



راهکارهای قرآنی مقابله با فشار روانی بر پایه آیات ناظر به جنگ احد

محسن عطاءالله^۱
عباس پسندیده^۲

چکیده

جنگ، رویدادی ناخوشایند است که می‌تواند فشار روانی قابل توجهی ایجاد کند. قرآن کریم راهکارهایی را برای مقابله با این فشار روانی در سه مرحله پیش از جنگ، حین جنگ و پس از آن ارائه داده است که با بررسی آیات مرتبط با جنگ‌ها قابل دستیابی است. مجموع این راهکارها طی پژوهشی گسترده کشف و تبیین شده‌اند، ولی هدف از این پژوهش ارائه راهکارهایی برگرفته از آیات ۱۲۱ تا ۱۲۷ سوره آل عمران است که در آستانه نبرد احد نازل شده‌اند. روش پژوهش، توصیفی-تحلیلی بوده، ولی از شیوه فهم روان‌شناختی متون دینی نیز بهره گرفته است. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که عامل اصلی تنش روانی پیش از جنگ، ترس از رویارویی با دشمن است و قرآن کریم شش راهکار برای کاهش آن به کار گرفته است: ۱. باور به آگاهی خدا؛ ۲. توجه به ولایت الهی؛ ۳. توکل بر خدا؛ ۴. یادآوری یاری پیشین؛ ۵. مقایسه با وضعیت بدتر و ۶. وعده یاری پسین. این راهکارها با دو رویکرد پیشگیرانه و ترمیمی، ضمن تقویت خداترسی و کوچک‌انگاری سختی، احساس حمایت‌شدگی و اقتدار را در جان مجاهدان می‌دمند.

واژگان کلیدی: مقابله دینی، فشار روانی، رویارویی با ترس، تقویت روحی.

۱. دانشجوی دکتری دانشگاه قرآن و حدیث؛ ataallahqom@gmail.com

۲. استاد گروه روانشناسی دانشگاه قرآن و حدیث؛ pasandide@qhu.ac.ir

۱. مقدمه

حجم فراوان مطالعات انجام شده درباره سبک‌ها و راهکارهای مقابله دینی^۱ با رویدادهای تنیدگی زا^۲ بیانگر اهمیت این مهارت و نقش اساسی آن در سلامت جسمی و روانی افراد است. داودوندی در مقدمه مقاله خود به بخشی از این مطالعات اشاره کرده است (۱۳۹۴: ۴۲).

پیوند دادن آموزه‌های قرآنی با نظریه‌های روز در دانش‌های گوناگون از نخستین گام‌ها برای تنویر کردن این آموزه‌هاست که بخشی از این مهم، بر عهده قرآن‌پژوهان است تا با رویکرد تخصصی در تحلیل متن قرآن، این معارف بلند را در قالب نظریه‌های علمی، طبقه‌بندی و ارائه نمایند.

پژوهش‌های اولیه نشان می‌دهد که قرآن، به عنوان نسخه شفابخش دردهای بشر، آموزه‌هایی درباره روش‌های مقابله با تنش، به‌ویژه در جنگ، ارائه می‌دهد که موجب واکنش مثبت و سازگارانه رزمندگان در برابر فشارهای روانی جنگ می‌شود (عطاءاله، ۱۳۹۲: ۲۷-۳۳۲).

گرچه بیش از ۱۳۰ آیه قرآنی پیرامون غزوات پیامبر ﷺ نازل شده است (برای دیدن این آیات نک: عاشور، ۱۴۲۲: ۳۳۱-۳۵۰)، اما این پژوهش به دلیل فراوانی راهکارهای مقابله‌ای قابل استنباط از تمامی این آیات، به بررسی آیات هفت‌گانه ۱۲۱ تا ۱۲۷ سوره آل عمران

1. Religious Coping Styles or Strategies.

2. Stressor events.

محدود شده است که در آستانه جنگ احد نازل شده‌اند.^۱ جنگی که بر خلاف دیگر غزوات پیامبر ﷺ با شکست ظاهری سپاه اسلام همراه شد و به همین جهت، راهکارهای متنوعی برای مقابله با فشارهای روانی ناشی از آن، به کار گرفته شده است. هدف این پژوهش، شناسایی راهکارهای مقابله با فشار روانی برآمده از جنگ احد، بر اساس این هفت آیه است.

این پژوهش با تحلیل گزارش‌های تاریخی و روایات سبب نزول، نوع فشار روانی را در آن موقعیت، به عنوان یک مسئله روان‌شناختی تبیین کرده (مسئله‌شناسی) و سپس با به‌کارگیری مبانی و قواعد تفسیری، آموزه‌های این آیات را تحلیل و تمامی راهکارهای مقابله با آن را استخراج می‌کند (سبب‌شناسی). در این مرحله اختلاف دیدگاه‌های تفسیری برآمده از اختلاف در شیوه ترکیب نحوی آیه یا معنای مفردات آن نقش مهمی در کشف و تعیین راهکارهای مقابله‌ای دارد. در نهایت، با روش پژوهش معکوس، سازوکار اثرگذاری هر راهکار در کاهش فشار روانی تبیین می‌شود (روش‌شناسی). در این روش، محقق حرکت پژوهشی خود را از گزاره آغاز و به سمت قانون حرکت می‌کند تا آن را به دست آورد. بنابراین، پژوهش حاضر افزون بر روش عمومی توصیفی - تحلیلی، از روش تخصصی فهم روان‌شناختی متون دینی^۲ نیز بهره می‌برد.

گفتنی است که پیش‌ازین، در دو پژوهش مسئله مقابله با فشار روانی بر اساس قرآن کریم الگویابی شده است. اسماعیلی و همکارانش (۱۴۰۰: ۱۱۲ - ۱۳۷) با هدف تدوین مدل مفهومی مقابله با استرس، به‌ویژه استرس‌های ناشی از روابط بین فردی، آیات قرآن را بررسی کرده و آن‌ها را در سه مرحله کدگذاری نموده‌اند. در این مطالعه، ۲۵ موقعیت استرس‌زا شناسایی شده و برای مهار آن‌ها از چهار سبک ارتباط با خدا، خود، دیگران و واقعیت استفاده شده است. خطیب و همکارانش (۱۴۰۱: ۴۶ - ۷۵) نیز با هدف تدوین

۱. بررسی تمامی آیات مرتبط با جریان جنگ احد در رساله مقطع دکتری نگارنده انجام شده است.

۲. برای آشنایی با این روش ر. ک: پسندیده، ۱۴۰۰: ۵۷ - ۱۲۰؛ همان، ۱۳۹۶: ۶۷ - ۹۱.

الگوی مفهومی مقابله دینی با استرس، آموزه‌های قرآنی را در این باره استخراج و آن‌ها را از طریق کدگذاری و مقوله‌بندی در چهار بُعد منابع استرس، زمینه‌های مقابله دینی، ساختار و پیامدهای آن صورت‌بندی کرده‌اند.

پژوهش حاضر با این دو پژوهش در سه حوزه محدوده آیات مورد مطالعه، رویکرد و هدف متفاوت است. هدف دو پژوهش یادشده، تدوین مدل مفهومی مقابله با استرس با رویکردی کاملاً روان‌شناختی در تمامی آیات است، درحالی‌که این پژوهش با رویکرد تفسیری در پی کشف و تبیین راهکارهای مقابله با استرس ناشی از مرحله پیش از جنگ احد است.

پژوهش مشایی و همکاران (۱۴۰۰: ۱۶۷ - ۲۰۰) نیز که به لحاظ محدوده آیات به این پژوهش نزدیک‌تر است، بر بسط محتوایی مؤلفه‌های خودشفقتی تمرکز دارد، درحالی‌که این پژوهش، راهبردهای مقابله با فشار روانی را بررسی می‌کند.

از دیگر مطالعات مرتبط می‌توان به پژوهش خدمتی (۱۴۰۱: ۱۲ - ۳۸) و پژوهش دانش‌کده (۱۳۹۷: ۵۹ - ۷۸) اشاره کرد که اولی با رویکرد جامعه‌شناختی به کشف سیاست‌های مدیریت بحران در جنگ احد پرداخته و دومی، آیات مرتبط با جنگ‌های بدر و احد را با رویکرد تاریخی مورد مطالعه قرار داده و از آن‌ها راهکارهایی برای مقابله با ترس، ناامیدی، اندیشه‌های جاهلی و غرور به عنوان آسیب‌های پیش یا حین میدان نبرد استخراج نموده است.

هرچند آیات ۱۲۱ تا ۱۲۷ سوره آل عمران در پژوهش‌های پیشین به عنوان بخشی از مطالعات، بررسی شده‌اند، اما هیچ‌یک به طور دقیق و جزئی به آن‌ها نپرداخته‌اند؛ مثلاً خدمتی در پژوهش خود، مفهوم مشورت برای تعیین محدوده بحران را از آیه ۱۲۱ استخراج کرده است (۱۴۰۱: ۲۰)، درحالی‌که ظاهر آیه تنها خروج بامدادی پیامبر ﷺ از نزد خانواده‌اش را برای جای‌دهی مؤمنان در سنگرها گزارش کرده و هیچ دلالتی بر موضوع مشورت ندارد. این امر نشان‌دهنده تفاوت در نوع روش مطالعه و بررسی آیات است؛ در

این پژوهش، استنباط راهکارهای مقابله‌ای از آیات مبتنی بر پژوهش معکوس است که در آن مفهوم‌شناسی واژگان کلیدی و شناسایی ساختار و بافت آیات، نقشی اساسی در کشف لایه‌های زیرین آن‌ها دارد.

