# قرآن برای انسان امروز

بخوانیم، بفهمیم و زندگی کنیم

جزء ۱ از ۳۰

حمد و بقره ۱–۱۴۱

درس‌های ۱ تا ٤٤

## درباره این کتاب و شیوه خواندن آن

این کتاب برای کسی نوشته می‌شود که می‌خواهد قرآن را با زبانی روشن بخواند، معنای سخن را بفهمد و درباره نسبت آن با زندگی واقعی خود بیندیشد؛ نه لزوماً برای کسی که پیش‌تر در تفسیر و علوم قرآنی تخصص پیدا کرده است. زبان ساده در اینجا به معنای اندیشه سطحی نیست. در پسِ هر جمله کوتاه، باید دقتی جدی در متن و منابع وجود داشته باشد.

متن عربی هر آیه، اصل ثابت و تغییرناپذیر اثر است. «برگردان روان» تلاش مستقل نویسندگان برای رساندن معنای اصلی آیه به فارسی امروز است. «فهم آیه» توضیحی برگرفته از منابع معتبر است و «در زندگی من» و «تمرین» پیشنهادهای تأملی و آموزشی‌اند؛ نه ترجمه قرآن، نه تفسیر انحصاری و نه حکم شرعی تازه.

خواننده لازم نیست همه تمرین‌ها را انجام دهد یا تجربه‌ای خاص را گزارش کند. قرار نیست با پرکردن کاربرگ، ایمان یا ارزش معنوی افراد سنجیده شود. تمرین خوب، فرصتی برای دیدنِ رفتار و انتخاب آگاهانه است، نه ابزاری برای ایجاد شرمندگی و فشار روانی.

در این نسخه، شمارش سوره مطابق شیوه‌ای است که «بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ» را آیه نخست حمد می‌داند. درباره شمارش بسمله و برخی قرائت‌ها در سنت‌های قرآنی اختلافاتی وجود دارد؛ این تفاوت‌های تخصصی باید در بخش علمی کتاب ثبت شوند، بی‌آنکه فهم متن عمومی را دشوار کنند.

## یک صبح معمولی، یک گفت‌وگوی بزرگ

صبح هنوز کامل روشن نشده است. گوشی روی میز می‌لرزد؛ پیامی از محل کار، خبری از خانواده، فهرست کارهایی که از دیروز باقی مانده‌اند. بعضی روزها آدم پیش از آنکه از رختخواب بلند شود، احساس می‌کند عقب افتاده است.

در چنین صبحی، ممکن است سوره حمد را همان‌طور که سال‌ها خوانده‌ایم تلاوت کنیم؛ درست و محترمانه، اما چنان آشنا که گاهی معنایش از گوش و جانمان عبور نکند. چه می‌شود اگر این بار، پس از هر جمله مکث کنیم؟

نخست نام خدا و رحمت او را می‌آوریم. بعد یادآور می‌شویم که جهان بی‌صاحب نیست. سپس از روز پاسخ‌گویی سخن می‌گوییم. ناگهان لحن سوره تغییر می‌کند: دیگر درباره خدا حرف نمی‌زنیم، با خودِ او سخن

بِسْمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحْمَـٰنِ ٱلرَّحِيمِ

برگردان روان: به نام خداوندِ بخشنده و مهربان.

«تنها تو را می‌گوییم:

ٱلْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ ٱلْعَـٰلَمِينَ

برگردان روان: همه ستایش‌ها از آنِ خداست؛ پروردگار همه جهانیان.

ٱلرَّحْمَـٰنِ ٱلرَّحِيمِ

برگردان روان: همان بخشنده و مهربان.

مَـٰلِكِ يَوْمِ ٱلدِّينِ

برگردان روان: صاحب‌اختیارِ روز جزاست.

إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ

برگردان روان: تنها تو را می‌پرستیم و تنها از تو یاری می‌خواهیم.

ٱهْدِنَا ٱلصِّرَٰطَ ٱلْمُسْتَقِيمَ

برگردان روان: ما را به راه راست هدایت کن.

