

# شرح صدر افزایش ظرفیت

## رَبِّ اِشْرَاحِ لِي صَدْرِي لِتَبْلُغَ لِي رُبِّي

وَمِنْ تَعْمُرِي سَانِيَةً تَقِيَّةً

### روانی

اقدس بکلو  
(کاشناس ارشد عرفان اسلامی)

#### چکیده

چنین استدلال می‌گردد که علوم مختلف، قدرت تقویت و توسعه ظرفیت روانی را دارند و هر ظرفی در اثر مظهر خود، دچار محدودیت می‌گردد، جز روان انسان که در اثر اضافه شدن علم، توسعه بیشتری پیدا می‌نماید. «کل وعاء ضیق بما جعل فيه الاوعاء العلم فانه يتسع به»<sup>۱</sup>. بر اساس نتایج حاصل از توسعه ظرفیت روانی، این حالت همواره مورد تقاضای پیامبران، از خداوند بوده و از او خواسته‌اند که به آن‌ها شرح صدر بدهد و در نتیجه کارهایشان را آسان سازد: قال رب اشرح لی صدري. و یسر لی امری (طه، ۲۵-۲۶). حداکثر شرح صدر و توسعه ظرفیت روانی حالتی است که مخصوص پیامبران الهی و برگزیدگان خدا است. به عنوان مثال خداوند با اعطای آن بر پیامبر اسلام (ص) منت گزارده و آن را برتر از هر نعمت می‌داند. ألم نشرح لک صدرك. و وضعنا عنک وزرک. الذی أنقض ظهرك. و رفعنا لک ذکرک (اشراح، ۹۴/۱-۲) و در اثر اعطای این حالت، پیامبر (ص) قدرت مقابله با مشکلات عظیم را پیدا نموده است.

نتیجه شرح صدر به خود فرد برمی‌گردد و آسان شدن کارها، احساس سبکبالی و جلب احترام عمومی، در حقیقت همگی نتیجه شرح صدر و توسعه ظرفیت روانی

می‌باشد. علامت شرح صدر دستیابی به حلم است که در قرآن به عنوان صفات پیامبران خدا معرفی شده است و حتی خداوند خود را به این صفت خوانده است. کلید واژه‌ها: شرح صدر، حلم، پیامبران، توسعه و ظرفیت روانی.

#### مقدمه

وظیفه پزشکی دنیای امروز و فردا، پیشگیری و برنامه ریزی برای بهتر زیستن است. آرامش درونی تمتای دایمی انسان و حلقه مفقوده جوامع امروزی است. به خصوص جوامعی که از مذهب و اخلاق فاصله گرفته‌اند و هر اندازه که این جدایی بیشتر بوده بیماری‌های روانی نیز به همان اندازه خودنمایی داشته است و بهداشت روان افراد مختل گردیده است<sup>۲</sup>. بنابراین در پیشگیری اولیه باید به مسائل تأثیرگذار بر شخصیت به منظور کاهش تظاهرات هیجانی و عاطفی و عوامل استرس زا توجه گردد. ثابت شده است که بسیاری از اختلالات روانی و رفتاری در کودکان، نوجوانان و جوانان و ... ناشی از عدم توانایی خانواده، مربیان، اولیاء و ... در کاربرد روش‌های تربیتی و آموزشی به تناسب ویژگی‌ها و نیازهای کودکان، نوجوانان و جوانان است<sup>۳</sup>. لذا با توجه به اهمیت پیشگیری و ایجاد آرامش روانی و پذیرش نقش تکاملی انسان‌ها، تقویت روحیه و اعتقادات مذهبی در کودکان، نوجوانان و جوانان و ... نقش بسیار مهمی ایفا می‌کند. تحقیقات نشان داده است که عملکرد مذهبی با پایین بودن اضطراب، افسردگی، طلاق، نرخ خودکشی و سوء مصرف الکل همراه است. نقش اثربخش و تحویل آفرین قرآن کریم در بهداشت روان، تاب‌دانی جاست که می‌تواند مایه اصلاح، طهارت دل و بهبود روابط اجتماعی گردد. خداوند از نظر مؤمن، حکیم و درست‌کردار و عادل و مهربان است که هرگز برای بنده خویش خواهان بدی نیست مگر علت و حکمتی و یا فایده و استحقاقی عادلانه آن را ایجاب کند. آرامش مؤمن یک خصوصیت ویژه است که نشان دهنده توانایی وی در تسلط به مملکت درونی و فرمانروایی و تدبیر او بر خویشتن می‌باشد. مشکلات دنیا ابتلاء و امتحان و آزمون خدای خالق انسان است. خداوند متعال، آدمی را می‌آزماید و همان‌گونه با آدمی عمل می‌کند که آهنگر، آهن را در کوره می‌نهد و آن را گداخته می‌سازد و سپس آن را در آب سرد فرو می‌برد تا استحکام و صلابت آهن فزاینده شود.

امتحانات الهی از روی اصالت انسان پرده برمی دارد و صدق و تقوی و یا پلیدی باطن و درون وی را می نمایاند و موضع گیری واقعی و پایگاه حقیقی او را کاملاً روشن می کند: **ولنبلوکم بشيء من الخوف والجوع ونقص من الأموال والأنفس والثمرات وبشر الصابرين** (بقره، ۱۵۵/۲). ابتلا و آزمون، یک تجربه الهی در جهت تأیید کسانی است که در راه خداوند متعال می کوشند و تعبیری از عدل و حکمت الهی است. تا از این طریق، افرادی که از لحاظ عمل و کردار می کوشند بر دیگران برتری دهند و یقین آنان را به مبدأ هستی فزون تر سازند. همچنان که خداوند متعال می فرماید: **ولنبلوکم حتی نعلم المجاهدين منکم و الصابرين** (محمد، ۳۱/۴۷).

روانشناسی اسلامی بیانگر این است که انسان مؤمن فردی ذاکر، صابر و خویشتن دار است و به هرگونه خیر و شری که خواست خدا و داده اوست راضی می باشد. اوج پیشرفت روان درمانی در اسلام عبارت از ذکر و یاد خداست. ادیان الهی تلاش بسیاری را در جهت ایجاد ارتباط زنده و مستمر بین انسان و خالق او از طریق عبادت و ذکر نموده اند. ارتباط پویای بین انسان و خدا، وی را در غلبه بر مشکلات یاری نموده و از تنهایی رهایی می بخشد. انسانی که این چنین با خدا در ارتباط است و با گسترش بصیرت و معرفت خویش دامنه ارتباط خود را نیز توسعه می دهد به سوی نفس مطمئنه در حرکت است و می تواند در مقابل مصائب زندگی آرامش خود را حفظ کرده و با تکیه بر خدا، سراسر وجود خویش را صفا بخشد.

حدیثی از پیامبر اکرم (ص) خطاب به امام علی (ع) نقل است که حضرت فرمود:

مؤمن، مؤمن نمی شود مگر این که صدوسه صفت در او جمع شود. یکی از این

صفات سعه صدر است. «اوسع الناس صدرا» یعنی سینه اش از همه گشاده تر است.

قرآن در مورد سعه صدر می فرماید: **فمن یرد الله أن یهدیه یشرح صدره للاسلام و من یرد أن یضله یجعل صدره ضیقاً حرجاً** (انعام، ۱۲۵/۶).

