفیق در عشقش/ ببین به دیدهٔ مجنون جمال لیلی را. [رم/ اخ]

من دانم و من که چیست در سینهٔ من. [رم/ دوس]

۷. ۳. رفتار کلی[۱۱]

مفهوم کلی نظریهٔ انتخاب، معرفی رفتار به‌مثابهٔ تلاشی برای کنترل ادراک و برداشت ما از جهان خارج برای انطباق با دنیای درونی (خواسته‌ها) و ارضای نیازهای هر فرد است (گلسر، ۱۳۹۳: ۴۰۷). مطابق این نظریه، هر رفتاری یک کلیت یا «رفتار کلی» است که از چهار مؤلفهٔ عمل، فکر، احساس و فیزیولوژی تشکیل شده است. گلسر معتقد است که ما تمام افکار و اعمالمان را به‌طور مستقیم و تقریباً تمام احساسات و سازوکار بدنمان (فیزیولوژی) را به‌طور غیرمستقیم انتخاب می‌کنیم. در تمثیل موردنظر گلسر، عمل و فکر چرخ‌های جلو ماشین رفتار هستند که واقعیت‌درمانی با مداخله در رفتار مراجع به او کمک می‌کند که در تمام حالت‌ها بر فکر و عمل خود کنترل داشته باشد و راه مناسب‌تر را انتخاب کند. کاربست امثال زیر برای اقناع ذهنی مراجعانِ واقعیت‌درمانی برای درک مناسب از مفهوم رفتار کلی مفید است:

عاقبت خوب، نتیجهٔ رفتار و مرام نیک است. [رم/ اخ]

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]
[DOR: 20.1001.1.24766925.1399.28.88.4.8]
[DOI: 10.29252/jpll.28.88.89]

کسی که تخم نکارد چه دخل بردارد. [رغم/ دوس]

منّتِ پای ملخ، بهرِ سلیمان می‌کشم. [رم/ اخ]

هر که او طاووس خواهد جور هندوستان کشد. [رم/ دوس]

در واقعیت‌درمانی، رفتار کلی نه فقط وسیله‌ای برای هدایت ماهرانهٔ جهان خارج برای ارضای نیازها، بلکه شیوه‌ای برای انتقال پیام در نظر گرفته می‌شود. ازاین‌رو، رفتار هم نتیجه‌گراست و هم فرآیندمدار (ووبلدینگ، ۱۳۹۵: ۳۳). این ویژگی رفتار کلی را در امثال زیر می‌توان یافت:

تا به آب نزنی شناگر نمی‌شوی (نشوی). [رم/ دوس]

تا نگرید طفل کی نوشد لبن. [رم/ دوس]

کاری که در او منفعتی نیست مکن. [رم/ دوس]

گنج خواهی در طلب رنجی ببر/ خرمنی می‌بایدت تخمی بکار. [رم/ دوس]

می‌خواهی، ماهی بگیری اما پایت خیس نشود. [رم/ دوس]

در ادامهٔ بحث، ضمن توضیح هریک از مؤلفه‌های رفتار کلی، چند مَثَل مرتبط به‌تفکیک ذکر می‌شود:

فکر

در امثال ذیل، مطابق با واقعیت‌درمانی، بر بهره‌گیری از عقل برای تغییر افکار نامؤثر تأکید شده و عقل عامل اساسی تغییر کیفیت عملکرد هر فرد دانسته شده است.

آدمی را از بهایم فرق عقل و دانش است/ ورنه اندر خواب و خور هم‌رتبهٔ گاو و خری. [رم/ اخ]

آن‌کس که داناتر است/ به هر آرزو بر تواناتر است.[رم/ اخ]

برو عقلت را عوض کن. [رم/ اخ]

صد بار بیندیش، یک بار بینداز. [رم/ دوس]

فکر در کارها نکو باشد. [رم/ دوس]

عمل

اقدام مؤثر بر کیفیت احساس و نیز حالت فیزیولوژیکی تأثیر مطلوبی دارد. از دیدگاه واقعیت‌درمانی، برای توقف رفتارهای دردناک، مثل اضطراب، سه انتخاب وجود دارد: تغییر خواسته‌ها، تغییر اعمالی که انجام می‌دهیم، یا تغییر توأمان خواسته و عمل. تأکید بر عمل‌گرایی و ترجیح کردار بر گفتار در امثال فارسی نیز نمود دارد و شاخصهٔ انسان‌های موفق و کامیاب به‌شمار می‌آید:

آسوده آنکه در پی گنجی کشید رنج. [رم/ دوس]

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]
[DOR: 20.1001.1.24766925.1399.28.88.4.8]
[DOI: 10.29252/jpll.28.88.89]

از سر گفتار بگذر بر سر کردار شو. [رم/ دوس]

از کار انجام‌شده بوی گل می‌آید و از کار انجام‌نشده بوی خاکستر. [رم/ دوس]

اگر خواهی شوی خوش‌نویس، بنویس و بنویس و بنویس. [رم/ اخ]

خروس که بی‌وقت اذان دهد، سرش برای بریدن است. [رغم/ غ اخ]

عمل ساز و عمل پیشه کن. [رم/ دوس]