صِرَٰطَ ٱلَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ ٱلْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا ٱلضَّآلِّينَ

برگردان روان: راه کسانی که به آنان نعمت بخشیده‌ای؛ نه راه کسانی که مورد خشم قرار گرفته‌اند و نه راه گمراهان.

می‌پرستیم و تنها از تو یاری می‌خواهیم.» و سرانجام درخواست می‌کنیم راهی را به ما نشان دهد که باید در آن قدم برداریم.

این حرکت آرام و عمیق، هسته درس نخست ماست: شناخت، اعتماد، مسئولیت، بندگی، یاری‌خواهی و هدایت. معنای سوره به یک فرمول روان‌شناختی فروکاسته نمی‌شود؛ اما می‌تواند آینه‌ای باشد برای بازنگری در جهت زندگی.

متن کامل سوره و برگردان روان

یادداشت متن: رسم‌الخط عربی با متن منتشرشده در قرآن‌دات‌کام مقابله شده است. برگردان فارسی این فصل تألیفی است و نقل از ترجمه منتشرشده دیگری نیست. «آمین» جزء آیات این سوره در این شمارش نیست.

آیه اول | با چه نامی آغاز می‌کنم؟

بِسْمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحْمَـٰنِ ٱلرَّحِيمِ

برگردان روان: به نام خداوندِ بخشنده و مهربان.

یعنی چه؟

سوره با «نام خدا» آغاز می‌شود؛ خدایی که دو وصف رحمت در همین نخستین جمله همراه نام اوست. این آغاز، صرفاً یک عبارت آشنا برای پیش از غذا یا شروع جلسه نیست. در بیان تفسیری، آغاز به نام خدا یعنی پیوند دادن کاری که می‌کنیم با یاد او و سنجیدن جهت آن. المیزان در توضیح این آیه به همین پیوند میان آغاز کار و مقصود آن توجه می‌کند.

رحمت خدا در این آیه دو بار و با دو تعبیر یاد می‌شود: «رحمان» و «رحیم». درباره قلمرو دقیق هرکدام، توضیح‌های تفسیری گوناگونی داده‌اند. برای خواننده امروز، پیام مطمئن و مرکزی این است که تصویر آغازین سوره از خدا، با رحمت او همراه است؛ نه با تحقیر انسان یا دعوت به ناامیدی.

در زندگی من

فرض کن باید به فرزندت درباره اشتباهش تذکر بدهی. می‌توانی این گفت‌وگو را با خشم، تحقیر و تهدید آغاز کنی؛ یا محکم و روشن، اما همراه با احترام و مراقبت. گفتن «بسم‌الله» خودبه‌خود گفت‌وگو را درست نمی‌کند. پرسش این است: آیا روش من با یاد خدایی که او را رحمان و رحیم می‌خوانم تناسبی دارد؟

تمرین امروز | آغاز آگاهانه

فقط یک فعالیت روزمره را انتخاب کن: تماس با همکار، گفت‌وگو در خانه، شروع مطالعه یا رسیدگی به یک کار دشوار. پیش از شروع، ده ثانیه مکث کن و از خودت بپرس: «می‌خواهم این کار را با چه نیتی و با چه رفتاری پیش ببرم؟» سپس یک رفتار مشخص و قابل مشاهده انتخاب کن؛ مثلاً قطع‌نکردن حرف طرف مقابل. شب نتیجه را در یک جمله بنویس. این تمرین یک پیشنهاد کاربردی است، نه معنای لغوی بسمله.

آیه دوم | جهان بی‌سرپرست نیست

ٱلْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ ٱلْعَـٰلَمِينَ

برگردان روان: همه ستایش‌ها از آنِ خداست؛ پروردگار همه جهانیان.

یعنی چه؟

«حمد» ستایشِ شایستگی و کمال است و می‌تواند با سپاس همراه باشد. «رَبّ» تنها یک عنوان تشریفاتی نیست؛ در کاربرد تفسیری، به صاحب‌اختیاری، تدبیر و پرورش اشاره دارد. سوره به «پروردگار جهانیان» نظر دارد؛ نه به خدایی محدود به یک خانواده، قوم، زمان یا نیاز شخصی من.

