




تحلیل روان‌شناختی آیات جنگ در سوره احزاب

ریحانه رضانی* 

<https://doi.org/10.22034/jksl.2025.537380.1493> 

دریافت: ۱۴۰۴-۰۵-۰۸

بازنگری: ۱۴۰۴-۰۸-۱۶

پذیرش: ۱۴۰۴-۰۸-۲۸

انتشار آنلاین: ۱۴۰۵-۰۲-۱۵

مقاله: پژوهشی

چکیده

سوره احزاب از سوره‌های مدنی قرآن است که در آن مباحث متعددی مطرح شده است. از جمله آنها یادآوری صحنه‌هایی از یکی از جنگ‌های مهم میان مسلمانان و مشرکان، یعنی جنگ احزاب یا جنگ خندق است. این پژوهش به تحلیل روان‌شناختی آیات ۹ تا ۲۶ سوره احزاب با تمرکز بر جنگ خندق می‌پردازد تا مؤلفه‌های روان‌شناختی مدیریت بحران و راهکارهای قرآنی برای کاهش اضطراب و تقویت تاب‌آوری را شناسایی کند. با بهره‌گیری از روش تحلیل مضمون، مفاهیم کلیدی مانند اضطراب، ترس، توکل، صبر و انسجام جمعی استخراج شد. یافته‌ها نشان می‌دهند که این آیات الگویی جامع برای مدیریت بحران‌های روانی ارائه می‌دهند که از طریق تقویت ایمان، یادآوری نصرت الهی و ترویج همبستگی اجتماعی عمل می‌کند. این راهکارها می‌توانند در طراحی مداخلات روان‌شناختی-دینی برای شرایط بحرانی به کار روند. نتایج بر نقش باورهای دینی در کاهش فشار روانی و افزایش مقاومت روانی تأکید دارند و پیشنهاد می‌کنند که این آموزه‌ها می‌توانند پایه‌ای برای برنامه‌های تربیتی و درمانی باشند. این مطالعه بر ضرورت تلفیق روان‌شناسی دینی و علوم رفتاری برای فهم بهتر آیات قرآنی تأکید دارد. واژگان کلیدی: روان‌شناسی جنگ، قرآن، سوره احزاب، اضطراب، ترس، توکل، صبر.

استناد به مقاله:

رضانی، ریحانه. (سال). تحلیل روان‌شناختی آیات جنگ در سوره احزاب. فصلنامه قرآن، فرهنگ و تمدن، دوره (شماره)، ۱-۱...
Doi: <https://doi.org/10.22034/jksl.2025.537380.1493>

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد علوم قرآن و حدیث، دانشکده الهیات و معارف اسلامی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران. (نویسنده مسئول).
rmezani997@gmail.com



بحران‌ها و تهدیدات، از جنگ‌های تاریخی تا چالش‌های فردی و اجتماعی مدرن، همواره بخشی از تجربه بشری بوده‌اند. توانایی مدیریت روانی این شرایط، نقشی کلیدی در حفظ سلامت روان و موفقیت اجتماعی ایفا می‌کند. قرآن کریم، به‌عنوان منبعی الهی، نه تنها دستورات عبادی ارائه می‌دهد، بلکه با الگوهای رفتاری و روان‌شناختی، انسان‌ها را در مواجهه با سختی‌ها هدایت می‌کند. سوره احزاب، به‌ویژه آیات ۹ تا ۲۶، به جنگ خندق (سال پنجم هجری) می‌پردازد که نمونه‌ای برجسته از بحران‌های صدر اسلام بود. جنگ خندق در شرایطی رخ داد که قبایل مختلف عرب، از جمله قریش و هم‌پیمانان یهودی آنان، با هدف از بین بردن قدرت رو به رشد جامعه مسلمانان، با یکدیگر متحد شدند. در این جنگ، مسلمانان به پیشنهاد سلمان فارسی اقدام به حفر خندق در پیرامون مدینه کردند تا از نفوذ دشمن جلوگیری کنند؛ روشی که در آن زمان در جزیره‌العرب رایج نبود و نشان از تدبیر دفاعی جامعه اسلامی داشت (عفیفی، ۲۰۲۴م، صص ۱-۱۰). این آیات، فشارهای روانی مانند ترس، تردید و اضطراب جمعی را توصیف کرده و راهکارهایی چون توکل، صبر و همبستگی اجتماعی را برای غلبه بر آن‌ها پیشنهاد می‌دهند. جنگ خندق، با هجوم گسترده دشمنان و شرایط سخت محیطی، جامعه اسلامی را در معرض آزمون روانی و اجتماعی قرار داد. این آیات نشان می‌دهند که چگونه مؤمنان با تکیه بر ایمان و انسجام گروهی، بر این چالش‌ها غلبه کردند، در حالی که منافقان به دلیل ضعف باور، دچار تزلزل شدند. این الگوها، فراتر از زمان خود، می‌توانند به‌عنوان راهنمایی برای مدیریت بحران‌های امروزی مورد استفاده قرار گیرند.

ضرورت این پژوهش در کمبود تحلیل‌های روان‌شناختی جامع از آیات جنگ خندق نهفته است. در حالی که مطالعات تاریخی و نظامی این واقعه را به‌خوبی پوشش داده‌اند، بررسی ابعاد روان‌شناختی آن کمتر مورد توجه قرار گرفته است. پژوهش‌های موجود به‌صورت پراکنده به نقش ایمان در کاهش اضطراب پرداخته‌اند، اما تحلیل نظام‌مند این آیات با رویکرد روان‌شناسی دینی نادر است. این خلأ علمی، نیاز به تحلیلی ساختاریافته را برجسته می‌کند که بتواند مفاهیم روان‌شناختی را با آموزه‌های قرآنی تلفیق کند. اهمیت این موضوع در کاربرد عملی آن در دنیای مدرن است، جایی که بحران‌های روانی و اجتماعی، از اضطراب‌های فردی تا تنش‌های جمعی، رو به افزایش است. این پژوهش فرض می‌کند که آیات موردنظر، راهبردهای عمیقی برای مدیریت ترس، تقویت ایمان و ایجاد انسجام اجتماعی ارائه می‌دهند که در شرایط بحرانی مدرن نیز کاربردی هستند.

هدف کلی این پژوهش، تحلیل روان‌شناختی آیات جنگ خندق برای شناسایی راهبردهای قرآنی در مدیریت اضطراب و تقویت تاب‌آوری است. اهداف جزئی شامل شناسایی مؤلفه‌های روان‌شناختی در آیات، بررسی مکانیسم‌های دینی-روانی برای کاهش اضطراب، تحلیل کاربرد این آموزه‌ها در مداخلات روان‌شناختی-دینی و تبیین نقش باورهای ایمانی در تاب‌آوری است. سؤالات پژوهش عبارت‌اند از: چه مؤلفه‌های روان‌شناختی مرتبط با بحران در این آیات بازنمایی شده‌اند؟ چه راهکارهایی برای مدیریت اضطراب و تقویت تاب‌آوری ارائه شده‌اند؟ چگونه می‌توان این آموزه‌ها را در مداخلات روان‌شناختی-دینی به کار برد؟ این مطالعه با تلفیق تفاسیر قرآنی و نظریه‌های روان‌شناسی، الگویی کاربردی برای روان‌شناسان، مربیان و پژوهشگران ارائه می‌دهد تا بتوانند از این آموزه‌ها در شرایط بحرانی بهره ببرند. نتایج این پژوهش می‌تواند به طراحی برنامه‌های آموزشی و درمانی مبتنی بر ایمان کمک کند و راهکارهایی برای تقویت تاب‌آوری در برابر چالش‌های روانی و اجتماعی ارائه دهد. این تحلیل همچنین بر ضرورت تلفیق علوم دینی و روان‌شناسی برای فهم عمیق‌تر متون مقدس تأکید دارد و می‌تواند به‌عنوان پایه‌ای برای تحقیقات آینده در این حوزه عمل کند.

