



## Application of the theory of learned helplessness and ways out of it in the play "In Search of the Sun"

Wahid Sabzianpoor\*<sup>1</sup>, Mahia Alimoradi<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Professor, Department of Arabic Language and Literature, Faculty of Literature and Humanities, Razi University, Kermanshah, Iran.

<sup>2</sup> Master's student, Department of Arabic Language and Literature, Faculty of Literature and Humanities, Razi University, Kermanshah, Iran.

### Article Info

### ABSTRACT

**Article type:**  
**Research Article**

**Received:**  
**31/03/2025**  
**Accepted:**  
**19/07/2025**

Learned helplessness is a negative and destructive reaction in the mind that, after feeling depressed and defeated, has become desperate and helpless, and despite the great possibility of success, is waiting for failure. The play "Al-Baghdah an-Shams" by Ezzeddine Jalawji symbolically depicts the role of occupation and colonialism in creating a sense of helplessness and helplessness in dominated nations. This interdisciplinary research, conducted using an analytical-descriptive method and citing psychological sources and research, especially the views of American psychologist Martin Seligman, explains the concept of self-learned helplessness and compares the themes of this play with the aforementioned phenomenon. While examining the negative consequences of helplessness, it also attempts to find the methods used by Ezzeddine Jalawji to overcome this problem. The findings of this research indicate that the subject is consistent with the theories of learned helplessness in psychology. It also outlines the key role of the "stranger" as a consultant and guide in treating this mental disorder by applying factors such as informing the patient about the current situation; self-belief and self-efficacy; self-esteem; hope and self-confidence in improving the "oppressed" situation, which is a symbol and image of a helpless and sick society.

**. Keywords:** *Ezzeddine Jalawji, play, learned helplessness, searching for the sun, self-esteem.*

**Cite this article:** Sabzianpoor, W. & Alimoradi, M. (2025). *Application of the theory of learned helplessness and ways out of it in the play "In Search of the Sun"*, year2, issue1, Pp 197-220.

DOI: 10.22034/jisall.2025.532648.1083

© The Author(s).

**Publisher:** University of Zabol



**\*Corresponding Author:** Wahid Sabzianpoor

**Address:** Professor, Department of Arabic Language and Literature, Faculty of Literature and Humanities, Razi University, Kermanshah, Iran.

**E-mail:** wsabzianpoor@yahoo.com



کاربست نظریه درماندگی آموخته‌شده و راه‌های برون‌رفت از آن در نمایشنامه «البحث عن الشمس»

وحید سبزیان‌پور<sup>۱\*</sup>، مهیا علیمرادی<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> استاد، گروه زبان و ادبیات عربی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه رازی، کرمانشاه، ایران.

<sup>۲</sup> دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه زبان و ادبیات عربی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه رازی، کرمانشاه، ایران.

اطلاعات مقاله	چکیده
نوع مقاله:	درماندگی آموخته‌شده، واکنشی منفی و مخرب در ذهن است که پس از احساس افسردگی و واپس‌زدگی، مستأصل و درمانده شده، و باوجود احتمال بسیار موفقیت، در انتظار شکست قرار گرفته است. نمایشنامه «البحث عن الشمس» از عزالدین جلاوجی، نقش پدیده اشغال و استعمار را در ایجاد حس ناتوانی و درماندگی در ملت‌های تحت سلطه، به شکل نمادین به تصویر کشیده است. این پژوهش میان‌رشته‌ای که با روش تحلیلی-توصیفی و با استناد به منابع و پژوهش‌های روانشناسی به خصوص آرای مارتین سلیگمن (Martin Seligman) روانشناس آمریکایی صورت گرفته، با تبیین مفهوم درماندگی خودآموخته و تطبیق مضامین این نمایشنامه با پدیده مذکور، ضمن بررسی پیامدهای منفی درماندگی، سعی در یافتن روش‌های بکارگرفته شده توسط عزالدین جلاوجی، به منظور برون‌رفت از این مسأله دارد. یافته‌های این پژوهش، حکایت از انطباق موضوع با نظریات درماندگی آموخته شده در علم روانشناسی دارد. همچنین ترسیم نقش کلیدی «غریبه»، به‌عنوان مشاور و راهنما در درمان این اختلال روانی با کاربرت عواملی چون آگاهی بخشی به بیمار نسبت به وضعیت موجود؛ خودباوری و خودکارآمد پنداری؛ عزت نفس؛ امیدواری و اعتماد به نفس در بهبود وضعیت «مقهور» که نماد و تصویری از جامعه درمانده و بیمار است را دارد.
مقاله پژوهشی	
دریافت:	
۱۴۰۴/۰۱/۱۲	
پذیرش:	
۱۴۰۴/۰۴/۲۹	
کلمات کلیدی:	عزالدین جلاوجی، نمایشنامه، درماندگی آموخته‌شده، البحث عن الشمس، عزت نفس.

استناد: سبزیان‌پور، و. علیمرادی، م. (۱۴۰۴). کاربرت نظریه درماندگی آموخته‌شده و راه‌های برون‌رفت از آن در نمایشنامه

«البحث عن الشمس»، دوره ۲، شماره ۱، صص ۱۹۷-۲۲۰.

DOI: 10.22034/jisall.2025.532648.1083



حق مؤلف © نویسندگان.

ناشر: دانشگاه زابل

## ۱. مقدمه

ادبیات هر عصر و دوره‌ای تا حد زیادی متأثر از شرایط اجتماعی و سیاسی است. در طول تاریخ بشری، سلطه و استعمار، از جنبه‌های مختلف فکری، فرهنگی، سیاسی، اقتصادی و... همواره به طور مستقیم و غیرمستقیم بر ملت‌ها، تاثیرگذار بوده است و از آن‌جا که ادبیات می‌تواند به عنوان غنی‌ترین منبع فکری و فرهنگی یک ملت به منزله آینه‌ای شفاف و تمام‌قد، تصویرساز حوادث اجتماعی و سیاسی باشد، از پیامدهای این پدیده‌ها بی‌تأثیر نبوده است. ناقدان در قرون اخیر، تنها به جنبه زیبایی‌شناختی یک اثر ادبی اکتفا نمی‌کنند؛ چرا که هر اثر ادبی چون منشوری است که از هر جهت به آن نگرسته شود، انعکاس پرتوی از یک پدیده هنری، تاریخی، روانشناسی و جامعه‌شناسی است.

از آن‌جا که هیچ علمی نمی‌تواند درون مرزهای خود محدود و محصور بماند و برای شناخت ابعاد مختلف انسان و تعامل او با پدیده‌های مختلف، نیاز به پژوهش‌های میان‌رشته‌ای احساس می‌شود. «ادبیات و روانشناسی -به ویژه روانکاوی- در قرن ما به این واقعیت پی برده‌اند که هر دو دارای زمینه مشترک هستند و هر دو با انگیزش‌ها و رفتار انسان و توانایی بشری برای ایجاد اسطوره و کاربرد نماد، اشتغال دارند» (عزیدفتری، ۱۳۷۳: ۱۶۵) بنابراین گاهی می‌توان در لایه‌های زیرین یک اثر ادبی، یک مفهوم علمی را جستجو کرد. «زندگی، عرصه عمل روان انسان است و روان انسان در رابطه‌اش با زندگی عرصه اشتغال ادبیات و روانشناسی است. تا زمانی که رابطه بین ادبیات و روانشناسی در این سطح از تلاقی قرار دارد، ضلع سومی که همان نقد ادبی است، می‌تواند کانالی برای تجسیم این رابطه، به بهترین شکل باشد» (بومنجل، ۲۰۱۱: ۱۵۵)

در نمایشنامه «البحث عن الشمس» نوشته «عزالدين جلاوجی» ابعاد قضیه اشتغال و استعمار به شکلی کاملاً نمادین و تمثیلی، تجلی یافته است و ناتوانی و درماندگی ملت‌های غفلت‌زده و تحت‌اشغال را با توصیف محیطی تاریک و ظلمانی به تصویر کشیده شده، شخصیت اصلی آن که «مقهور» نام دارد در این محیط، بی‌تفاوت نسبت به اوضاع و شرایط خویش به خوابی عمیق فرورفته است. او که به این شرایط عادت کرده، باوجود ناخرسندی از این وضعیت، معتقد است کاری از دستش بر نمی‌آید؛ سرانجام با تشویق و اصرار «غریبه»، تصمیم می‌گیرد با شکافتن دیوار به جستجوی خورشید و نور بپردازد؛ اما عامل این مصیبت و درماندگی که خود را پادشاه خورشید می‌نامد با کمک هم‌پیمانان و پسرخوانده خود، مانع رسیدن مقهور به نور و روشنایی می‌شود. با توجه به مضامین اصلی داستان، موضوع درماندگی آموخته شده در ارتباط با پدیده اشتغالگری و سلطه، موضوعی حایز اهمیت است و در این راستا، حوزه‌ای پربار

برای تحقیق است. روانشناسان بالینی و اجتماعی درماندگی آموخته‌شده را برای توضیح بسیاری از مشکلات انسان چون: اضطراب، درونگرایی، بیکاری، مشکلات تحصیلی و سلامت و... به کار می‌گیرند و لازم است برای توضیح بسیاری از پدیده‌های اجتماعی، به روانشناسی درماندگی توجه شود.