این آیه قرار نیست انکار رنج باشد. انسانی که امروز عزیزی را از دست داده یا درگیر فشار مالی است، لازم نیست با شنیدن «الحمدلله» وانمود کند هیچ اندوهی ندارد. ستایش خدا و تجربه اندوه انسانی می‌توانند در کنار هم مطرح شوند. خوانش اخلاقِ آیه ما را متوجه این می‌کند که واقعیت زندگی از حدود تجربه دشوار امروزمان بزرگ‌تر است.

در زندگی من

یکی از عادت‌های ذهنی ما این است که در روزهای سخت، تمام جهان را از پشت همان مسئله ببینیم. وقتی یک رابطه به بن‌بست می‌رسد، گاهی خیال می‌کنیم همه زندگی به بن‌بست رسیده است. این آیه راه‌حل فوری برای مشکلات وعده نمی‌دهد؛ اما می‌تواند دعوتی باشد به آنکه جهان را فقط با مقیاس یک لحظه اندازه نگیریم.

تمرین امروز | دیدن سه واقعیت

در پایان روز، سه واقعیت بنویس: یک نعمت یا امکان که امروز داشته‌ای؛ یک دشواری که واقعاً تحمل کرده‌ای؛ و یک مسئولیت کوچک که هنوز از دست تو برمی‌آید. لازم نیست دشواری را مثبت بنامی یا شکر را جانشین کمک‌گرفتن کنی. هدف، دیدن تصویری کامل‌تر است.

آیه سوم | رحمت، دوباره

ٱلرَّحْمَـٰنِ ٱلرَّحِيمِ

برگردان روان: همان بخشنده و مهربان.

یعنی چه؟

پس از معرفی خدا به‌عنوان پروردگار جهانیان، سوره دوباره از رحمت سخن می‌گوید. این تکرار در متن کوتاه هفت‌آیه‌ای، قابل توجه است. در بسیاری از تفاسیر، «رحمان» و «رحیم» هر دو نشانه رحمت الهی‌اند، هرچند درباره تأکید هر تعبیر اختلاف‌هایی دیده می‌شود. در سطح فهم عمومی می‌توان گفت که یاد خدا در این سوره، آگاهانه با یاد رحمت او همراه شده است.

رحمت با بی‌تفاوتی برابر نیست. مهربان‌بودن به معنای پذیرفتن خشونت، نادیده‌گرفتن حق دیگران یا حذف مسئولیت نیست. از همین رو، این آیه را باید همراه آیه بعد، که از روز جزا سخن می‌گوید، فهمید. رحمتی که در این سوره از آن سخن می‌رود با مسئولیت و حساب‌رسی بی‌ارتباط نیست.

در زندگی من

پدری را تصور کن که می‌خواهد اشتباه فرزندش را اصلاح کند. یک راه آن است که خطا را به هویت کودک تبدیل کند: «تو همیشه خراب می‌کنی.» راه دیگر این است که عمل نادرست را روشن نام ببرد، پیامد مناسب بگذارد و همچنان حرمت شخص را نگه دارد. این مثال، تفسیر مستقیم آیه نیست؛ کوششی است برای اندیشیدن درباره حضور رحمت در رفتار ما.

تمرین امروز | محکم و مهربان

در یک موقعیت کم‌خطر که نیاز به تذکر یا مرزبندی دارد، جمله خود را بازنویسی کن. به‌جای برچسب‌زدن به شخصیت فرد، رفتار مشخص را توصیف کن، خواسته‌ات را روشن بگو و امکان گفت‌وگو باقی بگذار. اگر موقعیت با خشونت یا خطر همراه است، این تمرین را اجرا نکن و ایمنی و حمایت مناسب را در اولویت قرار بده.

آیه چهارم | هیچ رفتاری بی‌اهمیت نیست

> مَٰلِكِ يَوْمِ ٱلدِّينِ
>
> برگردان روان: صاحب‌اختیارِ روز جزاست.

یعنی چه؟

«یوم‌الدین» در این آیه به روز جزا و حساب‌رسی اشاره دارد. در ادامه توصیف رحمت و پروردگاری، یادآوری می‌شود که زندگی انسانی افقی فراتر از سود و زیان فوری دارد. این آیه خبر از مسئولیت نهایی می‌دهد و نمی‌توان معنای آن را صرفاً به «وجدان خوب» یا «نتایج همین‌جهانی رفتار» تغییر داد.

بااین‌حال، یکی از پیامدهای اخلاقِ باور به حساب‌رسی این است که انسان کار درست را فقط به دیده‌شدن آن وابسته نکند. ممکن است کسی در برابر دیگران خوش‌رفتار باشد اما در خلوت، حق دیگری را نادیده بگیرد. یاد روز جزا می‌تواند پرسشی جدی پیش روی او بگذارد: «اگر هیچ‌کس متوجه نشود، باز هم برای من مهم است که درست رفتار کنم؟»

در زندگی من

تصور کن در محل کار می‌توانی خطای خودت را به‌راحتی به گردن شخص دیگری بیندازی و شاید هیچ‌کس هم نفهمد. انتخاب راست‌گویی فقط تصمیمی درباره آبرو یا مجازات اداری نیست؛ مسئله این است که مسئولیت عملت را می‌پذیری یا نه. البته این مثال تمام گستره معنای معاد را توضیح نمی‌دهد.

تمرین امروز | مسئولیت بدون تماشاگر

یک کار کوچک را مشخص کن که انجام درستش برای دیگران چندان قابل مشاهده نیست: بازگرداندن چیزی، تصحیح یک اشتباه، رعایت نوبت، یا عذرخواهی از کسی. آن را به‌درستی انجام بده و برای خودت ثبت کن: «چه چیزی انتخاب را آسان یا سخت کرد؟» تمرین قرار نیست اضطراب از حساب‌رسی را تشدید کند؛ اگر چنین شد، ساده‌ترش کن یا کنار بگذار.

آیه پنجم | از شناختِ او به گفت‌وگو با او

إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ

برگردان روان: تنها تو را می‌پرستیم و تنها از تو یاری می‌خواهیم.

یعنی چه؟

در چهار آیه نخست، سوره از خدا سخن می‌گفت: او پروردگار است، رحیم است، صاحب‌اختیار روز جزاست. اکنون خطاب مستقیم آغاز می‌شود: «تو». این تغییر لحن، یکی از زیبایی‌های ساختاری سوره است. شناخت خدا به گفت‌وگو و اظهار بندگی می‌رسد. در عبارت عربی، جلوآمدن «إیّاک» بر فعل، بر اختصاص و تأکید دلالت دارد: تنها تو را می‌پرستیم و از تو یاری می‌جوییم.

نکته دوم، ضمیر «ما» است: نمی‌گوییم فقط «من می‌پرستم»، بلکه می‌گوییم «ما می‌پرستیم». این جمع، برای تفکر درباره پیوند انسان با دیگران نیز دریچه‌ای باز می‌کند، هرچند نباید از آن ادعاهای اجتماعیِ بی‌پشتوانه استخراج کنیم. بندگی در این آیه صرفاً شعار نیست؛ اعلام نسبت انسان با خداست. یاری‌خواستن نیز اعتراف به نیازمندی ماست، نه نفی تلاش، مشورت و استفاده از توانایی انسان‌های دیگر.

در زندگی من

مادری که در تربیت فرزند دچار بن‌بست شده، می‌تواند دعا کند و در عین حال از مشاور آگاه کمک بخواهد. بیماری که از خدا یاری می‌خواهد، می‌تواند برای درمان به پزشک مراجعه کند. اینها لزوماً در برابر توکل قرار ندارند. تعارض زمانی پدید می‌آید که کمک‌خواهی از خدا را بهانه‌ای برای رهاکردن مسئولیت‌های خود بدانیم.

تمرین امروز | دعا و اقدام

یک مسئله واقعی و قابل‌رسیدگی انتخاب کن. نخست آن را در یک جمله با خدا در میان بگذار؛ سپس بنویس «گام انسانیِ مسئولانه من چیست؟» گام می‌تواند تماس با یک فرد مطمئن، جمع‌آوری اطلاعات معتبر یا انجام یک کار عقب‌افتاده باشد. برای مسائل پزشکی و روانی، جایگزین‌کردن دعا به‌جای مراقبت تخصصی توصیه نمی‌شود.

آیه ششم | راه را می‌خواهم، نه فقط نتیجه را

ٱهْدِنَا ٱلصِّرَٰطَ ٱلْمُسْتَقِيمَ

برگردان روان: ما را به راه راست هدایت کن.

یعنی چه؟

درخواست اصلی و روشن سوره اکنون آشکار می‌شود: «ما را به راه راست هدایت کن.» واژه «صراط» به راه اشاره دارد و «مستقیم» آن را وصف می‌کند. در مجمع‌البیان، برای درخواست هدایت توضیح داده می‌شود که حتی کسی که اصل راه را شناخته است، همچنان به پایداری و افزوده‌شدن هدایت نیاز دارد. المیزان نیز این درخواست را در پیوند با عبادت و سیر انسان به‌سوی خدا توضیح می‌دهد.

آیه درباره راه الهی سخن می‌گوید؛ آن را نباید به پیدا کردن بهترین شغل، سریع‌ترین روش ثروتمندشدن یا هر انتخاب دلخواه تقلیل داد. بااین‌همه، مؤمن می‌تواند در تصمیم‌های زندگی از خود بپرسد: «انتخاب من با راستی، عدالت و مسئولیتی که می‌شناسم همسوست؟» این پرسش، کاربرد اخلاقی آیه است، نه جانشین تفسیر آن.

در زندگی من

گاهی در اختلاف خانوادگی تنها می‌خواهیم حق با ما اعلام شود. حتی برای دعا هم ممکن است از خدا بخواهیم طرف مقابل تغییر کند، نه آنکه راه درست برای هر دو روشن شود. «اهدنا» می‌تواند یادآور نیاز همیشگی به هدایت باشد؛ حتی زمانی که مطمئنیم حق با ماست.

تمرین امروز | یک انتخاب، سه پرسش

یک تصمیم واقعی اما کم‌خطر را انتخاب کن. پیش از تصمیم، این سه پرسش را پاسخ بده: «کدام واقعیت را شاید نادیده گرفته‌ام؟»، «حق چه کسی ممکن است تحت تأثیر باشد؟» و «اگر فردی دانا و امین کنارم بود، چه پرسشی از او می‌کردم؟» سپس یک قدم کوچک بردار. درباره تصمیم‌های پرخطر، از مشورت تخصصی مناسب استفاده کن.

آیه هفتم | راهی که پیش از من پیموده‌اند

صِرَٰطَ ٱلَّذِينَ أَنۡعَمۡتَ عَلَيۡهِمۡ غَيۡرِ ٱلۡمَغۡضُوبِ عَلَيۡهِمۡ وَلَا ٱلضَّآلِّينَ

برگردان روان: راه کسانی که به آنان نعمت بخشیده‌ای؛ نه راه کسانی که مورد خشم قرار گرفته‌اند و نه راه گمراهان.

یعنی چه؟

دعای هدایت در آیه پیشین کلی بود. این آیه به آن جهت می‌دهد: راه کسانی که خداوند به آنان نعمت بخشیده است، نه راهِ خشم و گمراهی. در آیه ۶۹ سوره نساء، از پیامبران، راست‌گویان، شهیدان و صالحان در شمار کسانی یاد شده که خدا به آنان نعمت داده است. سوره حمد از ما می‌خواهد برای پیمودن راه، به الگوهای شایسته توجه کنیم.

در تفسیرهای کلاسیک، برای «مغضوب علیهم» و «ضالین» مصداق‌ها و روایت‌هایی نیز آمده است؛ درباره دامنه آنها دیدگاه‌های تفسیری متفاوت دیده می‌شود. حتی مجمع‌البیان در کنار نقلِ مصداق‌های تاریخی، خوانشی عام از این تعبیرها نیز گزارش می‌کند. بنابراین در یک کتاب عمومی، نباید آیه را مجوز تحقیر پیروان ادیان دیگر یا برچسب‌زدن به آدم‌ها کنیم. بهتر است با حفظ بحث تفسیری، ابتدا از خطر خطا و گمراهیِ خودمان نیز بپرسیم.

در زندگی من

وقتی برای یک مسئله مهم الگو انتخاب می‌کنیم، گاهی فقط ظاهر موفقیت دیگران را می‌بینیم: شهرت، ثروت یا نفوذ. این آیه افق دیگری باز می‌کند: آیا راهی که می‌خواهم بروم با حق‌طلبی، درست‌کاری و شایستگی همراه است؟ الگوبرداری از انسان شایسته، تقلید کورکورانه از همه انتخاب‌های او نیست.

تمرین امروز | انتخاب یک الگوی رفتاری

به فردی فکر کن که در یک رفتار مشخص برایت الگوی خوبی است: انصاف، صداقت، پایداری یا خیرخواهی. فقط همان رفتار را انتخاب کن، نه تمام شخصیت او را. بنویس «در چه موقعیتی می‌توانم این رفتار را با شرایط خودم تمرین کنم؟» سپس یک نوبت اجرا و نتیجه را ثبت کن.

رشته پنهانِ پیونددهنده آیات

سوره حمد با نام و رحمت خدا آغاز می‌شود؛ سپس او را ربّ جهانیان و صاحب‌اختیار روز جزا معرفی می‌کند؛ در میانه، سخن از وصف خدا به خطاب مستقیم تبدیل می‌شود و در پایان، دعا برای هدایت مطرح می‌شود. اگر این پیوستگی دیده نشود، هر آیه به جمله‌ای زیبا اما منفصل تبدیل می‌شود.

برای زندگی امروز، این ترتیب می‌تواند به پنج پرسش تأملی بدل شود: خدا را چگونه می‌شناسم؟ نعمت و مسئولیت را چگونه می‌بینم؟ در زندگی چه چیز را می‌پرستم یا مطلق می‌کنم؟ هنگام نیاز چگونه از خدا کمک می‌خواهم و چه اقدامی می‌کنم؟ سرانجام، راهی که انتخاب می‌کنم به کجا می‌رود؟ این پرسش‌ها محصول بخش کاربردی کتاب‌اند، نه ترجمه لفظ‌به‌لفظ سوره.

در سوره حمد زبان درخواست، جمع است: «نعبد»، «نستعین»، «اهدنا». همین ویژگی مانع می‌شود قرآن را فقط دفترچه‌ای برای موفقیت فردی بخوانیم. زندگی خوب در متن وحی، بی‌ارتباط با عبادت، عدالت، رابطه با دیگران و سرانجام انسان نیست.

دفتر تمرین هفت‌روزه سوره حمد

این برنامه برای تجربه آموزشی طراحی شده است، نه برای سنجش دینداری یا درمان مشکلات روانی. زمان پیشنهادی هر روز ۵ تا ۱۰ دقیقه است. اگر روزی جا افتاد، جبران اجباری لازم نیست؛ از همان‌جا که هستی ادامه بده. در همه تمرین‌ها می‌توان موضوعی کوچک و امن انتخاب کرد.

روز اول | آغاز

آیه تمرکز: آیه ۱ | اقدام: پیش از یک کار روزانه مکث کن و نیت و رفتار مطلوبت را در یک جمله مشخص کن.

پرسش شبانه: «امروز چه چیز در کیفیت آغاز من عوض شد؟»

یادداشت من: .....

روز دوم | تصویر کامل‌تر

آیه تمرکز: آیه ۲ | اقدام: یک امکان، یک دشواری و یک مسئولیت واقعی را بدون انکار هیچ‌کدام بنویس.

پرسش شبانه: «آیا توانستم هم دشواری و هم امکاناتم را ببینم؟»

یادداشت من: .....

روز سوم | رحمت و مرز

آیه تمرکز: آیه ۳ | اقدام: برای یک گفت‌وگوی ساده، جمله‌ای بنویس که هم محترمانه باشد و هم خواسته‌ات را روشن کند.

پرسش شبانه: «در کجا مهربانی و قاطعیت را با هم نگه داشتم؟»

یادداشت من: .....

روز چهارم | پاسخ‌گویی

آیه تمرکز: آیه ۴ | اقدام: یک کار درستِ کم‌سروصدا را بدون انتظار دیده‌شدن انجام بده.

پرسش شبانه: «چه چیزی این انتخاب را برایم دشوار کرد؟»

یادداشت من: .....

روز پنجم | یاری و تلاش

آیه تمرکز: آیه ۵ | اقدام: برای یک مسئله، یک دعای کوتاه و یک اقدام مسئولانه مشخص بنویس و اقدام را انجام بده.

پرسش شبانه: «چگونه میان کمک‌خواهی و اقدام پیوند برقرار کردم؟»

یادداشت من: .....

روز ششم | هدایت در تصمیم

آیه تمرکز: آیه ۶ | اقدام: در یک انتخاب کم‌خطر، واقعیت نادیده‌گرفته‌شده، حق دیگران و نیاز به مشورت را بررسی کن.

پرسش شبانه: «کدام پرسش زاویه نگاهم را تغییر داد؟»

یادداشت من: .....

روز هفتم | الگو و مرور

آیه تمرکز: آیه ۷ و مرور کل سوره | اقدام: یک رفتار شایسته از یک الگوی واقعی را تمرین کن و شش روز گذشته را بدون نمره‌دادن مرور کن.

پرسش شبانه: «کدام قدم کوچک را می‌خواهم در هفته آینده ادامه دهم؟»

یادداشت من: .....

پنج پرسش رایج درباره سوره حمد

اگر خدا نیازهای مرا می‌داند، چرا از او هدایت بخواهم؟

دعا فقط انتقال اطلاعات به خدا نیست؛ در خوانش دینی، خودِ روکردن و اظهار نیاز، بخشی از رابطه عبادی است. مجمع‌البیان درباره درخواست مکرر هدایت، از دوام راه و نیاز به ثبات سخن می‌گوید. کاربرد عملی این معنا آن است که آگاه‌بودن از یک راه، لزوماً به معنای بی‌نیازی از مراقبت و بازنگری نیست.

اگر خدا مهربان است، چرا بلافاصله از روز جزا سخن گفته می‌شود؟

سوره حمد رحمت و پاسخ‌گویی را در کنار هم قرار می‌دهد. برداشت ما نباید یکی را حذف کند: رحمت، مجوز آسیب‌زدن نیست و حساب‌رسی نیز به معنای نفی رحمت نیست. صورت‌بندی کامل رابطه این دو، بحثی الهیاتی است و نباید به یک شعار ساده تقلیل پیدا کند.

آیا «تنها از تو یاری می‌خواهیم» یعنی نباید از مردم کمک گرفت؟

نه، چنین نتیجه‌ای از این عبارت به‌تنهایی به دست نمی‌آید. مفسران اختصاص استعانت را در چارچوب توحید و بندگی توضیح می‌دهند. کمک‌گرفتن از پزشک، مشاور، معلم یا همسایه می‌تواند با توکل سازگار باشد؛ البته داوری دقیق درباره مصادیق نیازمند توجه به کل آموزه‌های دینی است.

آیا آیه آخر اجازه می‌دهد درباره پیروان ادیان دیگر داوری تحقیرآمیز کنیم؟

نه. درباره مصداق‌های تاریخیِ «مغضوب» و «ضال» در تفاسیر بحث شده است، اما تبدیل این مباحث به تحقیر اشخاص یا نفرت‌پراکنی، نه هدف این کتاب است و نه نتیجه‌ای که ما از آیه برای زندگی روزمره استخراج می‌کنیم. خواننده باید خود را نیز در معرض خطا و نیازمند هدایت بداند.