گرد عمل از عنبر معزولی به. [رم/ دوس]

هرکه او را خورده نیست دود چراغ/ ننشیند به کام دل به فراغ. [رغم/ دوس]

هر چیز به خرد نیازمند است و خرد به آزمون. [رم/ اخ]

احساس

تجارب احساسی ما برآمده از تعامل چرخ‌های فکر و عمل است. تغییر در کارکرد این دو مؤلفه به تغییر کیفیت احساسات منجر می‌شود. «احساسات ما، هر چقدر که ناخوشایند باشند، و حتی بخش زیادی از آنچه هنگام درد و رنج در بدنمان رخ می‌دهد، نتیجهٔ غیرمستقیم اعمال یا افکاری است که انتخاب کرده‌ایم» (گلسر، ۱۳۹۳: ۱۱). با تأمل در عملکرد ماشین رفتار، تأثیر متقابل «احساس» و «فکر» و «عمل» انکارناشدنی است؛ این نکته از امثال زیر قابل دریافت است:

ترسو خودکشی می‌کند، شجاع زندگی. [رغم/ غ اخ]

خشم و شهوت مرد را احول کند. [رغم/ غ اخ]

فیزیولوژی

تأثیرگذاری اعمال و افکار آدمی بر سلامت روح و جسم حقیقتی اجتناب‌ناپذیر است. اعمال ناخوشایند و افکار منفی بر فیزیولوژی تأثیر مخرب دارند، اما رفتارهای مؤثر سلامت‌بخش‌اند.

سری که عقل ندارد، تنش در عذاب است. [رغم/ غ اخ]

سلامت در خموشی است. [رم/ اخ]

۷. ٤. مسئولیت‌پذیری

مسئولیت‌پذیری شخصی،[۱۲] ثبات و پایداری[۱۳] و پاسخگوبودن[۱۴] از بنیادهای نظریهٔ واقعیت‌درمانی است. با توجه به مفاهیم کلیدی در تعریف مسئولیت‌پذیری، در ادامه چند مثل ذکر می‌شود:

مردی از دریا گلیم خود برون‌آوردن است. [رم/ اخ]

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]
[DOR: 20.1001.1.24766925.1399.28.88.4.8]
[DOI: 10.29252/jpll.28.88.89]

هرکه از پهلوی خود پیه توان بُرد چو شمع/ قوت روز از دیگران خواستنش نازیباست. [رم/ اخ]

پرهیز از صدمه‌زدن به دیگران برای ارضای نیازهای فردی، ضمن آنکه مؤید اخلاقی‌بودن رفتار مؤثر است، شرط اساسی برای فرد مسئولیت‌پذیر است. امثال زیر، به‌ترتیب، در وجه حکمت و مصداق عینی، مبیّن این مفهوم‌اند.

از بهر دلِ کسی به‌دست‌آوردن/ مطبوع نباشد دگری آزردن. [رم/ اخ]

همای بر سر (همه) مرغان از آن شرف دارد/ که استخوان خورد و جانور نیازارد. [رم/ اخ]

مسئولیت‌پذیری فرآیندی است که فرد را در پیوند با نتیجهٔ رفتار و ارزیابی آن به پذیرش پیامدهای انتخاب و پاسخگوبودن وامی‌دارد:

هرکه درخت گردو می‌کارد، قارقار کلاغ را باید گوش کند. [رم/ دوس]

یا مرو با یار ازرق‌پیرهن/ یا بکش بر خانمان انگشت نیل. [رغم/ اخ]

فرد مسئول با انتخاب‌های درست، ضمن کام‌یابی در ارضای نیازهای اساسی، برای خود و دیگران ارزشمند خواهد بود؛ بدین‌ترتیب، تحمل محرومیت و ناکامی در دست‌یابی به‌قدرت و ارزشمندی توجیه‌پذیر است. انسان‌ها خود تعیین‌کننده و عهده‌دار مسئولیت زندگی خود هستند. بنابر واقعیت‌درمانی «آنچه انسان‌های مبتلا به روان‌آزردگی نیاز دارند، نه بینش، فهم و آزادبودن، که تعهد[۱۵] است» (گلسر، ۱۳۹۳: ۳۸). امثال درپی‌آمده، به‌روشنی این نکته را بازگو می‌کنند:

از خود بطلب هر آنچه خواهی که تویی. [رم/ اخ]

هیچ‌چیز بشر را چنان ضعیف نکرد/ که تکیه‌کردن بر غیر خویش کرد. [رغم/ غ اخ]

در فرآیند واقعیت‌درمانی، آشنایی مراجع با انواع کنترل به او کمک می‌کند تا مسئولیت‌پذیری را جایگزین مسئولیت‌گریزی کند. این آگاهی می‌تواند به او در پذیرفتن مسئولیت رفتارهایش کمک کند. به باور گلسر، دو نوع روان‌شناسی در ارضای نیازهای پنج‌گانه نقش مؤثر یا مداخله‌ای دارد: در روان‌شناسی کنترل بیرونی،[۱۶] فرد هیچ کنترلی بر عمل، فکر، احساس یا حالت فیزیولوژیک خود ندارد. فردی که از روان‌شناسی کنترل درونی[۱۷] بهره می‌گیرد، هرگاه تشخیص دهد رفتار کلی یا هر جزء آن او را به‌سمت ارضای نیازها و خواسته‌هایش سوق نمی‌دهد، رفتار مؤثری را انتخاب و جایگزین آن می‌کند (گلسر، ۱۳۹۷الف: ۳۱-۳۵).