نگارندگان این پژوهش پس از معرفی مفهوم درماندگی آموخته شده، پاسخ به سه پرسش را با تکیه بر نظریات روانشناسی خصوصاً نظریه ماتین سلیگمن در دستور کار خود قرار داده‌اند:

۱- مضامین نمایشنامه «البحث عن الشمس» در چه مواردی با نظریه درماندگی آموخته شده در علم روانشناسی منطبق است؟

۲- آثار و پیامدهای درماندگی آموخته شده در داستان چیست؟

۳- چه عوامل و راهکارهایی برای برون‌رفت از درماندگی آموخته شده در داستان قابل شناسایی و بیان است؟

#### ۱. پیشینه پژوهش

با توجه به ماهیت میان‌رشته‌ای این پژوهش، کارهایی که در رابطه با این موضوع صورت گرفته است به دو بخش تقسیم می‌شود: پژوهش‌هایی که در مورد خود نمایشنامه انجام شده و پژوهش‌هایی که به مسأله درماندگی آموخته شده پرداخته‌اند. جستجوهای نظام‌مند نشان می‌دهد که پژوهشی با موضوع روانشناسی درباره این اثر، انجام نشده است؛ اما در کشورهای عربی، خصوصاً کشور الجزایر، پایان‌نامه‌ها و مقالاتی با موضوعات متفاوت، در خصوص این نمایشنامه نگارش یافته است:

- وطن‌خواه، در مقاله «اثر بخشی بازسازی شناختی بر درماندگی آموخته شده و عزت نفس دانشجویان» (۱۳۹۰) با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند، پس از غربالگری ۴۰ نفر که دارای درماندگی آموخته شده بالا و عزت‌نفس پایین بودند، به این نتیجه رسیدند که آموزش بازسازی شناختی بر درماندگی آموخته شده و عزت‌نفس، اثر معناداری دارد.
- نظری و همکارانش در پژوهشی با عنوان «تأثیر درماندگی آموخته شده بر سوگیری حافظه آشکار» (۱۳۹۳) با هدف تعیین اثر درماندگی آموخته شده بر بازیابی خاطرات ناخوشایند در اشخاصی که در معرض شکست مکرر در حل مسأله قرار گرفته‌اند، به این نتیجه رسیدند که این افراد، از راهبرد سهل‌گیرانه در بازشناسی کلمات منفی استفاده کردند.

• گلابی و قادری در مقاله «سبک هویت و درماندگی آموخته شده در مردان متأهل معتاد» (۱۳۹۶) به مقایسه سبک هویت و درماندگی آموخته شده در مردان متأهل ۲۵-۴۵ ساله معتاد و عادی پرداختند و دریافتند که معتادان نسبت به افراد عادی، سبک بدبینانه‌تر، کلی‌تر، درونی‌تر و پایدارتری برای حوادث ناخوشایند دارند.

• ولید شموری (۲۰۲۱م) در مقاله دیگری تحت عنوان «مقاربه سیمائیه فی مسرحیه البحث عن الشمس» اهمیت گفتمان نمایشنامه‌ای را از منظر نشانه‌شناسی بررسی می‌کند و نشان می‌دهد که نویسنده چگونه در این اثر، دو بعد مکانی و زمانی را به کار می‌گیرد تا تناقضات ذهنی فلسطینی‌ها و اعراب را میان دو مفهوم امید و ناامیدی و تعادل و شکست، آشکار کند.

• وصال حاجی و نهاد جنان (۲۰۲۲) نیز در پایان‌نامه خود قضیه فلسطین را در این اثر نمایشنامه‌ای مدنظر قرار داده و عنوان پژوهش خود را «صورة فلسطین فی المسرح الجزائري، مسرحیه البحث عن الشمس لعزالدين جلاوجی» انتخاب کرده‌اند تا اهمیت قضیه فلسطین، خصوصاً بعد از (۱۹۴۸) که کشورهای عربی را درگیر کرد، نشان دهند و همچنین نقش انقلاب‌های عربی در کشورهایی که از اشغال آسیب دیده بودند مانند الجزایر، تونس و مراکش را در آثار نمایشنامه‌ای الجزایر، مورد بررسی قرار داده‌اند و معتقدند که کارهای نمایشنامه‌ای سرزمین‌های عربی در این باره، حول دو محور اصلی: تصویر مقاومت فلسطین در سرزمین‌های مختلف و تصویر رابطه کشورهای عربی با موضوع فلسطین است و نمایشنامه‌های عربی در این دوره، توانسته‌اند به شایستگی از این موضوع دفاع کنند به گونه‌ای که به سازمان‌ها و تشکیلات سازشکار عربی تاخته‌اند و جوانان عرب را به اهمیت دفاع از موضوع فلسطین، آگاه ساخته‌اند. در نهایت به این نتیجه رسیده‌اند که نمایشنامه بحث عن الشمس به خوبی توانسته است ابعاد این قضیه را آشکار ساخته و ویژگی‌های یک نمایشنامه سیاسی را داراست.

با نگاهی به پژوهش‌های پیشین، درمی‌یابیم که پژوهش‌هایی که در رابطه با نمایشنامه «بحث عن الشمس» نوشته شده است، به طور کلی ضمن پرداختن به تحلیل ادبی اثر، قضیه فلسطین و ظلم و استبداد را مدنظر قرار داده‌اند. پژوهش‌های صورت گرفته در حوزه علم روانشناسی درباره درماندگی آموخته شده، عواملی را که منجر به احساس درماندگی می‌شود به شکل کیفی بررسی کرده و برخی از این پژوهش‌ها با تکیه بر نظریه‌های به اثبات رسیده، راهکارهای پیشگیری و یا برون رفت از این معطل را مورد توجه قرار داده‌اند. پژوهش حاضر از این حیث که یک موضوع روانشناسی را در این اثر ادبی مورد مطالعه قرار می‌دهد، با پژوهش‌های پیشین متفاوت است؛ چرا که ادبیات می‌تواند الگوهای رفتاری و روانشناختی را در قالب

شخصیت‌ها به تصویر بکشد و به درک این الگوها کمک کند و روانشناسی نیز به عنوان ابزاری برای تحلیل متون ادبی و شخصیت‌های داستان، منجر به درک عمیق مفهوم داستان خواهد شد.

## ۲. بیان مسأله

### ۲-۱. مفهوم درماندگی آموخته شده:

درماندگی آموخته‌شده (Learned helplessness) در دانش روان‌شناسی، بدین معناست که افراد به سبب گذشتهٔ اسف‌بار خود؛ بویژه سرکوفت‌ها و ناکامی‌های طولانی و مستمر، به این نتیجه می‌رسند که کوشش و تلاش آنان نقش مؤثری در پیشرفت و تغییر وضعیتشان ندارد و بر این باورند که در کارهای خود به موفقیت دست نمی‌یابند، حوادث و رویدادهای زندگی، تحت کنترل آن‌ها نیست و فاقد توان و قدرت برای تغییر موقعیت هستند. در برخی این باور وجود دارد که باید دیگران به کمک و یاری آنها بیایند و گروهی نیز بر این گمانند که کمک دیگران نیز تأثیری در زندگی آنان ندارد. این موضوع نخستین بار توسط مارتین سلیگمن (Martin Seligman) مطرح شد. سلیگمن برای مفهوم درماندگی، به زندگی پدرش نگاه می‌کرد؛ کسی که حقوق خوانده بوده و دانشجویی برجسته بوده و فکر می‌کرد قرار است یک جایگاه اجتماعی امن و مطمئن داشته باشد؛ اما به سبب سیطرهٔ جنگ جهانی و تبعات وحشتناک آن، مجبور به پذیرش موقعیتی پایین با حداقل امکانات و کمتر از توان و ظرفیت خود شد و در نهایت به این نتیجه رسید که امور از کنترل وی خارج است، باید منتظر رخدادی بیرون از ارادهٔ خود باشد و دست از تلاش و کوشش بردارد چون به عقیده او بی‌نتیجه است. سلیگمن مفهوم درماندگی آموخته شده را به عنوان حالت ویژه‌ای تعریف کرد که اغلب در نتیجهٔ اعتقاد فرد مبنی بر اینکه رویدادها در کنترل او نیستند در او ایجاد می‌شود. به سخن دیگر، «بعد از یک رشته تجربه که در آن پاسخ‌های فرد در نتیجهٔ رفتار او تغییری ایجاد نمی‌کند می‌آموزد که رفتار و نتیجهٔ رفتار او از یکدیگر مستقل‌اند»؛ (سیف، ۳۷۰: ۱۳۷۹).

