



Cognitive-religious Strategy of Surah Mobarakeh Fajr in Achieving Serenity and Confidence

ARTICLE INFO

Article Type

Analytical Review

Authors

Marefi Gh.R.* PhD,
Asgharpour H.¹ PhD

How to cite this article

Marefi Gh R, Asgharpour H. Cognitive-religious Strategy of Surah Mobarakeh Fajr in Achieving Serenity and Confidence. Journal of Quran and Medicine. 2018;3(2): 101-106.

ABSTRACT

Introduction One of the important concerns of human being is to achieve serenity. Different divine and human schools offer different solutions. In this regard, in the Islamic school with the basis of the Holy Qur'an and the traditions of Imams, several cognitive and practical approaches have been recommended to achieving serenity. The aim of this study was to review the provisions of Surah Mobarakeh Fajr and provide a cognitive-religious strategy for achieving serenity and confidence. The method was a library research with a content analysis style, in which related verses and narratives were analyzed.

Conclusion According to the doctrines of Surah Mobarakeh Fajr, the path of reaching serenity from the cognitive-religious dimension, the belief in the wisdom of God and the realistic attitude towards all blessings, events, conditions, and situations are based on divine true traditions, including the tradition of trouble and experiment. Like other divine traditions, the philosophy of the tradition of trouble is the fulfillment of God's progressive guidance. Based on the doctrines of Surah Mobarakeh Fajr, "trouble approach to the blessings and all the pleasant and unpleasant situations" has been introduced as an effective and contributing factor in achieving heart serenity and confidence.

Keywords Serenity; Confidence; Surah Fajr; Trouble

*Medical Ethics Department, Medicine Faculty, Shahed University, Tehran, Iran

¹Sciences of Qur'an & Hadith Department, Human Sciences Faculty, Shahed University, Tehran, Iran

Correspondence

Address: Medical Ethics Department, Medicine Faculty, Shahed University, Tehran, Iran. Postal Code: 3319118651

Phone: +98 (21) 51214046

Fax: -
marefi.shahed@gmail.com

Article History

Received: April 03, 2018

Accepted: May 10, 2018

ePublished: June 20, 2018

CITATION LINKS

[1] Relaxation model in Islamic ethics and new spirituality [2] The relaxation and stress reduction workbook [3] Quranic view on psychological pressure [4] Achieve mental relaxation in the mirror of the Holy Quran. Kowsar [5] A glance at the basics and philosophy of mental health in Islam [6] The commentary on the holy quran [7] Thematic commentary of the Quran [8] Young and mental relaxation: Problems, consulting and therapy with Islamic attitudes [9] Serenity, approaches and strategies (with the testimony of Islamic teachings) [10] Dehkhoda dictionary [11] An intermediate Persian dictionary [12] Comparative study of mental relaxation in Quran and psychology [13] Man's search for meaning [14] Understanding motivation and emotion [15] Soul, psyche, feeling, body, balance and harmony [16] Al-'Eyn book (Kitab al-'Eyn) [17] Words of the Quran (Al-Mufradat fi Gharib al-Quran) [18] Dictionary of Quran [19] The ideal commentary [20] Tongue of Arabs (Lisan al-Arab) [21] Khawaja Abdullah Ansari's Manazel al-Sa'erin (passenger's Stations) explanation, based on Abdolrazagh Kashani's explanation [22] The peak of eloquence (Nahj al-balaghah) [23] In It What Is in It (Fihi Ma Fihi) [24] Kitab al-Kafi [25] Get rid of depression [26] Satisfaction with life [27] History of the Qur'an [28] The balance in interpretation of Quran (Tafsir al-Mizan) [29] Nahjolfasaha

راهکار ایمانی - شناختی سوره مبارکه فجر در دست‌یابی به آرامش قلبی

غلامرضا معارفی * PhD

گروه اخلاق پزشکی، دانشکده پزشکی، دانشگاه شاهد، تهران، ایران

حسن اصغرپور PhD

گروه علوم قرآن و حدیث، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه شاهد، تهران، ایران

چکیده

مقدمه: یکی از دغدغه‌های مهم و همیشگی بشر دست‌یابی به آرامش است. در این خصوص مکاتب گوناگون الهی و بشری راهکارهایی را ارائه می‌دهند. در این میان در مکتب تعالی بخش اسلام نیز با محوریت قرآن کریم و روایات معصومین^(ع) راهکارهای شناختی و عملی متعددی برای دست‌یابی به آرامش توصیه شده است. هدف این مطالعه مروری بر مفاد سوره مبارکه فجر و آرایه یک راهکار ایمانی - شناختی برای رسیدن به آرامش و اطمینان قلبی بود. روش تحقیق این پژوهش کتابخانه‌ای و با سبک تحلیل محتوایی است که در آن، آیات و روایات مرتبط مورد بررسی و تحلیل قرار گرفتند.

نتیجه‌گیری: با توجه به آموزه‌های سوره مبارکه فجر، راه رسیدن به آرامش قلبی از بعد ایمانی - شناختی، باور به تقدیرات حکیمانه خداوند و نگرش واقع‌بینانه به تمامی نعمت‌ها، حوادث، شرایط، و موقعیت‌ها بر اساس سنت‌های ثابت الهی، از جمله سنت «ابتلاء» و آزمایش است. فلسفه سنت ابتلاء، همانند سایر سنت‌های الهی تحقق هدایت عامه تکوینی خداوند است. بر اساس آموزه‌های سوره مبارکه فجر، «نگاه ابتلائی به نعمت‌ها و تمامی موقعیت‌های خوشایند و ناخوشایند» به عنوان یک عامل موثر و نقش‌آفرین در دست‌یابی به آرامش قلبی پایدار معرفی شده است.

