

تحلیل محتوای «خودشفتی» در روایت قرآن از جنگ احد

حسنعلی رضی

دانشجوی دکتری مدرسی معارف اسلامی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران

ناهید مشائی*

استادیار معارف اسلامی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران

فهیمة شریعتی

استادیار معارف اسلامی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران

حمیدرضا آقامحمدیان شعریاف

استاد روانشناسی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران

(تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۳/۲۳؛ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۶/۰۳)

چکیده

شکست، دشواری و ناگواری از ضرورت‌های اجتناب‌ناپذیر دنیایند؛ وعده خداوند متعال بر دوام سختی کشیدن انسان و استمرار بی‌وقفه آزمایشات و ابتلائات الهی در دنیا شاهد بر این مدعاست. بی‌تردید قرآن کریم در راستای مواجهه سالم و کارآمد با این مشکلات نیز نسخه‌ای فراگیر دارد. مطالعاتی که به تازگی از منظر روان‌شناختی به این مقوله پرداخته‌اند، بر یک شاخصه بنیادین به نام «شفقت بر نفس» یا «خوددلسوزی» تأکید نموده و آن را اساس بسیاری از مهارت‌های فردی، عزت نفس، شادکامی و... دانسته‌اند. این پژوهش به روش تحلیل محتوای کیفی و رویکرد میان‌رشته‌ای، مولفه‌های خودشفتی را در یکی از مقاطع بحرانی امت اسلامی در عصر حضور رسول اکرم (ص) یعنی جنگ احد، دنبال نموده و به بسط محتوایی این فضیلت بر اساس قرآن دست یافته‌است. در مقوله مهربانی با خود؛ به مفاهیم نقد و انکار سرزنش‌گران، تأکید بر وجود مدبر مهربان و تسلی و القای آرامش؛ در مقوله انسانیت مشترک؛ عمومیت قانون مرگ و تکرار تاریخی بلا برای مؤمنان و در رابطه با ذهن آگاهی؛ تحلیل زمینه‌های شکست، انگیزش جهت غلبه بر شکست، ارائه راهکار و دستاورد سازی از شکست و تصریح به عواقب انتخاب‌های نادرست، را مهم‌ترین مفاهیم محتوایی آیات جنگ احد یافته‌است.

واژگان کلیدی: خودشفتی، قرآن، روانشناسی، جنگ احد، شفقت بر نفس، ارتباط با خود.

* نویسنده مسئول (Email: mashae-n@um.ac.ir)

۱. مقدمه

روانشناسان، تحقیقات گسترده‌ای پیرامون یک شاخصه یا مهارت شخصیتی به عنوان «خودشفقتی» انجام داده‌اند که با عوامل مثبت شخصیتی مرتبط بوده و با طیف وسیعی از مشکلات روانشناختی ارتباط معکوس دارد؛ لذا اساس شکل‌گیری یک روش درمانی در روانشناسی واقع شده و مورد توجه پژوهش‌گران زیادی قرار گرفته است. به اعتقاد روانشناسان، «خود دلسوزی» یا شفقت بر نفس، یعنی پذیرش جنبه‌هایی از خود و زندگی که خوشایند نبوده (ر.ک؛ نف و گرمر، ۲۰۱۲: ۳۰) و اساس ارتباط انسان با خود را بویژه در شرایط بحران و شکست ترسیم می‌کند.

از سوی دیگر، قرآن کریم با اعلام رنج آلودگی دنیا: ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ﴾؛ (بلد/۴) اصل سختی و دشواری را تأیید نموده و به آن هویت آزمایش و ابتلاء الهی بخشیده (برای چند نمونه ر.ک: ﴿...كُتِبَ لَهُنَّ فِي أَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ...﴾؛ (آل عمران/۱۸۶)؛ ﴿وَلَتَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ...﴾ (بقره/۱۵۵) و در راستای مواجهه سالم و کارآمد با این مشکلات و رنج‌های پیاپی نسخه‌ای فراگیر دارد. گذری بر مفاهیم گسترده قرآنی نشان می‌دهد روایت قصه‌های بسیار، از بحران‌ها و فراز و نشیب‌های گذشتگان، رویارویی اشخاص با چنین شرایطی را بارها به تصویر کشیده است و می‌توان با تحلیل این صحنه‌ها و نیز سایر آیات قرآن، به محتوای قابل توجهی در این زمینه دست یافت. به عنوان نمونه، بارها از توجه و التزام به خویشتن سخن گفته: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْكُمْ أَنْفُسِكُمْ لَا تَصُرُّوهُمْ مِّنْ ضَلٍّ إِذَا اهْتَدَيْتُمْ...﴾ (المائدة/۱۰۵)، احسان به نفس (اسراء/۷) را مدح و خدعه (بقره/۹)، ظلم (آل عمران/۱۱۷) و فراموشی (حشر/۱۹) نسبت به نفس را نکوهش نموده است.

۲. پیشینه پژوهش

لکن، تا جایی که نگارنده به جستجو پرداخته، تاکنون چنین کوششی در حوزه مطالعات اخلاقی و نیز تفسیری صورت نگرفته و تنها یک مقاله با رویکرد روایی در معرفی اصل شفقت بر نفس به نگارش درآمده است. گرچه تلاش هایی در زمینه روانشناسی صورت گرفته اما به طور کلی می توان گفت آثار نگاشته شده که همه با روش میدانی انجام یافته اند، بطور عمده ارتباط میان شفقت بر خود را با برخی متغیرهای دیگر در مصادیقی از جمعیت های انسانی آزموده اند؛ و هیچ-یک تاکنون به بررسی آیات قرآن در این خصوص نپرداخته اند. از جمله کتاب: دلسوزی (از سرزنش کردن خود دست بردارید و به خود اعتماد کنید) نویسنده: کریستین نف، مترجم: مهدی قراچه داغی؛ مقاله: «نقش شفقت خود در پیش بینی بخشایشگری و همدلی در جوانان»، سهیلا یعقوبی و ناهید اکرمی، پژوهشنامه روانشناسی مثبت، ش. دوم ۹۴ و... .

۳. هدف پژوهش

این پژوهش بر آن است تا محتوای مرتبط با شفقت بر نفس را در قرآن کریم استخراج و تحلیل نموده و به جهت گستردگی بحث، بر آیات مربوط به جنگ اُحد تمرکز یافته است. خداوند متعال پس از جنگ اُحد و خطای فاحش گروهی از مسلمانان در نافرمانی از رسول اکرم (ص) (ر.ک؛ طبری، ج ۲: ۶۲؛ بیهقی، ج ۳: ۲۱۰؛ واقدی، ج ۱: ۲۸۴) تنها به نکوهش و بزرگ‌نمایی این گناه نپرداخته و راه جبران و عبرت‌آموزی را برای مخاطبان باز نموده و مسلمانان را از دریچه‌ای تازه به بازنگری و اندیشه در این رویداد تلخ تشویق می‌کند. تعبیری در این آیات به کار رفته است که به تعبیر روانشناسان، شفقت بر نفس خوانده می‌شود چه اینکه، مخاطبان را به خروج از حصار نکوهش و حسرت، تجربه‌ی حس خودمهربانی و نیل به ثمرات آن فراخوانده است.

کاربرد اساسی این تحقیق، دستیابی به نظر قرآن در رابطه با یکی از مهم‌ترین فضیلت‌های اخلاقی است که گامی در راستای سلامت روانی جامعه اسلامی و انسانی به شمار می‌آید و نتایج

سودمندی در سیاست‌گذاری نظام‌های آموزش و پرورش و آموزش عالی و نیز مدیریت کشوری را در بردارد. به علاوه، انجام چنین تحقیقاتی می‌تواند در عرصه نظریه‌پردازی و تولید علم - به خصوص علوم انسانی - بر اساس مبانی اسلامی، الهام بخش و حرکت آفرین باشد.

۴. روش پژوهش

روش این پژوهش، تحلیل محتواست؛ که روشی برای تحلیل پیام‌های متنی، شفاهی یا تصویری و ارائه نظام‌مند پدیده‌ی مورد مطالعه در قالب چارچوب یا مدل است. شیوع استقبال و استفاده از این روش مربوط به سال‌های اخیر است و اکثر کاربست‌های آن در قرن ۲۱ بوده است (ر.ک؛ الو و کینگاس، ۲۰۰۸) تحلیل محتوا به محقق این امکان را می‌دهد که در راستای فهم داده‌هایی که بررسی کرده نظریه‌پردازی کند و عصاره کلمات را در قالب دسته‌های مفهومی نشان دهد (همان). قابل ذکر است؛ با توجه به اینکه در خصوص مسئله این پژوهش هیچ اثر و محتوایی تاکنون منتشر نشده، مفهوم‌سازی و تحلیل مفاهیم آن در این نوشتار، به قلم نگارنده بوده و حاصل پی‌جویی مقوله‌های روانشناسی شفقت بر نفس، در آیات جنگ احد است.

۵. مؤلفه‌های اساسی خودشفقتی از دیدگاه روانشناسی

خودشفقتی، در تحقق روانشناختی سازگارانه بسیار موثر است. این عامل با افسردگی، انتقاد از خود، و نشخوار فکری رابطه منفی، و با رضایت از زندگی، احساس همبستگی اجتماعی و عواطف مثبت رابطه مثبت داشته و می‌تواند اضطراب، احساس شرم و حقارت را کاهش دهد (ر.ک؛ نف، ۲۰۰۳؛ ب؛ نف و مک‌گی، ۲۰۱۰: ۲۲۵؛ نف، کِرک پاتریک و رود، ۲۰۰۷: ۱۴۰؛ گیلبرت و پروکتر، ۲۰۰۶: ۳۵۳).

علاوه بر این، پژوهش‌ها نشان داده‌است خودشفقتی در برقراری ارتباط موثر میان افراد نیز نقش داشته و به حل تعارضات بین‌فردی با مهارت بیشتر کمک می‌کند (ر.ک؛ یارنل و نف، ۲۰۱۳: ۱۴۸).