درماندگی آموخته شده، در دو حوزهٔ فردی و اجتماعی قابل بررسی است:

### ۲-۲. درماندگی آموخته شده در حوزهٔ فردی:

مارتین سلیگمن درماندگی آموخته شده را در آزمایشگاهی که روی سگ‌ها اجرا شد، مشاهده کرد. سگ‌ها برای گریختن از شوک، از روی مانع عبور نمی‌کردند؛ بلکه وقتی به آن‌ها شوک وارد می‌شد، دراز می‌کشیدند و ناله می‌کردند و برای گریختن هیچ تلاشی نمی‌کردند. او معتقد بود که سگ‌ها در مرحله اول آزمایش، یاد گرفته بودند که درمانده هستند. «در آزمایش سلیگمن سگ‌هایی که در کنترل شوک ناتوان بودند، به یک درماندگی در کارکرد رسیدند که بر اساس آن هیچ کاری برای قطع شوک و رهایی از موقعیت دردناک انجام نمی‌دادند. آیا این همان واکنشی نیست که ما هنگام ناتوانی در حل مسائل و افسردگی انجام می‌دهیم؟...» (کریمی، ۱۳۸۶: ۵۸) در حیطه فردی این درک منفی از خود و محیط، موجب یأس، بدبینی، کاهش خلاقیت، بی‌تفاوتی، منفعل شدن، از دست دادن عزت نفس و انگیزه و نهایتاً در اوج آن، افسردگی خواهد شد.

### ۲-۳. درماندگی آموخته شده در حوزه سیاسی - اجتماعی:

می‌توان درماندگی آموخته شده اجتماعی را اینگونه تعریف کرد: «یک حالت اجتماعی که توانایی کنشگران اجتماعی را بر ایجاد تأثیر عملی در قابلیت‌های لازم برای تغییر را به دلیل تجربیات منفی قبلی، کنترل و تضعیف می‌کند» (عبدالرحمن حسام، <https://subulmagazine.com>، ۲۰۲۲). درماندگی آموخته شده در این سطح، مانع از توانایی کنشگران در درک و بهره‌برداری از فرصت‌های سیاسی موجود می‌شود. نکته جالب این است که اجتماعات انسانی ممکن است عمداً به درماندگی آموخته شده وادار شوند. عبدالرحمن حسام معتقد است: «منطقی است که انتظار داشته باشیم که نظام‌های اجتماعی مستبد و ظالم، آگاهانه یا ناآگاهانه، درماندگی آموخته شده را در روح، احساسات و ذهن‌ها تلقین کنند تا از هرگونه فرصتی برای تغییر و توسعه، جلوگیری کنند و با گذشت زمان، نسل‌ها درماندگی آموخته شده را درونی می‌کنند» (همان، ۲۰۲۲).

### ۳. تحلیل متن براساس نظریه درماندگی آموخته شده

#### ۱-۳. ارتباط مفهوم درماندگی با مضامین نمایشنامه:

نمایشنامه با توصیف فضایی تاریک، ظلمت زده، فقیرانه و کثیف آغاز می‌شود که در این فضا شخصی ضعیف چون مرده‌ای به خواب رفته است تا نشان‌دهنده درماندگی و تسلیم کامل در برابر شرایط باشد. این فضای نامناسب و غیزقابل زیست به عنوان محل سکونت می‌تواند نماد وطنی که چنگال سلطه گلوی آن را فشرده است، باشد.

«بأنسة كانت الحجرة، جدران نخرة و سقف متهرئ و أرضية مدببة و ظلمة حالكة تبتلع كل شيء و رطوبة حادة تبعث من كل الأنحاء تكاد تقترس الأنفاس، حركات فئران و صراصير تبعث في أرضية الحجرة، أصوات خفافيش تنتقل هنا و هناك، رياح تعصف من حين لآخر محادثة صغيراً جنائزياً مرعباً». (جلاوجی، ۱۴۰۳: ۱).

نکته‌ای که در این داستان، قابل توجه است اینکه این وضعیت غیرعادی در اثر از دست دادن حقوق طبیعی و خدادادی مقهور نسبت به استفاده از نور و آفتاب، سرقت آن و انتقال به غرب صورت گرفته است. مقهور بعد از اینکه باخبر شد که گروهی آفتاب را دزیده‌اند و به غرب برده‌اند، وقتی غریبه از او می‌پرسد چه عکس‌العملی نشان دادی. می‌گوید: گریه کردم...!

- بکیت فقط؟ اِنِّي لأشفقُ علی حالك. و ما عساني أفعَل؟ اِنَّ البكاء كأدوية الأمراض العصبية یا مقهور، اِنِّها تضرُّ أكثر مما تنفع. صدقتُ فأنا كمریض الأعصاب، لا أعیش هذه الأيام إلا علی البكاء و الأحلام. (همان: ۲۷)

مقهور، یک بیمار روانی است که نمادی از ملتی است که باور به ناتوانی و احساس اینکه دیگران، سرنوشت و مسیر اهدافش را کنترل می‌کنند نه تصمیمات و اعمال او، وی را به اوج افسردگی و بی-تفاوتی کشانده است. نام «مقهور» که نویسنده برای این شخصیت برگزیده است، در واقع نشان دهنده موقعیت درماندگی کامل اوست. همان‌طور که گفته شده این نمایشنامه به شکلی نمادین و تمثیلی نوشته شده است و از آن‌جا که نمادها غالباً چندوجهی هستند، برداشت از آن می‌تواند متفاوت و یا قابل تعمیم به شرایط مشابه باشد، با این حال، اشارهٔ اصلی داستان به قضیهٔ فلسطین و اشغال آن توسط صهیونیست‌ها به کمک انگلستان و قطعنامه‌های سازمان ملل و دیگر قدرتهای نظام سلطه است. نکتهٔ دیگر، شخصیت پادشاه خورشید به عنوان دزد خورشید است (خورشید در این داستان نماد نور و آگاهی و آزادی است) که با سلطه بر مقهور این شرایط را به منظور بهره‌برداری بیشتر خود به وجود آورده است: «وحشت و هراس از استعمار، انسانیت انسان‌ها سلب می‌کند و استثمارگر به خود اجازهٔ این سلب کردن را می‌دهد تا بهتر استثمار کند» (پل سارتر، ۳۴۹: ۹). دانشمندان درماندگی آموخته شده را غالباً نتیجهٔ بحران‌های ناگهانی یا پی‌پی می‌دانند که منجر به آسیب جسمی یا روحی در فرد می‌شوند، جنگ‌ها و پیامدهای آن از این دست بحران‌ها هستند. محمود فرحاتی بیان کرده که سلیگمن مسألهٔ درماندگی را در مورد اسرای آمریکایی در جنگ آمریکا-ویتنام، مورد بررسی قرار داده است؛ همچنین در کتاب خود به این موضوع اشاره کرده است که روانشناسان اثرات روانی و ذهنی خشونت نازی‌ها علیه اقلیت‌ها را در آلمان، مورد مطالعه قرار داده‌اند، با این حال هیچ مطالعه نظام‌مندی در مورد اثرات روانی زندگی توأم با وحشت، ترس و درماندگی فلسطینی‌ها وجود ندارد. «رزمندگان فلسطینی، پس از خروج خونین از

لبنان در پی حمله اسرائیل به غرب بیروت و قتل‌عام صبرا و شاتیلا در سال ۱۹۸۲، زندگی سرشار از درماندگی آموخته‌شده، ناامیدی، خشم سرکوب شده و خستگی داشتند و این احساس درماندگی و باورشان به اینکه هیچ کاری برای تغییر نتیجه، نمی‌تواند انجام دهند، برخی از آن‌ها را به سوزاندن چادریشان در اردوگاه سوق داد؛ با اینکه می‌دانستند همین چادرها، منبع محافظت از آنان در سرمای زمستان پیش روست. (فرحاتی، ۳۱: ۲۰۰۵) این نمایشنامه توانسته است با بهره‌گیری از ظرفیت نمادها، شرایط ظلم و بی‌عدالتی و اشغال نظام سلطه و پیامهای روانی ناشی از آن را به تصویر بکشد؛ همچنین با تأکید بر عزت نفس و امیدواری، شرایط ایجاد تغییر و رهایی از بند درماندگی را نشان می‌دهد.

### ۲-۳. پیامدهای درماندگی آموخته شده:

پیامدهای درماندگی بسیار گسترده و جدی هستند و می‌تواند بر جنبه‌های مختلف زندگی تأثیرگذار باشد. این پیامدها شامل ابعاد مختلف عاطفی و روانی، رفتاری و اجتماعی است همچون افسردگی، اضطراب، کاهش عزت نفس، بی‌انگیزگی و بی‌تفاوتی، اجتناب از چالش‌ها، اهمال کاری و تأخیر در انجام وظایف، وابستگی به دیگران و ... محمود الفرحاتی این پیامدها را ناشی از سه نوع مواجهه انسان با موقعیت‌های منفی می‌داند: منفی‌بافی نامناسب که هنگام برخورد با الزامات موقعیتی پیش می‌آید. رویدادهای غیرقابل کنترل و یادگیری درماندگی و تعمیم آن به موقعیت‌های جدید. (رک: محمود الفرحاتی، ۲۰۰۵: ۱۳)

