

Research Paper

Analytical and Interpretive Analysis of the Practical Roadmap for Understanding the Quran From the Perspective of the Verses of Surah Al-Muzzammil

Valiollah Mahdavifar ^{*1} 

¹ Assistant Professor, Theology and Islamic Studies, Islamic Studies, Payam Noor, Tehran, Iran, v.mahdavi-far@pnu.ac.ir



10.22080/qhs.2025.5871

Received:

February 8, 2025

Accepted:

July 6, 2025

Available online:

September 10, 2025

Extended Abstract

1. Introduction

Modern man is more than ever exposed to existential anxiety and confusion caused by the lack of a valid compass. Despite significant advances in material areas, human society has become unstable and excessively relativistic in the spiritual dimension and in understanding the foundations of existence. This instability underscores the need for a basic, unchanging document. A document that can play the role of a safe anchor in the turbulent sea of doubts. The Holy Quran, as the absolute divine word and the infinite source of wisdom, has this

fundamental task. However, grasping the essence of its liberating messages and ensuring peace is not possible through mere superficial reading alone, without an operational framework. The main challenge is not in proving the authenticity of the Quran, but in systematically understanding and extracting scientific authority and human lifestyle from within this divine text, in a way that directly responds to everyday crises, facilitates the transition from confusion to liberation, and serves as a healing prescription to improve the quality of human life. This study provides a deep interpretative and analytical analysis of the structure of Surah Muzzammil's

***Corresponding Author:** Valiollah Mahdavifar

Address: Theology and Islamic Studies, Islamic Studies, Payam Noor, Tehran, Iran.

Email: v.mahdavi-far@pnu.ac.ir

verses and seeks to compile its internal structure, divine guarantees, and key principles as a practical roadmap for understanding the Quran. Along this path, the author of the lines seeks to identify the contextual factors and the effective individual and social factors in Surah Muzammil, which can serve as a basis for a deep and practical understanding of the Quran. The ultimate goal of this research is to transform the Quran from a sacred text into a comprehensive operational plan for individual and collective happiness.

2. Study Method

This study was done using an analytical, interpretive, and library method, considering the coherence of the verses.

3. Findings

The findings show that the verses of Surah Muzammil constitute a comprehensive and practical framework for a deep and effective understanding of the Holy Quran, emphasizing the structured interaction among three fundamental factors. In the first step, contextual factors, including choosing the right time to study the Quran (staying up late and being alone) to achieve maximum concentration, and the need for a tertile study (slow, systematic, and concept-transfer) as the correct methodology for extracting messages, were identified. In the second step, individual and internal factors are considered as the core of behavioral transformation. These factors include the requirement for continuous orientation of the mind and purposeful guidance of attention towards Lordship, which is absolute trust in God, persistence in the path of truth, intelligent management of relationships and the environment, and

entrusting the punishment of opponents to God, which can protect a person from the psychological erosion caused by confrontations. Finally, the roadmap goes beyond the individual dimension and requires addressing external and social factors, such as participating in collective worship rituals to strengthen spiritual solidarity, engaging in healthy economic activities, and enhancing the quality of life of the people.

4. Conclusion

Surah Al-Muzamil, beyond an ordinary surah, provides a coherent and step-by-step framework for believers to enter the world of understanding the divine word; it is not only a message but also a roadmap that lays out a clear path for seekers of understanding, with nightly worship, concentration, avoiding useless preoccupations, and time management as the main pillars. This surah transforms understanding the Quran from an abstract matter into a practical, achievable process. By adhering to these individual and social principles, every believer can step on the path of the difficult word and achieve a deeper and more blessed understanding of the divine word.

Authors' Contributions

The article is a single-author work and all of its research is the responsibility of the responsible author.

Acknowledgements

With thanks to the respected editor and all those involved in the journal, especially Mr. Seyyed Ibrahim Hosseini, who played an effective role in the success of the article with their follow-up.

References

1. Ibn Faris, Ahmad bin Faris, (1404 AH). Mu'jam Maqayis al-Lughah - Qom, First Edition2. Ibn Manzur, Muhammad bin Makram, 1414 AH). Arab Language - Beirut, Dar al-Fakr, 3rd edition,
3. Ibn Arabi, Muhammad Bin Ali, (1422 A.H). Tafsir Ibn Arabi (Tawilat Abd al-Razzaq), 2 volumes, - Lebanon - Beirut, Edition: 1
4. Ibn Arabi, Muhammad Bin Ali, Tafsir Ibn Arabi (Tawilat Abd al-Razzaq), 2 vols.
5. Abuhian, Muhammad bin Yusuf, (1420 A.H). Al-Bahr al-Massin in al-Tafsir, 11 volumes, Dar al-Fakr - Lebanon - Beirut, edition: 1
6. Alousi, Mahmoud bin Abdullah, (1415 A.H). Ruh al-Ma'ani fi Tafsir al-Qur'an al-Azeem and Al-Saba al-Mathani, 16 volumes, Dar al-Kutub Al-Elamiya, Muhammad Ali Beyzoon's pamphlets - Lebanon - Beirut, edition: 1
7. Javadi Amoli Abdullah, (2014). On the wing of retreat, Qom, Isra's publication
8. Khatib al-Sharbini, Muhammad bin Ahmad, (1425 AH), Tafsir al-Khatib al-Sharbini al-Masami al-Sarraj al-Munir, 4 volumes, Dar al-Kutub Al-Elamiya, pamphlets of Muhammad Ali Beizun - Lebanon - Beirut, first edition
9. Ragheb Esfahani, Hussein bin Muhammad, (1412 AH). Al-Qur'an Vocabulary, 1 volume, Dar Al Shamia - Lebanon - Beirut, Edition: 1
10. Zaheili, Wahba bin Mustafa; Beita, Fiqh al-Islami and Adlata, Damascus, Dar al-Fikr
11. Zamakhshri, Mahmoud bin Omar, (1407 AH), Al-Kashf on the facts of the mystery of revelation and the eyes of the legends in the ways of interpretation, 4 volumes, Dar al-Kitab al-Arabi - Lebanon - Beirut, edition: third

علمی

واکاوی تحلیلی و تفسیری نقشه راه عملی فهم قرآن از منظر آیات سورة مزمل

ولی الله مهدوی فر^{*۱} ^۱ معارف اسلامی، الهیات و معارف اسلامی، پیام نور، تهران، ایران، v.mahdavifar@pnu.ac.ir

10.22080/qhs.2025.5871

چکیده

این پژوهش به واکاوی تحلیلی و تفسیری آیات سورة مبارکه مزمل با تمرکز بر استخراج و تبیین "نقشه راه عملی" برای فهم عمیق و کاربردی قرآن کریم می‌پردازد. در عصری که مواجهه با مفاهیم قرآنی نیازمند رویکردی جامع و استراتژیک است، سورة مزمل به‌عنوان یکی از سوره‌های کلیدی، چارچوبی برای ارتباط مؤثرتر با کلام الهی ارائه می‌دهد. این تحقیق با بررسی آیات ابتدایی سوره که بر اهمیت "قول ثقیل" و ضرورت تدبیر در آن تأکید دارند، به این نتیجه می‌رسد که فهم قرآن صرفاً یک فعالیت فکری صرف نیست، بلکه مستلزم آمادگی روحی، انقطاع از مشغله‌های دنیوی و پیمودن مراحل چون شب‌زنده‌داری و تلاوت تدبیری است. در ادامه، چگونگی تبدیل این آموزه‌های معنوی به راهبردهای عملی در زندگی روزمره برای دستیابی به فهمی پایدار و مؤثر از قرآن مورد بحث و بررسی قرار می‌گیرد. هدف این واکاوی، ارائه چارچوبی قابل فهم و کاربردی است تا مخاطبان بتوانند با الهام از سورة مزمل، مسیر درک عمیق‌تر معارف قرآنی را هموار سازند.

تاریخ دریافت:

۲۰ بهمن ۱۴۰۳

تاریخ پذیرش:

۱۵ تیر ۱۴۰۴

تاریخ انتشار:

۱۹ شهریور ۱۴۰۴

کلیدواژه‌ها:

فهم قرآن؛ مزمل؛ ترتیل؛ شب‌زنده‌داری؛ قول ثقیل

^{*} نویسنده مسئول: ولی الله مهدوی فر

آدرس: الهیات و معارف اسلامی، پیام نور، تهران، ایران.

