

# قرآن مبین

---

(۹)

## سوره انشراح

---

یاسر محدّث مجتهدی

بسم الله الرحمن الرحيم

## 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 آیه ی آخر سوره‌ی ضحی بیان گردید: **وَأَمَّا 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. أمير المؤمنين (عليه السلام): إِذَا وَسَّسَ الشَّيْطَانُ لِأَحَدِكُمْ فَلْيَتَعَوَّذْ بِاللَّهِ وَ لِيَقُلْ بِلسَانِهِ وَ قَلْبِهِ آمَنْتُ بِاللَّهِ وَ رُسُلِهِ مُخْلِصاً لَهُ الدِّينَ لِضَيْقِ الْقَلْبِ يَقْرَأُ سَبْعَةَ عَشَرَ يَوْماً أَوْ لَمْ نَشْرَحْ إِلَى آخِرِهِ كُلَّ يَوْمٍ مَرَّتَيْنِ مَرَّةً بِالْعَدَاةِ وَ مَرَّةً بِالْعِشَاءِ.  
تفسير اهل بيت عليهم السلام ج ۱۸، ص ۱۹۲

۲. الرسول (صلى الله عليه و آله): مَنْ قَرَأَ سُورَةَ أَوْ لَمْ نَشْرَحْ أُعْطِيَ مِنَ الْأَجْرِ كَمَنْ لَقِيَ مُحَمَّدًا (صلى الله عليه و آله) مُغْتَمًّا فَفَرَّجَ عَنْهُ.  
مستدرک الوسایل، ج ۴، ص ۳۵۹

۳. الرسول (صلى الله عليه و آله): مَنْ قَرَأَهَا أُعْطَاهُ اللَّهُ الْيَقِينَ وَ الْعَافِيَةَ، وَ مَنْ قَرَأَهَا عَلَى أَلَمٍ فِي الصَّدْرِ وَ كَتَبَهَا لَهُ، شَفَّاهُ اللَّهُ.  
تفسير اهل بيت عليهم السلام ج ۱۸، ص ۱۹۲

آیه ۱:

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ

آیا سینه‌ات را نگشودیم؟

شرح:

مقایس: يدلّ على الفتح و البيان، اشتقاقه من تشريح اللحم.

مفردات: بسط اللحم و نحوه، يقال شَرَحَ اللحم و شرحته، و منه شرح الصدر، أي بسطه بنور الهي و سكينه من حبه الله و روح منه.

التحقيق: شرح الصدر 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 سكينه من جهة الله و روح منه.

برای روشن تر شدن معنای شرح صدر به چند آیه توجه کنیم:

۱. در آیه ۲۵ سوره طه، حضرت موسی علیه السلام 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: وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ، فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ، وَاعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّى يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ.

۳. آیه ی ۲۲ سوره ی زمر: أَمْ مَنْ شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ فَهُوَ عَلَى نُورٍ مِنْ رَبِّهِ فَوَيْلٌ لِلْقَاسِيَةِ قُلُوبُهُمْ مِنْ ذِكْرِ اللَّهِ أُولَئِكَ فِي ضَلَالٍ مُبِينٍ.

۴. آیات ۱۲۵ و ۱۲۶ سوره ی انعام: فَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ وَمَنْ يُرِدْ أَنْ يُضِلَّهُ يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصْعَعُدُ 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؛ همه ی این ها نیازمند بسط قلب است. چنان که حضرت موسی نیز برای وظیفه ی سنگینی که به عهده داشت نیاز به همین نعمت داشت.

آیات سوره ی حجر بیان می کند که شرح صدر عطای خداوند متعال است. برای رهایی از ضیق صدر سه کمک بسیار مهم وجود دارد:

۱. سَيِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ

۲. كُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ

۳. اعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّى يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ

بنابراین شرح صدر نتیجه ی تسبیح، سجود، و عبادت تا یقین است؛ و صفتی نیست که به این سادگی ها به دست بیاید. در سوره ی زمر شرح صدر را نوری از جانب خداوند متعال می داند. و در سوره ی انعام صفتی مهم برای هدایت دانسته شده است؛ توجه کنیم که مراد قرآنی از شرح صدر، با آنچه در زبان ما استعمال می شود تفاوت بسیار دارد. در این روایت نیز به زیبایی معنای شرح صدر بیان شده است:

