

## «تندگی» و راهکارهای مقابله با آن و تحلیل آن در رمان سووشون

سیمین دانشور

حمیدرضا قانونی\*، پروین غلامحسینی\*\*

دریافت مقاله:

۱۳۹۵/۰۲/۱۹

پذیرش:

۱۳۹۶/۰۲/۱۶

### چکیده

طرح مباحث میان‌رشته‌ای و نوشتن مقالات علمی درباره آنها از علائق پژوهشگران در سال‌های اخیر بوده است. یکی از این مباحث، انعکاس علم روان‌شناسی در آثار ادبی و انطباق آن با تئوری‌های نوین روان‌شناسی است. در ادبیات فارسی، با توجه به مقام استثنایی و غنای آن، نکته‌های اخلاقی و روان‌شناسی بسیاری نهفته است که مقایسه و تطبیق آن با یافته‌های روان‌شناسی نوین امری ضروری است. «تندگی» از جمله مفاهیمی است که به‌رغم کاربرد وسیع آن، هنوز مفهوم واحد و روشنی ندارد. واژه تندگی از روی آورد مهندسی وارد علوم پزشکی و روان‌پزشکی شده است. در دیدگاه مهندسی، تندگی هر عامل بیرونی است که بر شیء یا جاندار وارد و باعث تغییراتی در آن می‌شود. مفاهیم، عوامل و پیامدهای تندگی، به عنوان یک موضوع پیچیده علمی همواره نظر پژوهشگران علوم رفتاری را به خود جلب کرده است. گستردگی دامنه عوامل تندگی، پیامدهای مخرب آن بر کنشوری و سلامت فرد و نیز جذابیت علمی- پژوهشی آن، می‌تواند دلایلی برای بیان اهمیت و ضرورت توجه روان‌شناسان نسبت به تندگی باشد. سووشون نوشته سیمین دانشور آغازگر فصلی تازه در تاریخ داستان‌نویسی ایران به شمار می‌آید. نویسنده در این رمان اجتماعی- سیاسی، حوادث و پیامدهای زمان اشغال ایران از سوی انگلیسی‌ها را به زیبایی به نگارش درآورده است. دانشور در این داستان پرحرکت و ماجرا با نثری شاعرانه، دقیق و محکم، تصویری درونی و هنرمندانه از تحولات منطقه فارس در سال‌های جنگ دوم جهانی به دست می‌دهد. در این رمان هر کدام از شخصیت‌ها با مسائل و مشکلاتی روبه‌رو می‌شوند و در برابر هر کدام از این وقایع و حوادث متناسب با شخصیت‌های درونی واکنش‌هایی نشان می‌دهند. این پژوهش در زمینه شناسایی عوامل تنش‌زا (استرسورها) در رمان سووشون دانشور و راه‌های مقابله شخصیت‌ها با این عوامل مورد بررسی قرار می‌گیرد.

**کلیدواژه‌ها:** تندگی، راهکارهای مقابله با تندگی، ادبیات داستانی، سووشون، سیمین دانشور.

\* استادیار گروه زبان و ادبیات فارسی، دانشگاه پیام‌نور.

\*\* کارشناسی ارشد زبان و ادبیات فارسی، دانشگاه پیام‌نور (نویسنده مسئول).

## مقدمه

تنیدگی یا استرس یا فشار روانی در روان‌شناسی به معنی فشار و نیرو است و هر محرکی که در انسان ایجاد تنش کند، استرس‌زا یا عامل تنیدگی نامیده می‌شود. تنش ایجادشده در بدن و واکنش بدن را تنیدگی می‌گوییم. اصطلاح تنیدگی اولین بار در انگلستان در طول قرن هفدهم برای شرح پریشانی، افسردگی، مشقت و بدبختی به کار رفته است (گلدستن و همکاران، ۱۹۸۷: ۹۷)، اما در طول قرن هیجدهم با یک تحول معنایی مواجه شد و معنای تنیدگی از نتایج هیجانی تنیدگی به عامل ایجادکننده آن یعنی نیرو، فشار یا باری که به ایجاد تنش و در مدت زمانی کم و بیش طولانی به تغییر شکل شیء منجر می‌شود، تغییر یافت و از آن پس اصطلاح تنیدگی با واژه strain یعنی تنشی که به تغییر شکل یا به انقطاع منتهی می‌شود، همراه گردید (استورا، ۱۳۷۷: ۵۲؛ به نقل از آقا محمدیان شعریاف، ۱۳۸۱: ۱۳۵). تغییر شغل، نقل مکان به یک شهر جدید، ازدواج، مرگ نزدیکان و وجود یک بیماری بااهمیت در خانواده از جمله عوامل بیرونی رهاسازی فشار عصبی هستند. جالب آنکه حوادث شادی‌آور نیز می‌توانند به همان اندازه وقایع غم‌بار برای انسان فشارزا باشند. از عوامل درونی می‌توان به ناراحتی‌های جسمانی یا روانی اشاره کرد. برخی از ویژگی‌های شخصیتی، مانند نیاز به دست آوردن رضایت دیگران نیز می‌توانند فشارزا باشند (ویکی پدیا). بشر در طول زندگی دریافته است که بعضی رخدادهای می‌تواند سلامتی،

تعادل، آسایش و سازش‌یافتگی او را به خطر اندازد. بعضی افراد دارای خصایصی هستند که توان مقاومت درونی آنها را در برابر تنیدگی افزایش می‌دهد و از بروز پیامدهای تنیدگی و بیمار شدن جلوگیری می‌کند. علاوه بر این، انسان بی‌چون و چرای تنیدگی، منابع و پیامدهای آن نیست. بلکه برای کسب سازش و تعادل مجدد، پیشگیری، رفع تنیدگی و مهار آن با راهکارهای گوناگونی اندیشیده و دست یافته است. یکی از موضوعات اساسی در ارتباط با فشارهای روانی، نحوه پاسخ یا واکنش به آنهاست که در پژوهش‌های مربوط به این حیطه با عنوان روش‌های مقابله مورد بررسی قرار گرفته است.

## بیان مسئله

در زندگی امروزی بیش از هر زمان دیگر شاهد تنیدگی یا فشار روانی و عوارض ناشی از آن هستیم. گاهی رویدادهای بد و ناگواری در زندگی هر کس اتفاق می‌افتد که آرامش جسمی و روانی وی را بر هم می‌زند و معمولاً باعث می‌شود که برای رهایی از این حالت، روش‌ها و راه‌حل‌هایی به کار گیرد. این حالت که تنیدگی و استرس نامیده می‌شود، در اثر عواملی پیش می‌آید که تنیدگی‌زا هستند. رویدادهای تنیدگی‌زا در هر عصر و زمانی به شکل‌های مشخصی وجود داشته‌اند. شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد مشکلات ناشی از رویدادهای تنیدگی‌زا در قرن بیستم به ویژه در کشورهای صنعتی و پیشرفته غربی افزایش یافته است. یکی از

### پیشینه پژوهش

درخصوص تنیدگی و بررسی آن در ادبیات داستانی و تطبیق مباحث روان‌شناسی و ادبیات مقالات و آثار چندان ارزنده‌ای ارائه نشده است. یکی از مقالات مرتبط با موضوع این پژوهش، مقاله «تصویرپردازی عاطفی (خشم و ترس) در بوستان سعدی»، نوشته منظر سلطانی و طاهره صادقی که در سال ۱۳۹۱ در فصلنامه تخصصی سبک‌شناسی نظم و نثر فارسی (بهار ادب) به چاپ رسیده است. همچنین مقاله «بررسی رابطه سرسختی روان‌شناسی و روش‌های مقابله با تنیدگی»، نوشته عبدالله فیض در مجله روان‌شناسی و مقاله «بررسی رابطه بین عوامل تنش‌زا و نشانگان استرس در جوانان و راه‌های مقابله با آن»، نوشته محمد خدایاری فرد در سال ۱۳۷۹ چاپ شده‌اند.