### ۱-۲-۳. ناامیدی:

امید یا ناامیدی فردی، اغلب حاصل وضعیتی است که جامعه موجب پدید آمدن آن است. در این داستان، ناامیدی مقهور از توانایی در تغییر شرایط، پس از اشغال خانه‌اش تا آنجا پیش رفته که به بی‌تفاوتی انجامیده است. گلستانی‌بخت و اکبری در کتاب خود با عنوان «امید و امیددرمانی از دیدگاه روانشناسی مثبت‌نگر» معتقدند که انسان‌ها در مواجهه با موانع در راه دستیابی به اهداف خود معمولاً مراحل روانشناختی را طی می‌کنند تا در نهایت به بی‌تفاوتی می‌رسند. «ادراک اهداف مسدود شده، می‌تواند پاسخ‌های عاطفی منفی ایجاد کند. یکی از این پاسخ‌ها ناامیدی است که شخص به شیوه‌های مختلف و در مراحل مختلف تجربه می‌کند. این مراحل به هیچ‌گویی ویژه‌ای برای همه افراد محدود

نمی‌شوند؛ اما به طور کلی آن‌ها از امید به طرف خشم پیشرفت می‌کنند، از خشم به ناامیدی و از ناامیدی به بی‌تفاوتی.» (گلستانی‌بخت و اکبری، ۱۴۰۰: ۱۱۹)

در این داستان مقهور با این که وضعیت اسف‌بار خود را می‌بیند و آن را درک می‌کند اما نسبت به آن بی‌تفاوت است. غریبه سعی می‌کند او را متوجه اطرافش کند تا شاید تحریک به برخاستن شود؛ اما وضعیت مقهور نشان می‌دهد که وی به نهایت ناامیدی یعنی بی‌تفاوتی رسیده است و در نهایت درماندگی می‌گوید که چاره‌ای ندارد:

«غریبه: کان علیک أن تقاوم. مقهور: أقاوم...! کیف؟ حینما أخرجتُ سیفی وجدتُ الصداً قد علاه. غریبه: عجیب! ولم تحاول أن تفعل شیئاً؟ مقهور: كنتُ أعرفُ أني لن أستطیع فعل أيّ شیء أبداً...» (جلالوجی، ۱۴۰۳: ۲۷ و ۲۹)

بیان این جمله که: می‌دانستم برای همیشه هیچ کاری نمی‌توانم انجام دهم، نشان‌دهندهٔ باور به ناتوانی و در نتیجه ناامیدی از ایجاد تغییر است. «افراد ناامید، اغلب ارزیابی منفی از خود دارند و نوعی بازخورد از خود نشان می‌دهند که بر واکنش‌های آن‌ها نسبت به وظایفشان تأثیر می‌گذارد. آن‌ها غالباً انتظار شکست دارند و در بیشتر موقعیت‌های شخصی و اجتماعی، تمایل به کناره‌گیری و منفی‌بافی دارند.» (فرحاتی، ۱۹۳: ۲۰۰۵)

مقهور با استیصال و درماندگی به این باور رسیده است که این وضعیت همیشگی است و باید آن را بپذیرد، این در حالی است که عشق به آزادی تا مغز، در زندگی اوست. «صدقَت یا هذا، رغم أني حاولتُ طرد طیفها من ذهني، إلا أن الشوق إليها مازال يسكنني حتي النخاع» (جلالوجی، ۱۴۰۳: ۳۳)

وضعیت مقهور نشان می‌دهد که وی به نهایت ناامیدی یعنی بی‌تفاوتی رسیده است «بی‌تفاوتی، فقدان هیجان یا احساس منفعلانه است. این امر حالتی نباتی و نوعی بی‌توجهی است که به طور نامعلومی به طول می‌انجامد و خفقان‌آور است. حس غمباری که شخص شور و شعف خود را از دست می‌دهد و به همان نسبت امکان تحریک مساعی در جامعه و به طور کلی با افراد دیگر وجود ندارد» (گلستانی‌بخت و اکبری، ۱۴۰۰: ۱۲۱)

### ۳-۲-۲. اهمال‌کاری:

از جمله پیامدهای مهم درماندگی آموخته شده، اهمال‌کاری است. از نظر روانشناسی «اهمال‌کاری یعنی به آینده محول کردن کاری که تصمیم به اجرای آن گرفته‌ایم» (آلبرت آلیس، ویلیام جیمز، ۱۳۷۸: ۱۹). رابطهٔ بین درماندگی آموخته شده و اهمال‌کاری از طریق مکانیزم‌های روانشناختی و پژوهشی، تأیید شده است. بر اساس مطالعات، درماندگی آموخته شده منجر به کاهش انگیزه و انفعال می‌شود که به نوبهٔ

خود، اهمالکاری را تشدید می‌کند. «در رابطه با پیش‌آیندهای اهمالکاری عوامل متعددی ذکر شده است که یکی از آن‌ها درماندگی آموخته شده می‌باشد» (مک، کوئن، ۱۹۹۴، به نقل از امیریان، ۱۳۹۲).

در این داستان، هنگامی که غریبه مقهور را به تمیز کردن خانه‌اش و ایجاد تغییر تشویق می‌کند، مقهور پیوسته با کلماتی چون: اما... من نمی‌توانم... سعی در به تأخیر انداختن این کار دارد:

«غریبه: نَظَّف بَيْتَكَ مِنَ الْجِرْدَانِ وَالصَّرَاصِيرِ. مقهور: ولكن، ولكن... - اما... اما... غریبه: لا تستدرک، کفَّاك إستدراکاً، إلی متی و أنت تستدرک، قم نَظَّف بَیتک». (جلاوجی، ۱۴۰۳: ۵۷)

پژوهشگران حوزه روانشناسی معتقدند که در افراد ضعیف، نوعی خصوصیات روانی و رفتاری بروز می‌کند؛ از جمله اینکه خود را افرادی ناتوان می‌شمارند که در اغلب کارهای مهم با شکست مواجه می‌شوند، افرادی که به آینده خوش‌بین نیستند و نمی‌توانند به پیشرفت و ترقی خود در زندگی امیدوار باشند. «این اندیشه‌ها، شخص را از همه چیز بازمی‌دارند و مانع تحول در زندگی فرد می‌شوند؛ در نتیجه دچار نگرانی، افسردگی، ناامیدی و ناتوانی می‌شود. در مورد اهمالکاری، احساس ناامیدی شما را به بی‌ارزشی سوق می‌دهد» (آلبرت آلیس، ویلیام جیمز، ۱۳۸۷: ۷۵)

از طرف دیگر به نظر می‌رسد میان اهمالکاری و کمال‌گرایی رابطه معناداری وجود دارد. هادی فرهنگمد و محمدعلی بشارت، در پژوهشی به بررسی رابطه ابعاد اهمالکاری و کمال‌گرایی پرداخته و به نقل از (چی، ژائو، هوو، لی، ۲۰۱۲م، ریکز و دون، ۲۰۱۴م) بیان داشته‌اند که: «یکی دیگر از صفات شخصیتی که به رابطه آن با اهمالکاری، پرداخته شده است، کمال‌گرایی است. کمال‌گرایی یک سازه شخصیتی است و با ویژگی‌هایی چون تلاش برای کامل و بی‌نقص بودن و تعیین معیارهای بسیار افراطی در عملکرد همراه با گرایش به ارزیابی انتقادی رفتار، مشخص می‌شود» (فرهمند و بشارت، ۱۳۹۷: ۸۲)

می‌بینیم که مقهور، هنگامی که با تشویق غریبه، اقدام به برخاستن می‌کند، چنین می‌پندارد که به محض برخاستن، به هدفش یعنی آفتاب می‌رسد:

مقهور: تعني أني سأرى الشمس حين أقوم؟ (جلاوجی، ۱۴۰۳: ۳۹)

مقهور، با حس کمال‌گرایی تصور می‌کند که دستیابی به هدف باید هر چه سریعتر انجام گیرد؛ اما با روبرو شدن با این واقعیت که گام‌های فراوانی برای رسیدن به هدف پیش رو دارد، از ادامه کار ناامید شده پا پس می‌کشد. دلیل اصلی آن می‌تواند همان ترس از شکست باشد که از سویی ناشی از کمال‌گرایی و از سویی حاصل خودکم‌بینی و افسردگی اوست.

زمانی که غریبه مقهور را تشویق به جستجوی آفتاب می‌کند، پاسخ او این است: (برای برخاستن) می‌ترسم، «غریبه: أففف، ولكن ماذا، ماذا؟ قلتُ لك ألف مرة كفاك استدراکاً، إنَّ الإستدراک من شیم الضعفاء. اف، مقهور: ولكنني لا أستطيع. غریبه: لا أستطيع؟ مقهور: أخشى أن لا أستطيع.» (جلاوجی، ۱۴۰۳: ۴۵)

عزت نفس (Self-Esteem) یکی از مفاهیم مرتبط با شخصیت می‌باشد و به میزان دوست داشتن یا تنفر از خود دلالت دارد. یعنی فرد تا چه اندازه در یک خودارزیابی کلی، احساس خودارزشمندی می‌کند. (قلی‌پور به نقل از براندن -Branden- ۱۳۸۸: ۱۶)

براساس نظریه درماندگی آموخته شده، علت اصلی تمام درماندگی‌ها بعد از رویدادهایی که غیرقابل کنترل هستند، این انتظار است که پاسخ و پیامدها مستقل از یکدیگرند و این عامل در کاهش عزت نفس نقش دارد: «نسبت دادن فقدان کنترل به عوامل درونی، منجر به کاهش عزت نفس می‌شود (قلی‌پور به نقل از سلیگمن، ۱۳۸۸: ۱۸).