ایمیل: v.mahdavifar@pnu.ac.ir

۱ بیان مسأله

با تأمل در آیات قرآن کریم، درک پیام اصلی خداوند در قرآن در نگاه اول با چالش‌هایی مواجه است؛ زیرا خداوند قرآن را در سوره مزمل به عنوان قول ثقیل یعنی پر محتوا و علمی، عالمانه، محققانه و در عین حال آسان دل‌پذیر (و لَقَدْ يَسَّرْنَا الْقُرْآنَ لِلذِّكْرِ) معرفی کرده است (جوادی آملی، ۱۳۹۸، ج ۱، ص ۲) بنابراین، درک محتوای قرآن مستلزم دقت، تلاش و به کارگیری ابزارهای صحیح است که فهم عمیق آن را تسهیل می‌بخشد. از این رو به چالش‌های درک پیام قرآن مانند چندلایگی معانی، جامعیت پیام‌ها، زبان و فرهنگ عصر نزول، پیش‌فرض‌های ذهنی مخاطب و ... می‌توان اشاره کرد. به عبارت دیگر مسأله آن است که آیا سختی درک قول ثقیل متوجه پیچیدگی و غنای قرآن است یا محدودیت بشری است که انسان را از فهم آن محروم ساخته است؟ آیا انسان می‌تواند به درک درستی از قرآن نائل گردد یا فهم آن اختصاص به معصومان دارد؟ اگر انسان می‌تواند قرآن را درک نماید چه شرایطی را باید فراهم کند تا به عمق کلام پی ببرد؟ اینکه آیا زاویه نگاه فرد به زندگی، هستی، خدا و سایر انسان‌ها در فهم آیات تأثیر دارد؟ و دیگر اینکه محیط اجتماعی در فهم درست قرآن و تقویت آن مهم است یا خیر؟ سؤالاتی‌اند که می‌بایست پاسخ آن‌ها را در سوره مزمل جست‌وجو کرد.

۲ پیشینه تحقیق

در موضوع فهم قرآن پژوهش‌های بسیاری انجام گرفته است. با جست‌وجوی ساده در پایگاه مجلات تخصصی خاص مرکز نور می‌توان به ۲۶۳ مقاله در موضوع فهم قرآن با عناوین مستقیم در موضوع فهم قرآن یا به طور غیرمستقیم دست یافت که محققان در این مقالات پیرامون چگونگی و شرایط فهم قرآن پیرامون آیات و روایات و یا به صورت روش‌شناسی فهم به تحقیق پرداخته‌اند آنچه که نوآوری نوشتار پیش‌رو است تلاش در راستای بررسی فهم قرآن براساس پژوهش سوره‌ای است که در جست-

وجوهای فراگیر نگارنده در مکتوبات موردی مشاهده نشد و یکی از سوره‌هایی که می‌تواند به صورت منسجم از لحاظ محتوایی به موضوع فهم و تحمل قول ثقیل مؤثر باشد، سوره مزمل است که نگارنده در جست‌وجوهای خود به موردی کمی مشابه با عنوان «الزامات ایفای مسئولیت اجتماعی در قرآن با محوریت سوره مزمل» نگارش فاضله میرغفوریان، مریم برادران حقیر نشریه مطالعات قرآنی و فرهنگ اسلامی دوره ۵، شماره ۳ پاییز ۱۴۰۰ دست یافت. آنچه که تمایز مقاله پیش‌رو و مقاله مذکور را آشکار می‌کند، آن است که مقاله الزامات ایفای مسئولیت اجتماعی، یک تحقیق رویکردی، موضوعی و استنباطی در حوزه اخلاق و مسئولیت اجتماعی است و به عنوان منبع استنباط تمرکز می‌کند و هدف آن تبیین الزامات این مفهوم است، اما نوشتار حاضر رویکردی فراشناختی، کاربردی به قرآن دارد و بر چگونگی فهم قرآن به عنوان نقشه راه عملی متمرکز است و هدفش ارائه چارچوبی برای فرآیند فهم می‌باشد.

۳ عوامل زمینه‌ساز فهم قرآن

سوره مزمل با تأکید بر عبادت شبانه، تدبر در قرآن، صبر بر اذیت‌ها و دوری از افراد سمی و ... بستری ایده‌آل برای واکاوی فرآیند فهم عمیق قرآن فراهم می‌کند. شروع سوره با «يَا أَيُّهَا الْمُدَّثِّرُ...»، انسان را به تلاش، استقامت و خلوت با پروردگار دعوت می‌کند که همگی از پیش‌شرط‌های فهم قرآن هستند؛ لذا این سوره به خوبی می‌تواند نقشه راهی عملی و زمینه‌ساز برای رسیدن به درک عمیق‌تر و پایدارتر از کلام الهی باشد که عبارت‌اند از:

۳/۱ زمان مناسب برای درک قرآن

یکی از عوامل مهم که می‌تواند زمینه‌ساز درک پیام‌های قرآنی و قول ثقیل باشد و زمینه تقویت عوامل درونی و بیرونی قلمداد گردد، زمان مناسب برای مطالعه قرآن است. خداوند در سوره مزمل در آیه «قُمِ اللَّيْلَ إِلَّا قَلِيلًا» به پیامبر(ص) دستور می‌دهد شب را اقامه کند. واژه «قم» از ریشه «قوم»، به معنای

بپاخاستن در مقابل نشستن و نیز عملی کردن کار مادی یا معنوی است (مصطفوی ۱۳۶۸ش، ج ۹، ص ۳۴۱)؛ همچنین می‌تواند به معنای دوام و استمرار (راغب، ۱۴۱۲ق، ص ۶۹۱؛ قرشی بنابی ۱۳۷۱ش، ج ۶، ص ۴۸) بپاخاستن اختیاری، عزم و اراده عملی باشد (ابن فارس، ۱۴۰۴ق، ج ۵، ص ۴۳). هرچند مراد اصلی از "قیام در لیل" می‌تواند برخاستن در شب برای نماز (طباطبایی ۱۳۹۰ق، ج ۲۰، ص ۶۰) و در مفهوم وسیع‌تر، بیدار شدن در مقابل خوابیدن باشد (مکارم شیرازی ۱۳۷۱ش، ج ۲۵، ص ۱۶۷)، اما به نظر می‌رسد آنچه در ابتدای سوره اهمیت دارد و به آن پرداخته شده است، موضوعیت شب برای دستیابی به معانی، مفاهیم و درک پیام‌های قرآن به عنوان قول ثقیل است؛ زیرا با توجه به نظر صاحب معجم شب می‌تواند زمینه ساز نفوذ و تثبیت عمل گردد (ابن فارس، ۱۴۰۴ق، ج ۶، ص ۱۲۰) و به تفکر و تربیت نفس بینجامد.

۳/۱/۱ رازهای شب

راز شب در مطالعه قرآن، در سکون و خلوت آن نهفته است؛ زمانی که جهان آرام می‌گیرد، دل انسان آماده‌ترین ظرف برای دریافت نور معنا و حقیقت وحی می‌شود که براساس آیات سوره مزمل عبارت‌اند از:

۳-۱-۱-۱-۱-۱ تمرکز در سحر: براساس تجربه بشری فهم و یادگیری ایده‌آل زمانی تحقق می‌یابد که انسان دارای تمرکز است و شب زمان مناسب برای تمرکز به‌شمار می‌آید و به نظر می‌رسد خداوند از تمرکز در آیه «یا أَيُّهَا الْمَرْمَلُ» با واژه مزمل یاد کرده است. با تأمل در کتاب‌های لغت معانی مختلفی برای واژه مزمل ذکر شده است؛ از جمله تحمل بار رسالت (قرشی بنابی ۱۳۷۱ش، ج ۳، ص ۱۸۰)، اعم از بار محسوس یا باطنی و غیرمحسوس (مصطفوی، ۱۳۶۸ش، ج ۴، ص ۳۴۹)، بار امور ظاهری، علائق و افکار قلبی و باطنی و با ترک خواسته‌های نفس و اشتغال به عبودیت (فخر رازی، ۱۴۲۰ق، ج ۳۰، ص ۶۸۱) و برخی به معنای در برگرفته جسمی و معنوی (ابوحیان ۱۴۲۰ق، ج ۱۰، ص ۳۱۱)، انس و

ملاطفت (همان)، دوران قیام و خودسازی و آمادگی برای انجام رسالتی عظیم (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱ش، ج ۲۵، ص ۱۶۶) تفسیر کرده‌اند. بر اساس این، از واژه مزمل دو احتمال قابل طرح است: نخست آنکه پیامبر(ص) از نقشه‌ها و برنامه‌ریزی‌های دشمنان دچار ترس شده و برای آرامش، خود را به رختخواب سپرده بودند؛ دوم آنکه آن حضرت برای انجام صحیح مسؤولیت دریافت و ابلاغ وحی، در پی تمرکز و برنامه‌ریزی بودند و خداوند در حال "تزلزل"، ایشان را مورد خطاب قرار داده و روش تمرکز و تصمیم‌سازی را به ایشان متذکر می‌شوند. به نظر نگارنده، احتمال دوم از صحت بیشتری برخوردار است؛ چراکه پیامبر(ص) از ابتدای ولادت، پیامبر بودند و به خوبی می‌دانستند چه اتفاقاتی در انتظار ایشان است؛ لذا وجود استرس و ترس در این زمینه بعید به نظر می‌رسد. بنابراین، خداوند در آیه «یا ایها المزمل» تمرکز را به عنوان معلول شب یادآوری می‌فرماید که می‌تواند به عنوان یک راهبرد متعالی در آموزش و یادگیری به‌شمار آید.