### تحلیل «تنیدگی» و عوامل مقابله با آن در

#### سووشون سیمین دانشور

زری و یوسف در میهمانی عقدکنان دختر حاکم شرکت می‌کنند. خواننده از ورای چند و چون عروسی با فضای اجتماعی سال‌های ۱۳۲۰ آشنا می‌شود. سال‌هایی که انگلیس در فارس نیرو پیاده کرده و جنگ ناخواسته با خود گرسنگی و بیماری آورده است. حاکم دست‌نشانده با فروش آذوقه مردم به ارتش بیگانه به قحطی دامن می‌زند. یوسف، خان روشنفکر و متکی به ارزش‌های بومی، حاضر به فروش آذوقه مردم به ارتش بیگانه نیست و می‌خواهد از مردم پشتیبانی

موضوعات اساسی در ارتباط با فشارهای روانی، نحوه پاسخ یا واکنش به آنهاست که در پژوهش‌های مربوط به این حیطه با عنوان «روش‌های مقابله» مورد بررسی قرار گرفته است. معمولاً پس از وقوع رویداد تنش‌زا افراد تلاش می‌کنند که از یک یا چند روش مقابله‌ای استفاده کنند تا در سازگاری با موقعیت‌های دشوار و کاهش اثرات نامطلوب فشارهای روانی به آنان کمک کنند. این تحقیق بر آن است که ضمن تعریف تنیدگی (استرس) و شیوه‌های مقابله با آن، به بررسی و تحلیل یکی از ویژگی‌های درونی «تنیدگی» در سووشون دانشور پردازد تا بدین وسیله ضمن توضیح و تبیین برخی مباحث مرتبط با پژوهش، اندکی نیز بر دایره تحقیقات ادبی بیفزاید. از آنجا که تاکنون چنین پژوهشی در این زمینه انجام نشده است، بنابراین فقدان چنین تحقیقی، لزوم طرح چنین موضوعی را تأیید می‌کند.

### پرسش‌های تحقیقاتی

این پژوهش بر آن است که در روند تحقیق، پرسش‌های ذیل را پاسخ دهد:

- تنیدگی چیست و راه‌های مقابله با آن کدام‌اند؟
- تطبیق مباحث روان‌شناسی و ادبیات داستانی به چه صورت است؟
- تنیدگی و راه‌های مقابله با آن در بین شخصیت‌های سووشون دانشور به چه صورت است؟

کند، اما زری همچون همه زنان سووشون، حتی چهره‌های منفی چون عزت‌الدوله، که هریک به نوعی وجوه گوناگون ستم‌دیدگی، بی‌پناهی، ناکامی، فداکاری و تحمل زن ایرانی را به نمایش می‌گذارند، مسالمت‌جویانه می‌کوشد او را آرام کند.

دو خان قشقایی، ملک رستم و ملک سهراب، خان‌هایی که از سوی اشغالگران اغوا شده‌اند، برای خرید آذوقه نزد یوسف می‌آیند تا با فروش آن به انگلیسی‌ها اسلحه بخرند و با ارتش ایران بجنگند. اما یوسف قبول نمی‌کند. از خانه حاکم می‌آیند تا اسب خسرو، پسر یوسف، را برای دختر حاکم (گیلان تاج) ببرند. عمه خانم، خواهر یوسف و زری برای پس گرفتن اسب از عزت‌الدوله کمک می‌خواهند. رفتن زری به شهر، نمایی از چهره شهر درگیر تیغوس، ناامنی و فحشا را در ذهن خواننده به تصویر می‌کشد. گشتی در دیوانه‌خانه و زندان ما را با فجایعی که زندگی مردم را سیاه کرده آشنا می‌کند. زری با سرزنش یوسف درس ایستادگی می‌گیرد و به زودی با خواسته عزت‌الدوله مخالفت می‌کند. عاقبت روزی جسد یوسف را می‌آورند، اشغالگران این نماد مقاومت را از پای درآورده‌اند. مرگ یوسف وجود زری را از تردیدها می‌پیراید و دید او را نسبت به زندگی دگرگون می‌کند. «می‌خواستم بچه‌هایم را با محبت و در محیط آرام بزرگ کنم. اما حالا با کینه بزرگ می‌کنم» وقتی دکتر عبدالله‌خان، پیرمرد آگاه، در گفت‌وگویی به زری می‌گوید:

«بدن آدمیزاد شکننده است، اما هیچ نیرویی در این دنیا، به قدرت نیروی روحی او نمی‌رسد، به شرطی که اراده و وقوف داشته باشد»، دگرگونی او کامل می‌شود. سفر درونی زری، در برخوردهای او با جامعه، به آگاهی می‌انجامد. او که می‌کوشید در حاشیه رنج‌های مردم بماند، به میان ماجراها کشانده می‌شود.

دانشور در این رمان، انفعال صرف در برابر تجدد و فرهنگ غرب را به چالش می‌کشد و معتقد است که توجه به هرگونه پیشرفت، تجدد، تکنولوژی و آگاهی اجتماعی در صورتی پذیرفتنی است که با سنت، مذهب، آیین و فرهنگ ایرانی و اسلامی همساز و همگون باشد. این اثر از حیث فن داستان‌نویسی و هنر پردازش شخصیت‌های داستانی و پرورش درونمایه به حدی قوی و سترگ است که شاید بتوان آن را نقطه عطفی در تاریخ داستان معاصر ایران دانست» (قبادی، ۱۳۸۳: ۴۶). سیر تکاملی در این داستان به این شیوه است که دانشور تحولات سیاسی، اجتماعی یا حتی اقتصادی سال‌های جنگ جهانی دوم در شیراز را نشان داده است. برهه تاریخی گویای دورانی از تاریخ ایران در خلال جنگ جهانی دوم در شهر شیراز می‌باشد. دورانی که ایران ناخواسته و با اعلام بی‌طرفی، مکانی برای گذرگاه سیاسی دولت‌هایی می‌شود که جان و مال و آبروی ایرانی را چنان به حقارت می‌کشند که با گذشت سالیان، داغ این حقارت و پستی که بر ملت روا داشتند، احساسات ناسیونالیستی یک ایرانی را برمی‌انگیزد.

