

بسم الله الرحمن الرحيم والحمد لله رب العالمين

اللهم صل على محمد وآل محمد وعجل فرجهم والعن اعدائهم اجمعين

چگونگی افزایش شرح صدر از طریق تغییر نگرش به دنیا با تأکید بر روایت «عَظُمَ الْخَالِقُ فِي أَنْفُسِهِمْ فَصَغُرَ مَا دُونَهُ فِي أَعْيُنِهِمْ»

سید جعفر علوی^۱، محمد علی علیپور^۲

۱. استادیار، گروه فقه و مبانی حقوق، دانشگاه علوم اسلامی رضوی، مشهد، ایران، (نویسنده مسئول)،

alavi@razavi.ac.ir

۲. دانش آموخته کارشناسی ارشد، گروه علوم قرآن و حدیث، دانشگاه علوم اسلامی رضوی، مشهد،

ایران، طلبه سطح ۴ حوزه علمیه خراسان، mohammad.a.a1367@gmail.com

چکیده

بهره‌مندی از شرح صدر، باعث ایجاد تعادل روانی و افزایش کیفیت زندگی می‌شود. این پژوهش به دنبال پاسخ به این سؤال است که چه ارتباطی بین شرح صدر و نوع نگرش انسان به دنیا وجود دارد و روایت «عَظُمَ الْخَالِقُ فِي أَنْفُسِهِمْ فَصَغُرَ مَا دُونَهُ فِي أَعْيُنِهِمْ» در این جهت چه نقشی ایفا می‌کند؟ نویسندگان در این مقاله که به روش توصیفی — تحلیلی سامان یافته به این نتیجه رسیده است که تأثیر تغییر نگرش به دنیا — به عنوان یکی از عوامل کلیدی در ارتقای شرح صدر — به این گونه است که انسان با کم ارزش دانستن شؤون دنیا، تعلق خود را نسبت به دنیا کم می‌کند و حالت زاهدان، باعث می‌شود در مواجهه با مشکلات و چالش‌های زندگی، دچار تلاطم و اضطراب نشود و از آرامش بیشتری برخوردار گردد. چنین افرادی در برابر داشته‌ها و نداشته‌های دنیوی دچار نوسانات روحی نمی‌شوند؛ و این همان ویژگی شرح صدر است و برای تغییر نگرش به دنیا به خوبی می‌توان از روایت «عَظُمَ الْخَالِقُ» نیز بهره برد. چون میزان فهم عظمت الهی نقش بسیار مؤثری در کوچک شدن تعلقات دنیایی دارد و این کوچک شدن دنیا در ذهن انسان، عامل مؤثری در جهت افزایش شرح صدر است.

واژگان کلیدی: شرح صدر، تغییر نگرش به دنیا، کم ارزش بودن دنیا، روایت «عَظُمَ الْخَالِقُ فِي أَنْفُسِهِمْ»

مقدمه

در زندگی پرتلاطم و پراسترس امروزی، بسیاری از افراد با چالش‌های مختلفی مواجه هستند که می‌تواند بر سلامت روانی و کیفیت روابط اجتماعی آنان تأثیر منفی بگذارد. یکی از ویژگی‌های مهمی که می‌تواند به افراد

کمک کند تا با این چالش‌ها بهتر مقابله کنند، شرح صدر است که با کم کردن جایگاه دنیا در چشم و دل انسان حاصل می‌شود. یعنی ظرفیت پذیرش و تحمل شرایط و افراد مختلف بدون از دست دادن آرامش درونی. با این حال، بسیاری از افراد به دنبال راهکارهایی هستند تا این ویژگی را در خود تقویت کنند.

هدف این تحقیق، بررسی و معرفی شیوه‌های مؤثر در افزایش شرح صدر است تا افراد بتوانند با بهره‌گیری از این راهکارها، زندگی شخصی و اجتماعی بهتری را تجربه کنند.

ضرورت این پژوهش از آنجا ناشی می‌شود که درک و استفاده از روش‌های مؤثر در افزایش شرح صدر می‌تواند به بهبود روابط اجتماعی، کاهش استرس و در نهایت ارتقاء کیفیت زندگی فردی و اجتماعی منجر شود. این تحقیق تلاش می‌کند تا با ارائه راهکارهایی عملی و کاربردی، به افراد جامعه در مسیر دستیابی به آرامش درونی و تقویت تعاملات اجتماعی یاری رساند.

سوال اصلی مقاله حاضر، این است که بین نگاه به دنیا و شرح صدر، چه ارتباطی وجود دارد و نقش روایت «عَظُمَ الْخَالِقُ فِي أَنْفُسِهِمْ» در افزایش شرح صدر چگونه است؟

این مقاله در گام اول به ارتباط شرح صدر و نگرش نسبت به دنیا پرداخته و در ادامه به ارتباط روایت «عَظُمَ الْخَالِقُ فِي أَنْفُسِهِمْ» می‌پردازد تا از این رهگذر مسیر تحقق شرح صدر، هموار گردد.