۳-۱-۱-۱-۲-۲ رهایی از اشتغالات روزانه: خداوند متعال، هدف از تأکید بر اقامه شب و فعالیت عبادی و علمی در آن را، علاوه بر تمرکز، فراغت از اشتغالات روزانه بیان داشته و می‌فرماید: «إِنَّ لَكَ فِي النَّهَارِ سَبْحًا طَوِيلًا». کلمه "سبح" در اصل به معنای حرکت، تلاش و کوشش است و گاه به شناکردن نیز اطلاق می‌گردد (قرشی بنابی ۱۳۷۱ش، ج ۳، ص ۲۱۲) و علامه طباطبایی معتقد است، "سبح طویل" در روز، کنایه از غوطه‌خوردن در مهمات زندگی و انواع فعالیت‌ها در برآوردن حوائج آن است و معنای آیه براساس تفاسیر این است که تو در روز مشاغل بسیار داری و شایسته است که از شب استفاده کنی و در آن به نماز بپردازی (طباطبایی، ۱۳۹۰ق، ج ۲۰، ص ۶۴) و با توجه به برخی تفاسیر، گویی پیامبر(ص) به عنوان شناگر بزرگ و منجی غریق، باید با عبادات شبانه، خود را برای مأموریت و رسالت عظیم روزانه، یعنی نجات جامعه انسانی، آماده سازد (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱ش، ج ۲۵، ص ۱۷۶)؛ لذا این احتمال

برای فهم می‌تواند به‌شمار آید؛ زیرا هر آنچه انسان در آن زمان به زبان می‌آورد در دل رسوخ پیدا کرده و تثبیت می‌شود.

۳-۲-۱-۳- تحمل گفتار سنگین و پیچیده: خداوند در آیه «إِنَّا سَنُلْقِي عَلَيْكَ قَوْلًا ثَقِيلًا»، قرآن را ثقیل معرفی می‌نماید به تعبیر علامه طباطبایی کلام خداوند از دو حیث ثقیل و سنگین است یک از حیث فهم معنایش ثقیل است، برای اینکه کلامی الهی است که پیامبر آن را از ساحت عظمت و کبریایی گرفته و معلوم است چنین کلامی را نمی‌فهمد مگر نفوس طاهر از هر پلیدی و دوم به اعتبار پیاده کردنش در جامعه و دعوت مردم به اینکه مراسم دین حنیف را به‌پا دارند و خلاصه برتری دادن این دین حنیف بر سایر ادیان نیز سنگین است (طباطبایی، ۱۳۹۰ق، ج ۲۰، ص ۶۱) و کلمه «القاء» در اینجا به معنای تفهیم، اعطا و افشای دانش است (قرشی بنابی، ۱۳۷۱ش، ج ۶، ص ۲۰۲) و در زبان قرآن، «القاء» به معنای قراردادن چیزی در مقابل چیز دیگر است (مصطفوی، ۱۳۶۸ش، ج ۱۰، ص ۲۲۹)، به گونه‌ای که ارتباط تنگاتنگی بین آن‌ها وجود داشته باشد، به کار می‌رود. این مفهوم، درک سخن الهی را به عنوان روندی دوطرفه و تعاملی نشان می‌دهد (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ص ۷۴۶)؛ لذا این آیه بر این نکته تأکید دارد که دریافت پیام الهی دارای شرایطی است که مخاطب با ایجاد این مقدمات می‌تواند محتوای پیچیده آن را دریافت نماید؛ چنانچه شرایط موجود باشد القاء قول ثقیل تحقق پیدا خواهد کرد.

۳،۲ ترتیل قرآن

قرائت ترتیل روش القاء قرآن از سوی خداوند به پیامبر(ص) می‌باشد که در سوره فرقان آیه ۳۲ به آن اشاره شده است که می‌فرماید: «وَقَالَ الَّذِينَ كَفَرُوا لَوْلَا نُزِّلَ عَلَيْهِ الْقُرْآنُ جُمْلَةً وَاحِدَةً كَذَلِكَ لِنُثَبِّتَ بِهِ فُؤَادَكَ وَرَتَّلْنَاهُ تَرْتِيلًا» براساس این آیه، نزول تدریجی و القاء به صورت ترتیل عامل تثبیت قلب بیان شده است و به تعبیر علامه طباطبایی که می‌نویسند: «به طور کلی تعلیم هر علمی و مخصوصاً

علمی که مربوط به عمل باشد، از این راه صورت می‌گیرد که معلم مسائل آن علم را یکی یکی به شاگرد القاء کند، تا همه فصول و ابوابش تمام شود (طباطبایی، ۱۳۹۰ق، ج ۱۵، ص ۲۱۰)؛ لذا خداوند قرائت ترتیل را برای القاء مطالب به پیامبر اکرم توسط فرشته وحی بکار برده است. کلمه ترتیل از واژه رتل به معنای با دقت خواندن و درست ادا کردن کلمات و تأنی در آن‌هاست و این قهرا دقت در معانی را در بر خواهد داشت (قرشی بنابی، ۱۳۷۱ش، ج ۳، ص ۵۳) و از سوئی به درستی و آراستگی چیزی بر نظم و استواری آن دلالت دارد (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ص ۳۴۱) و برخی اینگونه تعریف کرده‌اند «یعنی به دنبال هم قرار گرفتن امور به بهترین صورت و بهترین نظام به گونه‌ای که انسان در مطالب درنگ و تأمل نماید (مصطفوی، ۱۳۶۸ش، ج ۴، ص ۴۸) بر اساس این، آیه «و رَتَّلَ الْقُرْآنَ تَرْتِيلًا» فراتر از دستور به قرائت صحیح، بر لزوم تدبر و فهم قرآن تأکید دارد که در روایتی امیرالمومنین فرمود «باید به وسیله ترتیل قرآن دل‌های خود را سخت بترسانید» (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۶۱۴) و این توصیه می‌بایست به خواندن با دقت، فهم ارتباط آیات، درک وحدت نظم و هدف قرآن منجر گردد، به نحوی که اهتمام در تبیین، تفسیر و ضبط آیات ظهور نماید، بنابراین، این روش مطالعه، توجه به نیازهای روحی و مادی انسان را نیز در بر می‌گیرد و نشان می‌دهد که فهم قرآن نیازمند روشی صحیح در مطالعه است که ترتیل، همان روش اصلی به‌شمار می‌رود.

۴ عوامل درونی مؤثر در فهم قرآن

عوامل درونی فهم قرآن کریم، منشأ درونی و وجودی دارند که براساس آیات سوره مزمل به جهت داری مداوم ذهن، اعتماد مطلق به خداوند، صبر و مدیریت روابط و ... وابسته‌اند. این عوامل درک حقیقی از قرآن را ممکن می‌سازد و عبارت‌اند از:

۴،۱ جهت‌داری مداوم ذهن

خداوند بعد از توصیه پیامبر به اقامه شب به اندازه تکلیف و قرائت قرآن، ایشان را به چند نکته متوجه می‌سازد. نکته اول که با عبارت «وَاذْكُرْ اسْمَ رَبِّكَ» آمده است توجه به ربوبیت الهی است. واژه ذکر در مقابل غفلت است که قلبی و زبانی را شامل می‌شود. (مصطفوی، ۱۳۶۸ش، ج ۳، ص ۳۱۸) و به معنی حفظ شیء (قرشی بنابی، ۱۳۷۱ش، ج ۳، ص ۱۵) و گاهی مراد از ذکر هیأت نفسانی است که شخص به واسطه آن می‌تواند آنچه از دانائی به دست آورده حفظ کند که به اعتبار حاضرکردن آن در ذهن و یا قلب اطلاق می‌شود (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ص ۳۲۸) برخی ذکر را به معنای خواندن خداوند (مکی، ۱۴۲۹ق، ج ۱۲، ص ۷۷۹۴) استمرار و نگه‌داشتن با ابزارهایی مانند تسبیح، تکبیر، تلاوت قرآن و علم-آموزی (زمخشری، ۱۴۰۷ق، ج ۴، ص ۶۳۹؛ آلوسی، ۱۴۱۵ق، ج ۲۹، ص ۱۰۶). مطالعه مداوم ربوبیت الهی (فخر رازی، ۱۴۲۰ق، ج ۳، ص ۶۸۶) قصد عمل جهت رضای پروردگار (قرطبی، ۱۳۶۵ش، ج ۱۹، ص ۴۳) توجه به نعمت‌های بی‌پایان و تربیت مستمر او نسبت به خویش (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱ش، ج ۲۵، ص ۱۷۷) خودشناسی و عدم فراموشی خداوند و تلاش جهت تحصیل معرفت به پروردگار (ابن عربی، ۱۴۱۲ق، ج ۲، ص ۳۸۲) دانسته‌اند. علامه طباطبایی معتقد است منظور دوام ذکر به صورت عرفی است (طباطبایی، ۱۳۹۰ق، ج ۲۰، ص ۶۵) و برخی از مفسرین ذکر را گشایش دائمی قلب بنده می‌دانند که فقط به او محبت، رغبت، امید داشته باشد و زندگی و تحرک خود را وابسته به او بداند (فضل‌الله، ۱۴۱۹ق، ج ۲۳، ص ۱۸۳) بر اساس این، به دست می‌آید مداومت ذهن بر یاد خداوند و مرور هدف از حرکت در هستی، می‌تواند انسان را از انحراف از مسیر درست بازدارد و به او اجازه دهد تا در عین فعالیت‌های دنیوی و اشتغال به زندگی میزان تمرکز و فهم خود را در فضای توجه به هدف و معنویت، مصون نگه دارد. از این‌رو جهت‌دهی مداوم ذهن به ربوبیت الهی در همه احوال توأم با درک حقیقی ربوبیت خداوند می‌تواند عاملی مهم و تأثیرگذار در

فهم قول ثقیل باشد؛ چراکه پراکندگی ذهنی موجب سلب تمرکز و دور شدن انسان از هدف می‌شود.