مبانی نظری

این پژوهش بر تحلیل مفاهیم کلیدی اضطراب، تاب‌آوری، توکل و انسجام جمعی متمرکز است که از تلفیق آیات سوره احزاب و نظریه‌های روان‌شناختی استخراج شده‌اند. اضطراب به‌عنوان یک واکنش عاطفی و فیزیولوژیکی به تهدیدات یا موقعیت‌های نامطمئن تعریف می‌شود که با احساس نگرانی، تنش جسمانی و فعال‌سازی سیستم عصبی خودمختار همراه است (بارلو، ۲۰۰۲، ص ۶۴). این حالت می‌تواند عملکرد شناختی و رفتاری را مختل کند، اما با مدیریت صحیح، به فرصتی برای رشد روانی تبدیل می‌شود (لازاروس، ۱۹۹۱، ص ۱۱۲). اضطراب در شرایط بحرانی مانند جنگ، با افزایش ضربان قلب، تنش عضلانی و احساس وحشت ظاهر می‌شود و می‌تواند به تصمیم‌گیری‌های ناکارآمد منجر شود. با این حال، راهبردهای شناختی مانند بازسازی افکار و تمرکز بر منابع مثبت می‌توانند اثرات منفی آن را کاهش دهند (بک، ۱۹۷۶، ص ۳۳).

تاب‌آوری در قرآن با واژه صبر ذکر شده است. «صبر» در قرآن به معنای مقاومت فعال و هدفمند در موقعیت فشار و تهدید معنا می‌شود و نه صرف تحمل منفعلانه. این مفهوم از نظر روان‌شناختی با سازه‌ی تاب‌آوری و تنظیم هیجان تطبیق‌پذیر است و می‌تواند نقش مهمی در کاهش هیجان منفی و حفظ اراده جمعی ایفا کند (احمدی، ۱۳۹۹، صص ۱۷۰-۱۷۵). صبر یا تاب‌آوری به توانایی افراد یا گروه‌ها برای بازگشت به تعادل روانی و عملکردی پس از مواجهه با بحران‌ها یا استرس‌های شدید اشاره دارد (بونانو، ۲۰۰۴، ص ۲۰). این مفهوم شامل انعطاف‌پذیری روانی، سازگاری با شرایط دشوار و تبدیل تهدیدات به فرصت‌های رشد است (تدسکی و کالهن، ۲۰۰۴، ص ۱). تاب‌آوری نه تنها به معنای مقاومت در برابر فشارها، بلکه شامل رشد پس از تروما و یافتن معنا در شرایط دشوار است. این فرایند از طریق باورهای شخصی و حمایت‌های اجتماعی تقویت می‌شود و به افراد امکان می‌دهد تا با چالش‌های روانی مقابله کنند (ماستن، ۲۰۰۱، ص ۲۲۷).

«توکل» نیز سازوکاری معنوی برای افزایش احساس کنترل درونی و کاهش اضطراب تلقی می‌شود؛ توکل با ایجاد اعتماد به حمایت الهی و معنابخشی به رویدادها، مانع شکل‌گیری درماندگی و یأس شده و احساس کارآمدی روانی را تقویت می‌کند (خدایار و قائمی، ۱۳۹۱، صص ۶۳-۶۸). توکل به معنای اعتماد و تکیه بر یک نیروی برتر، به‌ویژه در شرایط بحرانی، تعریف می‌شود که به افراد کمک می‌کند تا با پذیرش محدودیت‌های خود، آرامش روانی یابند (پارگامنت، ۱۹۹۷، ص ۹۵). این مفهوم به‌عنوان یک راهبرد مقابله مذهبی، اضطراب را کاهش داده و حس کنترل در برابر نامالایمات را تقویت می‌کند (کونینگ، ۲۰۱۲، ص ۴۵). توکل با کاهش احساس درماندگی، افراد را قادر می‌سازد تا با اطمینان بیشتری با تهدیدات مواجه شوند. این مکانیسم با تکنیک‌های ذهن‌آگاهی و پذیرش در روان‌شناسی مدرن همخوانی دارد (کابات-زین، ۱۹۹۰، ص ۳۳).

انسجام جمعی به پیوندهای اجتماعی و حس هویت مشترک در یک گروه اشاره دارد که در شرایط بحرانی، روحیه گروهی را تقویت کرده و از فروپاشی روانی جلوگیری می‌کند (تاجفل و ترنر، ۱۹۷۹، ص ۴). این مفهوم با تقویت همکاری و حمایت اجتماعی، به کاهش استرس جمعی کمک می‌کند (کوهن و ویلز، ۱۹۸۵، ص ۳۱۰). انسجام جمعی از طریق ارزش‌های مشترک و تعهد گروهی، حس امنیت و تعلق را افزایش می‌دهد و به افراد کمک می‌کند تا در برابر فشارهای روانی مقاومت کنند (هاسلم و همکاران، ۲۰۰۵، ص ۳۵۵). «انسجام جمعی» در بستر جنگ خندق به‌صورت همبستگی اجتماعی مؤمنان و اعتماد به رهبری پیامبر جلوه‌گر می‌شود. انسجام اجتماعی موجب شکل‌گیری هویت مشترک، کاهش اضطراب جمعی و افزایش امید به پیروزی می‌شود و از فروپاشی روانی و تفرق گروهی جلوگیری می‌کند (یعقوب‌زاده، ۱۴۰۱، صص ۱۰۱-۱۰۳).

آیات ۹ تا ۲۶ سوره احزاب با توصیف فشارهای روانی جنگ خندق، مانند ترس و تردید و ارائه راهکارهایی چون توکل و صبر، چارچوبی برای مدیریت بحران ارائه می‌دهند. نظریه مقابله مذهبی پارگامنت (۱۹۹۷) بر نقش باورهای دینی در ایجاد معنا و کاهش استرس تأکید دارد و این آیات را می‌توان مصداقی از این نظریه دانست. مفهوم رشد پس از تروما (تدسکی و کالهن، ۲۰۰۴م) نیز با فرایند تبدیل ترس به امید در این آیات همخوانی دارد. این چارچوب نظری، تحلیل آیات را با مفاهیم روان‌شناختی مدرن تلفیق می‌کند تا راهبردهای عملی برای مدیریت بحران‌های روانی و اجتماعی ارائه دهد. این مفاهیم به پژوهشگران امکان می‌دهند تا ارتباط بین ایمان و سلامت روان را در شرایط بحرانی بهتر درک کنند و راهکارهایی برای مداخلات روان‌شناختی-دینی طراحی کنند. این تحلیل همچنین بر اهمیت باورهای دینی در تقویت انسجام اجتماعی و کاهش تأثیرات منفی بحران‌ها تأکید دارد و می‌تواند به‌عنوان پایه‌ای برای برنامه‌های آموزشی و درمانی عمل کند.

روش‌شناسی

این پژوهش از رویکرد کیفی با روش تحلیل مضمون برای بررسی روان‌شناختی آیات ۹ تا ۲۶ سوره احزاب (الأحزاب: ۲۶-۹) استفاده می‌کند. تحلیل مضمون به‌عنوان روشی مناسب برای شناسایی، تحلیل و گزارش الگوهای معنایی در متون دینی انتخاب شد، زیرا امکان استخراج مفاهیم روان‌شناختی مانند اضطراب، توکل و تاب‌آوری را فراهم می‌کند (براون و کلارک، ۲۰۰۶م، ص ۷۹). داده‌های پژوهش شامل متن آیات مذکور، تفاسیر معتبر (المیزان و نمونه) و منابع روان‌شناختی مرتبط است. این منابع به‌عنوان پایه تحلیل انتخاب شدند تا ارتباط بین مفاهیم قرآنی و روان‌شناختی به‌صورت نظام‌مند بررسی شود.

فرایند تحلیل در چند مرحله انجام شد. ابتدا، آیات و تفاسیر مطالعه شدند تا مضامین اولیه (مانند ترس، صبر و انسجام جمعی) شناسایی شوند. سپس، کدگذاری اولیه بر اساس عبارات کلیدی آیات و مفاهیم روان‌شناختی انجام گرفت. در مرحله بعد، کدها به مضامین اصلی (مانند مدیریت اضطراب و تقویت تاب‌آوری) دسته‌بندی شدند. برای اطمینان از اعتبار تحلیل، از روش مثلث‌سازی (triangulation) استفاده شد که شامل تطبیق یافته‌ها با تفاسیر قرآنی (طباطبایی، ۱۴۱۷ق، ص ۳۱۰) و نظریه‌های روان‌شناختی بود. همچنین، بررسی همکار (peer review) توسط پژوهشگران آشنا با روان‌شناسی دینی انجام شد تا دقت تحلیل افزایش یابد. این روش‌شناسی امکان استخراج راهبردهای قرآنی برای مدیریت بحران‌های روانی را به‌صورت ساختاریافته فراهم کرد.