درباره‌ی پیشینه این پژوهش باید گفت بر اساس جستجوی‌هایی که نگارنده انجام داده در هیچ یک از مکتوبات مسئله «چگونگی افزایش شرح صدر با توجه به تغییر نگرش به دنیا» یافت نشده است. پژوهش‌های انجام گرفته درباره شرح صدر بیشتر عناوینی مانند «عوامل شرح صدر» و «شرح صدر، افزایش ظرفیت روانی» و «شرح صدر در مدیریت اسلامی» را در بر می‌گیرد. شاید نزدیک‌ترین پژوهش که می‌تواند هم‌ردیف پژوهش حاضر باشد، نوشته‌ای از حاجی عبدالباقی با عنوان «شرح صدر در قرآن کریم و عوامل آن» است که در شماره ۴۴ نشریه نامه الهیات منتشر شده است. ایشان درباره «شرح صدر» بر این باور است که «تدبر در قرآن»، «ذکر»، «تسبیح» و «دعا» از عوامل تقویت شرح صدر است اما مقاله‌ی پیشرو در صدد است راه‌های افزایش شرح صدر را با تکیه بر مبانی قرآنی و روایی بررسی کند و عوامل فهم عظمت خدا، فهم وابستگی به دنیا و چشیدن لذت بالاتر را در افزایش شرح صدر بررسی کند.

شرح صدر در لغت

شرح به معنای توسعه دادن است. (طریحی، ۱۳۷۵، ج ۲، ص ۳۸۰) و صدر به معنای ابتدای هر چیز است. «أعلى مقدم كل شيء». (خلیل بن احمد، ۱۴۰۹، ج ۷، ص ۹۴) ابتدای روز و یا ابتدای تابستان و زمستان را هم با صدر بیان می کنند. (ابن منظور، ۱۴۰۸، ج ۴، ص ۴۴۵) در بیان ابتدای مجلس و ابتدای کتاب نیز، لفظ صدر مورد استفاده قرار می گیرد. (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲، ج ۱، ص ۴۷۷) از کنار هم قرار دادن لغات شرح و صدر، ترکیب شرح صدر به دست آمده است که محل بحث می باشد. شرح صدر در کتب لغت به معنای وسعت دادن به قلب است. خدای تعالی شرح صدر را برای قبول خیر و خوبی می دهد. «شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ لِقَبُولِ الْخَيْرِ. وَسَعَهُ لِقَبُولِ الْحَقِّ». (مهنا، ۱۴۱۳، ج ۱، ص ۶۶۳) شرح صدر یعنی وسعتی که با نور خدا محقق می شود و به آرامش می رسد. (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲، ص ۴۴۹)

۱. جایگاه شرح صدر در معارف دینی

یکی از مفاهیم اخلاقی که در قرآن و تعالیم اهل بیت بر آن تأکید شده است، شرح صدر می باشد. از آیات قرآن برمی آید که شرح صدر ابزاری است که پیامبران الهی در مسیر رسالت خویش از آن بهره می گرفتند و در سایه این موهبت الهی، به تبلیغ دین و ارشاد مردم می پرداختند. این ویژگی در پیامبران الهی مانند نوح علیه السلام (هود/۴۰)، ابراهیم علیه السلام «إِنَّ إِبْرَاهِيمَ لَأَوَّاهٌ حَلِيمٌ» (توبه/۱۱۴) و موسی علیه السلام (طه/۲۵) یافت می شود. تجلی بیشتر شرح صدر در اخلاق حسنه پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله است که هم ردیف سایر معجزات پیامبران دیگر شمرده شده است.

از آیه «فَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ وَمَنْ يُرِدْ أَنْ يُضِلَّهُ يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأَنَّما يَصْعَدُ فِي السَّمَاءِ كَذَلِكَ يَجْعَلُ اللَّهُ الرِّجْسَ عَلَى الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ». (انعام/۱۲۵) برداشت می شود که در مقابل شرح صدر ضیق صدر است و همان طور که انشراح صدر مقدمه هدایت است، ضیق صدر هم مقدمه ضلالت و گمراهی می شود. بنابراین در جبهه مقابل شرح صدر، ضیق و قساوت قلب قرار دارد. «أَفَمَنْ شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ فَهُوَ عَلَى نُورٍ مِّنْ رَبِّهِ فَوَيْلٌ لِلْقَاسِيَةِ قُلُوبُهُمْ مِّنْ ذِكْرِ اللَّهِ...» (زمر/۲۲) (طباطبایی، ۱۳۹۰، ج ۱، ص ۳۵) ضیق صدر به معنای دل تنگی و سخت شدن دل و کنایه از کم حوصلگی و تحمل پایین می باشد؛ به صورتی که در مواجهه با حق و حتی باطل عکس العمل سریع و تندی در رد یا اثبات آن صورت گیرد.

