

فصلنامه علمی «پژوهش زبان و ادبیات فارسی»

شماره هفتاد و یکم، زمستان ۱۴۰۲: ۱۳۵-۱۰۳

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۳/۲۴

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۳/۲۹

نوع مقاله: پژوهشی

بازخوانی روان‌شناختی رمان «هرس» (تبیین و واکاوی چرایی تداوم

پیامدهای روانی جنگ در شخصیت‌های رمان هرس)

ابوالفضل غنی‌زاده*

نوشین درخشان**

چکیده

رمان «هرس» را نسیم مرعشی با گونه‌ی جنگی در سال ۱۳۹۶ در حوزه ادبیات پایداری به چاپ رسانده است. این رمان روایتگر سال‌های زندگی خانواده‌ای جنگ‌زده و بازتابی از جلوه‌های ترس و اضطراب اشخاص در مواجهه با مشکلاتی چون جنگ و سوگ ناشی از آن است. این نوشته بعد از اشاره اجمالی به عواقب روانی جنگ در جوامع انسانی، به شیوه توصیفی-تحلیلی ابتدا راهبردهای مقابله با ترس و استرس ناشی از جنگ را توصیف می‌کند و سپس نمونه‌های منطبق را در واکنش رفتاری «رسول» و «نوال» به عنوان دو شخصیت محوری داستان با میزان آسیب‌پذیری جدی تبیین کرده و بر اساس انگاره اختلال استرسی ناشی از ضربه‌های روانی جنگ به تحلیل راهبردهای مقابله‌ای، الگوهای سازشی و مکانیسم‌های دفاعی می‌پردازد. نتیجه تحقیق نشان می‌دهد که رمان «هرس» بر اساس راهبردهای مقابله‌ای و الگوهای سازشی و همچنین مکانیسم‌های دفاعی فروید قابل تحلیل و تبیین بوده، چگونگی به‌کارگیری این راهبردها، الگوها و مکانیسم‌ها، نقشی تعیین‌کننده در سلامت روان و در نتیجه سرنوشت قهرمانانش داشته است.

واژه‌های کلیدی: جنگ، هرس، راهبردهای مقابله‌ای، الگوهای سازشی و مکانیسم‌های دفاعی.

a_ghanizade@pnu.ac.ir

* استادیار گروه زبان و ادبیات فارسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

** نویسنده مسئول: استادیار گروه علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

noushin.derakhshan@pnu.ac.ir



مقدمه

از دیدگاه روان‌شناسی مبتنی بر تئوری انتخاب، هر رفتار و بدرفتاری که از انسان و جوامع انسانی سرمی‌زند، برای خود منشأ پنج نیاز اساسی بقا، قدرت، عشق و تعلق، آزادی و تفریح دارد. نیاز بقا بین انسان و حیوان مشترک است، با این تفاوت که این نیاز برای حیوان، بودن و ماندن را معنی کرده و برای انسان، زمینه‌های ظهور قدرت برای اطمینان از تضمین بقا را باعث می‌شود و همین اندیشه است که انسان را تنها گونه قدرت‌طلب و قدرت‌مدار هستی کرده است که قدرت را از آن قدرت می‌خواهد.

توسعه قدرت در جوامع انسانی به ناچار حریم آزادی دیگران را نادیده می‌گیرد و ناگزیر نیاز به آزادی دیگران را تحدید می‌سازد. به عبارت دیگر کنترل بیرونی، فرزند قدرتی است که آزادی را در مقابل خود به ظهور می‌رساند (گلسر، ۱۳۹۶: ۸۶). نیاز به قدرت به خودی خود نه خوب است نه بد، بلکه زمانی شکل رذیلت به خود می‌گیرد که اراده دیگران را سرکوب کند، حقوق دیگران را نادیده بگیرد و حریم و مرز دیگران را مورد تعدی قرار دهد.

جنگی که حکومت بعثی عراق علیه ملت ایران به راه انداخت، از منشأ توسعه نادرست قدرت حکمرانان آن با هدف توسعه قلمرو سرزمینی خود و برخورداری از داشته‌های سرزمین همسایه و به قیمت گزاف آسیب به ملت سرزمین ایران صورت گرفت. دفاعی که ملت ایران انجام داد، دفاع مشروعی بود که در ادبیات سیاسی معاصر با عنوان مقاومت و پایداری نام برده می‌شود؛ شیوه‌ای که در تاریخ جوامع انسانی، رویکردی پسندیده در برابر تهاجم به شمار می‌رود. دفاعی که با ایثار جان فرزندان میهن برای حفظ حریم سرزمین، بقای زندگی ملت و آزادی کشور، رنگ و بوی مقدس به خود گرفت.

هرچند جنگ بعثی‌ها، منشأ نیاز بقا و قدرت و در مقابل آن دفاع ایران، منشأ بقا و آزادی داشت، این واقعیت تلخ محرز است که سوای چرایی وقوع جنگ، آسیبی که ملت‌ها -چه مهاجم و چه مدافع- از پیامدهای جنگ می‌بینند، می‌تواند چندین نسل را قربانی خود سازد. پیامدهایی که علاوه بر اینکه دارایی‌های مادی و معنوی قلمرو درگیر را تخریب می‌کند، نسل‌کشی به راه می‌اندازد، عاطفه‌های انسانی را درهم می‌شکند، زندگانی را داغ‌دار کرده، فضای روانی جامعه را متشنج می‌کند و سالیان سال التهابات

این جنگ بر رفتارهای انسانی جوامع سایه گسترده و آسیب‌های روانی متعددی بر پیکره جامعه وارد می‌سازد.

هرچند پیامدهای وقوع جنگ اجتناب‌ناپذیر است، نکته‌ای قابل تأمل که پژوهش حاضر به تحلیل آن می‌پردازد، تفاوت در تحمل و سازگاری افراد در رویارویی با استرس‌های ناشی از جنگ (Gross & John, 2003: 348) و همچنین تفاوت در چگونگی فرایندهای ارزیابی شناختی و رفتاری افراد در تفسیر و غلبه بر مشکلات زندگی (بزدی و دیگران، ۱۳۹۴: ۱۰) است که باعث می‌شود در محیط‌های مشابه اجتماعی، واکنش متفاوتی از افراد سر بزند.

راهبردهای مقابله‌ای، عامل مهمی در سلامت روانی افراد است. مطالعات انجام‌گرفته در این زمینه نشان داده است که راهبردهای مقابله‌ای به عنوان واسطه بین استرس و بیماری است (Hobfoll & et al, 1998: 181) و نقش مهمی در کاهش اضطراب، افسردگی و مشکلات جسمی دارد (Billings & Moos, 1985: 140) و اتخاذ مهارت‌های مقابله‌ای و شیوه‌های مواجهه مناسب در برابر استرس می‌تواند از تأثیر منفی استرس بر بهداشت روانی فرد بکاهد و به سازگاری هرچه بیشتر فرد منجر شود (Folkman & Moskowitz, 2004: 745).

افرادی که حوادث جنگ را تجربه کرده‌اند، ابتدا دچار ترس شده، آنگاه اضطرابی ناشی از وجود منبع خطر در آنها ایجاد می‌شود. در چنین شرایطی فرد برای رهایی از اضطراب و پیامدهای آن دست به واکنش می‌زند و در برخی از افراد، ترس به صورت مستقیم بیان می‌شود، اما در برخی دیگر به روش غیر مستقیم و به شکل فرار از واقعیت در قالب مکانیسم‌های دفاعی بروز می‌کند (شولتز و شولتز، ۱۳۹۱: ۶۴). در کنش و واکنش رفتاری شخصیت‌های رمان «هرس»، فرایند گوناگونی مکانیسم‌های دفاعی قابل بحث و بررسی است.

رمان یادشده، روایتی از سال‌های زندگی خانواده‌ای آسیب‌دیده از جنگ است و جلوه‌هایی از تلاش افراد برای مقابله با پیامدهای روانی منفی جنگ را بازگو می‌کند. بررسی و تحلیل راهبردهای مقابله‌ای، الگوهای سازشی و مکانیسم‌های دفاعی برای کاهش تنش‌های روانی و رسیدن به آرامش روحی- روانی در شخصیت‌های این داستان

ضمن تبیین اهمیت چگونگی برخورد افراد با مسائل تنیدگی‌زا، به چرایی تداوم پیامدهای روانی منفی در افراد آسیب‌دیده از حوادث نسخه می‌دهد.

پژوهش حاضر با هدف تبیین پیامدهای روانی جنگ بر اساس راهبردهای مقابله‌ای، الگوهای سازشی و مکانیسم‌های دفاعی به صورت تحقیقی بنیادی و بر پایه مطالعات کتابخانه‌ای و به روش توصیفی - تحقیقی به پرسش‌های زیر پاسخ می‌دهد:

۱. قهرمانان رمان «هرس» برای کاهش تنش‌های روانی‌شان، کدام یک از راهبردهای

مقابله‌ای، الگوهای سازشی و مکانیسم‌های دفاعی را به کار بردند؟

۲. تأثیر کاربرد راهبردهای مقابله‌ای، الگوهای سازشی و مکانیسم‌های دفاعی در

تداوم پیامدهای روانی قهرمانان چه بود؟

پیشینه پژوهش

در سال‌های اخیر پژوهش‌های بین‌رشته‌ای به‌ویژه در زمینه روان‌شناسی و ادبیات مورد توجه بیشتری قرار گرفته است و مقاله‌های زیادی با محوریت خوانش روان‌شناختی رمان‌ها و اشعار به رشته تحریر درآمده است. در راستای موضوع مقاله حاضر که بر اساس رویکرد روان‌کاوانه با محوریت مکانیسم‌های دفاعی است، مطالعات چندی درباره رمان‌های دیگر انجام گرفته است که می‌توان به مقاله «خوانشی فرویدی از رمان سوران سرد» اثر محمود آقاخانی بیژنی و همکاران (۱۳۹۸)، «بررسی مکانیسم‌های دفاعی روان‌شناختی در رمان پل معلق» نوشته زینب حاجی و همکاران (۱۳۹۳)، «بررسی مکانیسم‌های دفاعی روانی در آثار سیمین دانشور با تکیه بر رمان‌های سووشون، جزیره سرگردانی، ساریان سرگردان» نوشته زهرا دوستی و همکاران (۱۴۰۲)، «بررسی مکانیسم‌های دفاعی اسفندیار در نبرد رستم» اثر علامی (۱۳۹۴)، «تحلیل شخصیت رستم در داستان رستم و سهراب بر اساس مکانیسم‌های دفاعی» اثر صالحی و همکاران (۱۳۹۹) و مقاله «تحلیل رمان مردان آفتاب بر اساس نظریه مکانیسم‌های دفاعی فروید» نوشته ملا ابراهیمی و حمزه (۱۴۰۱) اشاره کرد.

درباره رمان «هرس» نیز در زمینه روان‌شناسی، چندین تحقیق انجام گرفته که در

تحقیقات غیر دانشگاهی می‌توان به مقاله امیدوی سرور (۱۳۹۶) با عنوان «نخل‌های بی‌سر» که شخصیت رسول را به مثابه قهرمان داستان مورد تحلیل قرار داده و داستان را از منظر کهن‌الگوی سفر نقد کرده است، همچنین مقاله «نگاهی به رمان هرس» کنعانی (۱۳۹۶) که بار دیگر به تحلیل شخصیت رسول پرداخته شده و همچنین به مقاله «ماتم ناتمام» فیض‌آبادی (۱۳۹۹) که عوارض روحی- روانی جنگ را مورد تحلیل قرار داده است اشاره نمود.