«یجثو أمام ملك الشمس في خنوع منهاراً، يرفع فيه بصره يسأل: -ولكن سيدي! أليس من حقي أن أرى الشمس؟» (جلالوجی، ۱۴۰۳: ۸۵).

« يُقْبَلُ المقهور يد ملك الشمس مراراً قانلاً: لك الشكر و الحمد سيدي... يقاطعه ملك الشمس دون أن يسحب يده منه. (همان: ۱۷۷)

این نمونه‌ها نشان می‌دهد که درماندگی مقهور باعث احساس بی‌ارزشی و کاهش عزت نفس در او شده است به گونه‌ای که حتی در مقابل کسی که عامل اصلی وضعیت کنونی اوست، زانو می‌زند و دست او را می‌بوسد. در صورتی که باور به ناتوانی، بر دل‌ها حاکم شود و بر ذهن‌ها غلبه کند، منجر به تسلیم فرد و کاهش عزت نفس در فرد می‌شود. «با متقاعد کردن خود به اینکه هر تلاشی بی‌فایده است، این ذهنیت ایجاد می‌شود که: سرت را در میان سرها پایین بیاور و بگو ای سر بُر!» (رک: عبدالستار ابراهیم، ۱۹۸۵)

### ۳-۳. راه‌های برون‌رفت از درماندگی:

درماندگی آموخته شده، شباهت زیادی به افسردگی دارد و الگویی از افسردگی است و سلیگمن معتقد است که هر آنچه در آزمایشگاه دریافته‌اند که باعث کاهش درماندگی می‌شود، می‌تواند درمانی برای افسردگی واقعی باشد. (رک: ای، پی، سلیگمن و همکاران، ۱۳۸۳: ۲۰). در شرایطی که روان‌پزشکان زیستی، بر این باور بودند که افسردگی که به دنبال درماندگی ایجاد می‌شود، باید با مصرف دارو درمان شود، سلیگمن و همکاران او به عنوان روان‌شناسان مثبت‌گرا (Positive Psychology) به دنبال بهبود این اختلال با روش‌های تقویت خوش‌بینی آموخته شده بودند؛ چرا که ایشان معتقدند که نمی‌توان به همه مردم دارو تجویز کرد تا از شر افسردگی خلاص شوند و از سوی دیگر این داروها ممکن است موجب وابستگی شوند: «این روش زیست‌پزشکی سبب می‌شود بیماران به قرص‌هایی که پزشکان تجویز می‌کنند، وابسته گردند و از جمع مردم عادی خارج شوند» (سلیگمن، ۱۳۸۸: ۳۴). سلیگمن مانند سایر شناختی‌ها بر نقش

باور و آگاهی و روند تأثیرگذاری آن‌ها بر زندگی تأکید می‌کند؛ چرا که به عقیده بسیاری از روانشناسان، ناتوانی همان باور فرد به این موضوع است که اعمالش تأثیر مثبتی بر نتایج ندارد و میان ناتوانی واقعی و باور به ناتوانی، تفاوت جدی وجود دارد؛ بنابراین تغییر دیدگاه فرد نسبت به شرایط، می‌تواند بسیار کمک کننده باشد. «درماندگی آموخته‌شده، پیامد شکست و ناکامی است؛ مادامی که درماندگی، با متقاعد کردن فرد به این باور که اعمالش ارزشمند است، قابل درمان باشد، می‌توان به او آموخت که در مورد آنچه او را به شکست رسانده است متفاوت فکر کند» (فرحاتی، ۲۰۰۵: ۴۶)

در این نمایشنامه نمادین، در ضمن داستان، به صورت گام به گام، شیوه‌هایی برای رهایی از درماندگی آموخته شده مطرح شده است که در ادامه به آن‌ها اشاره می‌شود:

### ۳-۳-۱. لزوم وجود راهنما و مشاور:

نقش مشاور و راهنما به عنوان هدایت‌گر یا عامل انگیزش در انسان، از دوران اولیه زندگی بشر همواره وجود داشته است. وجود پیامبران و رسولان به عنوان راهنمایان و هدایتگران شاهدی بر این امر است. «در تعلیم و تربیت، معمولاً راهنمایی را به جریان یاری دادن به فرد تا خویش شدن و جهان خارج از خود را بشناسد، تعریف کرده‌اند» (قاضی، ۱۳۶۹: ۳۱). مشاور و راهنما با نقش حمایتی خود با تغییر الگوهای سخت و نفوذناپذیر و جایگزینی الگوهای رفتاری انعطاف‌پذیر و مطلوب، می‌تواند تعادل را به فرد بازگرداند. «هدف مشاور این است که با شناخت درست فرد، به او یاری بخشد تا او سرنوشت خود را شکل دهد و سرانجام، عضو موفق و مفیدی برای خود و جامعه گردد» (همان: ۳۸).

راهنما در این نمایشنامه با نام «غریبه» شناخته می‌شود که از دیدگاه نویسنده یک شخصیت مطلوب با ظاهر و باطنی خوب، توانمند و هشیار، مجرب و کارآزموده است به گونه‌ای که با ورود او همه جا روشن می‌شود.

«فجأة يظهر في المحجرة فتى غريب وسيم أنيق، عليه ملامح فطنة و ذكاء و نشاط... (جلاوجی، ۱۴۰۳: ۳)

نقش این غریبه تنب و آگاهی‌بخشی به مقهور است، همه همت خود را مصروف بیداری و آگاهی مقهور می‌کند:

«غریبه: قم کفالك نوماً کفالك شخيراً، قم، قم... قلت لك قم کفالك خمولاً يا مقهور الأرض تدور، الأفلاك تدور،

الكون تدور و أنت هنا مقبور؟ قم و إلا ابتلعك الشورور، قم، قم». (همان: ۵)

بار اصلی داستان بر دوش درمانگر توانمند است، آنقدر کار را ادامه می‌دهد تا مقهور به خودباوری برسد.

قَلْتُ لَكَ مَلِيُون مَرَّةً لَا تَقْلُ لَا أُسْتَطِيعُ. (همان: ۶۵)

بنابراین شخصیت غریبه به عنوان یک هادی و راهنما از ابتدا تا انتهای این داستان، حضوری پررنگ دارد. اما در جاهایی که باید کار را به خود مقهور بسپارد، کنار می‌ایستد تا مقهور خود با مشککش روبرو شود و با تکیه بر توانایی خود، کارش را پیش ببرد.

### ۳-۳-۲. آگاهی و پذیرش مسأله:

آگاهی فرد و پذیرش مشکل روحی و روانی، نقش مهمی در درمان اختلالات روانی دارد، این پذیرش به فرد کمک می‌کند تا با واقعیت کنار بیاید و از مقاومت و تسلیم در برابر آن دست بردارد و به جای آن با آگاهی و قبول واقعیت با بهبودی روبرو شود. (دهقان، <https://ravannegareh.com>، ۱۴۰۲). در این داستان می‌بینیم که در ابتدا مقهور، پیوسته با یادآوری گذشته، سعی در انکار واقعیت با هدف مقصر جلوه دادن تمام عوامل بیرون از خود را دارد و ادامه این روند تأثیری در بهبودی وی ندارد در حالی که خود او می‌داند که مدت‌هاست در خواب و تاریکی به سر می‌برد؛ و به آگاهی و پذیرش بحران خود نرسیده است تا اینکه در جایی از داستان می‌بینیم که ناگاه به خود می‌آید و به واقعیت پی می‌برد:

«مقهور: یا الله، حجرتی دون باب، دون نافذة، دون منفذ، أنا فی كهفٍ تحت الأرض، أنا فی متاهة، ما هذا؟ منذ متى؟ کیف حدث؟» (جلاوجی، ۱۴۰۳: ۶۹).

در واقع پذیرش مسأله، به تدریج باعث عبور فرد از حالت انکار و اندوه و در نتیجه قبول واقعیت می‌شود که این امر موجب تقویت خودآگاهی و آمادگی او برای مقابله با مسأله است.

### ۳-۳-۳. خودانگیزی و خودکارآمدپنداری:

خودکارآمدپنداری (Self efficacy belief) یکی از متغیرهای روان‌شناختی مهم در زندگی فردی و اجتماعی است. خودکارآمدپنداری به این معنی است که فرد ضمن شناخت و آگاهی از توان و ظرفیت خود به شایستگی و احساس کارایی خود در برخورد مؤثر با چالش‌ها، ضروریات و فرصت‌های محیطی و اعمال کنترل بر رویدادها، باور و اعتقاد داشته باشد. (رک: امیریان، ۱۳۸۹)

در این نمایشنامه، مقهور پس از باور به توانایی خود، در نبود راهنمایش به تلاش برای برداشتن دیوار ادامه می‌دهد به این امید که به زودی آفتاب را ببیند:

«یقترب من الجدار و يبدأ فی نقره بكل قوة و عزيمة... كلما يتسع الثقب فی الجدار تزداد قوته و عزيمة» (جلاوجی، ۱۴۰۳: ۶۷ و ۶۹)

بندورا (Bandura, A)، به استناد پژوهش‌هایی نشان می‌دهد که خودکارآمدپنداری رابطه مستقیم با عملکرد و رفتار دارد، از نظر او، هر چه خودکارآمدپنداری، قوی‌تر باشد، عملکرد درست‌تر و در سطح بالاتری رخ می‌دهد و خودکارآمدپنداری ضعیف منجر به اختلال در عملکرد می‌شود» (بندورا، ۲۰۰۲م: ۲۶۹-۲۹۰). به عقیده بندورا، افرادی که دارای حس خودکارآمدپنداری باشند، به مسائل چالش‌برانگیز به صورت مشکلاتی که باید بر آن غلبه کرد می‌نگرند و به سرعت بر حس نومیدی و یأس، چیره می‌شوند. بندورا اظهار می‌دارد که افراد از طریق ترغیب و تشویق دیگران نیز می‌توانند متقاعد شوند که دارای مهارت‌ها و قابلیت‌های لازم برای موفقیت می‌باشند. (رک: بندورا، ۱۹۹۴م: ۷۱-۸۱)

«مقهور: أنا فعلتُ كل شیء؟»

غریبه: أنت تملك الإستطاعة و القدرة و أنا حرکتُ فیک الإستطاعة و القدرة.»