۲. مفاهیم

ابتدا نگاهی به سه مفهوم کلیدی جنگ، فشار روانی و مقابله خواهیم داشت.

۲-۱. جنگ

کلاوزویتس جنگ را عمل خشونت‌آمیزی می‌داند که هدف آن مجبور کردن حریف به گردن نهادن به اراده ماست (رستمی، ۱۳۸۵: ۱۴۸). جنگ از نظر گاستون بوتول مبارزه مسلحانه و خونین بین گروه‌های سازمان‌یافته است (۱۳۸۷: ۳۳). جنگ پدیده‌ای پیچیده و چندوجهی است که به دلیل ماهیت خشونت‌آمیز آن آثار مخرب گوناگونی در ابعاد جسمی، روانی، اجتماعی و اقتصادی بر کسانی دارد که به صورت مستقیم یا غیرمستقیم با آن درگیر می‌شوند. گویا به همین دلیل است که در آیه ۲۱۶ سوره بقره، به روشنی بیان شده که حضور در جنگ امری ناخوشایند برای انسان است (طباطبایی، ۱۳۵۲: ۱۶۴/۲). مصائب جنگی همچون ویرانی، کشته و زخمی یا اسیر و آواره شدن، گواه این ادعاست. با این حال، ادامه آیه یادآور می‌شود که ممکن است امری در ظاهر ناخوشایند، حاوی خیر و برکت باشد. از این رو، با نگاه توحیدی، جنگ بخشی از نظام هستی و تحت اراده و حکمت الهی است که در صورت داشتن هدفی الهی، دربردارنده خیر و فایده برای جامعه بشری است (بقره: ۲۵۱ - ۲۵۳).

در قرآن از جنگ با واژه‌ها و تعبیرهای گوناگونی همچون حرب (مائده: ۶۴)، قتال (بقره: ۲۱۷)، جهاد (توبه: ۲۴)، بأس (بقره: ۱۷۷) و «سفک الدم» (بقره: ۳۰) یاد شده است (مصباح یزدی، ۱۳۸۳: ۱۵ - ۲۲؛ صادقی فدکی، ۱۳۸۳: ۷۴/۱۰).

۲-۲. فشار روانی

فشار روانی یا استرس^۱ نتیجه تعامل فرد و محیط است که موجب ادراک ناهماهنگی واقعی یا غیرواقعی میان ملزومات جسمانی یا روان‌شناختی موقعیت و منابع زیستی، روانی یا اجتماعی فرد می‌شود (خطیب، ۱۴۰۱: ۴۸ به نقل از لازاروس^۲ و فولکمن^۳؛ و لوالو^۴).

جنگ از پدیده‌هایی است که می‌تواند در سه مرحله پیش از وقوع، حین وقوع و پس از آن فشار روانی شدیدی ایجاد کند. در آیات مرتبط با جریان جنگ احد، پیامدهای روان‌شناختی منفی ناشی از فشار روانی جنگ با واژه‌هایی چون حزن، وهن (آل عمران: ۱۳۹)، غم (آل عمران: ۱۵۳)، فشل (آل عمران: ۱۲۲)، ضعف (آل عمران: ۱۴۶)، خوف (آل عمران: ۱۷۵)، رعب (آل عمران: ۱۵۱) و خشية (آل عمران: ۱۷۳) توصیف شده‌اند که به ترتیب نشانگر اندوه، سستی، نگرانی، بی‌انگیزگی، ناتوانی، ترس، دلهره و بیم هستند.

رویدادهای تنیدگی زاتحت سه عنوان زیان بار^۵، تهدیدکننده^۶ یا چالش برانگیز^۷ ارزیابی می‌شوند (صلیبی، ۱۳۹۲: ۱۳۶ به نقل از سیرز^۸). مرحله پیش از جنگ، موقعیتی فشارزا از نوع تهدید است. رزمنده‌ای که در آستانه درگیری با نیروی دشمن قرار دارد، خود را در معرض خطرات و آسیب‌های متعددی می‌بیند. این خطرات شامل کشته شدن، مجروح شدن و از دست دادن هم‌رزمان است که جنبه فردی - جسمی دارند و در آیات یادشده با واژه‌هایی نظیر قتل، موت (آل عمران: ۱۴۴)، قرح (آل عمران: ۱۴۰) و مصيبة (آل عمران: ۱۶۵) بیان شده‌اند. همچنین خطر نابودی یا تضعیف آرمان‌ها و اعتقادات (ارتداد) نیز وجود

-
1. Stress.
 2. Lazarus.
 3. Folkman.
 4. Loyallo.
 5. Harmful.
 6. Threatening.
 7. Challenging.
 8. Sears.

دارد که نوعی تهدید اجتماعی ـ اعتقادی است و تعبیرهای «نَقَلَبْتُمْ عَلَىٰ أَعْقَابِكُمْ» (آل عمران: ۱۴۴) و «يُرْذَوُكُمْ عَلَىٰ أَعْقَابِكُمْ» (آل عمران: ۱۴۹) بدان اشاره دارند.

۳-۲. مقابله

لازاروس و فولکمن مقابله^۱ را تلاش‌های فکری، هیجانی و رفتاری می‌دانند که در مواجهه با فشارهای روانی به منظور غلبه، تحمل یا به حداقل رساندن عوارض استرس به کار گرفته می‌شود (ظهیری خواه، ۱۳۹۷: ۸۷). پارگامنت^۲ با گسترش الگوی تعاملی لازاروس و فولکمن الگوی مقابله دینی^۳ را ارائه داد که در آن دین بخشی از هر یک از سازه‌های اصلی مقابله به شمار می‌رود. (صدوقی، ۱۳۸۶: ۵۴).

یکی از الگوهای پیشنهادی در مقابله دینی می‌تواند بر اساس متون و آموزه‌های اسلامی شکل گیرد. با مرور این متون، می‌توان به مفاهیم و مضامینی دست یافت که گاه به صورت کلی و گاه به نحو اختصاصی، به بیان راهبردها و راهکارهای مواجهه با مشکلات پرداخته‌اند. (خطیب، ۱۴۰۱: ۴۹).

۳. آیات نازل شده در آستانه جنگ احد

به گفته عبدالرحمن بن عوف^۴ اگر کسی آیات پس از آیه ۱۲۰ سوره آل عمران را بخواند، گویا در جنگ احد حضور داشته است (واقدی، ۱۴۰۹: ۳۱۹). همچنین محمد بن اسحاق معتقد است شصت آیه از این سوره در توصیف حوادث جنگ احد نازل شده‌اند (ابن هشام، ۱۳۷۵: ۱۰۶/۲). مفسران نیز به طور کلی آیات ۱۲۱ تا ۱۸۰ این سوره را با توجه به وقایع این

۱. Coping. این واژه در منابع روان‌شناسی که به زبان فارسی نگاشته شده‌اند به مقابله، سازواری، کنار آمدن و فائق آمدن ترجمه شده است.

2. Pargament.

3. Religious coping pattern.

۴. وی از صحابیان پیامبر ﷺ و یکی از شرکت کنندگان در جنگ احد بوده است.

جنگ تفسیر کرده‌اند.

در نگاه نخست، احتمال نزول یک جای این آیات پس از جنگ احد دور از ذهن نیست؛ زیرا لحن آن‌ها به وقایعی در گذشته اشاره دارد و وحدت موضوعی آن‌ها نیز موجب پیوستگی مضمونی آن‌ها شده است؛ اما وقتی به گزارش‌های سبب نزول توجه کنیم، مشخص می‌شود که این آیات دست‌کم در دو مرحله نازل شده‌اند و زمان نزول هفت آیه ۱۲۱ تا ۱۲۷ بر خلاف سایر آیات، پیش از آغاز نبرد و بر پایه گزارش ابن زید (طبری، ۱۴۱۲: ۵۲/۴) آیات ۱۲۴ و ۱۲۵ هنگام مشاهده لشکر مشرکان بوده است. همچنین واقدی ضمن یادکرد آیات مرتبط با غزوه احد، تصریح می‌کند که آیات ۱۲۴ تا ۱۲۷ این سوره قبل از خروج رسول خدا ﷺ به احد نازل شده‌اند (۱۴۰۹: ۳۲۰/۱). سبک و سیاق این آیات نیز این نظریه را تأیید می‌کند. (بلاغی، ۱۳۴۵: ۲۹۹/۱).

