



The Framework for Managing Frustration in the Qur'ān

Soheila Pirouzfār^{1✉}, Sayyidah Janān Mūsavī², Muḥammad-Sa'īd 'Abd.Khodā'ī³,
'Alī Jalā'īyān Akbarnīyā⁴

1. Corresponding Author, Associate Professor, Department of Qur'ān and Hadīth Studies, Faculty of Theology and Islamic Studies, Ferdowsi University of Mashhad, Iran. Email: spirouzfār@um.ac.ir
2. PhD in Comparative Exegesis, Al-Mustafa International University, Mashhad, Iran. Email: gmarzyab@gmail.com
3. Associate Professor, Department of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Iran. Email: abdkhoda@um.ac.ir
4. Assistant Professor, Department of Qur'ān and Hadīth Studies, Razavi University of Islamic Sciences, Mashhad, Iran. Email: jalaeyan@razavi.ac.ir

Article Info

Article type:

Research Article

Article history:

Received 5 July 2023

Received in revised form 16 June 2024

Accepted 10 September 2024

Available online 11 September 2024

Keywords:

Qur'ān, Tolerance of frustration, Frustration Management in Qur'ān, Frustration Control in Qur'ān, Resilience.



ABSTRACT

Frustration is a mental state that emerges when an individual encounters an obstacle that prevents them from achieving a goal or fulfilling a need, or when there are delays in accomplishing either. Improperly managing frustrations can lead to numerous psychological, ideological, and physical harms in individuals. The Qur'ān outlines principles and strategies for dealing with challenges and frustrating situations. This research aims to uncover the Qur'ānic approach to manage frustrations. The system and pattern of failure control in the Qur'ān are explained to empower individuals in difficult situations by extracting these principles and strategies and clarifying their relationship with the foundations and goals of managing failure. The data collection method used in this research is library-based, and the processing approach is descriptive-analytical. The most important principles of controlling failure and frustration in the Qur'ān are presented in four parts: theology (such as monotheism and some divine attributes), anthropology (such as the two-dimensionality of man, philosophy of frustration, human destiny and free will), cosmology (such as the transition of the world around hardships and resurrection) and theology (such as the expediency of Divine laws). The principles of frustration control in the Qur'ān are divided into three categories: cognitive principles (such as the principle of adjusting one's desires to the reality of the world, the principle of the significance of calamities, the principle of the predestination of accidents, the principle of belittling hardships), and behavioral and emotional attitude principles (such as the principle of accepting frustration, the principle of communication with God, including prayer, remembrance or dhikr, and repentance). According to these principles, more detailed methods for controlling frustration have been outlined, such as comparing one's situation to the greater sufferings of others, under the principle of belittling hardships.

Cite this article: Pirūzfār, S.; Mūsavī, J.; 'Abd.Khodā'ī, M., S.; Jalā'īyān Akbarnīyā, A. (2024). The Framework for Managing Frustration in the Qur'ān. *Quranic Doctrines*, 21 (39), 29-62. <https://doi.org/10.30513/qd.2024.5350.2195>



© The Author(s). Publisher: Razavi University of Islamic Sciences.



الگوی کنترل ناکامی در قرآن

سهیلا پیروزفر^۱ | سیده جنان موسوی^۲ | محمدسعید عبدخدایی^۳ | علی جلائیان اکبرنیا^۴ ID

۱. نویسنده مسئول، دانشیار، گروه علوم قرآن و حدیث، دانشکده الهیات و معارف اسلامی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران.

رایانامه: spirouzf@um.ac.ir

۲. دانش آموخته دکتری، گروه تفسیر تطبیقی، جامعه المصطفی (ص) نمایندگی خراسان، مشهد، ایران. رایانامه:

gmarzyab@gmail.com

۳. دانشیار، گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران. رایانامه:

abdkhoda@um.ac.ir

۴. استادیار، گروه علوم قرآن و حدیث، دانشگاه علوم اسلامی رضوی، مشهد، ایران؛ دانش آموخته حوزه علمیه خراسان، مشهد، ایران.

رایانامه: jalaeyan@razavi.ac.ir

چکیده

اطلاعات مقاله

ناکامی به حالتی روحی گفته می‌شود که هنگام ایجاد مانع و دست نیافتن به هدف یا یک نیاز یا به تأخیر افتادن آن، در فرد پدید می‌آید. مدیریت نکردن صحیح ناکامی‌ها ممکن است موجب بروز آسیب‌های متعدد روانی، اعتقادی و جسمی در افراد شود. قرآن، اصول و راهکارهایی برای مواجهه با سختی‌ها و موقعیت‌های ناکام‌کننده بیان کرده است. این تحقیق در پی کشف الگوی قرآن در نحوه کنترل ناکامی‌هاست. با استخراج مجموعه این اصول و راهکارها و روشن نمودن ارتباط آن‌ها با مبانی و اهداف کنترل ناکامی، نظام و الگوی کنترل ناکامی در قرآن برای توانمندسازی انسان در موقعیت‌های ناکام‌کننده تبیین می‌شود. روش گردآوری اطلاعات، در این تحقیق، کتابخانه‌ای و از لحاظ روش پردازش، توصیفی - تحلیلی است. مهم‌ترین مبانی کنترل ناکامی در قرآن در چهار قسمت مبانی خداشناسی (مثل توحید و برخی صفات الهی)، انسان‌شناختی (مثل دو بُعدی بودن انسان، فلسفه ناکامی‌ها، قضا و قدر و اختیار انسان)، جهان‌شناسی (مثل گذار دنیا بر مدار سختی‌ها و معاد) و دین‌شناسی (مثل بر اساس مصلحت بودن قوانین الهی) طرح شده است. اصول کنترل ناکامی، در قرآن در سه دسته اصول شناختی (مثل اصل تنظیم خواسته‌ها با واقعیت دنیا، اصل معنادار بودن بلاها، اصل مقدر بودن حوادث، اصل کوچک‌سازی سختی‌ها...)، اصول رفتاری، و گرایشی - عاطفی (مثل اصل پذیرش ناکامی‌ها، اصل ارتباط با خداوند، دعا، ذکر و توبه) طرح شده است. طبق اصول مطرح‌شده نیز روش‌هایی جزئی‌تر برای کنترل ناکامی بیان شده است، مثل روش مقایسه و توجه به مصیبت‌های بزرگ‌تر دیگران در ذیل اصل کوچک‌سازی سختی‌ها.

نوع مقاله: پژوهشی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۴/۱۴

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۳/۲۷

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۶/۲۰

تاریخ انتشار برخط:

۱۴۰۳/۰۶/۲۱

کلیدواژه‌ها:

قرآن، تحمل ناکامی، مدیریت

ناکامی در قرآن، کنترل

ناکامی در قرآن، تاب‌آوری.



استناد: پیروزفر، سهیلا؛ موسوی، سیده جنان؛ عبدخدایی، محمدسعید؛ جلائیان اکبرنیا، علی. (۱۴۰۳). الگوی کنترل

ناکامی در قرآن. آموزه‌های قرآنی، ۲۱ (۳۹)، ۲۹-۶۲. <https://doi.org/10.30513/qd.2024.5350.2195>



© نویسندگان.

ناشر: دانشگاه علوم اسلامی رضوی.

مقدمه

داشتن دنیای بدون ناکامی و سختی محال است (بلد/۴). در زندگی تمامی افراد، ناکامی‌ها و سختی‌هایی در مسیر رسیدن به هدف دیده می‌شود که می‌تواند در جنبه‌های مختلفی از زندگی نمود یابد، مانند جنبه اقتصادی، روانی، عاطفی، جسمی، روحی و بلایای طبیعی. قدر مشترک تمام این جنبه‌ها این است که فرد در رسیدن به خواسته‌هایش با موانعی برخورد کرده است. ناکامی عبارت است از حالتی که فرد از ارضای یک نیاز منطقی خود محروم شده و به آن دست نیافته است. اگر بینش انسان نسبت به ناکامی‌های زندگی حل‌نشده باقی بماند و فرد مهارت مدیریت شناخت، رفتار و هیجانات خود را در ناکامی‌ها نداشته باشد، گرفتار آسیب‌های جدی می‌شود. این مسئله واکنش‌های فیزیولوژیکی، شناختی و رفتاری را در پی دارد که موجب بروز هیجانات منفی مانند خشم، نگرانی، استرس، غم، ناامیدی، بدبینی و حس حقارت می‌گردد و این هیجانات بر نوع عملکرد فرد تأثیر بسزایی دارد و در جای خود ثابت شده است که این احساس در سلامت جسمی نیز تأثیر منفی دارد. بسیاری از رفتارها و تصمیم‌های نادرست از جهت دینی و اخلاقی به علت همین عدم مدیریت و کنترل هیجان‌های منفی، رخ می‌دهد. نداشتن بینش صحیح نسبت به ناکامی‌ها و ناتوانی برای رسیدن به اهداف، در ضعف ایمان و انحراف اعتقاد و رفتار از مسیر صحیح دینی مؤثر است.

با توجه به اهمیت و ضرورت کنترل ناکامی، این پژوهش به روش تحلیلی - توصیفی در پی کشف الگوی قرآن در کنترل ناکامی است مبانی و اهداف کنترل ناکامی و اصول و روش‌های کنترل ناکامی از منظر قرآن کریم نیز در این پژوهش مطرح می‌شود به لحاظ پیشینه، به جز آثاری که درباره کنترل ناکامی با رویکرد روان‌شناسی نوشته شده، نزدیک‌ترین اثر به تحقیق حاضر کتاب روش‌های توان‌افزایی در سختی‌ها، نوشته محسن عطاءالله (۱۳۹۳) است که با نگاه قرآنی و روایی، روش‌هایی را برای توان‌افزایی در سختی‌ها گردآورده است، اما به استخراج الگو و مدل و مبانی و اهداف کنترل سختی‌ها و ارتباط بین مبانی، اهداف، اصول و روش‌ها که مقدمه استخراج نظام و الگوست نپرداخته است.

مقاله زهرا خراسانی با عنوان «راه‌های غلبه بر ناکامی از نگاه قرآن» که در همایش ضرورت گسترش مفاهیم قرآن کریم عرضه شده است نیز فقط بعضی راهکارهای غلبه بر ناکامی با نگاه قرآنی را بدون تلاش برای ارائه نظام‌مند، طرح کرده است، مثل شکرگزاری با به خاطر آوردن موفقیت‌های گذشته، پیوستن به اجتماع و همراهی دوستان خوب و شایسته، حفظ امیدواری و آرامش، توکل، باور به استعدادها و پذیرش واقعیت.

برخی مقالات دیگر هم با عنوان تاب‌آوری نوشته شده است که هیچ یک به ارائه الگوی قرآنی نپرداخته‌اند، از جمله مقاله سودمند فاطمه سیفعلی‌ای، با عنوان «تاب‌آوری، کارکردها و راهبردهای ارتقاء آن در فرایند تربیت اجتماعی از منظر قرآن کریم» که تمرکز بر فرایند تربیت اجتماعی دارد و قسمت زیادی از پژوهش، به کارکردهای تاب‌آوری در روابط اجتماعی اختصاص یافته است و در قسمت راهکارهای تاب‌آوری، تنها به پنج عامل تاب‌آوری از نگاه قرآن پرداخته است که عبارت‌اند از ارتقای سطح شناخت، ایمان و باور دینی، اعتماد به وعده‌های الهی، توکل و خوش‌بینی.

آثار دیگری که با موضوع آرامش روانی یا غلبه بر اضطراب و راهکارهای کنترل و درمان آن با نگاه قرآنی و دینی نگاشته شده است، کمابیش با موضوع بحث ارتباط دارند، اما از نگاه ساختاری، نظام‌وار و استخراج مدل و الگو بی‌بهره‌اند یا تبع کاملی صورت نگرفته است.