۴،۲ هدایت توجه

خداوند در راستای مصونیت‌بخشی به ذهن در دریافت پیام الهی، به عامل دیگری که نقش بسزایی را در تقویت دریافت قول ثقیل دارد در آیه «وَتَبَيَّنْ لَهُ إِلَهِهُ تَبَيَّنْ لَهُ» اشاره می‌کند. تبئلا از ریشه بتل به-معنای اخلاص (قرشی بنابی، ۱۳۷۱ش، ج ۱، ص ۱۶۰) بریدن و جدا شدن (فراهیدی، ۱۴۰۹ق، ج ۸، ص ۱۲۴؛ ابن منظور، ۱۴۱۴ق، ج ۱۱، ص ۴۲) خواه مادی و خواه معنوی (مصطفوی ۱۳۶۸ش، ج ۱، ص ۲۱۰) اخلاص عمل و قطع نظر از کلیه خلق و اسباب (طیب، ۱۳۶۹ش، ج ۱۳، ص ۲۵۱) می‌باشد و در اصطلاح عرفان تبئل از مقامات نخستین سیر و سلوک است و سالکان در مکاشفات خویش به آن دست می‌یابند و آن نیز درجاتی دارد: ۱. انقطاع از تمام لذات نفسانی و بریدن کامل از دنیا و خشنودی به قضای الهی ۲. انقطاع از نفس و وصول به قرب الهی. ۳. إعراض و جدایی از همه چیز و قطع از غیر او (جوادی آملی، ۱۳۹۴ش، ص ۷۹) از این‌رو، تبئل در باب تفعل، تحمل سختی‌ها و رنج‌ها با تکلف و فشار و تبئلا در باب تفعل بقا با همین فشار و سرعت ولی تدریجی ادامه دادن است (جوادی آملی، ۱۳۹۸ش، ج ۱، ص ۲)؛ چراکه انقطاع دفعی سخت خواهد بود و به پیامبر دستور می‌دهد با انقطاع تدریجی در بین مردم باشید و این به معنای ترک دنیا و زندگی دنیوی نیست، بلکه آزادکردن قلب و روح از دلبستگی‌های مادی و وابستگی‌های غیر الهی و مدیریت علاقه-هاست که احتمال داده می‌شود شامل شناخت علاقه‌های مزاحم، اولویت‌بندی علاقه‌ها، انقطاع کامل از علاقه‌های مضر، نظم‌بخشی به رغبت‌ها، رهایی از اسارت و انقطاع تدریجی از غیر خدا باشد که همه موارد می‌تواند به ذهن در دریافت مطالب علمی و برهانی کمک نماید؛ زیرا آنچه که در دنیای امروز موجب عدم درک قرآن شده است شلوغی ذهن و عدم مدیریت علاقه‌های دنیوی است که جای خود را به فهم مطالب علمی داده است. جوادی آملی

معتقد است که این مفهوم، انسان را قادر می‌سازد تا در دنیای مادی زندگی کند، اما بدون وابستگی‌های بیمارگونه و به سمت رشد معنوی و سلامت روان گام بردارد (همان، ج ۱، ص ۳). بنابراین هدایت توجه و نظم‌بخشی به رغبت‌ها به انسان کمک می‌کند در مطالعه تمرکز، بازشدن افق‌های جدید ذهنی و ایجاد فضایی برای تدبیر و داشته باشد.

۴،۳ اعتماد مطلق به خدا

خداوند بعد از ذکر دو عامل درونی مؤثر در فهم قرآن کریم به توصیه سوم در عبارت «فَاتَّخِذْهُ وَكِيلًا» اشاره می‌کند توکل به خداوند می‌تواند در فهم و استمرار آن نقش بسزایی داشته باشد و در گذر زمان تبدیل به یک ملکه در وجود انسان گردد که همان اعتماد مطلق به خداوند می‌باشد. واژه «وکیل» از «وکل» به معنای واگذاری و اعتماد به دیگری (قرشی بنایی، ۱۳۷۱ش، ج ۷، ص ۲۴۰). تخلیه و واگذاری امور به اوست (مصطفوی، ۱۳۶۸ش ج ۱۳، ۱۹۴). این نوع اعتماد، در همه جهات قابل اتکا و اطمینان است (عسکری، ۱۴۰۰ق، ۲۰۱) و انسان را در جمیع امور مهم یاری می‌کند (قشیری، ۲۰۰۰م، ج ۳، ۶۴۳؛ میبدی، ۱۳۷۱ش، ج ۱۰، ۲۶۸). بنابراین، «وکیل گرفتن» به معنای نشان دادن فرد دیگری در جایگاه خود، به طوری که اراده او جایگزین اراده انسان شود. بنا بر نظر مفسران این مفهوم، به این معناست که انسان باید به خداوند به عنوان مؤثر نهایی در عالم وجود اعتماد کند (طبرسی، ۱۳۷۲ش، ج ۱۰، ۵۷۱؛ طبری، ۱۴۱۲ق، ج ۲۹، ۸۴). به عبارت دیگر از آنجایی که در عالم وجود، هیچ مؤثری به جز خداوند وجود ندارد، هر نوع نصرت و دستیابی به مطلوب، از خداوند است (سمرقندی، ۱۴۱۶ق، ج ۳، ص ۵۱۱؛ ماتریدی، ۱۴۲۶ق، ج ۱۰، ص ۲۷۷) و انسان باید هرچه خداوند برایش صلاح می‌داند، انتخاب کند و به اراده او تکیه نماید (طباطبایی، ۱۳۹۰ق، ج ۲۰، ص ۶۶) و تعبیر «رب المشرق و رب المغرب لا اله الا هو» هم به طور واضح نشان‌دهنده موضوع توکل بر خداوند است و به این معناست که درحالی که انسان در پهنه جهان قرار دارد، هیچ حاکم، فرمان‌روای غیر خداوندی وجود

ندارد. او تنها منعم، مربی و معبود است (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱ش، ج ۲۵، ۱۸۰ص). کسی که مشرق و مغرب را بشناسد و از تدبیر امور آن آگاهی یابد، به ربوبیت و قاهریت خداوند پی خواهد برد و این آگاهی مستوجب عبادت و شناخت الوهیت خداست (ماتریدی، ۱۴۲۶ق، ج ۱۰، ص ۲۷۷). براساس مفاهیم این آیه، به دست می‌آید اعتماد مطلق به خداوند می‌تواند عامل مؤثر در دریافت و فهم آیات شود؛ چراکه اعتماد به خداوند رفع موانع ذهنی، افزایش انگیزه، گشودگی ذهنی، درخواست هدایت از سوی خداوند و عمل به قرآن را به همراه دارد.

۴،۴ پایداری در مسیر حق

خداوند در توصیه چهارم با عبارت «وَاصْبِرْ عَلٰی مَا يَقُولُونَ» پایداری در مسیر حق و هجده‌های کلامی و ناروای دیگران یا همان صبر را یادآوری می‌کند. صبر، به معنای حبس نفس بر چیزی است که شرع و عقل تقاضا می‌کنند یا از آن نهی می‌کنند (قرشی بنایی، ۱۳۷۱ش، ج ۴، ص ۱۰۵). هرگاه صبر در کاری ملال‌آور و دلتنگ‌کننده باشد، به آن ظرفیت داشتن و دلداری بودن گفته می‌شود، و ضد آن، کم‌ظرفیتی و دلتنگی است (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ص ۴۷۴). با توجه به معانی صبر، حفظ نفس از اضطراب و استرس با آرامش و طمأنینه، صبر نامیده می‌شود و برخی معتقدند آیه به این معنا اشاره دارد که مبلغان دین، باید در مقابل ناملایمات و مخالفت‌ها شکیبایی پیشه کنند که این رفتار، باعث می‌شود که سخنان آن‌ها زودتر پذیرفته شود؛ چراکه در مسیر دعوت به سوی حق، بدگویی، آزار و اذیت کفار و منافقان فراوان است (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱ش، ج ۲۵، ص ۱۸۰؛ طباطبایی، ۱۳۹۰ق، ج ۲۰، ۶۶؛ فخر رازی، ۱۴۲۰ق، ج ۶، ص ۳۷۵) که موجب اشتغال قلبی مبلغ دین خواهد شد (طوسی، بی‌تا، ج ۱۰، ص ۱۶۴) از این رو، صبر به عنوان یک مواجهه راهبردی، به انسان کمک می‌کند تا در برابر سخنان و انتقادات دیگران استقامت ورزد؛ چراکه صبر مقدمه تدبیر است و کسی که مقاومت نداشته باشد نمی‌تواند بر هدف خود تمرکز نماید و از طرفی، صبر توانایی عبور از موانع، ثبات فهم،

روحي هم هست) رهایی از پیش‌داوری‌ها و تعصبات، تمرکز بر خودسازی و تزکیه باید به این دستورالعمل حیاتی اهتمام داشت و این رفتار می‌تواند در فضاهای مختلف همانند خانوادگی^۱، مجازی^۲، سیاسی^۳ و محیط کار^۴ به‌کار رود.

