

نشریه علمی

پژوهشنامه ادبیات تعلیمی

سال شانزدهم، شماره شصت و سوم، پاییز ۱۴۰۳، ص ۱۲۸-۱۰۸

بررسی مهارت‌های زندگی در رمان «یک عاشقانه آرام» اثر نادر ابراهیمی

براساس نظریه مارتین سلیگمن

زینب برزگرماهر،* خدابخش اسداللهی**

doi:10.71630/parsadab.2024.1204501

چکیده

پژوهش حاضر بر مبنای آرای مارتین سلیگمن (۱۹۴۲)، مهارت‌های زندگی را در رمان یک عاشقانه آرام اثر نادر ابراهیمی (۱۳۱۵-۱۳۸۷) به شیوه تحلیلی توصیفی بررسی می‌کند. مسئله اصلی در این پژوهش، تبیین سبک زندگی سالم در لایه روانی رمان یک عاشقانه آرام است. یافته‌های پژوهش حاکی از آن است که بهره بالای هوش هیجانی، علاقه به یادگیری توأم با تفکر انتقادی در کنش «عسل و گیله‌مرد» (زوج ایرانی و اشخاص اصلی رمان) مطابق با خوشه نخست نظریه سلیگمن مشاهده می‌شود. انواع هنجار مثبت همچون نوع دوستی، اعتدال، تواضع، کنش گروهی و احترام به حقوق شهروندی، مجموعه منسجم از مهارت‌های زندگی را در روابط بین فردی در رمان شکل داده است. عامل اصلی تسکین و تاب‌آوری زوج ایرانی، وجود معنویت و روحیه مذهبی است که مطابق با آخرین خوشه در نظریه سلیگمن، در خلق معنا و دستیابی اشخاص رمان به تعالی مؤثر است. براساس نتایج این پژوهش، زوج ایرانی حاضر در این رمان، در قرابت معنادار با آرای سلیگمن، نمودار زندگی موفق و ارائه‌کننده دستورالعمل‌های آموزشی برای دستیابی به زندگی پویا، سالم و شاد هستند؛ از همین رو رمان یک عاشقانه آرام نادر ابراهیمی را می‌توان در زمره آثار موفق ادبیات تعلیمی معاصر به شمار آورد.

واژگان کلیدی: یک عاشقانه آرام، مهارت‌های زندگی، نادر ابراهیمی، مارتین سلیگمن، مثبت‌اندیشی.

* دانش‌آموخته دکتری زبان و ادبیات فارسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران (نویسنده مسئول)

z.barzegar@uma.ac.ir

asadollahi@uma.ac.ir

** استاد گروه زبان و ادبیات فارسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

۱. مقدمه

یک عاشقانه آرام، روایت زندگی مشترک زوج ایرانی، عسل بانو از خطه آذربایجان و گیله‌مرد است. از نظر زمانی، فضای رمان در بحبوحه انقلاب ۵۷ سیر می‌کند و زندگی گیله‌مرد و عسل را در سه دوره مختلف «آشنایی و پیش از ازدواج»، «پس از ازدواج و میانسالی» و «سالمندی» به تصویر می‌کشد. در رمان یک عاشقانه آرام، عنصر گفت‌وگو نقش اساسی را ایفا می‌کند؛ چنان‌که حوادث رمان، معمولاً از زبان اشخاص اصلی و در قالب گفت‌وگو روایت می‌شود و مخاطب به صورت غیرمستقیم و در میان صحبت‌های گیله‌مرد و عسل، در جریان ماجرای رمان قرار می‌گیرد.

بافت اجتماعی رمان دربرگیرنده مبارزات سیاسی گیله‌مرد و عسل در برابر هجمه‌های ساواک، تبعید و اسارت‌های پی‌درپی است؛ توصیف جزئیات زندگی زوج ایرانی در آشوب و تنش مبارزات خیابانی، طرح غالب بر رمان یک عاشقانه آرام است و نشان می‌دهد عسل و گیله‌مرد چگونه در اوج تنش و اضطراب ناشی از حوادث انقلاب، زندگی شاد، سالم و موفق را هدایت و تجربه می‌کنند.

عسل و گیله‌مرد در روابط بین‌فردی، تربیت فرزندان، همچنین مناسبات اجتماعی معمولاً روشی خاص و متمایز از محیط، در پیش می‌گیرند؛ شیوه‌ای که نشانگر وجود مهارت‌های رفتاری مشخص در کنش ایشان است. زندگی زناشویی موفق و حضور مفید و مؤثر زوج ایرانی در فضای اجتماعی، رمان را به آموزه‌های تعلیمی نزدیک ساخته و بستر مساعد برای تحلیل سبک زندگی سالم در رمان یک عاشقانه آرام را فراهم آورده است.

تحلیل و ارائه مهارت‌های زندگی، از اهداف مشترک میان ادبیات تعلیمی و دانش روان‌شناسی است؛ از میان نظریات روان‌شناسی، الگوی مثبت‌گرای مارتین سلیگمن، با تأکید بر هنجارهای رفتاری مثبت، در پی آن است تا اعضای جهان اجتماعی را برای دستیابی به رضایت پایدار در زندگی یاری سازد.

۱-۱. پرسش‌های تحقیق

رمان یک عاشقانه آرام، دربرگیرنده دستورالعمل‌های اخلاقی و آموزشی است که در قالب انواع گفت‌وگو میان عسل و گیله‌مرد، زوج ایرانی و اشخاص اصلی رمان، به مخاطب القا می‌شود. پژوهش حاضر با تکیه بر نظریه مثبت‌گرای سلیگمن، در پی پاسخ‌گویی به این

پرسش هاست: کنش اشخاص اصلی در رمان یک عاشقانه آرام، نمودار کدام یک از مهارت‌های زندگی در الگوی سلیگمن است؟ چه ارتباطی میان سبک زندگی عسل و گیله‌مرد و شاخصه‌های شادی و رضایت پایدار از زندگی در الگوی سلیگمن وجود دارد؟

۲-۱. اهداف و ضرورت تحقیق

هدف از انجام این پژوهش، بررسی مهارت‌های زندگی سالم در رمان یک عاشقانه آرام با تکیه بر آرای مثبت‌گرای مارتین سلیگمن است. تبیین آموزه‌های رفتاری در متن با تکیه بر الگویی نظام‌مند و علمی، خوانشی جامع از اثر داستانی به دست می‌دهد و موجب آن می‌شود تا آموزه‌های تعلیمی متن، در قالب سبک زندگی موفق، استخراج و ارائه گردد.

۳-۱. پیشینه تحقیق

با توجه به بررسی‌های پیشینه‌یابی، پژوهش‌های محدودی به بررسی و نقد رمان یک عاشقانه آرام نادر ابراهیمی پرداخته‌اند که در ادامه ذکر می‌شود:

جلیل مسعودی‌فر در مقاله‌ای با عنوان «شخصیت و شخصیت‌پردازی در رمان یک عاشقانه آرام» (۱۳۹۳) کنش و گفت‌وگوی اشخاص رمان را بررسی کرده است. نویسنده معتقد است ابراهیمی اوضاع اجتماعی و سیاسی به زبان هنری و نمادین روایت می‌کند. مطابق با نتایج این پژوهش، گیله‌مرد انسان مسئله‌داری است که در تعارض سنت و مدرنیته گرفتار شده است. دیگر قهرمانان رمان در میان گفت‌وگوها و مجادله‌های ایشان نمود می‌یابند.