کلیدواژه‌ها: آرامش، اطمینان، سوره فجر، ابتلاء

تاریخ دریافت: ۱۳۹۷/۰۱/۱۴

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۰۲/۲۰

* نویسنده مسئول: marefi.shahed@gmail.com

مقدمه

یکی از نیازهای اصلی و همیشگی بشر، دست‌یابی به آرامش در زندگی است. این نیاز ریشه در فطرت آدمی داشته و همواره از دغدغه‌های ریشه‌دار اوست. بی‌شک مسیر موفقیت و خوشبختی در زندگی از طریق آرامش و اطمینان قلبی امکان‌پذیر است. فقدان آرامش، نظم و تعادل، زندگی را مختل ساخته و مانع پیمودن مسیر کمال و رشد انسان در عرصه‌های مختلف می‌شود. حذف آرامش و اطمینان قلبی از زندگی انسان به معنای زمینه‌سازی برای شکل‌گیری و رشد انواع نابسامانی‌های روحی (ترس، استرس، اضطراب، افسردگی و غیره) است. این نابسامانی‌ها سبب کاهش سطح کیفیت و نیز رضایت‌مندی در زندگی است. از این رو می‌توان گفت بسیاری از تلاش‌ها و تحقیقات اندیشمندان در عرصه‌های گوناگون، با هدف فراهم‌سازی آرامش و اطمینان قلبی انسان‌ها انجام گرفته یا در دست انجام است. شکل‌گیری انواع مکاتب روان‌شناختی، مکاتب هنری، نظریات پزشکی، ورزشی و غیره گواه صادقی بر این مدعا است. طرح راهکارهای دست‌یابی به آرامش پیشینه‌ای دراز دارد. هزاران سال پیش تمدن‌های شرقی نظیر تائوئیسم در چین، میترائیسم و مانی‌گری در ایران باستان، بودیسم در هند و ذن در شرق آسیا توانسته بودند به این مهم دست یابند. در سال‌های اخیر نیز در کشورهای غربی روش‌هایی همچون عرفان مسیحی، تلقین به نفس، روان‌درمانی، تکنیک ریلکس‌شدن پیش‌رونده و هیپنوتیزم برای مبارزه با استرس و رسیدن به آرامش جسمی و روانی طراحی شده است [1].

همه یا بیشتر روش‌های مبارزه با استرس و راه‌های رسیدن به آرامش جسمی و روانی در بطن طریقت‌های اسرارآمیز شرقی و

غربی پدید آمده‌اند؛ روش‌هایی که تنها به پیروان این نحل‌ها آموزش داده شده است [2]. بر همین اساس، مکاتب روان‌درمانی همگی هدف اصلی خود را رفع اضطراب و پدیدآوردن احساس امنیت می‌دانند. به‌منظور پیشگیری از ابتلاء به نگرانی و افسردگی و برای روان‌درمانی افراد مضطرب، کوشش‌های بسیاری به عمل آمده که از آن میان، برخی رویکردهای جدید به اثر دین و ایمان بر سلامت روان اشاره دارد [1].

ادیان الهی به‌ویژه دین اسلام با الهام از آموزه‌های وحیانی قرآن کریم و روایات معصومان^(ع) نسبت به اهمیت این موهبت الهی و نحوه دست‌یابی به آن راهکارهای بسیاری ارائه نموده‌اند. در قرآن کریم، دعای پیامبر^(ص)، ایمان، همسر، شب، خواب و خانه مناسب به‌عنوان عوامل آرامش خوانده شده‌اند. یکی دیگر از راهکارهای دست‌یابی به آرامش در سوره مبارکه فجر مطرح شده است. این پژوهش بر آن است تا با طرح محتوای کلی سوره و بررسی مدلول آیات و پیوند میان آنها، راهکاری متفاوت و جدیدی را در دست‌یابی به آرامش و اطمینان قلبی تبیین نماید.

علی‌رغم انجام پژوهش‌های گسترده در موضوع آرامش با رویکردهای روان‌شناختی و نیز اسلامی، هیچ‌یک از پژوهش‌های موجود موضوع فوق را با تحلیل آموزه‌های یک سوره معین مورد بررسی قرار نداده‌اند.

حسینی‌کوهساری در کتابی با عنوان «نگاهی قرآنی به فشار روانی»، سلطانی در مقاله‌ای با عنوان «دست‌یابی به آرامش روانی در آینه قرآن کریم»، حسینی در مقاله‌ای با عنوان «نگاهی اجمالی به مبانی و فلسفه بهداشت روانی در اسلام»، موحدی در کتاب «تفسیر موضوعی قرآن»، بهجت پور و همکاران در کتاب «تفسیر موضوعی قرآن»، فقیهی در کتاب «جوان و آرامش روان» و فعالی در مقاله خود با عنوان «آرامش، رهیافت و راهکارها (با تأکید بر آموزه‌های اسلامی)» همگی به آرایه و تحلیل راهکارهای قرآنی برای دست‌یابی به آرامش پرداخته‌اند [3-9].

پژوهش حاضر با هدف بررسی محتوای آیات یک سوره از قرآن (فجر) و برقراری ارتباط میان آنها و آرایه یک راهکار ایمانی - شناختی در خصوص دست‌یابی به آرامش و اطمینان قلبی انجام شد.