۵. یافته‌ها

تحلیل روان‌شناختی آیات ۹ تا ۲۶ سوره احزاب با تمرکز بر جنگ خندق، مؤلفه‌های روان‌شناختی مدیریت بحران را بررسی می‌کند. این آیات، فشارهای روانی مؤمنان و منافقان را در مواجهه با تهدید نظامی توصیف کرده و راهکارهای قرآنی مانند توکل، صبر و انسجام جمعی را برای کاهش اضطراب و تقویت تاب‌آوری ارائه می‌دهند. با استفاده از روش تحلیل مضمون، مفاهیم کلیدی مانند اضطراب، ترس، ناهماهنگی شناختی، توکل و همبستگی اجتماعی استخراج شدند. این بخش به تحلیل آیات ۹ تا ۱۲ اختصاص دارد و هر آیه را از منظر روان‌شناختی بررسی می‌کند، با تأکید بر چگونگی تبدیل تهدیدات به فرصت‌های روانی و اجتماعی.

۵.۱. اضطراب جمعی و یادآوری نعمت الهی

آیه: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ جَاءَتْكُمْ جُنُودٌ فَأَرْسَلْنَا عَلَيْهِمْ رِيحًا وَجُنُودًا لَمْ تَرَوْهَا وَكَانَ اللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرًا». ای کسانی که ایمان آورده‌اید، نعمت خدا را بر خود یاد کنید، آن‌گاه که لشکرهایی به سوی شما آمدند، پس ما بر آن‌ها تندبادی فرستادیم و لشکرهایی که آن‌ها را ندیدید و خدا به آنچه می‌کنید بیناست (الأحزاب: ۹). این آیه به هجوم گسترده دشمنان در جنگ خندق اشاره دارد که

فشار روانی شدیدی بر مؤمنان وارد کرد. توصیف لشکرهای دشمن، تهدیدی عظیم را نشان می‌دهد که اضطراب جمعی را در جامعه اسلامی برانگیخت. از منظر روان‌شناسی، این موقعیت با واکنش «جنگ یا گریز» همراه است، که در آن سیستم عصبی خودمختار با افزایش ضربان قلب، تنش جسمانی و ترشح آدرنالین به تهدید پاسخ می‌دهد (لدوکس، ۲۰۱۲م، ص ۱۴۳). این واکنش‌ها می‌توانند به احساس وحشت و ناتوانی منجر شوند، به‌ویژه در شرایطی که تهدید به‌صورت جمعی تجربه می‌شود (کانن، ۱۹۲۹م، ص ۲۷۰). تأکید آیه بر «ادْكُرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ» راهکاری شناختی برای مدیریت اضطراب ارائه می‌دهد. این راهبرد، مشابه تکنیک‌های بازسازی شناختی در درمان شناختی-رفتاری، توجه افراد را از تهدید به منابع مثبت مانند نصرت الهی هدایت می‌کند (بک، ۱۹۷۶م، ص ۳۳). اشاره به تندباد و لشکرهای غیبی، حس امید و اعتماد به حمایت الهی را تقویت می‌کند، که با مفهوم «مقابله مذهبی مثبت» همخوانی دارد (پارگامنت، ۱۹۹۷م، ص ۹۵). این فرایند، مؤمنان را از حالت وحشت به آرامش روانی هدایت کرد و نقش باورهای دینی را در ایجاد تاب‌آوری نشان می‌دهد (مکارم شیرازی، ۱۴۰۴ق، ص ۲۷۰). یادآوری نعمت‌های الهی همچنین به‌عنوان یک مکانیسم شناختی، افراد را تشویق می‌کند تا بر تجربیات مثبت گذشته تمرکز کنند، که می‌تواند احساس قدردانی را افزایش داده و اضطراب را کاهش دهد (امنز و مک‌کالو، ۲۰۰۳م، ص ۳۷۷). این راهکار، با تقویت حس کنترل و کاهش احساس درماندگی، به جامعه اسلامی کمک کرد تا در برابر تهدیدات دشمن مقاومت کند و انسجام روانی خود را حفظ نماید. علاوه بر این، تمرکز بر نعمت‌های الهی به‌عنوان یک منبع معنوی، حس امنیت روانی را تقویت کرد و به مؤمنان امکان داد تا با اطمینان بیشتری با تهدیدات جمعی مواجه شوند (واتکینز، ۲۰۰۴م، ص ۱۰۳).

۵.۲. اوج ترس و بازسازی شناختی

آیه: «إِذْ جَاءَكُمْ مِنْ فَوْقِكُمْ وَمِنْ أَسْفَلَ مِنْكُمْ وَإِذْ زَاغَتِ الْأَبْصَارُ وَبَلَغَتِ الْقُلُوبُ الْحَنَاجِرَ وَتَظُنُّونَ بِاللَّهِ الظُّنُونَ». آن‌گاه که از بالای سر شما و از پایین‌تر از شما به سویتان آمدند و هنگامی که چشم‌ها خیره شد و قلب‌ها به گلوها رسید و به خدا گمان‌های گوناگون بردید (الأحزاب: ۱۰). این آیه شدت اضطراب جمعی را در اوج بحران خندق توصیف می‌کند. عبارت «زاعت الأبصار» (چشم‌ها خیره شد) و «بلغت القلوب الحناجر» (قلب‌ها به گلوها رسید) نشانه‌های جسمانی و روانی ترس شدید هستند، که با علائم اضطراب حاد مانند تپش قلب، تنگی نفس و احساس فلج شدن همخوانی دارد (طباطبایی، ۱۴۱۷ق، ص ۳۱۰). از منظر روان‌شناسی، این حالت نشان‌دهنده ناهماهنگی شناختی است، جایی که باورهای ایمانی با تردید و ترس در تضاد قرار گرفتند (فستیگر، ۱۹۵۷م، ص ۲۵). این ناهماهنگی می‌تواند به کاهش اعتماد به نفس و تصمیم‌گیری ناکارآمد منجر شود (آرونسون، ۱۹۶۹م، ص ۱۵). عبارت «تظنون بالله الظنون» این تردید را برجسته می‌کند. با این حال، آیه با اشاره به آزمایش الهی، بحران را فرصتی برای رشد معرفی می‌کند. مفهوم رشد پس از تروما نشان می‌دهد که تجربه‌های دشوار می‌توانند با بازسازی شناختی به تقویت ایمان منجر شوند (تدسکی و کالهن، ۲۰۰۴م، ص ۱). مؤمنان با بازاندیشی در باورهای خود، ترس را به امید تبدیل کردند، که نشان‌دهنده قدرت ایمان در مدیریت بحران‌های روانی است. این فرایند با تکنیک‌های شناختی-رفتاری مانند بازسازی افکار منفی همخوانی دارد، که افراد را تشویق می‌کند تا دیدگاه خود را از تهدید به فرصت تغییر دهند (کلارک، ۱۹۹۵م، ص ۱۵۵). علاوه بر این، این آیه بر نقش باورهای دینی در کاهش اثرات منفی اضطراب تأکید دارد، زیرا ایمان به‌عنوان یک سپر روانی عمل کرده و به افراد کمک می‌کند تا در برابر فشارهای شدید، ثبات خود را حفظ کنند (کوئینگ، ۲۰۱۲م، ص ۴۵). بازسازی شناختی همچنین با تقویت حس خودکارآمدی، به مؤمنان امکان داد تا با اطمینان بیشتری با تهدیدات مواجه شوند (باندورا، ۱۹۹۷م، ص ۳۹). این فرایند، اضطراب را به انگیزه برای مقاومت تبدیل کرد و نشان داد که ایمان می‌تواند به‌عنوان منبعی برای رشد روانی در شرایط بحرانی عمل کند.