«غریبه: أمازلت تشكُّ فی ذلك؟ الإستطاعة فی داخلک كالجمر غطاء الرماد، يحسبه السطحیون رماداً لا جذوة

فیہ، ولكن ما إن یزال عنه الرماد حتی یتوهج نوره و یسری فیہ.» (جلاوجی، ۱۴۰۳: ۵۵)

به طور خلاصه، در درمان درماندگی آموخته شده و سایر اختلالات افسردگی، تقویت خوداتکایی و خودکارآمدپنداری از طریق حمایت و تشویق و ایجاد تجربه‌های موفق، می‌تواند به افراد کمک کند تا چرخه منفی درماندگی خارج شوند و کنترل بیشتری بر زندگی خود داشته باشند.

### ۳-۳-۴. تقویت عزت نفس:

عزت نفس اولین بار توسط ویلیام جیمز (۱۸۹۰م) به عنوان سازه‌ای تعریف شد که منعکس کننده احساس مثبت نسبت به خود است و تحت تأثیر موفقیت فرد در تحقق اهداف مهم زندگی قرار دارد. «ناتانیل براندن (Nathaniel Branden)، نویسنده کتاب‌های متعددی در زمینه عزت نفس، عزت نفس را اینگونه تعریف می‌کند: ۱. اعتماد به اینکه قادریم به مشکلات اساسی زندگی بیندیشیم و با آن‌ها مقابله کنیم (عملکرد خوب). ۲. اعتماد به اینکه حق داریم خوشحال باشیم، احساس ارزشمندی و محق بودن

کنیم. سزاوار آنیم تا خواسته‌های و نیازهای خود را مطرح کنیم و شایستگی آن را داریم که از ثمرات تلاش‌هایمان برخوردار شویم. (احساس خوب)» (سلیگمن، ۱۳۸۳: ۵۱). در پایان این داستان می‌بینیم که مقهور علی‌رغم شکست‌های فراوان در مسیر دستیابی به خورشید با اعتقاد و اعتماد به توانایی خود، قدرتی عجیب در وجود خویش احساس می‌کند و این قدرت را با اتکاء به خود و معجزهٔ عزت‌نفس به دست می‌آورد:

«مقهور: انا لها، انا لها یا انا، لن أخیب ظنك فيَّ أبداً یا انا. بیتسم الغریب رضی بما سمع من المقهور یرت علی کتفه مشجعاً: دونك، بإرادتك تتصر، بإرادتك تكون عملاقاً» (جلاوجی، ۱۴۰۳: ۲۱۱ و ۲۱۳)؛

آنچه که امیدوارکننده است این است که عزت‌نفس قابل افزایش است. «تقویت خودآگاهی، پذیرش خود، مسئولیت‌پذیری، قاطعیت در مورد باورهای خود، داشتن اهداف روشن و انسجام و یگانگی شخصیتی به افزایش اعتماد به نفس کمک می‌کند» (جیکاس، ۱۹۸۲: ۸)

دشمنان مقهور می‌دانند که درمانده اگر عزت‌نفس بیابد، رها می‌شود و به آزادگی می‌رسد. به‌همین دلیل او را با خشونت وادار به سجده در مقابل خود می‌کنند: «ملك الشمس: کن حليماً و رزیناً أمام أسیادك، أعرف أنك مندفع و أحمق. هاهم أعضاء المحكمة الموقرة، أسجد... أسجد.» (جلاوجی، ۱۴۰۳: ۱۰۵)

استفاده از واژه‌هایی چون «وحشی» و «درنده» برای مقهور نیز ناظر به این منظور است: «الحقیقهٔ أقول لك یا مقهور، إنك متوحش مفترس... (همان: ۱۴۱)

بنا به باور سلیگمن، عزت‌نفس از جنبهٔ احساس خوب اینگونه است که به رسمیت شناختن ارزش و اهمیت شخصی من و اینکه شخصیتی داشته باشم که از دید خودم، قابل اتکا به نظر برسم. توصیه‌هایی که در جهت چگونگی یاد دادن احساس عزت‌نفس صورت می‌گیرند، امید چندانی برمی‌انگیزند، توصیه‌هایی که در جنبهٔ عملکرد خوب داشتن صورت می‌گیرند، سودمندی بیشتری در پی دارند. (رک: سلیگمن، ۱۳۸۳: ۵۱)

به طور کلی سلیگمن عزت‌نفسی را ارزشمند تلقی می‌کند که با امیدواری و ایجاد حالت خوش‌بینی همراه باشد «بهبود بخشیدن به جنبهٔ احساسی عزت‌نفس، بدون آن که با شکستن زنجیرهای ناامیدی و انفعال همراه باشد، فایده‌ای دربر ندارد» (همان: ۵۳) می‌بینیم که مقهور بر احساس انفعال و ناامیدی خود، غلبه کرده و عزت‌نفس در او نیرویی ایجاد می‌کند که خود را بی‌نیاز از کمک هر کسی می‌بیند.

## ۳-۳-۵. امیدواری:

نقش امید در همه نظریه‌های روان‌درمانی مرتبط با انگیزه از جمله نظریه خوش‌بینی سلیگمن و نظریه خودکارآمدپنداری بندورا (۱۹۸۳-۱۹۹۷)، برجسته است. بیش از چهل سال پیش جروم فرانک (۱۹۶۸ و ۱۹۷۵)، امید را فرآیندی دانست که در همه رویکردهای روان‌درمانی مشترک است. (رک: گلستانی‌بخت و اکبری، ۱۴۰۰: ۱۳۴ و ۲۳-۲۷).

پیش‌تر اشاره کردیم که سلیگمن، امید و ناامیدی را به سبک تبیین فرد مرتبط می‌داند. «هنر امید آن است که برای رویدادهای ناگوار، علتی خاص و زودگذر می‌یابد. علل موقتی، درماندگی را در بُعد زمان، محدود می‌کند و علل خاص درماندگی را به همان موقعیت اولیه منحصر می‌سازد» (سلیگمن، ۱۳۸۳: ۸۱). «حلقه امیدواری، مدلی از روانشناسی مثبت‌گرا است فرآیندی را توصیف می‌کند که طی آن افراد، خوش‌بینی را توسعه داده و آن را حفظ می‌کنند و این فرآیند از سه عنصر تشکیل شده است: امید، خوش‌بینی و تاب‌آوری» (جمیل حسن، <https://diffah.alaraby.co.uk>، ۲۰۲۵). طبق مدل سلیگمن تعامل میان این سه عنصر برای رسیدن به هدف، بسیار مهم است. «در ابتدا شخص باید متقاعد شود که قادر به دستیابی به اهدافی که تعیین کرده، است تا امید را در خود پرورش دهد. خوش‌بینی به تفسیر مثبت رویدادهای منفی و انتظار پیامدهای مثبت اشاره دارد و تاب‌آوری، توانایی غلبه بر مشکلات و بازگشت به حالت عادی پس از تجربیات منفی است.» (همان، ۲۰۲۵)

مقهور در پاسخ به غریبه که گفت ممکن است شکافتن دیوار قرن‌ها طول بکشد، با امید اعلام آمادگی کرد: «حاضر، حاضر، ولو بقیه قروناً.» (جلالوجی، ۱۴۰۳: ۶۷)

این موضوع نشان می‌دهد که هرچند فرد از وجود موانع مطلع باشد، این هدف است که او را به امیدواری وامی‌دارد و این دقیقاً طبق نظریه اسنایدر است: «طبق این مفهوم‌سازی، امیدواری هنگامی نیرومند است که هدف‌های ارزشمندی وجود دارد. با آگاهی با مواجهه با موانعی چالش‌برانگیز؛ اما نه برطرف نشدن و اینکه احتمال دستیابی به هدف در میان‌مدت وجود خواهد داشت» (گلستانی‌بخت و اکبری، ۱۴۰۰: ۱۴)

به وضوح دیده می‌شود که این هدف که همانا رسیدن به آفتاب، که در اینجا نماد روشنایی و آزادی و رشد ... است، باعث امیدواری مقهور و تلاش او می‌شود:

«كلما يتسع الثقب في الجدار تزداد قوته و عزيمته... يغبر شعره و ملابسه، يتصبب العرق من على جسده كله...»