درباره تحقیقات دانشگاهی نیز دو مقاله به رشته تحریر درآمده است که در مقاله قاسمی اصفهانی و دادور (۱۴۰۲) با عنوان «کاربست نظریه دریافت بر تحلیل مفهوم جنگ در رمان هرس» با بهره‌جستن از آرای آیزر، در زمینه زیبایی‌شناسی دریافت اثر، به بررسی قطب‌های دوگانه متن و عناصری که دریافت متفاوتی را از جنگ ارائه داده‌اند و همچنین به نقش کلیدی خواننده در فرآیند تولید معنای جدید و خوانش خلأهای متن پرداخته شده و نشان می‌دهد که رمان «هرس» چگونه با بهره‌جستن از شیوه‌های خلاق و نوین داستان‌نویسی و درهم‌شکستن کلیشه‌های مربوط به مفهوم جنگ توانسته است افق انتظار خواننده ایرانی را در ارتباط با این مفهوم و پیامدهای انسانی آن تغییر داده، پاسخگوی ذهن پرسشگر خواننده معاصر باشد. در مقاله دوم نیز با عنوان «تحلیل روان‌کاوانه شخصیت اصلی رمان هرس بر اساس آرای کارن هورنای»، خدیوپور و همکاران (۱۴۰۱) به علل اضطراب و گرایش روان‌رنجوری شخصیت زن داستان همراه با تحلیل شخصیت وی بر اساس تیپ روان‌رنجورانه وی پرداخته‌اند.

در تمامی پژوهش‌های انجام‌یافته دانشگاهی و غیر دانشگاهی درباره رمان «هرس» به توصیف شخصیت داستان و تحلیل آن از دیدگاه روان‌شناختی یا ادبی پرداخته شده است و در هیچ‌کدام از پژوهش‌ها به چرایی رفتار نوال و چگونگی تأثیرگذاری رفتارهای وی در بافت خانواده و تداوم آسیب‌پذیری آن از دید روان‌شناختی و همچنین به تقابل رفتاری رسول و اثرگذاری آن در سیر داستان پرداخته نشده است.

از این‌رو لزوم پژوهشی با تبیین روان‌شناختی از چرایی تداوم آسیب‌های روان‌شناختی جنگ و به‌ویژه چگونگی پیشگیری، ترمیم و التیام درد و رنج ناشی از

جنگ به چشم می‌آید؛ پژوهشی که با خوانش روان‌شناختی سیر هفده‌ساله داستان، تبیینی از چگونگی ایجاد آسیب‌های روانی و مهم‌تر از آن چرایی تداوم آن در خانواده‌ای جنگ‌زده از منظر آسیب‌شناسی روانی با محوریت مکانیسم‌های دفاعی و راهبردهای مقابله‌ای ارائه دهد.

تبیین نحوه شکل‌گیری رفتارهای آسیب‌زنده در شخصیت اصلی داستان، بررسی رفتارهای رسول در چگونگی حفظ نظام خانواده، چرایی تداوم داستان غم‌انگیز خانواده نوال و مهم‌تر از همه تأکید بر ضرورت آموزش و درمان در خانواده‌های آسیب‌دیده به منظور پیشگیری، ترمیم و التیام درد و رنج ناشی از جنگ با وجود گذشت سال‌ها از جنگ تحمیلی به عنوان راهکاری عملی برای رفع دغدغه خانواده‌های ایثارگران به عنوان سرمایه‌های ارزشمند جامعه کنونی، وجه تمایز اصلی پژوهش حاضر با تحقیقات انجام‌گرفته در این باره است.

خلاصه داستان

افکار عمومی نسبت به آگاهی خود از رخداد جنگ، قضاوت و رویکرد نشان می‌دهد که چهار رویکرد ارزش‌محور، جامعه‌محور، انتقادمحور و انسان‌محور در حوزه ادبیات داستانی جنگ مورد بحث واقع شده است.

رمان «هرس» در حین انتقادی‌محور بودن که دگرگون شدن بنیان خانواده و روابط اجتماعی را به تصویر می‌کشد، توانسته است با رویکرد انسان‌محوری به تبیین تفصیلی انسان در جنگ و انسان برآمده از جنگ به خوبی بپردازد؛ انسانی که در جای‌جای داستان در شدت و پیچیدگی آسیب‌های روان‌شناختی غوطه می‌خورد.

این داستان را خانم نسیم مرعشی با ژانر جنگی در حوزه ادب مقاومت در سال ۱۳۹۶ در ۳۶۲ صفحه نوشته است. رسول و زرش -نوال-، محوریت داستان را بر عهده دارند و با عنصر گفت‌وگو و زمان پریشی، ماجراهای پیچ‌درپیچ آن را که در لایه‌های تودرتوی روان‌شناختی فرو رفته است، پیش می‌برند.

در حمله نظامی عراق به خرمشهر، رسول، پسرش -شهران- و همه خانه و دارایی‌اش را از دست می‌دهد و به همراه بقیه همسایه‌ها، آنجا را ترک و در اهواز سکونت می‌کند.

پس از پایان جنگ، نوال به قصد پسرزایی و پر کردن جای خالی شریهان، حامله می‌شود. تشخیص نادرست پزشکی، دومین ضربه روانی است که دوباره زخم‌های پینه‌بسته چندین ساله را باز کرده، فضای خانواده را به آشوب روانی عمیق‌تری فرومی‌برد.

چند ماه مانده به وضع حمل، سونوگرافی پزشکی، جنسیت حقیقی جنین (دختر بودن) را تشخیص داده، نوال را به بحران روانی فرومی‌برد. وی برای تأمین روانی خود و خانواده‌اش با همکاری نسبه (پرستار)، نوزادش را با یک نوزاد پسر عوض می‌کند، به خیال اینکه با این کار، همه را به آرامش برمی‌گرداند؛ ولی اختلال استرس بازمانده از ضربه ناشی از جنگ، چنان توان تحملی برایش باقی نگذاشته بود که بتواند چنین ماجرای سنگین روانی را مدیریت کند.

وقتی رسول، حقیقت ماجرا را می‌فهمد، به دلیل بسیار پایین بودن آستانه تحمل، نمی‌تواند اوضاع را تاب آورد و به ناچار نوال را از خانه بیرون می‌کند. به دنبال آن، بیماری روانی امل، دختر بزرگش، شدت می‌گیرد و تهانی، دختری که با مه‌زیار (پسر جدیدش) در بیمارستان عوض شده و دوباره رسول آن را با پرداخت پول پس گرفته بود، به دلیل خفگی از طریق فرورفتن کُناری در گلویش می‌میرد.

رسول در لایه‌های پیچیده و تودرتوی روانی که در دنیای توهم و خلسه، رؤیاهای گذشته و آینده در زمان پریشی‌های خاصی درهم فرورفته‌اند، به دنبال نوال می‌گردد تا به خانه‌اش بازگرداند.

مبانی نظری

اضطراب و استرس به عنوان یک پدیده روان‌شناختی از عوامل مهم در بروز و استمرار بسیاری از اختلالات روانی است و جزء جدایی‌ناپذیر از زندگی بشری است. طبق نظر وود (۱۹۹۹)، بسیاری از وقایع زندگی می‌تواند باعث استرس و اضطراب شود و بر سلامت جسمانی و روانی افراد، اثر نامطلوب بر جای گذارند (بنایی و عسگری، ۱۳۹۱: ۱۳۹). از این رو نحوه مواجهه با استرس، نقش مهمی در کاهش شکل‌گیری و دوام رویدادهای استرس‌زا داشته (Chen & Chang, 2011: 10)، از مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار بر سلامت روان است (Lazarus & Folk man, 1992: 51). شیوه‌های مواجهه و مقابله با استرس، فرایندی پویا است و در افراد به طور متفاوت در قالب راهبردهای مقابله‌ای، الگوهای

سازشی و مکانیسم‌های دفاعی بروز می‌کند که به کارگیری آن به ساختار شخصیت فرد بازمی‌گردد.

فروید، سه ساختار را در آناتومی شخصیت معرفی نموده است: نهاد^۱، خود^۲ و فراخود^۳. نهاد، مخزن غرایز و لیبیدو است و ساختار قدرتمند شخصیت است، زیرا تمام انرژی دو ساختار دیگر را تأمین می‌کند. نهاد از طریق اصل لذت عمل می‌کند و از طریق ارتباطی که با کاهش تنش دارد، در جهت افزایش لذت و اجتناب از درد عمل می‌کند. دومین ساختار شخصیت خود، ارباب منطقی شخصیت است. اصل حاکم بر آن اصل واقعیت است و هدف آن، کمک به نهاد برای کاهش تنشی است که آرزو دارد. خود همواره بین درخواست‌های متضاد نهاد و واقعیت، میانجی‌گری کرده، بین آنها سازش برقرار می‌کند. مکانیسم‌های دفاعی ناهشیار در حقیقت برای دفاع از خود به کار گرفته می‌شود. سومین ساختار شخصیت، فراخود است. هدف آن، به تعویق انداختن درخواست‌های لذت‌جویانه نهاد نیست، یعنی همان کاری که خود انجام می‌دهد، بلکه جلوگیری کامل از آنهاست. فراخود نه برای لذت تلاش می‌کند (کاری که نهاد می‌کند) و نه برای رسیدن به هدف‌های واقع‌بینانه (همان کاری که خود انجام می‌دهد). تلاش آن فقط برای کمال اخلاقی است. بر این اساس خود از سه طرف تحت فشار است و سه خطر آن را تهدید می‌کنند: نهاد، واقعیت و فراخود. نتیجه‌گیر ناپذیر این برخورد، در صورتی که خود شدیداً تحت فشار باشد، به وجود آمدن اضطراب است. اضطراب که جز مهمی از نظریه شخصیت فروید است، اساس ایجاد رفتار روان‌رنجور و روان‌پریش است و به سه شکل اضطراب واقعی، اضطراب روان‌رنجور و اضطراب اخلاقی بروز می‌کند. وابستگی خود به نهاد موجب اضطراب روان‌رنجور می‌شود؛ وابستگی آن به فراخود، اضطراب اخلاقی را به وجود می‌آورد؛ و وابستگی آن به دنیای بیرونی، اضطراب واقعی ایجاد می‌کند. از این رو رفتارهای دفاعی با محافظت کردن از خود در برابر رنج اضطراب، وظیفه مهمی بر عهده می‌گیرد. این شیوه‌های مواجهه علاوه بر مکانیسم‌های دفاعی که فروید بیان نموده، شامل راهبردهای مقابله‌ای و الگوهای سازشی نیز می‌شود (شولتز و شولتز، ۱۳۹۱: ۶۳).

1. Id

2. Ego

3. Superego

راهبردهای مقابله‌ای

در تعریف مقابله، دیدگاه‌های مختلف روی پیوستاری قرار دارند که در دو سوی آن دو قطب متفاوت وجود دارد. در یکسو ساراسون و ساراسون^۱ (۱۹۸۹) معتقدند که مقابله یعنی چگونگی فائق آمدن مردم بر مشکلاتشان و در قطب دیگر نظریه لازاروس^۲ و فولکمن^۳ (۱۹۹۲) وجود دارد که مقابله را برحسب شرایط، موقعیتی استرس‌زا دانسته، آن را توانش شناختی و رفتاری برای مقابله با تنیدگی می‌دانند که مجموعه‌ای از فعالیت‌ها و فرایندهای رفتاری و شناختی برای ممانعت، مدیریت و کاهش استرس را شامل می‌شود و بر این اساس راهبردهای مقابله‌ای را روش تغییر موقعیت‌ها و یا تفسیر موقعیت‌ها می‌دانند (Kronenberg & et al, 2015: 159)؛ راهبردهایی که از طریق اقداماتی شناختی- رفتاری توسط فرد برای اداره خواسته‌هایش در موقعیت‌های استرس‌زا و دشوار به کار می‌رود (امیری و دیگران، ۱۳۹۱: ۲۴). این اقدامات شامل مجموعه‌ای از تلاش‌های شناختی و رفتاری فرد است که در جهت تعبیر و تفسیر و اصلاح یک وضعیت تنش‌زا به کار می‌رود و منجر به کاهش رنج ناشی از آن می‌شود (بنایی و عسگری، ۱۳۹۱: ۱۲۷). سبک‌های مقابله‌ای اغلب در قالب سه نوع راهبرد مورد بحث واقع شده است که عبارتند از: سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار (رفتارهای حل مسئله و جست‌وجوی حمایت اجتماعی)، سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار (اضطراب و خودانتقادی) و سبک مقابله‌ای اجتنابی (تفکر آرزومندانه و انکار مشکلات) (Marquez & et al, 2019: 2).

سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار

در راهبرد مسئله‌مدار، تمرکز شخص بر مسئله یا موقعیت پیش‌آمده است (Lazarus & Folk man, 1992: 51) و فرد در مقابله با تنیدگی به شکل مستقیم با مشکل رویارو می‌شود و به حل مشکل می‌پردازد (Marquez & et al, 2019: 2). این راهبرد شامل اقدامات سازنده فرد در رابطه با شرایط تنش‌زاست و سعی دارد تا منبع تنیدگی را حذف کرده یا تغییر دهد (Carver & et al, 1993: 375). راهبردهای کارآمد مقابله از طریق افزایش اعتمادبه‌نفس افراد، مهارت‌های حل مسئله آنها را بهبود بخشیده، به رضایت بیشتر منجر می‌شود. ویژگی دیگر افرادی که از سبک مقابله کارآمد مسئله‌مدار استفاده

1. Sarason S. B. & Sarason, L.

2. Lazarus

3. Folkman

می‌کنند، سطح تنش پایین است. پایین بودن سطح تنش هیجانی باعث می‌شود که فرد در سایه آرامش روانی بهتر بتواند از مهارت‌های شناختی و پویایی برای مقابله با مشکل استفاده کند و در نتیجه به رضایت بیشتری دست یابد (Pearlin & Schooler, 1987: 2). مهم‌ترین این راهبردها عبارتند از: جست‌وجوی حمایت اجتماعی تلاش‌ها در راستای کسب حمایت هیجانی و اطلاعاتی از دیگران و راهبرد فعالانه: تلاش‌های فعال برای تغییر موقعیت (Bond & Dryden, 2004: 101).

راهبرد مقابله هیجان‌مدار

راهبرد مقابله‌ای هیجان‌مدار عبارت است از تنظیم پاسخ هیجانی فرد در برابر مسئله که در آن تمرکز شخص بر مهار هیجان‌های منفی ناشی از استرس است (Lazarus & Folk man, 1992: 349) و شامل کوشش‌هایی برای تنظیم پیامدهای هیجانی واقعه تنش‌زاست تا تعادل عاطفی و هیجانی را از طریق کنترل هیجان‌ها حاصله از موقعیت تنش‌زا حفظ کند (فتی و دیگران، ۱۳۸۵: ۳۰).

رفتارهای هیجان‌مدارانه فرد، نوعی فرار از موقعیت نیاز محسوب می‌شود و با دوری از عامل خطرناک است که فرد بر ترس و اضطراب خود غلبه می‌کند (Bond & Dryden, 2004: 101). افرادی که از این راهبردها استفاده می‌کنند، از مواجهه مستقیم با مشکل پرهیز می‌کنند و واکنش‌هایی مانند گریه کردن، عصبانی و ناراحت شدن، پرداختن به رفتارهای عیب‌جویانه، اشتغال ذهنی و خیال‌پردازی در این افراد دیده می‌شود (Marquez & et al, 2019: 2). مهم‌ترین این راهبردها عبارتند از: خویش‌داری: تلاش شخص برای تنظیم و کنترل احساسات خود؛ ارزیابی دوباره؛ سازگاری: تلاش برای یافتن معنای مثبت در تجربه با تأکید بر رشد شخصی؛ و راهبرد اجتناب-گریز: تلاش برای رهایی یا اجتناب از موقعیت (Masoudnia, 2008: 343).

انکار و انفعال، دو ویژگی کسانی است که از سبک مقابله ناکارآمد هیجان‌مداری استفاده می‌کنند. انکار موقعیت استرس‌زا به رفتار اجتنابی و انفعال در مقابله با موقعیت استرس‌زا و ناتوانی در به‌کارگیری توانمندی‌های بالقوه و ابتکار عمل فرد منجر می‌شود. با این سبک مقابله، مشکل پیش‌آمده لاینحل می‌ماند و در نتیجه نارضایتی افزایش می‌یابد. ویژگی‌های انکار و انفعال و پیامدهای آنها در مقابله ناکارآمد هیجانی

با موقعیت استرس‌زا از طریق کاهش اعتمادبه‌نفس فرد نیز بر مشکلات و نارضایتی‌ها می‌افزاید (Pearlin & Schooler, 1987: 4).

راهبردهای مقابله اجتنابی

به نظر فروید در راهبردهای مقابله اجتنابی، اشخاص با پاک کردن صورت‌مسئله، فرار کردن، طفره رفتن، سکوت کردن، سرکوب کردن و دوری از منبع استرس تلاش می‌کنند تا خود را به آرامش برسانند. رفتارهای مقابله اجتنابی ممکن است به شکل درگیر شدن در یک فعالیت تازه و یا روی آوردن به اجتماع و افراد دیگر ظاهر شود. ترس از دست دادن و مرگ عزیزان، اولین و مهم‌ترین دلیلی است که منجر به مقابله اجتنابی و ترک موقعیت از سوی شخص می‌شود (Dunkley & et al, 2008: 52).

در مدل سبک‌های مقابله‌ای اندلر^۱ و پارکر^۲ (۱۹۹۰)، سبک‌های هیجان‌مدار و اجتنابی به عنوان سبک‌های ناسازگار و سبک مسئله‌مدار به عنوان سبک سازگار برای مقابله با تنش‌های زندگی روزمره در نظر گرفته شده است (Marquez & et al, 2019: 2). نوع مقابله فرد با اینکه استرس‌ها و مشکلات بیشتر بر اساس کدام سبک مقابله است اهمیت فراوانی دارد، زیرا بخشی از نیم‌رخ آسیب‌پذیری وی به شمار می‌رود. به کار بردن سبک نامناسب در رویارویی با عوامل فشارزا می‌تواند موجب افزایش مشکلات شود، در حالی که به‌کارگیری سبک صحیح مقابله می‌تواند پیامدهای سودمندی در پی داشته باشد و از تأثیر استرس‌ها بر سلامت روانی فرد بکاهد و در نتیجه به سازگاری و انطباق هرچه بیشتر وی بینجامد (کریمی و افلاکی فرد، ۱۳۹۸: ۱۴۶).

الگوهای سازشی: عملی جهت‌دار و دفاعی جهت‌دار

انسان‌ها لزوماً پذیرنده‌های منفعل استرس نیستند، بلکه اغلب می‌توانند کنترل قابل توجهی بر ماهیت و میزان استرسی که با آن مواجه شده است، داشته باشند و بدین ترتیب از تشدید فشارها و استرس‌ها جلوگیری کنند. به این منظور افراد اغلب در مقابله با اضطراب با الگوهای سازشی به صورت واکنش‌های عملی جهت‌دار و یا واکنش‌های دفاعی جهت‌دار برخورد می‌کنند (آزاد، ۱۳۸۴: ۱۰۷).

واکنش‌های عملی جهت‌دار

وقتی شخص احساس می‌کند شایستگی اداره و برطرف ساختن یک موقعیت استرس‌زا را دارد، رفتار وی متوجه انجام دادن یک عمل جهت‌دار است. در این حال هدف وی، برطرف ساختن حالت استرس‌زایی است که یک ارزیابی عینی از آن موقعیت استرس‌زا شامل بوده و به‌طور منطقی، سازنده، خودآگاه و هدف‌دار است. این عمل ممکن است شامل تغییر خود شخص یا محیط اطراف شود. واکنش‌های عملی جهت‌دار را می‌توان به حمله، عقب‌نشینی و رفتار مصالحه‌گرانه تقسیم نمود (آزاد، ۱۳۸۴: ۱۰۹).

واکنش‌های دفاعی جهت‌دار

زمانی که فرد احساس کند شایستگی وی به‌طور جدی در اثر موقعیت استرس‌زا مورد تهدید است، واکنش‌های متوجه دفاع جهت‌دار خواهد بود که به‌طور نمایانی معطوف به محافظت «خود» از بی‌ارزش شدن و رهایی از تنش و اضطراب دردناک است (همان: ۱۰۷).

در صورتی که استرس خیلی شدید باشد، فرد با دو مسئله مواجه می‌شود که عبارت است از رسیدن به یک واکنش سازشی و حفظ خویشتن از اضمحلال روانی. رفتار جهت‌یافته دفاعی روی قسمت دوم متمرکز است؛ یعنی استفاده از الگوهای دفاعی برای کاستن اضطراب یا آسیب هیجانی و محافظت من از بی‌ارزش شدن. معمولاً سه نوع واکنش جهت‌یافته دفاعی مشخص شده است: نخست پاسخ‌هایی که به نظر می‌رسد به عنوان مکانیسم‌هایی برای ترمیم آسیب‌های روانی عمل می‌کنند، مانند گریه کردن، صحبت‌های تکراری؛ دوم واکنش‌های مشهور به «دفاع از خود»، مانند انکار و دلیل‌تراشی که برای حفظ خود از آسیب و بی‌ارزشی عمل می‌کنند؛ سومین نوع، تمسک به دارو برای تسکین تنش و اضطراب. همه پاسخ‌های یادشده شبیه به مکانیسم‌های تعادل حیاتی که در جهت حفظ تعادل بدنی مشخص عمل می‌کنند، برای حفظ ثبات و وحدت روانی به کار گرفته می‌شوند (همان: ۱۱۰).

مکانیسم‌های دفاعی

مکانیسم‌های دفاعی که به‌طور ناهشیار رفتار ما را تحت تأثیر دارد، فرایندهای تنظیم‌کننده خودکاری است که برای کاهش ناهماهنگی شناختی و به حداقل رساندن

تغییرات ناگهانی در واقعیت درونی و بیرونی از طریق تأثیرگذاری بر چگونگی ادراک حوادث تهدیدکننده عمل می‌کند و راه‌هایی برای سازش با ناخوشایندی و تعارضات موجود در این بین است (فیست و فیست، ۱۳۹۱: ۴۸).

فروید برای اولین بار در سال ۱۹۲۶، مفهوم مکانیسم‌های دفاعی را ابداع کرد و بعد دخترش آنا، این مفهوم را اصلاح کرد و سازمان داد. وی خاطرنشان ساخت که افراد در شرایط معمول به‌طور هم‌زمان در برابر اضطراب از چندین مکانیسم استفاده می‌کنند. با توجه به مقداری از هم‌پوشی بین این مکانیزم‌ها و علی‌رغم تفاوت‌های جزئی‌شان از دو ویژگی مشترک برخوردارند: ۱- آنها انکار یا تحریف واقعیت هستند ۲- به صورت ناهشیار فعالیت می‌کنند و ما از آنها آگاه نیستیم (شولتز و شولتز، ۱۳۹۱: ۶۴). از بین مکانیسم‌های دفاعی اصلی که فروید مشخص کرد سرکوبی، فرونشانی، انکار، عقلانی کردن، نوع دوستی، پیوندجویی، و خیال‌پردازی ناشی از درخودماندگی مکانیسم‌هایی هستند که توسط شخصیت‌های داستان مورد استفاده قرار گرفته است.

سرکوبی

فروید، ذهن را به سه سطح اصلی تقسیم‌بندی کرده است: خودآگاه^۱، نیمه خودآگاه^۲ و ناخودآگاه^۳. سرکوبی^۴ به عنوان اساسی‌ترین مکانیسم دفاعی (ترخان و گلپور، ۱۳۹۶: ۴۹) هر وقت که «خود» با تکانه‌های ناخوشایند نهاد تهدید می‌شود، با سرکوب کردن آن تکانه‌ها از خود محافظت می‌کند؛ یعنی احساس‌های تهدیدکننده را به ناهشیار می‌راند (فیست و فیست، ۱۳۹۱: ۵۰). سرکوبی یعنی راندن مفاهیم غیر قابل قبول به عمق ناهشیار؛ زمانی که افراد سعی می‌کنند رویدادهای ناخوشایند زندگی خود را فراموش کنند، از این مکانیسم استفاده می‌کنند (ترخان و دیگران، ۱۳۹۰: ۳۳). این مکانیسم، یکی از ابتدایی‌ترین و رایج‌ترین مکانیسم‌های دفاعی است که بیمار در مواقع اضطراب‌انگیز به آن متوسل می‌شود. «سرکوب با برگشت‌ناپذیر کردن واقعیات افکار، امیال و خاطرات، ناخودآگاه را به وجود می‌آورد. برخی از رویدادهای گذشته بیمار برای او اضطراب‌انگیز است و بیمار سعی می‌کند تا حتی‌الامکان آنها را به خاطر نیاورد» (Morton, 1995: 49).