روش تحقیق با توجه به ماهیت موضوع، میان‌رشته‌ای بین قرآن و روان‌شناسی و از نوع تحلیلی - توصیفی و با رویکرد استنتاجی است که بر اساس بررسی آیات و داده‌های قرآنی انجام شده است. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها، از شیوه تحلیل متن استفاده شده است. در این مرحله، ابتدا پژوهشگر آیات مرتبط با موضوع ناکامی را با رویکرد استنتاجی جمع‌آوری کرده و با استفاده از فنون تجزیه و تحلیل داده‌های کیفی، داده‌ها را بررسی و استخراج می‌کند. سپس همه جملات و عبارات استخراج‌شده را به صورت پیوسته باهم مقایسه و با توجه به مضامین مشابه و طرح این سؤال که «این جمله به کدام مفهوم اشاره دارد؟» گروه‌بندی کرده است. سپس گروه‌بندی با توجه به معنای اصل و روش، در سطح انتزاعی بالاتری انجام شده است. لازم به ذکر است اصول و روش‌ها از یک سنخ هستند، زیرا هر دو از سنخ گزاره‌های تجویزی به شمار می‌روند که برای رسیدن به مقصود، به ما

کمک می کنند، با این تفاوت که اصول، دستورالعمل های کلی و روش ها، جزئی هستند. در این مقاله، بر اساس گزاره ها و مؤلفه های استخراج شده مفاهیم کلی به عنوان اصل و گزاره های جزئی تر که مربوط و مبتنی بر گزاره های کلی بودند، به عنوان شیوه های جزئی تر، برای ایجاد تغییرات مطلوب معرفی شدند.

۱. مفهوم شناسی

۱-۱. الگو

«الگو» (Pattern) در لغت چنین معنا شده است: مدل، سرمشق، اسوه، نمونه، شکل چیزی که از کاغذ یا مقوا بریده باشند، مثل الگوی لباس که خیاط از روی آن پارچه را می برد (دهخدا، ۱۳۷۷، ذیل الگو؛ معین، ۱۳۸۱، ذیل الگو؛ عمید، ۱۳۵۰، ذیل الگو).

«الگو» به زبان ساده نحوه نمایش روابط بین عناصر یک پدیده است (نک: محمودزاده و بیدادیان، ۱۳۹۴). مراد ما از ارائه الگو در این پژوهش، کشف نظام موجود در آیات مربوط به ناکامی و ارائه نظام وار مبانی، اهداف، اصول و روش های مدیریت ناکامی در قرآن است، به گونه ای که خط ارتباط بین این عناصر مشخص باشد. بنابراین بعد از مفهوم شناسی، مبانی، اهداف، اصول و روش های کنترل ناکامی بررسی می گردد و در پایان، با روشن کردن ارتباط بین این عناصر، الگوی قرآن در کنترل ناکامی ترسیم می شود.

۱-۲. مبنا، اصل و روش

منظور از مبانی، گزاره های خبری یا توصیفی ای هستند که به صورت قضیه هایی حاوی «هست ها» بیان شده اند و در علوم غالباً عاریتی و در حکم اصول موضوعه اند و برای تعیین اهداف، اصول و روش ها استفاده می شوند. اصول، قواعد و قضایایی کلی، از جنس «بایدها» هستند که از دل مبانی و اهداف استخراج می شوند. بنابراین اصول به مبانی تکیه دارد و روش ها به اصول مبتنی هستند. روش ها راهکارهایی از جنس «بایدها» و «دستورالعمل» است و از این جهت با اصول اشتراک دارد، اما نسبت به اصول، جزئی تر است. اصول دستورالعمل های کلی و روش ها دستورالعمل های جزئی ترند (فقیهی، ۱۳۸۵؛ باقری، ۱۳۸۰). مبانی اصول و روش ها نیز با اهداف ارتباط نزدیکی دارند. از این رو گاهی اهداف جزئی در کسوت روش هم نمایان می شود و بالعکس (رهنا و همکاران، ۱۳۸۶).

۳-۱. ناکامی

«ناکامی» (Frustration) در لغت به معنای محروم ماندن، به نتیجه نرسیدن و عدم موفقیت، خلاف میل و آرزو، نارضایتی و ناامیدی آمده است و «ناکام» یعنی ناموفق، ناامید و ناراضی و آن‌که به آرزوی خود نرسیده است (دهخدا، ۱۳۷۷، ذیل ناکامی؛ نفیسی، بی‌تا، ج ۵، ص ۳۶۵۲؛ معین، ۱۳۸۱، ذیل ناکامی؛ عمید ۱۳۵۰، ذیل ناکامی).

«ناکامی»، در اصطلاح روان‌شناسی، به حالت روحی‌ای گفته می‌شود که هنگام ایجاد مانع و دست نیافتن به یک هدف خواستنی یا به تأخیر افتادن آن، در فرد پدید می‌آید» (نک: دهقانی، ۱۳۹۹، ص ۱۶؛ ناوس، ص ۳۸، آقاوسی ۱۳۹۱، ص ۲۹۱-۳۰۴)؛ این‌که فرد به هر دلیلی به چیزی که می‌خواهد نرسد و این مسئله او را کلافه و سردرگم و تلخ‌کام کند و زمینه ناراحتی و شکستن روحی او را فراهم نماید.

۲. هدف قرآن از مدیریت ناکامی

قرآن معجزه پیامبر اکرم (ص) است. مهم‌ترین هدف نزول قرآن، هدایت و رهایی انسان از جهل و تأمین رستگاری انسان است (ابراهیم/۱). قرآن در آیه ۸۹ سوره نحل «هُدًی»، «رحمت»، «شفا»، «بُشری» (نحل/۸۹) و در آیات دیگر کتاب هدایت به تمامی راه‌های خیر و سلامت معرفی شده است: «يَهْدِي بِهِ اللَّهُ مَنِ اتَّبَعَ رِضْوَانَهُ سُبُلَ السَّلَامِ» (مائده/۱۶).

«سُبُلُ السَّلَامِ» به معنای راه‌های سلامت، در این آیه مطلق است و شامل همه زمینه‌های اخلاقی، اقتصادی، اجتماعی، سیاسی، فردی و جمعی، دنیوی و اخروی می‌شود (طباطبایی، ۱۳۵۳، ج ۵، ص ۲۴۵)، از جمله در حوزه سلامت روح و روان.

تأمل در این دسته از آیات نشان می‌دهد قرآن به بهداشت روان، به‌عنوان مقدمه‌ای برای رسیدن به سعادت و سلامت دنیوی و اخروی اهمیت می‌دهد و هدف نهایی‌اش تربیت افرادی است که به‌دور از هر مشکل روانی و رفتاری، هدایت یابند و به سعادت برسند.

مواجهه با ناکامی و نرسیدن به اهداف در زندگی از جمله موقعیت‌هایی است که کنترل و عدم کنترل آن تأثیر زیادی بر سلامت روان افراد دارد. هدف از ارائه نسخه برای کنترل ناکامی‌ها، بالا بردن تاب‌آوری و در راستای همان هدف کلی نزول قرآن، یعنی هدایت و رشد انسان است. از این‌رو مراجعه به قرآن موجب تعالی انسان است.

هر یک از مبانی بحث ناکامی نیز در فرایند کنترل ناکامی، اهداف جزئی‌تری را دنبال می‌کنند که از تناسب مبانی و اهداف و اصول قابل برداشت است.

۳. مهم‌ترین مبانی کنترل ناکامی در قرآن

تحلیل سختی‌ها و ناکامی‌های زندگی به چهار حیطهٔ خداشناسی، انسان‌شناسی، جهان‌شناسی و دین‌شناسی مرتبط است. هر یک از این مبانی در جای خود، با آیات اثبات‌شده هستند و در این تحقیق، حکم اصول موضوعه را دارند. در اینجا مهم روشن ساختن ارتباط این مبانی با بحث کنترل ناکامی است.

۳-۱. مبانی خداشناسی

۳-۱-۱. توحید

خداوند یگانه است. از مهم‌ترین انواع توحید، توحید ذاتی (شوری/۱۱، اخلاص/۴)، توحید صفاتی، توحید افعالی (کهف/۳۹) و توحید عبادی (انبیاء/۲۵) است. خالقیت خداوند نیز در دل نظریهٔ توحید دیده می‌شود. آنجا که از توحید در خالقیت به‌عنوان شاخه‌ای از توحید افعالی بحث می‌شود، قرآن در آیات متعددی بر یکتایی خدا در آفرینش هستی تأکید کرده است (برای نمونه نک: رعد/۱۶، زمر/۶۲، یونس/۶۲، فاطر/۳، طه/۵۰). ربوبیت خداوند نیز در دل نظریهٔ توحید طرح می‌شود. توحید ربوبی از انشعاب‌های توحید افعالی است. واژهٔ «رب» از صفات و نام‌های پرتکرار در نصوص دینی است و در قرآن بیش از نهصد مرتبه آمده است. ربوبیت خداوند به معنای مدیریت و کارگردانی تکوینی و تشریعی، دنیوی و اخروی هستی است و چنین معنایی با خالقیت ملازم است، چه این که تنها کسی که خالق است، توانایی و صلاحیت ادارهٔ مستقل و همه‌جانبهٔ مخلوقات را دارد (سیحانی، ۱۴۱۳، ج ۲، ص ۶۴؛ جوادی آملی، ۱۳۹۷، ص ۴۲۶). در آیات متعددی بر توحید ربوبی تأکید شده است (برای نمونه نک: انعام/۱۶۴، زخرف/۸۲، صافات/۴ و ۵، حمد/۲). کنترل ناکامی‌ها در زندگی انسان‌ها نیز تحت ربوبیت خداوند است و اعتقاد به توحید در نوع عملکرد و تاب‌وتوان ما در مواجهه با موقعیت‌های ناکام‌کننده، بسیار تأثیرگذار است. این که هیچ اعتقادی به خداوند نداشته باشیم و در سختی‌ها خود را تنها بیاییم، بسیار متفاوت است با این که همه چیز را تحت اشراف و نظر یک قدرت ماورایی، با صفات و

ویژگی‌های خاص و منحصر به فرد احساس کنیم. اساساً مفاهیمی همچون صبر، توکل، عدم ترس از فقر و مرگ ریشه در توحید افعالی دارد؛ این که بدانیم سرچشمه تمام کارهای جهان به اراده خالق جهان است و تا خداوند اراده نکند، کاری انجام نخواهد شد.

۳-۱-۲. دانایی خداوند

علیم بودن خداوند، از صفاتی است که توجه به آن، در کنترل ناکامی‌ها و سختی‌ها در زندگی تأثیرگذار است. شخص وقتی وضعیت خود را در مرئی و منظر خداوند عالم ببیند و بداند که هیچ مصیبتی اتفاق نمی‌افتد، مگر این که خداوند رحمان و رحیم به آن علم داشته و در لوح محفوظ ثبت است (حدید/۲۲)، این موجب تسلی خاطر او می‌گردد.

خداوند ذاتاً دانای مطلق است و به کلیات و جزئیات، قبل از وجود اشیا و بعد از وجود اشیا علم دارد و علمش نیز حادث و اکتسابی نیست. در قرآن کریم، ۱۶۱ مرتبه صفت «علم» و «علیماً» و «محیط» (طلاق/۱۲) و «الأول و الآخر» و «الظاهر و الباطن» (حدید/۳) و «خبیر» (انعام/۱۰۳) و «بصیر» (بقره/۹۶) درباره خداوند آمده است (پسندیده، ۱۳۹۲، ص ۶۵).