روش پژوهش، کتابخانه‌ای و از نوع توصیفی - تحلیلی است؛ با این توضیح که با مروری بر آموزه‌های سوره مبارکه فجر به‌ویژه آیات ۱۵ و ۱۶ و برخی از آیات مرتبط و سپس توصیف و تحلیل آنها کوشش شده هدف پژوهش محقق شود.

مفهوم‌شناسی آرامش

آرامش اسم مصدر از آرامیدن و به‌معنای سکون است [10]. معین نیز آرامش را به آرامیدن، فراغت، راحتی، آسایش، طمانینه، سکینه، صلح، آشتی، امنیت و سکون معنا کرده است [11].

روان‌شناسان تعریف‌های گوناگونی درباره آرامش ارائه نموده‌اند. زیرا در روان‌شناسی نوین، آرامش عمدتاً به‌معنای آرامش «روان» مطرح می‌شود که موضوع دانش روان‌شناسی است و مفهوم آن در مکاتب روان‌شناسی دچار تحولاتی شده است [12]. از این رو همواره برای تعریف آرامش یا از مفاهیم ایجابی مانند بهداشت روانی، سلامت روانی و به‌هنجاری استفاده می‌کنند یا از مفاهیم سلبی مانند اضطراب، استرس، فشارهای روانی و غیره.

برخی از تعاریف آرایه‌شده برای «آرامش» عبارتند از:

«آرامش حاصل هیجان‌های همخوان با هدف است که عموماً مثبت هستند و در مقابل، اضطراب، ریشه در هیجان‌های

و همچنین عوامل بیرونی می‌توانند آن را تحت تاثیر قرار دهند. اثربخشی عوامل بیرونی بر آرامش، به معنای وابستگی قلب به آنها نیست زیرا در بدترین شرایط و موقعیت‌ها می‌توان انسان‌هایی را یافت که در آرامش هستند.

قرآن کریم افزون بر برشماری عوامل آرامش‌زا در قرآن (همچون همسر، شب، خواب و غیره) راهکارهای فراهم‌سازی آرامش پایدار و دست‌یابی به اطمینان قلبی را با تکیه بر اصلاح بینش‌ها و گرایش‌های انسان بیان کرده است؛ از یک سو از او می‌خواهد که به خویش و جهان هستی نگاهی درست و واقع‌بینانه داشته باشد و از سوی دیگر، علایق و تمایلات خویش را در جهت ایمان به آغازگر هستی و منشأ قدرت (یعنی خداوند) تنظیم نماید تا بدین وسیله به آرامش دست یابد. در آیه ۲۸ سوره رعد آمده است: **الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ**. باهم‌آیی سه مفهوم "ایمان" و "آرامش قلبی" و "یاد خدا" نیز گویای پیوند معنی‌دار این سه مولفه با یکدیگر است. به دیگر سخن، براساس فرهنگ قرآنی، "آرامش" در گرو "ایمان به پروردگار" و پیوستگی "یاد خدا" است [22]. "ذکر" در قرآن کریم گاه به کتاب الهی (حجر/۶، قلم/۵۱) و گاه به شخص رسول خدا^(ص) (طلاق/۱۱-۱۰) اطلاق شده است. در بیان علت اطلاق "ذکر" به رسول خدا^(ص) باید گفت "ذکر" به هر آن چیزی که یاد خدا و اوصاف او را در ذهن و دل انسان زنده می‌سازد، گفته می‌شود. وجود رسولان و فرستادگان الهی که تجلی خداوند روی زمین‌اند زنده‌کننده یاد پروردگار و اوصاف اوست. بنابراین یاد خدا که مایه آرامش است، هم با ارسال رسولان الهی و هم با انزال کتب آسمانی فراهم خواهد شد. این مهم، ثمره اصلاح باورها و نگرش انسان است.

نقش باورها در زندگی

امام علی^(ع) در نهج البلاغه فرموده‌اند: **"قِيمَةُ كُلِّ امْرِءٍ مَا يُحْسِنُهُ"**. یکی از معانی برآمده از این فرموده امام آن است که ارزش هر انسانی به آن کارها یا ارزش‌هایی است که در اندیشه او جای دارد؛ به دیگر سخن، ارزش هر انسانی به بلندای اندیشه و افق فکری اوست. این شعر مولانا نیز تفسیری لطیف از این روایت است:

ای برادر تو همه اندیشه‌ای مابقی خود استخوان و ریشه‌ای
گر بود اندیشه‌ات گل گلشنی و بود اندیشه همیه گلخنی [23]

نگاه و نگرش انسان نقش موثری بر رفتار او دارد؛ همه کنش‌ها و واکنش‌های انسان از نوع شناخت و باورها یا اثر می‌پذیرند. شاید به همین دلیل است که در روایات اهل بیت^(ع)، عمل به نیت و اندیشه پیوند خورده (الأعمال بالنیات) یا حتی نیت و اندیشه از خود عمل مهم‌تر خوانده شده است [24]. از نظر اسپیکور، فیلسوف یونانی، نگرش و برداشت انسان‌ها از رویدادها و حوادث مهم‌تر از خود رویدادها و حوادث است [25].