«نثر شاعرانه در دو رمان ذاکرة الجسد و یک عاشقانه آرام» (زینی‌وند، ۱۴۰۳)، پژوهشی تطبیقی است که نویسنده آن، زبان ادبی را در دو رمان مقایسه می‌کند. مطابق با یافته‌های این پژوهش، موسیقی درونی همچون تکرار و واج‌آرایی، همچنین صنایعی نظیر استعاره، تشبیه، مجاز و تضاد نثر دو رمان را شعرگونه و خیال‌انگیز ساخته است.

وجه تمایز پژوهش حاضر نسبت به مقالات پیشین، توجه به لایه روانی رمان یک عاشقانه آرام و ارائه نقد روان‌شناختی مبتنی بر یکی از نظریات معتبر و بنیادین در روان‌شناسی است. از این منظر، این پژوهش، پیشینه‌ای نداشته و در نوع خود، دست‌اول محسوب می‌شود.

۴-۱. مبانی نظری

سخن از زندگی سالم و موفق، موضوع تازه‌ای نیست و از دیرباز بسیاری از دانشمندان در رشته‌های مختلف علوم انسانی در این باره، به اظهار دیدگاه پرداخته‌اند. دانش روان‌شناسی هم‌زمان با جنگ جهانی دوم، عموماً بر تشخیص و درمان بیماری‌ها تمرکز داشت و در صدد بود تا مشکلات روحی ناشی از جنگ را کاهش دهد؛ اما پس از پایان جنگ جهانی و به‌ویژه در سال‌های اخیر، روان‌شناسان به مسئله پیشگیری و آموزش مهارت‌های زندگی، توجه بیشتری نشان داده‌اند (Seligmen, 2000: 5-14). مارتین سلیگمن، رئیس وقت انجمن روان‌شناسی آمریکا، در سده اخیر نظریه مثبت‌گرای خود را با تأکید بر فضایل اخلاقی طرح و مجموعه‌ای منسجم از مهارت‌های زندگی را ارائه کرد. وی معتقد بود انسان معاصر، تنها با تعهد بر آموزه‌های اخلاقی می‌تواند به شادی و به‌زیستی دست یابد. مطابق با نظریه سلیگمن، شخصی که از صفات و ویژگی‌های مثبت آگاهی کافی داشته باشد و فضایل انسانی را در زندگی خود عملی سازد، می‌تواند فرد مفیدی در حیطه روان‌شناسی مثبت باشد (سلیگمن، ۱۳۹۴: ۹۰).

سلیگمن به‌جای تمرکز بر نقاط ضعف و ناکامی‌های شخص، او را با توانمندی‌های بالقوه خود آشنا می‌کرد. مطابق با دیدگاه سلیگمن تعاملات مثبت بین‌فردی، اشخاص را از اضطراب و تنش‌های روحی رهایی می‌بخشد و بستر لازم برای تعالی شخصیت را فراهم می‌آورد (همو، ۱۳۷۹: ۱۴). بدین ترتیب نظریه مارتین سلیگمن، با تبیین الگوهای مثبت در جامعه، سبک زندگی سالم بر محور اخلاق، معنویت و انسان‌دوستی را دنبال می‌کند و با پرداخت به خصایل پسندیده همچون امید، مهربانی، صبر، صداقت و... خواهان کاهش رنج انسان و تحقق رضایت پایدار در زندگی است.

پایه و اساس در نظریه سلیگمن بر دستورالعمل‌های شش‌گانه اخلاقی استوار است. بنا بر اعتقاد سلیگمن شش خوشه اخلاقی در این الگو جامع مهارت‌های زندگی هستند و نوع آدمی جهت رهایی از احساس پوچی و بی‌معنایی در زندگی ملزم به اجرا و رعایت آن‌هاست (Seligmen, 2000: 5-14). خوشه‌های اخلاقی در نظریه سلیگمن عبارت است از:

جدول ۱: مؤلفه‌های نظریه‌ی مارتین سلیگمن

| مهارت‌های زندگی در نظریه‌ی سلیگمن | خوشه‌های اخلاقی در نظریه‌ی مسلیگمن |
|---|------------------------------------|
| تمایل به یادگیری، خلاقیت، تفکر انتقادی، هوش هیجانی، کنجکاوی | خرد و دانش |
| پشتکار، صداقت، صبر | شجاعت |
| نوع‌دوستی، عشق | انسانیت |
| کار گروهی، برابری، حقوق شهروندی | عدالت |
| خویش‌داری، احتیاط، تواضع | اعتدال |
| روحیه‌ی مذهبی، بخشندگی، شوخ‌طبعی، امید، ستایش، زیبایی | تعالی |

۲. بحث و یافته‌های تحقیق

۲-۱. بررسی مهارت‌های زندگی در رمان یک عاشقانه آرام

۲-۱-۱. خرد

نخستین خوشه در الگوی سلیگمن، تفکر و خردگرایی است؛ تمام فعالیت‌هایی که منجر به افزایش اطلاعات فرد از محیط پیرامونی گردد، در این خوشه قرار می‌گیرند. مطابق با دیدگاه سلیگمن، فعالانه با موارد جدید درگیر شدن مهارت شناختی مثبتی است که تعامل صحیح فرد و جامعه را ممکن می‌سازد (سلیگمن، ۱۳۹۴: ۲۹۲). خردگرایی ارتباط مستقیم با تمایل و علاقه‌ی افراد به یادگیری دارد. اشخاص مجهز به این مهارت رفتاری، همواره در پی آن هستند تا آنچه را که نمی‌دانند بیاموزند و بر علم و دانش خود بیفزایند. چنین افرادی در برابر فرایند یادگیری مقاومت نمی‌کنند، بلکه داوطلبانه به استقبال از تجربه‌های نو می‌روند (Kramer, 2000: 83-101).

لذت بردن از فرایند یادگیری، کنش روانی مطلوب در رمان یک عاشقانه آرام است و به توانایی درک عمیق مسائل و ارائه‌ی بینشی فراتر از تجربه‌های فردی اشاره دارد. گیلهمرد دانش را نه تنها برای خود، بلکه برای کمک به دیگران ارزشمند می‌داند؛ از همین رو، در الگوی فکری گیلهمرد، عشق به یادگیری به صورت حفظ منابع دانشی نمود پیدا کرده و از طریق درک نقش دانش در پیشرفت اجتماعی نمایان شده است:

«- هنوز هم فروختن کتاب‌های کهنه‌ی سیاسی را دوست داری؟»

- این کتاب‌ها را نباید سوزاند یا تبر زد. به درد محققان و دانشجویان می‌خورد» (ابراهیمی، ۱۳۹۶: ۱۱۷).

توجه به علم و کسب دانش، فضیلتی ارزنده در رمان یک عاشقانه آرام است. گیله‌مرد قهرمان رمان، انس و الفت همیشگی با انواع کتاب‌ها و اساساً مقوله یادگیری دارد. تکیه و تأکید بر تفکر و تعمق در متون علمی، نشانگر اهمیت بسزای این مهارت رفتاری در رمان یک عاشقانه آرام است. بر این اساس دستیابی به خرد مطابق با الگوی سلیگمن در این رمان، مستلزم تعهد و تکرار خستگی‌ناپذیر در امر مطالعه و دانش‌پذیری است:

«بعضی چیزها را حتماً باید یاد بگیری؛ با تفکر، تلقین، تکرار و مطالعه» (همان: ۱۰۶).