1. conscious
2. subliminal
3. un conscious
4. repression

«من» از طریق سرکوبی تکانه‌های نهاد از خود محافظت کرده (فیست و فیست، ۱۳۹۱: ۵۰)، انرژی خود را بسیج می‌کند تا افکار ناخوشایند را به نهاد براند. رسوب خاطره ناخوشایند ممکن است بین فکر سرکوب‌شده‌ای که می‌خواهد ابراز شود و نیروهای سرکوب‌کننده «من»، تعارض ایجاد کند. سرکوبی در همه مکانیسم‌های دفاعی دیگر نقش دارد و مانند سایر مکانیزم‌ها به صرف مداوم انرژی نیازمند است تا آنچه را خطرناک است، خارج از هشیاری نگه دارد (پروین، ۱۳۸۱: ۷۷). فروید بر این باور بود که استفاده افراطی از مکانیسم دفاعی سرکوبی باعث قطع ارتباط واقعی فرد با محیط خارج می‌شود و یکی از مهم‌ترین علل روان‌نژندی در افراد به حساب می‌آید (ترخان و دیگران، ۱۳۹۰: ۳۳).

فرونشانی

اگر مکانیسم سرکوبی به صورت آگاهانه صورت پذیرد، فرد از مکانیسم فرونشانی استفاده کرده است. فرونشانی یک شکل ارادی از سرکوب است این مکانیسم فرایند هوشیارانه بیرون راندن افکار، احساسات، خیال‌پردازی‌ها و امیال ناخواستنی و اضطراب‌برانگیز از آگاهی است. این مکانیسم به طور کلی نتایج مثبت تری را نسبت به مکانیسم دفاعی سرکوب دارد (McLeod, 2023: 3).

انکار

انکار^۱، مکانیزمی دفاعی نزدیک به سرکوب است که آن‌ا فروید پیشنهاد کرده است و شامل امتناع از پذیرش واقعیت، رد رویدادها، انکار و نفی واقعیت، رفتار، کردار و عامل اضطراب‌زا می‌شود (McLeod, 2023: 3). انکار با سرکوبی ارتباط دارد و وجود تهدیدهای بیرونی یا رویدادهای آسیب‌زایی را که اتفاق افتاده‌اند، شامل می‌شود (شولتز و شولتز، ۱۳۹۱: ۶۶). در این مکانیسم فرد وجود یک خطر را نپذیرفته و آن را انکار می‌کند (آخوندی، ۱۳۹۰: ۳۲). انکار واقعیت معمولاً وقتی دیده می‌شود که افراد سعی دارند متوجه گسترده‌گی خطر نشوند (پروین، ۱۳۸۱: ۷۴).

عقلانی کردن یا دلیل تراشی

عقلانی کردن^۲، یکی از مکانیسم‌های دفاعی است که آن‌ا فروید ارائه داده است و در آن فرد، حقیقتی را تحریف می‌کند تا تهدید یک رویداد کاهش یابد. در این مکانیسم،

1. Denial
2. Rationalization

استفاده از استدلال‌های منطقی و پذیرفتنی برای توجیه رفتار و احساسات غیر موجه و توجیه‌ناپذیر، جانشین علت و انگیزه اصلی و واقعی می‌گردد (McLeod, 2023: 3). فرد فکر یا عمل تهدیدکننده را با قانع کردن خود به اینکه توجیه منطقی برای آن وجود دارد، موجه جلوه می‌دهد (شولتز و شولتز، ۱۳۹۱: ۶۷). در دلیل تراشی، عمل درک می‌شود، ولی انگیزه‌ای که در پشت آن است، نامعلوم می‌ماند. تفسیر مجدد رفتار به نحوی انجام می‌شود که به نظر منطقی و قابل قبول بیاید. در این مکانیسم، فرد می‌تواند تکانه پرخطر را ابراز کند، بدون اینکه فراخود روی درهم کشد (پروین، ۱۳۸۱: ۷۶).

نوع دوستی

نوع دوستی^۱، مکانیزمی است که در آن فرد با از خود گذشتگی به خاطر نیازهای افراد دیگر، با تعارض هیجانی و یا عوامل استرس‌زای بیرونی و درونی مقابله می‌کند. در این مکانیسم، ارضای فرد یا به صورت غیابی یا از طریق پاسخ دیگران به دست می‌آید (ترخان و گل‌پور، ۱۳۹۶: ۵۲).

پیوندجویی

در مکانیسم پیوندجویی^۲، فرد به واسطه کمک یا حمایت دیگران با تعارض هیجانی و یا عوامل استرس‌زای بیرونی یا درونی مقابله می‌کند. فرد در حل مسائل با دیگران مشارکت دارد و دیگران را پاسخگوی آن مسائل نمی‌داند (همان).

خیال‌پردازی ناشی از درخودماندگی

در مکانیسم خیال‌پردازی ناشی از درخودماندگی^۳، فرد به جای حل مسئله، اقدام مؤثر و یا داشتن روابط فردی از طریق خیال‌پردازی شدید با تعارض هیجانی و یا عوامل استرس‌زای بیرونی یا درونی مقابله می‌کند (همان: ۵۳).

رویکردهای مقابله‌ای، الگوهای سازشی و مکانیسم‌های دفاعی قهرمانان

داستان

رسول و نوال به عنوان دو شخصیت اصلی رمان «هرس» که در حادثه جنگ حضور

1. Atruism
2. Affiliation
3. Fantasy of Autism

داشته و فرزند خود را از دست داده‌اند، به عنوان دو فرد آسیب‌پذیر در داستان نقش دارند. واکنش‌های این دو فرد در برابر این حادثه بسیار متفاوت بوده، همین تفاوت روان‌شناختی است که چرایی روزگار تلخ این خانواده را رقم می‌زند. در این بخش از مقاله، این تفاوت‌ها در قالب سه بخش رویکردهای مقابله‌ای، الگوهای سازشی و مکانیسم‌های دفاعی تحلیل می‌شود.

رسول

در رمان «هرس»، الگوی سازشی از نوع واکنش عملی جهت‌دار را در رفتارهای رسول، مدتی پس از مهاجرت خانواده از خرمشهر می‌توان دید. احساس شایستگی برای برطرف ساختن موقعیت استرس‌زا (آزاد، ۱۳۸۴: ۱۰۹) زمانی که تصمیم می‌گیرد زندگی‌اش را از نو بسازد (مرعشی، ۱۳۹۵: ۱۰۷) و باور اینکه «او زندگی‌شان را از جهنمی که جنگ و نوال ساخته بود، خارج کرده و به اینجا رسانده» (همان: ۱۲۱) و به‌کارگیری روش‌های منطقی و هدف‌دار برای تغییر خود و محیط (آزاد، ۱۳۸۴: ۱۰۹) در طول داستان در افکار، تصمیم‌ها و رفتارهای رسول بارها به چشم می‌خورد. زمانی که فکر می‌کند «چند ماه عزا برایش کافی است» (مرعشی، ۱۳۹۵: ۵۱) و می‌خواهد «برگردد به زندگی که دوست داشت، برگردد به کارش» (همان: ۴۳). تصمیم می‌گیرد «دانشگاه برود، گرید بگیرد. پست بگیرد» (همان: ۳۰). به همین خاطر «کل بهار را در دو جا کار می‌کند» (همان: ۵۳). «نمی‌خواهد خانه مادرش بماند. دوست دارد مثل گذشته زندگی کند. با سلیقه نوال خانه را بچینند؛ و نوال باز هم زنی باشد با موی شانه‌زده و لباس تمیز» (همان: ۵۱).

برخورد درست رسول با مشکلات پیش آمده فقط محدود به الگوی سازشی او نمی‌شود. راهبرد مسئله مدار به عنوان یک راهبرد مقابله‌ای سازگار، بعد مثبت دیگری از نحوه برخورد رسول است. مقابله مستقیم با عوامل تنش‌زا و اقدامات سازنده برای حذف یا تغییر منبع تنیدگی (Carver & et al, 1993: 375) و به‌کارگیری راهبردهای فعالانه برای تغییر موقعیت (Bond & Dryden, 2004: 104)، راهکارهایی است که رسول به کار می‌گیرد.

«او به‌زور لباس نو تن نوال کرده و به خانه جدید می‌برد» (مرعشی، ۱۳۹۵: ۵۲). به نوال می‌گوید که «فرزند دیگری نمی‌خواهد و تصمیم دارد دو دخترش را به جایگاه خوبی

برساند. به کلاس موسیقی، شنا، نقاشی بفرستد. می‌خواهد آنها بهترین دانشگاه‌ها بروند و بهترین لباس‌ها را بپوشند» (مرعشی، ۱۳۹۵: ۲۹). به او می‌گویند که «دیگر جنگ تمام شده، وقتش هست که نوال هم تمام کند» (همان: ۲۸). «رسول هر کاری برای خوب شدن نوال می‌کند» (همان: ۱۲۳). سعی می‌کند به نوال نشان دهد که «هزار سال دیگر از زندگی‌شان مانده و وقت دارند از نو همه‌چیز را بسازند» (همان: ۱۳۶) با تمام آسیب‌هایی که نوال به او و زندگی‌اش زده بود، دوست دارد یکبار دیگر به زندگی‌اش و به همسرش فرصت بدهد. حتی زمانی که نوال رفت، سعی می‌کند به فرزندانش نشان دهد که «خودشان هم تنها می‌توانند زندگی کنند» (همان) و در تمام سال‌هایی که نوال رفته بود، هر کاری برای بچه‌هایش، «برای دور هم ماندنشان و برای اینکه هنوز هم خانواده باشند، حتی بدون مادر، انجام می‌دهد» (همان: ۴۳).

رسول تا زمان مرگ تهانی با الگوی سازشی واکنش عملی جهت دار و راهبرد مسئله‌مدار با زندگی‌اش برخورد می‌کند، چون باور داشت که موقعیتشان قابل تغییر بوده، او می‌تواند آن را کنترل کرده و تغییر دهد. از این‌رو تنش کمتر، رضایت و آرامش روانی بیشتری (Bond & Dryden, 2004: 101) نسبت به نوال تجربه کرد؛ اما رفتارهای امل، «ناسازگاری‌هایش» (مرعشی، ۱۳۹۵: ۴۳ و ۵۴)، «نفرتش از رسول» (همان: ۴۴ و ۱۳۵) و «پا جا پای نوال گذاشتنش» (همان: ۴۳) و در نهایت «مرگ تلخ تهانی به صورت ناگهانی و بر اثر بی‌احتیاطی منجر به استرس بسیار شدیدی در رسول شد که او را به سمت اختلال وسواس فکری- عملی نسبت به آسیب دیدن فرزندانش و چگونگی مدیریت زندگی‌اش» (همان: ۱۶، ۱۸، ۲۳، ۴۳، ۴۵، ۸۱، ۹۷، ۱۰۲، ۱۲۱، ۱۳۸، ۱۴۱، ۱۴۲، ۱۴۳، ۱۴۴ و ۱۴۵) و سرانجام استفاده از الگوهای دفاعی برای کاستن اضطراب یا آسیب هیجانی و محافظت «من» از بی‌ارزش شدن سوق داد.