اگر رویدادها به‌عنوان یک واقعیت خارجی، نقش تعیین‌کننده‌ای داشتند، نباید میان داورها و ارزیابی‌های افراد مختلف از آن رویدادها، تفاوتی وجود می‌داشت؛ زیرا اصل رویداد یکی بوده است، اما هنگامی که می‌بینیم به تعداد افرادی که یک رویداد را دیده‌اند یا توصیف آن را شنیده‌اند، ارزیابی‌های متفاوتی وجود دارد، به این حقیقت پی می‌بریم که علت اختلاف‌ها، تفاوت در نگرش‌هاست [26]. بنابراین نحوه تفکر، نگاه و باورهای ما در احساسات ما نقش تعیین‌کننده‌ای دارند. حال که چنین است، جای این پرسش باقی است که ما در بهره‌مندی از امکانات و نعمت‌ها یا

ناهمخوان با هدف دارد که به‌طور کلی منفی‌اند [13].

"آرامش احساس مثبتی است که از حس رضایت‌مندی و پیروزی به دست می‌آید [14]. آرامش روانی یعنی آرامش در واکنش‌های رفتاری [15]

در فرهنگ قرآنی برای یادکرد آرامش از واژه‌های قریب‌المعنا استفاده شده که عبارت از: "سکینه" (بقره/۲۴۸، توبه/۲۶ و ۴۰، فتح/۱۴ و غیره)، "اطمینان" (بقره/۲۶۰، آل عمران/۱۲۶، مائده/۱۱۳، نحل/۶، فجر/۳۰-۲۷)، "ثبات قلب" (هود/۱۲۰، فرقان/۳۲)، "ربط قلب" (انفال/۱۱، کهف/۱۴، قصص/۱۰) و "فارغ" (قصص/۱۰، شرح/۷) هستند. هر یک از واژگان فوق‌نظر به جهت خاصی از آرامش است. آنچه در این پژوهش از آرامش مد نظر است عبارت از "اطمینان قلبی" است که می‌توان از آن به "آرامش مستقر" یاد کرد.

سکینه

این واژه از ریشه "سکن" به معنای استقرار و ثبات در برابر حرکت گرفته شده است [16]. "سکینه" به معنای زوال ترس نیز بیان شده است [17]. برخی دیگر، "سکینه" را به معنای آرامش باطن و انس معنا کرده‌اند [18]. سکینه اطمینان و آرامش خاطری است که هرگونه تردید و وحشت را از انسان دور می‌کند و او را در طوفان حوادث سخت، ثابت‌قدم می‌گرداند. این آرامش ممکن است جنبه اعتقادی داشته و تزلزل‌باور را برطرف سازد، یا آنکه جنبه عملی داشته و به انسان ثبات قدم، مقاومت و شکیبایی ببخشد [19].

اطمینان

در زبان فارسی "اطمینان" به معنای آرامش، آرامیدن، قرار گرفتن، رفاه، سکون قلب و اطمینان قلب است [10]. "طمأنینه" عبارت از فزونی آرامی و تسکین است که برای نفس بر حسب دریافت آن حاصل می‌شود [10].

در زبان عربی و فرهنگ قرآنی واژه "اطمینان" از ریشه "طمن" به معنای ثبات و آرامش است [20]. **خلیل بن احمدی / فرهیدی** نگارنده نخستین فرهنگ جامع لغت عرب، "اطمینان" را آرامش و انس معنا کرده است [16]. **راعب / صفهانی** آن را به معنای آرامش خاطر پس از بی‌تابی و اضطراب دانسته است [17]. برخی عارفان میان آرامش به معنای "طمأنینه" و "سکینه" تفاوت‌هایی قایل شده‌اند؛ "سکینه" را آرامشی می‌دانند که ممکن است ثابت یا موقت باشد، اما طمأنینه آرامشی پایدار و همیشگی است [21].

آرامش در قرآن کریم

براساس آموزه‌های قرآنی، آرامش (یا همان سکینه و طمأنینه) یک امر درونی و حالت نفسانی است که از عالم بالا از سوی خداوند بر دل‌های مومنین نازل می‌شود. **هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ** (فتح/۴). "او کسی است که آرامش را در دل‌های مومنان نازل کرد تا ایمانی بر ایمانشان بیفزاید". در جای دیگر آمده است: **"...فَعَلِمَ مَا فِي قُلُوبِهِمْ فَأَنْزَلَ السَّكِينَةَ عَلَيْهِمْ"** (فتح/۱۸). "...خدا آنچه را در درون دل‌هایشان (از ایمان و صداقت) نهفته بود می‌دانست، از این رو آرامش را بر دل‌هایشان نازل کرد". همچنین: **"ثُمَّ أَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ"** (توبه/۲۶). "سپس خداوند آرامش خود را بر پیامبرش و بر مومنان نازل کرد".

با این وصف می‌توان گفت آرامش، نه یک واقعیت خارجی و کمی بلکه یک احساس درونی است. ناگفته پیداست که آرامش اگرچه احساسی درونی و قلبی است، اما اثر خود را در دنیای بیرون گذارده

سوره، علت این نگرش و باور نادرست، "بی‌توجهی نسبت به یتیمان"، "عدم رسیدگی به مساکین" و "ثروت‌اندوزی" خوانده شده است. غیرطبیعی بودن این حالات، با دقت نظر در واژه "ابتلاء" که در هر دو آیه ۱۵ و ۱۶ ذکر شده مشخص می‌شود. در دو آیه ۱۵ و ۱۶ آمده است: "فَأَمَّا الْإِنْسَانُ إِذَا مَا ابْتَلَاهُ رَبُّهُ فَأَكْرَمَهُ وَ نَعَّمَهُ فَيَقُولُ رَبِّي أَكْرَمَنِ" (فجر/۱۵). "اما انسان هنگامی که پروردگارش او را برای آزمایش، اکرام می‌کند و نعمت می‌بخشد (فریفته شده و) می‌گوید پروردگارم مرا گرامی داشته است!"