ژنتیکی و ذاتی‌بودن نیازها دلیلی بر کنترل رفتار کلی به دست خود فرد است و نقش

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]
[DOR: 20.1001.1.24766925.1399.28.88.4.8]
[DOI: 10.29252/jpll.28.88.89]

تعیین‌کنندهٔ کنترل‌های بیرونی را کم‌رنگ می‌کند. رفتار انسان شاید تحت تأثیر عوامل بیرونی باشد اما تحت کنترل آنها نیست:

هر کسی کارِ خودش بارِ خودش، غلّه به انبار خودش. [رم/ اخ]

اجتناب فرد از تلاش برای تسلط بر دیگری و اِعمال کنترل بر رفتار کلی خود، گام مهمی در پذیرش تعهد شخصی است. در امثال زیر، به مفهوم کنترل بر دیگران، به‌منزلهٔ رفتار ناموثر و نیز پیامدهای منفی آن اشاره شده است:

آفتاب چه بخواهی چه نخواهی از سر جای خودش درمی‌آید. [رم/ اخ]

هرکه بر خانه‌ای کند ظلمی/ خانه‌اش عاقبت خراب شود. [رغم/ غ اخ]

نیاز ما به رهایی از فشارهای بیرونی، جنبه‌ای از قدرت است. این اندیشه در امثال فارسی نیز، با ترجیح قناعت‌ورزی بر شوکت و ثروت حاصل از کمر زرین به خدمت پادشاهان بستن، نمود دارد:

یک لقمه نان گدایی بهتر از صد تا از این‌جور پادشاهی. [رم/ اخ]

۷. ۵. واقعیت‌پذیری

در واقعیت‌درمانی به مراجعان کمک می‌شود تا برای ارضای نیازهایشان تصاویری واقع‌گرایانه در ذهن خود ترسیم کنند. رفتار واقعیت‌گرایانه زمانی رخ می‌دهد که فرد هم‌زمان پیامدهای آتی (کوتاه‌مدت) و بلندمدت اقدامات و عمل خود را در نظر بگیرد و با هم مقایسه کند (ووبلدینگ، ۱۳۹۵: ۱۰). مَثَلَ «طمع خوشهٔ گندم مکن از دانهٔ جو» [رم/ اخ] بر این نکته دلالت دارد.

دنیای ادراکی هر فرد با دیگری متفاوت است؛ به‌تعبیر حافظ: «هر کسی برحسب فکر گمانی دارد». مَثَل «فیل در چه خیال است، فیل‌بان در چه خیال» نیز به وجه استعاری مبیّن همین نکته است. آگاهی فرد از دنیای ادراکی‌اش به اصلاح دریافت‌های غیرواقع‌بینانهٔ او کمک می‌کند. اُ. هوبارت ماورِر، پژوهشگر روان‌شناسی، نویسندهٔ پیش‌گفتار کتاب واقعیت‌درمانی، افراد واقعیت‌گریز را چنین معرفی می‌کند: «کسی که کارش فریب‌دادن دیگران (و بنابراین مسئولیت‌گریز) باشد، سرانجام خودش به خودش نیز دروغ می‌گوید تا رفتار ناکارآمد خود را منطقی و درست جلوه دهد و به این ترتیب غیرواقع‌گرا می‌شود و ارتباط خود را با واقعیت از دست می‌دهد» (گلسر، ۱۳۹۳: ۳۹)

در امثال زیر، به رفتارهای غیرواقع‌گرایانه و پیامدهای آن اشاره شده است. همان‌گونه

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]
[DOR: 20.1001.1.24766925.1399.28.88.4.8]
[DOI: 10.29252/jpll.28.88.89]

که روشن است، نتیجهٔ هر عمل با کیفیت و ماهیت آن تناسب دارد. انتخاب رفتارهای به دور از ادراک واقع‌بینانه، نتیجهٔ مؤثر و ثمربخشی در درازمدت نخواهد داشت.

زآب خُرد ماهی خُرد خیزد. [رغم/ دوس]

مرغ اگر بخواهد مثل غاز برود در عوض چینه‌دانش پاره می‌شود. [رغم/ غ اخ]

مگس روی درخت چنار نشسته بود، به درخت گفت: سفت بایست می‌خواهم پا شوم. [رغم/غ اخ]

احول از چشم دوبین در طمع خام افتاد. [رغم/ غ اخ]

نگری مال، ننگری مار. [رغم/ غ اخ]

هیچ گندم کاری و جو بر دهد/ دیده‌ای اسبی که کره‌خر دهد؟ [رم/ دوس]

یکی آب نداشت، گفت ترخینه درست کنم. [رغم/ دوس]

یکی نان نداشت بخورد، پیاز می‌خورد اشتهایش باز شود. [رغم/ دوس]

۷. ۶. خودارزیابی

در واقعیت‌درمانی، مراجعان به این درجه از آگاهی می‌رسند که پس از شناسایی خواسته‌های مرتبط با نیازهایشان، رفتارهایشان را ارزیابی کنند، رفتارهای مؤثر را تکرار و تقویت و اقدامات نامؤثر را اصلاح، حذف یا جایگزین کنند. خودارزیابی هم نشانهٔ مسئولیت‌پذیری و هم ابزاری برای تعیین کیفیت رفتار است. رفتار درست بالندگی و احساس ارزشمندی را در پی دارد و رفتار نادرست، چنانچه ارزیابی نشود، در رسیدن به خواسته‌ها بی‌فایده خواهد بود.