سعه صدر به چه معناست؟ اشخاصی که شرح صدر دارند همه چیز را تحمل می کنند، بدگویی ها در آن ها اثر نکرده و زود ناامید نمی شوند. حوادث، علوم، دانش ها و معارف را در خود جای می دهند و اگر کسی درباره آن ها بدی کند در گوشه ای از ذهن خود جای

می دهند و تمام وجودشان را پر نمی کنند ولی کسانی که ضیق الصدر هستند با اندک نامالیماتی جابه جا شده و پذیرش و تحمل و حوصله ندارند.

### شرح صدر و ضیق صدر

انسانی که دارای شرح صدر و توسعه وجودی باشد، هرچه از کمال و جمال و مال و منال و دولت و حشم در خود ببیند، به آن اهمیت ندهد و در نظرش بزرگ و مهم نیاید. سعه وجود چنین انسانی، به قدری است که بر تمام واردات قلبی خود غلبه دارد و از ظرف وجودش هیچ چیز لبریزی نکند و این سعه صدر، از معرفت حق تعالی پیدا شود.

و یاد حق تعالی دل را از منازل و مناظر طبیعت منصرف کند و تمام جهان و جهانیان را از نظر او بیاندازد و دل بستگی به احدی غیر از حق پیدا نکند و با هیچ چیز دل خوش نکند و همتش به مرتبه ای رسد که تمام عوالم وجود در پیش نظرش نیاید. پس هرچه واردات قلبی پیدا کند، دامن گیر او نشود و خود را به واسطه آن ها بزرگ و بزرگوار نشمارد. و هرچه غیر از حق و آثار جمال و جلال او است، در نظرش کوچک باشد و این خود، منشأ تواضع برای حق شود و به تبع برای خلق، زیرا که خلق را نیز از حق ببیند و همین منشأ عزت نفس و بزرگواری هم شود زیرا که روح تملق که از نفع اطلبی و خودخواهی پیدا شود در او نیست. پس خداخواهی توسعه وجودی آورد و توسعه وجودی تواضع و عزت نفس آورد و در مقابل خودخواهی و خودبینی هم از ضیق صدر است و هم ضیق صدر آورد. آن مبدأ تکبر است زیرا چون ضعف قابلیت و ضیق صدر داشت، هرچه در خود ببیند در نظرش بزرگ شود و به آن تذلل و بزرگی کند. درعین حال چون اسیر نفس است، برای رسیدن به مقاصد آن پیش اهل دنیا - که مورد طمع او است - ذلت و خواری کند و تملق ها گوید.

بلکه، مبدأ همه مبادی در کمالات، معرفت الله است و ترک نفس و مبدأ همه نقایص و سیئات حب نفس و خودخواهی است و راه اصلاح تمام مفاسد، اقبال به حق است و ترک هواهای نفسانیه! **ما أصابک من حسنة فمن الله و ما أصابک من سيئة فمن نفسك** (نساء، ۷۹/۴)

مادربت ها، بت نفس شماست زآنکه آن بت مار و این بت ازدهاست<sup>۴</sup>

معرفت خدا، حب خدا آورد و این حب، چون کامل شد انسان را از خود منقطع کند و چون از خود منقطع شد از همه عالم منقطع شود و چشم طمع به خود و دیگران نبندد و از رجز شیطان و رجس طبیعت پاکیزه شود و نور ازل در باطن قلب او طلوع کند و از باطن به

ظاهر سرایت کند و فعل و قول او نورانی شود و تمام قوا و اعضای او الهی و نورانی شود. پس در عین حال که متواضع است، پیش همه خلق از هیچ کس تملق نگوید و چشم امید و طمع پیش کسی باز نکند و چشمش به دست خلق دوخته نباشد. ۵

### در بیان معنای انس به خدا و انبساط دل

اگر عاشق به وصال رسید و مشاهده کرد حضور محبوب خود را بواسطه آنچه را که برایش از کشف و شهود حاصل شده، آن وقت است که غلبه پیدا می کند بر آن عاشق فرح و انبساط و شور و حال، دیگر التفات به ما سوی الله ندارد و توجه به غیر پیدا نمی کند و به لذتها و نعمتها ی دنیا که به آن نرسیده و آنرا در نیافته رنج و غصه نمی خورد، هر چه هست اوست که به وصالش رسیده و دیگر همه پوچ. این چنین استبشار قلب به واسطه حضور در محضر دوست را انس می گویند.

حضرت علی (ع) در وصف مومن فرمود:

مؤمن در رخساره اش خرمی و خوشی است ولی اندوهش در دل نهان است. از هر چیز سینه اش گشاده تر است و نفس اماره اش خوارتر....

انس با خدا وقتی ادامه پیدا کند و محکم و پابرجا شود به طوری که پایه های اضطراب، شوق او را نتواند مضطرب گرداند و خوف دوری از خدا و حجاب از حضرت دوست، او را نتواند در هم بشکند، آن وقت است که از نتیجه و ثمره انس، چنان انبساط و وسعتی در گفتار و اعمال و مناجات عارف به خدا به وجود می آید که چشم و گوش و زبان و قلب و تمام جوارح و اعضایش همه در خدمت بندگی خدا قرار می گیرد به نحوی که نگاهش و سخنش و شنیدنش و فکر و ذکرش با تمام مردم فرق می کند.

وقتی عاشق تمام ذکر و فکرش مشاهده جمال معشوق یا حب به محبوب بوده چه بسا او را در این راه مصائب دردآور و اندوههای طاقت فرسایی می رسد که اگر نبود عشق و محبت او به محبوب این مصائب و گرفتاریها او را از پا در می آورد، اما به خاطر استیلائی عشق و محبت نسبت به محبوب همه را فراموش می کند و هیچگونه اندوه و غمی را احساس نمی کند.

### (شرح صدر) توسعه وجودی از منظر قرآن

لفظ شرح در لغت به معنی باز کردن و گشادن و گستردن و فراخی بخشیدن و روشن و آشکار ساختن است. و صدر به معنی سینه است که مجازاً به معنی دل هم می آید چون

در سینه جای دارد. بنابراین توسعه وجودی یا به معنی باز کردن سینه و برطرف ساختن دلتنگی و دلگیری از کسی است یا به معنی فراخ حوصله و با ظرفیت و پر تحمل گردانیدن می باشد: ألم نشرح لك صدرک (انشرح، ۱/۹۴).

عبده در تفسیر این آیه می گوید:

بزرگی سینه در نظر تازیان نشانه نیرومندی و توانایی بود و به آن افتخار می کردند و حق هم با آن ها است زیرا هنگامی که سینه بزرگ و فراخ باشد اعضای درون آن مثل قلب و ریه در راحت بوده و به خوبی نمو می کنند و نمو آن ها موجب نیرومندی می گردد و نیرومند، بر ناملایمات و ناگواری ها غلبه می کند و به سهولت مغلوب نمی شود و چنین کسی همواره با نشاط آماده کار کردن و سخن گفتن است و درمقابل شرح صدر، ضیق صدر است که همان دلتنگی و دلگیری و بیزاری از کار و گفتار و تنگ حوصلگی است. در این آیه مبارکه هر دو لفظ با هم آمده است: فمن یردالله أن یهدیه یشرح صدره للاسلام و من یرد أن یضله یجعل صدره ضیقاً حرجاً کأنما یصعد فی السماء (انعام، ۱۲۵/۶).