در این آیه، حرف "فاء" که در آغاز آمده بیانگر نتیجه آیات پیشین است. انسان نوعاً هنگامی که از الطاف پروردگار بهره‌مند می‌شود خویش را لایق دانسته و گمان می‌برد که نزد خداوند احترام و کرامتی داشته که نعمت‌ها به وی عطا شده است؛ از این رو، می‌تواند آزادانه هرگونه که بخواهد در آنها تصرف کند. این نگرش برابر با "طغیان" و "فساد" است.

هنگامی که نعمت‌های الهی از او سلب شده و زندگی تنگ می‌شود نیز بر دشمنی خداوند با خویش حکم می‌راند و خود را خوار شده از سوی او می‌پندارد؛ از این رو، به جزع و بی‌تابی روی می‌آورد. "وَأَمَّا إِذَا مَا ابْتَلَاهُ فَقَدَرَ عَلَيْهِ رِزْقُهُ فَيَقُولُ رَبِّي أَهَانَنِ" (فجر/۱۶). "و اما هنگامی که برای امتحان، روزیش را بر او تنگ می‌گیرد (مایوس می‌شود و) می‌گوید پروردگارم مرا خوار کرده است!"

با اندکی دقت در محتوای دو آیه، روشن می‌شود که محور بحث در این جایگاه، سنت "ابتلاء و آزمایش" است. زندگی انسان‌ها آکنده از آزمون‌ها و ابتلائات و فرازها و نشیب‌ها است. در برخی آیات قرآن کریم این سنت ثابت و جاری تصریح شده است. در برخی آیات قرآن با ریشه "فتن" و "بلی" از این سنت جاری الهی سخن به میان آمده است: لَتَبْلُوُنَّ فِي أَمْوَالِكُمْ وَ أَنْفُسِكُمْ... (آل عمران/۱۸۶)، أَوْ لَا يَرْوُنَّ أَنَّهُمْ يُفْتَنُونَ فِي كُلِّ عَامٍ مَّرَّةً أَوْ مَرَّتَيْنِ ثُمَّ لَا يَتُوبُونَ وَ لَا هُمْ يَدْرُكُونَ (توبه/۱۲۶)، أَمْ حَسِبَ النَّاسُ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَ هُمْ لَا يُفْتَنُونَ (عنکبوت/۲). "آل" درآمده بر سر "الإنسان"، جنس است بدین معنا که نوع انسان طبیعتاً چنین ویژگی دارد و این به‌معنای این نیست که همه انسان‌ها این‌چنین باشند. در برخی آیات قرآن به دیگر ویژگی‌های سرشتی انسان‌ها اشاره شده است: "وَ إِذَا أَنْعَمْنَا عَلَى الْإِنْسَانِ أَعْرَضَ وَ نَأَى بِجَانِبِهِ" (فصلت/۵۱). "زمانی که نعمتی به انسان می‌دهیم، روی می‌گرداند و با تکبر از حق دور می‌شود". یا در ادامه همان آیه آمده: "وَ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ فَوَدَّ دُعَاءَ غَرِيْبٍ" (فصلت/۵۱). "و هنگامی که ناراحتی به او می‌رسد، پیوسته دعا می‌کند و از خود بی‌تابی نشان می‌دهد". در جای دیگر می‌خوانیم: "وَ لَئِنْ أَذَقْنَا نَعْمَاءَ بَعْدَ ضَرَاءٍ مَسَّهُ لَيَقُولُنَّ دَهَبَ السَّيِّئَاتِ عَنِّي إِنَّهُ لَفَرِحٌ فَخُوْرٌ" (هود/۹). "هرگاه به انسان رحمتی بچشانیم سپس از او سلب کنیم، نومید و ناسپاس می‌شود".

در آیه مورد بحث از سوره فجر، "آل" کلمه "الإنسان" جنس است و جمله "فَأَكْرَمَهُ وَ نَعَّمَهُ" تفسیر کلمه "ابتلاء" است که پس از "فاء" ترتیب بیان شده است، بدین معنا که ابتلاء و در پی آن اکرام و تعمیم جنبه حدوثی دارند نه بقایی. این دو حالت (فریفتگی، جزع و فزع) و نتایج آنها (طغیان و فساد) هر دو به‌معنای به هم خوردن تعادل زندگی و از دست دادن آرامش است. به بیان دیگر، نوع انسان به جای آنکه به قانونمندی هستی و سنت‌های الهی بیندیشد و حضور او را باور داشته باشد (آیات ۱۳ و ۱۴)، به اکرام و اهانت خویش می‌اندیشد، در نتیجه آرامش خود را از دست داده و به طغیان و فساد روی آورد. در حالی که بهره‌مندی از نعمت‌ها یا از دست دادن آنها همگی، تنها برای ابتلاء است، نه هدف دیگر: "الذی

محرومیت و از دست دادن نعمت‌ها و همچنین موقعیت‌های خوشایند و ناخوشایند چه نوع نگاه و باوری داشته باشیم تا در هر دو وضعیت، از گوهر آرامش و اطمینان قلبی برخوردار باشیم؟ در سوره مبارکه فجر پاسخی درخور برای این پرسش می‌توان یافت. در ادامه ضمن آشنایی اجمالی با این سوره، از رهگذر بررسی و تحلیل آموزه‌های آن، راهکار قرآنی مطرح در آن برای رسیدن به آرامش و اطمینان قلبی از نظر خواهد گذشت.