در واقعیت‌درمانی، فردی که در کسب «آنچه می‌خواهد» ناکام شده است، یاد می‌گیرد خود را ارزیابی کند: اینکه «اکنون چه می‌کند». او به‌واسطهٔ ارزیابی رفتار خود و نتیجهٔ طبیعی و منطقی آن می‌آموزد برای نتیجهٔ بهتر، رفتارهای مؤثرتر ـ که محقق‌کنندهٔ نیازهایش است ـ از خود نشان دهد (گلسر، ۱۳۹۳: ۱۴). در امثال فارسی اشارات زیادی به خودسنجی شده است. کاربست این‌گونه امثال در فرآیند درمان می‌تواند به تثبیت مفهوم خودارزیابی در ذهن مراجع کمک کند:

هر کس را گریبان خود باید گرفت. [رم/ اخ]

هر کس با مقیاس خودش باید محاسبه شود. [رم/ اخ]

هر که داد از خویشتن بدهد، از داور مستغنی است. [رم/ اخ]

هر که نقص خویش را دید و شناخت/ اندر استکمال خود دو اسبه تاخت. [رم/ اخ]

یا بیا رومی رومی شو و یا زنگی زنگی. [رم/ دوس]

یا مرغ باش بپر یا شتر باش بار ببر. [رم/ دوس]

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]
[DOR: 20.1001.1.24766925.1399.28.88.4.8]
[DOI: 10.29252/jpll.28.88.89]

یکی نمی‌توانست پشتهٔ هیزم بیاورد، طناب دور جنگل می‌کشید. [رغم/ دوس]

۷. ۷. طرح و برنامه

برنامه‌ریزی برای دست‌یابی به اهداف برپایهٔ مسئولیت‌پذیری، از اصلی‌ترین نیازهای انسان برای ارتقای کیفیت زندگی است. واقعیت‌درمانگران، پس از مداخله در خواستهٔ فرد و کمک به او در تغییر واقع‌گرایانهٔ تصاویر دنیای مطلوب، با مداخله در رفتار مُراجع، او را به انتخاب اقدامات مؤثر با تکیه بر تفکر و عمل سوق می‌دهند. در زبان فارسی نیز امثال زیادی وجود دارد که مبتنی بر ضرورت برنامه‌ریزی و طراحی اقدام مؤثر برای رسیدن به خواسته‌هاست. انتخاب عمل متناسب با هدف، حذف اقدامات غیرمؤثر، به‌کاربستن همت و تلاش فردی ازجمله مضامین درخور توجه این مَثَل‌هاست:

اگر می‌خواهی ماهی بگیری، تور بساز [رم/ دوس]

بار کج به منزل نمی‌رسد. [رغم/ غ اخ]

با نردبان به آسمان نتوان رفت (نمی‌شود رفت، نمی‌توان رسید). [رغم/ دوس]

خر نخریده، آخور بسته (مبند، می‌بندد). [رغم/ دوس]

روباه پاش شکسته بود، دمش را بسته بود. [رغم/ غ اخ]

گرهی که با دست باز شود، به دندان باز نمی‌کنند. [رم/ دوس]

گلسر دربارهٔ طرح و برنامهٔ مؤثر بر این نکته تأکید دارد که به‌جای بررسی چراها در گذشته، باید بررسی شود که اکنون چه چیزی اتفاق می‌افتد (گلسر، ۱۳۹۳: ۳۸۳). همکاری با مراجعان در اجرا و پیش‌برد رفتارهایی مشخص برای ارضای مؤثر نیازهای خود در زمان حال و آینده، ضرورت کاربست نظریهٔ انتخاب است. امثال درپی‌آمده، در بازنمایی مفهوم اهمیت توجه به حال و اکنون کاربرد دارند:

چیزی که رفت، رفت، از او یاد مکن. [رم/ اخ]

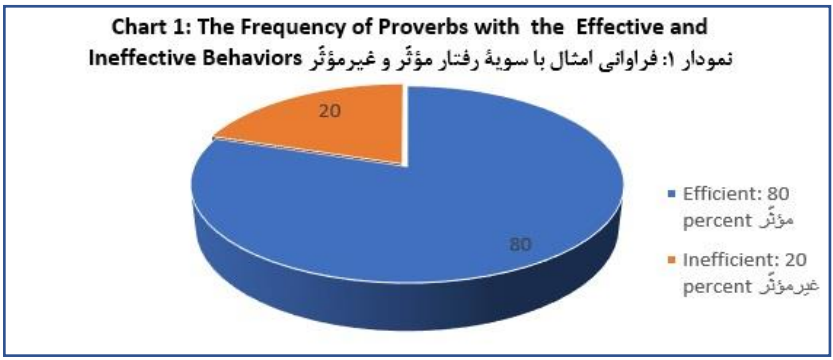
خوش باش و ز دی مگو که امروز خوش است. [رم/ دوس]