به نظر می‌رسد القای خودشفقتی، بخش‌هایی از مغز را تحریک می‌کند که با شفقت به طور کلی مرتبط است (ر.ک؛ لانگ، ماراتوس، گیلبرت، اوانس، ولکر و همکاران ۲۰۱۰، صص ۱۸۴۹-۱۸۵۶) با استفاده از تکنولوژی تصویربرداری تشدید مغناطیسی عملکردی (fMRI) دریافتند که فعالیت عصبی افراد هنگامی که آموزش‌های مربوط به خود دلسوزی را دریافت می‌کنند، مشابه فعالیت عصبی آن‌ها هنگامی است که احساس همدلی‌شان برانگیخته می‌شود. این یافته، ارتباط مثبت میان شفقت به خود و همدلی با دیگران را تأیید می‌کند (ر.ک؛ کینگزبری ۲۰۰۹: ۲۹۲).

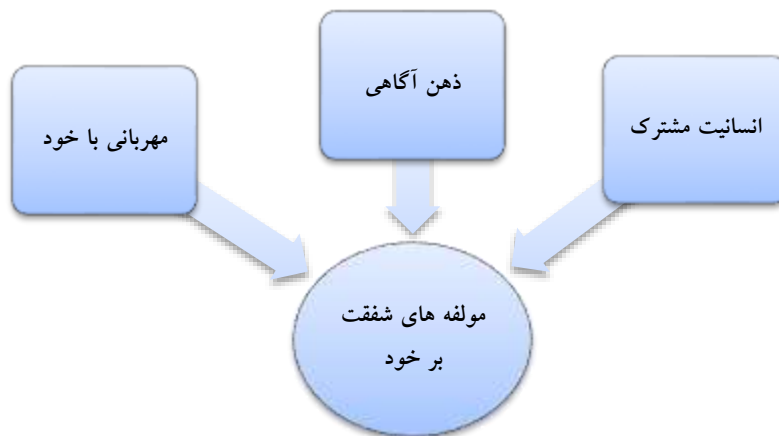
دیگر از آثار خودشفقتی، ارتباط آن با مهارت‌های مقابله هیجانی است (ر.ک؛ نف، هسیه و دجیترات، ۲۰۰۵: ۲۶۳)، به این معنی که افراد دلسوز به خود، هنگام رویارویی با رنج دیگران، مهارت‌های هیجانات منفی خویش را بیشتر در دست دارند و کمتر دچار آسیب‌های روانی و پریشانی می‌شوند. (ر.ک؛ برای مثال ولپ و براون ۲۰۱۴: ۶۲) به علاوه، خودشفقتی عاملی مهم در تمایل افراد به دیدن مسائل از نگاه دیگران است (ر.ک؛ بیرنی، اسپکا و کارلسون ۲۰۱۰: ۳۵۹) (ر.ک؛ نف و پامیر ۲۰۱۳: صص ۱۶۰-۱۶۳) نیز در تحقیقی به منظور بررسی رابطه خودشفقتی با نگرانی متمرکز بر دیگران دریافتند که سطوح بالاتر خودشفقتی در میان تمام گروه‌های شرکت‌کننده به طور معناداری با ناراحتی شخصی کمتر و بخشایش‌گری بیشتر مرتبط بود. خودشفقتی در آثار روانشناسان، از سه مؤلفه اصلی تشکیل شده‌است:

الف. مهربانی با خود در مقابل قضاوت خود: منظور آن است که فردی که از خودشفقتی برخوردار است، هنگام مواجهه با رنج، ناکارآمدی یا شکست، به جای سرزنش کردن خود، با گرمی و فهمی واقع‌بینانه، خود را می‌پذیرد؛ و به جای قضاوت یا انتقاد بی‌رحمانه، نوعی مهرورزی و حمایت نسبت به موقعیت خود نشان می‌دهد.

ب. انسانیت مشترک در مقابل انزوا: این مؤلفه، ناظر به پذیرش واقعیت همگانی نقص و دشواری است. فرد به جای اینکه انزوا پیشه کرده و خود را به دلیل شرایط بحران، متفاوت و جدا از دیگران فرض کند، تشخیص دهد که اشتباه و کمال تدریجی، بخشی از تجربه مشترک همه انسان‌ها است و تنها مختص به یک فرد نیست.

پ. ذهن آگاهی در مقابل همانندسازی افراطی: در مواجهه با رنج و ناکامی، سرکوب و انکار احساسات منفی یا فرار از آنها صحیح نیست؛ چرا که برخورد مشفقانه با احساسات ناشناخته و سرکوب شده ممکن نیست. از سوی دیگر تکرار و بزرگنمایی این احساسات نیز مخرب و نادرست است. خودشفقتی، نیازمند اتخاذ دیدگاهی متعادل نسبت به تجارب منفی است تا احساسات دردناک، نه سرکوب شوند و نه مبالغه‌آمیز جلوه‌گر شوند. این دیدگاه متعادل و مدیریت تفکرات و تصورات، با عنوان ذهن آگاهی شناخته می‌شود (ر.ک؛ بارنارد و کری، ۲۰۱۱: ۲۸۹، نف ۲۰۰۳ الف، ص ۲۲۵؛ ۲۰۰۳ ب: ۸۷).

نمودار ۱: مؤلفه‌های خودشفقتی از دیدگاه روانشناسان



۶. تطبیق و تحلیل مؤلفه‌های خودشفقتی بر آیات جنگ اُحد

با توجه به مؤلفه‌های خودشفقتی در روانشناسی، اکنون به شناسایی مصادیق و محتوای آن در آیات مربوط به جنگ اُحد پرداخته می‌شود. در این راستا، ابتدا از داده‌های قرآنی مفهوم اولیه مرتبط با خودشفقتی گرفته شده و پس از آن، هر مفهوم قرآنی، در ذیل مقوله‌های راهبردی یا همان مؤلفه‌های خودشفقتی قرار داده شدند؛ به این ترتیب، شاخصه خودشفقتی که در منابع روانشناسی، مشتمل بر مؤلفه‌های سه‌گانه مذکور است، با تحلیل مصداقی آیات جنگ اُحد توسط نگارنده، بسط داده شده و راهبردهایی از قرآن در این خصوص استخراج شد.

۱-۶. مهربانی با خود

اولین مؤلفه و پایه اصلی خوددلسوزی، احساس مهربانانه نسبت به خویش است. همان‌گونه که غالب انسانها هنگام مواجهه با شکست و ناکامی دوستان خود راه همدلی و تسلی را برمی‌گزینند، لازم است در مورد خودشان هم این واکنش سازنده و آرامش‌بخش را داشته باشند. موقعیت جنگ اُحد به لحاظ بحران اجتماعی، نظامی، سیاسی و نیز پیامدهای اعتقادی آن، بسیار حائز اهمیت بوده و شیوه تلقی و تفسیر ذهنی از آن می‌توانست در سرنوشت جامعه نوپدید اسلامی آن روزگار تأثیر فراوانی داشته باشد. خداوند متعال در تبیین و تجویزهایی که نسبت به این جنگ بیان داشته، راهبردهای قابل توجهی در جهت تقویت حس همدلی و مهربانی با خود و مقابله با یأس فزاینده‌ای که به طور طبیعی بر مسلمانان حاکم گشته بود، مطرح نموده‌است؛ از جمله:

۱-۱-۶. تسلی و القای آرامش

از دشواری‌های جنگ اُحد که هم توان مادی و هم روحیه مسلمانان را تضعیف نمود، جدا شدن عبدالله بن ابی‌به همراه یک سوم سپاه اسلام به بهانه پذیرفته نشدن پیشنهادش بود (ر.ک؛ زهری: ۷۷؛ واقدی، ج: ۱؛ ۲۱۹؛ ابن هشام، ج: ۱؛ ۶۴) او در نشست مشورتی پیش از حرکت سپاه،

گفته بود بهتر است در شهر بمانند و با دشمن روبرو شوند. هنگامی که پس از جمع بندی، تصمیم نهایی پیامبر اکرم بر خروج از مدینه شد و همگان خارج شدند، او در حرکتی مخالف رأی پیامبر، از اوایل مسیر، بازگشت و حدود سیصد نفر دیگر نیز با او برگشتند (ر.ک؛ طبرسی، ج ۲: ۸۹۱؛ بیضاوی، ج ۲: ۵۰). این اتفاق، حزن و اندوه پیامبر و مؤمنان را در پی داشت، زیرا علاوه بر کاهش نیرو و توان نظامی لشکر اسلام، می توانست عامل تفرقه و تردید نسبت به فرمان پیامبر و ولایت پذیری از ایشان برای بسیاری از ساده اندیشان باشد؛ چرا که از دست دادن یک سوم نیروهای جنگی در چنین شرایط حساسی، جز با بصیرت و ایمان راسخ قابل پذیرش و توجیه نیست.

خداوند متعال با روایت متفاوت و ایجاد زاویه دید جدید، این جدایی را محرومیت خود منافقان خوانده و مسلمانان را به جامع نگری در تفسیر شکست، پیروزی و بهره‌وری دعوت کرده است. یادآوری این مهم که جهاد برای خداست، و خیانت آنها نمی‌تواند به خداوند ضرری برساند، زمینه‌های غم و اندوه مؤمنان و به تبع آن تفرقه و سرزنش سست ایمانان را از بین می‌برد ﴿وَلَا يَحْزُنُكَ الَّذِينَ يُسَارِعُونَ فِي الْكُفْرِ إِنَّهُمْ لَن يَضُرُّوا اللَّهَ شَيْئًا يُرِيدُ اللَّهُ أَلَّا يَجْعَلَ لَهُمْ حِطًّا فِي الْآخِرَةِ وَ لَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ﴾ (آل عمران/۱۷۶) «و مبادا آنان که در کفر می‌شتابند، تو را اندوهگین کنند، آنان هرگز به خدا هیچ زبانی نمی‌رسانند، خدا می‌خواهد [به سزای کفرشان] هیچ بهره‌ای در آخرت برای آنان قرار ندهد، و برای آنان عذابی بزرگ است.» البته حزن در زمینه معارف اعتقادی، محمود و ممدوح است و شایسته نهی نیست؛ لیکن حزن افراطی، درخور نهی ارشادی است. نهی از حزن در این آیه نیز نهی ارشادی همراه با تسلی است. زیرا علت حزن را بیان فرموده و اطمینان داده‌است که خدا با کفر و ارتداد آنان آسیبی نخواهد دید (ر.ک؛ جوادی آملی، ج ۱۶، صص ۳۷۱-۳۷۲).