است که می‌تواند در سازگاری فردی نقش مهمی داشته باشد. این موضوع معمولاً با عنوان روش‌های مقابله مورد بررسی قرار می‌گیرد. لازاروس و فولکمن (۱۹۸۴) معتقدند که شیوه ارزیابی رویدادها، روش‌های رفع یا مهار تندگی (مقابله) به علاوه بعضی ویژگی‌های شخصیتی، تجربه، تحصیلات، جنس و حمایت‌های اجتماعی می‌تواند رابطه تندگی - بیماری را تعدیل کند. به عبارت دیگر، از پیامدهای ناخوشایند تندگی، جلوگیری نماید یا آن را کاهش دهد (شرایدن و رادماچر، ۱۹۹۲؛ رایس، ۱۹۹۲؛ ساترلند و کوپر، ۱۹۹۰ به نقل از فیض: ۳۰۶).

به نظر می‌رسد که افراد در ارزیابی از رویدادهای تندگی‌زا با یکدیگر فرق داشته باشند و معمولاً پس از ارزیابی یک رویداد، شخص تلاش می‌کند که از یک یا چند روش مقابله‌ای استفاده کند تا در سازگاری با موقعیت‌های دشوار و کاهش اثرات تندگی به او کمک کند. چگونگی مواجهه فرد با اضطراب‌های موجود در زندگی، این اصطلاح برای روش‌های مبارزه با منبع اضطراب مورد استفاده قرار می‌گیرد و به چهار روش انحصالی، اجتنابی، شناختی و هیجانی انجام می‌پذیرد.

### شیوه انحصالی مقابله با تندگی<sup>۱</sup>

راهبردهایی که ناهشیارانه برای مقابله مستقیم با اضطراب به کار برده می‌شوند. در سووشون

از روزنه‌ای دیگر می‌توان گفت که صمیمیت و صداقت سووشون تا حدود زیادی مدیون شخصیت‌پردازی موفق آن است. شخصیت‌هایی که به خوبی نقش ایفا می‌کنند و روایت‌گر درون و برون وقایع‌اند. راز و رمز این موفقیت در بیشتر موارد مرهون شخصیت پیچیده و پررمز و راز و غنی خالق آنهاست؛ زیرا «اصولاً شخصیت هر نویسنده و شاعری در جای جای آثارش به چشم می‌خورد». در رمان سووشون رفتار و گفتار و عمل‌ها و عکس‌العمل‌های یوسف با همدیگر پیوند می‌خورند و با سایر شخصیت‌های قهرمان و ضد قهرمان داستان ارتباط پیدا می‌کند تا به گونه‌ای منطقی و براساس تسلسل عکلی حوادث منتج به قتل ناگهانی او شود. در این داستان همه عناصر و افراد دست به دست هم داده‌اند تا رمان تاریخی - اجتماعی سووشون را بیافرینند که بیانگر حالت و کیفیت زندگی طبقات گونه‌گون اجتماع در دوره خاصی است و این الگوست که عینیت کامل به داستان بخشیده است و در واقع هر دو بخش افقی و عمودی یعنی زمینه و محیط و اعمال شخصیت‌ها و پویایی آنها در این موقعیت و فضا عوامل را به سود قصه‌نویس تعبیر و تفسیر کرده است.

### راهکارهای مقابله با «تندگی» و تحلیل آنها در

#### شخصیت‌های رمان سووشون دانشور

رویدادهای مختلفی در زندگی اتفاق می‌افتد که می‌تواند منجر به تندگی شود، مسئله مهم در ارتباط با تندگی، نحوه پاسخ یا واکنش به آن

زری گریه کنان گفت: «نه، آنجا نرفته، یک طناب و یک پتو با خودش برداشته، اما تفنگ بر نداشته...».

یوسف گفت: «مرا داری دیوانه‌ام کنی. آخر بگو چه شده؟ چه شده که ما باید دنبال پسرها اینجا بیاییم؟»

زری گفت: «خان کاکا مجبورمان کرد سحر را بفرستیم برای دختر حاکم. به گمانم خسرو رفته سحر را از باغ حاکم بدزدد. آنجا ژاندارم هست، محافظ هم هست، پسرمان را کشته‌اند و شیون کرد.»

یوسف به اطراف خود نگاه می‌کرد و به صداها گوش می‌داد. گفت: «می‌رویم دو در اتاقک پاسگاه، اگر صدای بچه‌ها را شنیدیم می‌رویم تو... به در زدند و تو رفتند. بله. پسرها آنجا بودند» (دانشور، ۱۳۴۸: ۱۱۸).

### شیوه اجتنابی<sup>۲</sup> مقابله با تنیدگی

راهبردهایی که ناهشیارانه برای فاصله گرفتن و اجتناب از منبع اضطراب، اعم از اجتناب در سطح تفکر و انکار جود عامل تنیدگی یا اجتناب در سطح عمل، اتخاذ می‌شوند. شخصیت‌های سووشون در جریان رمان با اتفاقات و حوادثی مواجه می‌شوند و گاهاً این شخصیت‌ها در جواب و واکنش نسبت به این وقایع از این شیوه استفاده می‌کنند. همان‌طور که خانم فاطمه، خواهر یوسف و ابوالقاسم خان، برخی موارد هنگام مواجه شدن

دانشور، هر کدام از شخصیت‌ها با حوادث و مشکلاتی مواجه می‌شوند و در برابر هر کدام از وقایع واکنش‌های نشان می‌دهند. همان‌طور که خسرو، پسر زری و یوسف خان، برای پس گرفتن اسب خود، سحر، شبانه به خانه حاکم شهر می‌رود.

«خدیجه به ایوان آمد و چراغ ایوان را روشن کرد. بعد به باغ به سراغ رختخواب‌ها آمد. به تخت خسرو که رسید چادر شب را کنار زد و تشک را انداخت و پرسید: خانم، پتوی خسرو خان را شما جایی گذاشته‌اید؟»

زری از همان‌جا که نشسته بود جواب داد: «نه، شاید خودت انداخته‌ای زیر اطو».

خدیجه گفت: «نه خانم، نمی‌دانم والله. همان دزد ناشی که طناب رختشویی را کنده و برده، لابد پتوی خسروخان را هم برده...».

اضطراب شدیدی دل زری را فراگرفت. اندیشید که کار، کار خسرو است! اصلاً این روزهای اخیر خسرو را چیزی می‌شد. اوایل با شنیدن خبر مرگ سحر، غم‌زده بود و به هر بهانه‌ای اشک در چشمش برق می‌زد. اما این روزهای اخیر ناگهان عوض شده بود. حتی نگاهی به گور ساختگی نمی‌کرد. از وحشت نزدیک بود پس بیفتد. هر دو پسر دروغ گفته بودند. پس چیزی زیر سر داشتند. پتو و طناب هم با خود برده بودند.

زری گفت: «برویم دنبال خسرو...».

خانم فاطمه گفت: «زن داداش، خسرو با

هرمز رفته خانه خان کاکا».