روزها به سیر باغم، شب‌ها مخمل می‌بافم. [رم/ اخ]

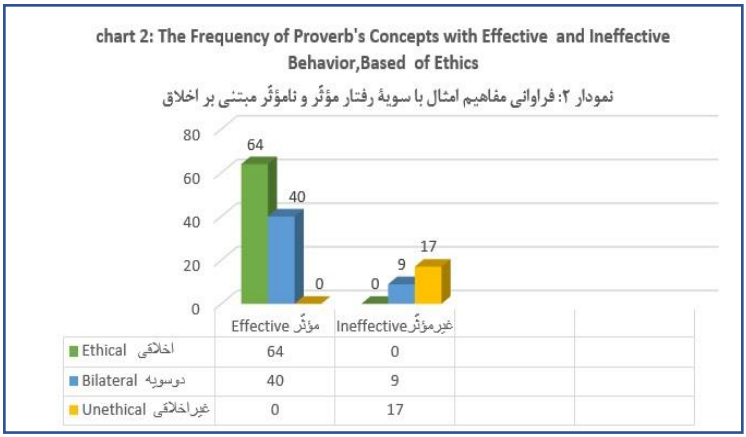
گذشته همین باد باشد به دست. [رم/ دوس]

در این نوشتار، ۱۳۰ مثل فارسی برمبنای مفاهیم زیربنایی واقعیت‌درمانی بازخوانی شده است. فراوانی امثال با توجه به مؤلفه‌های اصلی مورد بحث در نمودارهای زیر نشان داده می‌شود:

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]
[DOR: 20.1001.1.24766925.1399.28.88.4.8]
[DOI: 10.29252/jpll.28.88.89]



چنان‌که در این بازنمایی مشاهده می‌شود، شمار امثال با سویهٔ رفتار مؤثر، چهاربرابر امثال با سویهٔ رفتار غیرمؤثر است. امثالی که معرف رفتار مؤثرند، ظرفیت چشمگیری (۸۰ درصد) برای تبیین مفاهیم واقعیت‌درمانی، به‌ویژه نیازهای اساسی و شیوه‌های مؤثر برآورده‌سازی آن، دارند. امثالی که دربردارندهٔ مفهوم رفتار غیرمؤثرند، به بی‌فایده و ناسودمندبودن رفتار کلی در دست‌یابی فرد به دنیای مطلوب و خواسته‌هایش اشاره می‌کنند یا بر ناسازگاری آن رفتار با معیارها و هنجارهای اجتماعی دلالت دارند؛ به‌عبارت دیگر، امثال مزبور، مخاطب را به پرهیز از رفتارهای ناموثر و به‌کارگیری رفتارهای مؤثرِ مرتبط و جایگزین هدایت می‌کنند.



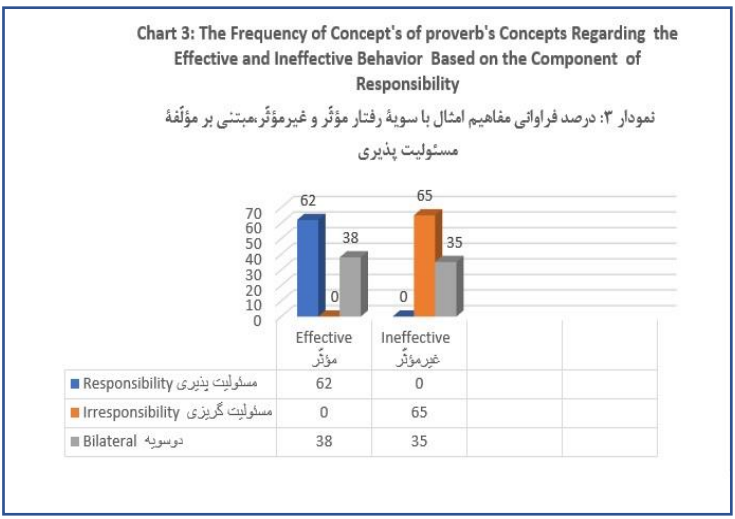
[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]
[DOR: 20.1001.1.24766925.1399.28.88.4.8]
[DOI: 10.29252/jpll.28.88.89]

نمودار ۲ وجوه اخلاقی، غیراخلاقی و دوسویگی امثال را در دو گروه با مؤلفه‌های رفتار مؤثر و غیرمؤثر به‌تفکیک نشان می‌دهد. بخشی از امثال، که بازگوکنندهٔ رفتار مؤثرند، سویهٔ اخلاقی نیز دارند؛ بدین‌معنا که رفتار کلی اشاره‌شده در این امثال، ضمن آنکه در ارضای نیازهای اساسی فرد مؤثر است، با آداب و رسوم، معیارها و ارزش‌های مقبول جامعه نیز هم‌خوانی دارد. شمار دیگری از این نوع امثال دوسویه هستند؛ یعنی با توجه به ناپیدایی انگیزه‌های کنشگران و شیوه‌های انتخابی آنها در رفتار، نمی‌توان اخلاقی یا غیراخلاقی‌بودن آنها را با قطعیت تعیین کرد. به‌عبارت دیگر، در این گونه امثال، فقدان موقعیت‌های مشخص و زمینه‌ساز رفتار، مؤید دوسویگی وجه اخلاقی آنهاست.