در خطابی دیگر، خداوند با اشاره به نتیجه‌ی تاسف بار جنگ احد مسلمانان را از اندوه و ناراحتی بازداشته و به ایشان تسلی می‌دهد: ﴿وَلَا تَهْتُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَ أَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ﴾ (آل عمران/۱۳۹) «و [در انجام فرمان‌های حق و در جهاد با دشمن] سستی نکنید و [از پیش آمدها و حوادث و سختی‌هایی که به شما می‌رسد] اندوهگین مشوید که شما اگر مؤمن باشید، برترید.»

این آیات، وسیله‌ای است برای تسلی و دل‌داری و تقویت روحی آنها، زیرا جنگ احد بر اثر نافرمانی و عدم انضباط نظامی جمعی از سربازان اسلام، در پایان به شکست انجامید و جمعی از شخصیت‌ها و چهره‌های برجسته اسلام از جمله حمزه عموی پیامبر صلی الله علیه و آله، در این میدان به شهادت رسیدند (ر.ک؛ بلاغی، ج ۱: صص ۳۰۷-۳۰۸).

۱-۱-۶. تأکید بر وجود مدبر مهربان

عده زیادی از مسلمانان در جنگ احد به جهات مختلف دچار ضعف، سستی یا نافرمانی شده بودند و به طور طبیعی با پایان جنگ، خود را گناهکار دانسته و سرزنش می‌کردند. چه آن‌ها که به گمان پیروزی قطعی، بر غنائم طمع ورزیدند (ر.ک؛ طبری، بی تا، ج ۲: ۶۲ بیهقی، ۱۴۰۵ق، ج ۳: ۲۱۰) و فرمان رسول خدا را تخلف کردند؛ چه آن دسته که بدون علم و تنها بر اساس ترس و بحرانی شدن اوضاع، شایعه دروغ کشته شدن پیامبر را پذیرفتند؛ (ر.ک؛ ابن اسحاق، ۳۲۹، سهیلی، ج ۵: ۴۳۵) و چه افرادی که با شنیدن این شایعه دست از پیکار جانانه کشیده و صحنه را به دشمن واگذار نمودند. پایان نامیمون جنگ، شروعی برای تفسیرهای مایوس کننده، انزوا یا سردرگمی بسیاری از این افراد در ادامه حیات اسلامی شان بود.

خداوند نخست مدیریت این حوادث را گرچه تلخ و ناگوار، با ربوبیت و تدبیر خویش پیوند زده و حتی مَحْمِل‌هایی برای توجیه و سبک شدن بار گناه متخلفان به دست می‌دهد از جمله آنکه: *شیطان آنها را فریفته است؛ ﴿إِنَّ الَّذِينَ تَوَلَّوْا مِنْكُمْ يَوْمَ الْتَقَى الْجَمْعَانِ إِنَّمَا اسْتَزَلَّهُمُ الشَّيْطَانُ بِبَعْضِ مَا كَسَبُوا...﴾ (آل عمران/۱۵۵) «قطعاً کسانی از شما روزی که [در نبرد احد] که دو گروه [مؤمن و مشرک] با هم رویاروی شدند، به دشمن پشت کردند، جز این نیست که شیطان آنان را به سبب برخی از گناهیانی که مرتکب شده بودند لغزانید...» و نیز ﴿إِنَّمَا ذَلِكُمُ الشَّيْطَانُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَاءَهُ...﴾ (آل عمران/۱۷۵) در حقیقت این شیطان است که دوستانش را [با شایعه پراکنی و گفتار وحشت‌زا، از رفتن به جهاد] می‌ترساند. فعل (يُخَوِّفُ) دو مفعول می‌گیرد؛ ولی در آیه مورد بحث

یکی از آن دو حذف شده است؛ پس ﴿ذَلِكُمُ الشَّيْطَانُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَاءَهُ﴾ به معنای «بخوفکم ایها المؤمنون بأولیائه» است (ر.ک؛ جوادی آملی، ج ۱۶: ۳۶۱).

* اذن و اراده‌ی الهی در این حوادث دخالت داشته و با هدف آزمودن بوده است (ر.ک؛ امین، ج ۳: ۳۲۵)؛ ﴿وَمَا أَصَابَكُمْ يَوْمَ التَّقِي الْجَمْعَانِ فَيَاذُنِ اللَّهِ وَ لِيَعْلَمَ الْمُؤْمِنِينَ﴾ (آل عمران/۱۶۶) «و آنچه [در جنگ احد] روزی که دو گروه [مؤمن و مشرک] با هم رویاروی شدند به شما رسید به اذن خدا بود، [تا شما را امتحان کند] و مؤمنان را معلوم و مشخص نماید.» گرچه برخی مفسران به جهت صحیح نبودن اباحه قتل مسلمان برای کافر توسط خداوند، اذن را در این آیه به معنای علم دانسته‌اند، (ر.ک؛ مغنیه، ج ۲: ۳۲۷؛ طبرسی، ج ۲: ۸۷۷) لکن این اذن تشریحی نیست تا اشکال ذکر شده وارد باشد؛ بلکه منظور اذن تکوینی است. به این معنا که اراده خداوند بر جریان نظام علیت در عالم قرار گرفته و این یک اصل ثابت است که هر لشکری در میدان جنگ سستی کند و به مال و ثروت و غنیمت دل ببندد و دستور فرمانده دلسوز خود را فراموش نماید، محکوم به شکست خواهد بود (ر.ک؛ مکارم شیرازی، ج ۳: ۱۶۳).

* مرگ و زندگی به دست خداست و حزن و تأسف برای از دست دادن یاران جایی ندارد؛ ﴿وَمَا كَانَ لِنَفْسٍ أَنْ تَمُوتَ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ كِتَابًا مُؤَجَّلًا...﴾ (آل عمران/۱۴۵) «و هیچ کس جز به مشیت و فرمان خدا نمی‌میرد. سرنوشتی است مقرر شده...».

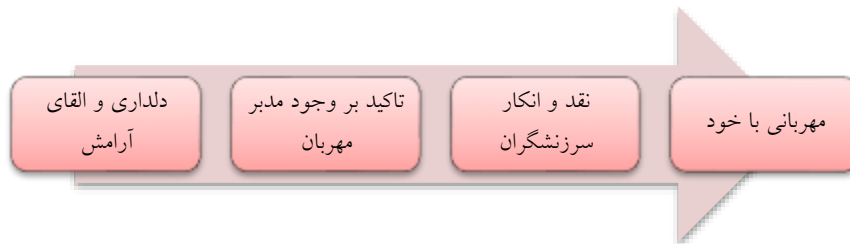
و در کنار آن، مهربانی و عطف این مدبر و گرداننده‌ی مطلق هستی را به یاد می‌آورد تا گناهکاران امید مغفرت را باز یابند و بازگشت به دامن اجتماع اسلامی برایشان سهل گردد. جمله ﴿وَلَقَدْ عَفَا اللَّهُ عَنْهُمْ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ حَلِيمٌ﴾ (آل عمران/۱۵۵) بیانگر عمق این مهربانی است؛ و حتی از شرط توبه و احتمال بخشش سخنی گفته نشده تا نیروی شرم یا خوف بازگشت، بر شوق و امید نسبت به آن غلبه نکند. بیان وصف «حلیم» در انتهای آیه نشان می‌دهد که خطاب نسبت به مرتکبان خطای بزرگ است که از صحنه نبرد فرار کرده و حتی پس از اطمینان از زنده بودن پیامبر بازنگشتند (ر.ک؛ جوادی آملی، ج ۱۶: ۱۰۶).

۳-۱-۶. نقد و انکار سرزنشگران

سطح دیگری از قضاوت و محکوم‌سازی پس از شکست، در فضای اجتماعی قابل تصور است. از آنجا که در اصطلاح قرآنی و نیز در واقعیت خارجی، یکی از کاربردهای واژه «نفس» در معنای جامعه و امت است، (ر.ک؛ بقره/۵۴ و ۸۴) قضاوت و سرزنش خود نیز که در تقابل با خودشفقتی قرار گرفته و می‌تواند منشأ ضعف و آسیب بیشتر باشد، در سطح جامعه قابل بررسی است؛ بویژه هنگامی که از يك بحران و شکست جمعی سخن می‌رود. مسلمانان حیران و غم زده در پی فشارهای روانی متعدد، از شایعه‌ی قتل پیامبر تا کشته شدن بهترین جنگاوران سپاه، تا پیروزی و کامیابی دشمن کینه‌ورز و... شروع به طعن و سرزنش نسبت به یکدیگر نمودند (ر.ک؛ مدرسی، ج ۱: ۶۸۴) تداوم این فضا می‌توانست موجب آسیب‌های گسترده‌تر، تفرقه و شکاف بنیادین در بدنه امت اسلام گردد. خداوند متعال حق هرگونه سرزنش مجاهدان را از سایرین که در جهاد شرکت نکرده‌اند سلب کرده می‌فرماید: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ كَفَرُوا وَ قَالُوا لِإِخْوَانِهِمْ إِذَا ضَرَبُوا فِي الْأَرْضِ أَوْ كَانُوا غُزًى لَوْ كَانُوا عِنْدَنَا مَا مَاتُوا وَمَا قُتِلُوا لِيَجْعَلَ اللَّهُ ذَلِكُمْ حَسْرَةً فِي قُلُوبِهِمْ...﴾ (آل عمران/۱۵۶) «ای اهل ایمان! مانند کسانی نباشید که کفر ورزیدند و درباره برادرانشان هنگامی که آنان به سفر رفتند [و در سفر مُردند] و یا جهادگر بودند [و شهید شدند]، گفتند: اگر نزد ما مانده بودند نمی‌مردند و شهید نمی‌شدند. [شما به کافران اعتنا نکنید] تا خدا این [اعتقاد و گفتار] را حسرتی در دل‌هایشان قرار دهد.» خداوند پس از اعلام نقش شیطان در شکست گروهی از مؤمنان، در این آیه نیز آنان را از مثل چنین وسوسه‌هایی که شیطان با آن قلوب کافران را فاسد می‌کند، بر حذر داشته است (ر.ک؛ جوادی آملی، ج ۱۶: ۱۱۵؛ رشیدرضا، ج ۴: ۱۵۷).