بعضی مردم اشتیاق فراوانی به مباحث دینی و مطالب اسلامی دارند و آن ها را با شادمانی می خوانند و احساس خستگی و دلگیری نمی کنند و برخی دیگر درست برعکس به هیچ وجه حوصله استماع این گونه مسائل را ندارند با آن که ممکن است کتابخوان و سخن شناس هم باشند.

قرآن کریم حال این دسته اخیر را در برابر اسلام به حال کسی تشبیه کرده است که به بالا رفتن و اوج گرفتن در آسمان پردازد. این تشبیه مشتمل بر یک نکته بلکه معجزه علمی است که دریغ است ناگفته ماند. دانشمند بزرگوار لبنانی آقای عفیف عبدالفتاح طیاره در کتاب پربهای خود روح الدین الاسلامی می گوید:

آیه فوق با صراحت کامل گویا است که هر کس بخواهد به سوی آسمان اوج گیرد دچار عوارض اختناق می گردد. علم هم (بلکه مشاهده و حس نیز) آن را اثبات کرده است زیرا اکسیژن هوا در طبقات جو رو به کاهش می رود و هر اندازه در اعماق فضا بیشتر اوج گیرد، در نتیجه صعوبت تنفس، احساس خفقان بیشتری خواهد کرد و از این جهت خلبانان که در ارتفاعات بیشتری پرواز می کنند، از

وسايل و ادوات تنفس مصنوعی استفاده می کنند که حاوی ماده اکسیژن باشد تا از اختناق جوئی مصون بمانند .

با کمال تأسف در زمان ما بیشتر مردم در برابر حقایق دینی که دل را روشن و روح را پاک و مغز را نیرومند می سازد کم حوصله و افسرده و دلگیر هستند و بعضی از همین افراد در برابر کفر والحاد سینه ای گشاده و دلی باز و شوق و ذوقی فراوان دارند .<sup>۶</sup>

ولکن من شرح بالكفر صدرا فعلیهم غضب من الله ولهم عذاب عظیم (نحل، ۱۶/۱۰۶)

حال که تا اندازه ای معنی شرح صدر و نیز معنی ضدش که ضیق صدر است دانسته شد، به خوبی درک می کنیم که چرا حضرت موسی ابن عمران (ع) پس از آنکه مأمور شد به سوی فرعون، آن جبار متبکر سرکش برود و وی را به راه راست بخواند و نیز بنی اسرائیل سرسخت دیرباور اشکال تراش را رهبری فرماید نخستین خواسته اش از خداوند شرح صدر بود: قال رب اشرح لی صدري . و یسرلی أمری ، چون در برابر هزاران دشواری ها و سختی های توانفرسا که انجام مأموریتم در بردارد فقط شرح صدر می تواند نیرو و تحملی به من دهد که همه آن ها برایم آسان گردد .

اینک عظمت مقام پیغمبر خاتم و محبوبیتش نزد پروردگار از اینجا دانسته می شود که بدون تقاضا و طلب، همین که خداوند دلگیری و افسردگی حبیبش را می بیند، به او شرح صدر می دهد: و لقد نعلم أنك یضیق صدرک بما یقولون (حجر، ۹۷/۱۵). آری خدا می دید که بنده برگزیده اش محمد (ص) به واسطه مأموریتی عظیم که به وی داده و بار مسئولیتی سنگین که بر دوشش نهاده سخت گرفتار است، شدائد از همه سوی او را در میان گرفته و سرکارش با مردمی است که شدیدترین اقوام جهان در کفر و نفاقند، جمود و تعصب آن ها در پرستش خدایانیکه خود از سنگ و چوب و خرما ساخته و می سازند، بی نهایت است . اخلاقشان فاسد و اعمالشان زشت است . سنگدل و سفاک و نادان و درمنجلاب فساد فرو رفته اند، هرچه در رهایی آن ها می کوشد به نتیجه مطلوب نمی رسد، سینه اش تنگ می شود، پریشان و سرگردان می شود، خداوند مهربان پیغمبر محبوبش را مورد لطف و محبت خاص قرار می دهد، دلش را روشن و سینه اش را فراخ می کند . بیشتر از دیگر پیامبران با تصمیم (اولوالعزم) به وی عزمی آهنین و همتی بلند و شکیبایی و

بردباری مرحمت می کند، راه نفوذ و چاره کار را به او نشان می دهد . نیکوترین وسیله نجات آن ها را در اختیارش می گذارد و با نزول وحی وی را تقویت می کند و دلداری می دهد و تفقد و خبرگیری و دلجویی می نماید و سراسیمگی و پریشانی و درماندگی او را برطرف می نماید . چنان عظمت روح و قوت قلب و ظرفیتی شگفت به او می بخشد که حوادث روزگار هرچند بزرگ باشند دریای وجودش را طوفانی نمی سازند و آن کوه وقار را متزلزل نمی کند . در همه احوال قلبش قوی و اندیشه اش استوار و خاطرش مطمئن و اعتمادش به تأیید و یاری پروردگارش کامل است و علم قطعی و یقینی دارد به این که آنکس که او را فرستاده است یاریش خواهد کرد و دشمنش را پیروز نخواهد ساخت .<sup>۷</sup>

### مظهر اهتداء و ضلالت قلب انسان (شرح صدر و ضیق صدر)

انسان متفکر و مختار است و در نتیجه یا مهدی یا ضال است . مرکز اهتداء و ضلالت او همان قلب اوست که حقیقت وی را تشکیل می دهد و در مستفیض شدن یا محروم ماندن او تأثیر تام دارد . زیرا سایر قوا و اعضا به منزله ابزار وی بوده که مطیع او می باشند و حق تعیین سرنوشت او را ندارند چون هر مقیدی محکوم مطلق خویش بوده و کمال و نقص او به همان موجود عالی و مطلق نسبت به وی استناد دارد و در قرآن کریم هدایت تکوینی ویژه، نصیب قلب مؤمن قرار داده شده است: ومن یؤمن بالله یهد قلبه (تغابن، ۶۴/۱۱) و راه هدایت ویژه تکوینی شرح صدر و سعه وجودی قلب خواهد بود چه این که کیفر تبه کاری که قلب او گناهکار است: ومن یکتنها فانه آثم قلبه (بقره، ۲/۲۸۳) همان بستن صدر و ضیق وجودی دل او خواهد شد لذا درباره گروه اول فرمود: فمن یرد الله ان یهدیه یشرح صدره للاسلام، و درباره گروه دوم فرمود: و من یرد ان یضله یجعل صدره ضیقاً حرجاً کأثما یصعد فی السماء، (انعام/۱۲۵) و چون اطلاق و تعین وجود یا ظهور در اختیار مبدأ وجود یا منشأ ظهور می باشد قلبی که شایسته هدایت تکوینی باشد از فیض سعه وجودی یا اطلاق ظهوری برخوردار می شود و دلی که در اثر: ران علی قلوبهم ما کانوا یکسبون (مطففین، ۱۴/۸۳) شایسته وجودی آن چنان یا ظهوری این چنین نباشد، در تنگنای طبیعت قرار می گیرد و همواره گرفتار ضیق صدر و ضنک معیشت می باشد . نشانه توسعه وجودی از زبان معصومی که خود صدر مشروح است چنین بیان شد که «الانابه الی دار