نکتهٔ حائز اهمیت، فقدان سویهٔ غیراخلاقی در امثالی است که بر رفتار مؤثر دلالت دارند؛ بنابراین، به‌نظر می‌رسد این گونه امثال دربردارندهٔ رفتارهایی است که در برآوردن نیازهای فرد و نیز دیگر افراد جامعه، با تکیه بر ارزش‌ها و معیارها، مؤثر است. ازدیگرسو، امثالی که به رفتارهای غیرمؤثر اشاره دارند، فاقد سویهٔ اخلاقی هستند. غیراخلاقی‌بودن رفتارهای غیرمؤثر مبیّن دو موقعیت از رفتار کلی است: هم بی‌ثمری رفتار فرد را در برآوردن هنجارمند نیازهای اساسی‌اش بازگو می‌کند و هم نشانهٔ تحقق نیازهای اساسی فرد به بهای محروم‌شدن دیگران از امکان برآوردن نیازها و خواسته‌هایشان است. ماورِر به نقل از رایت میلز می‌نویسد: «بی‌تفاوتی اخلاقی نمی‌تواند شکل‌دهندهٔ سازمان‌بندی هویت و شخصیت فرد باشد و معنایی را که شکل‌دهندهٔ اصلی جایگاه افراد در گروه و جامعه است فراهم آورد» (گلسر، ۱۳۹۳: ۳۶-۳۷). دوسویگی امثالی که رفتار نامؤثر را اظهار می‌کنند، بر رفتارهایی دلالت دارد که یا فرد به‌واسطهٔ آنها در رسیدن به خواسته‌هایش ناکام می‌ماند، بدون آنکه مانعی بر سر راه خواسته‌های دیگران باشد، یا آنکه آن رفتارها برای دست‌یابی فرد به نیازهایش به کار آمده است، اما مانعی برای دیگران در دست‌یابی به دنیای مطلوبشان محسوب می‌شود. نمودار مذکور این واقعیت را نیز بازگو می‌کند که همهٔ رفتارهای غیرمؤثر، غیراخلاقی به شمار می‌آیند و به تبع، امثال دربردارندهٔ این مفاهیم نیز مؤید سویهٔ غیراخلاقی هستند.

با خوانش نمودار بعدی، می‌توان دریافت مجموعهٔ امثالی که رفتارهای غیرمؤثر را دربردارند، بازگوکنندهٔ ویژگی مسئولیت‌گریزی هستند؛ همچنان‌که امثال بازگوکنندهٔ رفتارهای مؤثر، بر مسئولیت‌پذیری فرد تأکید دارند.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]
[DOR: 20.1001.1.24766925.1399.28.88.4.8]
[DOI: 10.29252/jpll.28.88.89]



همان‌طور که در نمودار ۳ روشن است، مفاهیم امثالی که بر رفتارهای مؤثر تأکید دارند، متضمن مسئولیت‌پذیری هستند؛ یعنی بر ویژگی پاسخگوبودن کنشگران در زمینهٔ شخصی و اجتماعی، هم در کوتاه‌مدت و هم در بلندمدت، دلالت دارد. فرد مسئولیت‌پذیر همواره رفتار خود را ارزیابی می‌کند. همان‌طور که در نمودار مشاهده می‌شود، بیشتر امثالی که به غیرمؤثربودن رفتار اشاره دارند، سویهٔ مسئولیت‌گریزی دارند. دوسویگی امثال در هر دو گروه رفتار مؤثر و نامؤثر، مؤید نامعلوم‌بودن انگیزه و نیز پیچیدگی رفتار کنشگران از نظر معیار مسئولیت‌پذیری است.

۸. نتیجه‌گیری

یافته‌های این پژوهش به تأثیر متقابل مطالعات میان‌رشته‌ای در تبیین آموزه‌های دو حوزهٔ ادبیات عامه و روان‌درمانگری مربوط است. بررسی آماری این پژوهش نشان می‌دهد که مفاهیم امثال فارسی را می‌توان بنابر مفهوم و کارکرد آنها با دو سویهٔ رفتار مؤثر و رفتار غیرمؤثر، مبتنی بر معیار اخلاقی‌بودن بررسی کرد. کیفیتِ (مؤثر، غیرمؤثر) رفتارهای شناسایی‌شده در امثال، در تعامل مستقیم با میزان اخلاقی یا غیراخلاقی‌بودن رفتارهای کلی است و ازآنجاکه امثال فارسی آیینهٔ اندیشه‌ها و باورهای زیست‌شده و به‌رفتاردرآمدهٔ اقوام مختلف ایرانی است، می‌توان به درهم‌آمیختگی اندیشه‌ها و باورها با آموزه‌های اخلاقی،