به‌کارگیری رسول از مکانیسم‌های دفاعی برخلاف نوال به‌طور صحیح و منطقی در طول داستان به چشم می‌خورد. از این‌رو با وجود درگیری رسول با وسواس فکری و عملی، موفقیت وی برای بهبود زندگی‌اش را علاوه بر به‌کارگیری راهبردهای مقابله‌ای کارآمد و الگوهای سازشی وی برگرفته از چگونگی به‌کارگیری مکانیسم دفاعی وی می‌توان عنوان نمود.

مکانیسم دفاعی فرونشانی و سرکوبی، یکی از مکانیسم‌های مورد استفاده رسول بود که در طول داستان به صورت حرکت آگاهانه در رفتار وی مشهود است. گذشته رسول و هر آنچه او را به گذشته پیوند دهد، اضطراب وی را برمی‌انگیزد. از این رو با دور شدن از شهر، زندگی و خاطرات گذشته، افکار ناخوشایند خود را به نهاد و ناخودآگاه ذهنش می‌راند. در تمام سال‌ها او آگاهانه در تلاش است که «صورت شرهان را به یاد نیاورد» (مرعشی، ۱۳۹۵: ۲۳)، «برای دفن شرهان، نوال را به جنت آباد نمی‌برد و در خانه همسایه می‌گذارد» (همان: ۱۲۰)، «نشانی قبر شرهان را به نوال نمی‌دهد» (همان: ۱۰۶)، «حتی روز مردنش را هم به او که در یادش نمانده نمی‌گوید» (همان: ۱۰۷)، «حتی رسول نمی‌خواهد که زنش بداند پسری داشته که مرده» (همان). «او در خرمشهر خاطره مرده هایش را هم با خودشان خاک می‌کند» (همان: ۱۲۱).

تمامی این رفتارهایی که آگاهانه و هدفمند از طرف رسول صورت می‌گیرد، به او کمک کرد تا از خانواده‌اش حفاظت کند؛ اما با وجود این در بخشی از داستان با روندی ناموفق از جانب رسول روبه‌رو می‌شویم که توجیه آن در قالب کاربرد مکانیسم دفاعی رسول کاملاً قابل تبیین علمی است. در مکانیسم فروپاشی، زمانی فرد با نتایج مثبت تری روبه‌رو خواهد شد که بعد از تمرکز روی مشکل، برای حل آن به فکر یا عمل خوشایند بپردازد (McLeod, 2023: 4)؛ کاری که رسول آن را انجام نداد و مسیر زندگی و سلامت روانی‌اش به سمتی سوق یافت که انتظارش را نداشت.

تمام تلاش‌های رسول برای به یاد نیوردن شرهان، ناموفق بود و آرزو می‌کرد که «کاش می‌توانست چهره شرهان را به یاد نیاورد» (مرعشی، ۱۳۹۵: ۲۳). این در حالی است که به فراموشی سپردن یا بی‌اعتنایی کردن به کشمکش‌ها و تعارضات درونی حل نشده یا امیال و خاطراتی که به هر دلیل برای شخص رنج‌آور است، هیچ‌گاه کاملاً محو نمی‌شود، بلکه پیوسته سعی در ابراز خویش دارد (پاینده، ۱۳۸۱: ۲۶)؛ و این واقعیتی بود که رسول از آن آگاه نبود و سعی داشت از طریق راهکارهای برگرفته از مکانیسم‌های دفاعی برخلاف این امر پیش رود.

به همین دلیل است که ما در روزهای پایانی داستان با رسولی خسته و ناامید روبه‌رو می‌شویم؛ مردی که دیگر «از امیدواری وحشت دارد» (مرعشی، ۱۳۹۵: ۱۱۲)؛ «پدری که بعد

از مردن دختر هفده‌ساله‌اش تهانی، خود را بازنده این بازی می‌داند» (مرعشی، ۱۳۹۵: ۱۳۷). او به جایی می‌رسد که دلش می‌خواهد «تمام روزهای گذشته برگردند و طوری که واقعاً بودند، نه تقلبی به زندگی بپردازند» (همان: ۱۷).

رسول با خود می‌اندیشد که «شاید نوال راست گفته بود. گذشته از زندگی آنها پاک نمی‌شد و رسول این همه سال بی‌خود جنگیده بود» (همان: ۱۰۷). حالا «شهران بعد از هفده سال از پیش چشم او رفته بود» (همان: ۲۴). دوست داشت سال‌ها برای شهران عزاداری کند. «آنقدر گریه کند که از چشم‌هایش خون بیاید» (همان: ۱۰۷). «می‌خواست قبل از مردن برود خرمشهر، خانه خرابش را ببیند. مثل همه که رفته بودند و دیده بودند» (همان: ۱۰۷). «می‌خواست که حالا که قرار است بمیرد، توی خرمشهر بمیرد کنار شهران. کنار خانه‌ش. کنار زندگیش با نوال که همان روز اول جنگ با پسرش خاک شد و از دست رفت» (همان).

رسول مردی که سال‌ها برای پابرجا ماندن زندگی‌اش یک‌تنه ایستاده بود، در پایان داستان با احساسات ناخوشایندی می‌جنگید که نتیجه کاربرد طولانی‌مدت مکانیسم‌های دفاعی بود که در آغاز یاری‌دهنده او بودند، اما تداوم طولانی‌مدت آن که گاه با تحریف واقعیت نیز همراه شده بود (آخوندی، ۱۳۹۰: ۳۶) در نهایت او را به زانو درآورد.

نوال

در رمان «هرس»، هرچند این جنگ است که آغازگر داستان غم‌انگیز یک خانواده خرمشهری است، محور آن، تداوم طاقت‌فرسای غم و سوگی است که نسل بعدی خانواده را نیز قربانی می‌کند؛ تداومی که صرف‌نظر از ذات جنگ از چگونگی واکنش یکی از قهرمانان اصلی داستان یعنی نوال گرفته می‌شود.

نوال خود قربانی جنگ بود؛ جنگی که پایان یافت، ولی برای او هرگز تمام نشد؛ جنگی که به تمام لحظه‌های زندگی تلخ وی گره خورده بود و همچنان قربانی می‌گرفت؛ خودش، زندگی‌اش، امل، رسول، انیس و در آخر قربانی کوچکی که نه‌تنها جنگ را نمی‌شناخت، بلکه از زندگی نیز چیزی درنیافته بود؛ تهانی کوچک و معصومش که قربانی تمام سال‌های تلخ نوال و رسول، قربانی مردن شهران و قربانی جنگی شد که سال‌ها بود پایان یافته بود.

نوال، همسر و مادر داغداری بود که ناخواسته در سراسر داستان به مشکلات خانواده‌اش دامن می‌زند؛ مشکلاتی که در تحلیل روان‌شناختی سیر داستان بیانگر راهکارهای مقابله‌ای ناسازگار نوال است که در چارچوب واکنش دفاعی جهت‌دار و راهبردهای مقابله‌ای ناسازگار هیجان‌مدار و اجتنابی و مکانیسم‌های دفاعی وی به خوبی قابل تبیین است.

باور اینکه موقعیت‌های تلخ پیش آمده، تغییرناپذیر است (Bond & Dryden, 2004: 103) و پرهیز از مواجهه مستقیم با مشکل و نشان دادن واکنش‌هایی مانند گریه کردن، عصبانی و ناراحت شدن، پرداختن به رفتارهای عیب‌جویانه، اشتغال ذهنی و خیال‌پردازی (Marquez & et al, 2019: 2) و به‌کارگیری راهبردهای سازگاری، اجتناب و گریز (Masoudnia, 2008: 343) و مکانیسم‌های انکار و انفعال و همچنین ناتوانی در به‌کارگیری توانمندی‌های بالقوه و ابتکار عمل و به دنبال آن، افزایش مشکلات و نارضایتی و کاهش اعتماد به نفس که مؤلفه‌های راهبرد مقابله‌ای هیجان‌مدار است (Pearlin & Schooler, 1987: 3)، بارها و بارها در رفتارهای نوال مشاهده می‌شود. آنجایی که نوال به این باور می‌رسد که «دیگر هیچ چیز زندگی‌اش مانند قبل نخواهد شد» (همان: ۵۲) و دیگر امیدی به تغییر و بهبود زندگی‌اش ندارد (Bond & Dryden, 2004: 101) تا جایی که دیگر حتی «نمی‌توانست بفهمد که داغ شریان چطور رسول را زمین نزده و چطور توانسته به راحتی به زندگی برگردد» (مرعی، ۱۳۹۵: ۵۲).

نوال، شخصی ناتوان در مدیریت زندگی خود است. «روزها را بخشی از عمر خود نمی‌داند و زندگی برایش فقط در شب‌ها و در رؤیا می‌گذرد» (همان). رفتار و باورهای ناکارآمدی که نتیجه‌اش افزایش مشکلات فرد و اطرافیان و در نهایت کاهش اعتماد به نفس در برابر حل مشکلات است (Pearlin & Schooler, 1987: 3) تا جایی که بارها ناامیدانه به رسول اعتراف می‌کند که هرگز بهبود نخواهد یافت: «مو هیچ وقت آدم نمیشم رسول. گفته بودم بهت. جنگ نمیداره من آدم بشم. تو گوش ندادی» (مرعی، ۱۳۹۵: ۱۰۸ و ۱۶۴).

تا اینکه نقطه اوج اشتباهات نوال در به‌کارگیری راهبرد مقابله‌ای هیجان‌مدار و راهبرد اجتنابی با پاک کردن صورت‌مسئله و فرار در تعویض نوزادش، تهنانی و مه‌زیار

جلوه‌گر می‌شود؛ تیر خلاصی به زندگی نوال که نه‌تنها او را به اوج درماندگی در مدیریت زندگی‌اش می‌رساند، بلکه برای رسولی که در تمام این سال‌ها در برابر نوال، راهکار مصالحه و عقب‌نشینی (آزاد، ۱۳۸۴: ۱۰۹) را به کار گرفته بود، خطایی نابخشودنی قلمداد می‌شود: «برو نوال. برا همیشه. تا عصری می‌مونم پیش یومام. وقتی اومدم خونه نباش» (مرعشی، ۱۳۹۵: ۱۷۱). و همچنان نوال به راهبردهای اجتنابی پناه می‌برد: پاک کردن صورت‌مسئله، فرار کردن، طفره رفتن، سکوت کردن، سرکوب کردن و دوری از منبع استرس (Dunkley & et al, 2008: 52): «بذار برم رسول، مو جا نمی‌گیرم تو خونه‌ت» (مرعشی، ۱۳۹۵: ۱۶۴).

فعالیت‌ها و تغییرات شناختی که با هدف اجتناب از موقعیت تنیدگی‌زا و به شکل درگیر شدن در یک فعالیت تازه و یا روی آوردن به اجتماع و افراد دیگر (Dunkley & et al, 2008: 52) که از دیگر راهکارهای راهبرد اجتنابی است، در تصمیم آخر نوال جلوه‌گر می‌شود؛ خانه و کاشانه و خانواده‌اش را رها می‌کند و به روستایی دورافتاده پناه می‌برد و برای نخل‌هایش مادری می‌کند. تغییرات شناختی نوال تا جایی پیش می‌رود که او دیگر خودش را فقط مادر شرهان نمی‌داند: «خودش را مادر نخل‌ها می‌داند. مادر هرچه که در جنگ مرده است» (مرعشی، ۱۳۹۵: ۱۰۰).

در بررسی سیر داستان نوال از منظر کاربرد سبک‌های مقابله‌ای می‌توانیم رفتارهای نوال را در برگیرنده راهبردهای اجتنابی و هیجان‌مدار و در قالب الگوی واکنش دفاعی جهت‌دار قرار دهیم. همچنین واکنش‌های مشهور به «دفاع از خود» مانند انکار و دلیل‌تراشی که برای حفظ خود از آسیب‌های روانی و بی‌ارزشی که از نشانه‌های کاربرد الگوی واکنشی دفاعی جهت‌دار (آزاد، ۱۳۸۴: ۱۱۰) است، یکی از ویژگی‌های برجسته رفتار نوال در سراسر داستان است که از منظر مکانیسم‌های دفاعی به طور دقیق‌تر قابل تبیین است.