متن آیات هفت‌گانه‌ای که در این مرحله از جنگ نازل شده‌اند، چنین است:

﴿وَإِذْ غَدَوْتَ مِنْ أَهْلِكَ تُبَوِّئُ الْمُؤْمِنِينَ مَقَاعِدَ لِلْقِتَالِ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ
* إِذْ هَمَّتْ طَائِفَتَانِ مِنْكُمْ أَنْ تَفْشَلَا وَاللَّهُ وَلِيُهُمَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ
الْمُؤْمِنُونَ * وَ لَقَدْ نَصَرَكُمُ اللَّهُ بِبَدْرٍ وَأَنْتُمْ أَذِلَّةٌ فَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ
تَشْكُرُونَ * إِذْ يَقُولُ لِلْمُؤْمِنِينَ أَلَنْ يَكْفِيَكُمْ أَنْ يُمِدَّكُمْ رَبُّكُمْ بِثَلَاثَةِ
آلَافٍ مِنَ الْمَلَائِكَةِ مُنْزَلِينَ * بَلَى إِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا وَيَأْتُوكُمْ مِنْ فُورِهِمْ
هَذَا يُمِدِّدْكُمْ رَبُّكُمْ بِخَمْسَةِ آلَافٍ مِنَ الْمَلَائِكَةِ مُسَوِّمِينَ * وَمَا جَعَلَهُ
اللَّهُ إِلَّا بُشْرَى لَكُمْ وَلِتَطْمَئِنَّ قُلُوبُكُمْ بِهِ وَمَا النَّصْرُ إِلَّا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ
الْعَزِيزِ الْحَكِيمِ * لِيَقْطَعَ طَرَفًا مِنَ الَّذِينَ كَفَرُوا أَوْ يَكْبِتَهُمْ فَيَنْقَلِبُوا

خَائِبِينَ﴾ (آل عمران: ۱۲۱ - ۱۲۷)

این آیات با اشاره به آماده‌سازی مسلمانان برای نبرد و سازمان‌دهی آن‌ها توسط پیامبر ﷺ در آستانه حرکت به سوی احد آغاز می‌شود. سپس، به رویدادی اشاره می‌کند که در آن دو گروه از مؤمنان دچار سستی و ضعف شدند و قصد داشتند از همراهی

لشکر منصور شوند، اما خداوند با حمایت خود این ضعف را برطرف کرد. در ادامه، پس از تأکید بر توکل بر خدا، نصرت الهی در جنگ بدر یادآوری می‌شود؛ زمانی که مسلمانان باوجود تعداد کم، به مدد سه هزار فرشته‌ای که خدا فرستاده بود، به پیروزی رسیدند. سپس خداوند به مؤمنان وعده می‌دهد که اگر صبر و تقوا پیشه کنند، این بار پنج هزار فرشته برای یاری آنان می‌فرستد. در پایان، ضمن تأکید بر اینکه امداد ملائکه چیزی جز بشارت و آرامش دل مؤمنان نیست، یادآور می‌شود که یاری‌رسانی تنها از سوی خداست و هدف از این یاری، نابودی بخشی از کافران یا خواری و بازگشت ناامیدانه آنان است. بر پایه گزارش‌های تاریخی شکست مشرکان مکه در بدر، خشم آنان را برانگیخت. آن‌ها یک سال بعد^۱ با لشکری متشکل از سه هزار جنگجو، دویست اسب و سه هزار شتر به مدینه لشکرکشی کرده و در دامنه کوه احد آماده انتقام از مسلمانان شدند. رسول خدا ﷺ پس از آگاهی از این اقدام قریش، با اصحاب خود درباره چگونگی نبرد مشورت نمود. عبدالله بن ابی و چند تن دیگر پیشنهاد دادند که در داخل شهر بجنگند، اما در نهایت، جنگ در بیرون از مدینه پذیرفته شد و هزار تن از مسلمانان به فرماندهی آن حضرت عازم میدان احد شدند؛ ولی دیری نپایید که کارشکنی منافقان، ضربه‌ای کاری به روحیه مؤمنان وارد کرد، زیرا سرکرده منافقان، عبدالله بن ابی، به بهانه موافقت نشدن با نظرش به همراه حدود سیصد نفر از پیروانش، از میانه راه به مدینه بازگشتند (واقعی، ۱۴۰۹: ۲۱۶، ۲۱۹؛ ابن هشام، ۱۳۷۵: ۶۳/۲؛ ابن سعد، ۱۴۱۰: ۲۹/۲؛ طبری، ۱۳۸۷: ۵۰۲/۲).

از نگاه مشهور مفسران، همین اقدام منافقان موجب شد که دو طایفه از رزمندگان بر آن شوند که از عزم خود برای شرکت در جنگ برگردند (طبری، ۱۴۱۲: ۴۸/۴؛ طبرانی، ۲۰۰۸: ۱۲۰/۲؛ سمرقندی، ۱۶۱۴: ۲۴۳/۱؛ طبرسی، ۱۳۷۲: ۸۲۴/۲). جدایی منافقان که حدود یک سوم

۱. جنگ بدر در هفدهم ماه رمضان سال دوم هجری روی داده است (واقعی، ۱۴۰۹: ۲/۱؛ ابن هشام، ۱۳۷۵: ۱۰۰/۲) و جنگ احد در هفتم (واقعی، ۱۴۰۹: ۱۹۹/۱) یا پانزدهم (ابن هشام، ۱۳۷۵: همان) ماه شوال سال سوم. بنا بر این، فاصله میان این دو جنگ، کمتر از سیزده ماه بوده است.

از لشکر اسلام را تشکیل می دادند، به تنهایی برای ایجاد تردید و سستی در دل دو طایفه کافی بود؛ با این حال، آن ها به این امر اکتفا نکرده و با سخنان تردیدآفرین رزمندگان را به بازگشت ترغیب می کردند. منافقان می خواستند مسلمانان را از رویارویی با دشمن بترسانند و تا حدودی هم موفق شدند. آن ها توانستند آن دو طایفه را تحت تأثیر قرار داده و زمینه اهتمام به سستی و ایجاد ترس در آنان را فراهم کنند، هرچند خوشبختانه این تلاش آن ها، با عملی نشدن تصمیم دو طایفه به سرانجام نرسید.

۴. راهکارهای مقابله با ترس از جنگ

شرکت کنندگان در جنگ احد، از نظر ایمان در سطوح مختلفی بودند. بختیاری آن ها را در چهار سنخ همراه کامل، همراه حداکثری، نیمه همراه و غیر همراه طبقه بندی کرده است (۹: ۱۳۹۴). هنگام لشکرکشی به احد برخی مؤمنان تحت تأثیر منافقان قرار گرفتند، اما برخی دیگر، به دلیل بهره مندی از ایمان قوی تر، تحت تأثیر قرار نگرفتند؛ اما احتمال اینکه تعدادی دیگر از آن ها نیز با دیدن دشمن دچار تردید شوند، وجود داشت. برای همین، خداوند برای تقویت روحیه رزمنده ها و آمادگی آنان برای نبرد، آیات یادشده را نازل نمود.

از این آیات، شش راهکار مقابله ای برای غلبه بر ترس از رویارویی با دشمن به دست می آید که در ادامه تبیین می شوند.

۴-۱. باور به آگاهی خدا

آیه ۱۲۱ با جمله ﴿وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ﴾ پایان یافته و آیه بعدی با جمله ﴿إِذْ هَمَّتْ طَائِفَتَانِ مِنْكُمْ أَنْ تَفْشَلَا﴾ آغاز شده است. اگر متعلق «إِذْ» دو وصف سمیع و علیم باشد (زمخشری، ۱۴۰۷: ۴۰۹/۱؛ طباطبایی، ۱۳۵۲: ۶/۴). نه فعل «تَبَوَّءَا» (نحاس، ۱۴۲۱: ۱۷۹/۱) یا فعل مقدر «اذکر» (طوسی، ۱۳۸۳: ۵۷۷/۲). در این صورت، بیان این حقیقت که خداوند

شنوای داناست، اولین راهکاری خواهد بود که برای مقابله با ترس به کار گرفته شده است. خداوند می‌فرماید: او شنوا و داناست؛ بنابراین، از حال و وضعیت شما آگاه بود هنگامی که دو گروه از شما در آستانه سستی و انصراف از همراهی لشکر قرار گرفتند. او هم سخنان شما را می‌شنید و هم از نیات و رفتارشان کاملاً آگاه بود.

هر مسلمانی می‌داند که خداوند همه چیز را می‌شنود و به همه چیز آگاه است. شاید برخی به این حقیقت باور کامل نداشته باشند، اما دست‌کم از آن آگاه‌اند. با این حال، در موقعیت‌های دشوار، ممکن است انسان از این حقیقت غافل شود. معمولاً ذهن افراد در لحظات پرتنش، تنها بر مشکل متمرکز می‌شود و به دیگر موضوعات توجهی نمی‌کند. در چنین شرایطی، یادآوری این موضوع که خداوند بر همه چیز آگاه است، احساس اطمینان و دلگرمی ایجاد می‌کند و روحیه فرد را تقویت می‌نماید. باور به آگاهی مطلق الهی، از یک سو، به انسان اطمینان می‌دهد که در سختی‌ها تنها نیست و خداوند حامی و پشتیبان اوست و می‌تواند با او سخن بگوید و از او درخواست کمک کند؛ از سوی دیگر، مانع از اقدامات ناشی از بی‌صبری یا کم‌صبری می‌شود، زیرا این حقیقت به او گوشزد می‌شود که هیچ یک از افکار، سخنان و رفتارهایش از خداوند پوشیده نیست و اگر به جای ترس از خدا، از دشمن بترسد و در میدان نبرد حضور نیابد، باید منتظر عواقب آن باشد.

در موقعیت مورد بحث، هنگامی که دو گروه از رزمنده‌ها از رویارویی با دشمن هراسیدند و قصد داشتند از شرکت در جنگ انصراف دهند، با نزول این آیات متوجه شدند که خداوند سخنان آنان را می‌شنود و از تمام افکار و اعمالشان آگاه است. این آگاهی، هم امیدواری آنان به پشتیبانی الهی را افزایش داد و باعث شد بیشتر به این باور برسند که با حمایت خداوند، نیازی به ترس از رویارویی با دشمن نیست و هم نوعی هشدار بود که حتی اگر قصد بازگشت داشته باشند، بدون آنکه عملاً اقدامی کنند. خداوند از تصمیم آنان آگاه است و می‌تواند آنان را به خاطر این تصمیم بازخواست کند (طوسی، ۱۳۸۳: ۵۷۶/۲).