۳-۱-۳. عدالت خداوند

از مبانی مهم، در کنترل ناکامی و سختی‌های زندگی، صفت عدل خداوند است. باور به عدل خداوند، در مسائل مهم انسان‌شناختی مثل قضا و قدر، جبر و اختیار، شرور و سختی‌های زندگی تأثیرگذار است و اساساً اعتقاد یا عدم اعتقاد به عدل الهی، می‌تواند چهره تمام اصول دین از توحید تا معاد را عوض کند. اعتقاد به عدالت خداوند، به انسان این اطمینان را می‌دهد که اگر به هدفش در زندگی نرسیده و ناکام مانده است، از سمت خداوند ظلمی به او نشده است. این باور، انسان را از برداشت‌های منفی دور کرده و وی را به رضایت و احساسات مثبت نزدیک می‌کند. عدالت خداوند به این معناست که افعال خداوند، بر پایه نظام احسن است و هر چیزی سر جایی که باید، قرار گرفته و هیچ اشتباهی در آفرینش رخ نداده است. در آیات زیادی از قرآن بر عدالت خداوند و این که خداوند به اندازه ذره‌ای ظلم نمی‌کند، تصریح شده است (نساء/۴۰، یونس/۴۴، یس/۵۴).

۳-۱-۴. رحمت خداوند

از مبانی تأثیرگذار، در مدیریت و کنترل ناکامی‌ها در قرآن، صفت رحمت خداوند است. خداوند رحمان و رحیم (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۱، ص ۱۱۴) است و با دانایی و عدالت، مدیریت امور عالم را به دست دارد و افزون بر این‌ها، سرشار از مهربانی است. رحمتش گسترده (اعراف/ ۱۵۶) و بر غضبش پیشی گرفته است (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۲۷۴) و اساساً خود را به رحمت الزام کرده است (انعام/ ۵۴) و مهربان‌ترین (یوسف/ ۶۴) و بهترین رحم‌کنندگان (مؤمنون/ ۱۱۸) است. اقتضای چنین رحمت گسترده‌ای همراهی با بندگان، در سختی‌هاست و باور به چنین خدایی، بعد عاطفی بندگان را ارضا کرده و به انسان امید می‌بخشد و او را در سختی‌ها تاب‌آورتر می‌گرداند.

۳-۲. مبانی انسان‌شناختی

۳-۲-۱. انسان موجودی دوبعدی

انسان موجودی است که از دو بُعد مادی و معنوی تشکیل شده و دارای دو بُعد ملکی و ملکوتی است (محمدی ری‌شهری، ۱۳۹۵، ج ۹، ص ۱۲). در آیات متعددی به آفرینش ملکی و ملکوتی انسان اشاره شده است. برای نمونه، قرآن درباره آفرینش ملکوتی و روحانی انسان، بعد از ذکر تسویه که مربوط به بُعد جسمانی انسان است، تعبیر «نَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي» را به کار برده است: «فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ» (ص/ ۷۲). هر کدام از این دو بُعد نیازها و اقتضائات خود را دارد و در کنترل ناکامی از منظر قرآن، توجه به این مبنا و دو بعد وجودی انسان تأثیرگذار است. موضوع ناکامی‌ها «انسان» است و رنج و سختی‌های دنیا بر «انسان» وارد می‌شود. از این‌رو شناخت انسان و مسائل و خصوصیات وی از مبانی و پیش‌فرض‌های کنترل ناکامی است و این شناخت در تحمل ناکامی‌ها بسیار مؤثر است. مثلاً اگر کسی دچار فقر باشد و شرافت انسان را تنها در جنبه جسمانی ببیند و اساساً به روح جاودان و جنبه ملکوتی انسان معتقد نباشد، فقر و فراهم نبودن وسایل آسایش، او را به راحتی دچار بحران می‌کند. در مقابل، اگر معتقد باشد شرافت انسان به بُعد روحانی و معنوی اوست، در این صورت، چه‌بسا فقر اختیاری را برگزیند و ساده‌زیستی پیشه کند و آن را با خرسندی، مایه رشد روحی خود بداند.

۳-۲-۲. قرب الهی، هدف آفرینش انسان

از مبانی قرآنی انسان‌شناختی که در تحمل ناکامی‌های زندگی بسیار تأثیرگذار است، هدفمند بودن آفرینش انسان است. فردی که بر اساس فهم هدف خلقت، هدف عالی زندگی خود را قرب الهی قرار داده است، نوع مواجهه‌اش با ناکامی‌ها متفاوت است با کسی که در زندگی، هدف بزرگی به غیر از همان هدفی که در رسیدن به آن ناکام شده است، ندارد. در نگاه نخست، فرد سختی‌ها و بلاها را بر محور قرب الهی، معنادار می‌بیند و تحمل آن را دارای اجر و ثواب و مایه رسیدن به قرب الهی می‌داند، برخلاف نگاه دوم که توجهی به هدف کلی آفرینش انسان ندارد و معنایی برای سختی و نرسیدن به اهداف مورد علاقه خود نمی‌یابد. تاب‌آوری چنین شخصی به مراتب پایین‌تر از فرد نخست است. خداوند در قرآن برای آفرینش انسان اهداف متعددی ذکر کرده است (ملک/۲، طلاق/۱۲، ذاریات/۵۶، هود/۱۱۹، بقره/۱۲۹، اعراف/۱۵۷، انفال/۲۴، حدید/۲۵)، مثل به کارگیری اندیشه برای شناخت خداوند (غافر/۶۷)، آزمایش انسان (ملک/۲)، عبادت خداوند (ذاریات/۵۶)، رسیدن به رحمت الهی (هود/۱۱۹). بعضی از این اهداف اصلی‌اند و برخی تبعی و بعضی دیگر به منزله نتیجه است. می‌توان گفت در این میان، هدف نهایی، عبودیت است (ذاریات/۵۶) که همان رسیدن به کمال و نزدیک شدن به خداوند است.

۳-۲-۳. ناکامی‌ها و رنج‌ها، اثرگذار در تکامل و رشد انسان

خلقت جهان بر اساس «نظام احسن» (سجده/۷، طه/۵۰، ملک/۳) است و بر اساس حکمت مطلق الهی می‌چرخد (جوادی آملی، ۱۳۷۸، ج ۱۰، ص ۷۵). از این رو هیچ پدیده‌ای در این جهان بدون مصلحت نیست. بلاها نیز بی حکمت نیستند. مهم‌ترین حکمت بلاها خاصیت سازندگی و رشددهندگی انسان است. برای به فعلیت رسیدن استعدادها سختی لازم است و دنیا کارگاه این فعل و انفعالات است. در آسایش غالباً استعدادهای انسان کشف نمی‌شوند و پرورش نمی‌یابند. بر این اساس است که طبیعت جهان بر آمیختگی نیش و نوش هاست (بلد/۴).

۳-۲-۴. قضا و قدر و اختیار انسان

از نظر شیعه، انسان نه به طور مطلق مجبور و نه به طور مطلق آزاد است، بلکه به تعبیر

روایات، «أمر بین الأمرین» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۵، ص ۵۷) است، به این معنا که اراده خدا و انسان در طول هم است. انسان در افعالش اختیار و اراده دارد، اما این اختیار را خداوند به انسان عطا کرده است. از این رو اختیار انسان، نافی قدرت و اراده خداوند نیست (طباطبایی، ۱۳۶۴، ج ۳، ص ۱۶۱-۱۷۴، پاورقی). البته از سوی دیگر، باید دانست برخی از ناکامی‌ها نیز نتیجه عملکرد منفی خود انسان است (شوری/۳۰، روم/۴۱).

۳-۳. مبانی جهان‌شناسی

۳-۳-۱. نظام احسن جهان هستی

نظام آفرینش خداوند، «نظام احسن» است و به بهترین وجه ممکن خلق شده است و بر اساس حکمت و قدرت مطلق الهی می‌چرخد. از این رو هیچ پدیده‌ای در این جهان، بدون دلیل و مصلحت نیست. محور بحث در نظام احسن نیز تنها موجودات جهان ماده نیست، بلکه تمام آنچه موجودند خواهد بود، اعم از مجرد و مادی و همچنین اعم از دنیا و آخرت (جوادی آملی، ۱۳۷۸، ج ۱۰، ص ۷۵). بنابراین نباید در تحلیل نظام احسن انسان را ملاک قرار داد و هر چه را که به حال او ملایم است، خیر دانست و هر چه را ملایم او نیست، شر به حساب آورد، بلکه خود انسان نیز چون مهره‌ای در حلقه‌های نظام احسن قرار دارد (پور روستایی، ۱۳۸۹، ص ۷). اگر این نظام بهترین نظام نباشد، لازمه‌اش یکی از امور ذیل است: یا خدا علم به بهترین نظام نداشته یا قدرت بر ایجاد آن نداشته یا نظام احسن را دوست نداشته یا از ایجاد نظام احسن بخل ورزیده است. هر چهار گزاره باطل است، چون همه این موارد، نقص است و نقص در خداوند راه ندارد. نتیجه آن که نظام موجود، نظام احسن است (مصباح یزدی ۱۳۹۴، ج ۲، ص ۳۱۲).

بر اساس آیات قرآن، تمام اشیا را خداوند آفرید و چیزی نیست که از قلمرو آفرینش خداوند خارج باشد: ﴿وَخَلَقَ كُلَّ شَيْءٍ فَقَدَرَهُ تَقْدِيرًا﴾ (فرقان/۲) و همراه خلقت، هر چه را مورد نیاز آن مخلوق بود، هدیه کرد و بعد از تجهیز و تکمیل نظام داخلی، آن را به هدف معین هدایت کرد: ﴿قَالَ رَبُّنَا الَّذِي أَعْطَى كُلَّ شَيْءٍ حَلْقَهُ ثُمَّ هَدَى﴾ (طه/۵۰). سپس درباره مجموع جریان آفرینش و تجهیز نظام داخلی و هدایت نظام غایی فرمود: ﴿الَّذِي أَحْسَنَ كُلَّ شَيْءٍ خَلْقَهُ﴾ (سجده/۷)؛ خداوند هر چه را آفرید، زیبا و نیکو آفرید، یعنی هیچ نقص و

عیسی در جهان هستی نیست: ﴿الَّذِي خَلَقَ سَبْعَ سَمَاوَاتٍ طِبَاقًا مَّا تَرَىٰ فِي خَلْقِ الرَّحْمَنِ مِن تَفَافُوتٍ فَارْجِعِ الْبَصَرَ هَلْ تَرَىٰ مِن فُطُورٍ﴾ (ملک/۳).

باور به نظام احسن موجب بالا رفتن تاب‌آوری افراد در مشکلات و سختی‌های زندگی می‌شود. انسان معتقد به نظام احسن ابتلائات و مصائب را ظلم و بی‌عدالتی طبیعت به خود نمی‌داند و برعکس، در هر حال، شکرگزار خداوند است و کاستی‌ها و مشکلات را راهی برای ظهور قابلیت‌ها و ظرفیت‌هایش تحلیل می‌کند و حکمتی الهی در پس مشکلات می‌بیند. در نتیجه، با حفظ آرامش به راهکاری صحیح می‌اندیشد. کسی که به نظام احسن باور دارد، دیگر تفاوت‌ها را لازمهٔ آفرینش نظام احسن می‌داند و از آن اظهار نارضایتی نمی‌کند. او می‌داند هر موجودی با توجه به تفاوت‌ها و امتیازاتش کارایی ویژه‌ای داشته و عنصر مؤثر و مقوم نظام احسن به شمار می‌رود.