- خانم فاطمه گفت: «من که می‌گذارم و از این ولایت می‌روم، داشپورت می‌خواهم برای چه؟ قاچاقی می‌روم. پول‌هایم را دینار طلا می‌خرم، می‌دوزم لای آستر کتم. یک چمدان برمی‌دارم، خودم را می‌رسانم اهواز دیگر کاری ندارد...». (دانشور، ۱۳۴۸: ۶۰)

- بچه‌ها که خوابیدند به ایوان رفت. عمه خانم، دست به زیر چانه، همچنان نشسته بود و به منقل بی‌آتش جلوش خیره شده بود. زری پرسید: «هنوز در فکر سفر هستی؟»

عمه خانم سرش را بلند کرد و زری از چشم‌های پر اشکش جا خورد. جواب داد: «بله خواهر دل من تنگ است. عالمی که تنگ نیست... حالا که این دنیا نشد، اقل کم تهیه آخرتم را بینم». (همان: ۶۹)

- بی‌بی از ما خداحافظی کرد و گفت می‌رود حضرت معصومه زیارت و از آنجا هم می‌رود امام رضا. سفرش یک ماهی، دوماهی طول می‌کشد. حالا نگو قصد کربلا کرده آن هم قاچاقی. یک ماه بعد، کاغذش آمد که من کربلا مجاور قبر امام شده‌ام، دلواپسم نباشید. اما مادرم در کربلا به کلفتی افتاده بوده. (همان: ۷۸)

#### شیوه شناختی مقابله یا ایستادگی با تندگی

راهبردهایی که هشیارانه برای مقابله مستقیم با منبع اضطراب و جهت حل مسئله به کار برده می‌شوند. تمرکز بر حل مسئله یا مسئله‌مداری، راهبردهای مقابله‌ای است که متمرکز بر درگیر شدن با مشکل به طور سیستماتیک و منظم

با مشکلات و وقایع، اجتناب و فرار از مشکلات را بهترین راه می‌داند.

- خان کاکا گفت: «خودم هم نمی‌دانم چطور به شما بگویم؟»

زری احساس کرد سرش گیج می‌رود. نشست و پرسید: خدای نخواست، بلایی سر یوسف آمده؟ عمه داد زد: «زودتر بگو جانمان را خلاص کن».

- خان کاکا چشم‌هایش را به هم زد و گفت: «امروز صبح از خانه حاکم تلفن کردند. گفتند گیلان تاج خانم وصف کره اسب خسروخان را شنیده - اسب را پسندیده، خریداریم. اسب را بفروستید، قیمتش هر چه باشد اطاعت می‌کنیم. خدای می‌داند از صبح تا حالا خون خونم را می‌خورد. حواسم پرت پرت است».

- عمه خانم با صورت گل انداخته و دستش که می‌لرزید تریاک را به حقه چسبانید. تریاک از دستش رها شد و در آتش افتاد و دود تریاک بلند شد. گفت: «همچین به سرم زده که می‌خواهم این منقل آتش را بردارم و بریزم روی سرم. شما نگفتی جان این پسر هست و جان این اسب؟ زبان تو دهنه نبود؟»

زری اندیشید که ممکن است راست بگوید. به خانم فاطمه نگاه کرد که با انبر خاکسترها را دور آتش جمع می‌کرد و اشک در چشمش بود. گفت: «شهر شده است شهر سگساران. من که می‌گذارم و از این ولایت می‌روم. می‌روم مثل مرحوم بی‌بی‌ام کربلا مجاور می‌شوم».

- ژاندارم را تو آوردند. روی صندلی کنار حوض نشاندند و خدیجه برایش صبحانه آورد و روی یک صندلی دیگر گذاشت.

زری آمد کنار ایوان و پرسید: «شما ژاندارم دم باغ حاکم هستید؟»

زری پاکت را گرفت و باز کرد و شمرد. واقعا هشتاد تومان پول بود. زیر لب به عمه گفت: «به حساب خودشان پول را هم داده‌اند».

عمه گفت: «فعالاً سحر را بده ببرد تا بعد فکری بکنیم».

زری گفت: «غلام برو سحر را از طویله در آر».

عمه خانم غلام را صدا کرد و آهسته گفت: «غلام جد نکن. خان کاکا قول داده، فعالاً سحر را بده ببرد. من فکر خوبی کرده‌ام. به شرطی که هنوز خسرو برنگشته اسبش اینجا باشد (دانشور، ۱۳۴۸: ۸۴).

مقابله به عنوان پاسخ به هیجان تحت تأثیر هوش هیجانی فرد و تلاش برای کنترل و اداره کردن موقعیت‌هایی است که تنش‌زا و خطرناک به نظر می‌رسد. افرادی که هوش هیجانی بالایی دارند، در مقابله از موفقیت بیشتری برخوردارند. زیرا این افراد حالات خود را به طور دقیق درک و ارزیابی می‌کنند، می‌دانند که چگونه و چه زمانی احساسات خود را بیان کنند و می‌توانند به طور مؤثر حالات خلقی خود را تنظیم کنند.

زری راز پوشیده می‌دارد و هنگامی که گمان بدی بر وی راست می‌شود، بار دیگر

می‌باشد که شامل به حساب آوردن نقطه‌نظرها و یا راه‌های مختلف در جهت حل مشکل و برخورد با مسئله است. ارزیابی، تشخیص و طبقه‌بندی روش‌های مقابله با تنیدگی در علوم رفتاری موضوع‌های جدیدی هستند. مهم‌ترین تلاش‌ها در این زمینه به پژوهش‌های فولکمن و لازاروس برمی‌گردد (رایس، ۱۹۹۲؛ ساترلند و کوپر، ۱۹۹۰؛ فرانکن، ۱۹۹۸). آنها مقابله را از اجزای عمده نظریه تبادل تنیدگی (فرآیند تعامل فرد و محیط) به حساب آوردند. به طور کلی مقابله یا در صدد تغییر رابطه فرد و محیط است یا درصدد کاهش ناراحتی و پریشانی عاطفی.

عمه خانم از مهارت مقابله‌ای سودمندی بهره‌مند است که امروزه در علم روان‌شناسی خودآرام-سازی نامیده می‌شود. با استفاده از این مهارت است که می‌تواند به حفظ کنترل درونی خود، که مهارتی دیگر است، دست یابد و در نهایت، از بروز وضعیت نابهنجار جلوگیری کند. عمه خانم نسبت به هیجان خشم‌آلود خود آگاه است و چون می‌داند تصمیم‌گیری در حالت خشم به کلی نادرست است و مهارت‌های مقابله با خشم را به خوبی آموخته، با استفاده از مهارت دوران‌دیشی بر رفتار خود مسلط شده و عاقلانه عمل می‌کند. همچنین با استفاده از مهارت سخن گفتن با خود<sup>۳</sup> و منطقی بودن<sup>۴</sup>، باعث ایجاد آرامش درونی خود شده، از شدت خشم خود می‌کاهد.