مکانیسم دفاعی سرکوبی، انکار، دلیل‌تراشی، گوشه‌گیری، خیال‌پردازی درخودمانده و نوع‌دوستی مکانیسم‌هایی است که در داستان غم‌انگیز نوال به چشم می‌خورد و نقش پررنگی در سرنوشت تلخ او دارد. بخش زیادی از مکانیسم‌های دفاعی نوال را می‌توانیم پاسخی به سبک‌های ناکارآمد مقابله‌ای وی بیان کنیم، آنجایی که علاوه بر اضطراب مرگ و ترس از دست دادن، درگیر اضطراب روان‌رنجوری و اضطراب اخلاقی می‌شود که

نتیجه اتخاذ راهبردهای اجتنابی و هیجانی وی است؛ زمانی که تحت تأثیر اصل نهاد و برای فرار از درد نداشتن شرفهان، فرزندش را به دیگری می سپارد و زیر فشار اضطراب نوروژی و اخلاقی، دست به مکانیسم‌های عقلانی‌سازی و دلیل تراشی می‌زند. نوال، اصرار به آوردن پسری دارد به خاطر رسول، در حالی که رسول همیشه گفته بود که فرزند پسر نمی‌خواهد: «من پسر نمی‌خوام نوال، باور کن. پسر می‌خوام چه کار؟» (مرعی، ۱۳۹۵: ۳۱)، «مو پسر نمی‌خواستم، مو اصلاً بچه نمی‌خواستم. یادته؟ عاشق دخترام بودم. پسر می‌خواستم چکار؟ تو بودی که دوستشون نداشتی. حسابشون نمی‌کردی بعد شرفهان» (همان: ۱۷۱).

اما نوال هیچ‌گاه «نخواست هیچ‌کدام از حرف‌های رسول را باور کند» (همان: ۳۱)، با بیان به ظاهر منطقی که رسول پسر می‌خواهد و دنیا به مرد نیاز دارد، اما این خود نوال بود که آرزو داشت جای شرفهان را با پسر دیگری پر کند و با خود فکر می‌کرد: «چقدر خوب می‌شود پسری داشته باشد برای خودش، خود خودش. پسری که از همه بلندتر باشد و نوال وقتی می‌خواهد چیزی از کابینت بالایی بردارد، صدایش بزند. قدش مثل رسول شود. شانه‌ها و بازویش مثل آقای نوال، پهن و قوی. بتواند نوال را وقتی پیر شد بردارد و روی دست ببرد به هر کجا که می‌خواهد و نوال بگذارش جلوش و هی قربان صدقه‌اش برود» (همان).

دلیل تراشی و عقلانی کردن، مقابله‌ای است که در پیچ‌وخم زندگی نوال همچنان نقش بازی می‌کند؛ مثل زمانی که سعی می‌کند بی‌رغبتی خود به استفاده از لباس‌ها و اسباب جدید در خانه اهواز را به این دلیل که «او در این خانه فقط مهمان است و لباس‌ها، وسایل و خانه‌اش همان‌هایی است که در خرمشهر مانده» (همان: ۵۱) توجیه نماید، سعی می‌کند رفتارش را به صورت متفاوتی تعبیر کند تا منطقی‌تر و مقبول‌تر به نظر آید (شولتز و شولتز، ۱۳۹۱: ۷۶)؛ زمانی که به رسول و اطرافیانش می‌گوید که «جنگ به او اجازه نمی‌دهد که او بهبود یابد» (مرعی، ۱۳۹۵: ۱۰۸) و از رسول به اصرار می‌خواهد که «بگذارد او برود» (همان: ۱۶۴)، چون ماندنش باعث آسیب خانواده‌اش می‌شود.

نوال در تمام داستان به جای پذیرش مسئولیت‌های شخصی، با آوردن دلایل به ظاهر منطقی، سرپوشی بر رفتارهایش می‌گذارد و با این کار نه تنها تلاشی برای بهبودی

خود و خانواده‌اش نمی‌کند، بلکه مانع بزرگی نیز بر سر راه رسولی است که می‌خواهد زندگی‌شان را از نو بسازد: «هیچ وقت مرد حسابم نکرد خاله، زندگی‌مون داشت خوب می‌شد، نوال نداشت» (مرعی، ۱۳۹۵: ۱۵۴).

در کنار عقلانی‌سازی، مکانیسم سرکوبی در تداعی و تولید خاطرات از افراد و موقعیت‌ها در ذهن نوال، در برداشتش از زمان حال و تأثیر آن بر عملکرد فیزیولوژیک جسمش (شولتز و شولتز، ۱۳۹۱: ۶۵) کاملاً مشهود بوده، روان‌رنجوری‌ها و مشکلات عدیده ناشی از آن کاملاً ملموس است؛ تصورات پی‌درپی درباره مرگ و مرگ‌اندیشی، زمانی که «هر علامتی را نشانه‌ای از شروع جنگ» و ترس از دست دادن عزیزانش می‌داند (مرعی، ۱۳۹۵: ۳۲، ۳۳، ۹۶، ۱۱۵ و ۱۱۸) که در وسواس مداوم «چک کردن تن و بدن دخترانش برای یافتن خون» (همان: ۳۳) نمایان می‌شود، توهم «شنیدن صدای گریه‌ت‌هانی» (همان: ۵۶ و ۵۷)، «شنیدن مداوم صدای گلوله و بمباران» (همان: ۵۶)، علائم هیستریک و روان‌تنی مانند حالت‌های تهوع بی‌دلیل که به گفته خودش از همان روزی شروع شده بود که «پسر و پدرش را در خرمشهر جا گذاشته بود» (همان: ۵۸)، «بی‌اشتهایی مفرط و غذا نخوردن و بالا آوردن هر چه که ام‌رسول به او می‌خوراند» (همان: ۹۳)، «خواب‌های نامنظمی که هر بار با صدای گریه بچه، با صدای بمب، با صدای شیون خودش از خواب می‌پرید» (همان) و «وقتی باز به خواب می‌رفت، نفسش می‌رفت و سینه‌اش تیر می‌کشید و گلویش می‌سوخت و بندانگشت‌هایش از فشار کرخت می‌شد» (همان: ۹۴) و کابوس‌های مداومی که می‌دید «در جایی تنگ و سرخ‌گیر کرده و دارد صورت خودش را می‌خراشد و با همه زورش جیغ می‌زند. پدرش را می‌دید که در خانه خرمشهرش گل می‌کاشت و بمب می‌زدند و گل‌هایش از خاک پرت می‌شد بیرون و باز می‌کاشت و باز بمب می‌زدند» (همان: ۸۴ و ۹۴). حتی بعد از گذشت هفده سال انزوا و درون‌گرایی افراطی که در توصیف «ام‌عقیل از نوالی که سرگردان است و با کسی قاطی نمی‌شود» (همان: ۲۴)، همه علائم و نشانه‌های مشکلات و روان‌رنجوری‌های است که به عقیده فروید، ناشی از سرکوبی و مجال ندادن به خواسته‌های نفس ثانویه در فرد است (پاینده، ۱۳۸۱: ۲۷) که گاه به صورت تغییرنیافته برای وارد شدن به هوشیاری فشار آورده و اضطراب بیشتری را تحمیل می‌کند

و گاه به صورت جابه‌جاشده یا مبدل ابراز شده‌اند (فیست و فیست، ۱۳۹۱: ۴۸). آنچه از داستان برمی‌آید اینکه نوال درباره اضطراب مرگ از مکانیسم سرکوبی استفاده می‌کند؛ اما این فکر سرکوب شده در جای جای زندگی وی برای ابراز و ورود به هوشیاری تلاش می‌کند و با نشانگانی به شکل «لغزش‌های زبانی» و «فراموش کردن‌ها» مشاهده می‌شود. وقتی تلاش می‌کند و یادش نمی‌آید «روزی را که رسول آمده بود و گفته بود از دانشگاه مرخصی گرفته و فعلاً دیگر نمی‌رود»، یادش نمی‌آید «صبح بود یا شب، رسول چه چیزی پوشیده بود، ریشش چقدر درآمده بود. حتی جمله‌اش را که گفته بود» یادش نمی‌آید (مرعشی، ۱۳۹۵: ۵۰). نوال «احساس می‌کرد مگ است. لحظه‌ها از او فرار می‌کردند بدون اینکه بتواند حسشان کند» (همان: ۶۸). «سعی می‌کرد یادش بماند اما نمی‌توانست چیزی را به خاطر بسپارد» (همان). او «یادش نمی‌آمد پسرش روز چندم جنگ مرده بود» (همان: ۱۰۷).

«تکرار مداوم نبودن مرد در شهر» (همان: ۲۸ و ۵۸) و لغزش‌های کلامی او در این‌باره که «همه زن هستند، همه دختر به دنیا می‌آورند»، «دیگر مردی نیست که در خیابان بجنگد» (همان: ۷۳)؛ نشانه‌هایی که افکار اضطراب‌زا و ترس‌هایش را فرامی‌خواند، او را باز به یاد جنگ و مرگ می‌برد مثل «لکه صورت پرستار که برای نوال، دایره‌ای با چند شاخک دراز بود شبیه یک مین» (همان: ۶۹)، بوی قیر و نفت و لاستیک سوخته و عطر عربی تند رسول که برای نوال، بوی خرمشهر می‌داد. «همان روز که خیلی گرم بود و با همسایه‌شان، هفت نفری در ماشین رسول نشسته بودند و بدون شریان از خرمشهر می‌رفتند و در ماشین هوا نبود» (همان: ۹۵) و «پوست دست رسول که سفت و زبر بود و بوی قیر و نفت سوخته می‌داد. بوی جنگ» (همان: ۹۶). رسول همیشه برای نوال یادآور جنگ بود: «بوی جنگ میدی رسول» (همان: ۱۱۵). «جنگ رسول. چرا به مو نمی‌گی؟ اینا خونه رو لباسات» (همان: ۱۱۸).

از دیگر مکانیسم‌های دفاعی که به شکل پیرنگی در جای جای داستان، نوال از آن بهره برده است، مکانیسم انکار است. انکار در شدیدترین حالت خود در آغاز غم‌انگیز داستان نوال به چشم می‌خورد، جایی که نوال، فرزندش، پدرش و عموزاده‌هایش را از

دست داده و حالا باید خانه اش را در شهری که در حال سقوط است ترک کند؛ اما نوال این واقعیت تلخ را با تمام وجود انکار می‌کند. انکار وجود تهدیدهای بیرونی و رویدادهای آسیب‌زایی که اتفاق می‌افتادند، تنها راهکار مقابله نوال در برابر آن حجم وسیعی از ترس و اضطراب‌هایش در آن زمان بود (شولتز و شولتز، ۱۳۹۱: ۷۴).

در چنین شرایط سخت به جای همراهی با همسر و همشهریانش برای خروج از شهر، چنان رفتار می‌کند که گویی اتفاقی نیفتاده؛ نه جنگی هست، نه حمله هوایی و نه او در سوگ شرهان و پدر و پسر عموهایش است. نوال مثل هر روز خانه‌اش را -خانه‌ای که مردن شرهان به همش ریخته بود- مرتب می‌کند. لیوان‌هایی را که مانده بود می‌شوید، خشک می‌کند و می‌گذارد داخل کابینت که رویشان خاک نشینند. ته قابلمه خرمای گرم سوخته را با قاشق و سیم می‌تراشد و فاسدشدنی‌ها را از یخچال درمی‌آورد. گاز را پاک می‌کند که چربی رویش نماند تا برگردند. ملافه را برمی‌دارد و روی مبل‌هایش می‌کشد. راه آب را با پلاستیک می‌پوشاند که سوسک نیاید. پنجره توالت را می‌بندد و قندان را از ترس مورچه‌ها داخل یخچال می‌گذارد. پریز کولرها را از برق می‌کشد و ملافه را روی تخت‌خواب کشیده و گوشه‌هایش را به پایه‌ها محکم می‌کند و به رسول می‌گوید: «خونه بغلی خراب می‌کنن، خاک میشینه روی چیزام» (مرعشی، ۱۳۹۵: ۶۹). بعد پادری نیلی را جلو در خانه مرتب کرده و روی در می‌نویسد: باغچه و گلدان را آب بدهید. روزهای زوج و چند بار می‌نویسد (همان: ۷۰).