همچنین به لزوم توجه به قضا و قدر و تسلیم در برابر آن اشاره کرده و می‌فرماید هیچکس را از مرگ گریزی نیست؛ لذا کسانی که در جهاد برادرانشان را همراهی نکرده و با این رفتار، عدم همدلی خویش را با اجتماع مسلمانان ابراز نمودند، مجاهدان را سرزنش نکنند (ر.ک؛ ثعلبی، ج ۳: ۲۰۰) این بیان همچنان که نهی و مذمتی برای سرزنشگران است، دلجویی از مسلمانان خطاکار و شکست خورده از پیکار نیز هست. خداوند متعال با عتاب سرزنشگران، مجاهدان خطاکار را از

عذاب وجدان فزاینده و یأس افراطی رها می‌سازد و مسئولیت شهادت برادران را تا اندازه‌ای، از دوش آنها سبک می‌کند: ﴿الَّذِينَ قَالُوا لِإِخْوَانِهِمْ وَقَعَدُوا لَوْ أَطَاعُونَا مَا قُتِلُوا قُلْ فَادْرَءُوا عَنْ أَنْفُسِكُمُ الْمَوْتَ إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ﴾ (آل عمران/۱۶۸) «همان کسانی که [از جنگ کناره گرفتند]، و در خانه‌ها خود نشستند، و درباره برادرانشان گفتند: اگر از ما فرمان می‌بردند کشته نمی‌شدند. بگو: [چنانچه اختیار مرگ در دست شماست] پس مرگ را از خود دفع کنید، اگر راست‌گویید.» این آیه مانند چندین آیه دیگر بیان می‌دارد که حضور در جنگ عامل قطعی مرگ نبوده و تخلف از جهاد نیز سبب زنده ماندن حتمی نیست؛ بنابراین جریان حیات و ممات مطابق پیشنهاد منافقان تنظیم نمی‌شود (ر.ک؛ جوادی آملی، ج ۱۶: ۲۷۳).



۲-۶. انسانیت مشترک

درک همگانی بودن رنج و شکست می‌تواند در پذیرش آن بسیار سودمند باشد. مؤلفه دوم شفقت بر نفس نیز بر این محور تکیه دارد که فرد با کنکاش در حوادث پیرامون خود، این خاصیت حیات دنیایی را کشف و فهم نماید. اگر اکنون از ناگواری و شکست در مانده و افسرده است، به یاد آورد که تلخ‌کامی ویژه‌ی او نبوده و برای همه انسان‌ها ایجاد می‌شود. این یادآوری می‌تواند در برابر افکار منفی و مخربی که بر ذهن او هجوم می‌آورد مصونیت نسبی ایجاد کرده و او را برای تجهیز قوا و تلاش دوباره آماده سازد.

در بحران پس از جنگ احد، بهترین مصداق برای یادآوری شکست دشمن و دگرگونی شرایط، پیروزی معجزه‌آمیز مسلمانان در جنگ بدر بود. خداوند جهت التیام مؤمنین می‌فرماید: ﴿إِنْ يَمَسُّكُمْ فَرْحٌ فَقَدْ مَسَّ الْقَوْمَ فَرْحٌ مِثْلُهُ وَ تِلْكَ الْأَيَّامُ نُدَاوِلُهَا بَيْنَ النَّاسِ...﴾ (آل عمران/۱۴۰) «اگر [در جنگ احد] به شما آسیب و جراحتی رسید، آن گروه را نیز [در جنگ بدر] آسیب و جراحتی مانند آن رسید. و ما این روزها [ی پیروزی و ناکامی] را [به عنوان امتحان] در میان مردم می‌گردانیم [تا عبرت گیرند]...» آمیختگی تلخی با شیرینی در زندگی دنیا از سنت‌های الهی است؛ لذا دنیا گاهی به کام مؤمنان و زمانی موافق کافران و بهترین فرصت برای آزمایش بندگان مخلص خدا و رشد و بالندگی آنان است (ر.ک؛ جوادی آملی، ج ۱۵: ۶۱۱).

از آنجا که یکی از پایه‌های مهم شکست و ضعف مسلمانان در جنگ احد انتشار شایعه شهادت پیامبر اکرم (ص) بود، (ر.ک؛ ابن اسحاق: ۳۲۹؛ سهیلی، ج ۵: ۴۳۵) خداوند با تحلیل چنین فرضی، هرچند واقع نشده، مسیر تفکر صحیح را برابر قلب‌های مستعد گشوده می‌فرماید: بفرض صحت این شایعه، آیا مرگ و فقدان پیامبر گرامی، می‌تواند توجیه‌گر سستی و عقب نشینی لشکر باشد؟ تصور از دست دادن پیامبر چنان مصیبت‌بار بود که بسیاری، بدون تأمل راه فرار را برگزیده و ادامه جهاد را بی‌معنا یافته بودند. پروردگار عالمیان با یادآوری شأن واسطه‌ای و بشر بودن پیامبر، این اشتباه را اصلاح نموده و درگذشت انبیای پیشین را یادآور می‌شود. اینکه هر پیامبری با تمام مجاهدت‌ها و برکاتی که در میان قوم خود دارد، روزی آنها را ترک کرده و ایمان مردم به خداوند لایزال مورد آزمایش قرار می‌گیرد، از قوانین مشترک و عمومی دنیاست و چاره‌ای جز پذیرش و مدیریت آن نیست: ﴿وَمَا مُحَمَّدٌ إِلَّا رَسُولٌ قَدْ خَلَتْ مِنْ قَبْلِهِ الرُّسُلُ أَفَإِنْ مَاتَ أَوْ قُتِلَ انْقَلَبْتُمْ عَلَىٰ أَعْقَابِكُمْ...﴾ (آل عمران/۱۴۴) «و محمد جز فرستاده‌ای از سوی خدا که پیش از او هم فرستادگانی [آمده و] گذشته اند، نیست. پس آیا اگر او بمیرد یا کشته شود، [ایمان و عمل صالح را ترک می‌کنید و] به روش گذشتگان و نیاکان خود برمی‌گردید؟!...»

مدیریت این ضایعه که هر امت با فقدان راهبر آسمانی خویش از لحاظ شخصیت حقیقی و وجود مادی (ر.ک؛ جوادی آملی، ج ۱۵: ۶۶۴) تجربه می‌کند، با الگو قرار دادن پایمردان خداجو

در میان گذشتگان سهل تر خواهد بود. همراه با انبیای گذشته، مردانی الهی بوده‌اند که در کنار پیامبر خویش جهاد کرده و در برابر آنچه در راه خدا به آنها رسید، سستی و ضعف نشان ندادند و شکست روحیه پیدا نکردند (ر.ک؛ همان: ۷۰۲؛ زحیلی، ج ۴: ۱۱۳)؛ و پاداش صبر این افراد، محبت خداوند است: ﴿وَكَأَيِّنْ مِنْ نَبِيِّ قَاتَلَ مَعَهُ رَبُّهُوَ كَثِيرٌ فَمَا وَهَنُوا لِمَا أَصَابَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَمَا ضَعُفُوا وَمَا اسْتَكَانُوا وَاللَّهُ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ﴾ (آل عمران/۱۶۶) «چه بسا پیامبرانی که انبوهی دانشمندان الهی مسلک [و کاملان در دین] به همراه او با دشمنان جنگیدند، پس در برابر آسیب‌هایی که در راه خدا به آنان رسید، سستی نکردند و ناتوان نشدند و [در برابر دشمن] سر تسلیم و فروتنی فرود نیاوردند؛ و خدا شکیبایان را دوست دارد.»

۳-۶. ذهن آگاهی

در شرایط بحران، چالش‌هایی عواقب شکست را دوچندان ساخته و راه جبران را صعب و ناممکن جلوه می‌دهند. به عنوان نمونه، در برخی افراد، بزرگنمایی احساسات منفی و سوگواری افراطی و غیر عقلانی به جهت آن شرایط؛ و در برخی دیگر، انکار و نادیده‌انگاری این احساسات دیده می‌شود که هر دو حالت، فرد را از تفکر سالم دور ساخته و مسیر بهره‌مندی از تجارب و برنامه‌ریزی برای موارد آینده را مسدود می‌کند. ذهن آگاهی به معنای اعتدالی متعادل به احساسات حین دشواری است که در مکتب جامع قرآن، با فرایندهای بسیار عقلانی در راستای مدیریت حوادث آینده همراه است.

گام نخست در فرایند ذهن آگاهی قرآن، یادآوری هدفمندی و هویت آزمونی رنج‌هاست. تذکار این حقیقت که حوادث عالم، جز انتساب به اختیار و اراده انسانها، با نظام تدبیر و ربوبیت حکیمانه خداوند نیز پیوند خورده و یکی از سنت‌های ثابت الهی در مدیریت عاطفی انسان را رقم می‌زند، حایز اهمیت است: ﴿إِذْ تُصْعِدُونَ وَلَا تَلْوُونَ عَلَىٰ أَحَدٍ وَ الرَّسُولُ يَدْعُوكُمْ فِي أَخْرَاكُمْ فَأَتَابَكُمْ عَمَّا بَغِمْتُمْ لَكِنِّي لَا تَحْزَنُوا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا مَا أَصَابَكُمْ...﴾ (آل عمران/۱۵۳) «[یاد کنید] زمانی که [از میدان جنگ احد] تا مرز پنهان شدن از دیده‌ها دور می‌شدید و به هیچ کس توجه نمی‌کردید، در صورتی

که پیامبر [که اجابت دعوتش واجب است] شما را از پشت سرتان فرا می خواند، پس خدا شما را به اندوهی روی اندوهی مجازات کرد تا بر آنچه [از پیروزی و غنیمت] از دستتان رفته و به آنچه [از آسیب و مصیبت] به شما رسیده، اندوهگین نشوید...» فراز و نشیب های زندگی انسان، هریک آزمونی الهی است و نیز در صحنه پیکار با دشمن، بیش از هر زمان دیگری او را در معرض تعالی و صعود یا انحطاط و سقوط قرار می دهد. خدای سبحان در این آیه کریمه نشان می دهد که هنگام سقوط نیز بندگان را به حال خویش رها نکرده بلکه به مبتلا کردن آنان به غمی ممدوح (رها کردن پیامبر و فرار از جنگ)، از گرفتاری شان به اندوه مذموم (به چنگ نیاوردن غنائم، شکست و زخمی شدن) پیشگیری فرموده است (ر.ک؛ جوادی آملی، ج ۱۶: ص ۶۵-۶۶).

