

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

به نام خداوند بخشنده مهربان

﴿۱﴾ أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ ﴿۲﴾ وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ ﴿۳﴾ الَّذِي
 أَنْقَضَ ظَهْرَكَ ﴿۴﴾ وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ ﴿۵﴾ فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا
 ﴿۶﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿۷﴾ فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ﴿۸﴾ وَإِلَى
 رَبِّكَ فَارْغَبْ

(ای پیامبر!) آیا به تو شرح صدر عطا نکردیم؟ و بار سنگینات را از (دوش) تو برداشتیم؟ آن (بار گرانی) که برای تو کمرشکن بود. و نام تو را بلند (آوازه) گردانیدیم. پس (بدان که) با هر سختی آسانی است. آری، با هر دشواری آسانی است. پس هر وقت (از کاری) فراغت یافتی (برای کار جدید) خود را به تعب انداز. و با رغبت و اشتیاق به سوی پروردگارت روی آور.

نکته‌ها:

- در سوره قبل (ضُحَى) فرمود: خداوند تو را رها نکرده است: ﴿مَا وَدَّعَكَ رَبُّكَ﴾ در این سوره می‌فرماید: چگونه تو را رها کرده، کسی که بزرگ‌ترین الطاف و سرمایه‌ها را که شرح صدر است به تو داده است: ﴿أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ﴾
- «شرح صدر» به معنای گشایش سینه و بالا رفتن ظرفیت انسان است تا بتواند ناملازمات را تحمل کند و در مشکلات و سختی‌ها صبر و پایداری ورزد.
- هنگامی که خداوند حضرت موسی را به رسالت برگزید، اولین خواسته او سعه صدر بود که

گفت: ﴿رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي﴾^(۱) پروردگارا! سعه صدر به من عطا کن. ولی پیامبر اسلام بدون درخواست مورد لطف قرار گرفت و سعه صدر را از خداوند دریافت کرد. ﴿أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ﴾

□ مراد از بار سنگین که بر دوش پیامبر سنگینی می‌کرد و خداوند با دادن شرح صدر، آن را از دوش پیامبر برداشت، مسئولیت رسالت و دعوت مردم به توحید و مبارزه با فساد و شرک و خرافات است.

□ از آنجا که غم و غصه‌ها را نمی‌توان کم کرد، پس باید ظرفیت‌ها را بالا برد تا بتوان مشکلات را تحمل کرد و کم نیاورد. شرح صدر نشانه لطف ویژه الهی است: ﴿فَن يرد الله ان يهديه يشرح صدره للاسلام﴾^(۲) یعنی هر کس را خداوند اراده کند هدایت یابد، روح او را برای پذیرش اسلام باز می‌کند.

□ از نظر روانی، هنگام برخورد با مشکلات نباید تمام ذهن متوجه آن شود، بلکه باید به سهولت‌های پس از آن که مورد وعده و سنت الهی است نیز توجه نمود.

□ عُسْرها سبب یُسْر است. کلمه «مَع» ممکن است به معنای سبب باشد، یعنی هر سختی در درون خود تجربه‌ها و سازندگی‌هایی دارد. ﴿انَّ مَع العسر يسراً﴾

□ حذف حرف فاء در جمله دوم ﴿فانَّ مَع العسر يسرا، انَّ مَع العسر يسرا﴾ بیانگر آن است که این اصل عمومی است و مخصوص پیامبر نیست.

□ رهبران حق که در برابر طوفان مخالفت‌ها و مشکلات و شکنجه‌ها و تهدیدها و توطئه‌ها و تهمت‌ها و لجاجت‌ها و جنگ‌ها و... قرار می‌گیرند بیش از هر چیز به سعه صدر نیاز دارند. ﴿أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ﴾

□ بر اساس روایات که مورد فتوای مراجع دینی نیز قرار گرفته است، این سوره و سوره ضحی یک سوره حساب می‌شوند نظیر سوره فیل و قریش و در نمازهای واجب که بعد از سوره حمد، خواندن بیش از یک سوره جایز نیست، این دو سوره باید با هم خوانده شود. شاهد

۱. طه، ۲۵.

۲. انعام، ۱۲۵.

یکی بودن این دو سوره، تناسب آیه آخر سوره قبل با آیه اول این سوره است که می‌فرماید:
 ﴿ألم نشرح لك صدرك﴾

□ شرح صدری که به پیامبر اسلام داده شد، باعث شد تا آن حضرت در برابر آن همه آزارها، قومش را نفرین نکند و می‌فرمود: «اللهم اهد قومی فاتهم لا یعلمون»^(۱) یعنی خداوندا این مردم را هدایت کن زیرا که نمی‌دانند و در فتح مکه با اعلام عفو عمومی فرمود: ﴿لا تثریب علیکم الیوم﴾ امروز باکی بر شما نیست و همه را بخشیدم، همانگونه که یوسف با این جمله تمام برادرانش را یکجا عفو کرد.