۵.۳. تزلزل روانی منافقان و نقش ایمان

آیه: «هُنَالِكَ ابْتُلِيَ الْمُؤْمِنُونَ وَزُلْزِلُوا زَلْزَالًا شَدِيدًا». آن‌جا بود که مؤمنان آزمایش شدند و به شدت تکان خوردند (الأحزاب: ۱۱). این آیه به اوج فشار روانی در جنگ خندق اشاره دارد، جایی که مؤمنان و منافقان در برابر تهدید آزمایش شدند. توصیف «زلزلوا زلزالا شديدا» نشان‌دهنده تزلزل روانی شدید است، به‌ویژه در میان منافقان که از ایمان واقعی بی‌بهره بودند. از منظر روان‌شناسی، رفتار منافقان نمونه‌ای از مکانیسم دفاعی «انکار» است، که به جای پذیرش واقعیت، به اجتناب و توجیه روی می‌آورند (فروید، ۱۹۲۶م، ص ۴۵). این واکنش، نشانه ضعف روانی در مواجهه با بحران است که به اضطراب مداوم منجر می‌شود. در مقابل، ایمان قوی مؤمنان به‌عنوان منبعی برای مقابله فعال عمل کرد (پاراگمنت، ۱۹۹۷م، ص ۹۵). مؤمنان با تکیه بر باورهای دینی، توانستند ترس را مدیریت کنند، در حالی که منافقان به دلیل ضعف ایمان، در برابر بحران آسیب‌پذیر بودند. این تفاوت، نقش باورهای معنوی را در ایجاد شجاعت و ثبات روانی نشان می‌دهد.

۵.۴. نفاق و فرار از مسئولیت

آیه: «وَإِذْ يَقُولُ الْمُنَافِقُونَ وَالَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ مَا وَعَدَنَا اللَّهُ وَرَسُولُهُ إِلَّا غُرُورًا». و هنگامی که منافقان و کسانی که در دل‌هایشان بیماری بود، می‌گفتند: خدا و پیامبرش جز فریب به ما وعده ندادند (الأحزاب: ۱۲). این آیه رفتار منافقان را توصیف می‌کند که به‌جای مشارکت در دفاع، به دنبال بهانه و فرار از مسئولیت بودند. از منظر روان‌شناسی اجتماعی، این رفتار نشانه «اثر تماشاگر» است، جایی که افراد به دلیل پخش شدن مسئولیت، از اقدام مستقیم خودداری می‌کنند (دارلی و لاتانه، ۱۹۶۸م، ص ۳۷۷). منافقان با زیر سؤال بردن وعده‌های الهی، از واقعیت اجتناب کردند (مکارم شیرازی، ۱۴۰۴ق، ص ۲۷۳). این آیه تضاد بین رفتار منفعلانه منافقان و مقاومت فعال مؤمنان را نشان می‌دهد. مؤمنان با پذیرش مسئولیت و تکیه بر ایمان، بحران را مدیریت کردند، در حالی که منافقان با فرار از مسئولیت، به اضطراب و ناکامی خود افزودند.

۵.۵. فرار از مسئولیت و ضعف روانی منافقان

آیه: «وَإِذْ قَالَتْ طَائِفَةٌ مِنْهُمْ يَا أَهْلَ يَثْرِبَ لَا مُقَامَ لَكُمْ فَارْجِعُوا وَيَسْتَأْذِنُ فَرِيقٌ مِنْهُمُ النَّبِيَّ يَقُولُونَ إِنَّ بُيُوتَنَا عَوْرَةٌ وَمَا هِيَ بِعَوْرَةٍ إِنْ يُرِيدُونَ إِلَّا فِرَارًا». و هنگامی که گروهی از آن‌ها گفتند: ای مردم یثرب، جایی برای ماندن شما نیست، بازگردید. و گروهی از آن‌ها از پیامبر اجازه خواستند و گفتند: خانه‌های ما بی‌حفاظ است، در حالی که بی‌حفاظ نبود، جز فرار نخواستند (الأحزاب: ۱۳). این آیه به رفتار منافقان در جنگ خندق اشاره دارد که به بهانه‌های واهی، مانند بی‌حفاظ بودن خانه‌ها، از میدان نبرد فرار کردند. از منظر روان‌شناسی اجتماعی، این رفتار نمونه‌ای از «اجتناب» است که افراد برای کاهش اضطراب به آن متوسل می‌شوند (فروید، ۱۹۲۶م، ص ۴۵). منافقان با انکار مسئولیت، تلاش کردند از فشار روانی بحران دوری کنند، اما این اجتناب به جای حل مسئله، اضطراب آن‌ها را تشدید کرد. عبارت «وما هی بعورة» نشان می‌دهد که بهانه‌های آن‌ها غیرواقعی بود و تنها برای توجیه فرار استفاده شد (مکارم شیرازی، ۱۴۰۴ق، ص ۲۷۴). در مقابل، مؤمنان با پذیرش مسئولیت، نشان دادند که تعهد به هدف جمعی می‌تواند اضطراب را به شجاعت تبدیل کند. این تفاوت، نقش باورهای دینی را در تقویت اراده و مقاومت روانی برجسته می‌کند.

۵.۶. پیامدهای روانی نفاق و انسجام اجتماعی

آیه: «وَلَوْ دُخِلَتْ عَلَيْهِمْ مِنْ أَقْطَارِهَا ثُمَّ سُئِلُوا الْفِتْنَةَ لَأَنزَلُوهَا وَمَا تَلَابَتْوُهَا إِلَّا سَيْرًا». و اگر از اطراف بر آن‌ها هجوم آورده می‌شد، سپس از آن‌ها فتنه (خیانت) خواسته می‌شد، آن‌را انجام می‌دادند و جز اندکی درنگ نمی‌کردند (الأحزاب: ۱۴). این آیه ضعف روانی منافقان را در برابر فشار بحران نشان می‌دهد. آن‌ها در صورت نفوذ دشمن، به‌سرعت تسلیم فتنه و خیانت می‌شدند. از منظر روان‌شناسی، این رفتار

نشانه «عدم تاب‌آوری» است، که در آن افراد در برابر استرس شدید، به جای مقاومت، به فروپاشی روانی یا رفتارهای مخرب روی می‌آورند (بونانو، ۲۰۰۴م، ص ۲۰). منافقان به دلیل فقدان ایمان قوی، قادر به حفظ انسجام روانی نبودند. این آیه با تأکید بر سرعت خیانت آن‌ها، تضاد با انسجام اجتماعی مؤمنان را نشان می‌دهد (طباطبایی، ۱۴۱۷ق، ص ۳۱۶). مؤمنان با تکیه بر همبستگی جمعی و ایمان، توانستند در برابر تهدیدات ایستادگی کنند، که نشان‌دهنده نقش انسجام اجتماعی در تقویت تاب‌آوری گروهی است.

۵.۷. نقض پیمان و تأثیر آن بر روان جمعی

آیه: «وَلَقَدْ كَانُوا عَاهِدُوا اللَّهَ مِنْ قَبْلُ لَا يُؤْلُونَ الْأَذْبَارَ وَكَانَ اللَّهُ مَسْئُولًا». و به‌راستی پیش از این با خدا پیمان بسته بودند که پشت نکنند و پیمان خدا مورد بازخواست است (الأحزاب: ۱۵). این آیه به نقض پیمان منافقان اشاره دارد که پیش‌تر قول داده بودند از میدان نبرد فرار نکنند. از منظر روان‌شناسی، نقض پیمان نشانه‌ای از «ناهماهنگی شناختی» است، جایی که رفتار افراد با تعهداتشان در تضاد قرار می‌گیرد و احساس گناه یا اضطراب را تقویت می‌کند (فستینگر، ۱۹۵۷م، ص ۲۵). این ناهماهنگی، روان جمعی منافقان را تضعیف کرد و اعتماد گروهی را کاهش داد. در مقابل، مؤمنان با پایبندی به پیمان، انسجام روانی و اجتماعی خود را حفظ کردند. این آیه بر اهمیت تعهد به ارزش‌های مشترک در مدیریت بحران‌های روانی تأکید دارد (مکارم شیرازی، ۱۴۰۴ق، ص ۲۷۵).