۴٫۶ واگذاری مجازات

خداوند در آیه «وَ ذَرْنِي وَ الْمُكَذِّبِينَ أُولِي النَّعْمَةِ» خیلی هوشمندانه به عامل ششم فهم قرآن اشاره داشته و این توصیه ضمن حفظ آزادی انسان، مجازات انسان را به خود خداوند واگذار می‌کند که با واژه ذرنی ذکر شده است. فعل "ذرنی" از ریشه "وذر" به معنای ترک توجه و نظر به چیزی است و این مفهومی مطلق است. وذر از ودع و صرف، شدیدتر است؛ زیرا آن به معنای ترک توجه و نظر به‌طور کلی و مطلق است (مصطفوی، ۱۳۶۸ش، ج ۱۳، ص ۷۶) و به معنای دور افکندن چیزی است که قابل اعتنا نیست (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ص ۸۶۲). این آیه تهدید کفار است و بدین معناست که بین من و او حائل مشو و بگذار تا از او انتقام بگیرم و مراد از "مکذبین صاحبان نعمت"، همان کفاری است که در آیه قبلی نام‌شان برده شد و یا حداقل رؤسای آنان است و اگر در توصیف آنان بین صفت "مکذبین" و صفت "اولی النعمة" جمع کرد برای آن است که تکذیب دعوت الهی از ناحیه افراد متنعم، کفران نعمت اوست و جزای کفران‌گری سلب نعمت و تبدیل آن به نقت است (طباطبایی، ۱۳۹۰ق، ج ۲۰، ص ۶۷). و منظور از صاحبان نعمت در دنیا (طبری، ۱۴۱۲ق، ج ۲۹، ص ۸۴) اشاره به غرور و غفلت ناشی از فزونی ثروت و امکانات مادی است که غالباً دامن‌گیر آن‌ها می‌شود و به همین دلیل در طول تاریخ انبیاء چنان‌که قرآن گواه است این دسته همیشه در صف اول مخالفان قرار داشتند (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱ش، ج ۲۵، ص ۱۸۴) و برخی احتمال داده‌اند منظور از اولی النعمة سه گروه‌اند: ۱. کسانی که در تکذیب

افزایش ظرفیت روحی برای دریافت پیام‌های حقیقی را می‌دهد و فشارهای اجتماعی را کاهش داده و سلامت روان را حفظ می‌کند.

۴٫۵ مدیریت روابط

خداوند در آیه «وَاهْجُرْهُمْ هَجْرًا جَمِيلًا» به یک دستورالعمل حیاتی برای حفظ آرامش و سلامت روانی در مواجهه با قول ثقیل اشاره می‌کند این آیه به انسان آموزد که چگونه همچنان که در جمع هستید می‌توان موانع فهم قرآن را از خود دور ساخت. «هجر» به معنای دوری انسان از دیگری، چه با بدن، زبان، یا قلب، اشاره دارد (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ص ۸۳۳). علامه طباطبایی معتقد است «هجرا جمیلا» به معنای دوری با وقار و مهربانی است. دوری که همراه با ارتباط و دلسوزی و حسن خلق است و مقابله به مثل در آن دیده نمی‌شود (طباطبایی، ۱۳۹۰ق، ج ۲۰، ص ۶۶). این آیه بر اهمیت عدم تعرض به دشمنان و پرهیز از مجازات و انتقام تأکید دارد (خطیب شربینی، ۱۴۲۵ق، ج ۴، ص ۴۶۶). همچنین، نصیحت و ارتباط را حتی در این فاصله حفظ می‌کند (کاشفی، بی‌تا، ص ۱۳۰۸). در این نوع دوری توهین دیده نمی‌شود (سیواسی، ۱۴۲۷ق، ج ۴، ص ۲۵۹) و براساس دانش شرعی و عقلانی، نه هوی و هوس، انجام می‌گیرد (ابن عربی، ۱۴۱۲ق، ج ۲، ص ۳۸۲)؛ لذا «هجر جمیل» می‌تواند به عنوان یکی از روش‌های تربیتی در مقاطع خاص در نظر گرفته شود و هرگز با مفهوم «جهاد» در تضاد نیست. هرکدام از این مفاهیم در جایگاه خود اهمیت دارند. به عبارت دیگر، این دوری، بی‌اعتنایی نیست، بلکه نوعی توجه و برخورد فعال است (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱ش، ج ۲۵، ص ۱۸۱). با در نظر گرفتن معنای واژه «هجرا جمیلا» و تفسیر آیه، می‌توان نتیجه گرفت جهت ایجاد فضایی آرام و متمرکز برای تدبر، حفظ سلامت روانی و عاطفی (چون فهم قرآن صرفاً یک فعالیت ذهنی نیست، بلکه یک تجربه عاطفی و

^۱ بدون ابراز کینه و توهین، دوری کردن و تمرکز بر ارتباطات مثبت

^۲ پاسخ ندادن به اهانت‌ها و نادیده گرفتن آن‌ها.

^۳ دوری از برچسب‌زنی و تمرکز بر تبادل نظر سازنده.

^۴ اجتناب از شایعه‌پراکنی و تمرکز بر وظایف شخصی

حقیقت زیاده‌روی می‌کنند؛ ۲. کسانی که از تعادل خارج شدند؛ ۳. کسانی که حقیقت را انکار و از شکرگزاران نبودند. (ماوردی، بی‌تا، ج ۶، ص ۱۲۹). به-دیگر سخن خداوند می‌فرماید ای پیامبر آنان را به من واگذار کن یعنی مجازات و کیفر آنان با من است و تو دلت و تمرکز خود را مشغول کیفر آنان مکن (طبرسی، ۱۳۷۲ش، ج ۱۰، ص ۵۷۳). انسان در مواجهه با افرادی که حقیقت را انکار می‌کنند و قصد دستکاری در افکار مردم دارند چگونه عمل کند به دیگر سخن، آیه به چالش‌های ارتباطی، اطلاعات غلط و مواجهه با بی‌عدالتی واکنش نشان داده و به-جای درگیری بی‌حاصل و صرف انرژی زیاد با صاحبان قدرت، ثروت و نفوذ اجتماعی و تأثیرپذیری از آنها، انسان را به تمرکز بر خودسازی به‌جای مبارزه بیهوده توصیه می‌نماید که این واگذاری ذهن انسان را در مسیر آرامش قرار داده و گشایش در فهم ایجاد می‌کند. خداوند بعد از ذکر واگذاری مجازات غافلان به او جهت تثبیت و استمرار آرامش روانی پیامبر اکرم انواع مواجهه خود با مخالفان را تبیین می‌نماید که می‌تواند در تقویت روحیه پیامبر نقشی اساسی داشته باشد که به‌طور خلاصه عبارت‌اند از: الف: **ایجاد محدودیت و ناتوانی در زندگی:** «أُنْكَالًا» (ابن فارس، ۱۴۰۴ق، ج ۵، ص ۴۷۳ ب: **فقدان گوارائی در زندگی:** با تکیه بر واژه غصه و عذب در آیه «وَوَطَعَا دَا غُصَّه وَّ عَذَابًا أَلِيمًا». (مصطفوی، ۱۳۶۸ش، ج ۷، ص ۲۳۰ و ج ۸، ص ۶۷) ج: **تحول و دگرگونی و پایان نظام‌های مادی:** با تکیه بر آیه «يَوْمَ تَرْجُفُ الْأَرْضُ وَ الْجِبَالُ وَ كَانَتِ الْجِبَالُ كَثِيبًا مَّهِيلًا».