۳-۲. گذرگاه دنیا و فرصت رشد

دنیا موقت، محل عبور و تنها فرصت برای دستیابی به کمال است. وجود سختی‌ها و آمیختگی نوش و نیش‌ها در این دنیا برای رسیدن به همین رشد و کمال است. در قرآن کریم حقیقت دنیا در برابر اصالت آخرت، متاع غرور (حدید/۲۰)، متاع ناچیز (توبه/۳۸)، بازی و سرگرمی، تجمل‌پرستی و تفاخر (حدید/۲۰) است و سرای آخرت، برخلاف دنیا که متاع زودگذر است، سرای همیشگی و دار قرار (غافر/۳۹) و بهتر از دنیا معرفی شده است (انعام/۳۲). دنیا از منظر دیگری ارزشمند و محل برداشتن توشهٔ سفر (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۳۳، ص ۸۵) و مزرعهٔ آخرت است (غزالی، بی‌تا، ج ۴، ص ۳۱). بنابراین بهترین سراسر برای کسی که از فرصت دنیا در راستای رشد و کمال خویش استفاده کند و برای آخرتش توشه بگیرد و بد سرائی است برای کسی که اهل غفلت باشد. این بینش در کنترل و تحمل ناکامی در دنیا تأثیر بسزایی دارد. توجه به این که دنیا گذرگاهی بیش نیست و در مقایسه با ابدیت آخرت، موقت و گذراست، تحمل سختی‌ها را آسان‌تر می‌کند، چنان که به طور معمول، تاب‌آوری افراد در مقابل سختی‌های مسیر و مرکب، در مسافرت بیشتر است، چون می‌داند مثلاً این مرکب ناهموار، دائمی نیست و تا ساعتی دیگر به مقصد می‌رسد.

۳-۳-۳. دنیا بر مدار سختی‌ها

رنج و شادی، نعمت و نعمت در این دنیا با هم ممزوج است و کسی اجازه دست‌چین کردن ندارد و این به حکم حکمت خداوند، طبق مصلحت انسان است. وجود سختی در زندگی از ضرورت‌های رشد و تکامل انسان است. انتظار زندگی بدون بلا، انتظاری واقع‌گرایانه نیست. قرآن بر این مطلب تأکید کرده و بعد از قسم‌های متعدد در ابتدای سوره بلد، زندگی بشر را در متن سختی‌ها (بلد/۴) اجتناب‌ناپذیر و طبق سنت قطعی خود دانسته است (انشقاق/۶). توجه به این واقعیت باعث تنظیم توقع انسان از دنیا و موجب بالا رفتن آستانه تحمل افراد می‌شود.

۳-۳-۴. معاد

معادباوری از اصول مشترک بین ادیان ابراهیمی است، به این معنا که مرگ یک سنت قطعی است (آل عمران/۱۸۵)، ولی پایان زندگی نیست و حیاتی دیگر بعد از این دنیا خواهد بود. پس از مرگ، در روز قیامت اعمال انسان‌ها سنجیده می‌شود و عاقبت اعمال خوب یا بد خود را در بهشت یا دوزخ خواهند دید (خاتمی، ۱۳۷۰، ج ۱، ص ۲۰۴). حدود یک‌سوم آیات قرآن، درباره معاد است (مصباح یزدی، ۱۳۸۴، ص ۳۴۱-۳۶۳). کسی که معتقد به معاد است، خود را همچون بازیگری در اختیار کارگردانی دانا و حکیم و عادل می‌داند که پاداش بر اساس آسایش افراد محاسبه نمی‌شود، بلکه به اندازه صبر و تلاش پاداش داده می‌شوند (بقره/۱۵۵). کسی که باور به معاد دارد، در مرگ عزیزان که از موقعیت‌های مهم ناکام‌کننده در زندگی است، شکیاتر از منکر معاد است.

۳-۴. مبانی دین‌شناسی

در این حوزه مهم‌ترین مبنای تأثیرگذار در بحث کنترل ناکامی این است که احکام الهی، بر اساس مصلحت انسان تشریع شده و عمل و اعتماد به آن انسان‌ساز است.

۳-۴-۱. احکام الهی، بر اساس مصلحت انسان

بر اساس آموزه‌های اسلامی (برای نمونه نک: اعراف/۱۵۷)، دستورات الهی که در موضوعات مختلف بیان شده از جمله راهکارهای قرآن برای کنترل سختی‌ها و ناکامی‌های زندگی، بر اساس مصالح و مفاسد واقعی انسان بوده است (علیدوست، ۱۳۸۴) و

اعتماد و عمل دقیق به آن می‌تواند بیش از نسخه‌های دیگران کارساز باشد، چون مستند به خالق انسان است.

۴. اصول و روش‌های کنترل ناکامی از منظر قرآن

در قرآن، اصول و راهکارهایی برای مواجهه با موقعیت‌های ناکام‌کننده ارائه شده است. راهکارها در سه دسته اصول و روش‌های شناختی، اصول و روش‌های رفتاری، و اصول و روش‌های گرایشی - عاطفی قابل دسته‌بندی است، اما در این تحقیق، به جهت رعایت تناسب در حجم بخش‌ها، قسم دوم و سوم با هم ذکر می‌شوند. منظور از اصول شناختی، راهکارهای کلی است که به شناخت، عقیده، طرز فکر و نوع نگاه مربوط است و در ذهن اتفاق می‌افتد.

منظور از راه حل رفتاری آن دسته از راه‌حل‌های عملی است که بیشتر با جسم انسان سروکار دارد، مثل عبادت، نماز و روزه، و منظور از حوزه عاطفی نیز کوشش در جهت تنظیم عواطف و جلوگیری از غلبه هیجانات و در نهایت، کنترل هیجانات منفی است، مثل توبه، صبر و ذکر (یوسفی مصری، ۱۳۹۸، ص ۵۵ و ۵۹؛ سالاری فر، ۱۳۹۰، ص ۲۱۳).

۴-۱. اصول و روش‌های شناختی مقابله با ناکامی

۴-۱-۱. اصل پذیرش مسئولیت

در مرحله اول، پذیرش این اصل لازم است که وجود بسیاری از سختی‌ها و ناکامی‌ها در زندگی انسان نتیجه سوءتدبیر انسان و تبعات عملکرد ناصحیح خود فرد است و انسان باید مسئولیت تبعات عملکرد خود را بپذیرد و این ناکامی درس عبرتی برای اصلاح عملکردش باشد، چنان‌که قرآن به این مسئله اشاره می‌کند و در پایان، به انسان امید می‌دهد که خداوند فرصت اصلاح را باز گذاشته است (شوری/۳۰).

۴-۱-۲. اصل آمادگی رسیدن بلا در زندگی دنیوی

از اصول مقابله با موقعیت‌های ناکام‌کننده، آمادگی رسیدن سختی در زندگی دنیوی است. طبق این اصل، برای مواجهه با سختی‌ها و کنترل ناکامی باید آمادگی روحی ایجاد شود. در ادامه به دو روش قرآنی رسیدن به این آمادگی ذهنی می‌پردازیم:

۴-۲-۱. روش تنظیم خواسته‌ها با واقعیت دنیا

همهانگی میان انتظارات فرد با واقعیت‌ها، در نوع برخورد با ناکامی‌ها تعیین‌کننده است. انسان باید انتظارات خود را با واقعیت‌های دنیا تنظیم کند، اما برخی با محور قرار دادن و تمرکز بر خواسته‌ها، انتظار دارند واقعیت با آن‌ها هماهنگ شود، حال آن‌که خداوند قوانین هستی را با توجه به مصلحت نوع بشر وضع کرده و آن را تغییرناپذیر معرفی کرده است (فاطر/۴۳، اسراء/۷۷).

فردی که انتظارش منطبق بر واقعیت نباشد، دنیا را محل برآورده شدن همه خواسته‌ها و آرزوها می‌داند و از دنیا توقع راحتی و آسایش دارد یا دست‌کم چنین دنیایی را دوست دارد. اما در واقع، دنیا محل راحتی نیست و این منطبق نبودن تصورات و خواسته‌ها با واقعیت‌های زندگی، موجب احساس شکست و ناکامی می‌شود. درمان‌جو افزون بر مطالعه نصوص دینی در این زمینه، می‌تواند به تجربه شخصی از زندگی خود و دیگران در طول تاریخ توجه کند. هیچ‌کسی در دنیا از اولیا و مقربان خداوند تا کفار و مشرکان، بدون رنج نزیسته است. در قرآن به سختی‌ها و رنج‌های پیامبران الهی که مقرب‌ترین افراد بوده‌اند، تصریح شده است، از اخراج از وطن، محاصره و آزار و اذیت‌های روحی و جسمی گرفته تا قتل پیامبران (برای نمونه نک: منافقون/۷، بقره/۶۱).

۴-۲-۲. روش زمینه‌سازی برای رویارویی با حوادث

یکی از راه‌های کم کردن سختی حوادث، غافلگیر نکردن فرد و داشتن آمادگی ضمنی برای رسیدن سختی و حادثه و موقعیت ناکام‌کننده است. اطلاع ناگهانی و غیرمنتظره از حوادث، مقاومت افراد را در برابر سختی‌ها کاهش می‌دهد. از برخی آیات استفاده می‌شود که آماده‌سازی ذهن نسبت به امکان پیش آمدن سختی‌ها و حوادث، لازم است. در قرآن، نمونه‌های متعددی از اطلاع‌رسانی وقوع حوادث، سختی‌ها و مشکلات آینده وجود دارد که می‌توان به زمینه‌سازی و در حالت آماده‌باش قرار دادن مسلمانان تحلیل کرد. برای نمونه، در آیه ۱۸۶ سوره آل عمران، ابتدا مسئله آزمایش انسان به طور کلی مطرح شده که خود باعث آمادگی و بالا رفتن تاب‌آوری است و در ادامه، گفتارهای پنهانی و زخم‌زبان مشرکان را طرح می‌کند و از آن به «اُدّی گِیِرْ» یاد می‌کند و به این

طریق، مسلمانان را برای تحمل آن آماده می‌کند (طباطبایی، ۱۳۵۳، ج ۴، ص ۸۴؛ عطاءالله، ۱۳۹۳، ص ۱۳۹).

۴-۱-۳. اصل توکل

احساس تنهایی و بی‌پناهی، به‌ویژه در سختی‌ها، انسان را ناامید و ناتوان می‌کند و توکل به خداوند، از اصول و عوامل تقویت روحی و راهی برای افزایش تحمل در سختی‌هاست. وقتی فرد در سختی‌ها، خداوند را وکیل خود قرار داده و تنها بر او اعتماد و تکیه می‌کند و معتقد است خدا قدرت مطلق هستی است و همهٔ نیروهای دیگر به قدرت او منتهی می‌شود (بقره/۱۶۵) و دانایی، دارایی و پایداری مطلق از اوست، احساس قدرت بیشتری می‌کند، چراکه در حقیقت، با تکیه بر منبع قدرت، قدرت الهی را به قدرت خود پیوند زده است و فرد خود را تحت حمایت و حفاظت صاحب قدرت احساس کرده و احساس اقتدار و نیرو می‌کند. بر همین اساس، خداوند در آیات متعددی پیامبر(ص) را در سختی‌ها به توکل سفارش کرده است (برای نمونه نک: توبه: ۱۲۹، توبه/۱۲۹، شعرا/آیه ۲۱۶ و ۲۱۷) (عطاءالله، ۱۳۹۳، ص ۱۵۸).

۴-۱-۴. اصل اعتقاد به دائمی نبودن سختی‌ها

برخی هنگامی که در یک سختی و مصیبت قرار می‌گیرند، ممکن است به‌گونه‌ای امید خود را از دست بدهند که تصور کنند، سختی آنان ماندگار است. در مقابل، اصل پایان‌پذیر بودن سختی‌ها می‌گوید: برای کنترل ناکامی باید این اندیشه را اصلاح کرد و معتقد به موقت بودن سختی‌ها شد و در سختی‌ها به‌عنوان یک روش مقابله، به این اعتقاد توجه کرد. تجربهٔ زندگی نشان داده سختی‌ها ناپایدار است و در آینده، گشایش و راحتی جای سختی را می‌گیرد. در آیهٔ ۷ سورهٔ طلاق، خداوند بعد از بیان احکامی دربارهٔ طلاق، می‌فرماید: خداوند پس از هر دشواری، آسانی مقرر فرموده است و این جمله محدود به زمان خاصی نیست (طباطبایی، ۱۳۵۳، ج ۲۰، ص ۳۱۵؛ مکارم شیرازی، ۱۳۸۰، ج ۲۴، ص ۲۴۹؛ هاشمی رفسنجانی، ۱۳۸۶، ج ۱۹، ص ۱۱۵)؛ ﴿فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا * إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾ (شرح ۵ و ۶).