بهره‌بالای هوش هیجانی، دیگر مهارت رفتاری در فرایند دستیابی به زندگی شاد و پایدار است. هوش هیجانی در ارتباط مستقیم با خودآگاهی، «بیان‌کننده توجه هم‌زمان فرد به حالت‌های درونی مختلف خود است. در این آگاهی خوداندیش، خود ذهن، تجربه حاصله از جمله هیجان‌ها و عواطف را مورد بررسی و کنکاش قرار می‌دهد» (گلמן، ۱۴۰۲: ۷۶). این آگاهی، سبب کنترل و تنظیم احساسات و هیجان‌ها می‌شود. «موضوع بر سر احساس و هیجان مناسب است؛ لگام زدن بر زیاده‌روی احساسی و هیجانی است» (همان: ۸۹). مطابق با پژوهش‌های روان‌شناختی، کسانی که سطح بالایی از هوش هیجانی را تجربه می‌کنند، از سلامت روانی بیشتر برخوردارند و قادرند خواسته‌های زودگذر و فعلی خویش را برای دستیابی به اهداف آینده، به تعویق بیندازند (تیموری و همکاران، ۱۳۹۴: ۳۵۶).

ابراهیمی در رمان خود، بر توانایی کنترل و مدیریت انواع هیجان، تأکید و خاطر نشان می‌کند که شخص برای حضور مثبت و مؤثر در فضای اجتماعی لازم است در برابر انواع عواطف و احساسات خود، به درجه‌ای از خودآگاهی رسیده باشد. بر همین اساس، فرد می‌تواند موقعیت‌های مختلفی که با آن رویارو می‌شود، درک و شناسایی کند و واکنش متناسب با آن اتخاذ نماید:

«ما ملت یاغی پرخروش، هرگز این‌قدر خاموش و سر به‌زیر نبوده‌ایم. ما ملت عاشق،

چقدر خوب می‌دانیم که چگونه می‌توان به‌ضرورت، صدا را مثل نفرت، به سکوت

تبدیل کرد» (ابراهیمی، ۱۳۹۶: ۵۷).

در یک عاشقانه آرام، زندگی سالم و موفق، در گرو خودتنظیمی و توجه درونی به احساسات و عواطف است. ابراهیمی از زبان گیلهمرد، بر ارزیابی مسیر حیات تأکید می‌کند؛ بر این اساس، آنچه قهرمان رمان را به سمت زندگی مثبت سوق می‌دهد، انتخاب صحیح رفتار متناسب با شرایط و موقعیت است:

« گاهی سریع زیباست، گاهی کند، شرایط، حد شتاب را مقدر می‌کنند، همیشه یک شکل وجود ندارد. گاهی باید سخت گرفت و ایستاد و ایستاده شهید شد؛ گاهی باید نشست و حتی دراز کشید و زندگی کرد. هر مسئله‌ای، ویژگی‌های خودش را دارد» (همان: ۱۰۴ و ۱۰۷).

سلیگمن در الگوی مثبت‌گرای خود، داشتن چشم‌انداز منطقی و ذهن‌آگاهی را از جمله مهارت‌های رفتاری می‌داند که منجر به شکل‌گیری زندگی مطلوب و متعالی می‌گردد. مطابق با دیدگاه سلیگمن، صاحبان تفکر منطقی قادرند امور روزمره خود را به اهداف والاتری پیوند دهند و کنش‌های رفتاری خود را مطابق با تعقل و تفکر سالم سازمان بخشند (سلیگمن، ۱۳۹۴: ۲۹۷).

تأکید بر اراده، آزادی و توانمندی‌های ذاتی انسان، چشم‌انداز فکری غالب بر رمان یک عاشقانه آرام است. گیلهمرد بر قدرت اراده، تلاش و انتخاب انسان تأکید داشته و الگویی خودکارآمد ارائه می‌کند. چنین بینشی به فرد کمک می‌کند تا شکست‌ها را موقتی و قابل حل ببیند و با اعتمادبه‌نفس بیشتری در مسیر دستیابی به اهداف خود گام بردارد.

نگاه منطقی گیلهمرد به زندگی با مؤلفه‌هایی همچون آزادی و اختیار قرابت نزدیک دارد. گیلهمرد در نگاهی انسان‌گرایانه، موفقیت را حاصل تلاش و ممارست نوع آدمی می‌داند و از پذیرش بی‌چون‌وچرای وراثت و تأثیر عوامل محیطی سر‌بازمی‌زند. قهرمان رمان یک عاشقانه آرام، پیشرفت و ترقی را مطابق با اصول معقول و چشم‌اندازی منطقی، دستاورد اراده آزاد نوع آدمی قلمداد می‌کند (برونو، ۱۳۷۰: ۱۵۸).

«ما هر چه بخواهیم می‌توانیم بشویم. استعداد، بزرگ‌ترین دروغی است که انسان به خویش گفته است» (ابراهیمی، ۱۳۹۶: ۲۲۱).

از دیگر توانمندی‌هایی که انسان در راستای چشم‌انداز منطقی به زندگی به دست می‌آورد، آن است که فرد همواره با تکیه بر اصول ثابتی همچون داشتن ایمان، انگیزه و هدف، در مسیر

دستیابی به اهداف مشخص، پابرجا و ثابت قدم باقی می‌ماند. قهرمان رمان یک عاشقانه آرام با اذعان به این نکته معتقد است اگر نوع آدمی از تمام ظرفیت‌ها و استعدادها طبیعی خود بهره ببرد، قادر است سرنوشت را آن‌گونه که مطابق با میل و اراده او ست، رقم بزند. بر این مبنا، هدفمندی و تدوین نقشه راه، وجه مشخصه چشم‌انداز گیلهمرد در روال زندگی است:

«ما باید سرنوشت را وادار کنیم که سنگر به سنگر، در برابر ایمان ما و اهداف ما و برنامه ما عقب بنشیند و سرانجام فروتنانه، پرچم سفیدش را به اهتزاز درآورد که: آری... من عیناً همانم که شما به آن رسیده‌اید» (همان: ۲۱۰).

تفکر انتقادی، مهارت بین‌فردی دیگر در خوشه نخست از الگوی سلیگمن است که به‌موجب آن، شخص درخصوص آنچه در محیط اطراف خود می‌گذرد، منفعل و بی‌تفاوت نیست. سلیگمن تفکر انتقادی را به‌عنوان ابزاری برای تحلیل مسائل و اتخاذ تصمیمات درست معرفی می‌کند. این نوع تفکر به افراد اجازه می‌دهد که از تعصبات و پیش‌داوری‌ها رهایی یابند و در برابر چالش‌ها و مشکلات به‌صورت منطقی عمل کنند. چنین شخصی، اطلاعات را به‌صورت عینی بررسی می‌کند و با اشتباهاتی که ظاهراً منطقی به نظر می‌آیند مخالفت می‌کند (سلیگمن، ۱۳۹۴: ۲۹۴).