۴/۷ مهلت برای اتمام حجت

خداوند در راستای حفظ آرامش روانی پیامبر و کاهش تأثیرگذاری دشمنان در دریافت پیام‌های الهی در عبارت «وَوَهَّلَهُمْ قَلِيلًا» به آن حضرت توصیه می‌کند تا به مشرکان و مخالفان مهلت دهد. مهل به-معنای سکینه و وقار (فراهیدی ۱۴۰۹ق، ج ۴، ص ۵۷) آرام (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ص ۷۸۰) عجله نکردن است (قرشی بنابی، ۱۳۷۱ش، ج ۶، ص ۳۰۱) و منظور از إمهال تحقق طمأنینه، صبر و عدم عجله در

مجازات افراد مخالف است (مصطفوی، ۱۳۶۸ش، ج ۱۱، ص ۱۹۱) و در تمهیل؛ تثبیت حق، اتمام حجت، امید به هوشیاری، اصلاح، توبه و عذرخواهی به درگاه خداوند مورد نظر است (همان، ج ۱۱، ص ۱۹۱) و علامه طباطبایی معتقد است مراد از اینکه فرمود «وَوَهَّلَهُمْ قَلِيلًا» زمانی اندک است، یعنی همان زمان اندکی که در زمین زندگی می‌کنند و برای زمانی بی‌انتها به‌سوی پروردگارشان بر می‌گردند و حساب و جزا می‌بینند (طباطبایی، ۱۳۹۰ق، ج ۲۰، ص ۶۷)، یعنی تا هم اتمام حجت گردد و هم ماهیت خود را آشکار سازند (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱ش، ج ۲۵، ص ۱۸۳). این فراز از آیه حاوی پیام مهلت و فرصت برای اصلاح و روشن شدن حق و باطل و آشکار شدن عواقب اعمال انکارکنندگان است؛ زیرا تغییر عقاید و روشن‌شدن حقیقت زمان‌بر است و باید به سیر طبیعی وقایع اعتماد شود. با نگاهی تحلیلی می‌توان دریافت اینکه مهلت به‌عنوان یک پدیده پیچیده و چندوجهی است که ناظر بر یک نعمت فریبنده است که ناشی از عوامل روان‌شناختی، اجتماعی و اقتصادی است. از این رو می‌بایست با این نعمت‌ها آگاهانه و هوشمندانه برخورد کرد و مراقبت نمود در تله لذت و سایر دام‌های دنیای فریبنده گرفتار نشود و خداوند با برجسته‌سازی حکمت و صبر الهی، اتمام حجت و بر ملا شدن نیت‌ها و محک مومنان و دشمنان، با سفارش دوری از عجله، فهم مخاطب قرآن را بیش از پیش به فهم و دریافت پیام‌های وحی نزدیک می‌سازد. هرچند مهلت دهی به دشمنان پیامبر را در دریافت پیام‌های الهی یاری کرد ولی بیان هدف از مهلت دادن، آن حضرت را در مأموریت‌های خود موفق و تقویت نمود و آن دلایل عبارت‌اند از: الف: **پذیرش رسول و ولایت او:** با تکیه بر آیه ۱۵ مزمل (طباطبایی، ۱۳۹۰ق، ج ۲۰، ص ۶۸) ب: **مطالعه تاریخ و مشاهده نمونه عملی:** اشاره به آیه ۱۶ مزمل (طباطبایی، ۱۳۹۰ق، ج ۲۰، ص ۶۸) ج: **دعوت به تفکر در قدرت خدا:** با تکیه به آیه ۱۷ و ۱۸ مزمل. (همان، ج ۲۰، ص ۶۸؛ مکارم شیرازی، ۱۳۷۱ش، ج ۲۵، ص ۱۸۷).

۵ عوامل موثر بیرونی در فهم قرآن

علاوه بر بیان عوامل مؤثر فردی و درونی که در فهم و دریافت قرآن نقش دارند خداوند به عوامل اجتماعی و بیرونی در این سوره جهت تسهیل در فهم کلام وحی اشاره داشته است که عبارت‌اند از:

۵/۱ شرکت در مناسک عبادی جمعی

خداوند در عبارت «أَقِمْوُا الصَّلَاةَ» به یک فعالیت اجتماعی اشاره می‌کنند. اقامه به معنای فعلیت یافتن عمل، خواه مادی باشد یا معنوی (مصطفوی، ۱۳۶۸ش، ج ۶، ص ۲۷۳) که تنبه را همراه دارد (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ص ۶۹۳) و نیز صلوة به معنای توجه و انعطافی است از بنده به خدا یعنی درواقع یادآوری مخصوص خدا و روکردن به سوی خدای عزّ و جلّ است با کیفیتی که شرع بیان داشته است (قرشی بنابی، ۱۳۷۱ش، ج ۴، ص ۱۴۹) و به مفاهیم تحیت (به معنای دعا برای سلامت و حیات)، تحمید و شکر موجود گفته می‌شود (مصطفوی، ۱۳۶۸ش، ج ۶، ص ۲۷۲) بر اساس این، خداوند در عبارت «أَقِمْوُا الصَّلَاةَ» به اقامه تنبه دسته‌جمعی اشاره داشته است. به عبارت دیگر اقامه نماز و قرائت قرآن و مناسک عبادی به صورت دسته‌جمعی و در کنار مردم علاوه بر اینکه موجب تقویت نظم و انضباط اجتماعی، ارتباط با خالق و خودشناسی (نوری، ۱۴۰۸ق، ج ۶، ص ۴۴۹)، مسؤولیت‌پذیری اجتماعی، بازدارندگی از فساد (صدوق، ۱۴۰۶ق، ص ۳۷) تقویت تقوای فردی و اصلاح سبک زندگی (نوری، ۱۴۰۸ق، ج ۶، ص ۴۴۹) تقویت همبستگی و هویت جمعی (زحیلی، بی‌تا، ج ۲، ص ۱۱۶۷) می‌شود و منجر به ایجاد انگیزه در تک‌تک افراد حاضر در جمع، فرصتی برای یادگیری از دیگران در قالب گفت‌وگو، تقویت حس معنویت و تمرکز جهت دریافت پیام‌های الهی خواهد شد؛ لذا ارتباط با دیگران در جلسات معنوی و مشاهده جدیت افراد در کسب معنویت و سطح عقلانیت و درک آن‌ها می‌تواند عاملی محرک برای گشایش عقلانی باشد.

۵/۲ مشارکت در فعالیت‌های اقتصادی

خداوند در عبارت «وَأَتُوا الزَّكَاةَ» پیامبر و مؤمنان را به دادن زکات امر می‌کند و ظاهر آن این است که مراد از آن زکات واجب باشد، هرچند زکات بعد از هجرت در مدینه واجب شده است. پس نزول این آیه در مدینه بوده است و بعضی گفته‌اند: زکات در مکه واجب شد، ولی نصاب آن تعیین نشد تا در مدینه معین گردید (آلوسی، ۱۴۱۵ق، ج ۲۹، ص ۱۱۴)، اما عبارت «وَأَتُوا الزَّكَاةَ» می‌تواند از زوایای مختلف مورد تحلیل قرار گیرد و آن‌ها عبارت‌اند از بخشش داوطلبانه است اعم از مال، دانش و توانایی (و به نظر می‌رسد این مفهوم بسیار گسترده از زکات فقهی باشد) تزکیه نفس (معنای لغوی زکوه که به معنای رشد و نمو و پاکیزگی است) (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ص ۳۸۰)، حمایت از جبهه الهی، زکات مال (به عنوان یک ابزار اسلامی برای بازتوزیع ثروت در کاهش نابرابری‌های اجتماعی و اقتصادی (نوری، ۱۴۰۸ق، ج ۶، ص ۴)، زکات علم و دانش، زکات انرژی و فرصت (اختصاص دادن بخشی از زمان و انرژی برای کارهای خیر و خدمت جهادی به جامعه) زکات آبرو و موقعیت (وساطت برای حل مشکلات مردم، دفاع از مظلومان و ترویج عدالت و بهبود جامعه)، زکات اخلاق و رفتار حسنه. بنابراین زکات فراتر از تکلیف صرفاً مالی است و روح این عبارت تعالی جامعه است و می‌تواند الهام‌بخش راه‌حل‌های جدید برای ایجاد جامعه‌ای مبتنی بر عدالت گردد. از این رو عبارت «وَأَتُوا الزَّكَاةَ» انسان را به نگاه جامع نسبت به مسؤولیت‌های فردی، اقتصادی و اجتماعی رهنمون می‌سازد که می‌تواند به عنوان مقدمه فهم قرآن تلقی گردد.