۴-۱-۵. اصل کوچک‌سازی سختی‌ها

کوچک‌سازی حادثه از اصول موفقیت در کنترل ناکامی‌هاست. طبق این اصل، برای

کنترل ناکامی نباید مشکلات را بزرگ‌نمایی کرد و باید دانست هنر کوچک‌سازی، نقش مهمی در کاهش فشار روانی خواهد داشت. برای کوچک کردن سختی‌ها می‌توان از روش‌هایی استفاده کرد که در ادامه به آن می‌پردازیم.

۴-۱-۵-۱. روش مقایسه

از جمله راه‌های بالا بردن تاب‌آوری، روش «مقایسه» است. منظور از این روش، مقایسه و سنجش موقعیت و شرایط سخت خود با وضعیت دیگران است (پسندیده، ۱۳۸۹، ص ۹۸)، دیگرانی که وضعیتی بدتر یا هم‌سطح ما دارند. آیه ۱۸۴ سوره آل عمران پیامبر(ص) را در برابر تکذیب‌ها و دشمنی یهودیان این‌گونه دل‌داری می‌دهد که این قوم، پیامبران قبلی را نیز تکذیب کردند و تو، ای پیامبر، در تکذیب شدن تنها نیستی (آل عمران/۱۸۴). این روش در آیات متعدد دیگری نیز دیده می‌شود (فاطر/۲۵ و ۴، عنکبوت/۱۸، یوسف/۱۰۵).

گاه در مقایسه، مشکلات افراد از گروه مقابل یادآوری می‌شود، مثل مقایسه‌هایی که قرآن در جریان جنگ احد انجام داده است. خداوند با مقایسه بین آسیب‌ها و تلفات جنگ احد با جنگ بدر و تذکر به این نکته که اگر به شما در این جنگ آسیبی رسیده است، دشمنان شما نیز به اندازه شما آسیب دیده‌اند، سعی در دل‌داری و تقویت روحیه مسلمانان دارد (آل عمران/۱۴۰، نساء/۱۰۴، آل عمران/۱۶۵).

۴-۱-۵-۲. روش تمرکز بر مصائب حال

تعمیم مصیبت‌ها از زمانی به زمان دیگر خطاست. برخی چون امروز به مشکلی گرفتارند، تمام گذشته خود را با حال آشفته اکنون ارزیابی می‌کنند یا این که گاهی افراد با رسیدن مشکلی در زمان حال، مصیبتی را که در گذشته اتفاق افتاده است زنده می‌کنند. برخی در مورد آینده‌ای که هنوز نیامده است، بر اساس شرایط حال قضاوت می‌کنند و آن را لبریز از رنج و بدبختی می‌پندارند و هیچ روشنی را در آینده نمی‌بینند. اصلاح این خطای نگرشی، به این است که توجه کنیم غم هر روز، ویژه همان روز است. اندوه گذشته، گذشته است. آینده هنوز فرارسیده است و تاریک دیدن همه آینده بر اساس وضعیت فعلی، خطاست. باید توجه کرد سختی‌ها پایان‌پذیرند و همه آینده را در بر نمی‌گیرند. طبق آیه ۷ سوره طلاق، خداوند پس از هر دشواری، آسانی مقرر فرموده است

و آن را محدود به زمان خاصی نکرده است (مکارم شیرازی، ۱۳۸۰، ج ۲۴، ص ۲۴۹؛ هاشمی رفسنجانی، ۱۳۸۶، ج ۱۹، ص ۱۱۵)؛ ﴿سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا﴾ (طلاق/۷).

۴-۱-۶. اصل توجه به معنای بلاها و سختی‌ها

یکی از عواملی که باعث افزایش فشار روانی می‌شود، احساس بی‌فایده بودن حادثه است. تحمل حادثه‌ای که بدون هیچ حکمتی بر انسان وارد شده دشوار است، برخلاف هنگامی که انسان اعتقاد به حکمت حوادث داشته باشد. بنابراین اطلاع از فلسفه بلاها یا تصحیح این اعتقاد، به عنوان یک اصل برای کنترل ناکامی بسیار تأثیرگذار است. حکمت بلاها دارای چند وجه است که شناخت هر یک می‌تواند به عنوان روش‌هایی برای اصل ذکر شده مطرح گردد.

۴-۱-۶-۱. روش توجه به فلسفه بلا در تکامل انسان

گفته شد که فلسفه بلاها تکامل انسان است و این از مهم‌ترین خاصیت‌های رسیدن سختی به انسان است. در ادبیات دینی از این سختی‌ها و بلاها به عنوان «ابتلاء» و «آزمایش» یاد می‌شود، چنان‌که در آیات متعددی این تعبیر وجود دارد: ﴿الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا﴾ (ملک/۲). بنابراین بلا بی‌فایده و بدون حکمت نیست. قرآن به این حقیقت، این چنین تصریح کرده است که حوادث، صحنه‌ای برای تجلی حقیقت روح و فکر شماست: ﴿وَلِيَبْلِغَ اللَّهُ مَا فِي صُدُورِكُمْ وَلِيُمَحِّصَ مَا فِي قُلُوبِكُمْ وَاللَّهُ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ﴾ (آل عمران/۱۵۴).

۴-۱-۶-۲. روش توجه به فلسفه بلا در تقویت ارتباط با خدا

انسان معمولاً هنگام سختی یاد خدا می‌کند و چون خطر و سختی رفع می‌شود، دوباره به وادی غفلت گرفتار شده و خدا را فراموش می‌کند (فصلت/۵۱، اسراء/۶۷). بر این اساس، خداوند گاهی برای بندگانش گرفتاری و بلا تقدیر می‌کند تا ارتباط بنده با خداوند حفظ شود و این از فایده‌های رسیدن سختی به انسان است، چنان‌که قرآن به این مطلب تصریح دارد: ﴿وَمَا أَرْسَلْنَا فِي قَرْيَةٍ مِنْ نَبِيٍّ إِلَّا أَخَذْنَا أَهْلَهَا بِالْبَأْسَاءِ وَالضَّرَاءِ لَعَلَّهُمْ يَضَّرَّغُونَ﴾ (اعراف/۹۴).

۴-۱-۶-۳. روش توجه به فلسفه بلا در پاداش و تطهیر گناهان

اگرچه مصیبت گاه به مصلحت انسان بوده و برای رشد او وضع شده است، اما خداوند تحمل آن را بدون اجر نگذاشته است. توجه به پاداش صبر بر مصیبت‌ها، از شیوه‌های کاهش فشار روانی حاصل از ناکامی است. در قرآن بعد از ذکر امتحان انسان با انواع سختی‌ها، به صابران به طور مطلق بشارت داده است. از این رو شامل انواع بشارت‌های الهی می‌باشد (بقره/۱۵۵). قرآن در جای دیگر، بهشت را جزای صبر معرفی کرده است (فرقان/۷۵) و در آیه ۱۰ سورة زمر، پاداش صبر را بی حساب دانسته است (عطاءالله، ۱۳۹۳، ص ۱۵۴) و در آیه ۳۰ سورة شوری پاک شدن از گناهان به عنوان پاداش صبر بر مصیبت ذکر شده است. در روایات پرشماری، پاداش صبر بر بلاها ذکر شده است، مثل پاک شدن از گناهان (ابن شعبه، ۱۴۰۴، ص ۳۸؛ بخاری، ۱۴۱۰، ج ۵، ص ۲۱۳۷) تا جایی که مصیبت‌ها کلید ثواب معرفی شده است (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ح ۱۷۳۳).

۴-۱-۶-۴. روش توجه به فلسفه بلا با ترفیع درجه

در برخی آموزه‌های اسلامی اشاره شده است که خداوند گاهی برای بالا بردن درجه فردی، او را مبتلا به سختی‌ها می‌کند و این گونه نیست که همیشه وجود بلاها به معنای گنهکار بودن فرد و رسیدن بلا برای آمرزش گناه باشد. در آیه ۱۵۶ و ۱۵۷ بقره پاداش صابران را صلوات و رحمت ذکر کرده است که می‌توان آن را ترفیع درجه نیز دانست. پیامبران و ائمه اطهار (ع) که دارای مقام عصمت از گناه‌اند نیز در زندگی سختی‌های فراوانی را تحمل کرده‌اند و فلسفه بلاها درباره آنان ترفیع درجه دانسته شده است (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۴۵۰، ح ۲؛ مجلسی ۱۴۰۳، ج ۶۷، ص ۲۳۵). توجه به این معنا و کسب درجه بالاتر نزد خداوند، رنج‌ها و ناکامی‌ها را تحمل پذیرتر می‌نماید.

۴-۱-۷. اصل توجه به مقدر بودن حوادث

یکی از اصول کنترل ناکامی، اعتقاد به مقدر بودن حوادث است. باور به این که حادثه ناخوشایند، تصادفی به فرد اصابت کرده و حق او نبوده و می‌توانست این گونه نباشد، بر تلخی موقعیت‌های ناکام‌کننده می‌افزاید و تحمل آن را مشکل می‌کند، اما اعتقاد به تقدیر خداوند، به خصوص در حوادثی که نقش فرد در به وجود آمدن آن دست کم در ظاهر

منتفی است، واکنش را متفاوت خواهد کرد. در آیات قرآن به این اصل آرامش‌بخش پرداخته شده است. خداوند در آیه ۵۱ سوره توبه، برای آرامش‌بخشی به مسلمانان و در جواب منافقان که دچار شدن مسلمانان به بحران‌ها و سختی‌ها را آماج طعنه خود می‌ساختند، مسئله تقدیر الهی را مطرح کرده است. این که حادثه از سوی خداوند حکیم و رحیم باشد خود عاملی تسکین‌دهنده است. در آیه ۲۲ و ۲۳ سوره حدید بعد از اشاره به مقدر بودن حوادث و انتساب آن به خداوند، به اثر تسکینی این اعتقاد، تصریح شده و اثر آن را این می‌داند که فرد در ناخوشی‌ها و ناکامی‌ها غمگین نمی‌شود. افزون بر آن، در خوشی‌ها نیز سرمست نمی‌گردد (حدید/۲۲ و ۲۳).

۴-۱-۸. اصل اصلاح معنای شکست

ملاک پیروزی و شکست در اسلام، اطاعت و عدم اطاعت از خداوند است. طبق این تفسیر، اگر اطاعت انجام شده، موفقیت حاصل شده است و اگر مخالفت روی داده، فرد شکست خورده است، اگرچه همه عالم مادی او را برای پیروزی تشویق کنند. قرآن اطاعت از خداوند و پیامبرش را ملاک فوز بزرگ معرفی کرده (احزاب/۷۱) و در آیه دیگری، رهایی از جهنم و ورود به بهشت را ملاک پیروزی قرار داده است که مقدمه ورود به بهشت نیز اطاعت از خدا و پیامبر (ص) است (آل عمران/۱۸۵). چنین نگرشی به شکست‌های زندگی، موجب آرامش انسان و بالا رفتن تاب‌آوری می‌شود.

۴-۱-۹. اصل مثبت‌نگری

اغلب وقتی افراد در موقعیتی سخت گرفتار می‌شوند، وجود آن مشکل تمام ذهن آنان را پر کرده و ارزیابی آنان را از شرایط غیرواقع‌بینانه می‌کند، به گونه‌ای که فرد هیچ نقطه مثبتی را در زندگی خود نمی‌یابد یا به آن توجه نمی‌کند. از این رو مثبت‌نگری برای کنترل ناکامی باید به عنوان یک اصل مورد توجه قرار گیرد. طبق این اصل، باید نقاط مثبت را در گذشته، آینده و زمان حال پیدا و به آن توجه کرد. روش‌های ذیل برای مثبت‌نگری از قرآن قابل استخراج است.