يحبس أنه كاد يحقق الهدف.» (جلالوجی، ۱۴۰۳: ۶۹)

«مقهور: الله، أكاد أزيل الجدار، أكاد أفتح فيه نافذة، سأرى الشمس بعد قليل.» (همان، ۷۱)

#### ۴. نتیجه

هرچند عالم ادبیات، عالم خیال است تا علم؛ اما نمایشنامه «البحث عن الشمس» در زمره آثاری قرار می‌گیرد که با بیانی نمادین، منعکس‌کننده مسایل ملی، اجتماعی و سیاسی جامعه تحت اشغال فلسطین است و تنیدگی‌های روانی ناشی از پیامدهای سلطه، ظلم و اشغالگری را با تکیه بر امیدواری و جستجوی نور و خورشید به عنوان نمادی از آزادی و آگاهی در میانه تاریکی و شرایط دشوار، مطرح می‌کند. با توجه به مضمون این نمایشنامه می‌توان گفت که بارزترین تأثیری که حادثه اشغال یا سلطه می‌تواند در افراد یک ملت داشته باشد، همان حالت درماندگی و افسردگی است که در پی احساس ناتوانی در رویارویی با این بحران پدید می‌آید.

براساس یافته‌های این پژوهش می‌توان گفت که موضوع و مضامین داستان که در لفافه تمثیل و نماد تبیین شده، با مفهوم «درماندگی آموخته شده»، پیامدهای آن و روش‌های برون‌رفت از آن در علم روانشناسی منطبق بوده، چراکه پیامدهای منفی و مخرب این اختلال از جمله: ناامیدی، اهمال‌کاری و کاهش عزت‌نفس، در شخصیت اصلی داستان «مقهور» که نماد یک ملت است و نامش هم بیانگر حالت روحی اوست، نمود یافته، همچنین عوامل و راهکارهایی برای برون‌رفت از این آسیب فردی و اجتماعی مانند: لزوم وجود مشاور و راهنما، آگاهی و پذیرش مسئله، خوداتکایی و خودکارآمدپنداری، تقویت عزت‌نفس و امیدواری در دل داستان به‌خوبی ملموس و مشهود است. مضمون و درون‌مایه داستان نشان می‌دهد که این اثر، با نظریات دیگر روانشناسی چون نظریه امید، مرتبط است و می‌تواند موضوع پژوهش‌های آتی قرار گیرد.

#### منابع

##### الف. منابع عربی

بومنجل، عبدالملک. (۲۰۱۱م)، المدخل النفسی لعلم الأدب قراءة فی حدود التفاعل بین الأدب و علم النفس، جامعة سطيف الجزائر، العدد العاشر، ۱۵۴-۱۸۵

جلوجی، عزالدین. (۲۰۲۰م)، *البحث عن الشمس*، ج الاول، الجزائر: دارالمنتهی للطباعة و النشر و التوزیع.  
 حسام، عبدالرحمن. (۲۰۲۲م)، *نظریة العجزالمکتسب: هل يمكننا تغيير الواقع فعلاً؟*،  
<https://subulmagazine.com>، مجلة سبل، الریسیة الأعداد، العدد الخامس.  
 الفرحاتی، محمود، (۲۰۰۵م)، *العجزالمتعلم سیاقاته و قضایاه التربویة و الإجتماعیة*، القاهرة، مكتبة الإنجلو  
 المصریة.

وصال، حاجی؛ نهاد جنان. (۲۰۲۰-۲۰۲۱م)، *صورة فلسطين في المسرح الجزائري*، مسرحیة «البحث عن  
 الشمس» نموذجاً، جامعة محمد الصدیق یحیی، جیجل.

### ب. منابع فارسی

آلبرت آیس، ویلیام جیمزنا. (۱۳۷۸هش)، *روانشناسی اهمالکاری*، غلبه بر تعلل و رزیدن: مترجم:  
 محمدعلی فرجاد، تهران، چاپ چهارم، انتشارات آرین.

امیریان، خدیجه. (۱۳۹۲هش)، *رابطه درماندگی آموخته شده با پیشرفت تحصیلی*، میانجی‌گری اهمال  
 کاری تحصیلی و اضطراب امتحان: پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه فردوسی، مشهد، استاد راهنما:  
 محمدسعید عبدخدایی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی.

امیریان، مختار. (۱۳۸۹هش)، «*رابطه بین آسیب‌دیدگی روانی و خودکارآمدپنداری در دانش‌آموزان  
 دبیرستانی شهرستان زلزله‌زده بم*»، نشریه امداد و نجات، دوره دوم، ش ۳، پیاپی ۷.

جلالوجی، عزالدین. (۱۴۰۳هش)، *در جسجوی خورشید*، ترجمه: وحید سبزیان‌پور و مهیا علیمرادی،  
 انتشارات یاردانش، چ اول.

سارتر، ژان پل. (۱۳۴۹هش) *چهره استعمارگر، چهره استعمارزده*: مترجم: هما ناطق، نشریه نگین،  
 ش ۶۸، ص ۸-۱۰.

سلیگمن، مارتین. (۱۳۸۸هش)، *از بدبینی به خوش‌بینی*: ترجمه: مهدی قرچه داغی، تهران، نشر پیکان.  
 سلیگمن، مارتین، ای. پی. (۱۳۹۱هش)، *خوش‌بینی آموخته شده: چگونه می‌توان ذهنیت و زندگی خود  
 را تغییر داد؟*، مترجم: داورپناه، فروزنده، محمدی، میترا، تهران، رشد.

سلیگمن، مارتین، و همکاران. (۱۳۸۳هش)، *کودک خوش‌بین*: مترجم: فروزنده داورپناه، تهران،  
 انتشارات رشد، چ اول.

سیف، علی اکبر. (۱۳۷۹هش)، *روانشناسی پرورشی*: ویراست پنجم، تهران، نشر آگاه.

عبدالستار، ابراهیم. (۱۹۸۵م)، *الإنسان و العلم النفس، عالم المعرفة الكويت، مجلس الوطني للثقافة و الفنون و الآداب*.

عزب‌دفتری، بهروز. (۱۳۷۳ و ۱۳۷۴ه‌ش)، «ادبیات و روانشناسی لئون ادل»، *مجله دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه تربیت معلم، ش ۶ و ۷ و ۸، ص ۱۶۵-۱۹۲*.

فرهمند، هادی؛ محمدعلی بشارت. (۱۳۹۷ه‌ش)، «بررسی رابطه ابعاد کمال‌گرایی و اهمال‌کاری»، *نشریه رویش روانشناسی، سال هفتم، ش ۲، ص ۷۹-۹۶*.

قاضی، قاسم. (۱۳۶۹ه‌ش)، *زمینه مشاوره و راهنمایی، تهران، چ سوم، موسسه انتشارات دانشگاه تهران*.  
قلی‌پور، آرین و همکاران. (۱۳۸۸ه‌ش)، «تیین عوامل شناختی کنترول درماندگی اکتسابی و اثر گلیم در نهادهای آموزشی»، *دو ماهنامه علمی- پژوهشی دانشور رفتار، دانشگاه شاهد، سال پانزدهم، ش ۳۳، ص ۱۵-۲۸*.

گلستانی‌بخت، طاهره، مهدخت اکبری. (۱۴۰۰ه‌ش)، *امید و امیددرمانی از دیدگاه روانشناسی مثبت‌نگر: تهران، نشر کتاب ارجمند، چ اول*.

### ج. منابع لاتین

Bandura. A (1994) Self- efficacy. IN.V, S. Rama chaudram. ED, Ency clopedia of human behavior. Vol. 4, pp 71-81.

Bandura. A. (2002), Social cognitive theory in cultural context. Applied Psychology, An International Review, 51: 269-290.

Gecas.V. (1982) the Self – Concept. Annual Review of Sociolojy, 8: 1-33.

### منابع اینترنتی:

جمیل حسن، سوسن، (۲۰۲۵م)، *عن الحاجة إلى الأمل و التدريب على التفاوض*, <https://diffah.alaraby.co.uk> منبر ثقافی عربی.

دهقان، مرضیه، (۲۴ دی ۱۴۰۲) *نقش پدیرش در بیماری چیست؟* <https://ravannegareh.com>



## تطبيق نظرية العجز المكتسب وسبل الخروج منه في مسرحية "البحث عن الشمس"

وحيد سبزيانپور<sup>١</sup>، مهيا علميرادي<sup>٢</sup>

<sup>١</sup> أستاذ، قسم اللغة العربية وآدابها، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة رازي، كرمانشاه، إيران.

<sup>٢</sup> طالبة الماجستير، قسم اللغة العربية وآدابها، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة رازي، كرمانشاه، إيران.