۵/۳ تقویت کیفیت زندگی مردم

قرض الحسنه به عنوان یک فعالیت خیرخواهانه اجتماعی در راستای تقویت کیفیت زندگی مردم در آیه «وَأَقْرَضُوا اللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا» مورد سفارش خداوند قرار گرفته است و معنای واژه قرض به نوعی بریدن، قطع مکان و گذشتن از آن گویند (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ص ۶۶۶) و قید «حسن» ظاهراً

مفید آن است که انفاق از مال پاک و با نیت پاک و با قصد قربت باشد و بعداً پشیمان نگردد و با منت و اذیت بعدی توأم نباشد (قرشی بنابی، ۱۳۷۱ش، ج ۵، ص ۳۰۷) و منظور از "قرض دادن آن به خدای تعالی"، پیوند با امام (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۱، ص ۵۳۷) مالی غیر از زکات (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۹۳، ص ۹۴) انفاق‌های غیر زکات و صدقات مالی است که در راه خدا داده می‌شود (طباطبایی، ۱۳۹۰ق، ج ۲۰، ص ۷۴) و انفاق‌های مستحبی را گفته‌اند؛ زیرا خداوند با تشویق به انفاق، ایثار، کسب فضیلت از طریق این عمل خیر، انسان را تربیت و به وی تکامل می‌بخشد (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱ش، ج ۲۵، ص ۱۹۷) هرچند قید حسن عامل جداکننده این نوع پرداخت از سایر وام‌های معمولی است و این نیت نیک در عمل می‌تواند شامل عدم انتظار سود مالی و یا حداقل سود اندک و عادلانه را شود، اما این عبارت می‌تواند معنای فراتر از این معنا را داشته باشد که به چند مورد اشاره می‌شود: کمک‌های اجتماعی و انسان‌دوستانه و عام‌المنفعه بدون سود، ایجاد فرصت برابر جهت راه‌اندازی کسب و کار. بهبود نظام مالی و کاهش وابستگی به نظام‌های بانکی. کاهش فاصله اجتماعی و توزیع عادلانه ثروت در جامعه. افزایش اعتماد اجتماعی و ترویج اخلاق در کسب‌وکار بجای تمرکز بر سود. عامل ایجاد نظام اجتماعی و اقتصادی سالم و مبتنی بر عدالت و اعتماد جهت بهبود زندگی افراد و جامعه؛ لذا با توجه به معنای عبارت در کتب لغت، تفاسیر و احادیث به دست می‌آید، عدم فهم آیات قرآن در بیشتر مواقع درگیری انسان با مشاغل دنیوی است که وی را از این آرامش روانی باز دارد و قرض‌الحسنه عملی است که می‌تواند به این فهم و گشایش‌های فهمی کمک نماید.

۵/۴ اقدام پایدار و بازتاب اجتماعی

اعمال تأثیرگذار بلندمدت یک چرخه اجتماعی سازنده را ایجاد می‌کند؛ چراکه تلاش انسان برای انجام عمل خوب و جامع، بازخورد مثبت اجتماعی را دربرخواهد داشت و این مهم می‌تواند به عامل

انگیزه، آرامش روانی و ارتقاء فهم داده و او را در مسیر برد برد به حرکت در بیاورد. به نظر می‌رسد خداوند در عبارت «وَمَا تَقْدُمُوا لَأَنْفُسِكُمْ مِنْ خَيْرٍ تَجِدُوهُ عِنْدَ اللَّهِ» به این موضوع اشاره داشته است. واژه تَقْدُم به معنی پیش افتادن (قرشی بنابی، ۱۳۷۱ش، ج ۵، ص ۲۵۶) پیشی داشتن و پیشی جستن (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ص ۶۶۱؛ ابن فارس، ۱۴۰۴ق، ج ۵، ص ۶۵) و واژه خیر به معنای دلپسند. مرغوب (قرشی بنابی، ۱۳۷۱ش، ج ۲، ص ۳۱۷) و هر چیزی است که همه‌کس به آن راغب می‌شوند، مثل عقل، عدل، فضل و هر چیز سودمند دیگر و نقطه مقابل شر است (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ص ۳۰۰) و معنای آیه چنین می‌شود «هر اطاعتی که به نفع خود از پیش بفرستید- یعنی برای اینکه با آن زندگی آخرتی خود را تأمین کنید- نزد خدا آن را خواهید دید، یعنی در روز لقاءالله آن را بهتر از همه کارهای نیک که می‌کردید (اعظم اجرا) و یا بهتر از هر چیزی که در دنیا باقی می‌گذارید و پراجتر از آن خواهید یافت (طباطبایی، ۱۳۹۰ق، ج ۲۰، ص ۷۷). به عبارت دیگر انسان هر عمل خوبی را که انجام می‌دهد اعم از سرمایه‌گذاری بلند مدت شامل فعالیت‌های اجتماعی، آموزشی، فرهنگی، استمرار در عمل صالح، می‌تواند پیوسته (تقدموا) آثار و بازخورد آن را پس از این زندگی یعنی در زندگی آخرتی بهتر از خود عمل مشاهده نماید و یقین به بازخوردهای آخرتی عمل خیر به تقویت حس تعلق و پذیرش اجتماعی، پایداری با مشاهده اثرگذاری، نقش‌آفرینی مثبت و الگو شدن منجر شود و این عوامل می‌تواند دربرچه‌های جدیدی از فهم و دریافت پیام‌های الهی را به روی انسان می‌گشاید.

۵/۵ تعدیل شناختی مردم

وقتی انسان خطایی مرتکب می‌شود بار روانی ناشی از آن می‌تواند روان او را مشغول سازد و مانع تمرکز شود. طلب بخشش از خداوند تنها راهکاری است که می‌تواند ذهن انسان را تعدیل و شناخت را به وی برگرداند و خداوند با عبارت «وَأَسْتَغْفِرُوا اللَّهَ» به آن اشاره کرده است. استغفار از واژه غفر به معنای

قرآن منبع معتبر برای تزکیه و تربیت انسان است؛ طوری که رغبت به مورد قرائت وجود داشته باشد (طوسی، بی تا، ج ۱۰، ص ۱۷۰) و مفهوم آیه این است که هر مقداری که انسان به زحمت نمی افتد از قرآن بخواند (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱ ش، ج ۲۵، ص ۱۹۴)؛ لذا بعضی گفته اند از این آیه استفاده می شود که در بیماری، جهاد و تجارت تا آنجا که خشوع و صفای دل دارید، قرآن بخوانید (قرائتی، ۱۳۸۸ ش، ج ۱۰، ص ۲۷۵) و از سوئی احکام اسلام، هماهنگ با توان و امکانات انسان است و هیچ گاه عسر و حرج به دنبال ندارد ارتباط با قرآن و تلاوت آن در هر حال لازم است، بر اساس این، همنشینی با قرآن در جلسات قرائت خود به نوعی انس و ارتباط مداوم با قرآن است و می تواند موجب ایجاد علاقه بیشتر و تدبیر در آن شود؛ زیرا جلسات قرآن با فراهم کردن فضایی برای تلاوت، تفسیر، پرسش و پاسخ و انس با کلام الهی می تواند نقش بسزایی در ارتقاء فهم و درک از قرآن ایفا نماید. بر اساس این، در دنیای امروز قرائت قرآن علاوه بر اینکه یک توصیه معرفتی است می تواند در چالش های عصر، انسان را به استنطاق از قرآن در حل مسائل عصر حاضر رهنمون سازد و این راهکار از چند بعد قابل تامل است. یک: تأکید بر سهولت و دسترسی به مفاهیم قرآن (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ ق، ص ۸۹۱) دوم: اهمیت تدبیر: یعنی انسان پیام های الهی را با چالش های زندگی روزمره خود پیوند داده و راه حل هایی برای آن پیدا کند. با توجه به نکات مذکور می توان گفت فهم حقیقت قرآن نیازمند انس مستمر با قرآن است.

۶ نتیجه

یافته های این تحقیق نشان می دهد که سوره مزمل فراتر از یک سوره عادی، چارچوبی منسجم و گام به گام را برای مومنان جهت ورود به عالم فهم کلام الهی ارائه می دهد و نه تنها یک پیام بلکه یک نقشه راه است که با قرارداد عبادت شبانه، تمرکز، دوری از مشغله های بیهوده و مدیریت زمان به عنوان ارکان اصلی، مسیری روشن را پیش روی جویندگان فهم قرار می گذارد. این سوره، درک قرآن را از یک امر

پوشاندن و مستور کردن (قرشی بنابی، ۱۳۷۱ ش، ج ۵، ص ۱۰۷) نگه داشتن (فراهیدی، ۱۴۰۹ ق، ج ۴، ص ۴۰۶) و آنچه که انسان را از پلیدی و آلودگی مصون می دارد (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ ق، ص ۶۰۹) و مغفرت عبارت است از پوشاندن و محو اثری که گناه در نفس به جای گذاشت (طباطبایی، ۱۳۹۰ ق، ج ۲، ص ۴۴۵) آمده است. با تأمل در معنای آیه به دست می آید خداوند متعال یکی از راهکارهای مؤثر در فهم و دریافت قرآن را استغفار دسته جمعی می داند و آن را به پیامبر و مؤمنان یادآوری می نماید. بر اساس این، استغفار نقش مهم در پاک سازی قلب از آشفتگی ها و تعلقات دنیوی دارد؛ زیرا انسان آشفته نمی تواند مطالب را به درستی درک نماید حال اگر این پاک سازی به صورت جمعی باشد از استغفار بندگان پاک برخوردار می شود و احساس تنهایی را در انسان از بین برده و امنیت روانی و آمادگی روحی را برای دریافت پیام ایجاد خواهد کرد. وقتی انسان ها در کنار همدیگر قرار می گیرند فرصتی برای همدلی، درک متقابل و دعا برای یکدیگر افزایش می یابد و این ارتباطات اجتماعی در یک جلسه شناختی می تواند بر سلامت روان و آرامش فرد تأثیر بگذارد؛ زیرا او خود را در مسیر فهم زندگی تنها نمی بیند از این رو، استغفار توأم با عمل خوب می تواند به عنوان یک ابزار قدرتمند (هود ۵۲) در تعدیل شناختی به کار رود و به عنوان بخشی از رویکرد جامع برای بهبود سلامت روان در کنار مؤلفه های دیگر در نظر گرفته شود.