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]
[DOR: 20.1001.1.24766925.1399.28.88.4.8]
[DOI: 10.29252/jpll.28.88.89]

تربیتی و دینی اذعان داشت. در آمار به‌دست‌آمده نیز، ۶۴ نمونه از امثال، با مفهوم رفتار مؤثر، سویهٔ اخلاقی دارند و امثال با مفهوم رفتار غیرمؤثر، به‌طورکلی، فاقد سویهٔ اخلاقی هستند. برخی از امثال نیز به‌سبب نامشخص‌بودن انگیزش‌های درونی افراد و فقدان موقعیت‌های مشخص، که زمینه‌ساز رفتارهای کلی‌اند، از نظر اخلاقی‌بودن دوسویه هستند. برمبنای رویکرد واقعیت‌درمانی، می‌توان نتیجه گرفت که خودارزیابی مستقل از رفتار صورت نمی‌گیرد و رفتار فرد بیش از ادراک و نگرش او اهمیت دارد.

همچنان‌که نمودارها نشان می‌دهند، اخلاقی‌بودن رفتار مؤثر، بر مسئولیت‌پذیربودن فرد در صدور رفتارهای کلی تأکید دارد. مؤلفهٔ اصلی واقعیت‌درمانی نیز دعوت به مسئولیت‌پذیری برای به‌دست‌آوردن کنترل مؤثر بر رفتارهای فردی است. همان‌طور که در نمودار ۳ آشکار است، ویژگی مسئولیت‌گریزی کنشگران در رفتارهای غیرمؤثر به‌روشنی دیده می‌شود؛ بدین‌ترتیب، می‌توان دریافت که بی‌ثمری و بی‌فایدگی رفتار، پیامد تعهدناپذیری افراد در ارضای متعادل نیازهای اساسی به‌شکل اخلاق‌مبنا و هنجارمند است.

بررسی امثال فارسی برمبنای مفاهیم واقعیت‌درمانی نشان می‌دهد که این بخش از ادبیات و فرهنگ عامه ظرفیت درخور توجهی برای خوانش روان‌شناختی دارد. ازآنجاکه امثال فارسی بر کنش‌های مردم در زندگی روزمره دلالت دارد و در موقعیت‌های گوناگون کاربردهای متفاوت دارد و در واقعیت‌درمانی نیز رفتار کلی موجد خشنودی یا ناخشنودی است، به‌نظر می‌رسد کاربست امثال فارسی در بررسی رفتارهای کلی، با توجه به مفاهیم واقعیت‌درمانی، درخور توجه و تأمل است. همچنان‌که گلسر، مبدع واقعیت‌درمانی، در تبیین نظریهٔ خود از تمثیل‌های مختلف بهره گرفته است، بهره‌گیری از امثال فارسی در جلسه‌های درمان و مشاوره، سبب می‌شود مُراجع ادراک‌های غیرواقع‌بینانهٔ خود را در متن یک رفتار بیرونی مشاهده کند و ازآنجاکه این رفتار و واکنش مستقیماً به او مربوط نمی‌شود، بهتر می‌تواند به زوایای پنهان و آشکار مضامین نهفته در امثال توجه نشان دهد و باورهای کارآمد را درونی کند و از خطاهای فکری بپرهیزد. امثال فارسی، به‌دلیل ویژگی‌های روشنی و درستی معنی، روانی لفظ و سادگی، و شمول و کلیت می‌توانند در انتقال مفاهیم و آموزه‌های روان‌شناختی، به‌ویژه رویکرد واقعیت‌درمانی، مؤثر باشند. شاید بتوان این‌گونه نتیجه گرفت که امثال فارسی ظرفیت زیادی در توسعهٔ زبانی و کلامی روان‌شناسان و

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]
[DOR: 20.1001.1.24766925.1399.28.88.4.8]
[DOI: 10.29252/jpll.28.88.89]

درمانگران ایرانی، به‌ویژه واقعیت‌درمانگران، دارند و با خوانش‌های متنوع از متون معاصر می‌توان شاهد نشو و نمای دانش بشری در گسترهٔ زبان پارسی بود.

پی‌نوشت

1. Wiliam Glasser
2. Wubbolding
3. Wants, Doing, Evaluation, Planning
4. Survival
5. Love
6. Power
7. Freedom
8. Fun
9. Quality Word
10. Involvement
11. Total Behavior
12. Personal responsibility
13. consistency
14. Accountability
15. Commitment
16. External Control Psychology
17. Internal Control Psychology

منابع

چراغی، سونا و مونا ابراهیمی (۱۳۹۷) «تحلیل روان‌شناختی رابطهٔ والدـفرزندی در ضرب‌المثل‌های ایرانی: یک پژوهش کیفی». *خانواده‌پژوهی*. سال چهاردهم. شمارهٔ ۵۵: ۳۸۳-۴۱۰.

ذوالفقاری، حسن (۱۳۹۲) *فرهنگ بزرگ ضرب‌المثل‌های فارسی* (دوجلدی). تهران: علم.

صاحبی، علی (۱۳۸۸) *تمثیل درمانگری: کاربرد تمثیل در بازسازی شناختی*. چاپ دوم. تهران: سمت.