الخلود والتجافی عن دارالغرور والاستعداد للموت قبل الموت»<sup>۸</sup> و انسان مشروح الصدر هم مهتدی است و هم توان هدایت دیگران را دارد: «لم نشرح لك صدرک (اشراح) ۱) و کتاب أنزل إليك فلا یکن فی صدرک حرج منه لتندر به و ذکری للمؤمنین (اعراف، ۲۷/۲۰). زیرا لازمه وسعت، هستی موجودی شمول دیگران می باشد و چون در جهاد اصغر توسعه وجودی لازم است لذا بعد از دریافت فرمان: «إذهب إلى فرعون أنه طغی (طه، ۲۴/۲۰) درخواست: رب اشرح لی صدری. و یسرلی امری (طه/۲۵-۲۶) طرح می شود و پاسخ: قال قد أوتیت سؤالک یا موسی (طه/۳۶) عامل رفع نیاز و پیدایش توسعه وجودی خواهد بود. در جهاد اکبر توسعه وجودی بیشتری لازم است. چنانکه اشارت رفت و برای هدایت یافته ای که از توسعه وجودی برخوردار است چیزی طاقت فرسا نخواهد بود زیرا سعه وجودی او همه ناملایمات را زیر پوشش قرار داده و حل می کند: «ألا بذکر الله تطمئن القلوب (رعد، ۱۳/۲۸) ولی انسان دل بسته طبیعت که گرفتار ضیق صدر و تنگنای وجود محدود است در همه مراحل تحت فشار بوده و هرگز لذت آزادی و رهایی از بند را نمی چشد بلکه هم در دنیا با فشار درگیر است: «من أعرض عن ذکری فإن له معیشه ضنکا (طه/۱۲۴) و هم بعد از مرگ گرفتار فشار برزخی است و هم در جهنم با فشار به سر می برد: «وإذا ألقوا منها مکانا ضیقا مقرنین دعوا هنالک ثبورا (فرقان، ۱۳/۲۵) زیرا ضلالت قلب و ضیق صدر ظهوری جز فشار دنیا و آخرت نخواهد داشت. کذلک یجعل الله الرجس علی الذین لا یؤمنون (انعام، ۱۲۵/۶) و آیه یجعل الرجس علی الذین لا یعقلون (یونس، ۱۰/۱۰۰).

لذا افکار کفرآمیز و اخلاق الحادی و رفتار شرک آلود که هر کدام عامل فشار و عذاب درونی را به دنبال دارد او را رها نمی کند بلکه از هر سمت به او هجوم آورده و از هر سو به او حمله ور می شوند: «ولکن من شرح بالكفر صدرا فعلیهم غضب من الله (نحل، ۱۶/۱۰۶) و همان ها در روز ظهور حق به صورت: «و یأتیه الموت من کل مکان و ما هو بمیت (ابراهیم، ۱۴/۱۷) در می آیند و خاصیت عامل فشار آن است که نه رها می کند و نه می میراند.<sup>۹</sup> لذا: «ثم لا یموت فیها و لا یحیی (اعلی، ۱۳/۸۷).

لزوم توجه به ظرفیت روانی و عوامل تقویت کننده و محدود کننده آن یکی از اصول بهداشت روانی و روان درمانی که می توان از متون اسلامی کشف

کرد، اصل لزوم توجه به ظرفیت روانی و عوامل تقویت کننده و محدود کننده آن است. در آموزش های اسلامی، ظرفیت روانی به ظرف های عادی تشبیه شده است و چنین آموزش داده می شود، که بهترین ظرفیت آن است که گنجایش بیشتری داشته باشد: «ان هذه القلوب اوعیه فخیرها اوعاها»<sup>۱۰</sup>، و در تعبیر دیگری افراد بشر بر حسب ظرفیت روانی و میزان بازدهی به معادن طلا و نقره تعبیر شده اند: «الناس معادن کمعادن الذهب و الفضة»<sup>۱۱</sup> و اصولا میزان تعقل را بر حسب گنجایش ظرفیت روانی می دانند. حضرت علی (ع) در ضمن خطبه ای در نکوهش مردم عراق، بیان می دارد که در صورتی که ظرفیت داشته باشند به آن ها آگاهی خواهد داد: «کیلا بغیر ثمن لو کان له وعاء»<sup>۱۲</sup>، بی بهانه پیمان می کنم (همه چیز را یاد می دهم بدون توقع و مزد) اگر او را ظرفی باشد.

بر اساس این تعالیم، فردی از دانش بهره مند گردیده است که قدرت ارزیابی ظرفیت خود را داشته باشد. عدم امکان ارزیابی ظرفیت روانی و موفقیت کلی فرد در جهان، نشانه جهل تلقی شده است: «العالم من عرف قدره و کفی بالمرء جهلا الا یعرف قدره»<sup>۱۳</sup> در حقیقت موفقیت فردی و اجتماعی هر فرد بر حسب ظرفیت روانی او مشخص می گردد و انسان ایده آل کسی است که موقعیت فردی و اجتماعی خود را بر حسب میزان ظرفیت روانی خویش ارزیابی کند. حضرت علی (ع) می فرماید: «رحم الله امرء عرف قدره و لایتجاوز طوره»<sup>۱۴</sup>؛ خدا رحمت کند مردی را که درباره خود محاسبه نموده، خود را ارزیابی کرده و از اندازه خود تجاوز نکند. «توانگری به داشتن کالای بسیار نیست، بلکه برحسب ظرفیت روانی کامل مشخص می گردد: «لیس الغنی عن کثره العرض و لکن العنی غنی النفس»<sup>۱۵</sup>. هر فرد به میزان ظرفیت و قدرت عملی خویش در مقابل خدا مسئول است و موظف است این ظرفیت را شناسایی نموده و سعی نماید نهایت کوشش خود را برای افزایش آن و رفع عوامل محدودکننده به کار برد.

انسان بر حسب ظرفیت روانی خویش در مقابله با مسائل مختلف زندگی، دیر یا زود دچار خستگی می شود. حضرت علی (ع) بر این مسئله تأکید دارد که تنها در موقعی اقدام به کار و امور فکری نماییم که تمایلی نسبت به انجام آن ها داشته باشیم. زیرا اگر روان انسان مجبور بشود حالت کوری پیدا می نماید و قادر به انجام کار نیست: «ان القلوب شهوه و اقبالا و ادبارا فاتوها من قبل شهوتها و اقبالا فان القلب اذا اکره عمی»<sup>۱۶</sup>.

و در امور عبادی نیز وضع به همین کیفیت است. در صورتی که روح، آمادگی داشته باشد می توان علاوه بر کارهای واجب، امور مستحب را هم به عهده او گذاشت. ولی به هنگام خستگی، باید به واجبات بسنده کرد: «ان للقلوب اقبالا و ادبارا، فاذا اقبلت فاحملوها على النوافل و اذا ادبرت فاقصروا بها على الفرائض<sup>۱۷</sup>» به منظور رفع خستگی فکری و روانی، به تنوع در مطالعه و بررسی آثار جدید که انگیزه ای در فرد ایجاد نماید، تأکید شده است: «ان هذه القلوب تمل كما تمل الابدان فاتبعوا لها ظرائف الحكم<sup>۱۸</sup>» پیامبر اسلام (ص) نقش علم و حکمت را در شاداب نمودن روان انسان چون نقش باران در زمین می داند: «ان الله يحيى القلوب الميتة بنور الحكمة كما يحيى الارض بوابل السماء<sup>۱۹</sup>».