این آیه، رابطه طولی علل انسانی با اراده و مشیت خدا را به زیبایی ترسیم نموده و بیان می دارد: همزمان که انتخاب گری شما در فعالیت نظامی، نتیجه امر را در مسیر غم و غصه مضاعف پیش می برد، اراده غالب خداوند، برای تصحیح نگرش و ارتقای عاطفی مؤمنان درباره از دست دادن خوشایندی ها و برخورد با مصیبت ها نیز در کار بوده است.

در گام دوم، توحید در حاکمیت و تدبیر را به گونه ای دیگر گوشزد نموده و مجاهدان شکست خورده را به بازگشت در مسیر توکل و تسلیم فرامی خواند (همان: ۱۶۶): «﴿إِنَّ يَنْصُرُكُمْ اللَّهُ فَلَا غَالِبَ لَكُمْ وَ إِن يَخْذُلْكُمْ فَمَنْ ذَا الَّذِي يَنْصُرُكُمْ مِنْ بَعْدِهِ وَ عَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾ (آل عمران/ ۱۶۰)» «اگر خدا شما را یاری کند، هیچ کس بر شما چیره و غالب نخواهد شد، و اگر شما را واگذارد، چه کسی بعد از او شما را یاری خواهد داد؟ و مؤمنان باید فقط بر خدا توکل کنند.»

اگر ایمان به توحید افعالی شدیدتر بود، شایعه کشته شدن پیامبر نمی توانست چنان سستی و ضعفی در سپاه پیروز اسلام بیندازد که نتیجه را وارونه ساخته و تعداد زیادی از سربازان اسلام را به شهادت برساند. در تبیین شگفت انگیز قرآن، وجود دنیایی و حیات با عظمت پیامبر (ص)، در برابر خالق یکتا و پایبندی به میثاق او، چنان کوچک معرفی شده که شهادت یا مرگ او برای رهاسازی سنگر دین و سستی در جهاد، توجیه قابل قبولی به شمار نمی آید و به عبارتی، پیمان ایمانی مسلمانان وابسته به هیچ شخص و مقامی جز خدای متعال نیست: «﴿وَ مَا مُحَمَّدٌ إِلَّا رَسُولٌ قَدْ خَلَتْ مِنْ قَبْلِهِ

الرُّسُلُ أَوْ فَمَاتَ أَوْ قُبِلَ انْقَلَبْتُمْ عَلَيَّ أُعْقَابِكُمْ... ﴿﴾ (آل عمران/ ۱۴۴) «و محمد جز فرستاده‌ای از سوی خدا که پیش از او هم فرستادگانی [آمده و] گذشته اند، نیست. پس آیا اگر او بمیرد یا کشته شود، [ایمان و عمل صالح را ترک می‌کنید و] به روش گذشتگان خود برمی‌گردید؟!...»

۱-۳-۶. تحلیل زمینه‌های شکست

آگاهی دادن خداوند متعال، در مسیر تربیت روحی و وجودی مؤمنان، بسیار گسترده و عمیق بوده و یکی از مصادیق آن، بهره‌گیری از شکست و ناکامی، در جهت فعال‌سازی دستگاه تفکر و تحلیل ایشان است. احساسات برانگیخته مسلمانان هنگام رویارویی با عاقبت اُحد، می‌توانست عامل یأس، افسردگی و بی‌اعتمادی ایشان به مسیر ایمانی جامعه شود. لکن خداوند با تحلیل عوامل و زمینه‌های این حادثه، مؤمنان را به نشاط فکری و تسلط بر شرایط و ادار می‌سازد. نخست، هر فرد را به اندیشه در رفتار خویش فرامی‌خواند تا راه اتهام‌زنی و فرافکنی بسته شود (همان: ۲۴۲): ﴿أَوْ لَمَّا أَصَابَتْكُمْ مُصِيبَةٌ قَدْ أَصَبْتُمْ مِثْلَهَا قُلْتُمْ أَلَمْ يَأْتِكُمْ نَذْرٌ﴾ (آل عمران/ ۱۶۵) «آیا زمانی که [در جنگ احد] آسیبی به شما رسید که بی‌تردید دو برابرش را [در جنگ بدر به دشمن] رساندید، می‌گویید: این آسیب چگونه و از کجاست؟ بگو: از ناحیه خود شماست [که بر اثر سستی در جنگ، نافرمانی از پیامبر، نزاع و اختلاف، به شما رسید]».

نکته شایان توجه این است که در یادآوری مصیبت وارد شده، از بیان پیروزی بزرگ قبل آغاز نموده و روحیه‌ی شنیدن سخن را افزایش می‌دهد. اولاً: شما دو برابر این ضربه را به دشمن (در بدر) وارد ساخته بودید؛ ثانیاً: اگر بخواهید بدانید این مصیبت از کجا به شما رسید، بدانید از ناحیه‌ی خودتان بود.

در آیات دیگر، مواردی از این زمینه‌ها را برشمرده، ترس از مرگ را به رغم ادعای شهادت طلبی و شجاعت، عامل شکست دانسته‌است: ﴿وَلَقَدْ كُنْتُمْ تَمَنَّوْنَ الْمَوْتَ مِنْ قَبْلِ أَنْ تَلْقَوْهُ فَقَدْ رَأَيْتُمُوهُ وَ أَنْتُمْ تَنْظُرُونَ﴾ (آل عمران/ ۱۴۳) «و یقیناً شما [پس از آگاهی از درجات شهادی بدر] مرگ [در

میدان جنگ] را پیش از رویارویی با آن سخت آرزو می‌کردید، و هنگامی که با آن روبرو شدید [به هراس افتادید و بدون هیچ اقدامی] به تماشای آن پرداختید!!»

در آیه دیگر، سه عامل منفی در پیدایی این مصیبت را سستی، اختلاف و نافرمانی از فرمانده خوانده و ریشه آن را در دنیاخواهی برخی از مسلمانان توصیف نموده است (همان: ۵۵): ﴿وَلَقَدْ صَدَقَكُمُ اللَّهُ وَعْدَهُ إِذْ تَحُسُّونَهُمْ بِإِذْنِهِ حَتَّى إِذَا فَشِلْتُمْ وَتَنَازَعْتُمْ فِي الْأَمْرِ وَعَصَيْتُمْ مِنْ بَعْدِ مَا أَرَاكُمْ مَا تُحِبُّونَ... وَلَقَدْ عَفَا عَنْكُمْ وَاللَّهُ ذُو فَضْلٍ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ﴾ (آل عمران/۱۵۲) «و یقیناً خدا وعده اش را [در جنگ احد] برای شما تحقق داد، آنگاه که دشمنان را به فرمان او تا مرز ریشه کن شدنشان می‌کشید، تا زمانی که سست شدید و در کار به نزاع و ستیز برخاستید، و پس از آنکه [در شروع جنگ] آنچه را از پیروزی و غنیمت دوست داشتید، به شما نشان داد [از فرمان پیامبر در رابطه با حفظ سنگر] سرپیچی کردید، ... و از شما درگذشت؛ و خدا بر مؤمنان دارای فضل است.» لطافت تربیت قرآنی در این است که تلخی بیان نقاط ضعف مسلمانان پس از شکست را بلافاصله با اعلام عفو و فضل پروردگار آمیخته و اجازه نمی‌دهد گزندگی این تحلیل، به فاصله‌گیری و بدبینی ختم شود.

خداوند متعال در بیان چرایی این سستی و نافرمانی، به رابطه میان اعمال انسان و قدرت فریب دادن شیطان اشاره نموده و بیان می‌دارد، برخی گناهان ممکن است موجب لغزش انسان و اثرپذیری او از شیطان شود: (همان، ص ۱۰۵) ﴿إِنَّ الَّذِينَ تَوَلَّوْا مِنْكُمْ يَوْمَ الْتَقَى الْجَمْعَانِ إِنَّمَا اسْتَزَلَّهُمُ الشَّيْطَانُ بِبَعْضِ مَا كَسَبُوا...﴾ (آل عمران/۱۵۵) «قطعاً کسانی از شما روزی که [در نبرد احد] که دو گروه [مؤمن و مشرک] با هم رویاروی شدند، به دشمن پشت کردند، جز این نیست که شیطان آنان را به سبب برخی از گناهانی که مرتکب شده بودند لغزاند...»

۲-۳-۶. ارائه راهکار جهت مدیریت رویدادهای آینده

ذهن‌آگاهی در تربیت جامع قرآنی، تنها به کاستن از انفعال و تأثیر فرد در برابر شکست محدود نمی‌شود. گام نخست، البته همین حفظ اعتدال در سوگواری و توجه به شکست است؛ لکن برای

جبران آن، کاستن از پیامدهای دور و نزدیک و پیشگیری از تکرار آن، می‌بایست گام‌های بلندتری برداشت. مهربانی با خود، آنگاه صورت واقعی و تام پیدا می‌کند که اندیشه و عاطفه، در تحلیل رویداد پیش آمده هم داستان شده و راهکار برون رفت از بحران را بیابند. قرآن کریم، ذهن مسلمانان را از تمرکز بر نتیجه پیکار خارج ساخته و مبدأ فاعلی (نیت) را به همراه عمل مؤمنانه مورد توجه قرار می‌دهد. نقطه‌ی آغاز هر اقدامی باید رضوان و خشنودی پروردگار باشد و عمل نیز در همان مسیر دنبال شود: ﴿أَفَمَنْ اتَّبَعَ رِضْوَانَ اللَّهِ كَمَنْ بَاءَ بِسَخَطٍ مِنَ اللَّهِ وَمَأْوَاهُ جَهَنَّمُ وَبِئْسَ الْمَصِيرُ﴾ (آل عمران/۱۶۲) «پس آیا کسی که [با طاعت و عبادت] از خشنودی خدا پیروی کرده، همانند کسی است که [بر اثر گناه] به خشمی از سوی خدا سزاوار شده؟ و جایگاه او دوزخ است و آن بد بازگشت گاهی است».