۴-۱-۹-۱. روش یادآوری خوشی‌ها و نعمت‌ها هنگام سختی‌ها

قطبی‌سازی و مثبت یا منفی دیدن حوادث آسیب‌زاست و دیدن سختی‌های زندگی در کنار

نعمت‌ها، مصیبت را کوچک می‌کند. از این رو یکی از روش‌های مثبت‌نگری و کاهش فشار روانی، یافتن جنبه‌های مثبت در شرایط منفی و یادآوری خوشی‌ها و نعمت‌های حال و گذشته است، چنان‌که طبق آیه ۶ سوره ابراهیم، حضرت موسی (ع) مردم خود را به یادآوری نعمت‌ها و گرفتاری‌هایی که هر کدام به مقتضای حکمت بالغه خداوند، در روز معینی رخ داده فرامی‌خواند (ابراهیم/۶).

۴-۱-۲. روش توجه به استعدادها فردی

یکی از روش‌های مثبت‌نگری توجه به استعدادها فرد است. توجه به این فضیلت‌ها به عنوان نقطه مثبت، فرد را برای تحمل سختی‌ها توانمند می‌کند. در آیه دوم و چهارم سوره قلم، بعد از بیان تهمت‌های دشمنان به پیامبر (ص)، در مقام دل‌داری، از «خلق عظیم» ایشان یاد می‌کند. از دیگر آیات در این باره، آیاتی است که در مقام دل‌داری در شکست‌های ظاهری به برتری مؤمنان بر کافران به جهت عقیده و تفکر توحیدی، اشاره کرده است. در آیه ۱۳۹ سوره آل عمران، برتری و علو مسلمانان را در مقام دل‌داری و بعد از شکست ظاهری در جنگ احد طرح کرده است، چراکه توجه دادن به برتری مقام مؤمن بر کافر، در موقعیت‌های سخت، کم‌کننده فشار روانی حاصل از سختی‌هاست.

۴-۱-۱۰. اصل تعدیل لذت‌جویی

اگر لذت محور زندگی قرار گیرد، ارزیابی انسان از موقعیت ناکام‌کننده بر اساس تأمین بودن یا نبودن لذت‌ها می‌شود نه خیر بودن یا نبودن حادثه برای انسان. در سختی‌ها عموماً آنچه به هم می‌ریزد، بساط لذت‌هاست. بنابراین تعدیل لذت‌جویی، از اصول کنترل موقعیت‌های ناکام‌کننده و افزایش صبر و تاب‌آوری است. در آیه ۱۴ سوره آل عمران، به لذت‌گرایی برخی اشاره شده و مواردی که به زعم آن‌ها بهترین لذت‌هاست، برشمرده شده است و در نهایت، با عنوان متاع دنیا از آن با تحقیر یاد کرده است (آل عمران/۱۴). سفارش اسلام تعدیل لذت به جای لذت‌محوری است (مانده ۸۷ و ۸۸). راهکارهایی نیز برای تعدیل لذت‌جویی در نصوص دینی بیان شده است که در ادامه، ذکر می‌کنیم.

۴-۱-۱۰-۱. یاد مرگ

«یاد مرگ» به عنوان عاملی برای تعدیل لذت‌محوری بیان شده است (متقی، ۱۴۱۹، ج ۱۵،

ص ۷۰۰). خداوند در آیه ۴۶ سوره ص، یکی از ویژگی‌های برجسته پیامبران را یاد مرگ و دوری از دنیا طلبی می‌داند (قرائتی، ۱۳۸۸، ج ۸، ص ۱۱۷) و می‌فرماید: ﴿إِنَّا أَخْلَصْنَاهُمْ بِخَالِصَةٍ ذِكْرَى الدَّارِ﴾.

۴-۱-۱۰-۲. تنظیم رغبت

دل‌بستگی به دنیا یکی از عوامل لذت‌جویی و لذت‌محوری در زندگی است. اگر انسان به دنیا وابسته شود، با آمدن و رفتن مظاهر دنیوی، دچار نوسان‌های روانی می‌شود. تنظیم رغبت به دنیا در اختیار انسان است و تنظیم آن در کنترل ناکامی‌ها بسیار مؤثر است. ادبیات دینی، از این تنظیم رغبت، به «زهد» تعبیر می‌شود (پسندیده و کیومرثی، ۱۳۹۲، ص ۴۱).

«زهد» در لغت به معانی بی‌رغبتی، ترک دنیا و رو آوردن به آخرت است (مصطفوی، ۱۴۱۶، ج ۴، ص ۳۱۱). در فرهنگ اسلام، زهد به معنای دل‌بسته نبودن به دنیا است. حقیقت زهد آن است که آدمی اسیر دنیا نباشد (جوادی آملی، ۱۳۸۵، ج ۱۱، ص ۱۷۸)، ﴿لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ﴾ (حدید/۲۳). امام علی (ع) با استناد به این آیه، زهد را به معنای تأسف نخوردن بر آنچه از دست رفته و شادی نکردن به آنچه به دست آمده می‌داند (نهج‌البلاغه، حکمت ۴۳۹). طبق این آیه و روایت، از آنجاکه فرد زاهد، زندگی‌اش لذت‌محور نیست، در سطح بالاتری از معرفت قرار می‌گیرد و در فرازوفروید زندگی دچار نوسان‌های روانی سخت نمی‌شود.

۴-۱-۱۱. اصل امانت دانستن داشته‌ها

از دست دادن داشته‌ها، از موقعیت‌های ناکام‌کننده است. دلیل شکایت هنگام از دست دادن داشته‌ها این تفکر است که قدرتی به‌ناحق در ملک ما تصرف کرده و آنچه را مالکش بوده‌ایم، از ما گرفته است. اما در نصوص دینی، خداوند مالک حقیقی معرفی شده است و درباره مال، تعبیر «امانت» به کار رفته و این امانت، محدود به مال نیست و منظور هر آن چیزی است که مربوط به انسان است و دایره آن، فرزند و خانواده را هم در بر می‌گیرد. بر اساس این تفسیر، مالک حقیقی همه داشته‌های انسان، بلکه وجود خود انسان خداوند است (قرائتی، ۱۳۸۸، ج ۶، ص ۱۸۵). از این رو قرآن در آیات متعددی به مالک

بودن خداوند توجه داده (مائده/ ۱۲۰) و انسان‌ها را جانشین خداوند در این اموال (حدید/ ۷) معرفی کرده و از این اموال به ﴿مَالِ اللَّهِ الَّذِي أَتَاكُمْ﴾ یاد کرده است (نور/ ۳۳، حدید/ ۲، ملک/ ۱). اگر نگاه امانت بودن اموال و فرزند، در ذهن و اعتقاد ما حاکم شود و بدانیم مالک حقیقی آنچه از ما گرفته شده نبوده‌ایم و گیرنده مال، همان مالک حقیقی آن بوده است، هنگام مصیبت به جزع و فزع گرفتار نمی‌شویم و کنترل موقعیت ناکام‌کننده را از دست نمی‌دهیم.

۴-۱۲. اصل باور به مجازات ظالمان

برخی از ناکامی‌ها ممکن است به دلیل مورد ظلم واقع شدن و ناتوانی تقاص در این دنیا باشد. در این موارد، درمان‌جو باید به این اصل کنترل ناکامی توجه کند که نظام هستی نظام احسن است و محدود به دنیا نیست و آخرتی نیز در کار است و خداوند عادل است و ظالمان را در دنیا یا آخرت عذاب می‌کند. این آگاهی می‌تواند تسکین‌دهنده و باعث آرامش و کاسته شدن رنج مظلوم باشد. در آیات بسیاری (عطاءالله، ۱۳۹۳، ص ۱۵۹) عاقبت ظالمان و دشمنان به قصد تهدید آنان و در مواردی به جهت دلداری مسلمانان بیان شده است؛ در آیه ۱۷۶ آل عمران بعد از دلداری پیامبر(ص) و توصیه به حزن نداشتن، عذاب عظیم را جزای کافران معرفی کرده است (آل عمران/ ۱۷۶). این وعده عذاب عظیم برای کافران، در برابر سختی‌هایی که به پیامبر(ص) و مسلمانان می‌رسید، موجب دلگرمی و تقویت روحیه مسلمانان بود. بنابراین باور به عدالت خداوند و عذاب دنیوی یا اخروی ظالمان، روشی برای مقابله با ناکامی در مواقع مورد ظلم واقع شدن است.

۴-۱۳. اصل باور به جعل احکام و قوانین الهی، بر اساس مصلحت انسان

یکی از اصول کنترل ناکامی، این است که خداوند همه احکام و قوانین را بر اساس مصلحت انسان جعل کرده است. درمان‌جو باید بداند دستورات و راهکارهای قرآنی طبق مصلحت دین و دنیای او جعل شده و در این دستورات و احکام، هم مصلحت و مفسده دنیا و هم مصلحت و مفسده آخرت وی در نظر گرفته شده است. از این رو عمل به این دستورات و راهکارها، علاوه بر سعادت در دنیا، موجب سعادت اخروی نیز هست؛ چیزی که در راهکارهای بشری نادیده گرفته می‌شود، و از آنجاکه راهکارهای بشری،

برگرفته از وحی نیستند، تضمینی برای سعادت دنیوی نیز ندارند. توجه به این اصل موجب عمل به این دستورات است که در سایه این عمل، اعتماد و آرامش و دوری از اضطراب‌ها به ارمغان می‌آید.

روش ایجاد این اعتقاد نیز توجه به همین معرفت است. توجه و باور به این که دستورات خداوند در میدان بلا و سختی و رنج، طبق شناخت انسان و شناخت مصلحت واقعی دنیوی و اخروی وی است و خداوند هیچ گاه به چیزی که برای انسان مفسده دارد امر نمی‌کند و با نواهی خود، موجب تقویت مصلحتی از انسان نمی‌گردد.

۴-۲. اصول و روش‌های رفتاری و اصول و روش‌های گرایشی - عاطفی مقابله با

ناکامی

۴-۲-۱. اصل پذیرش ناکامی‌ها

برخی از بلاها و سختی‌ها و موقعیت‌های ناکام‌کننده وقتی به هر دلیلی اتفاق می‌افتند، قابل تغییر و برگشت نیستند، مثل فقدان عزیز. پذیرش این سختی‌ها و بلاها یک اصل برای درمان و مدیریت شرایط سخت است و طبق این اصل، بهترین راهکار در چنین مواقعی که راهی برای برگشت و تغییر واقعیت وجود ندارد، تسلیم و پذیرش و در کنار حادثه ایستادن برای مدیریت بهتر شرایط است، نه در مقابل حادثه ایستادن و جنگ و ستیز با حادثه و تلاش بی‌ثمر برای حذف حادثه.

در قرآن نیز ایمان به تقدیر الهی، مانع شادمانی غرورآمیز و اندوه بی‌جا، در مقابل نعمت‌ها و مصیبت‌ها شمرده شده است (حدید/۲۲ و ۲۳) و از دارندگان رضا تمجید و تعریف کرده است (مجادله/۲۲، بینه/۸). کسی که به مقام رضا می‌رسد، به آنچه از جانب خداوند برای او مقدر می‌شود خشنود است و تحمل و صبر بر این نوع گرفتاری را برای خود نعمتی از سوی خدا می‌داند و برای آن، شکر خداوند را می‌گوید (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۵، ص ۱۰۶).