### دستیابی به حلم، علامت شرح صدر

حلم در قرآن به عنوان صفات پیامبران خدا معرفی شده است و حتی خداوند خود را به این صفت خوانده است. البته در مورد خداوند مقصود از حلم، مهلت دادن به گناهکاران می باشد که خود نوعی بردباری و حلم است. صاحب نظران در اخلاق اسلامی بر اساس رهنمودهای پیشوایان اسلامی اعتقاد دارند که حلم، وجود حالت اطمینان در نفس است و در نتیجه آن عواملی که موجب بروز خشم می گردند و مشکلات زندگی روزمره، معمولا قادر به تحریک فرد نیستند. فردی هم که خود را به حلم وادارد اگر چه هنوز این حالت در او رسوخ یافته است، به تدریج به حلم دست خواهد یافت. در متون اسلامی صفت حلم در مقابل غضب قرار می گیرد و فرو بردن خشم از علایم افراد متقی تلقی می شود. در مجموع میزان قدرت بدنی، فکری و روانی فرد به حسب میزان قدرت او در مقابل عواملی که او را تحریک می نمایند سنجیده می شود.

پیامبر اسلام (ص) صریحا بیان می نماید که قهرمانی و قدرت بدنی به برداشتن وزنه بیشتر و بر زمین زدن حریف مشخص نمی شود، لکن به میزان قدرت شخص در کنترل خود به هنگام خشم بستگی دارد. با این تفسیر حلم نمایانگر ظرفیت روانی و قدرت بدنی و خشم و غضب، علامت ظرفیت روانی محدود و ضعف بدنی است. این برداشت عملا در مشاهدات روزانه پزشکی کاملا صدق می نماید و مشاهده می گردد که در دوره نقاهت بیماری ها و به هنگام کار زیاد و فرسودگی جسمی، تحریک پذیری بروز کرده و با

ایجاد تعادل، علائم فوق از بین می روند.<sup>۲۰</sup>

### پذیرش توحید راه اساسی افزایش ظرفیت روانی

أفمن شرح الله صدره للإسلام فهو على نور من ربه فويل للقاسية قلوبهم من ذكر الله اولئك في ضلال مبين (زمر، ۲۲/۳۹)؛ آیا آنکس که در اثر عبودیت و خلوص بندگیش، خداوند سینه او را برای اسلام گشاده و او از جانب پروردگار در روشنی معرفت است، مانند کسی است که سینه او از شدت معصیت و کثرت غفلت تنگ است از قبول سخن حق و قساوت قلب او را گرفته است. پس وای بر کسانی که قلب هاشان برای یاد خدا سخت است. آن گروه در گمراهی آشکارند.

قرار گرفتن در مسیر توحید عملا فرد را در مسیر رشد و تکامل قرار می دهد و در خط مستقیمی او را به کمال هدایت می نماید. استمرار حرکت در این مسیر، فرد را در مدارج کمال بالا می برد. در نتیجه همواره احساس آرامش، راحتی و ایمنی می نماید و پذیرش جدی نسبت به جهان و هم نوعان خود پیدا می نماید و از چنان قدرت فکری برخوردار می گردد که حتی حاضر است بدی را با خوبی پاداش دهد. این روش برخورد موجب ارتباط بسیار صمیمی بین او و جهان خواهد شد و دشمنان او را به صورت دوستان صمیمی درمی آورد: «ولا تستوی الحسنة و لا السيئة إدفع بالتي هي أحسن فإذا الذي بينك و بينه عداوة كأنه ولي حميم. و ما يليقها إلا الذين صبروا و ما يليقها إلا ذو حظ عظيم (فصلت، ۴۱/۳۵-۳۴)؛ نیکی و بدی یکسان نیست. بدی را به بهترین وجه دفع نما و در این صورت کسی که در میان تو و او دشمنی است در اثر این رفتار نیک و پاداش بدی او با حسن سلوک چنان درست شود که گویی دوستی از خویشان تو است و کسی به این خصلت بر نمی خورد مگر کسانی که صبر پیشه کردند در مصائب و شکیبایی نمودند در بلا و بر نخورده این طریقه نیک را احدی، مگر صاحبان بهره بزرگ از اخلاق و ایمان».

### گسترده گی ظرفیت روانی و حلم نتیجه علو همت

در آموزش های اسلامی حلم و گسترده گی ظرفیت روانی نتیجه علو همت تلقی شده است: «الحلم و الاناه توأمان ينتجهما علو الهمة<sup>۲۱</sup>؛ حلم و تأنی دو فرزند یک شکمند که آن ها را بلندی همت و اراده پابرجا می زاید». واقعا هم شخص می تواند دارای این دید باشد که مسائل جزئی زندگی، فکر او را مشغول نسازند.

بر همین اساس است که دستورات اکید در مورد افزایش حلم صادر گردیده است و حلم را یکی از انواع خیر و شعبه های عدل و ایمان تلقی می نمایند: «و ان يعظم حلمك»<sup>۲۲</sup> و «من حلم لم يفرط في امره و عاش في الناس حميداً»<sup>۲۳</sup>؛ هر کس بردبار بود در کار خود کوتاهی نمی کند و در بین مردم خوشنام زندگی می کند. و هیچ کرامتی را مانند حلم نمی دانند: «لا عز كالحلم»<sup>۲۴</sup>؛ هیچ عزتی مانند بردباری نیست. میزان کمکی را که این حالت به فرد نمی نماید مانند کمک یک قبیله تلقی نموده و وسیله پوشیدن عیوب و اشکالات شخص معرفی کرده اند: «الحلم غطاء ساتر»<sup>۲۵</sup>.

روش برخورد شخص بردبار، همواره مورد توجه جامعه قرار می گیرد و به طور طبیعی مردم همواره حق را به او داده و بر علیه فردی که بخواید با او مشاجره و مبارزه نماید وارد عمل می شوند. «و بالحلم عن السفیه تكثر الانصار علیه»<sup>۲۶</sup>. انسان باید همواره به این اصل توجه داشته باشد و بداند که ظرفیت افراد، کاملاً متفاوت است و روش برخورد آن ها بسته به میزان ظرفیت آن ها است و در هر برخورد میزان ظرفیت طرف مقابل باید مورد توجه قرار گیرد. بر اساس این واقعیت است که پیامبر (ص) اعلام می دارد که ما پیامبران مأموریم که با مردم به اندازه خردشان سخن گوئیم. علی (ع) بهترین وسیله ای را که برای کنترل انسان توصیه می کند، کنترل زبان است. ایشان کنترل زبان را وسیله ای برای حفظ افکار می داند و چنین می بینیم: «و حفظ مافی اوعاء بشد الوکاء»<sup>۲۷</sup> (نگهداری چیزی که در ظرف است به استواری بند آن است.) و در جای دیگر سفارش می نمایند که در صورتی که حلیم نیستی، خود را بردبار نشان ده و به بردباری وادار: «ان لم تکن حلیم فتحلّم فانه قل من تشبه بقوم الا او شک ان یكون منهم»<sup>۲۸</sup>.