۵.۸. اضطراب مرگ و اجتناب از خطر

آیه: «قُلْ لَنْ يَنْفَعَكُمُ الْفِرَارُ إِنْ فَرَرْتُمْ مِنَ الْمَوْتِ أَوِ الْقَتْلِ وَإِذَا لَا تُمْتَعُونَ إِلَّا قَلِيلًا». بگو: اگر از مرگ یا کشته شدن بگریزید، فرار به شما سودی نمی‌رساند و در آن صورت جز اندکی بهره‌مند نخواهید شد (الأحزاب: ۱۶). این آیه به تلاش منافقان برای فرار از مرگ یا نبرد اشاره دارد. از منظر روان‌شناسی، ترس از مرگ یکی از ریشه‌های اصلی اضطراب وجودی است که افراد را به رفتارهای اجتنابی سوق می‌دهد (بالوم، ۱۹۸۰م، ص ۴۲). این اضطراب می‌تواند به احساس درماندگی و کاهش انگیزه برای مشارکت در فعالیت‌های جمعی منجر شود (بکر، ۱۹۷۳م، ص ۱۵۳). این آیه با تأکید بر بی‌فایده بودن فرار، منافقان را به پذیرش واقعیت دعوت می‌کند. این پیام، مشابه تکنیک‌های مواجهه در درمان شناختی-رفتاری، افراد را به رویارویی با ترس‌هایشان تشویق می‌کند (بک، ۱۹۷۶م، ص ۳۳). مؤمنان با پذیرش خطر و تکیه بر ایمان، اضطراب مرگ را مدیریت کردند، در حالی که منافقان با اجتناب، به اضطراب خود افزودند. این آیه نقش پذیرش واقعیت را در کاهش اضطراب وجودی نشان می‌دهد. پذیرش مرگ به‌عنوان بخشی از زندگی می‌تواند به کاهش وحشت و افزایش آرامش روانی کمک کند (وانگ، ۲۰۰۸م، ص ۶۷). علاوه بر این، ایمان به‌عنوان یک منبع معنوی، به مؤمنان کمک کرد تا معنای عمیق‌تری در مواجهه با خطر بیابند، که با مفهوم «یافتن معنا» در روان‌شناسی وجودی همخوانی دارد (فرانکل، ۱۹۵۹م، ص ۱۱۵). این فرایند، اضطراب را به شجاعت تبدیل کرد و به مؤمنان امکان داد تا در برابر تهدیدات، با ثبات روانی عمل کنند. پذیرش واقعیت همچنین با تقویت حس خودکارآمدی، به افراد کمک کرد تا با اطمینان بیشتری با چالش‌ها مواجه شوند (باندورا، ۱۹۹۷م، ص ۳۹). این رویکرد، نه تنها اضطراب وجودی را کاهش داد، بلکه به مؤمنان کمک کرد تا در شرایط بحرانی، تعهد خود را به ارزش‌های جمعی حفظ کنند.

۵.۹. تقویت اضطراب با خودفریبی

آیه: «قُلْ مَنْ ذَا الَّذِي يَعْصِمُكُم مِّنَ اللَّهِ إِنْ أَرَادَ بِكُمْ سُوءًا أَوْ أَرَادَ بِكُمْ رَحْمَةً وَلَا يَجِدُونَ لَهُمْ مِنْ دُونِ اللَّهِ وَلِيًّا وَلَا نَصِيرًا». بگو: کیست که شما را از خدا بازدارد اگر برای شما بدی بخواهد یا رحمت بخواهد؟ و جز خدا برای خود سرپرست و یاوری نمی‌یابند (الأحزاب: ۱۷). این آیه خودفریبی منافقان را که گمان می‌کردند با فرار از نبرد می‌توانند از سرنوشت الهی بگریزند، نقد می‌کند. از منظر روان‌شناسی، این رفتار نشانه «توهم کنترل» است، که افراد به اشتباه فکر می‌کنند می‌توانند از پیامدهای اجتناب‌ناپذیر دوری کنند (لنجر، ۱۹۷۵م، ص ۱۷).

ص ۳۱۱). این خودفریبی، اضطراب را تشدید کرد، زیرا منافقان با انکار اراده الهی، از واقعیت فاصله گرفتند. در مقابل، مؤمنان با پذیرش اراده خدا و توکل، آرامش روانی یافتند (پاراگمت، ۱۹۹۷م، ص ۹۵). این آیه بر نقش توکل در کاهش اضطراب و پذیرش واقعیت تأکید دارد.

۵.۱۰. شناسایی منافقان و تأثیر آن بر انسجام جمعی

آیه: «قَدْ يَعْلَمُ اللَّهُ الْمُعَوِّقِينَ مِنْكُمْ وَالْقَائِلِينَ لِإِخْوَانِهِمْ هَلُمَّ إِلَيْنَا وَلَا يَأْتُونَ الْبَأْسَ إِلَّا قَلِيلًا». خدا کسانی از شما را که بازدارنده‌اند و به برادرانشان می‌گویند: به سوی ما بیایید، می‌شناسد و جز اندکی به جنگ نمی‌آیند (الأحزاب: ۱۸). این آیه به رفتار منافقانی اشاره دارد که دیگران را از مشارکت در نبرد بازمی‌داشتند. از منظر روان‌شناسی اجتماعی، این رفتار نمونه‌ای از «تأثیر اجتماعی منفی» است که انسجام گروهی را تضعیف می‌کند (اش، ۱۹۵۱م، ص ۱۷۷). منافقان با ترویج انفعال، سعی در کاهش انگیزه جمعی داشتند، که به اضطراب گروهی دامن زد. در مقابل، مؤمنان با حفظ همبستگی، انسجام اجتماعی را تقویت کردند. این آیه نقش رفتارهای مخرب را در تضعیف روان جمعی نشان می‌دهد (طباطبایی، ۱۴۱۷ق، ص ۳۱۷).

۵.۱۱. بخل و اضطراب روانی

آیه: «أَشِحَّةً عَلَيْكُمْ فَإِذَا جَاءَ الْخَوْفُ رَأَيْتَهُمْ يُنظُرُونَ إِلَيْكَ تَدُورُ أَعْيُنُهُمْ كَالَّذِي يُغْشَى عَلَيْهِ مِنَ الْمَوْتِ فَإِذَا ذَهَبَ الْخَوْفُ سَلَقُوكُمْ بِالسِّتَةِ جِدَادٍ أَشِحَّةً عَلَى الْخَيْرِ أُولَئِكَ لَمْ يُؤْمِنُوا فَأَحْبَطَ اللَّهُ أَعْمَالَهُمْ وَكَانَ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرًا». بخیل‌اند بر شما، پس چون ترس آمد، آن‌ها را دیدی که به تو می‌نگرند، چشمانشان می‌چرخد مانند کسی که از مرگ بیهوش می‌شود و چون ترس رفت، با زبان‌های تیز به شما طعنه زدند، بخیل بر خیرند. اینان ایمان نیاورده‌اند، پس خدا اعمالشان را باطل کرد و این بر خدا آسان است (الأحزاب: ۱۹). این آیه بخل و ترس شدید منافقان را توصیف می‌کند. از منظر روان‌شناسی، بخل نشانه‌ای از اضطراب ریشه‌دار است که از ترس از دست دادن منابع نشأت می‌گیرد (کانمن و تورسکی، ۱۹۷۹م، ص ۲۶۳). توصیف «تدور أعینهم» نشان‌دهنده وحشت شدید است که با اضطراب حاد همخوانی دارد. رفتار طعنه‌زنانه منافقان پس از رفع خطر، نشانه نفاق و ضعف ایمان است که به جای تقویت انسجام، به تفرقه دامن زد. مؤمنان با سخاوت و ایمان، این رفتارها را خنثی کردند.

۵.۱۲. توهم امنیت و اضطراب مداوم

آیه: «يَحْسَبُونَ الْأَحْزَابَ لَمْ يَذْهَبُوا وَإِنْ يَأْتِ الْأَحْزَابُ يَوَدُّوْنَ لَوْ أَنَّهُمْ بَادُونَ فِي الْأَعْرَابِ يَسْأَلُونَ عَنْ أَنْبَائِكُمْ وَلَوْ كَانُوا فِيكُمْ مَا قَاتَلُوا إِلَّا قَلِيلًا». گمان می‌کنند لشکرهای دشمن نرفته‌اند و اگر لشکرها بازآیند، دوست دارند که در میان بادیه‌نشینان باشند و از اخبار شما پرس‌وجو کنند و اگر میان شما بودند، جز اندکی نمی‌جنگیدند (الأحزاب: ۲۰). این آیه توهم امنیت منافقان را نشان می‌دهد که حتی پس از رفع خطر، از ترس مداوم رنج می‌بردند. از منظر روان‌شناسی، این حالت نشانه «اضطراب پیش‌بینی» است که افراد را در حالت هشدار دائمی نگه می‌دارد (بارلو، ۲۰۰۲م، ص ۶۴). منافقان به جای مشارکت، آرزوی دوری از خطر داشتند، که نشان‌دهنده ضعف روانی است. مؤمنان با ایمان و حضور فعال، این اضطراب را مدیریت کردند.