وجود نگاه انتقادی نسبت به ناهنجاری‌های محیط پیرامون، ازجمله مهارت‌های رفتاری در زندگی زوج ایرانی در رمان یک عاشقانه آرام است. گیلهمرد با اشاره به پیامدهای ناشی از پیش‌داوری و سوءظن معتقد است اعضای جهان اجتماعی برای دستیابی به قضاوتی عادلانه و زندگی مبتنی بر انصاف، باید از تعصب و جانب‌داری‌های بی‌مورد بپرهیزند. مطابق با سبک زندگی سالم در رمان یک عاشقانه آرام، داشتن سوءظن، سبب تیرگی روابط انسانی و درنهایت ایجاد سردی و نخوت در روابط اجتماعی می‌گردد:

«پیش‌داوری و سوءظن، هر دو از یک خانواده‌اند؛ هر دو از فرزندان اهریمن» (ابراهیمی، ۱۳۹۶: ۱۰۸).

در بخش دیگر رمان، گیلهمرد با انتقاد از بطالت و اتلاف زمان در امور روزمره، چنین رفتاری را در تعارض با الگوی مناسب زندگی می‌داند. قهرمان رمان به‌دلیل غلبه تفکر انتقادی، تأکید می‌کند که فرد لازم است اولویت‌های خود را به‌درستی شناسایی کند و از اشتباهات شناختی که باعث هدر رفتن زمان و انرژی می‌شوند، اجتناب نماید:

«ما وقت بی‌مصرف مانده و بوی ناگرفته بسیاری در کیسه‌هایمان داریم. وقتی که تباہ می‌کنیم، می‌سوزانیم، به بطالت می‌گذرانیم» (همان: ۱۱۴).

۲-۱-۲. شجاعت

شجاعت و مهارت‌های مربوط به آن خوشه اخلاقی دوم در نظریه سلینگمن را به خود اختصاص داده است. مفهوم در تعریف علمی، سازه روانی مشخصی است که دربرگیرنده انواع شناخت، اراده و انگیزش می‌شود. اشخاص شجاع، توانایی قابل ملاحظه‌ای در انجام کار درست حتی در شرایط دشوار و پیچیده دارند (Peterson & Seligman, 2004: 29-36). شجاعت در کنش فکری و رفتاری افراد، منجر به جرئت و افزایش تاب‌آوری برای دستیابی به هدف مشخص می‌شود. به عبارت دیگر، عنصر اراده در اشخاص شجاع به شیوه‌ای آگاهانه و هوشیار، در مسیر تحقق اهداف ارزشمند، سازمان‌دهی می‌گردد (سلینگمن، ۱۳۹۴: ۲۹۸).

قهرمان یک عاشقانه آرام، خواهان شجاعت و پایدار در برابر انواع چالش و تنش در زندگی است. مطابق با این دیدگاه، پایمردی و عزم راسخ، شخص را یاری می‌سازد تا به مقابله با مشکلات بیرونی برود و از هیچ تلاشی برای پیشرفت و ترقی خویش، دست بردارد: «چراکه هیچ دریایی، هرگز از هیچ طوفانی نهراسیده است» (ابراهیمی، ۱۳۹۶: ۵۶).

گیله‌مرد در بخش دیگری از رمان، در قالب واگویه درونی، شجاعت مواجهه با ظلم را می‌خواهد. بر این اساس، گيله‌مرد شجاعت را برگرفته از نیروی ابدی و عرفانی می‌داند که به وی توان رویارویی با انواع ناهنجاری‌های زندگی اجتماعی را عطا می‌کند. توجه به این نکته ضروری است که در الگوی سلینگمن، شاخصه شجاعت، الزاماً در ارتباط با روحیه مذهبی اشخاص نیست و معنویت به‌عنوان یک مؤلفه مستقل در خوشه نهایی در الگوی سلینگمن مطرح است؛ اما در رمان یک عاشقانه آرام، شجاعت، بن‌مایه اخلاقی برگرفته از ارتباط با خداوند و مفاهیم دینی است و اساساً منبع و منشأ شجاعت در متن رمان، نیروی لایزال الهی محسوب می‌گردد:

«خداوندا، خوف از ظالم را در من بمیران و توان آن عطایم کن که تخت سینه ناکسان بکوم، بی‌ترس از عواقب خوف‌انگیزش» (همان: ۶۲).

داشتن پشتکار و جدیت، از دیگر مهارت‌های رفتاری مثبت در آرای سلینگمن است. پشتکار به «عزم واقعی در مواجهه با شرایط دشوار کار» (مقیم خراسانی، ۱۳۹۳: ۸۶) گفته

می‌شود. بر این اساس، فرد اگرچه ممکن است در مسیر پیشرفت با موانع بسیاری روبه‌رو شود، از تلاش فروگذار نکرده و با روحیه بالا، بر انجام بی‌وقفه امور، ممارست می‌ورزد. اهمیت پشتکار، تمرین و ممارست، در گفت‌وگویی میان عسل و گیلهمرد، مورد تأکید قرار گرفته است. مطابق با تفکر غالب بر این بخش از رمان، نوع آدمی برای دستیابی به هدفی مشخص، لازم است زمان و تلاشی مدام صرف کند؛ چراکه تنها در صورت تعهد و الزام عملی می‌توان به موفقیت‌های چشمگیر در آینده دست یافت:

«حالا تو خیال می‌کنی امشب که شروع کردی، فردا استاد احصایی می‌شوی؟

— نه... اما ده سال بعد، برای خودم استادی هستم؛ فقط ده سال بعد. و اگر امشب

شروع نکنم، از آن‌ور، یک شب عقب می‌افتم» (ابراهیمی، ۱۳۹۶: ۱۳۴).

رمان یک عاشقانه آرام از مسیر پرچالشی حکایت می‌کند که شخص برای دستیابی به پیروزی، لازم است با اتکا به پشتکار و جدیت طی کند. الگوی رفتاری حاکم بر رمان حاکی از آن است که تنها راه تحقق موفقیت، صبر، تحمل و برداشتن گام‌های کوچک و ثابت است؛ چراکه تنها استمرار و پشتکار است که سبب تجهیز قوای فرد و درنهایت، سعادت و خوشبختی است:

«ما تمام این راه را، آهسته‌آهسته، صبورانه و شیفته، دردمندانه و خم به ابرو نیاورده،

رفته‌ایم» (همان: ۲۱۸).

مهارت راست‌گویی و درست‌رفتاری در زندگی سبب می‌شود فرد از ابزار احساسات واقعی خویش واهمه‌ای نداشته و بدون نگرانی از عوامل بیرونی، آنچه در دل دارد، با اعتمادبه‌نفس، به زبان آورد. اندیشه و کردار را ست، نیروی محرکه‌ای است که به‌موجب آن شخص همواره با خویش‌تن حقیقی در جامعه حضور می‌یابد و از نقاب‌های دروغین یا رفتارهای ساختگی دوری می‌کند؛ از این منظر «صداقت، بیان‌کننده درستکاری، قابلیت اعتماد و احترام است» (جوکار، ۱۳۹۱: ۶۱).

در یک عاشقانه آرام، مه دروغین در تقابل با صداقت و راست‌کرداری قرار گرفته است و نشان می‌دهد تحقق زندگی شاد و معنادار، میان پرده‌های فریبده و مصنوعی، امکان‌پذیر نیست. اساساً در زندگی اجتماعی، زمانی که فرد گرفتار پنهان‌سازی یا زندگی نمایشی گردد،

به تدریج از هویت و خویشستن واقعی خود فاصله گرفته، ناچار قادر به تجربه زندگی سالم نخواهد بود:

«شاید سرانجام بتوانیم راهی برای آنکه بدون مه دروغین شادمانه و پُر زندگی کنیم بیابیم؛ راهی خاکی و باریک و قدیمی، یا کوره‌راهی نکو بیده و ناهموار و نو» (ابراهیمی، ۱۳۹۶: ۱۷).