3. talking yourself  
4. rationality



- به خانه که برگشت خسرو هنوز نیامده بود. اول خواست به فتوحی تلفن کند و هر چه از دهنش درآمد به او بگوید و تمام دق‌دلی‌هایش را سر او خالی کند. اما زود منصرف شد، تقصیر فتوحی چه بود؟ پسرهای مردم، راهی برای مرد شدن می‌جستند و او وسیله بود. تصمیم گرفت منتظر بماند و همین که پسرش از راه رسید از او بازخواست کند. فکر کرد اول مدارا می‌کنم و بعد خشونت و آخر سر دعوایی راه بیندازم که خودش حظ کند.

اما خسرو، سر تا پا مدارا آمد و جایی برای مرافعه و بازخواست و خشونت نگذاشت (همان: ۱۵۱).

- خان کاکا رو به زری ادامه داد: «فردا صبح می‌فرستند دنبال سحر». زری گفت: «یک قدم که برداشتی، باید قدم‌های دیگر را هم برداری. تقصیر بی‌عرضگی خودم است. اما این بار جلوشان می‌ایستم» (همان: ۶۰).

- خان کاکا سرش را در هر دو دستش گرفت و نالید: «به خدا عقل از سر همه‌تان پریده. آن یکی می‌گوید می‌گذارم و می‌روم... این یکی می‌گوید باید بایستم... ببین مرا در چه هچلی میندازندها! آن هم برای یک اسب بی‌قابلیت» (همان: ۶۱)

- زری: هنوز وقت باقی بود. صبح که می‌شد و فرستاده حاکم که می‌آمد می‌شد که سحر را نداد (همان).

خشمگین شده، ولی با حفظ آرامش خود به حل مسئله<sup>۵</sup> یا مشکل‌گشایی می‌پردازد. مسئله‌گشایی مجموعه وسیعی از فعالیت‌هایی است برای یافتن راه حل، برای اصلاح موقعیتی نامساعد و به طور کلی گونه‌ای از تفکر یا استفاده از توانایی‌های ذهنی و شکل‌دهی به انواع پاسخ‌ها و گزینش پاسخ مناسب از میان پاسخ‌های متعدد برای حل کردن مشکلات روزمره است. مسئله‌گشایی از نظر روان‌شناسان در بالاترین سطح از فعالیت‌های شناختی انسان قرار دارد (سلطانی، بی‌تا: ۳۳۵). زری از زنان خردمند داستان سووشون است. در برابر حوادث از منفعل بودن<sup>۶</sup> سرباز زده و سعی می‌کند با استفاده از مهارت‌های مقابله‌ای جرأت-ورزی<sup>۷</sup> در بیان حقیقت و علت رفتار خود از مشکل و رفتار نابهنجاری که با آن روبه‌روست، رهایی یابد. باید بیان کرد که جرأت‌ورزی از مهارت‌های رویارویی با خشم است. جرأت‌ورزی انسان را به حقوق اجتماعی خود آشنا می‌کند و به او این توانایی را می‌دهد تا در برابر خشم دیگران و حقوق خود منفعلانه عمل نکند. زیرا افراد فاقد جرأت‌ورزی نمی‌توانند از خود دفاع کنند و به ویژه اینکه بی‌جرأتی اهمیت ندادن به نیازها و خواسته‌های خود و پذیرفتن خواستن خودخواهانه دیگران است، حتی اگر به ضرر خود شخص باشد (همان: ۳۳۵).

5. problem solving  
6. passive  
7. assertiveness

- یوسف رو به زری داد زد: «زن، آرامشی که براساس فریب باشد چه فایده‌ای دارد؟ چرا نباید جرأت داشته باشی که تو روی آنها بایستی و بگویی این گوشواره، هدیه عروسی شوهرم است، یادگار مادر مرحومش است که در غربت از فقر تن به کلفتی داده... خود گوشواره و قیمتش مهم نیست، مهم خاطره و محبتی است که پشت آن قرار گرفته... زن، کمی فکر کن. وقتی نرم شدی همه ترا خم می‌کنند...» (همان: ۱۵۱).

### شیوه هیجانی مقابله با تنیدگی

راهبردهایی که تحت تأثیر حالت‌های هیجانی اتخاذ می‌شود و با بروز هیجانات مختلف توأم هستند. شکل ویژه اصلی اختلال‌های جسمانی وجود نشانه‌های بیماری جسمانی است که به طور کامل در کارکردهای اجتماعی - شغلی و سایر زمینه‌ها اختلال ایجاد می‌کند (انجمن روان-شناسی آمریکا: ۲۰۰۰). عوامل اجتماعی شامل عوامل محیطی است که شخص را احاطه کرده‌اند و او در زندگی اجتماعی خود با آنها سروکار دارد. موقعیت‌هایی که معمولاً غیر قابل کنترل هستند؛ مانند مسائل مربوط به معامله و مبادله، از دست دادن کالا و تأخیر، در بروز استرس مؤثرند (وارد، بی‌تا). بسیاری از مسائل اجتماعی که به استرس می‌انجامند، از زندگی شهری و مدرن سرچشمه می‌گیرند. به طور کلی، تغییراتی که زندگی معمولی را بر هم زنند یا آماده متلاشی شدن سازند، حوادث زندگی نامیده می‌شود (ساعتچی، ۱۳۷۰: ۶۲). به نظر هلمز (۱۹۶۷) تغییرات بسیار ناگهانی زندگی در حقیقت افراد را

به شدت گرفتار استرس می‌کند (خدامرادی، ۱۳۸۵: ۲۲). به طور کلی هرکدام از افراد در برابر حوادث و وقایع نوعی از شیوه‌های هیجانی (خواه مثبت یا منفی) را بروز می‌دهند.

هیجان<sup>۸</sup> یعنی «واکنش کلی، شدید و کوتاه ارگانیسم به یک موقعیت غیرمنتظره همراه با یک حالت عاطفی خوشایند یا ناخوشایند» (گنجی، ۱۳۸۵: ۱۹۷ به نقل از سلطانی، ۱۳۹۰: ۳۳۱). به گفته روان‌شناسان اجتماعی «در مواجهه با وضعیت‌های دشوار و انسجام برخی کارها که مهم‌تر از آنند که تنها به عقل واگذار شوند، کارهایی از قبیل خطر کردن، مرگ عزیزان، پافشاری بر دستیابی به هدف به‌رغم شکست‌های مکرر، ایجاد رابطه عاشقانه و تشکیل خانواده، این هیجان‌ها هستند که ما را پیش می‌برند» (گلمن، ۱۳۸۳: ۳۹۰).

**الف) افسردگی:** حالت روانی ناخوش که با دلزدگی، یأس و خستگی‌پذیری مشخص می‌شود و غالباً با یک اضطراب کم و بیش شدید همراه است (دادستان و راد، ۱۳۶۵: ۵۴). به عبارت دیگر، حالتی هیجانی است که از طریق غم و اندوه شدید، احساس گناه و بی‌ارزشی، کناره‌گیری از دیگران، کاهش خواب و نیز فقدان علاقه به فعالیت‌های روزمره مشخص می‌شود. ناامیدی و غمگینی دو مشخصه اساسی افسردگی است. شخص رکود و وحشتناکی احساس می‌کند و نمی‌تواند تصمیمی بگیرد و در نتیجه در احساس بی‌کفایتی و بی‌ارزشی غوطه‌ور می‌شود

خسرو لج کرد. صدایش را بلندتر از پیش کرد و فریاد زد: «یا بچه‌ها خوابیده، یا خانم‌ها می‌ترسند، چقدر زن‌ها ترسو و دروغگو هستند. فقط بلدند گور بکنند و دفن کنند و بعد گریه کنند».