دوراهکار دیگر قرآن در آن موقعیت، صبر و تقوا بود (ر.ک؛ طباطبایی، ۱۴۱۷، ج ۳، ۳۸۷) که با تضمین الهی نسبت به امنیت و صلاح مؤمنین همراه شده است: ﴿إِنْ تَمْسَسْكُمْ حَسَنَةٌ تَسُؤْهُمْ وَ إِنْ تُصِيبْكُمْ سَيِّئَةٌ يَفْرَحُوا بِهَا وَ إِنْ تَصْبِرُوا وَ تَتَّقُوا لَا يَضُرُّكُمْ كَيْدُهُمْ شَيْئاً...﴾ (آل عمران/۱۲۰) «اگر به شما خیر و خوشی [و پیروزی و غنیمت] رسد، آنان را بدحال [و دلتنگ] می‌کند، و اگر بدی و ناخوشی [و حادثه تلخی] رسد به سبب آن خوشحال می‌شوند؛ و اگر شکیبایی ورزید و پرهیزکاری کنید، نیرنگشان هیچ زبانی به شما نمی‌رساند» این آیه، افزون بر ارائه راهکار و آرامش‌بخشی به مؤمنان، ناراحتی و شادی انفعالی در برابر حوادث زودگذر دنیا را از ویژگی‌های دشمن شمرده و در مقابل، مسلمانان را به صبر، که عامل ثبات و پایداری است فراخوانده است. براساس آیات دیگر، از ناحیه دشمنان اسلام، جز ضرر اندک به مسلمانان چیزی نمی‌رسد و همین مقدار اندک هم با صبر و تقوا برطرف می‌شود (ر.ک؛ جوادی آملی، ج ۱۵: ۴۵۵).

۳-۳-۶. ایجاد دستاورد از شکست

مکتب متعالی اسلام به رغم دربرداشتن تعالیم سازنده و راهبردی جهت پیشگیری از انحراف و بحران، دارای نوعی نشاط و امیدبخشی مستمر است که حتی از چالش‌ها و شکست‌ها نیز

بهره‌برداری معرفتی و اخلاقی نموده و به تحمل اجباری آنها اکتفا نمی‌کند. از جمله دستاوردهای مورد اشاره‌ی قرآن پس از شکست احد، دستیابی به صفت اخلاقی "مناعت" و "صلابتی مؤمنانه" است که فرد را از حزن و اندوه نابجا (ر.ک؛ جوادی آملی، ج ۱۶: ۶۹) در اثر حوادث متغیر دنیا دور می‌سازد: ﴿لَكِي لَا تَحْزُنُوا عَلٰی مَا فَاتَكُمْ وَلَا مَا أَصَابَكُمْ﴾ (آل عمران/۱۵۳) «تا بر آنچه [از پیروزی و غنیمت] از دستتان رفته و به آنچه [از آسیب و مصیبت] به شما رسیده، اندوهگین نشوید.»

۴-۳-۶. انگیزش جهت غلبه بر شکست

مفهوم چهارم در ذهن آگاهی قرآن کریم، ایجاد انگیزه و نیروی کافی برای ادامه مسیر و جهاد در راه خداست. خداوند با تجلیل از مجاهدان خستگی‌ناپذیر که به رغم تمام شایعات و اخبار تضعیف‌کننده‌ای که بسیاری از سپاهیان را به فرار و سستی واداشت، و نیز جراحت و زخم فراوان، باز هم اجابت فرمان خدا و رسول گرامی او را فرو نگذاشتند، این الگو را برای همیشه در برابر مسلمانان قرار داده و باب سبقت و کمال‌خواهی را گشوده است: ﴿الَّذِينَ اسْتَجَابُوا لِلَّهِ وَالرَّسُولِ مِنْ بَعْدِ مَا أَصَابَهُمُ الْقَرْحُ لِلَّذِينَ أَحْسَنُوا مِنْهُمْ وَاتَّقُوا أَجْرٌ عَظِيمٌ﴾ (آل عمران/۱۷۲) «برای نیکوکاران و تقوایندگان از کسانی که خدا و رسول را پس از آنکه زخم و جراحت به آنان رسیده بود [برای جنگی دیگر بعد از جنگ احد] اجابت کردند، پاداشی بزرگ است.» با نظرداشت تعداد معدودی که در شرایطی بسیار سخت‌تر از غالب لشکریان، همچنان ثابت قدم ایستادند، دیگر فرار، یأس و سستی توجیهی نخواهد داشت؛ ضمن آنکه وعده‌ی پاداش بزرگ به این گروه، این انگیزه را دوچندان ساخته است (ر.ک؛ همان: ۳۲۵).

۵-۳-۶. تصریح به عواقب انتخاب‌های نادرست

آخرین مفهومی که در فضای آگاهی بخشی و بیدارسازی ذهن و تفکر مخاطب در سیاق جنگ اُحد به چشم می‌خورد، صراحت در بیان خطرات و مخاطرات برخی رفتارهای ساختارشکنانه است. بی‌تردید، مهرورزی نسبت به خود، آنجا که خطری بزرگ و عاقبتی هولناک در کمین است، مستلزم قاطعیت، صراحت و کنار نهادن تعارف و تلویح است.

۱-۵-۳-۶. ارتجاع و واپس‌گرایی

برخی ساده‌اندیشان و افراد ضعیف‌الایمان تحت تاثیر هجمه تبلیغی و روانی منافقان قرار گرفته و گمان کرده بودند اگر پیامبر از دنیا رفته است، دیگر نباید بجنگند. این تصور غلط به صراحت از سوی قرآن رد شده و کسانی را که به هر دلیلی حتی درگذشت پیامبر اکرم(ص) به آئین شرک و کفر بازگردند، ناسپاس خوانده است؛ ناسپاسانی که به خدای متعال هیچ ضرری نمی‌رسانند: ﴿إِن مَاتَ أَوْ قُتِلَ انْقَلَبْتُمْ عَلَىٰ أَعْقَابِكُمْ وَمَنْ يَنْقَلِبْ عَلَىٰ عَقْبَيْهِ فَلَنْ يَصُرَ اللَّهُ شَيْئًا...﴾ (آل عمران/ ۱۴۴) «... پس آیا اگر او بمیرد یا کشته شود، [ایمان و عمل صالح را ترک می‌کنید و] به روش گذشتگان و نیاکان خود برمی‌گردید؟! و هر کس به روش گذشتگان خود برگردد، هیچ زیانی به خدا نمی‌رساند...» آنان که با شنیدن شایعه شهادت پیامبر(ص)، از دین دست برداشتند، به عقب بازگشته‌اند و تعبیر «انقلاب علی عقبیه» در این آیه، کنایه از ارتداد از اصل اسلام است نه فرار از جنگ که گناهی بزرگ است (ر.ک؛ همان، ج ۱۵: ۶۵۸).

۲-۵-۳-۶. خیانت

وفای به عهد از جمله ارزش‌های اخلاقی است که پیش از اسلام نیز در میان عرب بسیار ریشه دوانده بود و هیچ جوانمرد و صاحب‌نامی حاضر نبود به هیچ قیمتی، از عمل به پیمان سرباززند و ننگ بدعهدی را بر نام خود برتابد. قرآن کریم از این ارزش و پایگاه عمیق آن بهره‌جسته و زشتی

فرار از جهاد را همراه با عاقبت تلخ آن در آخرت، گوشزد نموده است. این یادآوری به عنوان عاملی بازدارنده برای جنگ‌های آینده قابل توجه است: ﴿وَلَقَدْ كَانُوا عَاهِدُوا اللَّهَ مِنْ قَبْلِ أَنْ يُؤْتُوا الْأَدْبَارَ وَكَانَ عَهْدُ اللَّهِ مَسْئُولًا﴾ (الأحزاب/ ۱۵) «و همانا آنان از پیش با خدا پیمان بسته بودند که [به دشمن] پشت نکنند؛ و پیمان خدا همواره بازخواست شدنی است».

۶-۳-۵-۳. التجا به دشمن

پس از شکست در جنگ، بعضی از مسلمین اظهار عقیده کردند که به یهودیان پناه ببرند، و برخی گفتند به شام نزد نصاری بروند. آیه شریفه آنها را از چنین اقدام ذلت‌باری نهی و انذار فرموده و بیان می‌کند این کار نه تنها شما را از هدایت الهی و سعادت جاویدان محروم می‌سازد، بلکه در این دنیا نیز منفعتی که انتظار دارید، برایتان دربر نخواهد داشت؛ چرا که آنان برای دفاع از شما به روابط میان خود پشت نمی‌کنند: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَتَّخِذُوا الْيَهُودَ وَالنَّصَارَىٰ أَوْلِيَاءَ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ وَمَنْ يَتَوَلَّهُمْ مِنْكُمْ فَإِنَّهُ مِنْهُمْ إِنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الظَّالِمِينَ﴾ (المائدة/ ۵۱) «ای اهل ایمان! یهود و نصاری را سرپرستان و دوستان خود مگیرید، آنان سرپرستان و دوستان یکدیگرند [و تنها به روابط میان خود وفا دارند]. و هر کس از شما، یهود و نصاری را سرپرست و دوست خود گیرد از زمره آنان است؛ بی‌تردید خدا گروه ستمکار را هدایت نمی‌کند».