تقابل و تفاوت میان سکوت کردن و دروغ گفتن، چالشی اخلاقی است که توسط عسل بانو، در رمان *یک عاشقانه آرام* مطرح می‌شود. در این موقعیت روانی، عسل معتقد است سکوت و حرف نزدن، اگرچه شاید ظاهراً موضوع ساده و راحتی به نظر برسد، کتمان حقیقت، به منزله خیانت در حق خود و دیگران است و در نهایت سبب اثرات منفی بر سلامت روانی و کاهش کیفیت زندگی خواهد شد:

«بعد، مانده بود که به گیلهمرد بگوید یا نگوید؛ که می‌دانست نگفتن، همان دروغ گفتن است، قدری کثیف‌تر» (همان: ۱۷۲).

۲-۱-۳. کنش گروهی

انسان موجودی اجتماعی است و تأمین بسیاری از نیازهایش، در گرو حضور در گروه است. سلیگمن در راستای انجام وظایف مدنی و شهروندی، فضیلت عدالت را طرح کرده و معتقد است کنش گروهی و حضور فعال فرد در محیط اجتماعی باعث تقویت روابط عاطفی مثبت می‌گردد (سلیگمن، ۱۳۸۹: ۹۵). کنش گروهی به معنای توانایی کار کردن به صورت جمعی برای تحقق اهداف مشترک است و نه تنها بر روابط اجتماعی تأثیرگذار است، بلکه در فرایند رشد فردی نیز نقش مهمی دارد. فرد در ارتباط با گروه، احساس همبستگی می‌کند و همین موضوع، به نوبه خود موجب شادکامی و نشاط اجتماعی می‌شود (دورکیم، ۱۳۶۹: ۵۷).

همبستگی و همکاری گروهی از جمله مهارت‌های رفتاری برجسته در رمان *یک عاشقانه آرام* است. اشخاص داستانی در کنار یکدیگر برای دستیابی به هدف مشترک تلاش می‌کنند و در مواجهه با شرایط و چالش‌ها از یکدیگر حمایت می‌کنند. کنش‌هایی از این دست سبب تقویت روابط میان افراد و ایجاد فضای مثبت برای پیشرفت گروه می‌شود:

«مرد صاحب بسته گفت: باید قبول کنید ما همه باهمیم. امروز نوبت شماست. فردا نوبت ما» (ابراهیمی، ۱۳۹۶: ۵۵).

وجود گروه‌های حمایتگر در رمان و تلاش برای تحقق اهداف جمعی، از جمله عوامل مؤثر در شکل‌گیری نگرش‌های هم‌سو و هم‌جهت در متن است. همین موضوع سبب افزایش تحمل و تاب‌آوری ایشان در برابر نیروهای تحریک‌آمیز، منفی و عوامل تهدیدزای خارجی است:

«اتوبوسی رد می‌شود که در آن، مردم، یک‌صدا، چنان‌که گویی سرود مقدس ملی خویش را می‌خوانند، با مشته‌های گره‌کرده از پنجره‌ها بیرون آمده فریاد می‌کشند: مغول‌ها، مغول‌ها» (همان: ۵۷).

۲-۱-۴. اعتدال

حفظ اعتدال و میانه‌روی، خوشه اخلاقی دیگر در الگوی سلیگمن است که سبب می‌شود شخص رفتار زیاده‌روی‌های رفتاری و هیجانی نشود. در نظریه سلیگمن، اعتدال، یکی از ویژگی‌های کلیدی برای زندگی شاد و موفق است. اعتدال به معنای میانه‌روی در تمامی ابعاد زندگی است؛ از جمله در احساسات، رفتارها و تصمیم‌گیری‌ها. افراط و تفریط می‌تواند موجب اختلال در کیفیت زندگی، روابط و حتی سلامتی فرد شود. اعتدال در روان‌شناسی در رابطه با «کسی به کار می‌رود که دارای بهداشت روان است؛ انسان سالم از کنش سالم و موزون (احساس، هیجان و...) برخوردار بوده، و به همین خاطر، واکنش مثبت و مطلوبی از محیط و انسان‌ها دریافت می‌کند» (محمدزاده و همکاران، ۱۳۹۳: ۷۹۶). خویش‌داری و خودتنظیمی، مهارت رفتاری محسوب می‌شود که فرد با اتکا بر خودآگاهی، اعمال خود را زیر نظر دارد و مراقب است تا از حیطه اعتدال خارج نشود (سلیگمن، ۱۳۹۴: ۳۰۸).

حرکت در مسیر اعتدال و میانه‌روی از جمله مهارت‌های مرتبط با سبک زندگی سالم در رمان یک عاشقانه آرام است. مطابق با اندیشه حاکم بر متن، دل‌زدگی و ملامت از پیامدهای زیاده‌روی در زندگی مرفهین است و باعث می‌شود ثروتمندان از لذت تجربه‌های ناب و کوچک زندگی، بی‌بهره بمانند:

«افراط مزه همه‌چیز را مخدوش می‌کند. افراط، طعم تهوع دارد. ثروتمندان هرگز مزه سیب‌زمینی‌های داغ نیم سوخته زیر خاکستر را حس نخواهند کرد» (ابراهیمی، ۱۳۹۶: ۱۰۱).

گیله‌مرد با تأکید بر مفهوم اعتدال، معتقد است فرد باید به‌طور معقول و متوازن در زندگی خود پیش برود و از زیاده‌روی یا خودداری بیش از حد پرهیز کند. چنین فردی به‌شکلی سالم و منطقی به نیازهای خود پاسخ می‌دهد و از لذت‌های زندگی به‌طور واقعی و معقول برخوردار شود.

«من نه به گرسنه نگه داشتن خویش اعتقاد دارم نه به سیری نفرت‌انگیز. هر دوی این‌ها، مصرفی کردن یک کشش است» (ابراهیمی، ۱۳۹۸: ۱۵۳).

۲-۱-۵. دوراندیشی

احتیاط، دوراندیشی و پرهیز از تصمیم‌گیری‌های آنی و شتاب‌زده از دیگر مهارت‌های رفتاری در ارتباط با خوشه اعتدال در الگوی سلیگمن است. پرهیز از هر اقدامی که سلامت انسان، تداوم حیات و محیط را به خطر بیندازد، از مصادیق عینی احتیاط در زندگی محسوب می‌شود (عباس حیاتی، ۱۳۹۳: ۱۸۷). سلیگمن در بیان اهمیت احتیاط می‌نویسد: «در دنیایی که پر از خطر است، مراقبت و احتیاط، یک نقطه قوت است. در مواقع زیادی باید مراقب خود باشیم» (سلیگمن، ۱۳۹۴: ۳۰۹).

نادر ابراهیمی از زبان گيله‌مرد و با بیانی نمادین، به آسیب‌های روابط بین‌فردی در جامعه انسانی اشاره می‌کند. وی معتقد است همچنان‌که جام بلور پس از شکستن، مانند روز اول نمی‌شود، اگر اعتماد متقابل نیز در تعاملات انسانی مخدوش شود، پیامدهای ناگواری در پی خواهد داشت. از همین رو احتیاط در گفتار و کردار، همچنین توجه به نتایج احتمالی انواع کنش اجتماعی، از مهارت‌های پیه‌شهادشده در رمان برای دستیابی به زندگی سالم و موفق است:

«جام بلور، تنها یک بار می‌شکند. می‌توان شکسته‌اش را، تکه‌هایش را نگه داشت. اما شکسته‌های جام، آن تکه‌های تیز برنده، دیگر جام نیست. احتیاط باید کرد. همه‌چیز کهنه می‌شود و اگر کمی کوتاهی کنیم، عشق نیز، بهانه‌ها، جای حس عاشقانه را خوب می‌گیرند» (ابراهیمی، ۱۳۹۸: ۴۰).