رَوَى أَنَّ النَّبِيَّ (صلى الله عليه و آله) قَرَأَ أَمَّنْ 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 لِدَٰلِكَ عِلَامَةٌ يُعْرَفُ بِهَا قَالَ التَّجَافَى عَنْ دَارِ الْغُرُورِ وَ الْإِتِّبَابُ إِلَى دَارِ الْخُلُودِ وَ الْإِسْتِعْدَادُ لِلْمَوْتِ قَبْلَ نُزُولِ الْمَوْتِ.

تفسير اهل بيت عليهم السلام ج ۱۸، ص ۱۹۴

آیات ۲ و ۳:

وَضَعْنَا عَنْكَ وِزْرَكَ، الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ

و بارِ گرانت را برداشتیم. آن که پشتت را در هم شکسته بود.

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 سَمِيَ الذنب وزرا. و الوزیر سَمِيَ به لآثمه 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 گفته اند به جهت همین سنگینی در روح است. به بار و بنه زیادی که انسان با خودش حمل می کند هم وزر گفته اند، معصیت از این جهت هم می تواند وزر باشد. وزیر هم به جهت به عهده گرفتن بار سنگین همراه گفته می شود.

نقض:

مقایس: نکث شیء و ربّما 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 شکستش 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 شده است.

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 شکسته است. 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

و آوازه‌ات را بلند کردیم.

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

آیات ۵ و ۶:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا، إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

بی‌گمان با هر سختی آسانی است. آری با هر دشواری آسانی است.

بیشتر مفسّرین 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. امّا 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: وَلَقَدْ أَرْسَلْنَا إِلَىٰ أُمَمٍ مِّن قَبْلِكَ فَأَخَذْنَاهُم بِالْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ لَعَلَّهُمْ يَتَضَرَّعُونَ.

۲. سوره بقره، آیه ۱۵۵: وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ 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 حل می‌شود.

آیات ۷ و ۸:

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ، وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ

چون فراغت یافتی دوباره مشغول شو. و به سوی پروردگارت رو کن.

نصب:

مقایس: اقامه شیء و اهداف فی استواء.

التحقیق: هو تثبیت شیء فی محلّ بالاقامة.

استداده بر کار تا رسیدن به نهایت آن

رغب:

مقایس: اصلاً: أحدهما طلب الشيء و الآخر سعة في شيء. فالأول الرغبة في الشيء و الإرادة له.

صحاح: رغب في الشيء اذا اردته رغبة.

التحقيق: هو الميل الاكيد كما أن الشوق هو الرغبة الاكيدة.

ميل و اراده زياد به چیزی همراه با شوق و رغب

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 می‌گیرد، گاه از یاد فارغ

می‌شود، به جهت مشغله یا خستگی جسمی؛ می‌فرماید 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: لِمَن شَاءَ مِنْكُمْ أَن يَسْتَقِيمَ، وَ مَا تَشَاؤُنَ إِلَّا أَن يَشَاءَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ.

۲. سوره جن، آیه ۱۶: وَ أَن لَّوِ اسْتَقَامُوا عَلَى الطَّرِيقَةِ لَأَسْقِينَهُمْ مَاءً غَدَقًا.

استداده 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 رغب به خداوند متعال همراه با یاد، لطافت و شیرینی در یاد خداوند ایجاد می‌کند، که انس دائمی با محبوب را

به همراه دارد. این استداده در توجه و یاد، همراه با محبت، تنها و تنها نسخه‌ی سلوک قرآنی است. دقت بفرمایید.

روایات:

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

۲. الصادق (علیه السلام): عَنْ جَعْفَرِ بْنِ مُحَمَّدٍ (علیه السلام) أَنَّهُ قَالَ فِي قَوْلِ اللَّهِ عَزَّوَجَلَّ فَإِذَا فَرَغْتَ 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 مُخُّ الْعِبَادَةِ، وَلَا يَهْلِكُ مَعَ الدُّعَاءِ أَحَدٌ؛ فقط از خدا خواستن، و همه ی 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.