معلومات المقالة	الملخص
نوع المادة:	العجز المكتسب هو رد فعل سلبي ومدمر في العقل، إذ بعد الشعور بالاكئاب والهزيمة، يصبح
مقالة محكمة	يأنسا وعاجزًا، ورغم إمكانية النجاح الكبيرة، ينتظر الفشل. تُصوّر مسرحية "البغدادية الشمس" لعز
تاريخ الوصول:	الدين جلوجي رمزياً دور الاحتلال والاستعمار في خلق شعور بالعجز والعجز في الدول
١٤٤٦/٠٩/٢٠	المُستعمرة. يُوضّح هذا البحث متعدد التخصصات، المُجرى باستخدام منهج وصفي تحليلي،
تاريخ القبول:	مُستشهداً بمصادر وأبحاث نفسية، لا سيما آراء عالم النفس الأمريكي مارتن سيلجمان، مفهوم
١٤٤٧/٠١/١٣	العجز المكتسب ذاتياً، ويُقارن مواضيع هذه المسرحية بالظاهرة المذكورة آنفاً. وبينما يدرس
	النتائج السلبية للعجز، يسعى أيضاً إلى إيجاد الأساليب التي استخدمها عز الدين جلوجي للتغلب
	على هذه المشكلة. وتشير نتائج هذا البحث إلى أن الموضوع يتوافق مع نظريات العجز المكتسب
	في علم النفس. كما يوضح الدور الرئيسي لـ "الغريب" كمستشار ومرشد في علاج هذا الاضطراب
	العقلي من خلال تطبيق عوامل مثل إعلام المريض بالوضع الحالي؛ والثقة بالنفس والكفاءة
	الذاتية؛ وتقدير الذات؛ والأمل والثقة بالنفس في تحسين الوضع "المضطهد"، وهو رمز وصورة
	لمجتمع عاجز ومريض.
	الكلمات المفتاحية: عزالدين جلوجي، مسرحية، العجز المكتسب، البحث عن الشمس، تقدير
	الذات.

الاقتباس: سبزيانپور، و. علميرادي، م. (١٤٤٧). تطبيق نظرية العجز المكتسب وسبل الخروج منه في مسرحية "البحث عن الشمس"،

مقالة محكمة، السنة ٢، العدد ١، صص ١٩٧-٢٢٠.

DOI: 10.22034/jisall.2025.532648.1083

حقوق التأليف والنشر © المؤلفون.

الناشر: جامعة زابل.



## **Application of the theory of learned helplessness and ways out of it in the play "In Search of the Sun"**

Wahid Sabzianpoor, (corresponding author): Professor, Department of Arabic Language and Literature, Faculty of Literature and Humanities, Razi University, Kermanshah, Iran.

Email: wsabzianpoor@yahoo.com

Mahia Alimoradi, Master's student, Department of Arabic Language and Literature, Faculty of Literature and Humanities, Razi University, Kermanshah, Iran.

### **Introduction**

Literature of every era and period is largely influenced by social and political conditions. Throughout human history, domination and colonialism have always had a direct and indirect impact on nations from various intellectual, cultural, political, economic, etc. aspects. Since literature can be the richest intellectual and cultural source of a nation as a transparent and full-length mirror, depicting social and political events, it has not been unaffected by the consequences of these phenomena. In recent centuries, critics have not been satisfied with only the aesthetic aspect of a literary work; because every literary work is like a prism that, viewed from any angle, reflects a ray of an artistic, historical, psychological, and sociological phenomenon.

### **Methodology**

This interdisciplinary research, conducted using an analytical-descriptive method and citing psychological sources and research, while explaining the concept of self-taught helplessness and matching the themes of this play with the aforementioned phenomenon, attempts to find the methods used by Ezzeddine Jalawji in order to overcome this problem.

### **Results and Discussion**

Since no science can remain limited and confined within its borders, and in order to understand the different dimensions of man and his interaction with various phenomena, there is a need for interdisciplinary research. "Literature and psychology - especially psychoanalysis - have realized in our century that both have a common ground and are both concerned with human motivations and behavior and the human ability to create myth and use symbols" (Azabdaftari, 1994: 165) Therefore, sometimes a scientific concept can be sought in the underlying layers of a literary work. "Life is the field of action of the human psyche, and the human psyche in its relationship with life is the field of employment of literature and psychology. As long as the relationship between literature and psychology is at this level of convergence, the third side, which is literary criticism, can be a channel for embodying this relationship in the best way" (Bomanjal, 2011: 155)

In the play “Al-Baghdah an al-Shams” written by “Izz al-Din Jalawji”, which was recently translated by the authors of this article, the dimensions of the issue of occupation and colonialism are manifested in a completely symbolic and allegorical way, and the helplessness and helplessness of neglected and occupied nations are depicted by describing a dark and gloomy environment, in which the main character, called “Makhor”, has fallen into a deep sleep in this environment, indifferent to his circumstances and conditions. He, who has become accustomed to these conditions, despite being unhappy with this situation, believes that there is nothing he can do; finally, with the encouragement and insistence of the “stranger”, he decides to search for the sun and light by breaking through the wall; But the cause of this calamity and helplessness, who calls himself the King of the Sun, with the help of his allies and his adopted son, prevents the oppressed from reaching the light and enlightenment.

### Conclusion

Although the world of literature is a realm of imagination rather than science, “Al-Baghdah an al-Shams” is a play that, using symbols, attempts to represent the historical reality of occupation and the nature of the occupiers. Considering the content of this play, it can be said that the most obvious effect that the event of occupation or colonization can have on the individuals of a nation is the state of helplessness and depression that arises from the feeling of helplessness in facing this crisis.

Based on the findings of this study, it can be said that the subject and themes of the story, which are explained in the form of allegory and symbol, are consistent with the concept of "learned helplessness", its consequences, and methods of overcoming it in psychology, because the negative and destructive consequences of this disorder, including despair, procrastination, and reduced self-esteem, are manifested in the main character of the story "The Subjugated," who is a symbol of a nation and whose name also expresses his mental state. Also, factors and strategies for overcoming this personal and social harm, such as the need for a counselor and guide, awareness and acceptance of the problem, self-reliance and self-efficacy, strengthening self-esteem, and hope, are clearly visible and tangible in the story.

### References

- Albert Ellis, William James Nall. (1999), *Psychology of Procrastination, Overcoming Procrastination*: Translator: Mohammad Ali Farjad, Tehran, 4th edition, Arian Publications. {In Persian}
- Al-Farhati, Mahmoud, (2009), *Learned Helplessness: Its Contexts and Educational and Social Issues*, Cairo, Anglo-Egyptian Library. {In Arabic}

- Amirian, Khadija. (2013), *The Relationship between Learned Helplessness and Academic Achievement, Mediation of Academic Procrastination and Exam Anxiety*: Master's Thesis, Ferdowsi University, Mashhad, Supervisor: Mohammad Saeed Abdkhodaei, *Faculty of Educational Sciences and Psychology*. {In Persian}
- Amirian, Mokhtar. (2009), "The Relationship Between Psychological Trauma and Self-Efficacy in High School Students of the Earthquake-Stricken Bam City", *Journal of Relief and Rescue*, Volume 2, No. 3, Serial 7. {In Persian}
- Boumendjel, Abdelmalek (2011), *The Psychological Approach to Literature: A Reading of the Interaction Between Literature and Psychology*, University of Setif, Algeria, Issue 10, pp. 154-185. {In Arabic}
- Farahmand, Hadi; Mohammad Ali Basharat. (1397 AH), "Investigating the Relationship between Dimensions of Perfectionism and Procrastination", *Journal of the Development of Psychology*, Vol. 7, Vol. 2, pp. 79-96. {In Persian}
- Ghazi, Qasem. (1399 AH), *Counseling and Guidance*, Tehran, Vol. 3, Tehran University Press. {In Persian}
- Golestani Bakht, Tahereh, Mahdakht Akbari. (1391 AH), *Hope and Hope Therapy from the Perspective of Positive Psychology*: Tehran, Arjmand Book Publishing House, Vol. 1. {In Persian}
- Hussam, Abdelrahman (2022), *The Theory of Learned Helplessness: Can We Really Change Reality?*, Subul Magazine, Main Issues, Issue 5. {In Arabic}
- Jalavji, Ezzeddin. (2014), *In search of the sun*, translated by Vahid Sabzianpour and Mahya Alimoradi, Yordanesh Publications, Part 1. {In Persian}
- Jalouji, Ezz El-Din. (2020 AD), *Searching for the Sun*, Part 1, Algeria: Dar Al-Muntaha for Printing, Publishing and Distribution. {In Arabic}
- Saif, Ali Akbar. (1379 AH), *Educational Psychology: Fifth Edition*, Tehran, Agah Publishing House. {In Persian}
- Seligman, Martin, E. P. (2012), *Learned Optimism: How to Change Your Mindset and Life?*, Translated by Davarpanah, Foruzandeh, Mohammadi, Mitra, Tehran, Roshd. {In Persian}
- Seligman, Martin, et al. (2014), *The Optimistic Child*: Translated by Davarpanah, Foruzandeh, Tehran, Roshd Publications. Part 1. {In Persian}
- Seligman, Martin. (2010), *From Pessimism to Optimism*: Translated by Mehdi Qarcheh Daghi, Tehran, Paykan Publications. {In Persian}
- Wasal, Haji; Nihad Janan. (2020-2021 AD), *The Image of Palestine in Algerian Theater, The Play "Searching for the Sun" as a Model*, Mohamed Seddik Yahia University, Jijel. {In Arabic}