- یوسف به زنش سیلی زد و این اولین باری بود که چنین می‌کرد و زری نمی‌دانست که آخرین بار هم خواهد بود. آمرانه گفت: «خفقان بگیر. در غیابم فقط یک مترسک سر خرمی!»

**ج) تفکر امیدوارانه:** یکی دیگر از متغیرهایی که در حوادث تندگی زای زندگی نقش اساسی ایفا می‌کند، امیدواری است. پژوهشگران شیوه‌های بسیاری را بررسی کرده‌اند که به وسیله آنها افراد با تندگی مقابله می‌کنند. این شیوه‌ها شامل پذیرش، مقابله گرایشی یا اجتنابی، جست‌وجوی اطلاعات و اجتناب از آن، شوخ طبعی و معنویت می‌شود. «امیدواری» یکی از چنین نیروهایی است که به صورت انطباقی مقابله با تندگی را نشان می‌دهد. هنگامی که امیدواری وجود دارد، افراد می‌توانند پیامدهای دلخواه معنی‌دار و واقعی را شناسایی کنند و منابع را برای به دست آوردن این پیامدها تحت مهار خود درآورند (گام و اسناپدر، ۲۰۰۲ به نقل از خداپناهی، ۱۳۸۹: ۲۸۷). «امیدواری» راهبردی است که بیانگر امیدوار بودن و انتظار نتایج خوب و مثبت است. آخرین فصل رمان، توصیفی قوی از تشییع جنازه یوسف و یکی از مؤثرترین وصف‌های حرکت مردم در ادبیات معاصر ایران است. تشییع جنازه به تظاهرات

(دیوسن و نیل، ۱۹۹۴؛ به نقل از کتیبایی و دیگران، ۱۳۷۹: ۴۷).

- بچه‌ها که خوابیدند به ایوان رفت. عمه خانم، دست به زیر چانه، همچنان نشسته بود و به منقل بی آتش جلوش خیره شده بود. زری پرسید: «هنوز در فکر سفر هستید؟»

عمه خانم سرش را بلند کرد و زری از چشم‌های پر اشکش جا خورد. جواب داد: «بله خواهر دل من تنگ است. عالمی که تنگ نیست... حالا که این دنیا نشد، اقل کم تهیه آخرتم را ببینم» (همان: ۶۹).

**ب) خشم<sup>۹</sup> و پرخاشگری<sup>۱۰</sup>:** رفتاری که با عمل حمله کردن و به مقابله رفتن مشخص می‌شود و با رفتار امتناع از جنگیدن یا گریختن از مشکلات متضاد است (دادستان و راد، ۱۳۶۵: ۲۵). خشم از هیجان‌های پیچیده انسان است. ارائه تعریفی از خشم به طور کامل و جامع بسیار دشوار است؛ زیرا افراد از نظر زمان و علت خشم و نحوه واکنش به آن کاملاً متفاوت هستند. می‌توان گفت: «عصبانیت و خشم واکنش جنگ یا گریز به وضعیت‌هایی است که بقا و حیات ما را تهدید می‌کند (مکی، ۱۳۶۵: ۱۴).

- عمه حرف یوسف را برید و گفت: «ترسیدیم بچگی کنی و جانت را به خطر بیندازی، چنانکه کردی... و حالا اینقدر داد نزن بچه‌ها بیدار می‌شوند».

زری اندیشید: «نکند آنقدر دیر بفرستند که یوسف بیدار شده باشد... عجب خوش باورم! کَشک چی؟ پشم چی؟ گوشواره چی؟» (دانشور، ۱۳۴۸: ۲۳)

**ه) حمایت اجتماعی:** حمایت اجتماعی را می‌توان این‌گونه تعریف کرد: ادراک یا تجربهٔ یک فرد از اینکه او را دوست دارند، از او مراقبت می‌کنند، به او حرمت و ارزش می‌دهند و او را بخشی از یک شبکهٔ اجتماعی با مساعدت‌ها و تعهدات به شمار می‌آورند (ویلس، ۱۹۹۱ به نقل از تیلور و همکاران، ۲۰۰۴ به نقل از خدا پناهی، ۱۳۸۹: ۲۸۵). حمایت عاطفی، حمایت اطلاعاتی، جست‌وجوی حمایت و حمایت ابزاری از مؤلفه‌های حمایت اجتماعی محسوب می‌شوند. حمایت اجتماعی دو نوع کارکردی و ساختاری دارد. حمایت اجتماعی ساختاری معمولاً به جنبهٔ عینی حمایت و به ارتباطات اجتماعی اصلی و اولیه اشاره دارد، اما حمایت اجتماعی کارکردی، همان جنبهٔ کیفی ارتباطات اجتماعی است که شامل کارکردهایی چون فراهم آوردن اطلاعات، محترم شمردن فرد، صمیمیت در ارتباطات، میزان دسترسی به حمایت و زمان دریافت حمایت است. برخورداری از حمایت اجتماعی جهت تعمیق روابط و کاستن از نگرانی‌ها نیز از جمله استراتژی‌های عمده‌ای است که می‌تواند در بهبود سلامت روان کمک‌کننده باشد (حلوایی‌پور، ۱۳۹۳: ۴۷). به طور کلی «حمایت اجتماعی» یکی از راه‌های مقابله است که نشان‌دهندهٔ تمایل فرد به در میان گذاشتن مشکلاتش

ضداستعماری مردم و درگیری آنان با نیروهای امنیتی مبدل می‌شود. جنازهٔ یوسف را شبانه به خاک می‌سپارند و مک ماهون در تسلیتی امیدبخش به زری می‌نویسد:

- «گریه نکن خواهرم، در خانه‌ات درختی خواهد روید و درخت‌هایی در شهرت و بسیار درختان در سرزمینت و باد پیغام هردرختی را به درخت دیگر خواهد رسانید و درخت‌ها از باد خواهند پرسید: در راه که می‌آمدی سحر را ندیدی؟»

**د) درون‌ریزی:** تمایل و اقدام فرد به نگهداری مشکل و نگهداری نزد خود و پنهان کردن مشکل از دیگران است.

- چشم زری افتاد به دختر کوچک حاکم، گیلان تاج که به او اشاره می‌کرد. به طرف دختر حاکم حاکم رفت. دختری بود با چشم‌های به رنگ عسل... زری اندیشید: «باید هم سن خسرو من باشد. ده یازده سالش نباید بیشتر باشد...». گیلان تاج گفت: «مامانم می‌گویند لطفاً گوشواره‌هایتان را بدهید. یک امشب به گوش عروس می‌کنند و فردا صبح زود می‌فرستند در خانه‌تان...».