این معنا در آیات دیگری نیز مورد اشاره قرار گرفته است؛ همچون: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنْ تُطِيعُوا الَّذِينَ كَفَرُوا يَرُدُّوكُمْ عَلَىٰ أَعْقَابِكُمْ فَتَنْقَلِبُوا خَاسِرِينَ﴾ (آل عمران/ ۱۴۹) «ای اهل ایمان! اگر از کافران فرمان برید، شما را به [عقاید و روش‌های کافران] گذشتگان بازمی‌گردانند، در نتیجه زیانکار خواهید شد.»

نمودار ۲: مفاهیم بسط یافته در مؤلفه‌ی ذهن آگاهی



جدول ۱: کدگذاری باز و محوری داده‌های قرآنی در موضوع شفقت بر خود

مؤلفه‌ها	مفاهیم بسط یافته	داده‌ها	آدرس	
مهربانی با خود	نقد و انکار سرزنشگران	(يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ كَفَرُوا وَقَالُوا لِإِخْوَانِهِمْ إِذَا ضَرَبُوا فِي الْأَرْضِ أَوْ كَانُوا غُرَىٰ لَوْ كَانُوا عِنْدَنَا مَا مَاتُوا وَمَا قُتِلُوا لِيَجْعَلَ اللَّهُ ذَلِكَ حَسْرَةً فِي قُلُوبِهِمْ)	آل عمران، ۱۵ ۶	۱
مهربانی با خود	نقد و انکار سرزنشگران	(الَّذِينَ قَالُوا لِإِخْوَانِهِمْ وَقَعَدُوا لَوْ أَطَاعُونَا مَا قُتِلُوا قُلْ فَادْرءُوا عَنِّي أَنفُسِكُمُ الْمَوْتَ إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ)	آل عمران، ۱۶ ۸	۲
مهربانی با خود	تاکید بر وجود مدبر مهربان	(إِنَّ الَّذِينَ تَوَلَّوْا مِنكُم يَوْمَ التَّقِي الْجَمْعَانِ إِنَّمَا اسْتَزَلَّهُمُ الشَّيْطَانُ بِبَعْضِ مَا كَسَبُوا وَ لَقَدْ عَفَا اللَّهُ عَنْهُمْ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ حَلِيمٌ)	آل عمران، ۱۵ ۵	۳
مهربانی با خود	تاکید بر وجود مدبر مهربان	(وَ مَا أَصَابَكُمْ يَوْمَ التَّقِي الْجَمْعَانِ فَيَا ذُنِ اللَّهِ وَ لِيَعْلَمَ الْمُؤْمِنِينَ)	آل عمران، ۱۶ ۶	۴
مهربانی با خود	تاکید بر وجود مدبر مهربان	(إِنَّمَا ذَلِكُمُ الشَّيْطَانُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَاءَهُ فَلَا تَخَافُوهُمْ وَ خَافُوا إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ)	آل عمران، ۱۷ ۵	۵
مهربانی با خود	تاکید بر وجود مدبر مهربان	(وَ مَا كَانَ لِنَفْسٍ أَنْ تَمُوتَ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ كِتَابًا مُّجَلًّا ...)	آل عمران، ۱۴ ۵	۶
مهربانی با خود	تسلی و القای آرامش	(وَ لَا تَهِنُوا وَ لَا تَحْزِنُوا وَ أَنْتُمْ الْأَعْلُونَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ)	آل عمران، ۱۳۹	۷

۸	آل عمران ، ۱۷۶	(وَلَا يَحْزُنُكَ الَّذِينَ يُسَارِعُونَ فِي الْكُفْرِ إِنَّهُمْ لَنْ يَصُرُوا اللَّهَ شَيْئاً يُرِيدُ اللَّهُ أَلَّا يَجْعَلَ لَهُمْ حِطّاً فِي الآخِرَةِ وَ لَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ)	تسلی و القای آرامش	مهربانی با خود
۹	آل عمران، ۱۴۴	(وَ مَا مُحَمَّدٌ إِلَّا رَسُولٌ قَدْ خَلَتْ مِنْ قَبْلِهِ الرُّسُلُ أَ إِنْ مَاتَ أَوْ قُتِلَ انْقَلَبْتُمْ عَلَى أَعْقَابِكُمْ وَ مَنْ يَنْقَلِبْ عَلَى عَقْبَيْهِ فَلَنْ يَصُرَ اللَّهُ شَيْئاً وَ سَيَجْزِي اللَّهُ الشَّاكِرِينَ)	عمومیت قانون مرگ	انسانیت مشترک
۱۰	آل عمران، ۱۴۶	(وَ كَائِنْ مِنْ نَبِيِّ قَاتَلَ مَعَهُ رَبِّيُونَ كَثِيرٌ فَمَا وَهَنُوا لِمَا أَصَابَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَ مَا ضَعُفُوا وَ مَا اسْتَكَانُوا وَ اللَّهُ يُجِبُّ الصَّابِرِينَ)	تکرار تاریخی بلا و مصیبت برای مومنان	انسانیت مشترک
۱۱	آل عمران، ۱۴۰	(إِنْ يَمْسَسْكُمْ قَرْحٌ فَقَدْ مَسَّ الْقَوْمَ قَرْحٌ مِثْلُهُ وَ تِلْكَ الْأَيَّامُ نُدَاوِلُهَا بَيْنَ النَّاسِ ...)	سنت چرخش روزگار	انسانیت مشترک
۱۲	التوبة، ۴۸	(لَقَدْ ابْتَغُوا الْفِتْنَةَ مِنْ قَبْلُ وَ قَلَبُوا لَكَ الْأُمُورَ حَتَّى جَاءَ الْحَقُّ وَ ظَهَرَ أَمْرُ اللَّهِ وَ هُمْ كَارِهُونَ)	تحلیل زمینه‌های شکست	ذهن آگاهی
۱۳	آل عمران، ۱۲۵	(بَلَى إِنْ تَصِيرُوا وَ تَتَّقُوا وَ يَأْتوكُمْ مِنْ قَوْمِهِمْ هَذَا يُمِدِّدْكُمْ رَبُّكُمْ بِخَمْسَةِ آلَافٍ مِنَ الْمَلَائِكَةِ مُسَوِّمِينَ)	تحلیل زمینه‌های شکست	ذهن آگاهی
۱۴	آل عمران، ۱۵۵	(إِنَّ الَّذِينَ تَوَلَّوْا مِنْكُمْ يَوْمَ الْبُقْعَةِ الْجَمْعَانِ إِنَّمَا اسْتَزَلَّهُمُ الشَّيْطَانُ بِبَعْضِ مَا كَسَبُوا وَ لَقَدْ عَفَا اللَّهُ عَنْهُمْ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ حَلِيمٌ)	تحلیل زمینه‌های شکست	ذهن آگاهی
۱۵	آل عمران، ۱۵۲	(وَ لَقَدْ صَدَقَكُمُ اللَّهُ وَعْدَهُ إِذْ تَحُسُّوهُمُ بِأُذُنِهِ حَتَّى إِذَا فَصِلْتُمْ وَ تَنَازَعْتُمْ فِي الْأُمْرِ وَ عَصَيْتُمْ مِنْ بَعْدِ مَا أَرَاكُمْ مَا تُجِبُونَ... وَ لَقَدْ عَفَا عَنْكُمْ وَ اللَّهُ ذُو فَضْلٍ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ)	تحلیل زمینه‌های شکست	ذهن آگاهی

۱۶	آل عمران، ۱۴۳	(وَ لَقَدْ كُنْتُمْ تَمَنَّوْنَ الْمَوْتَ مِنْ قَبْلِ أَنْ تُلْقَوَهُ فَمَا رَأَيْتُمُوهُ وَ أَنْتُمْ تَنْظُرُونَ)	تحلیل زمینه‌های شکست	ذهن آگاهی
۱۷	آل عمران، ۱۴۲	(أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تُدْخَلُوا الْجَنَّةَ وَ لَمَّا يَعْلَمِ اللَّهُ الَّذِينَ جَاهَدُوا مِنْكُمْ وَ يَعْلَمَ الصَّابِرِينَ)	تحلیل زمینه‌های شکست	ذهن آگاهی
۱۸	آل عمران، ۱۶۵	(أَوْ لَمَّا أَصَابَتْكُمْ مُصِيبَةٌ قَدْ أَصَبْتُمْ مِنْهَا قُلْتُمْ أَنَّى هَذَا قُلْ هُوَ مِنْ عِنْدِ أَنْفُسِكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ)	تحلیل زمینه‌های شکست	ذهن آگاهی
۱۹	آل عمران، ۱۷۲	(الَّذِينَ اسْتَجَابُوا لِلَّهِ وَ الرَّسُولِ مِنْ بَعْدِ مَا أَصَابَهُمُ الْقَرْحُ لِلَّذِينَ أَحْسَنُوا مِنْهُمْ وَ اتَّقُوا أَجْرٌ عَظِيمٌ)	انگیزش جهت غلبه بر شکست	ذهن آگاهی
۲۰	آل عمران، ۱۶۲	(أَفَمَنْ اتَّبَعَ رِضْوَانَ اللَّهِ كَمَنْ بَاءَ بِسَخَطِ اللَّهِ مِنْهُ وَ مَا وَاهُ جَهَنَّمَ وَ بئْسَ الْمَصِيرُ)	ارائه راهکار جهت مدیریت رویدادهای آینده	ذهن آگاهی
۲۱	آل عمران، ۱۲۰	(إِنْ تَمَسَسْتُمْ حَسَنَةً تَسُوهُمْ وَ إِنْ تُصِيبْكُمْ سَيِّئَةٌ يَفْرَحُوا بِهَا وَ إِنْ تُصِيبُوا وَ تَتَّقُوا لَا يَضُرُّكُمْ كَيْدُهُمْ شَيْئاً...)	ارائه راهکار جهت مدیریت رویدادهای آینده	ذهن آگاهی
۲۲	آل عمران، ۱۵۳	(إِذْ تُضْعِفُونَ وَ لَا تُلَوِّنُونَ عَلَى أَحَدٍ وَ الرَّسُولُ يَدْعُوكُمْ فِي أُخْرَاكُمْ فَأَتَابَكُمْ عَمَّا كُنْتُمْ لِكَيْلًا تَحْزِنُوا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَ لَا مَا أَصَابَكُمْ وَ اللَّهُ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ)	ایجاد دستاورد اخلاقی از شکست	ذهن آگاهی
۲۳	آل عمران، ۱۶۰	(إِنْ يَضُرُّكُمُ اللَّهُ فَلَا غَالِبَ لَكُمْ وَ إِنْ يَخْدِلْكُمْ فَمَنْ ذَا الَّذِي يَضُرُّكُمْ مِنْ بَعْدِهِ وَ عَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ)	ارائه راهکار جهت مدیریت رویدادهای آینده	ذهن آگاهی
۲۴	المائدة، ۵۱	(يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَتَّخِذُوا الْيَهُودَ وَ النَّصَارَى أَوْلِيَاءَ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ وَ مَنْ يَتَوَلَّهُمْ مِنْكُمْ فَإِنَّهُ مِنْهُمْ إِنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الظَّالِمِينَ)	تصریح به عواقب انتخاب‌های نادرست	ذهن آگاهی
۲۵	الأحزاب، ۱۵	(وَ لَقَدْ كَانُوا عَاهَدُوا اللَّهَ مِنْ قَبْلُ لَا يُولُونَ الْأَذْبَارَ وَ كَانَ عَهْدُ اللَّهِ مَسْئُولاً)	تصریح به عواقب انتخاب‌های نادرست	ذهن آگاهی