آشنایی با سوره مبارکه فجر

سوره فجر از نخستین سوره‌های نازل شده قرآن کریم است که ۳۰ آیه دارد. عالمان علوم قرآنی، این سوره را دهمین سوره نازل شده دانسته‌اند^[27]. علامه طباطبایی نیز به شهادت سیاق، این سوره را مکی دانسته است^[28]. این سوره از دو مقطع تشکیل شده است. مقطع اول از آیات ۱ تا ۵ در بر می‌گیرد که مجموعه‌ای از سوگندهاست. مقطع دوم آیات ۶ تا ۱۴ هستند که به بیان داستان و سرنوشت سه قوم "عاد"، "ثمود" و "فرعون" با ویژگی‌های دنیاگرایی و ثروت‌اندوزی، قدرت‌گرایی، برتری‌جویی و تحقیر مردمان اختصاص دارد. براساس این آیات، طغیان عامل فزونی فساد آنها و در نتیجه ابتلاء به مجازات الهی شد. در مقطع سوم، یعنی آیات ۱۵ تا ۲۶، نحوه نگرش و عملکرد انسان در قبال نعمت‌های الهی مطرح شده است. بر این اساس، انسان بهره‌مندی از نعمت‌ها و امکانات را مایه عزت و کرامت و نیز محرومیت از نعمت‌ها را نشانه اهانت و تحقیر خویش از جانب پروردگار می‌داند. مقطع چهارم یعنی آیات ۲۷ تا ۳۰، از بشارت به نفس مطمئنه با دو وصف "راضیه" و "مرضیه" سخن می‌گوید.

بررسی و تحلیل

آیات این سوره دارای یک نظام و ساختار جامع و یکپارچه است که ارتباط تنگاتنگی با یکدیگر دارند. در این سوره، خداوند پس از طرح یک‌سری سوگندها به سرگذشت سه قوم "عاد"، "ثمود" و "فرعون" اشاره کرده است. قوم "عاد" از سازهایی بلند و با عظمت در شهر اِزَم برخوردار بودند که نمونه و مشابهی برای آنها یافت نمی‌شد. قوم "ثمود" به تکه کردن تخته‌سنگ‌ها از کوه‌ها و استفاده از آنها در خانه‌سازی می‌پرداختند. قوم "فرعون" نیز دارای قدرت و ثروت فراوان بود و مخالفان خویش را به میخ می‌کشید. به گفته قرآن، اینها اقوام و اشخاصی بودند که طغیان کرده و به فساد روی آوردند. خداوند نیز در کمین آنها بود و با تازیانه‌های خشم خویش آنان را عذاب کرد. "فاء" نتیجه به کار رفته در آیات ۱۵ و ۱۶، علت طغیان و فساد آنان را نگرش و باورهای اشتباهشان می‌داند. همین باور و نگرش غلط عامل اصلی عملکرد اشتباه این سه گروه بود. باورهای اشتباه آنان این بود که بهره‌مندی از امکانات و نعمت‌های الهی را نشانه اکرام و تمایز خویش می‌دانستند و محرومیت از نعمت‌ها و امکانات را نشانه بی‌اعتنایی خداوند و دشمنی او و نیز خواری خویش می‌دیدند. طبیعی است که با این گونه تحلیل از نعمت‌ها، انسان گرفتار طغیان نفس شده و در پی آن به فساد روی آورد؛ زیرا به تصریح آیات قرآن، بهره‌مندی از امکانات و ایجاد حس استغناء کاذب، زمینه‌ساز شکل‌گیری حس طغیان‌گری در انسان می‌شود. (علق/۶ و ۷) از سوی دیگر، به تصریح آیات قرآن، محرومیت از امکانات و نعمت‌ها عامل شکل‌گیری حس یاس و ناامیدی و سرانجام ناسپاسی می‌شود. (هود/۹)

دو حالت "استغناء کاذب" و "یاس" سبب خروج نفس از حال تعادل می‌شود که با از دست دادن آرامش همراه است. در ادامه

به جزع، بی‌تابی و ناسپاسی نمی‌گردد، بلکه صبر و رضا پیشه می‌سازد و به این ترتیب به مقام نفس مطمئنه با وصف "راضیه مرضیه" می‌رسد.

بنابراین نگاه ابتلائی عامل رسیدن به مقام "نفس مطمئنه" است؛ نفسی که آرامش قلبی دارد. چنین نفسی به وعده‌های الهی اطمینان دارد، به راه و روشی که برگزیده اعتماد دارد، در اقبال دنیا و ادبار آن، در تلاطم طوفان حوادث و بلاها و از همه بالاتر در عرصه هراس، دلهره و اضطراب روز رستاخیز نیز آرام است [19].

نتیجه‌گیری

آرامش به معنای عام آن از جمله مفاهیم بدیهی است که با علم حضوری درک می‌شود، مطلوب فطری انسان‌هاست و یکی از مراتب یا مصادیق آرامش است. آرامش قلبی عبارت است از "سکون و اطمینان قلبی که در پی اتصال به عالم غیب و اصلاح نگرش به پدیده‌های هستی پدیدار می‌شود". این مفهوم از زمینه‌ها و ریشه‌های ایمانی - شناختی برخوردار است. با توجه به آموزه‌های سوره مبارکه فجر، راه رسیدن به آرامش قلبی از بعد ایمانی - شناختی، باور به تقدیرات حکیمانه خداوند و نگرش واقع‌بینانه به تمامی نعمت‌ها، حوادث، شرایط، و موقعیت‌ها براساس سنت‌های ثابت الهی، از جمله سنت "ابتلاء" و آزمایش است. فلسفه سنت ابتلاء، همانند سایر سنت‌های الهی، تحقق هدایت عامه تکوینی خداوند است. نتیجه آن که براساس آموزه‌های سوره مبارکه فجر، "نگاه ابتلائی به نعمت‌ها و تمامی موقعیت‌های خوشایند و ناخوشایند" به عنوان یک عامل موثر و نقش‌آفرین در دست‌یابی به آرامش قلبی پایدار معرفی شده است.