به این ترتیب از راه عادت به کنترل خویش، فرد به تدریج از ظرفیت روانی قوی برخوردار خواهد شد و در نتیجه از درگیری با افراد و با مسائل جزئی در امان خواهد بود و می تواند از نیروهای بالقوه خود در امور مهم زندگی استفاده ببرد.<sup>۲۹</sup>

### تقوی مایه شرح صدر و گسترش دل

خدای سبحان خود را معلم قرآن کریم معرفی نمود و تقوای انسان ها را شرط فراگیری علوم حقیقی قرار داد و چنین فرمود: **إن تتقوا الله يجعل لكم فرقانا** (انفال، ۲۹/۸)؛ اگر با

تقوی بودید و با پرهیز از تمرد، دستورات الهی را همواره رعایت کردید؛ خداوند نوری که با آن فرق بین حق و باطل میسور است، به شما می دهد. و مهم ترین عاملی که فارق بین صواب و ناصواب است، همانا قرآن کریم است و از جمع این دو مطلب (علم و تقوی) نصاب آشنایی با قرآن کامل گردد. زیرا از یک طرف مبدأ فیض یاب، قلب انسان پارسا است که در استفاضه معارف از هر گزندی مصون است. و چون انسان همانند موجودهای دیگر ذاتاً نیازمند به خدای سبحان است و این نیازمندی مقدم بر ذات هستی اوست، همان طوری که بی نیازی عین ذات خداوندی است. بنابراین انسان وقتی می تواند از خدای سبحان فیض دریافت دارد که همواره وارسته از گناه و پیراسته به پرهیزگاری است. یعنی شرط مذکور هم در حدوث دخیل است و هم در بقا و اگر لحظه ای خود را بی نیاز از پروردگار پنداشت، همین پندار شک آلود زمینه هبوط او را فراهم می کند و از پیک سخط خداوند، فرمان: **فاهبط منها** (اعراف، ۱۳/۷) فرامی رسد.

زیرا تنها شرط بهره برداری از باطن قرآن و آشنایی با آن نور مخصوص همان پرهیز از گناه است و کسی که در ابتدای امر خود را نیازمند مشاهده کرد و با فراگیری پاره ای از علوم و آیات حق خود را مستغنی پندارد، و از کسوت زرین آیات الهی بدر آید: **فانسلخ منها** (اعراف، ۱۷۵/۷) و اخلاء به زمین گرایش به عالم طبیعت پیدا کند: **أخلد إلى الارض** (اعراف/ ۱۷۶) هرگز صلاحیت شاگردی خداوند را نخواهد داشت. چون طبق همان آیه یاد شده وقتی خدا فرقان عطا می کند که انسان با تقوی باشد. پس اگر تقوی اصلاً حاصل نشد یا دوام نداشت فیض خداوند قطع می گردد. نتیجه آن که **گرچه فاعل تام الافاضه است، ولی قابلیت قابل هم لازم است زیرا قرآن همان طوری که تقوی و سرسپردگی را شرط لازم برای فیض یابی انسان ها از خداوند دانست، سرکشی از دستورات الهی را مانع هر گونه بهره برداری از فیض الهی دانست.** و در قبال: **هدی للمتقین** (بقره/ ۲) چنین فرمود: **أفلا يتدبرون القرآن أم علی قلوب اقفالها** (محمد، ۲۴/۴۷) یعنی تقوی مایه ابتدای متقیان است و **طغوی و تمرد مایه محرومیت طاغیان.** زیرا پرهیز از گناه مایه شرح صدر و گسترش دل است و تمرد از دستورات الهی پایه ضیق صدر و بستن درب دل و قفل شدن آن است. لذا فرمود: **لا تطغوا فيه فيحل عليكم غضبی و من يحلل علیه غضبی فقد هوی** (طه، ۸۱/۲۰) یعنی درباره حکم خدا طغیان نورزید، زیرا طغوی مایه غضب خداست و کسی که مغضوب

## میزان سعه فرقان به مقدار سعه تقوای انسان

با تحصیل توشه تقوی وعده کشف حقیقت داده و چنین می فرماید: «ان تقوالله يجعل لكم فرقانا» شرط روشن شدن حقایق نهانی را تقوی می داند. یعنی تهذیب نفس موجب نثرانی شدن وی می شود و در پرتو نور، حق را می توان از باطل جدا کرد و صدق را از کذب ممتاز دانست و زیبا را از زشت دور داشت، چه اینکه فرمود: «من يتق الله يجعل له مخرجا ويرزقه من حيث لا يحتسب (طلاق، ۲، ۳/۶۵) یعنی همان طور که اعراض از یاد خدا و غفلت از شهود حضرتش موجب تنگنایی حیات شده و معیشت ضنک را به دنبال دارد: «و من أعرض عن ذكرى فإن له معيشة ضنكا؛ و عامل نابینایی درونی شده و این کورباطنی در قیامت ظهور می کند: «ونحشره يوم القيمة أعمى (طه/۱۲۴) چون: من كان في هذه أعمى فهو في الآخرة أعمى (اسراء، ۷۲/۱۷) نه آن که غافل از یاد حق در دنیا واقعا بینا باشد و در آخرت کور گردد.

همچنین توجه به یاد خدا و شهود حضرتش در همه حالات و پرهیز از معصیت وی موجب شرح صدر و سعه حیات معنوی شده و فسحت دل را به دنبال دارد به نحوی که انسان با تقوی در هیچ مشکلی نمی ماند، بلکه همواره راه نفوذ به صحته، آسان به روی او باز است چه این که دروازه دشواری ها و راه های تهاجم سختی های فرساینده نیز به روی او باز نیست یعنی کمتر دچار عوامل درماندگی می گردد و اگر هم آسیبی آن چنان دید از راهی که پیش بینی نشده بود وسیله رفاه و رهایی دریافت می کند و روزیهای عالم غیب را همانند رزق شهادت «من حیث لا يحتسب» استفاده می کند چون جریان رزق ظاهری و باطنی: «أسخغ عليكم نعمة ظاهرة و باطنة (لقمان، ۲۰/۳۱) امری است بس ظریف و طرحی است بس لطیف که: «الله لطيف بعباده يرزق من يشاء (شوری، ۱۹/۴۲) با ظرافت ویژه توزیع می شود که جز با لطف خدا قابل تنظیم نخواهد بود و در نتیجه هیچ مشکلی علمی برای پارسایی الهی وجود ندارد که از روزنه: «وعلما من لدنا علما (کهف، ۶۵/۱۸) به بهترین وجه حل نشود بلکه - حتی شاء علم - زیرا به برکت تقوی علمی و عملی، فرقان یعنی حقیقت فرق گذارنده بین حق و باطل به او داده شده است و تا آنجا که شعاع تقوای او است، قلمرو فرقان او نیز خواهد بود و تا حدی که مسائل برای او مطرح است در همان محدوده

حضور علمی دارد و شک و وهم و گمان را در موطن شهود او راهی نیست: «ما شککت فی الحق مذاریته»<sup>۳۱</sup>.