ولی او چنان از آن لحظه‌های لغزان جدا بود که هیچ‌وقت نفهمید آن کارها را واقعاً دیده یا کسی برایش تعریف کرده است. بعدها چندبار از رسول پرسیده بود که روی تخت خرمشهرشان ملافه کشیده است یا نه؟ از ملافه و چیزهایی که در یخچال مانده بود، مطمئن نبود؛ اما مطمئن بود که آن روز لای آن لحظه‌ها از جنگ نمی‌ترسید. از هیچ چیز جنگ نمی‌ترسید؛ نه صدا، نه بمب، نه گلوله، نه مردن، نه عراقی. ترس بعدها در اهواز و بعد از تولد امل به سراغش آمده بود (همان: ۷۰).

مکانیسم انکار نوال فقط در جنگ، مرگ و خانه‌اش محدود نشده بود. زمانی که فهمید فرزندی که به دنیا خواهد آورد پسر نخواهد بود، به رغم شواهد مشخص از سرنوشت قریب الوقوعش تصور کرد که این سرنوشت برایش رقم نخواهد خورد (پروین، ۱۳۸۱: ۷۴). با وجود سونوگرافی‌های مداوم، برای کاهش اضطراب ناشی از آن همچنان در

انکار و خودفریبی به سر می برد و آنقدر به سونوگرافی می رود که به او می گویند دیگر نیاید چون برای بچه ای که هیچ کس نگفته بود پسر است، خطر دارد؛ اما با وجود این همچنان در حین زایمان هنوز ته دلش امیدی داشت برای پسر شدن و لحظه آخر در گوش پرستار می گوید: «اگر پسر بود بیارش برام. بلکم دکتر اشتباه کرده باشه» (مرعی، ۱۳۹۵: ۶۷). در تمام آن چند لحظه ابدی ای که چشم هایش بسته بود، «منتظر وجود لیز گرمی بود که بوی خون بدهد و بیاورند جلویش و بگویند چشم هایش را باز کند و پسرش را ببینید و او صورت بچه را ببیند و دلش برایش پر بکشد که چقدر شبیه شرهاان است» (همان: ۶۸).

و بعدها باز می بینیم که نوال دوباره برای باور نکردن نابودی شهر و خانه اش به انکار پناه می برد؛ آن روزی که بعد از هفت سال از آزادی خرمشهر خواست به خانه اش بازگردد، کل کشید، به اتاق دوید و عبایش را سر کرد و گفت: «...کاش بیدی چیزی قالی هام را نخورده باشه، کاش نفتالین زده بودم» (همان: ۱۶۴). «خال روی چانه اش را پر رنگ کرد. چشم هایش را سرمه کشید و بهترین لباس بچه هایش را تنشان کرد» (همان: ۱۶۵). نوال در ورود به خانه ای که دیگر نبود، چنان رفتار نمود که گویی در و شمشادهای بالای در همچنان پابرجاست. چنان گشتی در بین آواری که روزی خانه اش بود کرد که گویی همه چیز سر جای خود است. حتی به دخترانش گفت که بنشینید روی پله، ده قدم جلوتر و «دخترانش سرگردان روی زمین خالی به دنبال پله ای بودند که دیگر نبود» (همان: ۱۶۷)؛ و «شروع کرد به زیور و کردن خاک. کل خاک کف خانه را به دنبال نشانه قابل حملی از گذشته گشت. تازی یا پودی از قالی هایش، سنجاقی، دکمه ای و چیزی مال شرهاان یا زندگیش؛ اما پیدا نکرد بعد روی زمین نشست خیس عرق و خسته» (همان: ۱۶۷-۱۶۸).

روبه رو شدن با این واقعیت تلخ را که دیگر چیزی از گذشته اش باقی نمانده، می توان پایان مکانیسم انکار در نوال دانست. وی با رفتن به خرمشهر با واقعیت های تلخ و اضطراب انگیزی که در تمام سال ها انکار و سرکوبشان کرده بود، روبه رو می شود. «از همان لحظه آغاز ورود به خرمشهر که به دنبال خیابان است؛ اما خیابانی در آن نمی بیند. شط را

می‌بیند، اما نمی‌شناسد. به جای کارون، وسط زمینی سوخته مرداب مرده می‌بیند. می‌خواهد کوچه سپهر، کوچه‌شان را بیابد، اما کوچه‌ای در شهر نمی‌یابد. می‌خواهد به دیواری تکیه کند، اما دیوارها فروریخته، زخمی و سوراخ‌سوراخ از گلوله هستند. بین نخل‌های خشکیده، بین آوارها می‌خواهد شهرش را پیدا کند، اما دیگر شهری نبود» (مرعشی، ۱۳۹۵: ۱۶۶)؛ و «به خانه‌ای می‌رسد که در آخر باور می‌کند که جز تلی از خاک چیزی از آن نمانده است. نوال دیگر می‌پذیرد که شهرش چون استخوان‌های خردشده تنی است که بعد از هزار سال از قبر بیرون آورده و بر روی زمین چیده شده است» (همان).

و این پایان مکانیسم انکار و سرکوبی زنی است که سال‌ها برای فرار از واقعیت و اضطراب از دست دادن‌ها و به غارت رفته‌هایش به آنها پناه برده بود و این بار خسته‌تر از گذشته و ناامیدتر از همیشه برای حفاظت از «من» آسیب دیده‌اش به طور ناهشیار به دنبال روش‌های دیگری برای تحریف واقعیت است تا احساسات خود را از حیطة هشیار دور نگه دارد تا مضطرب نشود (پروین، ۱۳۸۱: ۷۶).

وقتی به اهواز بازگشت و در تاریکی شب با صداهایی که دورش را گرفته بودند تنها ماند، «احساس کرد چیزی مغزش را می‌تراشد و صداهای دور را پیدا می‌کند و بیرون می‌ریزد؛ از صدای ماشین پدرش در کودکی‌اش شروع شد تا صدای بلبل‌های نخلستان، صدای پسرعموهایش و خنده خودش در نخلستان، بغل پدرش، در مدرسه، در روز عروسیش که با رسول می‌رقصید و وقتی با شرهان بازی می‌کرد. بعد صدای خنده‌هایی که با گریه شرهان قاتی شد و صدای قلپ و قلپ خون و صدای آژیر و جیغ و امل و بمباران و در آخر صدای گریه تهانی» (مرعشی، ۱۳۹۵: ۱۷۰) و این پایان سفر تلخ نوال در آن شب سنگین و نفس‌گیر از کودکی‌اش تا به امروزش و بازگشت تلخ به زندگی واقعی اکنونش بود با «نوشتن آدرس خانه مادر مه‌زیار برای پس گرفتن تهانی» (همان: ۱۷۱).

در ادامه سیر داستان، بعد از آن شب احساس اندوهگینی، بی‌ارزشی و افسردگی و اضطراب کوبنده‌ای که ناشی از آگاهی از واقعیت‌ها و شکسته شدن دفاع‌ها برای نوال پیش آمده و احساس نیاز برای حفاظت از «من» و رهایی از روان‌رنجوری و روان‌پریشی با شکل‌گیری و جایگزین شدن دفاع‌های تازه‌ای روبه‌رو می‌شویم که پایان داستان ناتمام

نوال را رقم می‌زند. «این بار نوال با کنار گذاشتن انکار از مکانیسم پیوندجویی یاری می‌گیرد تا به واسطه کمک و حمایت دیگران با تعارضات هیجانی‌اش و عوامل استرس‌زای بیرونی و درونی‌اش مقابله کند. به همین علت به روستایی دورافتاده و به زنان داغدار و سوگواری شبیه خود پناه می‌برد و از طریق مکانیسم نوع دوستی و با از خودگذشتگی‌اش به خاطر نیازهای افراد دیگر با اضطراب و هیجانات منفی خود مقابله می‌کند» (ترخان و گل‌پور، ۱۳۹۶: ۵۲).

نوال «شش سال تمام برای نخل‌های سوخته مادری می‌کند» (مرعی، ۱۳۹۵: ۶۳). هر روز با آنها حرف می‌زند، لباس تنشان می‌کند، نازشان می‌کند، گویی مادرشان است. رفتاری که با مکانیسم خیال‌پردازی ناشی از درخودماندگی قابل تبیین است. نوال از طریق خیال‌پردازی شدید با تعارض هیجانی و عوامل استرس‌زایش برخورد می‌کند (ترخان و گل‌پور، ۱۳۹۶: ۵۳). اوج این خیال‌پردازی در آنچه رسول در انتهای نخلستان در اندام خمیده زنی سیاه‌پوش می‌بیند، مشاهده می‌شود: «نوال دست گذاشت روی زانو و اول پشتش را راست کرد مثل وقتی که حامله بود. کنار نخل دیگری زانو زد. حرکاتش عادی نبود. کند بود و عجیب. انگار در خواب می‌رفت؛ در خلسه‌ای عمیق. پارچه سفید تن نخل را مرتب کرد و صورتش را به آن چسباند. انگار توی گوشش چیزی می‌خواند» (مرعی، ۱۳۹۵: ۶۳).

همان‌گونه که ام سلمه گفته بود، نوال خود را مادر نخل‌ها می‌داند. همان روز اولی که به روستا آمد و پای نخل‌ها نشست، گفت که «من مادرشونم. مادر هرچی‌ام که تو جنگ مرده» (همان: ۱۰۰). «او برای فرزندانش لباس می‌دوزد، نوازششان می‌کند، آب به پایشان می‌ریزد و باد و خاکشان را تمیز می‌کند» (همان: ۱۰۰) و «فرزندانش همان نخل‌هایی که هفده سال سوخته باقی مانده بودند، شاخه‌هایشان سبز می‌شوند و نخل سوخته‌ای که هرگز بچه نمی‌دهد، نهایتاً بچه می‌دهند» (همان: ۶۳). «اولش باورمون نشد؛ اما همه دیدن. دست زدن بهشون. با چشم خودشون دیدن نخل زنده‌ن. بچه دادن. بعد هم زنت ئی قد بچه‌هایه ناز داد تا بزرگ شدن» (همان: ۱۰۰).

و این مکانیسم‌های پیوندجویی و نوع دوستی و خیال‌پردازی نوال بود که از او در برابر

اضطراب محافظت کرده بود (فیست و فیست، ۱۳۹۱: ۴۹)؛ چنان که دیگر نوال «همان نوال خرمشهر شده بود و به اندازه روزهای خرمشهر آرام بود» (مرعی، ۱۳۹۵: ۱۸۲). «نخل‌ها با نوال کاری کرده بودند که رسول هیچ‌وقت نتوانسته بود بکند» (همان).

نتیجه‌گیری

رمان «هرس»، داستانی است زاییده جنگ و سوگ ناشی از آن، با قهرمانانی درگیر با پیامدهای تلخ جنگ و تصویر قابل تأملی از زندگی خانواده‌ای که با گذشت زمان نه‌تنها آسیب‌هایش بهبود نیافت، بلکه زخم‌های عمیق‌تری نیز بر پیکر رنجورش وارد شد. رمانی که خواننده را در پیچ‌وخم سال‌های خانواده‌گاه در کنار قهرمانانش و گاه در برابر آنها و با بهتی از چرایی رفتارشان قرار می‌دهد.

در سیر داستان، خواننده با نوالی همراه می‌شود که ضمن برانگیختن حس هم‌دردی گاه در تیررس ملامت قرار می‌گیرد و با رسولی همگام می‌شود که در پایان داستان او را در ابهامی از رفتار پیش‌بینی‌نشده‌اش رها می‌سازد و همین ویژگی داستان و پیچیدگی قهرمانان آن است که «هرس» را از دیدگاه روان‌شناختی قابل تأمل می‌سازد.