تشکر و قدردانی: موردی از سوی نویسندگان گزارش نشده است.

تاییدیه اخلاقی: موردی از سوی نویسندگان گزارش نشده است.

تضاد منافع: موردی از سوی نویسندگان گزارش نشده است.

سهم نویسندگان: غلامرضا معارفی (نویسنده اول)، روش‌شناس/پژوهشگر اصلی/نگارنده بحث (۶۰٪)؛ حسن اصغرپور (نویسنده دوم)، نگارنده مقدمه/پژوهشگر کمکی/تحلیلگر آماری (۴۰٪).

منابع مالی: موردی از سوی نویسندگان گزارش نشده است.

منابع

- 1- Bagheri H. Relaxation model in Islamic ethics and new spirituality. Qom: Institution of the Supreme Leader's Representative at the Universities, Maa'ref Publishing Office; 2016. [Persian]
- 2- Davis M, Eshelman ER, McKay M. The relaxation and stress reduction workbook. Jamaliyan R, Zahiroddin A, translators. Tehran: Ataei; 2001. [Persian]
- 3- Hosseini Kouhsari E. Quranic view on psychological pressure. Tehran: Canoon-e Andishe Javan; 2007. [Persian]
- 4- Soltani M. Achieve mental relaxation in the mirror of the Holy Quran. Kowsar. 2007;7(26):124-33. [Persian]
- 5- Hosseini SH. A glance at the basics and philosophy of mental health in Islam. J Soc Sci Humanit Shiraz Univ. 1999;15(1):67-84. [Persian]
- 6- Movahedi Moheb A. The commentary on the Holy Quran. Qom: Institution of the Supreme Leader's Representative at the Universities, Maa'ref Publishing Office; 2007. [Persian]
- 7- Bahjatpour A, Rezaei Isfahani M, Kalantari E, Nasiri A.

خَلَقَ الْمَوْتَ وَ الْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَ هُوَ الْعَزِيزُ الْعَفُورُ" (ملک/۲).

ابتلاء به‌عنوان سنتی از سنت‌های الهی، با سنت هدایت عامه و تکوینی خداوند در پیوند است. ویژگی سنت‌های خداوند ثبات و تغییرناپذیری آنها است. (احزاب/۶۲ و فاطر/۴۳). "فتنه" و "ابتلاء" یکی از سنت‌های ثابت و جاری الهی در میان همه امت‌ها و اقوام است؛ همان‌گونه که در امت‌های پیامبران گذشته همچون نوح، عاد، ثمود، ابراهیم، لوط، شعیب، موسی^(ع) جریان داشته است. در این میان برخی استقامت و ورزیده و برخی دیگر هلاک شده‌اند. این سنت در امت‌های حاضر و آینده نیز جریان خواهد داشت [28]. در واقع ما در تمام لحظه‌های زندگی در حال آزمایش شدن هستیم، بهترین داشته‌های ما ابزار امتحان ما هستند (بقره/۱۵۵). این امتحان تنها در سختی‌ها و مشکلات جلوه‌گر نیست، بلکه خوبی‌ها و نعمت‌ها نیز وسیله آزمایش هستند. "وَ نَبَلُّوْكُمْ بِالشَّرِّ وَ الْخَيْرِ فِتْنَةً وَ اِلَيْنَا تُرْجَعُونَ" (انبیاء/۳۵). "و شما را با بدی و خوبی (مرض و صحت و فقر و ثروت) می‌آزماییم، و به سوی ما بازگردانده می‌شوید".

امتحان يك سنت همیشگی و جاودانی الهی است، امتحان مخصوص شما جمعیت مسلمانان نیست، بنابراین جای گریزی از ابتلاء و امتحان نیست و امتحان در عمل تحقق می‌یابد زیرا در عمل است که ظرفیت‌های واقعی انسان‌ها روشن می‌شود. پس امتحان الهی سنتی جاری است و هیچ‌کس از آن مستثنا نیست [28].

با علم به این حقیقت، راهکار دست‌یابی به آرامش، راضی‌بودن به قضا و قدر الهی است. اگر انسان بداند جز آنچه خداوند برای او تقدیر کرده نصیب او نمی‌شود و هر آنچه او تقدیر می‌کند براساس حکمت و مصلحت است، از تمام نگرانی‌ها و اندوه‌ها رهایی می‌یابد. رسول خدا^(ص) فرموده‌اند: "اَلْاِيْمَانُ بِالْقَدْرِ يُذْهِبُ الْهَمَّ وَ الْحَزْنَ". "ایمان به قضا و تقدیر الهی، غم و اندوه را از میان می‌برد" [29].

در سوره مبارکه فجر، خداوند در آیات ۱۵ و ۱۶ به صورت غیرمستقیم به انسان‌ها می‌آموزد که به همه حوادث و نعمت‌ها نگاهی ابتلائی داشته باشند. نعمت‌های الهی صرفاً موجب افزایش مسئولیت‌ها و پاسخ‌دهی انسان می‌شود. بنابراین، بهره‌مندی از نعمت‌ها معیار افتخار و ارزش نیست و محرومیت از نعمت‌های الهی نیز نشانه اهانت و خواری نیست.