زری ماتش برده بود. از کجا گوشوارهٔ زمرد او را دیده‌اند و برایش خط و نشان کشیده‌اند؟ لابد این دسته گل را همان عزت‌الدوله به آب داده... زری دست کرد و گوشواره‌ها را درآورد. گفت: «خیلی احتیاط کنید. آویزه‌هایش نیفتد». هرچند می‌دانست اگر می‌شد پشت گوشش را ببیند روی گوشواره‌ها را هم می‌دید. اما می‌توانست ندهد؟

آنها می‌گوید. با بررسی این آیات می‌توان به این نتیجه رسید که خداوند در مقابل ضعف‌های بشر، گذشت فراوان دارد و بیشتر بر نقاط مثبت، درستی‌ها و راستی‌های او تکیه می‌کند. این نوع نگرش به انسان می‌فهماند که او هم باید نسبت به سایرین و حتی خودش با دیدی مثبت بنگرد. خوبی‌های مردم را ببیند و به زبان خودش با آنها تکلم کند. تأکید اصلی ائمه اطهار بر این است که افراد باید در روابط با خود با دیگران بیشتر به نقاط مثبت و قوت یکدیگر توجه کنند و بدانند که خداوند دوست دارد انسان‌ها درباره هم خوب فکر کنند و خیرخواه یکدیگر باشند و از ضعف‌ها بپرهیزند تا آن ضعف‌ها دامنگیر آنها و دیگران نشوند (خدایاری فرد، بی‌تا: ۱۴۶). راهبردی که نشان‌دهنده داشتن نگرش و مثبت و نشاط‌انگیز به موقعیت‌های جاری بوده و شامل دیدن جنبه‌ها و ابعاد مثبت و درخشان رویدادها و خود را به صورت فردی خوشبخت و خوش شانس دیدن می‌گردد.

- زری ماتش برده بود. از کجا گوشواره زمرد او را دیده‌اند و برایش خط و نشان کشیده‌اند؟ لابد این دسته گل را همان عزت‌الدوله به آب داده... زری دست کرد و گوشواره‌ها را درآورد. گفت: «خیلی احتیاط کنید. آویزه‌هایش نیفتد». هرچند می‌دانست اگر می‌شد پشت گوشش را ببیند روی گوشواره‌ها را هم می‌دید. اما می‌توانست ندهد؟

زری اندیشید: «نکند آنقدر دیر بفرستند که یوسف بیدار شده باشد. عجب خوش‌باورم!

با دیگران و طلب حمایت برای مقابله با مشکل است.

یوسف پرسید: نگفتی از من چه می‌خواهی؟

ملک رستم سرش را زیر انداخت و به فکر فرو رفت. ملک سهراب گفت: «کمک».

- چه کمکی؟

- هر چه آذوقه دارید به ما بفروشید. درو نکرده‌ها را هم خریداریم.

- به هر قیمتی که باشد.

یوسف پرسید: «کی یادتان داده؟ زینگر؟ تا حالا حرف از خرید مازاد غله بود، حالا هرچه هست و نیست را می‌خواهند!» دو برادر نگاهی به هم کردند و ساکت ماندند. یوسف داد زد: «آذوقه می‌خواهید که بدهید قشون خارجی و عوضش اسلحه بگیرید و بیفتید به جان برادرها و هم‌وطن‌های خودتان» (همان: ۴۹).

(و مثبت‌نگری: در بررسی آیات قرآن کریم به نظر می‌رسد که اغلب تأکید بر خوبی‌ها، درستی‌ها و نقاط قوت افراد است و ضعف و کژی کمتر مد نظر قرار می‌گیرد. پروردگار عالم با توجه به توانایی‌ها و ظرفیت بشر می‌فرماید: «من در زمین انسان را خلیفه خود قرار می‌دهم» (بقره / ۳۰). «از روح خود در او دمیدم» (حجر / ۲۹). از این‌رو، خداوند با تکیه بر این توانایی‌ها انسان را به احسان دعوت می‌کند و می‌فرماید: «اگر احسان و نیکی کنید در حقیقت به خود نیکی می‌نمایید» (بنی اسرائیل / ۷). او خودش به دنبال عیب‌جویی خلق نیست و دائم از محاسن

کشک چی؟ پشم چی؟ گوشواره چی؟» (دانشور، ۱۳۴۸: ۲۳).

### بحث و نتیجه‌گیری

در شیوه روان‌شناسی در ادبیات سعی می‌شود که جریان باطنی و احوال درونی نویسنده ادراک و بیان شود. قدرت و استعداد هنری و ذوق و قریحه او را سنجیده و از این راه تأثیری را که محیط و جامعه و سنت‌ها و موارد در تکوین این جریان‌ها دارند، بررسی شود. از این‌رو، منتقدان یا ادیبان توجه به روان‌شناسی را در فهم آثار ادبی بسیار مهم می‌شمارند و آن را مفتاح اقسام نقد می‌انگارند. بررسی در احوال روحی و نفسانی اشخاص، خاصه در درام یا قصه چیزی است که نویسندگان و شاعران از قدیم‌ترین ایام بدان پرداختند و آن را در نظر داشته‌اند و چه بسا جست‌وجوی زوایای روح انسان از کهن‌ترین ایام در شعر دراماتیک وجود داشته است. در اروپا کسانی مانند «شکسپیر» و «داستایوسکی» و در ایران چون «سعدی» و معاصران چون «سهراب» و «نیما» و حتی «شهریار» بدان پرداخته‌اند. با این همه یک جریان فکری و فلسفی جدید باعث می‌شود که ادبیات از دیدگاه علم روان‌شناسی مورد توجه قرار گیرد.

روان‌شناسان درباره علل اضطراب و استرس تحقیقات زیادی انجام داده‌اند و دیدگاه‌های متفاوتی را ارائه داده‌اند. عوامل محیطی و اجتماعی بسیاری موجب بروز اختلال‌های اضطرابی در افراد مختلف می‌شود. انسان در

برهه‌هایی از زندگی با سختی و رنج بیشتری روبه‌رو می‌شود. شاید علت این باشد که او در این مواقع با عوامل استرس‌زای بیشتری روبه‌رو است. هجوم عوامل استرس‌زا به گونه‌ای پی در پی فرد را به احتمال زیاد تنیده می‌کند. یکی از عواملی که می‌تواند در افزایش میزان استرس مؤثر باشد زندگی کردن در فقر شدید با امکانات ناکافی است. فقر و امکانات ناکافی افراد را بیشتر در معرض وقوع عوامل استرس‌زا قرار می‌دهد. گرچه فقر به گونه‌ای دیگر نیز تأثیرگذار است و آن اینکه فقر و امکانات ناکافی افراد را در مقابل با استرس بیشتر ضربه‌پذیر می‌کند. چنانچه رمان سووشون، انعکاس سال‌هایی است که انگلیس در فارس نیرو پیاده کرده و جنگ ناخواسته با خود گرسنگی و بیماری آورده است و قرار گرفتن در معرض «تندگی جنگ» فراوانی و شدت نشانگان روان‌شناختی را گسترش می‌دهد.