۲-۴. توجه به ولایت خدا

در آیه ۱۲۲ سوره آل عمران، پس از اشاره به تصمیم دو طایفه از مؤمنان برای انصراف از نبرد، عبارت کوتاه «وَاللَّهُ وَلِيُّهُمَا» آمده است. برابر با دیدگاهی که حرف واو در این عبارت را استینافیه می‌داند (ابوحیان، ۱۴۲۰: ۳۲۹/۳) زمانی که این دو گروه تصمیم به کناره‌گیری از جنگ گرفتند، خداوند از باب ولایت خود بر آن‌ها، مانع از اجرای تصمیمشان شد و نگذاشت برگردند. در نتیجه، همچنان پایدار ماندند و به همراهی با سپاه اسلام ادامه دادند. آن‌ها در ابتدا به بازگشت فکر می‌کردند، اما به طور ناگهانی از تصمیم خود منصرف شدند، بی‌آنکه دلیل این تغییر را بفهمند. تا اینکه با نزول این آیه، فهمیدند که پایداری و همراهی‌شان نتیجه اعمال ولایت خداوند بر آن‌ها بوده است. بنابراین، تأثیر ولایت الهی بر تقویت روحیه این دو طایفه، از دو جنبه قابل بررسی است: نخست، از جنبه واقعی که در قالب امداد غیبی، تصمیم آن‌ها را نقض کرد و دوم، از جنبه ادراکی که با نزول آیه، آن‌ها و دیگر رزمندگان دریافتند که این پایداری، ناشی از ولایت الهی بر آن‌ها بوده است. مفهوم ولایت بر اساس ریشه لغوی خود، دلالت بر نوعی نزدیکی و پیوند تنگاتنگ دارد (ابن فارس، ۱۴۰۴: ۱۴۲/۶؛ ابوهلال، ۱۴۰۰: ۲۷۸). این نزدیکی و اتصال نه تنها به معنای مجاورت فیزیکی میان دو چیز، بلکه به معنای تأثیرگذاری متقابل بر یکدیگر است. براین اساس، می‌توان دو مؤلفه اساسی قرب و ارتباط - به عنوان نمود بارز اثرگذاری و اثرپذیری - را در مفهوم ولایت لحاظ نمود.

واژه ولیّ به عنوان صفت مشبّهه، بر هر دو طرف رابطه ولایت، یعنی «ولیّ» و «مولیّ علیه»، اطلاق می‌شود. این بدان معناست که ولیّ می‌تواند هم کسی باشد که به شکل اثرگذاری، بر دیگری ولایت داشته و سرپرستی امورش را به عهده بگیرد (معنای فاعلی) و هم کسی باشد که به شکل اثرپذیری، تحت ولایت دیگری قرار گیرد و از او اطاعت کند (معنای مفعولی) (جوهری، ۱۳۷۶: ۲۵۲۹/۶؛ فیومی، ۱۴۱۴: ۶۷۲/۲).

بااین حال، در رابطه میان خداوند و بندگان، ولایت یک سویه بوده و صرفاً از جانب او

اعمال می‌شود؛ زیرا بر اساس آیه «لَمْ يَكُنْ لَهُ وَلِيٌّ مِنَ الذَّلِّ» (اسراء: ۱۱۱) خداوند تحت تأثیر هیچ موجودی واقع نمی‌شود؛ بنابراین، هنگامی که گفته می‌شود «خداوند ولی مؤمنان است»، منظور آن است که خداوند یاریگر و پشتیبان مؤمنان است و هنگامی که گفته می‌شود «مؤمنان ولی خدا هستند»، منظور آن است که مؤمنان مورد یاری و حمایت خداوند قرار گرفته‌اند (ابوهلال، ۱۴۰۰: ۲۷۸).

گفتنی است که خداوند نسبت به همه بندگان، اعم از مؤمن و کافر، ولایت عام دارد؛ به این معنا که همه مخلوقات به‌عنوان آفریده‌های او، تحت سرپرستی او هستند (انعام: ۶۲)؛ اما نسبت به برخی از بندگان مثل مؤمنان (بقره: ۲۵۷) یا اهل تقوا (جاثیه: ۱۹) ولایت ویژه‌ای دارد که شامل حمایت خاص، حل مشکلات و حفظ آنان از خطرات می‌شود. در آیه مورد بحث، این ولایت ویژه مدنظر است، زیرا مخاطبان این آیه، مؤمنانی هستند که در آیه قبل با عبارت «تُبَوِّئُ الْمُؤْمِنِينَ مَقَاعِدَ لِلْقِتَالِ» به آن‌ها اشاره شده است. بنابراین، دو طایفه یادشده هرچند ایمانی ضعیف داشتند، اما به دلیل همین ایمان، از منافقان جدا شده و شایسته بهره‌مندی از ولایت ویژه الهی شدند. خداوند به واسطه این ولایت، اراده آنان را تحت تأثیر قرار داد و از عملی شدن تصمیم اشتباهشان جلوگیری کرد، درحالی که چون ولی منافقان نبود، مانع خواسته آن‌ها نشد و اجازه داد که بازگردند.

از جنبه ادراکی نیز آگاهی از این ولایت نه تنها باعث تقویت آن دو طایفه شد، بلکه به رزمنده‌های دیگر نیز قوت قلب بخشید. ادراک سرپرستی خداوند، احساس حمایت‌شدگی را به دنبال دارد. کسی که تحت سرپرستی شخصی قوی‌تر قرار می‌گیرد، احساس می‌کند که در چتر حمایت او قرار دارد. این احساس موجب می‌شود تا انسان خود را تنها نبیند. همچنین او را در برابر خطرهای تهدیدها ایمن می‌سازد و امید به یاری او در دلش زنده می‌ماند، زیرا می‌داند که سرپرست او توانایی جبران خسارات را دارد و می‌تواند کارهایش را به بهترین وجه تدبیر کند.

۳-۴. توکل کردن بر خدا

در پایان آیه ۱۲۲ سوره آل عمران به مؤمنان توصیه شده است که تنها بر خدا توکل کنند: «وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ». این توصیه پس از اشاره به تصمیم نادرست دو طایفه از مؤمنان برای انصراف از همراهی سپاه آمده است که نشان دهنده اهمیت توکل بر خدا در نگهداری انسان از خطاهای رفتاری و فکری است (راغب، ۱۴۲۴: ۱/۳۸۸).

این برداشت با در نظر گرفتن این بخش از آیه به عنوان جمله استینافیه و زائده دانستن حرف فاء در «فَلْيَتَوَكَّلِ» سازگار است و اگر فاء را فَصِيحَةً^۱ و بیانگر جمله شرطیه مقدری در نظر بگیریم که بر جمله پیشین عطف شده است، دلالت آیه بر این برداشت تقویت نیز خواهد شد. در این صورت، توصیه به توکل نتیجه‌ای است که از جمله شرطیه مقدر استنباط می‌شود. به بیان دیگر، آیه این مفهوم را القا می‌کند که اگر دو گروه از مؤمنان قصد ترک لشکر را داشتند، ولی خداوند آن‌ها را حفظ کرد، پس مؤمنان باید تنها بر خدا توکل کنند (ابوحیان، ۱۴۲۰: ۳/۳۲۹).

توکل بر خدا نه تنها رزمنده‌ها را از خطاهای فکری و رفتاری حفظ می‌کند، بلکه روحیه آنان را تقویت کرده و ترس آن‌ها را از مواجهه با دشمن کاهش می‌دهد. توکل نشان دهنده اعتماد فرد به خدا به عنوان منبعی قدرتمند است. ریشه «وکل» به معنای اعتماد به دیگری در انجام کارهاست و توکل به معنای ابراز ناتوانی و اعتماد کردن به دیگری است (ابن فارس، ۱۴۰۴: ۶/۱۳۶). متوکل با اتکال به این منبع قدرت، قدرت آن را به توان خود پیوند زده و احساس اقتدار می‌کند. همچنین، وجود چنین تکیه‌گاهی موجب احساس حمایت‌شدگی و رهایی از تنهایی می‌شود. این حسِ اقتدار و حمایت، ترس را از بین برده و روحیه فرد را تقویت می‌کند.

۱. فای فصیحَة که اولین بار زمخشری از آن نام برده است (زمخشری، ۱۴۰۷: ۳/۴۸۷)، نوعی از فای رابطه است که بر سر جواب شرط می‌آید و بیانگر و افصاح کننده جمله شرطیه محذوفی است که سیاق کلام بر آن دلالت دارد (صافی الجیل، ۱۴۳۴).

در شرایط سخت، مانند زمان نزول این آیه که سپاه اسلام با چالش‌های بزرگی روبرو بود، توکل بر خدا به رزمندگان حس اقتدار و حمایت می‌داد. از آنجا که همه نیروها از آن خداست (بقره: ۱۶۵)، هر منبع قدرتی غیر از او محدود و وابسته به نیروی اوست. بنابراین، تنها خداوند، منبع واقعی قابل اتکاست و اساساً هر کس بخواهد بر کسی توکل کند، تنها باید بر او توکل نماید (یوسف: ۶۷). اگر مؤمنان به جای توکل بر خدا، به داشته‌های مادی خود تکیه کنند، ممکن است به طور موقت احساس قدرت کنند، اما با از دست رفتن این منابع، ضعیف و ناتوان خواهند شد، همان‌طور که دو گروه یادشده در آیه، ضعیف شده و تصمیم به ترک لشکر گرفتند.

گاهی ممکن است فرد به این حقیقت باور داشته باشد، ولی در عمل به آن پایبند نباشد و بر خدا توکل نکند. در چنین مواردی، یادآوری نزدیکی و توجه دائمی خداوند به بندگان می‌تواند این باور را تقویت کند و فرد را به توکل کامل بر خداوند سوق دهد. ذکر این موضوع که خداوند ولی آن دو گروه بود، پیش از توصیه به توکل، می‌تواند برای ایجاد اطمینان بیشتر در دل رزمندگان باشد تا آنها نیز در عمل تنها بر او توکل کنند.