۴-۲-۲. اصل ارتباط با خداوند

از اصول مقابله با ناکامی تقویت ارتباط با خداوند است. فرد دچار سختی به تکیه‌گاه قابل اعتمادی نیاز دارد که در پناه آن به آرامش برسد، چراکه سراسر وجود انسان نیاز است و

برای رفع این نیاز محتاج ارتباط با خداوندی است که بی نیاز مطلق است (فاطر/۱۵). انسان در سایه ارتباط با خداوند، به نیروی بی نهایت خداوند پیوند می خورد و سطح تاب آوری اش را افزایش می دهد.

۴-۲-۲-۱. روش دعا

دعا و استمداد و یاری از خداوند از عواملی است که آرامش بخش بوده و توان فرد را در سختی ها تقویت می کند. بر این اساس، حضرت موسی (ع)، به قومش سفارش می کند از خدا طلب یاری نمایند و بعد، دستور به صبر و استقامت می دهد (اعراف/۱۲۷ و ۱۲۸). نیز هنگامی که حضرت یعقوب (ع) خبر دریده شدن یوسف (ع) توسط گرگ را شنید، ابتدا فرمود صبر می کنم، صبری جمیل و بعد بلافاصله فرمود: ﴿وَاللَّهُ الْمُسْتَعَانُ﴾؛ خداوند کمک کننده است (یوسف/۱۸). به تعبیر دیگر، حضرت یعقوب (ع) منبع صبر جمیل خود را یاری رسانی خداوند معرفی کرده است. بنابراین استعانت از خدا موجب تقویت انسان و افزایش صبر اوست.

جدای از اجابت یا عدم اجابت، نفس طلب کردن موضوعیت دارد و موجب آرامش است. در قرآن، چندین بار دعای پیامبران و مؤمنان، هنگام گرفتاری نقل شده است که روشنگر تأثیر دعا در آسان تر شدن سختی ها و کاهش فشارهای روانی است، مثل دعای ایوب (ع) هنگام بیماری (انیا/۸۳)، دعای شعیب (ع) هنگام تهدید به تبعید از طرف قومش (اعراف/۸۸ و ۸۹) و دعای ساحران برای صبر در برابر شکنجه فرعون (اعراف/۱۲۶). این آیات بیانگر طلب یاری از خداوند در هنگامه سختی هاست و نقش مهم استعانت از خداوند و دعا در توان افزایی و افزایش روحیه را روشن می کند.

۴-۲-۲-۲. روش یاد خداوند

از مواردی که موجب تقویت ارتباط با خداوند و در پی آن افزایش آرامش و تاب آوری است، یاد خداوند و تسبیح اوست. یاد خداوند و توجه قلبی به صفات و اسماء حسنی الهی، به تناسب مفهوم آن، اثر خاص خود را در توانمند ساختن افراد دارد. برای مثال، توجه به صفت عدالت خداوند هنگامی که فرد مورد ظلم قرار گرفته، توجه به صفت رزاقیت الهی هنگام فقر و ناداری، توجه به صفت کفایت و حمایت خداوند هنگام ضعف

و ناتوانی، موجب اطمینان قلبی و صبر می‌شود. در آیاتی از قرآن از این روش استفاده گردیده و پس از توصیه به صبر به پیامبر(ص)، توصیه به تسبیح خداوند شده است (نک: طه/۱۳۰، ق/۳۹ و ۴۰، مزمل/۸). این بیانگر نقش یاد خدا در افزایش صبر در مشکلات است. قرآن کمک گرفتن از نماز را که مصداقی مهم از ذکر خداوند است، به‌عنوان منبع مهم در تقویت توان یاد کرده است (بقره/۱۵۳).

۴-۲-۲-۳. روش توبه

توبه از راه‌های تقویت ارتباط با خداوند است و از این جهت که ارتباط بنده با خداوند را اصلاح می‌کند، می‌تواند به‌عنوان یکی دیگر از راه‌های افزایش توان انسان در سختی‌ها باشد. نقش توبه و استغفار در افزایش صبر در آیه ۵۵ سوره غافر مطرح شده است. توصیه به استغفار بعد از سفارش به صبر، نقش استغفار در افزایش صبر را نشان می‌دهد.

نتیجه‌گیری و ارائه الگو

برای کشف الگویی مناسب برای کنترل ناکامی، ابتدا به اهداف، مبانی، اصول و روش‌های قرآن برای کنترل ناکامی اشاره شد. در قرآن سلامت و بهداشت روان، موضوعی اساسی است. هدف کلی قرآن از ارائه نسخه کنترل ناکامی‌ها، در راستای همان هدف کلی نزول قرآن یعنی هدایت و رشد انسان است. مبانی اسلامی ناکامی، به چهار حوزه خدا، انسان، جهان و دین مرتبط است.

مبانی خداشناسی: خداوند، خالق هستی، یکتاست و با دانایی و عدالت، کنترل و رتق و فتق امور عالم را به دست دارد. او سرشار از رحمت است و هیچ مصیبتی اتفاق نمی‌افتد مگر این‌که خداوند عادل و حکیم به آن علم داشته و در لوح محفوظ ثبت است. از سمت خداوند ظلمی به انسان نشده و در تمام سختی‌ها خداوند در کنار اوست.

مبانی انسان‌شناختی: انسان بیهوده آفریده نشده است. ناکامی‌ها برای تکامل انسان و بر اساس قضا و قدر الهی و حکمت خداوند به انسان‌ها می‌رسد. مهم‌ترین حکمت بلاها خاصیت سازندگی و رشددهندگی است. برای به فعلیت رسیدن استعدادها، سختی لازم است. انسان در افعالش اختیار و اراده دارد، اما این اختیار را خداوند به او عطا کرده است، از این‌رو اختیار انسان، نافی قدرت و اراده خداوند نیست.

مبانی جهان‌شناسی: این دنیا موقت و تنها فرصت برای رشد است و برای رسیدن به همین رشد و کمال است که سختی و راحتی دنیا به هم آمیخته است. کسی که توقع آسایش مداوم و خالص در این دنیا را دارد، دنیا و قواعد و سنت‌هایش را نشناخته است. شناخت مرگ و توجه به عمومیت آن و باور به معاد به‌عنوان سرای ابدی رمز آرامش وی در حیات دنیوی و ابدی است.

مبانی دین‌شناسی: احکام الهی بر اساس مصلحت انسان تشریع شده است، و از جمله راهکارهای قرآن برای کنترل ناکامی‌ها، بر اساس مصالح و مفساد واقعی انسان است.

اصول و روش‌های کنترل ناکامی از منظر قرآن را می‌توان به دو حوزه تقسیم کرد: بخش اصول و روش‌های رفتاری و عاطفی - معنوی حاوی یک اصل و سه روش است: اصل ارتباط با خداوند و سه روش دعا، یاد خداوند و توبه. انسان در سایه ارتباط با خداوند، به نیروی بی‌نهایت خداوند پیوند می‌خورد و توان و سطح تاب‌آوری وی افزایش می‌یابد.

بیشترین راهکارهای به‌دست‌آمده در این تحقیق، با ۱۳ اصل و ۲۲ روش، در حوزه شناختی است که حاکی از اهمیت و تأثیرگذاری اندیشه و شناخت در کنترل ناکامی است.

بعد از استخراج مبانی، اهداف، اصول و روش‌های کنترل ناکامی در قرآن، آنچه باعث شکل گرفتن و تبیین الگوی قرآن در کنترل ناکامی می‌شود، روشن شدن این خط ارتباطی بین این عناصر است که در جدول‌های ذیل ترسیم شده است.

الگوی کنترل ناکامی در قرآن بر اساس مبانی خداشناسی

مبانی خداشناسی	اهداف کلی	اصول	روش
خداوند تنها خالق و مدیر جهان است و دانا، قادر، عادل و رحیم است.	بالا بردن تاب‌آوری و کنترل ناکامی	اصل ارتباط با خداوند: برای کنترل ناکامی باید ارتباط با خدا تقویت شود.	۱. دعا و درخواست صبر از خدا؛ ۲. ذکر و یاد خدا، به‌ویژه نماز و روزه؛ ۳. توبه و بازگشت.
خداوند تنها خالق و مدیر جهان است و دانا، قادر، عادل و رحیم است.	بالا بردن تاب‌آوری و کنترل ناکامی	اصل توکل: برای کنترل ناکامی باید به خداوند اعتماد و اطمینان قلبی داشت و امور را به وی واگذار کرد.	روش اسناد کارها به خداوند: انسان با اعتقادی قوی سعی نماید همه امور را مستند به خداوند متعال بداند و برای دیگران در هیچ امری مداخلیتی نداند.
مالکیت خداوند	بالا بردن تاب‌آوری و کنترل ناکامی	اصل امانت دانستن مال و جان: برای کنترل ناکامی باید دانسته شود مالک حقیقی خداوند است و مالکیت انسان اعتباری است.	توجه به مالکیت خداوند و امانت بودن جان‌ها و مال‌ها.
عدالت خداوند و معاد	بالا بردن تاب‌آوری و کنترل ناکامی	اصل مجازات اخروی ظالمان: برای کنترل ناکامی باید دانسته شود خداوند عادل است و ظالمان را در دنیا یا آخرت عذاب می‌کند.	توجه به عدالت خداوند و عذاب دنیوی یا اخروی ظالمان.

الگوی کنترل ناکامی در قرآن بر اساس مبانی انسان‌شناختی

روش	اصول	اهداف کلی	مبانی انسان‌شناختی
۱. توجه به نسبت بلا و تکامل انسان؛ ۲. توجه به نسبت بلا با تقویت ارتباط با خدا و حفظ دین؛ ۳. توجه به نسبت بلا با پاداش و تطهیر گناهان؛ ۴. توجه به نسبت بلا با ترفیع درجه.	اصل معنادار بودن سختی‌ها و بلاها: برای کنترل ناکامی باید دانست سختی‌ها و بلاها بی‌منطق، بی‌معنا و خالی از هیچ فایده‌ای نیستند.	بالا بردن تاب‌آوری و کنترل ناکامی	انسان موجودی دوبعدی است و تکامل روح انسان فلسفه ناکامی و رنج اوست.
روش توجه به مقدر بودن حوادث و این‌که سختی‌ها و ناکامی‌ها، طبق نظام هستی و بر اساس مصلحت، تقدیرشده به دست خداوندی است که حکیم و مهربان و رحیم است.	اصل مقدر بودن حوادث: در کنترل ناکامی باید اعتقاد به مقدر بودن حوادث، ایجاد یا اصلاح شود و نقش اختیار انسان در آن روشن گردد.	بالا بردن تاب‌آوری و کنترل ناکامی	قضا و قدر و اختیار انسان
توجه و معرفت نسبت به این‌که ملاک پیروزی و شکست حقیقی اطاعت و عدم اطاعت از خداوند است.	اصل اصلاح معنای شکست: برای کنترل ناکامی باید شکست و پیروزی بر اساس اطاعت و انجام وظیفه بازتعریف شود.	بالا بردن تاب‌آوری و کنترل ناکامی	قرب الهی هدف آفرینش است. تکامل انسان فلسفه رنج و ناکامی است. گذرگاه دنیا و فرصت رشد