هم دارایی و هم فقر، هم بهره‌مندی و هم محرومیت از امکانات و نعمت‌ها هر یک به گونه‌ای ابتلاء و امتحان الهی است؛ زیرا سنت خداوند آن است که بر پایه حکمت خویش هر فرد یا قوم و گروهی را با چیزی بیازماید. در این آزمایش‌ها افزون بر آن‌که جوهره و ظرفیت انسان‌ها روشن می‌شود، تربیت و رشد می‌یابند.

در آیات پایانی سوره به نتیجه نگرش درست به حوادث و پیشامدهای دنیایی اشاره شده است. نتیجه این نگاه (نگاه ابتلائی) و باور (نعمت‌ها ملاک ارزش‌گذاری نیستند)، رسیدن به نفس مطمئنه است. در نگاه ابتلائی، انسان با وجود علم به اثر مستقیم رفتار خویش در دنیا، خود را مالک خیر (نفع) یا شر (ضرر) رسیده نمی‌داند، دنیا را به مثابه گذرگاهی می‌پندارد که باید در آن، برای راه دور و دراز آخرت توشه بگیرد. با چنین نگرشی، چنانچه انسان از نعمت‌های الهی بهره بسیاری داشته باشد، نه‌تنها به طغیان و فساد روی نمی‌آورد، بلکه با نگاه ابتلائی به قدردانی و سپاسگزاری می‌پردازد. چنانچه فقر و تنگ‌دستی گریبان‌گیر او شود،

- editor. Beirut: Dar al-Shamiya; 1995. [Arabic]
- 18- Qurayshi SAA. Dictionary of Quran. 5th Edition. Tehran: Dar al-Kotob al-Eslamiye; 1992. [Persian]
- 19- Makarem Shirazi N. The ideal commentary. 3rd Edition. Qom: Dar al-Kotob Eslamiyeh; 2005. [Persian]
- 20- Ibn-e Manzur. Tongue of Arabs (Lisan al-Arab). Beirut: Dar al-Ehya al-torath al-Arabi: Institute of Arabs History; 1995. [Arabic]
- 21- Shirvani A. Khawaja Abdullah Ansari's Manazel al-Sa'erin (passenger's Stations) explanation, based on Abdolrazagh Kashani's explanation. Tehran: al-Zahra; 1994. [Persian]
- 22- Sharif Razi. The peak of eloquence (Nahj al-balaghah). Dashti M, translator. Tehran: Hekmat va Erfan; 2017. [Arabic-Persian]
- 23- Jalal al-din Mohammad Balkhi. In it what is in it (Fihi Ma Fihi). Forouzanfar B, editor. Tehran: Hermes; 2012. [Persian]
- 24- Abu Ja'far Muhammad ibn Ya'qub Ibn Ishaq al-Kulayni al-Razi. Kitab al-Kafi. Hajiani Dashti A, translator. Qom: Mo'oud-e Eslam; 2011. [Arabic-Persian]
- 25- Shoraki M. Get rid of depression. Tehran: Arjmand; 2000. [Persian]
- 26- Pasandideh A. Satisfaction with life. Khaleghi M, editor. Qom: Dar al-Hadith Scientific and Cultural Institute, Publishing Organization; 2016. [Persian]
- 27- Ramyar M. History of the Qur'an. 4th Edition. Tehran: Amirkabir; 2000. [Persian]
- 28- Tabataba'i MH. The balance in interpretation of Quran (Tafsir al-Mizan). Qom: Society of Seminary Teachers of Qom, Office of Islamic Press; 1995. [Persian]
- 29- Payandeh A. Nahjolfasaha. Tehran: Donyaye danesh; 2003. [Persian]
- Thematic commentary of the Quran. Kamali A, editor. Qom: Institution of the Supreme Leader's Representative at the Universities, Maa'ref Publishing Office; 2012. [Persian]
- 8- Faghihi AN. Young and mental relaxation: Problems, consulting and therapy with Islamic attitudes. Qom: Research Institute of Hawzah and University; 2003. [Persian]
- 9- Fa'ali MT. Serenity, approaches and strategies (with the testimony of Islamic teachings). Res Q Islam Ethics. 2012;5(18):27-51. [Persian]
- 10- Dehkhoda AA, Dehkhoda dictionary. Moin M, Shahidi J, editors. Tehran: Tehran University Press; 1995. [Persian]
- 11- Mo'in M. An intermediate Persian dictionary. Tehran: Amirkabir; 1983. [Persian]
- 12- Veys Karami M. Comparative study of mental relaxation in Quran and psychology. Qom: Institution of the Supreme Leader's Representative at the Universities, Maa'ref Publishing Office; 2016. [Persian]
- 13- Victor Emil F. Man's search for meaning. Ma'arefi A, translator. Tehran: Tehran University press; 1999. [Persian]
- 14- JohnMarshall R. Understanding motivation and emotion. Gharachedaghi M, translator. Tehran: Virayesh; 2003. [Persian]
- 15- Beheshtipoor M. Soul, psyche, feeling, body, balance and harmony. 1st Edition. Tehran: Ejtema; 2005. [Persian]
- 16- Khalil Ibn-e Farahidi. al-'Eyn book (Kitab al-'Eyn). Qom: Dar al-Hijrah; 1989. [Arabic]
- 17- Hossain Ibn-e Mohammad Raghieb Isfahani. Words of the Quran (Al-Mufradat fi Gharib al-Quran). Davoudi SA,