□ نمونه ﴿وضعنا عنک وزرک و رفعنا لک ذکرك﴾ این بود که مردم فوج فوج در دین خدا وارد می‌شدند ﴿یدخلون فی دین الله افواجا﴾^(۲) و در جنگ‌های بدر و خندق و حنین اسلام پیروز شد و با اینکه بعضی منافق و یا ترسو بودند و فرار می‌کردند باز اسلام رو به رشد بود. در اکثر موارد این بار سنگین توسط حضرت علی علیه السلام از دوش پیامبر برداشته می‌شد. او در بدر و خیبر و احد شجاعانه‌ترین عملیات را انجام داد.

البته در برخی موارد، «وزر» و سنگینی را، از طریق امدادهای غیبی و نزول فرشتگان^(۳) و یا القاء ترس^(۴) در دل دشمنان، از دوش پیامبر اکرم برداشته شد.

□ خداوند، نام و یاد پیامبرش را گرامی داشته است. در قرآن، به درود و صلوات بر پیامبرش فرمان داده است: ﴿یا ایها الذین آمنوا صلّوا علیه و سلّموا تسلیماً﴾^(۵) نام او را در بسیاری از آیات در کنار نام خودش آورد است، ﴿یا ایها الذین آمنوا اطیعوا الله و اطیعوا الرسول﴾^(۶) در اذان، شهادت به رسالت او را در کنار شهادت به وحدانیت خودش قرار داده است. «اشهد أن لا اله الا الله و اشهد ان محمداً رسول الله» و در تشهد هر نماز، نیز این شهادتین را تکرار کرده است.

□ زنی از ندادن نفقه شوهر فقیرش، نزد حضرت علی علیه السلام شکایت کرد. حضرت مرد را زندانی

۱. بحار الانوار، ج ۱۱، ص ۲۹۸.

۲. نصر، ۲.

۳. آل عمران، ۱۲۳-۱۲۵.

۴. آل عمران، ۱۵۱ و حشر، ۲.

۵. احزاب، ۵۶.

۶. محمد، ۳۳.

نکرد و فرمود: ﴿انّ مع العسر يسرا﴾^(۱)

پیام‌ها:

- ۱- سعه صدر، زمینه‌ساز انجام برنامه‌های سنگین رسالت است. ﴿الم نشرح... وضعنا عنك وزرك﴾
- ۲- از آینده مکتب نگران مباشید. ﴿ورفعنا لك ذكرك﴾
- ۳- مبارزه با خرافات و آداب و رسوم جاهلی بسیار سنگین است. ﴿وزرك﴾
- ۴- کار پیامبر در حدّ كمرشكن بود. ﴿انقض ظهرك﴾
- ۵- نام نیک و آبرو لازمه توفیق در رهبری جامعه است. ﴿رفعنا لك ذكرك﴾
- ۶- سنّت و برنامه الهی آن است که بدنبال هر سختی، آسانی است. ﴿انّ مع العسر يسرا﴾ (در جای دیگر قرآن می‌خوانیم: ﴿سيجعل الله بعد عسر يسرا﴾^(۲) سختی‌ها و مشکلات زوال‌پذیرند و به آسانی تبدیل می‌شوند).
- صبر و ظفر هر دو دوستان قدیمند بر اثر صبر نوبت ظفر آید
- ۷- انسان باید بعد از فارغ شدن از هر کار و مسئولیتی، آماده پذیرش مسئولیت دیگر و تلاش و کوشش دیگر باشد. ﴿فاذا فرغت فانصب﴾
- ۸- تلاش‌ها باید جهت الهی داشته باشد. ﴿الی ربك فارغب﴾
- ۹- تلاش و کوشش باید همراه با اخلاص باشد. ﴿فانصب... الی ربك فارغب﴾
- ۱۰- برای توجه به خداوند باید نهایت تلاش را بکار برد. ﴿فانصب - الی ربك فارغب﴾
- ۱۱- پیمودن راه خدا باید عاشقانه و با رغبت باشد. ﴿الی ربك فارغب﴾
- ۱۲- رغبت‌ها و تمایلات تنها سزاوار اوست نه دیگران. ﴿الی ربك فارغب﴾

«والحمد لله ربّ العالمین»

۱. تفسیر نور الثقلین. ۲. طلاق، ۷.