نگرش افراد به عامل استرس‌زا از جمله مواردی است که میزان ابتلای او به استرس را افزایش می‌دهد. در بروز مشکلات بهترین راه حل و درمان مشکل، شناخت و جلوگیری از وقوع آن است. به عبارت دیگر، پیشگیری از بروز مشکل به مراتب آسان‌تر و سهل‌تر از آن است که با مشکل مواجه شویم و در صدد درمان و رفع آن برآییم. به عنوان مثال در مورد اضطراب و بروز آن پرداختن به محیط‌هایی که بستر را برای نمود آن مهیا می‌کنند بسی آسان‌تر از درمان آن است. مهم‌ترین کمک دین در تعدیل و کنترل تندگی، پرورش صفت ایمان، تقوا، عزت نفس و

اسلامی». مجله روان‌شناسی و علوم تربیتی. دوره جدید، سال پنجم، شماره ۱، صص ۱۶۴-۱۴۰.

دانشور، سیمین (۱۳۴۸). سووشون. تهران: سپهر. چاپ نهم.

ساعتچی، محمود (۱۳۷۰). روان‌شناسی در کار سازمان مدیریت. تهران: مرکز آموزش مدیریت دولتی.

سلطانی، منظر؛ صادقی، طاهره (۱۳۹۱). «تصویرپردازی عاطفی (خشم و ترس در بوستان سعدی). فصلنامه تخصصی سبک-شناسی نظم و نثر فارسی (بهار ادب). سال پنجم، شماره اول، شماره پیاپی ۱۵، صص ۳۲۹-۳۵۰.

قبادی، حسینعلی (۱۳۸۳). «تحلیل درونمایه‌های سووشون از نظر مکتب‌های ادبی و گفتمان‌های اجتماعی». فصلنامه پژوهشی زبان و ادبیات فارسی. شماره سوم.

گلمن، دانیل (۱۳۸۳). هوش هیجانی. ترجمه نسرین پارسا. تهران: رشد.

گنجی، حمزه (۱۳۸۵). روان‌شناسی عمومی. تهران: ساوالان.

محمدیان شریاف، حمیدرضا؛ پازخزاده، شهناز (۱۳۸۱). «مقایسه عوامل تنیدگی‌زا و شیوه‌های مقابله با آن در دانش‌آموزان». مجله روان‌شناسی. سال ششم، شماره ۲، صص ۱۴۸-۱۳۴.

نصیرزاده، راضیه؛ رسولزاده طباطبایی، کاظم (۱۳۸۸). «بررسی رابطه باورهای

صبر و توکل به خداست. یکی از راه‌های آرامش قلب و کاهش اضطراب از منظر اسلام ذکر خدا می‌باشد. دعا از جمله عبادات بسیار مهم در آموزه‌های اسلامی است و آسان‌ترین وسیله برای ارتباط با خداست که در همه حالات، زمان‌ها، مکان‌ها امکان‌پذیر است. در رمان سووشون نیز گاهی شخصیت‌هایی نظیر عمه خانم (خواهر یوسف) متوسل شدن به ائمه اطهار (امام رضا و امام حسین) و پناهنده شدن به کربلا را چاره‌ای برای حل مشکلات پیش رو برمی‌گزینند.

## منابع

### قرآن

استورا، بنجامین (۱۳۷۷). تنیدگی یا استرس بیماری جدید تمدن. ترجمه پریخ دادستان. تهران: انتشارات رشد.

حلوایی پور، زهره و مهدی نصرت آبادی (۱۳۹۳). «سلامت روان و ارتباط آن با فشار روانی و حمایت اجتماعی در دانشجویان دانشکده علوم پزشکی سیرجان». مجله پژوهشی سلامت جامعه. دوره هشتم، شماره ۱، صص ۵۴-۴۵.

خداپناهی، محمدکریم و دیگران (۱۳۸۹). «روابط ساختاری بین حمایت اجتماعی و امیدواری در بیماران مبتلا به سرطان». مجله روان‌شناسی. سال چهارم، شماره ۳، صص ۲۹۸-۲۸۴.

خدایاری فرد، محمد (بی‌تا). «کاربرد مثبت‌نگری در روان درمان‌گری با تأکید بر دیدگاه

- مذهبی با راهبردهای مقابله با تنیدگی  
در دانشجویان». *افق دانش*. فصلنامه دانشگاه  
علوم پزشکی گناباد. دوره ۱۵، شماره ۲،  
صص ۳۶-۴۶  
وارد، جین کران ول (۱۳۷۳). *غلبه بر استرس*.  
ترجمه بابک مهر آیین. مشهد: جاودان خرد.
- Snyder (2002). "Coping with terminal: the role of hopeful thinking". *Journal of palliative Medicine* 5 (6).
- Goldston, S. E.; Morgan. W. P. (1987). *Exercise and mental health*. Washington: hemisphere pub group.
- Darviso, G. C. and Neal, J. M. (1994). *Abnormal psychology*. New York: john wiley. Inc.
- Rise, L. P. (1992). *Stress and heath*. Colifornia: brooks/ cole publishing.
- Sheridan, C. L. and Radmacher (1992). *Undsrstanding stress*. Bristol: chaoman and hall.



## "Stress" and Ways of Dealing with it and its Analysis in the Novel of *Savušun* by Simin Daneshvar

H. Ghanooni\* / P. Gholamhoseini\*\*

### Receipt:

2016/May/05

### Acceptance:

2017/May/06

### Abstract

Fulfilling interdisciplinary studies and writing research papers on their topics by various researchers in the recent years was so significance in the domain of literature. One of these topics, reflecting science of psychology in literary works, and adapt it to the modern theories of many comparing them with the findings of modern psychology is so necessary; "Stress" is one of the concepts as, despite its widespread use, there are still no clear single concept to describe it. The word stress had been inserted and introduced in the domain of medical and psychiatric sciences trough the engineering fields. Regarding the engineering point of view, stress refers to an external factor which imposes on an object or an animal and changes in it. Concepts, causes and consequences of stress, as a complex scientific issue, have always attracted the attention of behavioral sciences' researchers. Broad range of stress factors, its destructive impacts on a country and health of an individual and the attractiveness of its scientific research, could be the logical reasons the psychologists to scrutinize the importance of stress. *Savušun* S. Daneshvar is initiating a new chapter in the history of Iranian fiction. The author of this socio-political novel had written the events and consequences of Iran occupied by the British. This writer had portrayed an image of the changes and developments of Fars Region during the World War II by a poetic, prose, and precise style. In this novel, each of the characters faces difficult issues as they will show different reactions toward each of these vents. This research aimed at determining the stress factors (stressors) in *Savušun* and showing the ways to deal with these factors.

**Keywords:** Stress, Coping Strategies, Literature, *Savušun*, Simin Daneshvar.

---

\* Assistant Professor, Persian Language and Literature, Payam-e-Noor University

\*\* M.A. of Persian Language and Literature (Corresponding Author). E-mail: parvin2012gh@yahoo.com