ایجاد تمهیدات لازم برای مواجهه با مشکلات و شرایط بحرانی، از دیگر جنبه‌های احتیاط و دوراندیشی در رمان یک عاشقانه آرام است. بر این اساس فرد لازم است در زندگی

اجتماعی همواره جوانب احتیاط را رعایت کند و آمادگی خود را برای رویارویی با مسائل احتمالی در زندگی مانند بیماری و مشکلات اقتصادی حفظ کند:

«شاید بد نباشد برای یک مرض احتمالی و اسارت در بیمارستان، مبلغی هم پس‌انداز داشته باشیم. عصر، عصری ست که مردم متوسط، فقط از ترس پز شکان، پس‌انداز می‌کنند» (ابراهیمی، ۱۳۹۶: ۱۲۷).

سلیگمن در توضیح بخش دیگری از مهارت‌های مرتبط با اعتدال، بر فضیلت خاکساری و فروتنی اشاره و تأکید می‌کند که افراد متواضع اساساً «خود را چندان خاص تلقی نمی‌کنند؛ آن‌ها خواسته‌ها، موفقیت‌های فردی و پیروزی‌هایشان را چندان مهم نمی‌دانند. دیگران نیز فروتنی ایشان را درک می‌کنند و برای آن ارزش قائل هستند» (سلیگمن، ۱۳۹۴: ۳۱۰).

رمان یک عاشقانه آرام تأکید می‌کند که فرد نباید خود را بزرگ‌تر از آنچه هست، تصور کند و در دام خودبرتربینی گرفتار شود. غرور، مانع از خودآگاهی و شکوفایی فرد می‌شود. از آنجاکه نوع آدمی همواره در حال یادگیری و رشد است، هیچ‌گاه نمی‌تواند خود را کامل و بی‌عیب بداند؛ پذیرش واقعیت و مسیر رشد تدریجی از نتایج خاکساری و تواضع در متن رمان است:

«اما بگذار خالصانه قبول کنیم کوچکیم تا بتوانیم بزرگ شویم» (ابراهیمی، ۱۳۹۶: ۶۷).

فروتنی در رفتار اجتماعی و روابط بین‌فردی رمان، نقش متمایزی دارد. بر این اساس، شخص بدون هیچ چشمداشت و انتظاری از دیگران، به کمک دیگران می‌شتابد و او را از وضعیت دشواری خارج می‌کند. این نوع رفتار بی‌منت و بدون توقع هیچ سپاسی، سبب روابط انسانی سالم و مثبت در جهان اجتماعی می‌گردد:

«از جا بلندش کنی؛ بنوازش؛ بتکانی‌اش؛ بخندانی‌اش؛ شیرینش کنی؛ راهش بیندازی، بی‌توقع هیچ سپاس» (همان: ۱۳۶).

۲-۱-۶. انسانیت

وجود عاطفه انسانی و روابط مثبت بین‌فردی، از دیگر فضایل اخلاقی در الگوی مثبت‌گرای سلیگمن است. بر این اساس، جامعه انسانی که بر محور مهرورزی و همدلی سازمان یافته باشد، قادر است رضایتمندی پایدار از زندگی را برای اعضای آن به ارمغان آرد. سلیگمن وجود تعامل مثبت در جامعه را مهم‌ترین کارکرد نظریه خویش معرفی می‌کند (سلیگمن،

۱۳۸۹: ۷۱). انسانیت در نظریه سلینگمن، دو مهارت نوع دوستی و عشق ورزی را شامل می‌شود. نوع دوستی و مهرورزی و توجه به نیازهای دیگران در روابط انسانی، از مؤلفه‌های رفتاری در نظریه سلینگمن است. مطابق با تحقیقات انجام شده، نوع آدمی در زندگی اساساً با دو نوع نیروی مجزا روبه‌روست: نیروی معطوف به خود و نیروی معطوف به دیگران که موجب نوع دوستی و منفعت‌خواهی برای دیگران می‌شود. بر این اساس زندگی سالم، بدون تنش و اضطراب در جامعه، مستلزم نیروی نوع دوستی است (اسکات و سگلاو، ۱۴۰۰: ۱۵).

نگاه انسانی و نوع دوستی از دیگر مهارت‌های رفتاری در روابط اجتماعی زوج ایرانی است که سبب تحقق سبک زندگی سالم شده است. ارتباط مثبت عسل و گیله‌مرد با کودکان بیمار یا بی‌سرپرست همچنین همدردی ایشان با سالمندان، نمونه روابط انسانی ایشان در رمان یک عاشقانه آرام است. روابط انسان‌دوستانه عسل و گیله‌مرد، سبب می‌شود به نوعی احساس تعلق اجتماعی و همدلی با دیگران را تجربه کنند. بدیهی است تعاملات عمیق انسانی، به زندگی معنا و هدف می‌بخشد و آدمی را از آسیب‌های خلأ روحی، ناامیدی و تنهایی می‌رهاند:

«ولی اگر عصر سری به آن خانه کودکان روشندل بزنی و برایشان با صدای قشنگت یکی دو قصه بخوانی و به سؤال‌هایشان جواب بدهی، و با مهربانی چهره‌هاشان را ببوسی و سرهایشان را شانه کنی و یا با ما به خانه سالمندان زردبند بیایی و پای درد دل چند پیرزن و پیرمرد بنشین، آن وقت می‌فهمی که در روزهای جمعه، چه جای عظیمی برای شعارهای عاشقانه باقی مانده است» (ابراهیمی، ۱۳۹۶: ۲۰۲).

عشق ورزی، مهارت رفتاری دیگر در خوشه انسانیت مطابق با الگوی سلینگمن است. عشق از دیرباز مفهومی مشترک میان روان‌شناسی و ادبیات بوده است و معمولاً اندیشمندان، درباره مفهوم عشق دیدگاه‌های مختلف ارائه کرده‌اند. عشق در تعریف مشخص روان‌شناسی، «آن نیروی پویا و قدرتمند در انسان است که او را به تلاش و کوشش وامی‌دارد تا از تنهایی رهایی یابد» (فروم، ۱۳۹۸: ۴۱). مهارت عشق ورزی از مؤلفه‌های مؤثر در ایجاد رضایت پایدار از زندگی مطابق با الگوی سلینگمن است. سلینگمن از خودگذشتگی و احترام را از ویژگی‌های عشق ورزی می‌داند و میان عشق در نظریه مثبت‌گرا با روابط معمول در جهات غرب، تفاوت قائل بود (سلینگمن، ۱۳۹۴: ۳۰۳).