۴-۴. یادآوری یاری پیشین

ذهن انسان در مواجهه با مشکلات، اغلب بر زمان حال و چالش پیش رو متمرکز می‌شود و از تجربه‌های موفق گذشته غافل می‌ماند. این غفلت به معنای از دست دادن یکی از منابع ارزشمند است که می‌تواند به فرد کمک کند تا شرایط دشوار را بهتر ارزیابی کرده و توانایی خود را برای تحمل آن افزایش دهد. یادآوری و مرور موفقیت‌های گذشته، چه توسط خود فرد و چه از طریق دیگران، راهی برای بازگرداندن توجه به این منابع و فراخواندن آنهاست. فردی که در موقعیت دشواری قرار گرفته است اگر ارزیابی اولیه‌اش این باشد که توانایی کافی برای عبور از آن را ندارد، دچار تنش و اضطراب می‌شود. برای رهایی از این تنش، او باید ارزیابی خود را تغییر دهد و به این باور برسد که توانایی لازم برای

مقابله با مشکل را دارد. در اینجا، استفاده از منابع درونی تقویت کننده، مانند یادآوری موفقیت های گذشته در شرایط مشابه، این اطمینان را در او ایجاد می کند که می تواند از پس این چالش در تجربه فعلی نیز برآید و این گونه احساس ناتوانی را به توانمندی تبدیل کند.

افزون بر این، اگر تجربه موفق گذشته شامل دریافت حمایت و یاری از دیگران باشد، یادآوری آن می تواند احساس حمایت شدگی را در فرد تقویت کند، زیرا به دریافت دوباره آن حمایت، امیدوارتر می شود. این یادآوری، به ویژه اگر توسط همان شخصی انجام شود که در گذشته از حمایت او بهره برده است، احساس حمایت و امیدواری بیشتری ایجاد می کند. همچنین، هرچه شباهت بین موقعیت کنونی و موقعیت گذشته ای که در آن حمایت دریافت شده است بیشتر باشد، اثربخشی این یادآوری عمیق تر خواهد شد.

جالب آنکه همین یادآوری با تمام مؤلفه های پیش گفته، در شرایط دشواری که پیش از جنگ احد حاکم بود، موجب تقویت روحی رزمندگان اسلام شد. ارزیابی اولیه از مقایسه دو لشکر این بود که شکست مسلمانان در برابر دشمن، قطعی و پیروزی بر آن ها خارج از توان است. پیامد این ارزیابی چیزی جز احساس ناتوانی نیست و همین امر موجب ترس از رویارویی با دشمن و در نتیجه، واکنش نامناسبی همچون همراهی نکردن لشکر است؛ اما وقتی با در نظر داشتن تجربه موفق پیشین که محصول حمایت و پشتیبانی بوده است، مجدداً ارزیابی صورت بگیرد، این بار، نتیجه آن احساس توانمندی و حمایت شدگی است که موجب رفع ترس و واکنش مناسب می شود. به همین جهت، در آیه زیر با یادآوری یکی از نصرت های پیشین، به عنوان مصداقی از حمایتگری، توجه رزمندگان به چنین تجربه ای جلب شده است: ﴿وَلَقَدْ نَصَرَكُمُ اللَّهُ بِبَدْرٍ﴾ (آل عمران: ۱۲۳).

تقویت روحی در این آیه می توانست با یادآوری نصرت های پیشین به صورت کلی و بدون اشاره به فاعل نصرت و نیز زمینه آن، انجام گیرد و مثلاً بفرماید: «وَلَقَدْ نَصَرْتُمْ مِنْ قَبْلُ» یا «وَلَقَدْ كُنْتُمْ مَنصُورِينَ»؛ ولیکن از یک سو، به نام مقدس الله به عنوان فاعل نصرت

پیشین تصریح شده است که مستلزم یادآوری نصرت از طرف خود ناصر است؛ نصرت ناصری که هم توانایی یاری آن‌ها را دارد (حج: ۳۹) و هم بهترین ناصر است (آل عمران: ۱۵۰) و هم در صورت تحقق نصرتش، هرگز شکست نمی‌خورد (آل عمران: ۱۶۰). از سوی دیگر، به نصرت الهی در جنگ بدر به عنوان موقعیتی مشابه با موقعیت کنونی که زمان زیادی هم از آن نگذشته، تصریح شده است و بدین سان، بر اثربخشی این یادآوری افزوده است.

۴-۵. مقایسه با وضعیت بدتر پیشین

در آیه ۱۲۳ سوره آل عمران، پس از یادآوری نصرت الهی در جنگ بدر، عبارت ﴿وَأَنْتُمْ أَذِلَّةٌ﴾ آمده است. ظاهر این عبارت نشان می‌دهد که مسلمانان در جنگ بدر در مقایسه با وضعیت کنونی شان در جنگ احد، خوارتر و ضعیف‌تر بودند. هرچند با توجه به حضور رسول خدا ﷺ در لشکر اسلام که هرگز ذلیل نبوده و نخواهد شد، باید کلمه «أَذِلَّةٌ» را به ضعف ظاهری یا تعداد کم نیروها و امکانات تفسیر نمود.^۱ این بیان مقایسه‌ای، روحیه رزمندگان را در آن مرحله تقویت کرد، چراکه به آن‌ها یادآور شد که اگر در شرایط ضعف و کمبود نیرو و تجهیزات، نصرت الهی موجب پیروزی چشمگیر شما شد (به طوری که هفتاد نفر از کفار را کشتید و هفتاد تن دیگر را اسیر کردید)، اکنون که نیروها و امکانات بیشتری دارید، پیروزی شما در سایه یاری الهی دست‌یافتنی‌تر خواهد بود.

در واقع، عبارت ﴿وَأَنْتُمْ أَذِلَّةٌ﴾ زمینه مقایسه شمار نیروهای مسلمان در دو جنگ بدر و احد را فراهم کرده است. در جنگ احد، تعداد رزمندگان مسلمان پس از بازگشت حدود سیصد نفر از منافقان، به هفتصد نفر رسید. این عدد بیش از دو برابر عدد آن‌ها

۱. در روایتی از امام صادق (ع) می‌خوانیم که پس از قرائت این بخش از آیه به صورت: «وَأَنْتُمْ ضَعْفَاءُ»، فرمود: «ما كانوا أَذِلَّةً وفيهم رسول الله ﷺ» (عیاشی، ۱۳۸۰: ۱۹۶/۱). همچنین در دو روایت دیگر از آن حضرت، «أَذِلَّةٌ» به «قلیل» تفسیر شده است (همان). این تفسیر در بیشتر تفاسیر دیده می‌شود (ر. ک: طبری، ۱۴۱۲: ۴۹/۴؛ طبرانی، ۲۰۰۸: ۱۲۱/۲؛ سمرقندی، ۱۶۱۴: ۲۴۳/۱؛ طوسی، ۱۳۸۳: ۵۷۸/۲؛ زمخشری، ۱۴۰۷: ۴۱۱/۱؛ طبرسی، ۱۳۷۲: ۸۲۸/۲؛ قرطبی، ۱۴۰۵: ۱۹۰/۴).

در جنگ بدر بود که حدود سیصد نفر بودند. چنین مقایسه‌ای که نشان‌دهنده بهبود وضعیت مسلمانان از نظر تعداد نیروها در جنگ احد بود، امیدبخش تلقی می‌شد، زیرا احتمال دستیابی به پیروزی با کمک خداوند هنگام قوت و پرشماری نیروها، بیش از زمانی است که نیروها کم‌شمار و ضعیف باشند.

نکته جالب در اینجا، روش مقایسه است که وضعیت مسلمانان را در جنگ احد با وضعیت خودشان در جنگ بدر می‌سنجد، نه با وضعیت دشمنان. این مقایسه نشان می‌دهد که وضعیت کنونی آن‌ها بهتر شده است، زیرا تعداد نیروهایشان افزایش یافته و قوی‌تر شده‌اند. اما اگر مقایسه بین تعداد نیروهای مسلمانان و دشمنان انجام می‌شد، وضعیت بدتر به نظر می‌رسید. در جنگ بدر، تعداد دشمنان بیش از سه برابر مسلمانان بود (نهمصد تا هزار نفر در مقابل ۳۰۵ تا ۳۱۴ نفر)، اما در جنگ احد، این نسبت بدتر شد و دشمنان بیش از چهار برابر مسلمانان بودند (سه هزار نفر در مقابل هفتصد نفر) (ابن هشام، ۱۳۷۵: ۶۱۷/۱، ۷۰۶، ۶۵/۲؛ واقدی، ۱۴۰۹: ۳۹/۱، ۲۳، ۱۵۲، ۲۰۳؛ ابن سعد، ۱۴۱۰: ۸/۲، ۱۰، ۲۸، ۳۰). این آمار نشان می‌دهد که از نظر تناسب نیروها، شرایط جنگ احد برای مسلمانان سخت‌تر از جنگ بدر بود. بنابراین، برای جلوگیری از چنین مقایسه‌ای، از تعبیر «أنتم اذلة» استفاده شد تا به بهبود وضعیت مسلمانان در جنگ احد اشاره شود و نتیجه مقایسه امیدوارکننده و روحیه‌بخش باشد.