الگوی کنترل ناکامی در قرآن بر اساس مبانی جهان‌شناسی

روش	اصول	اهداف کلی	مبانی جهان‌شناسی
۱. مقایسه و توجه به مصیبت‌های بزرگ‌تر دیگران؛ ۲. تمرکز بر مصائب حال، نه گذشته و آینده.	اصل کوچک‌سازی سختی‌ها: برای کنترل ناکامی نباید مشکلات را بزرگ‌نمایی کرد.	بالا بردن تاب‌آوری و کنترل ناکامی	گذرگاه بودن دنیا
۱. یاد مرگ؛ ۲. تنظیم رغبت (زه‌د).	اصل تعدیل لذت‌جویی: برای کنترل ناکامی باید توجه شود که لذت‌محوری در زندگی، آسیب‌زا و مذموم است.	بالا بردن تاب‌آوری و کنترل ناکامی	گذرگاه بودن دنیا؛ دنیا بر مدار سختی‌ها
تنظیم خواسته‌ها با واقعیت دنیا و این‌که دنیا محل برآورده شدن همه خواسته‌ها نیست؛ از طریق توجه به تجربه شخصی از زندگی خود و دیگران در طول تاریخ.	اصل آمادگی رسیدن بلا و سختی در زندگی دنیوی: برای مواجهه با حوادث و سختی‌ها و کنترل ناکامی باید آمادگی روحی ایجاد شود.	بالا بردن تاب‌آوری و کنترل ناکامی	دنیا بر مدار سختی است و نیش‌ونوش آن مخلوط است.
زمینه‌سازی و عدم غافل‌گیری برای رویارویی با حوادث و مشکلاتی که از رسیدن آن مطلعیم و پرهیز از غافل‌گیری افراد در مثل سختی‌ها، تصمیم‌های سخت و بیماری‌ها.	اصل آمادگی رسیدن بلا و سختی در زندگی دنیوی: برای مواجهه با حوادث و سختی‌ها و کنترل ناکامی باید آمادگی روحی ایجاد شود.	بالا بردن تاب‌آوری و کنترل ناکامی	دنیا بر مدار سختی است و نیش‌ونوش آن مخلوط است.
توجه به واقعیت برگشت‌ناپذیری برخی	اصل پذیرش ناکامی‌ها: درمان‌جو برای کنترل ناکامی	بالا بردن تاب‌آوری و	دنیا بر مدار سختی است و نیش‌ونوش آن

ناکامی‌ها و این‌که پذیرش آن حادثه، بهترین و منطقی‌ترین کار است.	باید حوادث را بپذیرد.	کنترل ناکامی	مخلوط است.
توجه به فراز و فرودهای زندگی در زندگی خود و دیگران و امید به رفع گرفتاری در آینده.	اصل دائمی نبودن سختی‌ها: برای کنترل ناکامی باید به موقت بودن سختی‌ها توجه کرد.	بالا بردن تاب‌آوری و کنترل ناکامی	دنیا بر مدار سختی‌ها و ممزوج بودن نیش و نوش دنیا
۱. یادآوری خوشی‌ها و نعمت‌ها هنگام سختی‌ها؛ ۲. توجه به استعدادها و فضیلت‌های فردی.	اصل مثبت‌نگری: برای کنترل ناکامی باید امیدوار و مثبت‌نگر باشیم.	بالا بردن تاب‌آوری و کنترل ناکامی	دنیا بر مدار سختی‌هاست، اما سختی‌ها همه ابعاد زندگی انسان را در بر نمی‌گیرد و مصائب به اندازه صبر و ظرفیت انسان‌هاست.
توجه به معاد و عدالت خداوند و عذاب دنیوی یا اخروی ظالمان.	اصل اعتقاد به مجازات اخروی ظالمان: برای کنترل ناکامی باید دانسته شود، خدا عادل است و ظالمان را در دنیا یا آخرت عذاب می‌کند.	بالا بردن تاب‌آوری و کنترل ناکامی	نظام احسن هستی و عدالت خداوند: معاد

الگوی کنترل ناکامی در قرآن بر اساس مبانی دین‌شناسی

روش	اصول	اهداف کلی	مبانی دین‌شناسی
توجه به این‌که دستورات قرآن در شرایط سخت، بر اساس مصلحت و مفسده واقعی بوده و کارسازتر از نسخه‌های دیگر است.	اصل جعل قوانین الهی؛ بر اساس مصلحت انسان: راهکارهای قرآنی کنترل ناکامی بر اساس شناخت انسان و شناخت مصلحت و مفسده واقعی دنیوی و اخروی است.	بالا بردن تاب‌آوری و کنترل ناکامی	جعل احکام و قوانین الهی بر اساس مصلحت انسان

فهرست منابع

۱. قرآن کریم.
۲. نهج البلاغه.
۳. آقايوسفی، علیرضا. (۱۳۹۱ش). بررسی مقابله درمانگری مادران با پرخاشگری کودکان و ناکامی به خاطر داشتن کودکان عقب‌مانده ذهنی، فصلنامه خانواده‌پژوهی، ۸(۳)، ۲۹۱-۳۰۴.
۴. ابن‌شعبه، حسن بن علی. (۱۴۰۴ق). تحف العقول. قم: انتشارات جامعه مدرسین حوزه علمیه.
۵. باقری، خسرو. (۱۳۸۰ش). نگاهی دوباره به تربیت اسلامی. تهران: انتشارات مدرسه.
۶. بخاری، محمد بن اسماعیل. (۱۴۱۰ق). صحیح البخاری. قاهره: وزارة الأوقاف.
۷. پسندیده، عباس. (۱۳۸۹ش). هنر رضایت از زندگی. قم: نشر معارف.
۸. پسندیده، عباس. (۱۳۹۲ش). الگوی اسلامی شادکامی با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا. قم: دار الحديث.
۹. پسندیده، عباس؛ کیومرثی، محمدرضا. (۱۳۹۲ش). درآمدی بر پیشگیری از اعتیاد، با رویکرد اسلامی. قم: دار الحديث.
۱۰. پور روستایی، جواد. (۱۳۸۹ش). شرح و نقد روش‌های ملاصدرا در اثبات نظام احسن. اندیشه نوین دینی، ۶(۲۲)، ۱۳۷-۱۶۰. <http://dorl.net/dor/20.1001.1.20089481.1389.6.22.7.3>
۱۱. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد. (۱۴۱۰ق). غرر الحکم ودرر الکلم. قم: دار الکتاب الإسلامی.
۱۲. جوادی آملی، عبدالله. (۱۳۷۸ش). تفسیر موضوعی قرآن کریم. قم: اسراء.
۱۳. جوادی آملی، عبدالله. (۱۳۸۵ش). مراحل اخلاق در قرآن. قم: اسراء.
۱۴. جوادی آملی، عبدالله. (۱۳۹۷ش). توحید در قرآن. قم: اسراء.
۱۵. خاتمی، احمد. (۱۳۷۰ش). فرهنگ علم کلام. تهران: صبا.
۱۶. خراسانی، زهرا. (۱۳۸۴ش). راه‌های غلبه بر ناکامی از نگاه قرآن. همایش ضرورت گسترش مفاهیم قرآن کریم، (دانشگاه آزاد اسلامی، واحد آستارا، ۱۳۸۴ش). <https://sid.ir/paper/812001/fa>
۱۷. دهخدا، علی‌اکبر. (۱۳۷۷ش). لغت‌نامه. تهران: مؤسسه لغت‌نامه دهخدا و مرکز بین‌المللی آموزش زبان فارسی دانشگاه تهران. <https://dehkhoda.ut.ac.ir>
۱۸. دهقانی، حمیده. (۱۳۹۹ش). راهکارهای مقابله با ناکامی. تهران: انتشارات آرمان رشد.
۱۹. رهنما، اکبر؛ علین، حمید؛ محمدی، حسین. (۱۳۸۶ش). بررسی و تبیین مبانی، اصول و روش‌های تربیت سیاسی از منظر امام علی(ع) در نهج البلاغه. دانشور رفتار، ۴(۲۴)، ۱-۲۸.
۲۰. سالاری‌فر، محمدرضا. (۱۳۹۰ش). آشنایی با روان‌شناسی. قم: مرکز نشر هاجر.
۲۱. سبحانی، جعفر. (۱۴۱۳ش). ال‌هیات علی هدی الکتاب والسنة والعقل. قم: مؤسسة الإمام الصادق(ع).
۲۲. سیفعلی‌ئی، فاطمه و مروتی، سهراب و حسینی‌نیا، سید محمد رضا. (۱۳۹۹ش). تاب‌آوری، کارکردها

- و راهبردهای ارتقاء آن در فرایند تربیت اجتماعی از منظر قرآن کریم. دوفصلنامه آموزه‌های تربیتی در قرآن و حدیث، دوره: ۶، شماره: ۲. <https://civilica.com/doc/1584260>
۲۳. طباطبایی، سید محمدحسین. (۱۳۵۳ش). المیزان فی تفسیر القرآن. بیروت: مؤسسة الأعلمی للمطبوعات.
۲۴. طباطبایی، سید محمدحسین. (۱۳۶۴ش). اصول فلسفه و روش رئالیسم. تهران: صدرا.
۲۵. عطاءالله، محسن. (۱۳۹۳ش). روش‌های توان‌افزایی در سختی‌ها. قم: دار الحدیث.
۲۶. علیدوست، ابوالقاسم. (۱۳۸۴ش). تبعیت یا عدم تبعیت احکام از مصالح و مفساد واقعی. فقه و حقوق، ۲(۶)، ۹-۳۲.
۲۷. عمید، حسن. (۱۳۵۰ش). فرهنگ فارسی عمید. تهران: انتشارات جاویدان.
۲۸. غزالی، محمد بن محمد. (بی‌تا). إحياء علوم الدین. بیروت: دار الکتب العربی.
۲۹. فقیهی، علی‌نقی. (۱۳۸۵ش). مبانی و اصول تربیتی در روابط زن و شوهر از منظر قرآن و حدیث. تربیت اسلامی، ۲(۳)، ۲۱۶-۱۷۵.
۳۰. قرائتی، محسن. (۱۳۸۸ش). تفسیر نور. تهران: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن.
۳۱. کلینی، محمد بن یعقوب. (۱۴۰۷ق). الکافی. تهران: دار الکتب الإسلامية.
۳۲. متقی، علی بن حسام‌الدین. (۱۴۱۹ق). کنز العمال. بیروت: دار الکتب العلمیة.
۳۳. مجلسی، محمدباقر. (۱۴۰۳ق). بحار الأنوار. بیروت: دار إحياء التراث العربی.
۳۴. محمدی ری‌شهری، محمد. (۱۳۹۵ش). دانشنامه قرآن و حدیث، (ترجمه حمیدرضا شیخی). قم: دار الحدیث.
۳۵. محمودزاده، امیر؛ بیدادیان، هادی. (۱۳۹۴ش). فرق مدل و الگو و روش‌های مدل‌سازی و شبیه‌سازی در مدیریت بحران‌های زیست‌محیطی. در: کنفرانس بین‌المللی علوم، مهندسی و فناوری‌های محیط زیست، (تهران، ۱۳۹۴). <https://civilica.com/doc/407290>
۳۶. مصباح یزدی، محمدتقی. (۱۳۸۴ش). آموزش عقائد. تهران: شرکت چاپ و نشر بین‌الملل.
۳۷. مصباح یزدی، محمدتقی. (۱۳۹۴ش). آموزش فلسفه. قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی(ره).
۳۸. مصطفوی، سید حسن. (۱۴۱۶ش). التحقيق فی کلمات القرآن الکریم. تهران: مؤسسه چاپ و نشر وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.
۳۹. معین، محمد. (۱۳۸۱ش). فرهنگ فارسی. تهران: نشر سرایش.
۴۰. مکارم شیرازی، ناصر؛ قرائتی، محسن؛ آشتیانی، محمدرضا؛ و همکاران. (۱۳۸۰ش). تفسیر نمونه. تهران: دار الکتب الاسلامیه.
۴۱. ناوس، ویلیام. (۱۳۹۴ش). تحمل ناکامی، (ترجمه محمد بابارئسی و منصور علی مهدی). بی‌جا: انتشارات نظری.

۴۲. نفیسی، علی اکبر. (بی تا). فرهنگ نفیسی. تهران: نشر خیام.
۴۳. هاشمی رفسنجانی، اکبر. (۱۳۸۶ش). تفسیر راهنما. قم: بوستان کتاب.
۴۴. یوسفی مصری، زهرا. (۱۳۹۸ش). بیماری‌های افسردگی و اضطراب و راه‌های درمان آن‌ها. قم: میراث ماندگار.



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی