

# قرآن مبین

---

(۹)

## سوره انشراح

---

## بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

### سوره انشراح

برخی سوره‌ی انشراح را با سوره‌ی ضحی یک سوره دانسته‌اند، و عده‌ای این سوره را ادامه‌ی سوره‌ی ضحی می‌دانند. سوره‌ی انشراح را بیان نعمت‌هایی می‌دانند که در آیه‌ی آخر سوره‌ی ضحی بیان گردید: **وَ اَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ**. ظاهراً این‌طور است که سوره‌ی انشراح پس از سوره‌ی ضحی نازل شده است، حال یا با هم نازل شده‌اند، یا با فاصله‌ی اندکی نازل شده است.

روایاتی در فصیلت سوره:

۱. أميرالمؤمنين (عليه السلام) - إِذَا وَسَّسَ الشَّيْطَانُ لِأَحَدِكُمْ فَلْيَتَّعِذْ بِاللَّهِ وَ لِيَقُلْ بِلسَانِهِ وَ قَلْبِهِ آمَنْتُ بِاللَّهِ وَ رُسُلِهِ مُخْلِصاً لَهُ الدِّينَ لَضِيقِ الْقَلْبِ يَقْرَأُ سَبْعَةَ عَشَرَ يَوْماً أَلَمْ نَشْرَحْ إِلَى آخِرِهِ كُلَّ يَوْمٍ مَرَّتَيْنِ مَرَّةً بِالْغَدَاةِ وَ مَرَّةً بِالْعِشَاءِ.

تفسیر اهل بیت علیهم السلام ج ۱۸، ص ۱۹۲

۲. الرَّسُولُ (صلى الله عليه و آله) - مَنْ قَرَأَ سُورَةَ أَلَمْ نَشْرَحْ أُعْطِيَ مِنَ الْأَجْرِ كَمَنْ لَقِيَ مُحَمَّدًا (صلى الله عليه و آله) مُعْتَمِئًا فَفَرَّجَ عَنْهُ.

مستدرک الوسایل، ج ۴، ص ۳۵۹

۳. الرَّسُولُ (صلى الله عليه و آله) - مَنْ قَرَأَهَا أُعْطَاهُ اللَّهُ الْيَقِينَ وَ الْعَافِيَةَ، وَ مَنْ قَرَأَهَا عَلَى أَلَمٍ فِي الصَّدْرِ وَ كَتَبَهَا لَهُ، شَفَاهُ اللَّهُ.

تفسیر اهل بیت علیهم السلام ج ۱۸، ص ۱۹۲

آیه ۱:

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ

شرح:

مقایس: بدل علی الفتح و البیان، اشتقاقه من تشريح اللحم.

مفردات: بسط اللحم و نحوه، يقال شَرَحَ اللحم و شرحته، و منه شرح الصّدر، أي بسطه بنور الهی و سکینه من حبه الله و روح منه.

التحقیق: شرح الصّدر انبساط فيه و رفع الإنقباض ليستعدّ لقبول النور و الايمان.

ریشه‌ی لغت به معنای گشودن و باز کردن گوشت بوده‌است. بعد به طور عموم در گشایش استعمال شده است. شرح صدر همان بسط قلب از جانب خداوند است.

مرحوم علامه در شرح صدر عبارت زیبایی دارند: أي بسطته بنور إلهي و سکینه من جهة الله و روح منه.

برای روشن‌تر شدن معنای شرح صدر به چند آیه توجه کنیم:

۱. در آیه ۲۵ سوره طه، حضرت موسی علیه‌السلام برای مواجهه با فرعون شرح صدر طلب می‌کند: قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي.

۲. آیات ۹۷ تا ۹۹ سوره حجر برای درک معنای شرح صدر بسیار مفید است: وَ لَقَدْ نَعَلْنَا أَنَّاكَ بِصَدْرِكَ مِمَّا يَقُولُونَ، فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَ كُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ، وَ اعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّىٰ يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ.

۳. آیه ۲۲ سوره زمر: أَمْ مَنْ شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ فَهُوَ عَلَىٰ نُورٍ مِّنْ رَبِّهِ فَوَيْلٌ لِلْقَاسِيَةِ قُلُوبُهُمْ مِّنْ ذِكْرِ اللَّهِ أُولَٰئِكَ فِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ.

۴. آیات ۱۲۵ و ۱۲۶ سوره‌ی انعام: فَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ وَمَنْ يُرِدْ أَنْ يُضِلَّهُ يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصْعَدُ فِي السَّمَاءِ كَذَلِكَ يَجْعَلُ اللَّهُ الرِّجْسَ عَلَى الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ، لَهُمْ دَارُ السَّلَامِ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَهُوَ وَلِيُّهُمْ بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ.

شرح صدر که به پیامبر اکرم عطا شده است، و در این آیه با قالب استفهام تقریری بیان گردیده است، نعمت و موهبتی از جانب خداوند متعال برای پیامبرش است. پذیرش وحی در عین ثقیل بودن بسیار، مواجهه با مردم کافر مسلک آن روزگار، هدایت مردم، و موارد بسیار دیگر؛ همه‌ی این‌ها نیازمند بسط قلب است. چنان‌که حضرت موسی نیز برای وظیفه‌ی سنگینی که به عهده داشت نیاز به همین نعمت داشت.

آیات سوره‌ی حجر بیان می‌کند که شرح صدر عطای خداوند متعال است. برای رهایی از ضیق صدر سه کمک بسیار مهم وجود دارد:

۱. سَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ

۲. كُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ

۳. اعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّىٰ يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ

بنابراین شرح صدر نتیجه‌ی تسبیح، سجود، و عبادت تا یقین است؛ و صفتی نیست که به این سادگی‌ها به دست بیاید. در سوره‌ی زمر شرح صدر را نوری از جانب خداوند متعال می‌داند. و در سوره‌ی انعام صفتی مهم برای هدایت دانسته شده‌است؛ توجه کنیم که مراد قرآنی از شرح صدر، با آنچه در زبان ما استعمال می‌شود تفاوت بسیار دارد.

در این روایت نیز به زیبایی معنای شرح صدر بیان شده‌است:

رَوَى أَنَّ النَّبِيَّ (صلى الله عليه و آله) قَرَأَ أَوْ فَمَنْ شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ فَهُوَ عَلَى نُورٍ مِنْ رَبِّهِ فَقَالَ إِنَّ النُّورَ إِذَا وَقَعَ فِي الْقَلْبِ انْفَسَحَ لَهُ وَ انْشَرَحَ قَالُوا يَا رَسُولَ اللَّهِ فَهَلْ لِدَلِكَ عَلَامَةٌ يُعْرَفُ بِهَا قَالَ التَّجَافَى عَنِ دَارِ الْغُرُورِ وَ الْإِتَابَةُ إِلَى دَارِ الْخُلُودِ وَ الْإِسْتِعْدَادُ لِلْمَوْتِ قَبْلَ نُزُولِ الْمَوْتِ.

تفسیر اهل بیت علیهم السلام ج ۱۸، ص ۱۹۴

آیات ۲ و ۳:

وَوَضَعْنَا عَنْكَ وِزْرَكَ، الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ

وزر:

مقایس: أحدهما الملجأ، و الآخر الثقل فی الشیء، الاول: کلاً لا وزر (۱۱ قیامة)، و الوزر حمل الرجل اذا بسط ثوبه فجعل فيه المتاع و حملة، و لذلك سمی الذنب وزرا. و الوزیر سمی به لآئته یحمل الثقل عن صاحبه.

دو معنا برای وزر بیان شده است: اول پناه به شاهد آیه کلاً لا وزر، و دوم سنگینی و ثقل در شیء. اگر معصیت را وزر گفته‌اند به جهت همین سنگینی در روح است. به بار و بنه زیادی که انسان با خودش حمل می‌کند هم وزر گفته‌اند، معصیت از این جهت هم می‌تواند وزر باشد. وزیر هم به جهت به عهده گرفتن بار سنگین همراه گفته می‌شود.

نقض:

مقایس: نکث شیء و ربماً دلّ علی معنی من المعانی علی جنس من الصوت.

لسان العرب: افساد ما أبرمت من عقد أو بناء.

التحقیق: هو نکث ما أحکم و حلّه، و هذا خلاف الإبرام.

نقض از بین بردن و افساد چیزی است که استوار و متین بوده است. برای مثال خراب کردن بنای ساخته شده را نقض می‌گویند. گاه به صدایی که از خراب شدن و فساد پدید می‌آید نیز نقض می‌گویند. مانند صدایی که از خرابی بنا به گوش می‌رسد. روشن است که این اثر معنا است. به همین جهت انقراض ظهر چنین معنا شده است: فشار و بار زیاد بر پشت تا حدی که بشکند، و صدای شکستنش شنیده شود. اما با توجه به معنای اصلی لغت، فقط فشار بر پشت نیست؛ بلکه مراد از ظهر تمامی اموری است که وزر می‌تواند در آنها اثر داشته باشد. مراد از نقض ظهر از بین رفتن ثبات و سلامت در امور جاری پیامبر بوده است که می‌تواند امور مادی و معنوی باشد.

معنای تحت‌اللفظی آیه روشن است: از دیگر نعماتی که بر تو ارزانی داشتیم این است که بار گران را از گردهات برداشتیم، آن باری که بر پشتت بسیار سنگینی می‌کرد. آنچه در این آیات دشوار است، مشخص کردن مصداق وزر است که از پیامبر برداشته شده‌است.

مفسرین احتمالات مختلفی را در تعیین مصداق وزر داده‌اند، مانند: رسالت و دعوت مردم، اذیت و آزار مخالفین، هدایت مردم، اعمالی که پیامبر قبل از بعثت انجام داده‌اند؛ گمراهی و تعصبات مردم، فراقی که پس از وصل برای ایشان رخ می‌داده و ... .

برادر عزیز آقای نیک‌اقبالی در تفسیرشان احتمال زیبایی را مطرح کرده‌اند، می‌گویند همه‌ی این موارد مصداقی از نفس یا خویشتن است، که همان منیت است. بار منیت که برداشته شود، همه‌ی این بارها برداشته خواهد شد. مرحوم علامه احتمال اول که همان بار رسالت است را بیشتر پسندیده‌اند.

بعضی از این احتمالات آن قدر سخیف است، که اصلاً نیازی به بحث ندارد. برخی با آیات سازگار نیست، این بار چنان‌که در لغت آمده است آن قدر سنگین است که فشارش کمر ایشان را شکسته‌است. بنابراین هر معنایی نمی‌تواند مصداق این بار سنگین باشد. احتمال آقای نیک‌اقبالی هم با آیات سازگاری ندارد.

با توجه به سور گذشته مانند علق و مدثر روشن می‌شود که وحی برای ایشان ثقیل بوده است، تا حدی که گاه از فشار به خود می‌پیچیدند، وحی بر عهده‌ی ایشان وظیفه‌ای نیز گذاشت، که دشواری را افزون کرد؛ ایشان باید به سوی مردم می‌رفتند، و مردم را از این همه جهالت و تکبر رها کرده، و با خدا آشنا می‌کردند. این وظیفه نیاز به شرح صدر دارد. چنان‌که موسی هم آن را طلب کرد.

آیه ۴:

وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ

ما. تو را برگزیدیم، نعمات بی‌شمار بخشیدیم، تو را در این مسیر، هدایت خاص و راه‌بری کردیم، حالا هم نامت را بالا خواهیم برد. چنان‌که تحقق این آیه را در عالم شاهد هستیم.

آیات ۵ و ۶:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا، إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

بیشتر مفسرین در شرح این دو آیه گفته‌اند بعد از دشواری آسانی است؛ و مصادیقی برای آن بیان کرده‌اند. مانند این‌که با وجود دشواری‌های بسیاری که برای پیامبر پیش می‌آید (عسر)، عده‌ی زیادی هدایت الهی را می‌پذیرند (یسر)؛ یا پس از دشواری‌های ابتدایی گشایش‌ها حاصل می‌شود مانند فتح مکه. اما کریمه نمی‌فرماید بعد از دشواری آسانی است، بلکه به وضوح می‌گوید با سختی آسانی همراه است؛ این دو تفاوت بسیاری با هم دارند. در واقع می‌خواهد بیان نماید که دل هر دشواری را که بشکافی در اعماقش آسانی خواهی یافت. نه این‌که اگر سختی را تحمل کنی، بعدش گشایش است. معنای کریمه در واقع نگاهی معرفت‌شناسانه است.

به این دو آیه توجه کنیم:

۱. سوره انعام، آیه ۴۲: وَ لَقَدْ أَرْسَلْنَا إِلَىٰ أُمَمٍ مِّن قَبْلِكَ فَأَخَذْنَاهُم بِالْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ لَعَلَّهُمْ يَتَضَرَّعُونَ.

۲. سوره بقره، آیه ۱۵۵: وَ لَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَ نَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَ الْأَنْفُسِ وَ الثَّمَرَاتِ وَ بَشِّرِ الصَّابِرِينَ.



دل هر مشکلی را که بشکافی خدا را می‌یابی؛ این آسانی همان رحمت الهی است که انسان را در مشکلات مختلف می‌اندازد، تا با او رابطه برقرار کند، و با خداوند انس پیدا کند؛ وقتی این حال بیاید مشکل رخت برمی‌بندد، گویا اصلاً از ابتدا وجود نداشته است. این مطلب آنقدر در زندگی انسان اهمیت دارد که دو بار در یک سوره‌ی کوتاه تکرار شده است. وقتی نگاه انسان عوض شود، پیرامون و حوادث پیش رویش نیز تغییر می‌کند. وقتی الهی شد همه چیز رنگ خدا می‌گیرد. و وقتی با خودخواهی زندگی کرد، همه چیز سخت، دشوار و غیر قابل حلّ می‌شود.

آیات ۷ و ۸:

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ، وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ

نصب:

مقایس: اقامه شیء و اهداف فی استواء.