۴-۶. وعده یاری پسین

خداوند در آیه ۱۲۴ سوره آل عمران، خطاب به پیامبرش، پرسش او از مؤمنان را یادآوری می‌کند که آیا امداد الهی با سه هزار فرشته نازل شده، برایشان کافی نیست: ﴿إِذْ تَقُولُ لِلْمُؤْمِنِينَ أَلَنْ يَكْفِيَكُمْ أَنْ يُمَدِّدَكُمْ رَبُّكُمْ بِثَلَاثَةِ آلَافٍ مِنَ الْمَلَائِكَةِ مُنْزَلِينَ﴾. بنا بر دیدگاهی که متعلق «إِذْ» در «إِذْ تَقُولُ» را فعل «نصرکم» در آیه قبل می‌داند (زمخشری، ۱۴۰۷: ۴۱۱/۱)، این آیه به جنگ بدر اشاره دارد، جایی که پیامبر ﷺ به مؤمنان وعده داد

که خداوند با سه هزار فرشته آن‌ها را یاری خواهد کرد. این وعده، بر اساس آیه نهم سوره انفال، دست‌کم در مورد هزار فرشته محقق شد و اکنون در آستانه نبرد احد، این وعده محقق شده به عنوان نمونه‌ای از نصرت الهی یادآوری شده است تا روحیه مؤمنان تقویت گردد. بنابراین، همان‌گونه که یادآوری نصرت الهی در جنگ بدر عاملی برای تبدیل احساس ناتوانی به توانمندی و افزایش اطمینان به حمایت خداوند بود، یادآوری یاری سه هزار فرشته در آن جنگ نیز به عنوان بارزترین نمونه این نصرت، همان نتایج را در پی خواهد داشت.

پس از آن، در آیه ۱۲۵، خداوند وعده می‌دهد که اگر مؤمنان صبر و تقوا پیشه کنند، با پنج هزار فرشته نشان‌دار آن‌ها را یاری خواهد کرد: «بَلَىٰ إِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا وَيَأْتُوكُم مِّنْ فَوْرِهِمْ هَذَا يُمِدِّدْكُمْ رَبُّكُمْ بِخَمْسَةِ آلَافٍ مِنَ الْمَلَائِكَةِ مُسَوِّمِينَ». این وعده به جنگ احد اشاره دارد^۱ و چنان‌که در آیه بعدی تصریح شده است، خبری شادی بخش برای رزمندگان بود که موجب آرامش دل آن‌ها شد.

تبیین سازوکار تأثیر وعده یاری‌رسانی با نیروهای فرامادی در تقویت روحی و مهار ترس از مواجهه با دشمن، با بررسی معنای واژه‌های وعد و امداد میسر می‌شود. ریشه وعد به معنای آرزوی خوب یا بد داشتن برای دیگری است که به زبان آورده می‌شود (ابن فارس، ۱۴۰۴: ۱۲۵/۶). وعده دادن به کسی، ایجاد توقع و انتظار برای تحقق امری در آینده است که اگر به سود او باشد، موجب امیدواری او خواهد بود. هرگاه به کسی که در سختی به سر می‌برد، وعده خیر داده شود، نگاهی از سختی کنونی به گشایش‌های آینده معطوف شده و حس امید در او زنده می‌شود. در نتیجه، تحمل سختی برایش آسان‌تر می‌شود. بنابراین، تبدیل احساس ناامیدی به امیدواری را می‌توان از کارکردهای روانی

۱. طبق این دیدگاه، مقصود از «يَأْتُوكُم مِّنْ فَوْرِهِمْ هَذَا» جنگ احد است (خطیب، ۱۴۲۴: ۵۷۴/۲؛ سبزواری، ۱۴۰۶: ۱۳۵/۲-۱۳۷) و «فور» به معنای خشم و غضب و «من» نیز سببیه است (آلوسی، ۱۴۱۵: ۲۶۰/۲)، یعنی اگر دشمنان از روی همین خشم و غضبی که از شکست در بدر به دل داشتند، به شما حمله کنند.

یک وعده نیکو دانست. هر چه اطمینان فرد به تحقق وعده بیشتر باشد، امیدواری او نیز افزایش می‌یابد. شدت و ضعف این اطمینان نیز به جایگاه وعده دهنده در صداقت و توانایی، همچنین میزان تحقق‌پذیری مضمون وعده بستگی دارد. در آیه مورد بحث، هرچند کلمه وعد به کار نرفته، ولی مضمون آن بیانگر وعده است. از آنجا که این وعده از جانب خداوند است که هم بر انجام هرچه اراده‌اش تعلق گیرد، قادر و تواناست (بقره: ۲۰) و هم وعده‌های او حق (روم: ۶۰)، انجام‌شدنی (اسراء: ۱۰۸) و آمدنی (مریم: ۶۱) هستند و هرگز از وعده‌اش تخلف نمی‌کند (حج: ۴۷)، در تحقق آن، جای هیچ تردیدی نخواهد بود. بنابراین، خود این وعده، بدون در نظر داشتن مضمونش، عاملی برای امیدواری و دلگرمی نسبت به آینده است.

کلمه امداد از ریشه مدد است که در اصل بر جذب (فراہیدی، ۱۴۰۹: ۱۶/۸) و کشیده شدن در جهت درازی دلالت دارد، خواه کشیده شدن خود یک چیز و یا کشیده شدن آن با اتصال چیز دیگری به آن، به گونه‌ای که بر طولش بیفزاید و امتداد یابد، مانند اتصال یک رود به رود دیگر (ابن فارس، ۱۴۰۴: ۲۶۹/۵). وقتی این ماده در باب افعال به کار می‌رود به معنای یاری‌رسانی و تقویت با فرستادن نیروهای کمکی است (ازهری، ۱۴۲۱: ۶۰/۱۴؛ فیومی، ۱۴۱۴: ۵۶۶/۲). از این رو، غالباً در معنای خوشایند به کار می‌رود (راغب، ۱۴۱۲: ۷۶۳). این یاری، هنگامی که از سوی خداوند صورت بگیرد، امداد الهی نامیده می‌شود که در میدان نبرد به شکل‌های مختلفی مانند فرستادن نیروهای کمکی (احزاب: ۳۳)، چیره ساختن خواب آرامش‌بخش (انفال: ۱۱)، ریزش باران (همان)، رعب افکندن در دل دشمنان (انفال: ۱۲) و جلوه دادن غیرواقعی شمار نیروها (آل عمران: ۱۳ و انفال: ۴۳ و ۴۴) پدید می‌آید.

در آستانه جنگ احد، خداوند از میان این مددها، امداد با نیروهای کمکی (ملائکه) را وعده داده است، زیرا در جنگ‌های قدیم، فراوانی نیروهای رزمی بیش از هر عامل دیگری در تعیین سرنوشت جنگ اثرگذار بوده است. از این رو، وقتی به فردی که از رویارویی با دشمن هراس دارد، گفته شود که در صورت وقوع جنگ، نیروهای کمکی به یاری او

خواهند شتافت، ترس او کاهش یافته و با روحیه‌ای قوی پا به میدان می‌گذارد. بنابراین، افزون بر وعده، مضمون آن که امداد است نیز عاملی برای افزایش توان روحی است. این افزایش توان زمانی که امداد با نیروهای فرامادی وعده داده شود، اثری دوچندان خواهد داشت؛ زیرا دلگرمی ناشی از حضور فرشتگان، به دلیل توانایی‌های فوق‌العاده و سرعت عمل بالای آن‌ها، به مراتب قوی‌تر از امداد با نیروهای مادی است. رزمنده‌ای که از حضور چنین نیروهای کمکی آگاه می‌شود، روحیه‌اش تقویت شده و ترسش از درگیری با دشمن به‌طور چشمگیری کاهش می‌یابد.

ممکن است این پرسش مطرح شود که آیا امداد با فرشته‌ها مختص جنگ‌های صدر اسلام یا نبردهایی است که یکی از طرفین آن معصوم باشد و آیا این وعده در سایر نبردهای مؤمنان نیز قابل تعمیم است؟ به نظر می‌رسد وعده امداد با فرشته‌ها عام است و همه میدان‌های نبرد میان حق و باطل را در بر می‌گیرد. هر لشکری که صبر و تقوا داشته باشد، از این امداد غیبی بهره‌مند خواهد شد (قرطبی، ۱۴۰۵: ۱۹۳/۴) و دلیلی ندارد که به دلیل شأن نزول خاص، این عمومیت نادیده گرفته شود.^۱

نتیجه‌گیری

پیش از جنگ احد زمانی که مسلمانان به‌منظور دفاع از خود، با هزار نفر از مدینه به سمت احد راه افتادند، در میانه راه، منافقان که حدود سیصد نفر بودند منصرف شده و بازگشتند. بازگشت منافقان و سخنان ناامیدکننده آنان از یک سو و برتری ظاهری دشمنان در تجهیزات نظامی و شمار لشکریان از سوی دیگر، زمینه ترس از دشمن و