۵.۱۳. الگوی ایمانی و تقویت تاب‌آوری روانی

آیه: «لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِمَنْ كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا». به‌راستی برای شما در پیامبر خدا الگویی نیکو است برای کسی که به خدا و روز آخرت امید دارد و خدا را بسیار یاد می‌کند (الأحزاب: ۲۱). این آیه پیامبر اکرم (ص) را به‌عنوان الگویی برجسته برای مدیریت بحران معرفی می‌کند. از منظر روان‌شناسی، الگوهای رفتاری مثبت از طریق یادگیری مشاهده‌ای، رفتارهای

مقاومتی را در افراد تقویت می‌کنند (باندورا، ۱۹۷۷م، ص ۲۲). رفتار پیامبر در جنگ خندق، که با آرامش، توکل و تصمیم‌گیری قاطع همراه بود، نمونه‌ای عملی از تاب‌آوری روانی ارائه داد. تأکید بر «ذکر الله كثيرا» نشان‌دهنده نقش یادآوری مداوم خدا در کاهش اضطراب است، که با تکنیک‌های ذهن‌آگاهی در روان‌شناسی مدرن همخوانی دارد (کابات-زین، ۱۹۹۰م، ص ۳۳). مؤمنان با تقلید از این الگو، فشار روانی ناشی از تهدید دشمن را به فرصتی برای تقویت ایمان تبدیل کردند. این فرایند، نقش الگوهای ایمانی را در ایجاد ثبات روانی نشان می‌دهد. رفتار پیامبر به‌عنوان یک مرجع، حس اعتماد به نفس و انگیزه را در جامعه اسلامی تقویت کرد و اضطراب جمعی را کاهش داد (مکارم شیرازی، ۱۴۰۴ق، ص ۲۷۸). این آیه همچنین بر اهمیت الگوهای رهبری در شرایط بحرانی تأکید دارد، زیرا رهبرانی که ثبات عاطفی نشان می‌دهند، می‌توانند به گروه کمک کنند تا با استرس مقابله کند (یوکل، ۲۰۱۳م، ص ۱۴۲). علاوه بر این، ذکر مداوم خدا به‌عنوان یک مکانیسم مقابله‌ای، به افراد کمک کرد تا تمرکز خود را از تهدیدات خارجی به منابع معنوی داخلی معطوف کنند، که با مفهوم «تمرکز بر ارزش‌های والا» همخوانی دارد (شوارتز، ۱۹۹۲م، ص ۴). این رویکرد، تاب‌آوری روانی را تقویت کرد و به جامعه اسلامی امکان داد تا در برابر چالش‌ها منسجم باقی بماند. رفتار پیامبر همچنین حس هویت جمعی را تقویت کرد، که به کاهش اضطراب گروهی و افزایش انسجام اجتماعی کمک کرد (هاسلم و همکاران، ۲۰۰۵م، ص ۳۵۵).

۵.۱۴. ایمان قوی و تبدیل تهدید به فرصت

آیه: «وَلَمَّا رَأَى الْمُؤْمِنُونَ الْأَحْزَابَ قَالُوا هَذَا مَا وَعَدَنَا اللَّهُ وَرَسُولُهُ وَصَدَقَ اللَّهُ وَرَسُولُهُ وَمَا زَادَهُمْ إِلَّا إِيمَانًا وَتَسْلِيمًا». و چون مؤمنان لشکرهای دشمن را دیدند، گفتند: این همان است که خدا و پیامبرش به ما وعده داده بودند و خدا و پیامبرش راست گفتند و جز بر ایمان و تسلیمشان نیفزود (الأحزاب: ۲۲). این آیه واکنش مثبت مؤمنان را در مواجهه با تهدید دشمن توصیف می‌کند. برخلاف منافقان که دچار تزلزل شدند، مؤمنان با دیدن لشکرهای دشمن، ایمانشان تقویت شد. از منظر روان‌شناسی، این واکنش نشانه «تاب‌آوری ایمانی» است، که در آن باورهای دینی به افراد کمک می‌کند تا تهدیدات را به‌عنوان فرصتی برای رشد معنوی ببینند (پاراگمنت، ۱۹۹۷م، ص ۹۵). عبارت «وَمَا زَادَهُمْ إِلَّا إِيمَانًا وَتَسْلِيمًا» نشان می‌دهد که ایمان قوی، اضطراب را به پذیرش و تسلیم تبدیل کرد. این فرایند با مفهوم رشد پس از تروما همخوانی دارد، زیرا بحران به جای فروپاشی روانی، به تقویت باورها منجر شد (تدسکی و کالهن، ۲۰۰۴م، ص ۱). مؤمنان با تأیید وعده‌های الهی، فشار روانی را به نیروی محرکه برای مقاومت تبدیل کردند (طباطبایی، ۱۴۱۷ق، ص ۳۱۹). این آیه بر نقش ایمان در تبدیل تهدیدات به فرصت‌های روانی تأکید دارد و نشان می‌دهد که باورهای دینی می‌توانند به‌عنوان سپری در برابر اضطراب عمل کنند. علاوه بر این، این واکنش مثبت با مفهوم «خوش‌بینی آموخته‌شده» همخوانی دارد، که افراد را قادر می‌سازد تا در شرایط دشوار، به نتایج مثبت امیدوار باشند (سلیگمن، ۱۹۹۱م، ص ۴۴). ایمان قوی همچنین حس هویت جمعی را تقویت کرد، که به کاهش اضطراب گروهی و افزایش انسجام اجتماعی کمک کرد (هاسلم و همکاران، ۲۰۰۵م، ص ۳۵۵). این فرایند، مؤمنان را از حالت ترس به اطمینان هدایت کرد و نشان داد که باورهای دینی می‌توانند به‌عنوان یک منبع قدرتمند برای مدیریت بحران‌های روانی عمل کنند. این رویکرد همچنین با تقویت حس خودکارآمدی، به افراد کمک کرد تا با اطمینان بیشتری با چالش‌ها مواجه شوند (باندورا، ۱۹۹۷م، ص ۳۹).

۵.۱۵. وفاداری به پیمان و انسجام جمعی

آیه: «مِنَ الْمُؤْمِنِينَ رِجَالٌ صَدَقُوا مَا عَاهَدُوا اللَّهَ عَلَيْهِ فَمِنْهُمْ مَن قَضَىٰ نَحْبَهُ وَمِنْهُمْ مَن يَنْتَظِرُ وَمَا بَدَّلُوا تَبْدِيلًا». از میان مؤمنان مردانی هستند که به پیمانی که با خدا بسته بودند وفا کردند، پس برخی از آن‌ها جان خود را فدا کردند و برخی در انتظارند و هیچ تغییری در پیمان خود ندادند (الأحزاب: ۲۳). این آیه به وفاداری گروهی از مؤمنان به پیمانشان با خدا اشاره دارد. از منظر روان‌شناسی اجتماعی، وفاداری

به تعهدات جمعی، حس هویت مشترک و انسجام گروهی را تقویت می‌کند (تاجفل و تورنر، ۱۹۷۹م، ص ۴۰). این وفاداری، برخلاف رفتار منافقان که پیمان‌شکنی کردند، نشان‌دهنده ثبات روانی و پایداری به ارزش‌ها است. عبارت «ما بدلوا تبدیلاً» بر این ثبات تأکید دارد و نشان می‌دهد که مؤمنان با پایداری به پیمان، نه تنها اضطراب شخصی را مدیریت کردند، بلکه روحیه جمعی را نیز تقویت نمودند. این فرایند، نقش گروه‌های ایمانی را در ایجاد انسجام اجتماعی و کاهش تأثیرات منفی بحران نشان می‌دهد. در شرایط جنگ خندق، این وفاداری به مؤمنان کمک کرد تا در برابر فشار روانی مقاومت کنند و حس اتحاد را حفظ کنند (مکارم شیرازی، ۱۴۰۴ق، ص ۲۸۰).

۵.۱۶. پاداش الهی و انگیزه روانی

آیه: «لِيَجْزِيَ اللَّهُ الصَّادِقِينَ بِصِدْقِهِمْ وَيُعَذِّبَ الْمُنَافِقِينَ إِنْ شَاءَ أَوْ يَتُوبَ عَلَيْهِمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ غَفُورًا رَحِيمًا». تا خدا راستگویان را به سبب راستی‌شان پاداش دهد و منافقان را اگر بخواهد عذاب کند یا بر آن‌ها ببخشد، که خدا آمرزنده و مهربان است (الأحزاب: ۲۴). این آیه به پاداش مؤمنان و پیامد رفتار منافقان اشاره دارد. از منظر روان‌شناسی، وعده پاداش الهی به‌عنوان یک انگیزه بیرونی، انگیزه روانی افراد را برای مقاومت در برابر بحران تقویت می‌کند (رایان و دسی، ۲۰۰۰م، ص ۵۶). این وعده، حس امید و هدفمندی را در مؤمنان افزایش داد و اضطراب را کاهش داد. در مقابل، تهدید عذاب برای منافقان، ناهماهنگی شناختی را تشدید کرد، زیرا رفتارشان با ارزش‌های ایمانی در تضاد بود (فستینگر، ۱۹۵۷م، ص ۲۵). تأکید بر «غفوراً رحیماً» نشان‌دهنده امکان بازگشت و اصلاح است، که می‌تواند انگیزه‌ای برای تغییر رفتار در منافقان باشد. این آیه نقش باور به پاداش و بخشش الهی را در تقویت تاب‌آوری و کاهش اضطراب نشان می‌دهد و بر اهمیت انگیزه‌های معنوی در مدیریت بحران تأکید دارد (طباطبایی، ۱۴۱۷ق، ص ۳۲۰).

۵.۱۷. رفع تهدید و بازگشت به تعادل روانی

آیه: «وَرَدَّ اللَّهُ الَّذِينَ كَفَرُوا بِغَيْظِهِمْ لَمْ يَنَالُوا خَيْرًا وَكَفَى اللَّهُ الْمُؤْمِنِينَ الْقِتَالَ وَكَانَ اللَّهُ قَوِيًّا عَزِيزًا». و خدا کافران را با خشمشان بازگرداند، به خیری نرسیدند و خدا مؤمنان را از جنگ کفایت کرد و خدا قوی و شکست‌ناپذیر است (الأحزاب: ۲۵). این آیه به شکست دشمنان و رفع تهدید در جنگ خندق اشاره دارد. از منظر روان‌شناسی، رفع تهدید خارجی به کاهش اضطراب و بازگشت به تعادل روانی کمک می‌کند (لازاروس، ۱۹۹۱م، ص ۱۱۲). عبارت «كفى الله المؤمنين القتال» نشان‌دهنده نقش نصرت الهی در ایجاد آرامش روانی است. این آرامش، مؤمنان را از حالت وحشت به اطمینان هدایت کرد و حس اعتماد به حمایت الهی را تقویت نمود. این فرایند با مفهوم مقابله مذهبی همخوانی دارد، که باور به حمایت الهی را منبعی برای کاهش استرس می‌داند (پاراگمنت، ۱۹۹۷م، ص ۹۵). شکست دشمنان، حس پیروزی روانی را در مؤمنان تقویت کرد و اضطراب جمعی را به آرامش تبدیل نمود. این آیه نشان می‌دهد که باور به قدرت الهی می‌تواند به‌عنوان منبعی برای مدیریت بحران‌های روانی عمل کند (طباطبایی، ۱۴۱۷ق، ص ۳۲۰). علاوه بر این، رفع تهدید خارجی با افزایش حس امنیت روانی همراه بود، که به افراد کمک کرد تا تمرکز خود را از ترس به بازسازی روانی معطوف کنند (هابفال، ۱۹۸۹م، ص ۵۱۳). این فرایند همچنین حس هویت جمعی را تقویت کرد، زیرا پیروزی جمعی به افزایش انسجام اجتماعی منجر شد (کوهن و ویلز، ۱۹۸۵م، ص ۳۱۰). این آیه بر نقش باورهای دینی در ایجاد حس قدرت و ثبات در برابر چالش‌ها تأکید دارد و نشان می‌دهد که نصرت الهی می‌تواند به‌عنوان یک منبع روانی قدرتمند عمل کند. علاوه بر این، پیروزی جمعی با تقویت حس خودکارآمدی گروهی، به مؤمنان کمک کرد تا با اطمینان بیشتری به آینده نگاه کنند (باندورا، ۱۹۹۷م، ص ۳۹).

۵.۱۸. تقویت همبستگی اجتماعی و پیروزی روانی

آیه: «وَأَنْزَلَ الَّذِينَ ظَاهَرُوهُمْ مِنْ أَهْلِ الْكِتَابِ مِنْ صَيَاصِيهِمْ وَقَذَفَ فِي قُلُوبِهِمُ الرُّعْبَ فَرِيقًا تَقْتُلُونَ وَتَأْسِرُونَ فَرِيقًا». و خدا کسانی از اهل کتاب را که با دشمن یاری کردند، از دژهایشان فرو آورد و در دل‌هایشان ترس افکند، گروهی را می‌کشیدید و گروهی را اسیر می‌کردید (الأحزاب: ۲۶). این آیه به شکست قوم بنی‌قریظه، که با دشمن همکاری کردند و تقویت موقعیت مؤمنان اشاره دارد. از منظر روان‌شناسی اجتماعی، پیروزی بر دشمن، حس همبستگی و هویت جمعی را تقویت می‌کند (تاجفل و تورنر، ۱۹۷۹م، ص ۴۰). عبارت «قذف فی قلوبهم الرعب» نشان می‌دهد که ترس به دشمن منتقل شد، در حالی که مؤمنان با تکیه بر نصرت الهی، آرامش یافتند. این فرایند، انسجام اجتماعی را تقویت کرد و حس پیروزی روانی را در جامعه اسلامی ایجاد نمود. شکست بنی‌قریظه، اعتماد به نفس مؤمنان را افزایش داد و اضطراب جمعی را به حس قدرت و اتحاد تبدیل کرد. این آیه نقش باورهای دینی را در تقویت همبستگی اجتماعی و کاهش تأثیرات روانی بحران نشان می‌دهد (مکارم شیرازی، ۱۴۰۴ق، ص ۲۸۲).

نتیجه‌گیری

تحلیل روان‌شناختی آیات ۹ تا ۲۶ سوره احزاب نشان داد که این آیات الگویی جامع برای مدیریت بحران‌های روانی ارائه می‌دهند. جنگ خندق، به‌عنوان یک موقعیت بحرانی، فشارهای روانی شدیدی مانند اضطراب و ترس را بر جامعه اسلامی تحمیل کرد. با این حال، آیات موردنظر با تأکید بر مفاهیمی چون توکل، صبر و انسجام جمعی، راهکارهایی عملی برای کاهش اضطراب و تقویت تاب‌آوری ارائه کردند. این آیات نشان می‌دهند که ایمان قوی می‌تواند تهدیدات را به فرصت‌هایی برای رشد روانی و معنوی تبدیل کند. مؤمنان با تکیه بر باورهای دینی، نه تنها توانستند اضطراب خود را مدیریت کنند، بلکه انسجام اجتماعی را نیز تقویت کردند. در مقابل، رفتار منافقان، که با فرار از مسئولیت و نفاق همراه بود، نشان‌دهنده ضعف روانی و فروپاشی انسجام گروهی است. این تفاوت، نقش محوری ایمان را در ایجاد ثبات روانی و اجتماعی برجسته می‌کند. راهبردهای قرآنی مانند یادآوری نعمت‌های الهی، بازسازی شناختی و الگوبرداری از رفتار پیامبر اکرم (ص) به‌عنوان منبعی برای تاب‌آوری عمل کردند. این آیات نشان می‌دهند که باور به نصرت الهی و تعهد به ارزش‌های جمعی می‌تواند فشارهای روانی را به نیروی محرکه برای مقاومت تبدیل کند. این یافته‌ها کاربرد گسترده‌ای در طراحی مداخلات روان‌شناختی-دینی دارند. برنامه‌های آموزشی و درمانی مبتنی بر این آموزه‌ها می‌توانند به افراد کمک کنند تا در شرایط بحرانی، از اضطراب به آرامش و از ترس به شجاعت حرکت کنند. این مطالعه پیشنهاد می‌کند که تلفیق روان‌شناسی دینی و علوم رفتاری می‌تواند به درک عمیق‌تری از آیات قرآنی منجر شود و ابزارهای مؤثری برای مدیریت بحران‌های مدرن فراهم کند. تأکید بر انسجام اجتماعی و توکل نشان می‌دهد که این مفاهیم نه تنها در گذشته، بلکه در دنیای معاصر نیز می‌توانند به‌عنوان راهنمایی برای مواجهه با چالش‌های روانی و اجتماعی عمل کنند. در نهایت، این پژوهش بر اهمیت استفاده از ظرفیت‌های دینی در ارتقای سلامت روان و تقویت تاب‌آوری تأکید دارد و پیشنهاد می‌دهد که این الگوها در برنامه‌های تربیتی و درمانی مورد استفاده قرار گیرند.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش

نویسندگان اصول اخلاقی را در انجام و انتشار این پژوهش علمی رعایت نموده‌اند و این موضوع مورد تأیید همه آن‌هاست.

تعارض منافع

نویسندگان این مقاله اعلام می‌دارند که در انجام این پژوهش هیچ‌گونه تضاد منافع وجود ندارد.

حمایت مالی

نویسندگان اظهار می‌دارند که در روند تهیه و نگارش این مقاله، هیچ‌گونه بودجه، گرنت یا حمایت مالی دیگری دریافت نکرده‌اند.

فهرست منابع

- قرآن کریم (محمد مهدی فولادوند، مترجم).
- احمدی، خدابخش. (۱۳۹۹). آیا صبر همان تاب‌آوری است؟ مفهوم‌سازی کاربردی صبر برای شرایط بحرانی. پژوهش‌های اسلام و روان‌شناسی، ۱۴(۲۷)، ۱۶۳-۱۸۷.
- حسینی، زهرا. (۱۳۸۹). شیوه‌های روان‌شناختی در تحلیل متون دینی: مطالعه موردی سوره احزاب [پایان‌نامه کارشناسی ارشد]. دانشگاه تهران.
- خدایار، دادخدا؛ و قائمی، مهدی. (۱۳۹۱). نگاهی قرآنی به کارکردهای تربیتی توکل و نقش آن در سلامت معنوی. اخلاق پزشکی ایران، ۶(۲۲)، ۵۵-۹۲.
- <https://doi.org/10.22037/mej.v6i22.4210>
- رستمی، محسن، کیانی مقدم، امیرسام، مسجدی آرانی، عباس، جهانشاهی، علی و بختیاری، مریم. (۱۴۰۱). بررسی تاثیر جنگ روانی بر اضطراب و ناکامی. فصلنامه راهبرد دفاعی، ۲۰(۸۰)، ۴۰-۶۰.
- رضایی، محمدرضا. (۱۳۹۴). روان‌شناسی جنگ و بحران: چالش‌ها و راهکارها. تهران: روان‌یار.
- صفائی تخته‌فولادی، میرزا محمدرضا. (۱۳۹۹). بررسی راهکار تحقق و توسعه تاب‌آوری از دیدگاه اسلام. نخستین کنفرانس بین‌المللی قرآن و سلامت اجتماعی. طباطبایی، سید محمدحسین. (۱۴۱۷ق). تفسیر المیزان. دفتر انتشارات اسلامی.
- عقیقی، عبدالله احمد. (۲۰۲۴م). رهبر و هنر رهبری محمد پیامبر: راهبرد و نوآوری در جنگ خندق. فصلنامه حکمرانی مطلوب، دیپلماسی، نهادینه‌سازی عرفی و شبکه‌های اجتماعی، ۱(۲)، ۱-۱۰.
- مکارم شیرازی، ناصر. (۱۴۰۴ق). تفسیر نمونه. دارالکتب الإسلامیه.
- یعقوب‌زاده، هادی. (۱۴۰۱). گونه‌شناسی نیروهای حاضر در جبهه مسلمانان در جنگ احزاب و تحلیل اقدامات آنان با بررسی آیات مرتبط در سوره احزاب. سخن تاریخ، ۱۶(۳۷)، ۹۰-۱۱۲.
- <https://doi.org/10.22034/skh.2021.11224.1222>
- Aronson, Elliot. (1969). "The theory of cognitive dissonance: A current perspective". *Advances in Experimental Social Psychology*. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60075-1](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60075-1)
- Asch, Solomon E. (1951). Effects of group pressure upon the modification and distortion of judgments. In H. Guetzkow (Ed.), *Groups, leadership and men*. Carnegie Press.
- Bandura, Albert. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall.
- Bandura, Albert. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman.
- Barlow, David H. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic* (2nd ed.). Guilford Press.
- Becker, Ernest. (1973). *The denial of death*. Free Press.
- Beck, Aaron T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
- Bonanno, George A. (2004). "Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?". *American Psychologist*. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Cannon, Walter B. (1929). *Bodily changes in pain, hunger, fear and rage* (2nd ed.). D. Appleton and Company.
- Clark, David M. (1995). Cognitive therapy for anxiety disorders. In G. M. Asmundson (Ed.), *Anxiety disorders: Psychological and biological perspectives*. Plenum Press.
- Cohen, Sheldon, & Wills, Thomas A. (1985). "Stress, social support, and the buffering hypothesis". *Psychological Bulletin*. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Darley, John M., & Latané, Bibb. (1968). "Bystander intervention in emergencies: Diffusion of responsibility". *Journal of Personality and Social Psychology*. <https://doi.org/10.1037/h0025589>

- Emmons, Robert A., & McCullough, Michael E. (2003). "Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life". *Journal of Personality and Social Psychology*. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Festinger, Leon. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Stanford, CA: Stanford University Press.
- Frankl, Viktor E. (1959). *Man's search for meaning*. Beacon Press.
- Freud, Anna. (1926). *The ego and the mechanisms of defence*. Hogarth Press.
- Haslam, S. Alexander, Postmes, Tom, & Ellemers, Naomi. (2005). "Social identity, group processes, and performance in organizational contexts". *Applied Psychology*. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2005.00214.x>
- Hobfoll, Stevan E. (1989). "Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress". *American Psychologist*. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
- Kabat-Zinn, Jon. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delacorte Press.
- Kahneman, Daniel, & Tversky, Amos. (1979). "Prospect theory: An analysis of decision under risk". *Econometrica*. <https://doi.org/10.2307/1914185>
- Koenig, Harold G. (2012). "Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications". *ISRN Psychiatry*. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>
- Langer, Ellen J. (1975). "The illusion of control". *Journal of Personality and Social Psychology*. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.32.2.311>
- Lazarus, Richard S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.
- LeDoux, Joseph E. (2012). "Rethinking the emotional brain". *Neuron*. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2012.02.004>
- Masten, Ann S. (2001). "Ordinary magic: Resilience processes in development". *American Psychologist*. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Pargament, Kenneth I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. Guilford Press.
- Ryan, Richard M., & Deci, Edward L. (2000). "Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being". *American Psychologist*. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Schwartz, Shalom H. (1992). "Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries". *Advances in Experimental Social Psychology*. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60281-6](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60281-6)
- Seligman, Martin E. P. (1991). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Knopf.
- Tajfel, Henri, & Turner, John C. (1979). An integrative theory of intergroup conflict. In W. G. Austin & S. Worchel (Eds.), *The social psychology of intergroup relations*. Brooks/Cole.
- Tedeschi, Richard G., & Calhoun, Lawrence G. (2004). "Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence". *Psychological Inquiry*. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
- Watkins, Philip C. (2004). Gratitude and subjective well-being. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude*. Oxford University Press.
- Wong, Paul T. P. (2008). Meaning management theory and death acceptance. In A. Tomer, G. T. Eliason, & P. T. P. Wong (Eds.), *Existential and spiritual issues in death attitudes*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Yalom, Irvin D. (1980). *Existential psychotherapy*. Basic Books.
- Yukl, Gary. (2013). *Leadership in organizations* (8th ed.). Pearson.