التحقیق: هو تثبیت شیء فی محلّ بالاقامة.

استدماه بر کار تا رسیدن به نهایت آن

رغب:

مقایس: اصلان: أحدهما طلب الشئ و الآخر سعة فی شیء. فالاول الرغبة فی الشئ و الارادة له.

صاح: رغبت فی الشئ اذا اردته رغبة.

التحقیق: هو الميل الاکید كما أن الشوق هو الرغبة الاکیدة.

میل و اراده زیاد به چیزی همراه با شوق و رغبت

وقتی از کاری فراغت یافتی، دوباره مشغول کار دیگری شو، و همواره به سوی پروردگارت رو کن.

توصیهی پایانی سورهی انشراح رمز سلوک و طریق الی الله است. وقتی انسان با یاد خدا انس می گیرد، گاه از یاد فارغ

می شود، به جهت مشغله یا خستگی جسمی؛ می فرماید دوباره رو سوی او کن، همهی قلبت را متوجه او کن، استمرار و

استمرار. به این آیات توجه کنیم:

۱. سوره تکویر، آیات ۲۸ و ۲۹: لَمِنْ شَاءَ مِنْكُمْ أَنْ يَسْتَقِيمَ، وَ مَا تَشَاؤُنَ إِلَّا أَنْ يَشَاءَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ.

۲. سوره جن، آیه ۱۶: وَأَنْ لَوْ اسْتَقَامُوا عَلَى الطَّرِيقَةِ لَأَسْقَيْنَهُمْ مَاءً غَدَقًا.

استدماه بر یاد خدا کلید سلوک است، و حقاً جز آن راهی وجود ندارد.

البته که آیات ۷ و ۸ معنای عام‌تری نیز دارد: در تمامی آنات انسان باید کاری انجام دهد و بی‌کار نباشد. برخی آیه را به این صورت معنا کرده‌اند که وقتی از واجبی فارغ شدی، مستحبات را به جای آور. این معنا صرفاً یک مصداق است، و معنای آیه نمی‌باشد.

شوق و رغبت به خداوند متعال همراه با یاد، لطافت و شیرینی در یاد خداوند ایجاد می‌کند، که انس دائمی با محبوب را به همراه دارد. این استدامه در توجّه و یاد، همراه با محبّت، تنها و تنها نسخه‌ی سلوک قرآنی است. دقّت بفرمایید.

روایات:

۱. الباقر (علیه السلام) - إِذَا قَضَيْتَ الصَّلَاةَ بَعْدَ أَنْ تُسَلِّمَ وَأَنْتَ جَالِسٌ فَأَنْصِبْ فِي الدُّعَاءِ مِنْ أَمْرِ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ فَإِذَا فَرَعْتَ مِنَ الدُّعَاءِ فَارْعَبْ إِلَى اللَّهِ عَزَّوَجَلَّ أَنْ يَتَقَبَّلَهَا مِنْكَ.  
تفسیر اهل بیت علیهم السلام ج ۱۸، ص ۲۰۲

۲. الصَّادِق (علیه السلام) - عَنْ جَعْفَرِ بْنِ مُحَمَّدٍ (علیه السلام) أَنَّهُ قَالَ فِي قَوْلِ اللَّهِ عَزَّوَجَلَّ فَإِذَا فَرَعْتَ فَأَنْصِبْ وَإِلَى رَبِّكَ فَارْعَبْ قَالَ الدُّعَاءُ بَعْدَ الْفَرِيضَةِ إِيَّاكَ أَنْ تَدْعَهُ فَإِنَّ فَضْلَهُ بَعْدَ الْفَرِيضَةِ كَفَضْلِ الْفَرِيضَةِ عَلَى النَّافِلَةِ.  
مستدرک الوسائل، ج ۵، ص ۳۰

در روایات بسیاری این مفهوم آمده است، که برای نمونه دو مورد را نقل کردیم. پس از این که نماز خواندی و از آن فارغ شدی، بلافاصله مشغول دعا شو. نماز اوج بندگی است و معراج مؤمن است؛ و ظاهراً در افعال بالاتر از نماز وجود ندارد؛ اما می فرماید فضل دعا پس از نماز، مانند فضل فریضه بر نافله است! مغز نماز دعا است، چنان که در روایت از پیامبر نقل شده است: الدُّعَاءُ مَخُّ الْعِبَادَةِ، وَ لَا يَهْلِكُ مَعَ الدُّعَاءِ أَحَدٌ؛ فقط از خدا خواستن، و همه‌ی امور را از او خواستن عمل نیست، حال نیاز، و فقر دائمی درونی است، که به واقع مخ و اساس عبادت همین است. این روایات مصداقی بسیار عالی برای نصب بعد الفراغ است.