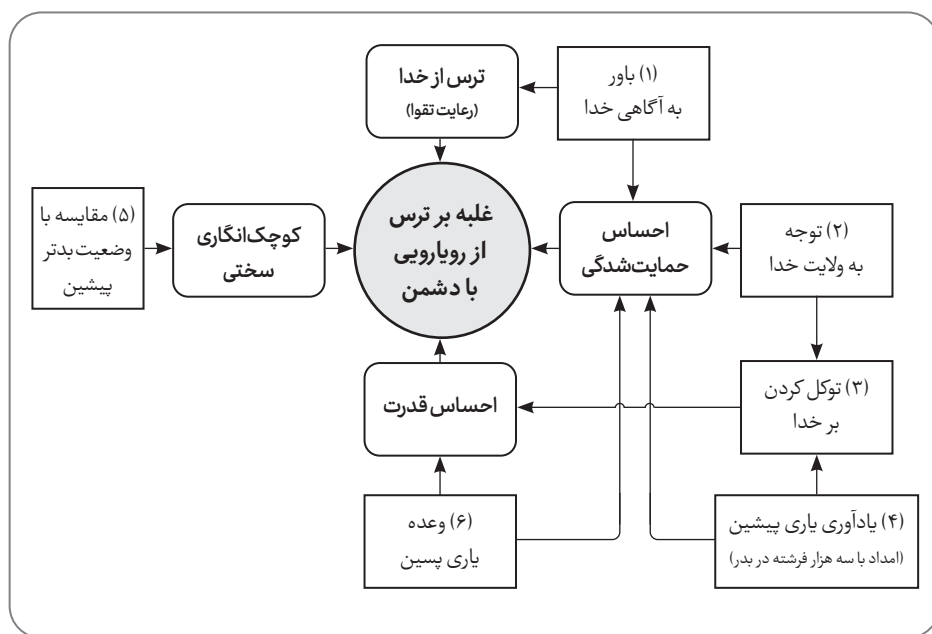
۱. در علوم قرآنی گفته می‌شود: «العبرة بعموم اللفظ لا بخصوص السبب» (زركشي، ۱۴۱۰: ۳۲/۱). همچنین یکی از قواعد اصول فقه قاعده «العبرة بعموم اللفظ لا بخصوص المحل» است (قمی، ۱۴۳۰: ۱۳۹/۲). بر اساس این قاعده و ظاهر عام آیه، می‌توان گفت امداد الهی با نزول فرشته‌ها محدود به زمان خاصی نیست و در همه زمان‌ها، در صورت فراهم شدن شرایط و زمینه‌ها قابل تحقق است.

به دنبال آن، سستی و عدم حضور در میدان جنگ را فراهم آورد. در نتیجه، برخی از رزمنده‌ها که قرآن از آن‌ها به دو طایفه از مؤمنان یاد کرده است، تصمیم گرفتند که مانند منافقان بازگردند، اما امداد الهی به کمک آن‌ها آمد و آن‌ها را از این تصمیم منصرف ساخت.

در چنین شرایطی بود که آیات ۱۲۱ تا ۱۲۷ سوره آل عمران نازل شد. این آیات زمانی نازل شد که برخی از سپاهیان به موقعیت پیش آمده واکنش منفی نشان داده بودند و زمینه واکنش منفی برخی دیگر نیز پیش‌بینی می‌شد. واکنش منفی منافقان، انصراف از نبرد بود که در این آیات به آن هیچ اشاره‌ای نشده است و این نشان می‌دهد که تقویت روحی از راه نزول آیات، به مؤمنان اختصاص دارد و برای رفع ترس منافقان اقدامی نشده است، اما درباره مؤمنان، وقتی دو طایفه از آنان، گرفتار ترس شده و خواستند بازگردند، نه تنها خداوند با امداد غیبی خود مانع این کار شد، بلکه پس از بروز چنین واکنشی، آیاتی را نازل نمود تا ضمن تذکر به اشتباه بودن واکنش آن‌ها و تصحیح آن، جلوی واکنش منفی دیگر رزمنده‌های مؤمن را بگیرد. به دیگر سخن، نزول این آیات برای دو طایفه یادشده، نقش «درمان‌کننده» داشت، اما برای سایر نیروها نقشی «پیشگیرانه» داشت. در واقع، تصمیم دو طایفه نوعی مقابله منفی با پدیده جنگ بود که از روی برانگیخته شدن هیجان آنان و به‌منظور کاهش آثار فشار روانی به کار گرفته شد. ارزیابی این دو طایفه خارج از کنترل بودن جنگ بود. آن‌ها شکست در جنگ پیش رو را پیش‌بینی کرده بودند و به جای حل مشکل بر آن شده بودند که از میدان فرار کنند. نزول این آیات، ارزیابی آنها را تغییر داد و واکنش آنها را اصلاح نمود. این آیات جلوی تکرار این اشتباه توسط دیگر نیروها را نیز گرفت.



در شکل زیر، شش راهکاری که از آیات مورد بحث به دست آمده است، ترسیم شده‌اند:



شکل ۱: الگوی مقابله با ترس از رویارویی با نیروی دشمن

همان‌گونه که در این شکل نمایان است، تمامی این راهکارها به نوعی با هم مرتبط هستند و از چهار بُعد به رزمنده‌ها کمک می‌کنند تا بر ترس خود از رویارویی با دشمن غلبه کنند.

باور به آگاهی الهی (راهکار ۱) موجب تقویت ترس آن‌ها از خدا می‌شود که همان رعایت تقوای الهی است، زیرا می‌دانند که اگر از دشمن بترسند و در میدان نبرد حضور نیابند، باید منتظر عواقب آن باشند. ضمن آنکه چنین باوری مایه دلگرمی آن‌هاست. رزمنده‌ها می‌دانند که تحمل سختی‌های جنگ زیر نظر خداوند است و او پشتیبان و حامی آنهاست.

باور به ولایت الهی (راهکار ۲) و اینکه خداوند به شکل خاص آن‌ها را سرپرستی کرده و

آنان را در برابر خطرهای محافظت می‌نماید، از یک سو، احساس حمایت‌شدگی آن‌ها را در پی دارد و از سوی دیگر، زمینه توکل و اعتماد بر خدا (راهکار ۳) را فراهم می‌سازد. کسی که به خدای توانا تکیه می‌کند نیز، در واقع، از منبع حقیقی قدرت کسب نیرو می‌کند و احساس قدرت پیدا می‌کند و با وجود چنین احساسی، جایی برای ترس از دشمن باقی نخواهد ماند.

یادآوری نصرت پیشین الهی (راهکار ۴) که در قالب امداد با سه هزار فرشته روی داده بود، نگاه مجاهدان را به گذشته معطوف می‌کند تا با در نظر گرفتن پیشینه خود، علاوه بر امیدوار شدن به دریافت آن حمایت، راحت‌تر بر خداوند به عنوان حامی، توکل کنند. توکل‌کننده بر خدا وقتی به مدد‌های پیشین الهی توجه کند، با اطمینان بیشتری بر او اعتماد می‌کند.

مقایسه وضعیت کنونی مسلمانان با وضعیت‌شان در جنگ بدر (راهکار ۵) نشان‌دهنده بهبود وضعیت آنان در جنگ احد به لحاظ تعداد نیروهاست. نتیجه این مقایسه نیز کوچک انگاشتن سختی کنونی، یعنی رویارویی دوباره با همان دشمنان است. مشکلی که کوچک دیده شود نیز قابل تحمل‌تر می‌شود.

وعده امداد با پنج هزار فرشته (راهکار ۶) به عنوان نیروهای کمکی فرامادی، ضمن معطوف ساختن نگاه مجاهدان به آینده و امیدوارسازی آنان، موجب دلگرمی آنان خواهد شد، چرا که حضور فرشته‌ها بر توانایی آنها می‌افزاید.

گفتنی است که در همه این راهکارها، خداوند نقش مستقیم دارد که نشان می‌دهد ایمان به او و باور به اوصاف او در فرایند‌گزینش سبک مقابله نقش اساسی دارد. ایمان به اینکه خدا می‌داند، خدا بر مؤمنان ولایت دارد، خدا قابل اعتماد است، خدا در گذشته یاری داده و در آینده نیز مدد می‌رساند، به حلّ مسئله ترس از دشمن کمک می‌کند و کمک می‌کند که رزمنده به جای دورشدن از معرکه که نوعی مقابله منفی است، بی‌آنکه رویارویی با نیروهای دشمن را تهدید ارزیابی کند، با شجاعت در میدان نبرد حاضر شود.

منابع

• قرآن کریم

۱. آلوسی، محمود بن عبدالله (۱۴۱۵ق)، روح المعانی فی تفسیر القرآن العظیم و السبع المثانی (تفسیر آلوسی)، تحقیق: علی عبد الباری عطیة، بیروت: دار الکتب العلمیة، منشورات محمد علی بیضون.
۲. ابن سعد، محمد (۱۴۱۰ق)، الطبقات الکبری، تحقیق: محمد عبد القادر عطا، بیروت: دار الکتب العلمیة.
۳. ابن فارس، احمد (۱۴۰۴ق)، معجم مقاییس اللغة، تحقیق: عبد السلام محمد هارون، قم: مکتب الإعلام الإسلامی.
۴. ابن هشام، عبد الملک (۱۳۷۵ق)، السیرة النبویة، تحقیق: مصطفى الشقا و دیگران، بیروت: دار المعرفة.
۵. ابویحان اندلسی، محمد بن یوسف (۱۴۲۰ق)، البحر المحيط فی التفسیر، تحقیق: صدقی محمد جمیل، بیروت: دار الفکر.
۶. ابوهلال عسکری، حسن بن عبدالله (۱۴۰۰ق)، الفروق فی اللغة، بیروت: دار الآفاق الجدیدة.
۷. ازهری، محمد بن احمد (۱۴۲۱ق)، تهذیب اللغة، بیروت: دار احیاء التراث العربی.
۸. اسماعیلی، هادی؛ رفیعی هنر، حمید؛ توکلی، محمدرضا (۱۴۰۰)، «تدوین مدل مفهومی مقابله با استرس بر اساس آیات قرآن با تاکید بر استرس های ناشی از روابط بین انسانی»، روان شناسی فرهنگی، ۱۱۲، ۱-۱۳۷.
۹. بختیاری، شهلا؛ مطهری فر، فاطمه (۱۳۹۴)، «سنخ شناسی مشارکت اصحاب حاضر در احد بر اساس قرآن و منابع تاریخی»، تاریخ اسلام و ایران، ۲۶ (۱۱۶)، ۵-۲۸.
۱۰. بلاغی، عبد الحجت (۱۳۴۵)، حجة التفاسیر و بلاغ الاکسیر (تفسیر من لایحضره المفسر و التفسیر)، قم: چاپخانه حکمت.
۱۱. بوتول، گاستون (۱۳۸۷)، جامعه شناسی جنگ، ترجمه: هوشنگ فرخجسته، تهران: علمی فرهنگی.
۱۲. پسندیده، عباس (۱۳۹۶)، «روش فهم روان شناختی متون دینی (فرمد): بررسی تک متن»، پژوهش نامه روان شناسی اسلامی، ۶، ۶۷-۹۱.
۱۳. — (۱۴۰۰)، روش فهم روان شناختی متون دینی، مشهد: بنیاد پژوهش های اسلامی آستان قدس رضوی.