۵/۶ مداومت جمعی بر تدبیر در قرآن

تشکیل جلسات دسته جمعی قرائت قرآن عامل مهم برای تربیت و پرورش انسان است؛ زیرا شرکت کنندگان در محضر قرآن ابهامات خود را رفع و با تعامل فعال به یادگیری قرآن می پردازند به نظر می رسد. خداوند متعال با در نظر گرفتن محدودیت های زندگی مادی مانند بیماری، جهاد و کسب و کار، آن را به عنوان یک دستور و توصیه در عبارت «فَاقْرَءُوا مَا تَيَسَّرَ مِنَ الْقُرْآنِ» به پیامبر و مؤمنان سفارش کرده است. انسان باید با توجه به محدودیت های مذکور در حد امکان و توان به قرائت قرآن بپردازد؛ چراکه

انتزاعی به یک فرآیند عملی و دست‌یافتنی تبدیل می‌کند که با پایبندی به این اصول فردی و اجتماعی،

هر مؤمنی می‌تواند در مسیر قول ثقیل گام نهاده و به فهم عمیق‌تر و پر برکت‌تر کلام الهی نائل آید.

منابع

- قرآن کریم، (۱۳۷۳ش)، ترجمه مکارم شیرازی، چاپ ۲، قم: دفتر مطالعات تاریخ و معارف اسلامی.
۱. ابن فارس، أحمد بن فارس، (۱۴۰۴ق). معجم مقاییس اللغة، قم، دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه.
۲. ابن منظور، محمد بن مکرم، (۱۴۱۴ق). لسان العرب، چاپ ۳، بیروت، دارالفکر.
۳. ابن عربی، محمد بن علی، ۱۴۲۲ هـ. ق. تفسیر ابن عربی (تأویلات عبد الرزاق)، بیروت: دار احیاء التراث العربی.
۴. ابوحیان، محمد بن یوسف، (۱۴۲۰ق). البحر المحیط فی التفسیر، بیروت: دار الفکر
۵. آلوسی، محمود بن عبدالله، (۱۴۱۵ق). روح المعانی فی تفسیر القرآن العظیم و السبع المثانی، بیروت: دار الکتب العلمیة، منشورات محمد علی بیضون.
۶. جوادی آملی عبدالله، (۱۳۹۴ش)، بر بال اعتکاف، قم: نشر اسراء.
۷. جوادی آملی عبدالله، (۱۳۹۸ش)، تسنیم، قم، نشر اسراء.
۸. خطیب شربینی، محمد بن احمد، (۱۴۲۵ق)، تفسیر الخطیب الشربینی المسمی السراج المنیر، بیروت: دار الکتب العلمیة، منشورات محمد علی بیضون.
۹. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، (۱۴۱۲ق). مفردات ألفاظ القرآن، بیروت: دار الشامیة.
۱۰. زحیلی، وهبه بن مصطفى، (بی تا)، الفقه الاسلامی و ادلته، دمشق: دارالفکر.
۱۱. زمخشری، محمود بن عمر، (۱۴۰۷ق)، الکشاف عن حقائق غوامض التنزیل و عیون الأقاویل فی وجوه التأویل، چاپ ۳، بیروت: دار الکتب العربی.
۱۲. سمرقندی، نصر بن محمد، (۱۴۱۶ق)، تفسیر السمرقندی المسمی بحر العلوم، بیروت: دار الفکر.
۱۳. سیواسی، احمد بن محمود، (۱۴۲۷ق)، عیون التفاسیر، بیروت: دار صادر.
۱۴. صدوق، محمد بن علی، (۱۴۰۶ق)، ثواب الاعمال و عقاب الاعمال، قم: دارالشریف.
۱۵. طباطبایی، محمدحسین، ۱۳۹۰ق، المیزان فی تفسیر القرآن، چاپ ۲، بیروت: مؤسسة الأعلمی للمطبوعات.
۱۶. طبرسی، فضل بن حسن، ۱۳۷۲ش، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، چاپ ۳، تهران: ناصر خسرو.
۱۷. طبری، محمد بن جریر، (۱۴۱۲ق)، جامع البیان فی تفسیر القرآن، بیروت: دار المعرفة.
۱۸. طوسی، محمد بن حسن، (بی تا)، التبیان فی تفسیر القرآن، بیروت: دار احیاء التراث العربی.
۱۹. طیب، عبدالحسین، (۱۳۶۹ش)، ألیل البیان فی تفسیر القرآن، چاپ ۲، تهران: اسلام.
۲۰. عسکری، حسن بن عبدالله، (۱۴۰۰ق)، الفروق فی اللغة، بیروت: نشر دارالآفاق الجدیة.
۲۱. فخر رازی، محمد بن عمر، (۱۴۲۰ق)، التفسیر الکبیر (مفاتیح الغیب)، چاپ ۳، بیروت: دار احیاء التراث العربی.
۲۲. فراهیدی، خلیل بن أحمد، (۱۴۰۹ق)، کتاب العین، چاپ ۲، بیروت: مؤسسة الأعلمی للمطبوعات.
۲۳. فضل الله، محمد حسین، (۱۴۱۹ق)، من وحی القرآن، بیروت: دار الملائک.

۳۲. مجلسی، محمد باقر بن محمدتقی، (۱۴۰۳ ق)، بحار الأنوار (ط- بیروت)، چاپ ۲، بیروت، دار الکتب العلمیة.

۳۳. مصطفوی، حسن، (۱۳۶۸ ش)، التحقيق فی کلمات القرآن الکریم، تهران، بنگاه ترجمه و نشر کتاب.

۳۴. مکارم شیرازی، ناصر، (۱۳۷۱ ش)، تفسیر نمونه، چاپ ۱۰، تهران: دار الکتب الإسلامیة.

۳۵. مکی بن حموش، (۱۴۲۹ ق)، الهدایة إلى بلوغ النهایة، امارات-شارجه: جامعة الشارقة، كلية الدراسات العليا و البحث العلمی.

۳۶. میبدی، احمد، (۱۳۷۱ ش)، كشف الاسرار و عدة الابرار (معروف به تفسیر خواجه عبدالله انصاری)، چاپ ۵، تهران: امیر کبیر.

۳۷. میرغفوریان، فاضله، برادران حقیر، مریم. (۱۴۰۰ ش)، الزامات ایفای مسؤولیت اجتماعی در قرآن با محوریت سورة مزمل، مطالعات قرآنی و فرهنگ اسلامی دوره ۵، شماره ۳ (۱۹)، صص ۱۴۵-۱۷۰

۳۷. نوری، حسین، (۱۴۰۸ ق)، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، قم: مؤسسه آل‌البیت (ع) لاحیا التراث.

۲۴. قرائتی، محسن، (۱۳۸۸ ش)، تفسیر نور، تهران: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن.

۲۵. قرشی بنابی، علی‌اکبر، (۱۳۷۱ ش)، قاموس قرآن، چاپ ۶، تهران: دار الکتب الإسلامیة.

۲۶. قرطبی، محمد بن احمد، (۱۳۶۵ ش)، الجامع لأحكام القرآن، تهران: ناصر خسرو.

۲۷. قشیری، عبدالکریم بن هوازن، (۲۰۰۰ م)، لطائف الاشارات: تفسیر صوفی کامل للقرآن الکریم، چاپ ۳، قاهره: الهيئة المصرية العامة للكتاب.

۲۸. کاشفی، حسین بن علی، (بی‌تا)، تفسیر حسینی (مواهب علیّه)، ایران-سراوان: کتابفروشی نور.

۲۹. کلینی، محمد بن یعقوب، (۱۴۰۷ ق)، الکافی (ط- الإسلامیة)، چاپ ۴، تهران، اسلامیه.

۳۰. ماتریدی، محمد بن محمد، (۱۴۲۶ ق)، تأویلات أهل السنة (تفسیر الماتریدی)، بیروت: دار الکتب العلمیة، منشورات محمد علی بیضون.

۳۱. ماوردی، علی بن محمد، (بی‌تا)، النکت و العیون تفسیر الماوردی، بیروت: دار الکتب العلمیة، منشورات محمد علی بیضون.