خلاصه آن که سعه فرقان به مقدار سعه تقوای انسان است. اگر درجه تقوای او ضعیف باشد یا متوسط یا عالی - عام - خاص - یا اخص - میزان فرقان او نیز - کم - یا میانه - یا زیاد خواهد بود و اگر تقوای او از همه مرزهای متعارف گذشت علم شهودی اونیز از همه حجاب ها می گذرد.<sup>۳۲</sup>

## تنگی و فراخی قبر تابع انشراح صدر و عدم آن

انسان در وقت احتضار و معاینه، آثار و صور اعمال خود را مشاهده می کند و بشارت جنت و نار را از ملک الموت می شنود. چنانچه این آثار بر او تا اندازه ای کشف می شود، آثاری که از اعمال و افعال در قلب حاصل شده از نور امنیت و شرح صدر و وسعت و اصداد این ها، مثل کدورت و ضیق صدر و ظلمت و فشار، را نیز معاینه می کند.<sup>۳۳</sup> از مفاسد حسد، از قرار فرموده علمای آخرت، فشار قبر و ظلمت آن است زیرا که می فرمایند صورت قبری و برزخی این اخلاق فاسده رديه که فشار روحی دارد و کدورت قلبی دارد، فشار و ظلمت قبر است. تنگی و فراخی قبر تابع انشراح صدر و عدم آن است.<sup>۳۴</sup>

## شرح صدر لازمه قبول حق

قساوت عبارت است از غلظت و شدت و صلابت قلب است. و در مقابل آن لین و رقت است، چنانچه در آیه شریفه ۲۲ سوره زمر فرماید: «أمن شرح الله صدره للإسلام فهو على نور من ربه فويل للقاسية قلوبهم من ذكر الله أولئك في ضلال مبين». در این جا مقابل شرح صدر که ملزوم قبول حق است، قساوت قلب را که ملزوم عدم قبول حق است، قرار داده است و پس از این آیه، لینت و رقت قلب را که مقابل حقیقی قساوت است، مذکور داشته، چنانچه فرماید: «دنباله این آیه: «الله أنزل أحسن الحديث كتابا متشابها مثاني تقشعر جلودالذین یخشون ربهم ثم تلین جلودهم و قلوبهم الی ذکر الله...»<sup>۳۵</sup>.

## عوامل مؤثر در ایجاد ظرفیت روانی

شاید بتوان برای ظرفیت روانی فرمولی تهیه نمود که اولاً به آن وسیله میزان ظرفیت روانی افراد را سنجید، ثانیاً سعی نمود ظرفیت روانی را افزایش داد. فرمولی را که می توان از آن دفاع نمود به قرار زیر است:



تجربیات تکاملی میزان هوش، سلامت و قدرت جسمی = ظرفیت روانی (توسعه وجودی) سلامت و قدرت جسمی نسبت مستقیمی با وسعت ظرفیت روانی دارد. ظرفیت روانی در هر فرد که از وسعت شخصی برخوردار است، به هنگام سلامت، استراحت و عدم خستگی، در حداکثر میزان خود است. در صورت ابتلای به بیماری، بسته به شدت آن و در دوران نقاهت و خستگی و مشکلات زندگی روزمره، میزان آن کاسته می‌گردد و در نتیجه علایم تحریک پذیری به درجات مختلف بروز می‌نماید. به همین علت در تعبیر پیامبر اکرم (ص) میزان قدرت فرد به طور کلی به میزان خودداری و مقاومت او در مقابل خشم مشخص می‌گردد.

تجربیات تکاملی، عنوان گسترده‌ای است که با مکانیسم‌های بسیار پیچیده‌ای وارد عمل می‌شوند. منظور از این تجربیات، آموزش‌هایی هستند که فرد به صورت نظری و عملی دریافت می‌دارد و در نتیجه حالت سنگینی و وقار و آرامش و قدرت به او می‌دهند و در نتیجه فرد زندگی خود را با روشن بینی، واقع بینی و تسلط کامل ادامه می‌دهد. تجربیات تکاملی را می‌توان به صورت زیر طبقه بندی نمود:

۱. آموزش‌های خانوادگی، ۲. آموزش‌های مدرسه‌ای، ۳. آموزش‌های مذهبی
۴. آموزش‌های اجتماعی، ۵. تجربیات ضمن حرفه و شغل، ۶. همانندسازی با افراد تکامل یافته و استفاده از تجربه‌های دیگران.

### نتایج عملی اصل لزوم توجه به ظرفیت روانی

استفاده‌ای که از این اصل در روان درمانی فردی و گروهی می‌توان نمود به صورت زیر است: هنگامی که سلامت بدنی و روانی تأمین و شخص از هوش کافی برخوردار باشد و از نظر علمی و سایر تجربیات تکاملی، آموزش مناسبی دریافت کرده باشد، ظرفیت روانی گسترده‌تری خواهد داشت. به عبارت دیگر به هر مقدار معیارهای ایده‌آل سلامت روانی را در خود بیشتر پیاده کرده و در این مورد دارای تمرین بیشتری باشد میزان گستردگی ظرفیت او بیشتر خواهد بود.

افزایش ظرفیت روانی را می‌توان به عنوان عامل اصلی در پیشگیری از اختلالات روانی واکنشی تلقی کرد. در درمان اختلالات عضوی نیز پس از فروکش کردن دوره حاد بیماری، می‌توان و باید با ارزیابی شخصیت بیمار و بررسی مدارهای اساسی زندگی او

نسبت به افزایش ظرفیت روانی اقدام و عوامل محدود کننده ظرفیت را از بین برد. همان طور که ذکر شد یکی از تجربیات مهم تکاملی که در افزایش ظرفیت روانی نقش اساسی بازی می‌کند پذیرش توحید و اصول مذاهب توحیدی است. وسعت ظرفیت روانی که با این آموزش‌ها پیدا می‌شود همان چیزی است که ویلیام جیمز از آن به عنوان حالت وقار و سنگینی مذهبی یاد می‌کند و چنین می‌بینیم:

آنچه من در تجربیات مذهبی اصرار دارم، وقار و سنگینی است. حس مذهبی، توجه به حقایق اولیه و واقعی است که در انسان یک حس وقار و طمأنینه برمی‌انگیزد. در یک شخص مذهبی حالت وقار و سنگینی، وجد و لطف و محبت و ایثار مشاهده می‌شود. اگر خوشی به او روی دهد خنده‌های جلف و سبک از او دیده نمی‌شود و اگر غمی به او روی نماید ناله و ناسزا از او شنیده نمی‌شود. این وقار و سنگینی همچون سایر سجایا از خیلی کم رنگ شروع شده و به رنگ‌های سیری پایان می‌پذیرد و هر قدر ما بکوشیم که برای این حالت‌ها یک تعریف مشخص انتخاب کنیم از عهده برنخواهیم آمد. البته ما باید در مطالعات خود حالتی را که دارای رنگ کاملاً مشخص مذهبی باشند مطالعه کنیم. در حقیقت اساس در مذهب و یا اخلاق این است که ما چگونه خلقت و جهان هستی را تلقی کنیم؟ آیا هستی و کائنات را با سختی و رنج تلقی کرده، پاره‌ای از آن را قبول می‌کنیم و قسمتی را قبول نداریم؟ یا برعکس آن را با آغوش باز و آکنده از عشق و محبت استقبال می‌کنیم؟

### چند آیه دیگر در خصوص شرح صدر

۱. آیه ۱۷ سوره مبارکه انعام: و إن یمسک الله بضر فلا کاشف له إلا هو و إن یمسک بخیر فهو علی کل شیء قدير. از این آیه انسان به یک دید گسترده نسبت به هستی می‌رسد که در پی داشتن شرح صدر و وسعت وجودی انسان می‌باشد.
۲. آیات ۶۰ الی ۶۳ سوره مبارکه اعراف: این آیات اشاره‌ای به شرح صدر پیامبران در راه پرخطر تبلیغ رسالت ایشان دارد. وقتی کافران قوم نوح به وی گفتند: ما تو را در گمراهی آشکار می‌بینیم: قال الملاء من قومه إنا لنریک فی ضلال مبین، وی فرمود: یا قوم لیس بی ضلالة و لکنی رسول من رب العالمین؛ من ضلالت ندارم، من رسالت دارم