در پژوهش حاضر با نگاهی از منظر روان‌شناختی به روایت روزهای تلخ این خانواده، به چرایی رفتارهای نوال و رسول و تلخی‌گزنده زندگی‌شان در قالب سبک‌های مقابله‌ای و دفاعی پاسخ داده شد تا ضمن آشنا ساختن خوانندگان با تأثیرات پایدار روانی ناشی از جنگ، بر اهمیت برخورد افراد با حوادث استرس‌زا و ضرورت آموزش در جهت یاری‌رسانی به افراد آسیب‌دیده برای یادگیری مهارت‌های مقابله‌ای تأکید شود.

در این مسیر کوشش شد تا نقش مؤثر راهبردهای مقابله‌ای در به تصویر کشاندن رسول به عنوان فردی که به تنهایی خانواده از هم پاشیده خود را به سمت زندگی سوق می‌دهد و خواننده را به همدلی و گاه تحسین وامی‌دارد، در مرکز توجه قرار گیرد و در کنار آن، تأثیر منفی راهبردهای مقابله‌ای ناکارآمد نوال را در ایجاد سوگی بی‌پایان با قربانیان جدید جنگ پایان‌یافته را در مقاله مورد بررسی و بحث قرار دهد.

در نهایت آنچه از تحلیل روان‌شناختی پژوهش برمی‌آید این است که رمان «هرس»، تفسیر و تبیینی است روایت‌گونه از چرایی تداوم روزها و سال‌های تلخ خانواده‌ای

جنگ‌زده، پاسخی روان‌شناختی به جنگ بی پایان در زندگی نوال، رفتارهای نامأنوسش، آرامش بازیافته او در خلوتش با نخل‌های خشکیده و بازگشت بی نوال رسول از روستا. این مقاله در حقیقت مروری است بر سرگذشت تلخ نوال‌ها و رسول‌ها و فرزندان معصومشان تا پاسخی باشد به این واقعیت تلخ که چرا گاه جهان اینگونه، نه با فریاد که با مویه به پایان می‌رسد.

در این رمان، در کنار توصیف تلخی‌ها و سوگ‌آفرینی‌های جنگ، نویسنده موفق شد با خلق صحنه‌هایی پرشکوه از احساسات و عواطف انسانی نسبت به عناصر سرزمین و وطن مانند نخل، دلایل بنیادین ضرورت دفاع از میهن و دوست داشتن ایران عزیز را باشکوه و پرحرادت به تصویر بکشد.



منابع

- آخوندی، نیلا (۱۳۹۰) روان‌شناسی راهنمایی و مشاوره، تهران، دانشگاه پیام نور.
- آزاد، حسین (۱۳۸۴) آسیب‌شناسی روانی، جلد اول، تهران، بعثت.
- آقاخانی بیژنی، محمود و دیگران (۱۳۹۸) «خوانشی فرویدی از رمان سوران سرد»، متن‌پژوهی ادبی (زبان و ادب پارسی)، سال بیست‌وسوم، شماره ۸۰، صص ۶۱-۸۴.
- امیدی سرور، حمیدرضا (۱۳۹۶) «نخل‌های بی‌سر»، جامعه‌خبری تحلیلی الف. <https://www.alef.ir>
- امیری، مرضیه و دیگران (۱۳۹۱) «اثربخشی رویکرد واقعیت‌درمانی گروهی بر منبع کنترل و راهبردهای مقابله‌ای، اندیشه و رفتار»، دوره ششم، شماره ۲۴، صص ۵۹-۶۸.
- بنایی، نازی و محمد عسگری (۱۳۹۱) «تأثیر آموزش مهارت‌های مقابله با استرس و راهبردهای مقابله‌ای بر سلامت روان دانشجویان دختر»، فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، سال سوم، شماره ۱۲، صص ۱۲۷-۱۳۹.
- پاینده، حسین (۱۳۸۱) «بیگانه آشنا: روان‌کاوی و نقد ادبی»، کتاب ماه ادبیات و فلسفه، شماره ۵۹، صص ۲۶-۳۷.
- پروین، جان (۱۳۸۱) شخصیت: نظریه و پژوهش، ترجمه جعفر جوادی و پروین کدیور، تهران، آبیژ.
- ترخان، مرتضی و دیگران (۱۳۹۰) نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی، تهران، دانشگاه پیام نور.
- ترخان، مرتضی و رضا گل‌پور (۱۳۹۶) روان‌شناسی شخصیت، تهران، دانشگاه پیام نور.
- حاجی، زینب و دیگران (۱۳۹۳) «بررسی مکانیزم‌های دفاعی روان‌شناختی در رمان پل معلق»، مجله مطالعات داستانی، سال سوم، شماره ۱، صص ۷-۲۲.
- خدیوپور، روح‌الله و دیگران (۱۴۰۱) «تحلیل روان‌کاوانه شخصیت اصلی رمان هرس بر اساس آرای کارن هورنای»، متن‌پژوهی ادبی، قابل‌بازیابی در: <https://doi.org/10.22054/itr.2022.68594.3579>
- دوستی، زهرا و دیگران (۱۴۰۲) «بررسی مکانیسم‌های دفاعی روانی در آثار سیمین دانشور با تکیه بر رمان‌های سووشون، جزیره سرگردانی، ساربان سرگردان»، مجله سبک‌شناسی نظم و نثر فارسی (بهار ادب)، سال شانزدهم، شماره ۹۲، صص ۱۲۹-۱۴۵.
- شولتز، دوان و آن‌سیدنی شولتز (۱۳۹۱) نظریه‌های شخصیت، ترجمه یحیی سیدمحمدی، تهران، ویرایش.
- صالحی‌مازندرانی، محمدرضا و دیگران (۱۳۹۹) «تحلیل شخصیت رستم در داستان رستم و سهراب بر اساس مکانیسم‌های دفاعی»، دوفصلنامه ادبیات پهلوانی، شماره ۶، صص ۲۱۳-۲۴۲.
- علامی مهماندوستی ذوالفقار و نسیم داوودی‌پناه (۱۳۹۴) «بررسی مکانیسم‌های دفاعی اسفندیار در

نبرد با رستم، ادبیات پهلوانی (ادبیات حماسی سابق)، سال دوم، شماره ۴. فتی، لادن و دیگران (۱۳۸۵) آموزش مهارت‌های زندگی ویژه دانشجویان: کتاب راهنمای مدرس، تهران، دانژه. فیست جس و فیست گریگوری جی (۱۳۹۱) نظریه‌های شخصیت، ترجمه یحیی سیدمحمدی، تهران، روان.

فیض‌آبادی، رضیه (۱۳۹۹) ماتم ناتمام، لیزنا، <https://www.Lisna.ir>. قاسمی اصفهانی، نیکو و المیرا دادور (۱۴۰۲) «کاربست نظریه دریافت بر تحلیل مفهوم جنگ در رمان هرس»، فصلنامه علمی پژوهش در زبان و ادبیات فارسی، شماره ۶۸، صص ۱۲۷-۱۵۱.

کریمی، محبوبه و حسین افلاکی فرد (۱۳۹۸) «مقایسه کمال‌گرایی مثبت و منفی، اهمال‌کاری تحصیلی و سبک‌های مقابله با استرس در دانش‌آموزان متوسطه دوم تیزهوش و عادی شهر مرودشت»، فصلنامه علمی دانش انتظامی فارس، سال ششم، شماره ۲۲، صص ۱۴۱-۱۶۰.

کنعانی، سارا (۱۳۹۶) «نگاهی به رمان هرس»، خبرگزاری کتاب ایران. گلرس، ویلیام (۱۳۹۶) تئوری انتخاب: درآمدی بر روان‌شناسی امید، ترجمه علی صاحبی، چاپ دوازدهم، تهران، سایه سخن.

مرعشی، نسیم (۱۳۹۵) هرس، چاپ بیست و هشتم، تهران، چشمه. ملاابراهیمی، عزت و ریحانه حمزه (۱۴۰۱) «تحلیل رمان مردان آفتاب از غسان کنفانی بر اساس نظریه مکانیسم دفاعی فروید»، پژوهش ادبیات معاصر جهان، سال بیست‌وهفتم، شماره ۱، صص ۴۸۰-۵۰۲.

یزدی، سید منور و دیگران (۱۳۹۴) «مقایسه نارسایی‌های شناختی و شیوه‌های مقابله با استرس در بیماران مبتلا به اختلال افسردگی اساسی، اختلال اضطراب فراگیر و همبود»، مطالعات روان‌شناختی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناختی دانشگاه الزهراء، دوره یازدهم، شماره ۳، صص ۷-۳۰.

Billings A & Moos R, (1985) "Life stressors and social resources affect posttreatment outcomes among depressed patients", J Abnorm Psychol; 94, 140-53.

Bond FW & Dryden W (2004) Handbook of brief cognitive behavior Therapy, Jhon Wiley and sons Ltd, The Atrium, southern Gate, chichester, west Sussex 19 8SQ, England.

Campbel-sills, L, Cohana, S, L, & Murray, B.S, (2006) "Relation ship of resilience to personality, Coping, and Psychiatric Symptoms in young adults", Behavior Research and Therapy, 44, 585-599.

Carver, C.S, pozo, C, Harris, S.D, Noriega, S, Schemer, M, Robinson, D.S,

- Ketchum, A, S, (1993) "How coping mediates the effect of optimism and distress: A study of women with early stage breast cancer", *Journal of personality and social psychology*.65: 375-390.
- Chen, P, Y & Chang, H, C, (2011) "The coping process of patients with cancer European", *Journal of Oncology Nursing*, 16, 10-16.
- Dunkley DM, Zuroff DC, Blankstein, (2008) "Self-Critical Perfectionism and Daily Affect: Dispositional and Situational Influences on Stress and Coping", *Person Soc Psychol*; 84: 234-52.
- Endler, N, S, & Parker, J, D.A, (1990) "Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation", *Journal of Personality and Social Psychology*, 58 (5), 844-854.
- Folkman, S, & Moskowitz, J, T, (2004) Coping: Pitfalls and promise, *Annual Review of Psychology*, 55, 745-768.
- Gross, J.J, & John, O.P, (2003) "Individual Difference in two Emotion Regulation Processes Implication for Affect, Relationships, and well-being", *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.
- Hobfoll SE, Schwarzer R, Chon KK (1998) Disentangling the stress labyrinth interpreting the meaning of the term stress and it is studied in health context, *Anx, Stress.Cop*; 11 (3): 181-212.
- Kronenberg LM, Goossens PJJ, van Busschbach J, van Achterberg T, van den Brink, W (2015) "Coping styles in substance use disorder (SUD) patients with and without co-occurring Attention Deficit/ Hyperactivity Disorder (ADHD) or autism spectrum disorder (ASD)", *BMC Psychiatr*, 15 (1) doi: 10.1186/s12888-015-0530-x.159.
- Lazarus RS, Folk man S (1992) *Stress, appraisal, and coping*, New York: Springer, (pp.349-364).
- Marquez-Arrico JE, Benaiges I, Adan A (2019) " Strategies to cope with treatment in substance use disorder male patients with and without schizophrenia", *Journal of Clinical Medicine*, doi: 10.3390/jcm8111972, www.mdpi.com/journal/jcm.
- Masoudnia E (2008) "Illness perception and coping strategies in patients with rheumatoid arthritis disease", *J Psychol*, 12: 136-153, [Persian]
- McLeod, S (2023) "Defense mechanisms in psychology", <https://www.simplychologh.org/defense-mechanisms.html>
- Morton Ann Gernsbacher (1995) "The mechanisms of suppression and enhancement in comprehension", *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*. 36 (1): 49-50, DOI: 10.1037/h0084720.
- Pearlin LI, Schooler C (1987) "The structure of coping", *Journal of Health and Social Behavior*, 19: 2-21.