صاحبی، علی و همکاران (۱۳۹۴) «تئوری انتخاب: رویکردی درجهت مسئولیت‌پذیری و تعهد اجتماعی». *رویش روان‌شناسی*. شمارهٔ ۱۱: ۱۱۳- ۱۳۴.

صاحبی، علی و عاطفه سلطانی‌فر (۱۳۹۳) *دعوت به مسئولیت‌پذیری* (فرآیند گام‌به‌گام واقعیت‌درمانی). چاپ دوم. تهران: سایهٔ سخن.

صادق‌منش، علی و همکاران (۱۳۹۶) «بررسی هم‌سنج جایگاه زن در ضرب‌المثل‌های امثال‌وحکم و فرهنگ ضرب‌المثل‌های آکسفورد بر بنیاد دیدگاه‌های روان‌شناختی آلفرد آدلر و اریک برن». *فرهنگ و ادبیات عامه*. شمارهٔ ۱۷: ۴۷-۷۰.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]
[DOR: 20.1001.1.24766925.1399.28.88.4.8]
[DOI: 10.29252/jpll.28.88.89]

کوری، جرالد (۱۳۸۷) *نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی*. ترجمهٔ یحیی سیدمحمدی. چاپ دوم. ارسباران.

گلسر، ویلیام (۱۳۹۳) *واقعیت‌درمانی*. ترجمهٔ علی صاحبی. چاپ دوم. تهران: سایهٔ سخن.

ـــــــ (۱۳۹۷الف) *تئوری انتخاب* (درآمدی بر روان‌شناسی امید). ترجمهٔ علی صاحبی. چاپ بیست‌ویکم. تهران: سایهٔ سخن.

ـــــــ (۱۳۹۷ب) *تئوری انتخاب و مدیریت زندگی*. ترجمهٔ علی صاحبی. تهران: سایهٔ سخن.

مزلو، آبراهام اچ (۱۳۷۲) *انگیزش و شخصیت*. ترجمهٔ احمد رضوانی. چاپ سوم. آستان قدس رضوی.

نوین، حسین (۱۳۸۷) «تحلیل روان‌شناختی امثال و حکم فارسی». *پژوهش زبان و ادبیات فارسی*. شمارهٔ ۱۰: ۸۵-۱۰۸.

ووبلدینگ، رابرت (۱۳۹۵) *واقعیت‌درمانی برای قرن بیست‌ویکم*. ترجمهٔ علی صاحبی و حسین زیرک. تهران: سایهٔ سخن.

Persian References in English

Corey, Jerald (2008) *Counseling and Psychotherapy Theories*. Trans by Yahya Seyyed Mohammadi. 2nd ed. Tehran: Arasbaran [In Persian]

Cheraghi, Sona & Ebrahimi, M (2018) "Psychological Analysis of The Relationship Between Parents and Children in Iranian Multipications". *Qualitative Research and Family Study*. Year 14. No. 55. Pp. 383-410 [In Persian]

Glasser, William (2014) *Reality Therapy*. Trans by Alī Sāhebī. 2nd ed. Tehran: Sayeye Sokhan [In Persian]

——— (2018a) *Choice Theory (A New Psychology of Personal Freedom)*. Trans by Alī Sahebi.21st ed. Tehrān: Sayeye Sokhan [In Persian]

——— (2018b) *Take Charge of Your life*. Trans by Alī Sahebi. Tehran: Sayeye Sokhan [In Persian]

Maslow. H, Abraham (1993) *Motivation and Personality*. Trans by Ahmad Rezvani. 3rd ed. Mashhad: Astan Qodse Razavi [In Persian]

Novin, Hossein (2008) "Psychological Analysis of Amsal-o-Hekam Parsi". *Persian Language and Literature Research*. No. 10. Pp. 85-108 [In Persian]

Sadeghmanesh, Alī & et al. (2017) "An Equivalent Study of the Position of Women in Proverbs (Amsal-o- Hekam) and Oxford Proverbs, Based on The Psychological Views of Alfred Adler & Eric Berne". *Culture and Folk Literature*. No. 17. Pp. 47-70 [In Persian]

Sahebi, Ali (2009) *Metaphor–Therapy* (Application of Metaphor in Cognitive Restructuring). 2nd ed. Tehran: Samt [In Persian]

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOR: 20.1001.1.24766925.1399.28.88.4.8]

[DOI: 10.29252/jpll.28.88.89]

Sahebi, Ali & Atefe Soltanifar (2012) *Invitation To Responsibility*. 2nd ed. Tehrān: Sayeye Sokhan [In Persian]

Sahebi, Alī & et al (2015) "*Choice Theory, An Approach to Responsibility and Social Commitment Psychological Method*." *Rooyesh-e- Ravanshenasi* . No. 11. Pp. 113-134 [In Persian]

Wubbolding, Robert (2016) *Reality Therapy For The 21St Century*. Trans by Ali Sahebi & Hossein Zīrak. Tehran: Sayeye Sokha [In Persian]

Zolfaghari, Hasan (2013) *Great Dictionary of Persian Proverbs* (two Volumes). Tehran: 'Elm [In Persian]