عشق در زندگی زوج ایرانی بر سازه‌های روانی مثبت همچون انگیزه، نشاط و پویایی استوار است و همچون نیرویی زنده و سازنده به ایشان جهت رشد و تکامل، یاری می‌رساند. از این منظر، عشق ارتباط مستقیم با سرزندگی و شور حیات دارد و اساساً اشخاص مایوس و افسرده قادر به تجربه عشق نیستند. عشق مطابق با اندیشه رمان و در قرابت با الگوی مثبت، در نقطه مقابل رکود و جمود قرار دارد و جامعه انسانی را به سمت پیشرفت و سعادت‌مندی، رهنمون می‌سازد:

«عشق یعنی پوشش ناب دائمی، به سراغ خستگان روح نمی‌آید. خسته‌دل نباش، محبوب خوب آذری من! عشق، مطلقاً چیزی اشرافی نیست که بتوانی آن را به دلیل آنکه از رفاه برمی‌آید، محکوم کنی. عشق، فقط رشد روح می‌خواهد» (ابراهیمی، ۱۳۹۶: ۲۰ و ۳۷).

۲-۱-۷. تعالی

سلیگمن در آخرین خوشه اخلاقی در نظریه خویش، بر اهمیت معنویت در دستیابی آدمی به آرامش و رضایت پایدار تأکید می‌ورزد. وی در توضیح مفهوم تعالی می‌نویسد: «این اصطلاح در طول تاریخ چندان رایج و محبوب نبوده است. منظورم از تعالی، نقاط قوت هیجانی و عاطفی است که فراتر از شما می‌روند تا شما را به چیزی بزرگ‌تر و ماندگار مرتبط کنند: ماهیتی فراتر از خود» (سلیگمن، ۱۳۹۴: ۳۱۱).

مطابق با نظریه سلیگمن، اشخاصی که اعتقاد دینی و روحیه مذهبی دارند «از باورهای محکم و منسجمی درباره هدف و معنای والای جهان برخوردارند. این افراد می‌دانند در کجای تصویر و طرح بزرگ‌تر قرار گرفته‌اند. باورهای ایشان، اعمالشان را شکل می‌دهد و منبعی برای راحتی ایشان است» (همان: ۳۱۴).

نادر ابراهیمی از زبان قهرمان رمان، خاطر نشان می‌شود فرد برای نیل به زندگی آرمانی، متوازن و معنادار ناچار از توجه به معنویت است. بر این اساس، شخص دین‌مدار بیش از دیگران احساس خوشبختی و رضایت در زندگی را تجربه می‌کند:

«اما ارتباط انسان با معنویت، با هنر، با حرکت و نان، ارتباطی است پویا، مستقیم و کارآمد» (ابراهیمی، ۱۳۹۶: ۱۷۷).

در بخش دیگر رمان، دستیابی به آرامش و سکون، تنها در گرو عشق به خداوند معرفی می‌شود. گیلهمرد معتقد است ارتباط با خداوند، فرد را در مسیر تعالی قرار می‌دهد و او را در ارتقای کیفیت زندگی و تأمین سلامت روانی، یاری می‌رساند. از همین رو، تجهیز به اصول دینی و تعهد بر امور معنوی، از ابزار ضروری و انکارناپذیر در تحقق سبک زندگی سالم در متن است:

«عشق به خدا، ابزاری است برای تزکیه نفس و تعالی بخشیدن به روح» (ابراهیمی،

۱۳۹۶: ۱۹۵)

شادکامی و نشاط، در نظریه سلینگمن، جزء مهم‌ترین مفاهیم روان‌شناسی مثبت و به‌زیستی است. شادی در نظریه مثبت‌گرا، صرفاً حالت ذهنی نیست که احساسات خوشایندی به وجود آورد، بلکه نیروی انگیزشی نیرومندی است که «سبب دوستی، عشق، سلامت جسمی بهتر و موفقیت‌های بیشتر می‌شود» (سلینگمن، ۱۳۸۹: ۳۲۲-۳۲۳). سلینگمن دستیابی به شادی را از اهداف اصلی در زندگی انسان می‌داند و معتقد است شادکامی ارتباط مستقیم با معنای زندگی دارد و به‌طور مؤثر از طریق تقویت تجربه‌های مثبت، روابط خوب، و دستیابی به اهداف زندگی حاصل می‌شود (seligmen, 2011: 35-45).

مطابق با اندیشه رمان، برای داشتن یک زندگی شاد و به‌زیست، فرد باید قادر باشد که هم‌زمان با جدیت در کارها و روابط خود، از شادی‌های زندگی نیز بهره‌برد؛ روابط مثبت با شادکامی ترکیب می‌شوند و عاشق را به سمت زندگی سالم و موفق، سوق می‌دهند:

«عاشق جدی است؛ اما عبوس نیست» (ابراهیمی، ۱۳۹۶: ۳۵).

به این ترتیب، تاب‌آوری و شادکامی در مواجهه با چالش‌های زندگی، از آموزه‌های تعلیمی مرتبط با سبک زندگی سالم در رمان یک عاشقانه آرام است. توقف در ناامیدی، غم و عزا در زندگی زوج ایرانی جایگاهی ندارد. گیلهمرد و عسل در صورت بروز مشکلات، با نگاه مثبت به آینده، از شور و نشاط حیات محافظت می‌کنند:

«اگر هنوز هم عاشقیم، چرا از کنار زمان عزا، با قدم‌های بلند رد نشویم» (ابراهیمی،

۱۳۹۶: ۶۲).

توجه به تجربه‌های ساده و روزمره زندگی و دوست داشتن زیبایی‌های عینی و کوچک در زندگی مانند خریدن یک نمکدان، توجه به شور و نشاط زندگی را خاطر نشان می‌سازد.

توجه به امور جزئی و تجربه‌های مثبت در زندگی، از جمله مهارت‌های رفتاری است که بستر مساعد برای تحقق سبک زندگی شاد و سالم را فراهم می‌آورد:

«امروز، من سفالگر کهنه‌کار، یک نمکدان تازه از سفال لالچین خریدم. دوستش بدار و با آن به اوج شادی‌ها برو» (همان: ۱۳۱).

داشتن امید از دیگر نشانه‌های به‌زیستی و زندگی موفق در الگوی سلیگمن است. صاحبان تفکر مثبت، اشخاصی امیدوار به آینده هستند؛ ایشان معمولاً مطمئن هستند با وجود تمام مشکلات، بهترین اتفاق در آینده برای ایشان رخ خواهد داد (سلیگمن، ۱۳۹۴: ۳۱۳).

امیدواری در یک رمان یک عاشقانه آرام، مهارت رفتاری است که گیلهمرد و عسل را به سمت خوشبختی سوق می‌دهد. امید از این منظر، نیروی انگیزشی قوی است که بر پایه عمل و پشتکار بنا شده است. نیرویی که اشخاص اصلی رمان را قادر می‌سازد با وجود تمام مشکلات و موانع موجود، برای بهبود وضعیت و تحقق خوشبختی، یقین و ایمان راسخ بیابند: «خوشبختی نیز - مانند آب و مهتاب - نمی‌تواند دروغ باشد. ما همان‌گونه که به داشتن امید محکومیم، به تصرف خوشبختی نیز. برای ما، راهی جز حفظ اعتقاد به خوشبختی و تلاش خیره‌سرانه به قصد رسیدن به این منزل امن باقی نمانده است» (همان).

گیلهمرد با گذر از رویدادهای ناگوار، یقین دارد در پس حوادث دشوار زندگی، توان بالقوه آدمی نهفته است و فرد قادر است با اتکا به توانمندی‌های ذاتی خود، «زندگی نامحدود» بر پایه معنا و هدفمندی بسازد. از این رو، امید، زوج ایرانی را به سمت قله‌های پیشرفت و تعالی رهنمون می‌سازد:

«من این سخت را باور دارم که از سان، حتی در یک زندان انفرادی تنگ و تاریک نیز می‌تواند برای خود زندگی نامحدودی به وجود بیاورد. پشت هر یأس موقت، امیدی پایدار، پشت هر قله، قله‌ای» (همان: ۲۰۳).