اگر در تمرین‌ها موفق نشدم، یعنی معنای سوره را نفهمیده‌ام؟

خیر. تمرین‌ها ابزارهای اختیاری توجه و یادگیری‌اند؛ معیار قطعیِ ایمان یا فهم نیستند. ممکن است موقعیت مناسب نداشته باشی، خسته باشی یا تمرین برای شرایطت مناسب نباشد. بخش عملی کتاب باید به زندگی کمک کند، نه بار تازه‌ای از احساس تقصیر بسازد.

برگه مرور پایانی: این هفته چه آموختم؟

این چهار جمله را، در صورت تمایل، کامل کن:

۱. تصویری از خدا که این سوره بیش از گذشته به من یادآوری کرد، این بود که .....

۲. یک رفتار کوچک که تغییر دادم یا درباره‌اش بیشتر فکر کردم، این بود که .....

۳. پرسشی که هنوز درباره این سوره دارم، این است که .....

۴. در هفته آینده می‌خواهم فقط این یک قدم را ادامه بدهم: ...

.....

قرار نیست هر هفته یک آدم کاملاً جدید شویم. شاید نتیجه هفت روز، فقط یک مکث دقیق‌تر پیش از حرف‌زدن یا یک پرسش تازه هنگام تصمیم‌گیری باشد. ارزش این قدم‌های کوچک را می‌توان دید، بی‌آنکه وعده تحول فوری بدهیم.

یادداشت روش‌شناسی و مرزهای تفسیر

۱. واژه‌های «یعنی چه؟» در این درس گزارش فشرده و بازنویسی‌شده از مضمون تفسیرها هستند، نه جایگزین آن منابع.

۲. کاربردهای خانوادگی، شغلی و شخصی، «نمونه‌هایی برای اندیشیدن» هستند؛ نه ادعای اینکه هر آیه فقط برای همان مسئله نازل شده یا همان نتیجه عملی را به‌طور انحصاری مقرر کرده است.

۳. این اثر نه درمان‌نامه است، نه کتاب فتوا، و نه جانشین دریافت کمک تخصصی. درباره موقعیت‌های خطر، خشونت، مشکلات جدی سلامت یا حقوق افراد، تمرین‌های عمومی کافی نیستند.

۴. خواندن آیاتِ مربوط به گروه‌ها و داوری‌ها نیازمند مراقبت ویژه است: هم گزارش منصفانه اقوال کلاسیک مهم است و هم پرهیز از تعمیم‌های تحقیرآمیز و فراتررفتن از دلالت آیات.

منابع پایه و مسیر ممیزی


۱. متن عربی سوره حمد (آیات ۱ تا ۷)، Quran.com
https://quran.com/al-fatihah

۲. علامه محمدحسین طباطبایی، المیزان، تفسیر سوره فاتحه، آیات ۱ تا ۵
https://najafdesertlibrary.com/tafsir/mizan/۱/۱

۳. علامه محمدحسین طباطبایی، المیزان، تفسیر سوره فاتحه، آیات ۶ و ۷
https://najafdesertlibrary.com/tafsir/mizan/۱/٦

۴. فضل بن حسن طبرسی، مجمع‌البیان، تفسیر سوره فاتحه، آیه ۱
https://najafdesertlibrary.com/tafsir/majma/۱/۱

۵. فضل بن حسن طبرسی، مجمع‌البیان، تفسیر سوره فاتحه، آیه ۶
https://najafdesertlibrary.com/tafsir/majma/۱/٦

۶. فضل بن حسن طبرسی، مجمع‌البیان، تفسیر سوره فاتحه، آیه ۷
https://najafdesertlibrary.com/tafsir/majma/۱/۷

۷. سوره نساء، آیه ۶۹ (برای توضیح گروه‌های مشمول نعمت)
https://quran.com/٤/٦٩