یعنی سفاقت آنان را باحلم و شکیبایی خود نادیده گرفت و آن‌ها را به نادانی نسبت نداد و نرنجاند و هیچ گونه عکس العمل غیر صبورانه‌ای نشان نداد و این مقام انسان جامعی است که بر همه امور عالم مسلط است و چیزی او را نمی‌لرزاند و از چنان شرح صدری برخوردار است که هیچ سخن ناروایی در او اثر نمی‌گذارد، زیرا تصمیم گرفته است که راه پرخطر تبلیغ رسالت الهی را طی کند و صبر پیشه کند: **أبلغكم رسالات ربي وأنصح لكم؛ من پیام‌های الهی را به شما می‌رسانم و شما را نصیحت می‌کنم و در رسالت خویش امینم و آنچه را خدا به من فرموده است، بدون کم و کاست به شما می‌رسانم و در برابر ناسزای بداندیشان آنچه را که سزاوار استواری و استقامت است، عمل خواهم کرد.**

۳. آیه ۷ سوره مبارکه ابراهیم: **وإذ تأذن ربكم لئن شكرتم لأزيدنكم ولئن كفرتم إن عذابی لشديد.** در قوت القلوب در ذیل این آیه شریفه آمده است:

فالشاکر علی مزید و الشکور فی نهایه المزید و هو الذی یكثر شکره علی التقلیل من العطاء و یتکرر منه الشکر و الثناء علی الشی الواحد من النعم و هذا خلق من اخلاق الربوبیه لانه سماه باسم من اسمائه و المزید هو الی المنعم یجعله ما شاء... ۳۶

در تفاسیر متعدد آمده است که خداوند شکر را وسیله ازدیاد نعمت قرار داده است و این سنت را قاطعانه اعلام کرده است. سعدی نیز در بیان این قسمت از آیه می‌فرماید:

شکر نعمت، نعمت افزون کند  
کفر نعمت از کفت بیرون کند

به تبع توسعه وجودی، انسان دارای آفت دید وسیعتری نسبت به جهان پیرامون خود می‌گردد. محبت وی به اطرافیانش افزونتر خواهد شد و خلاصه آنکه در تمام ابعاد زندگی دارای چنان بینش و گرایش وسیع خواهد شد که توانایی مقابله و رویارویی با مشکلات زندگی و تحمل مصائب را افزونتر خواهد داشت.

### نتیجه گیری

لازمه سعه حیات، اطلاق ظهور رهایی از هر بند و آزادی از هر رنج است: **الذی احلنا دارالمقامه من فضله لا یمسنا فیها نصب و لا یمسنا فیها لغوب (فاطر، ۳۵/۳۵).** لایسمعون حسیسها و هم فی ما اشتته أنفسهم خالدون (انبیاء، ۱۰۲/۲۱) مؤمن پارسادل، مسلط بر نور و راکب بر مرکب روشنی است. **أفمن شرح الله صدره للإسلام فهو علی نور من ربه (زمر، ۳۹/۲۲)** و کافر تبه کار دل مرده، مقهور پلیدی و تاریکی است: **و كذلك یجعل الله الرجس**

**علی الذین لا یؤمنون (انعام، ۱۲۵/۶)** و تفاوت تعبیر «علی نور» و تعبیر «الرجس علی الذین لا یؤمنون» قابل تأمل است که یکی بالای نور است و دیگری پایین پلیدی و رجس، یکی منشأ نور است و دیگری ناشی از رجس، یکی: **وجعلنی مبارکاً اینما کنت (مریم، ۳۱/۳۱)** و دیگری: **اینما یوجهه لایات بخیر (نحل، ۷۶/۱۶).** یکی: **وسلام علیه یوم ولد و یوم یموت و یوم یموت حیا (مریم، ۱۵/۱۹)** و دیگری: **و اتبعنا هم فی هذه الدنیا لعنة و یوم القیمة هم من المقبوحین (قصص، ۴۲/۲۸).** یکی با دید: **اینما تولوا فثم وجه الله (بقره، ۱۱۵/۲)** به جهان می‌نگرد و دیگری ناینای: **یمرون علیها و هم عنها معرضون (یوسف، ۱۰۵/۱۲)** است.

۱. نهج البلاغه، ۱۱۷۹/۶.
۲. فصلنامه بهروز، انتشارات مرکز بهداشت استان خراسان، زمستان ۷۹.
۳. حسینی، سید علی اکبر، بهداشت روان در قرآن، ۱۳۷۹.
۴. منوی معنوی، جلال الدین مولوی، دفتر اول، تصحیح نیکلسون/۴۸، بیت ۷۷۲.
۵. خمینی، سید روح الله، شرح جنود عقل و جهل/۳۳۷.
۶. شریعتی، محمدتقی، تفسیر نوین، جزه سی ام/۲۲۹-۲۳۸.
۷. همان.
۸. بحارالانوار، ۲۳۱/۶۵، باب ۳۴.
۹. جوادی آملی، عبدالله، هدایت در قرآن/۷۰.
۱۰. نهج الفصاحه/۱۸۹، شماره ۹۳۵.
۱۱. نهج البلاغه، ۱۱۵۵/۶.
۱۲. مجلسی، سفینه البحار، ۱۶۸/۲.
۱۳. نهج البلاغه، ۱۶۶/۶.
۱۴. همان/۱۹۷.
۱۵. نهج الفصاحه/۵۰۴.
۱۶. نهج البلاغه، ۱۱۶۵/۶.
۱۷. همان/۱۲۲۵.
۱۸. همان/۱۱۱۷.
۱۹. همان/۱۶۳.
۲۰. حسینی، سید ابوالقاسم، اصول بهداشت روانی (بررسی مقدماتی اصول بهداشت روانی، روان درمانی و برنامه ریزی در مکتب اسلام)، ۱۲۹/۱۳۷۹.
۲۱. نهج البلاغه، ۱۲۸۷/۶.
۲۲. همان.
۲۳. همان/۱۰۹۰.
۲۴. همان/۱۱۳۰.
۲۵. همان/۱۲۷۵.
۲۶. همان/۱۱۷۵.
۲۷. همان/۹۳۰.
۲۸. همان/۱۱۷۰.
۲۹. اصول بهداشت روانی/۱۳۲.
۳۰. جوادی آملی، عبدالله، تفسیر موضوعی قرآن کریم، مرکز نشر فرهنگی رجاء، ۱۳۷۵/۷۴-۷۶.
۳۱. نهج البلاغه، کلمات قصار.
۳۲. هدایت در قرآن/۱۱۳.
۳۳. همان/۴۶۱.
۳۴. همان/۱۰۹.
۳۵. شرح جنود عقل و جهل/۲۳۸.
۳۶. المکی، للشیخ ابی طالب، قوت القلوب فی معامله المحبوب و وصف طریق المرید الی مقام التوحید، تحقیق سید نسیم مکارم، دار صادر بیروت، ۴۱۲/۱.