۲۶	آل عمران، ۱۴۴	(وَ مَا مُحَمَّدٌ إِلَّا رَسُولٌ قَدْ خَلَتْ مِنْ قَبْلِهِ الرُّسُلُ أَفَإِنْ مَاتَ أَوْ قُتِلَ انْقَلَبْتُمْ عَلَى أَعْقَابِكُمْ وَ مَنْ يَنْقَلِبْ عَلَى عَقْبَيْهِ فَلَنْ يُصْرَّ اللَّهُ سَنِيئاً وَ سَيَجْزِي اللَّهُ الشَّاكِرِينَ)	تصریح به عواقب انتخاب‌های نادرست	ذهن آگاهی
۲۷	آل عمران، ۱۴۹	(يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنْ تُطِيعُوا الَّذِينَ كَفَرُوا يَزِدُّوكُمْ عَلَىٰ أَعْقَابِكُمْ فَتَقَلِّبُوا خَاسِرِينَ)	تصریح به عواقب انتخاب‌های نادرست	ذهن آگاهی

بحث و نتیجه‌گیری

تحلیل آیات مربوط به جنگ احد از منظر شاخصه خودشفقتی، نتایج ذیل را به دنبال داشت:
الف. مفاهیم و مؤلفه‌های مورد اشاره‌ی روانشناسان جهت مدیریت مثبت و کارآمد شکست
را، می‌توان در قرآن کریم، در سطحی گسترده‌تر مشاهده نمود.

ب. در مؤلفه نخست، با عنوان مهربانی با خود، مفاهیم راهبردی قرآن در تحقق و تقویت
خودشفقتی در میان آحاد و اجتماع مسلمانان عبارت است از: تسلی و القای آرامش، نقد و انکار
سرزنش‌گران و تاکید بر وجود مدیر مهربان.

ج. در مؤلفه انسانیت مشترک؛ مفاهیم عمومیت قانون مرگ نسبت به انبیا، تکرار تاریخی بلا و
مصیبت برای مؤمنان و سنت چرخش روزگار استنباط شد؛ به این معنی که خداوند از بزرگ‌ترین
وحشتی که عامل سستی سپاه اسلام شد یعنی از دست دادن پیامبر، آغاز نموده و آن را برای همه
امتها مشترک دانست. در وهله بعد، سختی‌ها و بحران‌های متعدد برای مردان خدا در طول تاریخ،
یادآور این اشتراک بوده و نهایتاً پیروزی و شکست را در گردش و جابجایی میان گروه‌های انسانی
شمرده‌است.

د. در رابطه با مؤلفه سوم یا ذهن آگاهی؛ فرایندی جهت‌دار و عقلانی از آیات جنگ احد به
دست آمد که بسیار عمیق‌تر و راهبردی‌تر از محتوای روانشناسی در این باب است. نخست تحلیل
زمینه‌های شکست، که ابزار علمی برای تدبیر آینده را به دست می‌دهد، سپس توجه به بعد گرایشی

و انگیزشی جهت غلبه بر شکست، و پس از آن، ارائه راهکار و ایجاد دستاورد از شکست و در نهایت تصریح به عواقب انتخاب‌های نادرست، مهمترین مفاهیم محتوایی این فرایند جامع بود. ه. شاخصه اخلاقی شفقت بر خود، نه تنها مورد توجه و پذیرش تعالیم قرآنی است، بلکه به میزان قابل توجهی نسبت به یافته‌های روانشناسی، جامعیت و کمال بیشتر دارد که این پژوهش به بخش بسیار کوچکی از آن در تعدادی از آیات پرداخته و مطالعات گسترده‌تری در حوزه قرآنی این موضوع ضروری به نظر می‌رسد.

منابع

۱. قرآن کریم. ترجمه انصاریان.
۲. ابن هشام، عبدالملک. (۱۳۵۷ق/۱۹۵۵م). *السیرة النبویه*. به کوشش مصطفی سقا و دیگران. قاهره: بی‌نا.
۳. امین، سیده نصرت بیگم. (۱۳۶۱ش). *مخزن‌العرفان در علوم قرآن*. اصفهان: کتابفروشی ثقیفی.
۴. بلاغی، عبدالحججه. (بی‌تا). *حجة التفاسیر و بلاغ الاکسیر*. قم: حکمت.
۵. بیضاوی، عبدالله بن عمر. (بی‌تا). *أنوار التنزیل و أسرار التأویل*. اعداد: مرعشلی. محمد عبدالرحمان. بیروت: دار احیاء التراث العربی.
۶. بیهقی، احمد بن حسین. (۱۴۰۵ق). *دلائل النبوه*. بیروت: دارالکتب العلمیه.
۷. ثعلبی، احمد بن محمد. (بی‌تا). *الکشف و البیان المعروف تفسیر الثعلبی*. محقق: ابن عاشور. ابی محمد. بیروت: دار احیاء التراث العربی.
۸. جوادی آملی، عبدالله. (۱۳۹۴). *تسنیم: تفسیر قرآن کریم*. ج ۱۵. چ ۵. قم: اسراء.
۹. _____ . (۱۳۹۶). *تسنیم: تفسیر قرآن کریم*. ج ۱۶. چ ۵. قم: اسراء.

۱۰. رشیدرضا، محمد. (۱۹۹۰ م.). *تفسیر القرآن الحکیم*. مصر: الهيئة المصرية العامة للكتاب.
۱۱. زحیلی، وهبه. (۱۴۱۸ ق.). *التفسیر المنیر فی العقیة و الشریعة و المنهج*. دمشق: دارالفکر.
۱۲. زهری، محمد. (۱۴۰۱ ق/۱۹۸۱ م.). *المغازی النبویه*. به کوشش سهیل زکار. دمشق.
۱۳. طباطبایی، سیدمحمد حسین. (۱۴۱۷ ق.). *المیزان فی تفسیر القرآن*. بیروت: دار احیاء التراث العربی.
۱۴. طبرسی، فضل بن حسن. (۱۴۰۸ ق.). *مجمع البیان فی تفسیر القرآن*. تصحیح هاشم رسولی و فضل الله یزدی طباطبایی. بیروت: دارالمعرفة.
۱۵. طبری، محمدبن جریر. (بی تا). *تاریخ الامم و الملوک*. محمد ابوالفضل ابراهیم. بیروت. دارالتراث.
۱۶. فخررازی، محمد بن عمر. (۱۴۱۱ ق.). *التفسیر الکبیر (مفاتیح الغیب)*. قم. مرکز نشر الاعلام الاسلامی.
۱۷. مدرسی، سید محمدتقی. (۱۴۱۹ ق.). *من هدی القرآن*. تهران: دار محبی الحسین.
۱۸. مغنیه، محمدجواد. (۱۴۲۴ ق.). *التفسیر الکاشف*. قم: دارالکتاب الاسلامی.
۱۹. مکارم شیرازی، ناصر. (۱۳۷۴ ش.). *تفسیر نمونه*. تهران: دارالکتب الاسلامیه.
۲۰. واقدی، محمد بن عمر. (۱۳۷۶). *المغازی*. قم. مرکز انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی.

21. Neff, K.D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3). 223-250.

22. Neff, K.D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
23. Neff, K.D., Hsieh Y.P. Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4(3), 263-87.
24. Neff, K.D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S.S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*. 41(1), 139-154.
25. Neff, K.D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240.
26. Neff, K. D. & Germer, C. K. (2012). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44.
27. Neff, K.D., Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12(2), 160-176.
28. Gilbert, P. & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13(6),353-379.

29. Neff, Kristin D.; Germer, Christopher K. (2012-01-01). "A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program". *Journal of Clinical Psychology*. 69 (1): 28–44.
30. Yarnell, L. M., & Neff, K. (2013). Self-compassion, Interpersonal Conflict Resolutions, and Wellbeing. *Self and Identity*, 12, 146-159.
31. Welp, L. R., & Brown, C. M. (2013). Self-compassion, empathy, and helping intentions. *The Journal of Positive Psychology*, 9(1), 54-65.
32. Birnie, K., Speca, M. & Carlson, L. E. (2010). Exploring self-compassion and empathy in the context of mindfulnessbased stress reduction (MBSR). *Stress and Health*, 26(5), 359- 371.
33. Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-Compassion: conceptualization, correlates, interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289-303.
34. Kingsbury, E. (2009). The relationship between empathy and mindfulness: Understanding the role of selfcompassion. <http://psycnet.apa.org/psycinfo/2009-99220-292>.
35. Longe, O. , Maratos, F.A., Gilbert, P., Evans, G. , Volker, F., Rockliff, H. & Rippon, G. (2010). Having a word with

- yourself: Neural correlates of self-criticism and self-reassurance. *NeuroImage*, 49(2), 1849- 1856.
36. Elo, S., & Kyngas, H. (2008). The qualitative content analysis process. *Journal of advanced nursing*, 62, 107-115.