۳. نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان‌دهنده وجود مجموعه منسجم از مهارت‌های رفتاری برای شکل‌گیری زندگی سالم و موفق در رمان یک عاشقانه آرام است. آموزه‌های تعلیمی در این رمان، تطبیق کلی با شش خوشه مثبت در الگوی سلیگمن دارد و در بیشتر موارد، گفت‌وگوی گیلهمرد و عسل (زوج ایرانی و اشخاص اصلی رمان) در تناسب و ارتباط معنا دار با انواع

هنجار مثبت در نظریه سلینگمن قرار گرفته است. حضور پررنگ و برجسته هنجارهایی همچون امید، پشتکار، شجاعت، راستگویی، عشق، اعتدال، دوراندیشی و کنش گروهی در ساختار فکری شخصیت‌ها، مؤید نقش تعاملات اجتماعی در شکوفایی فردی و جمعی است. سازه‌های مثبت روانی، نه فقط در پیشبرد روایت، بلکه در تبیین دیدگاه نویسنده درباره زندگی، روابط انسانی و تعالی فردی نقش اساسی دارند. شخصیت گیلهمرد مطابق با خوشه نخست نماد عشق به یادگیری و درک عمیق مسائل است و با تکیه بر توانمندی‌هایی همچون نگاه انتقادی و تأکید بر مسئولیت‌پذیری به اصلاح ناهنجاری‌های اجتماعی می‌پردازد. مؤلفه امیدواری در متن، نیروی محرک اشخاص اصلی رمان برای دستیابی به اهداف و ساخت آینده‌ای روشن است. مهارت پشتکار و شجاعت در مواجهه با موانع و دفاع از ارزش‌ها، نشان‌دهنده اهمیت این فضیلت در لایه روانی حاکم بر رمان *یک عاشقانه آرام* است. همچنین، راستگویی به عنوان زیربنای روابط سالم، با تأکید بر پرهیز از دروغ حتی به بهای دشواری‌های احتمالی، توسط اشخاص اصلی رمان، بر شکل‌گیری زندگی موفق در بستری از راست‌کرداری و اعتماد متقابل اشاره دارد. عشق در نگاه ابراهیمی و با توجه به متن رمان *یک عاشقانه آرام*، نیرویی متعالی است که با رشد روح و پویایی دائمی همراه است؛ مفهومی که با دیدگاه سلینگمن درباره روابط مثبت انسانی همسوست و نشان می‌دهد جامعه انسانی برای بهره‌مندی از سلامت روح و زندگی شاد، ناچار از توجه به عواطف انسانی و مهرورزی است. مطابق با نتایج این پژوهش، رمان *یک عاشقانه آرام* نادر ابراهیمی را می‌توان تجسمی ادبی از اصول روان‌شناسی مثبت‌نگر سلینگمن دانست که خواننده را به تأمل در ارزش‌های بنیادین زندگی، همبستگی و هم‌زیستی مسالمت‌آمیز دعوت می‌کند.

منابع

- ابراهیمی، نادر. (۱۳۹۶). *یک عاشقانه آرام*. تهران: روزبهان.
- اسکات، نیال و سگلاو، جانانان. (۱۴۰۰). *مبانی نظری نوع‌دوستی در علوم رفتاری*. ترجمه باقر غباری‌بناب، فاطمه نصرتی، علی‌اصغر ربیعی و مصطفی محمدی. تهران: جهاد دانشگاهی

- برونو، فرانکو. (۱۳۷۰). فرهنگ توصیفی اصطلاحات روانشناسی. ترجمه مهشید یاسایی و فرزانه طاهری. تهران: ناهید. تیموری، آرزو، ماشینیچی عباسی، نعمیه و هاشمی، تورج. (۱۳۹۴). هوش هیجانی و سلامت روان شناختی. ویژه‌نامه روان‌شناسی معاصر، شماره ۱۰، ۳۵۴-۳۵۷.
- دورکیم، داوید امیل. (۱۳۶۹). درباره تقسیم کار اجتماعی. ترجمه علیرضا طیب. تهران: کتابسرای بابل.
- زینی‌وند، تورج، محسنی، علی‌اکبر و اکبری، مریم. (۱۴۰۳). نثر شاعرانه در دو رمان ذاکرة الجسد و یک عاشقانه آرام. مطالعات ادبیات تطبیقی، ۱۸ (۶۹)، ۱۶۶-۱۸۴.
- جوکار، فرهاد، فرهادی، مهرا و دلفان، آرزو. (۱۳۹۷). پیش‌بینی به‌زیستی ذهنی براساس راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، سبک‌های دفاعی، صداقت و نیازهای اساسی روان‌شناختی. فصلنامه مطالعات روان‌شناختی، ۴ (۲)، ۵۷-۷۴.
- سلیگمن، مارتین. (۱۳۷۹). کودک مثبت‌گرا. ترجمه ناهید ایران‌نژاد. تهران: دایره.
- سلیگمن، مارتین. (۱۳۸۹). شادمانی درونی (روان‌شناسی مثبت‌گرا در خدمت خوشنودی پایدار). ترجمه مصطفی تبریزی، رامین کریمی و علی نیلوفری. چ ۶. تهران: دانژه.
- سلیگمن، مارتین. (۱۳۹۴). شکوفایی روان‌شناسی مثبت‌گرا. ترجمه امیر کامکار و سکینه هزبریان. تهران: روان.
- عباس حیاتی، علی. (۱۳۹۳). مفهوم اصل احتیاط و جایگاه آن در مسئولیت مدنی. پژوهشنامه حقوق اسلامی، ۴۰ (۲)، ۱۸۵-۲۰۶.
- فروم، اریک. (۱۳۹۸). هنر عشق ورزیدن. ترجمه پوری سلطانی. تهران: مروارید.
- گلمن، دنیل. (۱۴۰۲). هوش هیجانی. ترجمه غلامحسین خانقانی. تهران: نواندیش.
- محمدزاده، جهان‌شاه، روشنی، مینا و عزیزیان‌پور، طاهره. (۱۳۹۴). واکاوی اعتدال در روان‌شناسی. ایلام: همایش ملی گفتمان اعتدال، ۷۹۵-۸۰۰.
- مسعودی‌فر، جلیل. (۱۳۹۳). شخصیت و شخصیت‌پردازی در رمان یک عاشقانه آرام. مطالعات داستانی، ۲ (۳)، ۱۱۰-۱۲۸.

مقیمی خراسانی، علیه. (۱۳۹۳). رابطه اخلاق کار و خلاقیت کارکنان. فصلنامه اخلاق در

علوم و فناوری، ۱۰ (۳)، ۸۵-۹۲.

- Kramer, D.A. (2000). Wisdom as a classical source of human strength: Conceptualization and empirical inquiry. **Journal of Social and Clinical Psychology**, 19 (1), 83-101. <https://doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.83>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). **Character strengths and virtues: A handbook and classification**. New York: Oxford University Press/Washington, DC: American Psychological Association. 29-36.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. **Am Psychol**, 55 (1), 5-14.
- Seligman, M. E. P (2011) **Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being**. Free Press.