۱۴. جوهری، اسماعیل بن حماد (۱۳۷۶ق)، *الصحاح (تاج اللغة و صحاح العربیة)*، تحقیق: احمد بن عبدالغفور عطار، بیروت: دار العلم للملایین.
۱۵. خدمتی، ابوطالب؛ پیروز، علی آقا (۱۴۰۱)، «بررسی سیاست‌های مدیریت بحران در قرآن با محوریت جنگ / احد»، پژوهش‌های سیاست اسلامی، ۲۱، ۱۲ - ۳۸.
۱۶. خطیب، سید مهدی؛ آذربایجانی، مسعود؛ پسندیده، عباس؛ جان‌بزرگی، مسعود؛ رسول‌زاده طباطبایی، سید کاظم (۱۴۰۱)، «تدوین الگوی مفهومی مقابله دینی با استرس بر اساس آموزه‌های قرآن کریم: نظریه داده‌بنیاد»، روان‌شناسی فرهنگی، ۱ (۶)، ۴۶ - ۷۵.
۱۷. خطیب، عبد الکرم (۱۴۲۴ق)، *التفسیر القرآنی للقرآن*، بیروت: دار الفکر العربی.
۱۸. دانش‌کیا، محمد حسین (۱۳۹۷)، «راه‌کارهای مقابله با آسیب‌های میدان نبرد، پیش یا حین آن از منظر آیات تاریخی قرآن؛ مطالعه موردی: بدر و احد»، تاریخ اسلام در آینه پژوهش، ۴۵، ۵۹ - ۷۸.
۱۹. داوودندی، فرزانه و شکری، امید (۱۳۹۴)، «راهبردهای مقابله مذهبی مثبت و منفی: تحلیل روان‌سنجی مقیاس مقابله مذهبی در بین دانشجویان ایرانی»، روان‌شناسی و دین، ۲۹، ۴۱ - ۶۲.
۲۰. راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۱۲ق)، *مفردات الفاظ القرآن*، تحقیق: صفوان عدنان داوودی، بیروت: دار القلم.
۲۱. — (۱۴۲۴ق)، *تفسیر الراغب الاصفهانی*، تحقیق: عادل بن علی الشدی، ریاض: مدار الوطن للنشر.
۲۲. رستمی، محمود (۱۳۸۵)، «ترجمه و تحلیل رساله در باب جنگ کلوزوینتر از جنبه‌های جامعه‌شناسی جنگ»، مطالعات دفاعی استراتژیک، ۲۷، ۱۴۵ - ۱۶۸.
۲۳. زرکشی، محمد بن بهادر (۱۴۱۰ق)، *البرهان فی علوم القرآن*، تحقیق: یوسف عبدالرحمان المرعشلی، بیروت: دار المعرفة.
۲۴. زمخشری، محمود بن عمر (۱۴۰۷ق)، *الکشاف عن حقائق غوامض التنزیل و عیون الاقوال فی وجوه التأویل (تفسیر الزمخشری)*، تصحیح: مصطفی حسین احمد، بیروت: دار الکتاب العربی.
۲۵. سبزواری، محمد (۱۴۰۶ق)، *الجدید فی تفسیر القرآن المجید*، بیروت: دار التعارف للمطبوعات.
۲۶. سمرقندی، نصر بن محمد (۱۴۱۶ق)، *بحر العلوم*، تحقیق: عمر عمروی، بیروت: دار الفکر.
۲۷. صادقی فدکی، سید جعفر (۱۳۸۳)، «جنگ»، دائرة المعارف قرآن کریم، قم: بوستان کتاب، ۱۰، ۷۳ - ۱۰۷.
۲۸. صافی الجیل، عبدالعزیز (۱۴۳۴ق)، «الفاء الفصیحة، دلالتها و استعمالاتها و تاریخها و ضوابطها»، آداب الرافدین، ۶۵، ۳۳ - ۶۲.

۲۹. صدوقی، مجید (۱۳۸۶)، «تأملی در سازه‌های مذهبی و جایگاه آن‌ها در روان‌شناسی سلامت»، مطالعات اسلام و روان‌شناسی، ۱، ۴۵ - ۶۸.
۳۰. صلیبی، ژاسنت؛ حدیث، فرید (۱۳۹۲)، «بررسی رابطه خودکارآمدی تصویری و هوش هیجانی با سبک‌های مقابله با استرس در بین دانش‌آموزان دختر دبیرستانی تیزهوش استان قم»، جامعه‌پژوهی فرهنگی، ۱، ۱۲۹ - ۱۵۴.
۳۱. طباطبایی، محمدحسین (۱۳۵۲)، المیزان فی تفسیر القرآن، بیروت: مؤسسة الأعلمی للمطبوعات.
۳۲. طبرانی، سلیمان بن احمد (۲۰۰۸م)، التفسیر الکبیر، اربد: دار الکتاب الثقافی.
۳۳. طبرسی، فضل بن حسن (۱۳۷۲)، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، تهران: ناصر خسرو.
۳۴. طبری، محمد بن جریر (۱۳۸۷ق)، تاریخ الطبری (تاریخ الامم و الملوک)، تحقیق: محمد ابوالفضل ابراهیم، قاهره: دار المعارف.
۳۵. — (۱۴۱۲ق)، جامع البیان فی تفسیر القرآن (تفسیر الطبری)، بیروت: دار المعرفة.
۳۶. طوسی، محمد بن حسن (۱۳۸۳ق)، التبیان فی تفسیر القرآن، تحقیق: احمد حبیب قصیر العاملی و شوقی الامین، نجف: مکتبة الامین و مکتبة القصیر و دار الأندلس.
۳۷. ظهیری خواه، ندا؛ مانعی، کلثومه؛ سخت‌سر، محمد رضا (۱۳۹۷)، «رابطه باورهای دینی و سبک‌های مقابله‌ای با هوش هیجانی در دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم شهر شوش در سال ۱۳۹۵»، پژوهش در دین و سلامت، ۳، ۱ - ۱۰.
۳۸. عاشور، قاسم (۱۴۲۲ق)، ۱۰۰۰ سؤال و جواب فی القرآن الکریم، بیروت: دار ابن حزم.
۳۹. عطاءاله، محسن (۱۳۹۲)، روش‌های توان‌افزایی در تحمل سختی‌ها، قم: دارالحديث.
۴۰. عیاشی، محمد بن مسعود (۱۳۸۰ق)، تفسیر العیاشی، تحقیق: سید هاشم رسولی محلاتی، تهران: المکتبة العلمیة.
۴۱. فراهیدی، خلیل بن احمد (۱۴۰۹ق)، کتاب العین، تحقیق: مهدی المخزومی و ابراهیم السامرائی، قم: دار الهجرة.
۴۲. فیومی، احمد بن محمد (۱۴۱۴ق)، المصباح المنیر فی غریب الشرح الکبیر للرافعی، قم: مؤسسه دار الهجرة.
۴۳. قرطبی، محمد بن احمد (۱۴۰۵ق)، الجامع لأحكام القرآن (تفسیر القرطبی)، تحقیق: احمد عبد العلیم بردونی، ابواسحاق ابراهیم أطفیش، بیروت: دار احیاء التراث العربی.
۴۴. قمی، علی بن ابراهیم (۱۴۰۴ق)، تفسیر القمی، تحقیق: سید طیب موسوی جزائری، قم: مؤسسه دار الکتاب.

۴۵. قمی، میرزا ابوالقاسم (میرزای قمی) (۱۴۳۰ق)، *القوانين المحکمة فی الاصول*، قم: احیاء الکتب الاسلامیة.

۴۶. مشایی، ناهید؛ رضی، حسنعلی؛ شریعتی، فهیمه؛ آقامحمدیان شعرباف، حمیدرضا (۱۴۰۰ش)، «تحلیل محتوای خودشفقتی در روایت قرآن از جنگ احد»، پژوهش نامه معارف قرآنی، ۴۷، ۱۶۷ - ۲۰۰.

۴۷. مصباح یزدی، محمدتقی (۱۳۸۳)، *جنگ و جهاد در قرآن*، تحقیق: محمدحسین اسکندری و محمد مهدی نادری قمی، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام.

۴۸. نحاس، احمد بن محمد (۱۴۲۱ق)، *اعراب القرآن*، بیروت: دار الکتب العلمیة.

۴۹. واقدی، محمد بن عمر (۱۴۰۹ق)، *المغازی*، تحقیق: مارسدن جونز، بیروت: مؤسسة الأعلمی للمطبوعات.