شرح صدر یا ظرفیت پذیرش و تحمل، برای زندگی در دنیای پرچالش و پراسترس امروزی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. قرآن کریم و احادیث نبوی به اهمیت این ویژگی بارها اشاره کرده‌اند. در قرآن، خداوند به پیامبر اسلام می‌فرماید: «أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ» (انشراح / ۱) (حق، ۱۴۰، ج ۱۰، ص ۴۶۴) که به نعمت گشایش قلب پیامبر اشاره دارد و نشان‌دهنده اهمیت شرح صدر برای انجام مأموریت‌های بزرگ است.

شرح صدر به انسان کمک می‌کند تا با آرامش به مسائل زندگی بپردازد و توانایی مقابله با مشکلات و چالش‌ها را به دست آورد. همچنین، این ویژگی در برقراری روابط اجتماعی سالم و مؤثر نقشی کلیدی دارد، زیرا فردی که دارای شرح صدر است قادر به درک و پذیرش دیگران و رفتارهایشان خواهد بود.

بنابراین، شرح صدر نه تنها ابزاری برای آرامش درونی و سلامت روانی است، بلکه بهبود روابط اجتماعی و موفقیت‌های بیشتر در زندگی را نیز به دنبال دارد، و از این رو نیازی ضروری برای زندگی در دنیای امروز محسوب می‌شود.

به منظور تبیین بیشتر اهمیت و ضرورت پرداختن به این بحث، برخی از آثار شرح صدر را به اختصار بیان میکنیم:

۱-۱. هدایت الهی

آیه کریمه «فَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ» (انعام/ ۱۲۵) به پیوند میان هدایت الهی و گشایش دل (شرح صدر) اشاره می‌کند. تعبیر «شرح صدر» که به معنای باز شدن و گسترش یافتن سینه است، در قرآن به عنوان مقدمه‌ای برای پذیرش حقیقت و ایمان یا همان هدایت به کار رفته است. این آیه نشان می‌دهد که هدایت الهی در گرو آمادگی درونی انسان برای پذیرش نور حق است و دست کم یکی از ضرورت‌های این آمادگی به صورت شرح صدر در او نمود پیدا می‌کند. در این حالت، فرد توانایی یافتن حقیقت و درک حکمت الهی را به دست می‌آورد و آرامش قلبی را تجربه می‌کند. این مقدمه چینی و هموار کردن مسیر، نتیجه‌ی اراده و لطف خداوند است که در پاسخ به تلاش‌های فرد برای یافتن حق و حرکت در مسیر آن حاصل می‌شود. «إِنَّ اللَّهَ إِذَا أَرَادَ بَعْدَ خَيْرٍ شَرْحَ صَدْرِهِ لِلْإِسْلَامِ.» (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۸، ص ۱۳) امام صادق علیه السلام در بیانی نسبت به آیه فوق می‌فرماید: همانا وقتی خداوند عز و جل برای بنده‌ای خیر بخواهد، نقطه‌ای از نور در قلب او قرار می‌دهد، گوش‌های قلب او را می‌گشاید و فرشته‌ای را بر او می‌گمارد که او را هدایت کند. «إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَ جَلَّ إِذَا أَرَادَ بَعْدَ خَيْرٍ أَنْ تَكْتُبَ فِي قَلْبِهِ نُكْتَةً مِنْ نُورٍ وَ فَتَحَ مَسَامِعَ قَلْبِهِ وَ وَكَّلَ بِهِ مَلَكًا يُسَدِّدُهُ.» (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۱، ص ۱۶۶) (برقی، ۱۳۷۱، ج ۱، ص ۲۰۰)

(عیاشی، ۱۳۸۰، ج ۱، ص ۳۲۱) «أَقَمَنْ شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ فَهُوَ عَلَى نُورٍ مِنْ رَبِّهِ فَوَيْلٌ لِلْقَاسِيَةِ قُلُوبُهُمْ مِنْ ذِكْرِ اللَّهِ أُولَئِكَ فِي ضَلَالٍ مُبِينٍ» (زمر/۲۲)

۱-۲. آلهُ الرئاسةِ تعاملِ شایسته با دیگران

«سَعَةُ الصَّدْرِ» (حکمت / ۱۷۶) به اهمیت رحمت و لطافت در تعامل با دیگران اشاره دارد که ناشی از شرح صدر و رحمت الهی است. وقتی فردی دارای شرح صدر باشد، می تواند با دیگران با محبت و احترام رفتار کند. این ویژگی باعث می شود که افراد به او نزدیک شوند و از او فاصله نگیرند. در مقابل، اگر فردی فظ و سخت دل باشد، نه تنها روابطش با دیگران تضعیف می شود، بلکه ممکن است دیگران از او دور شوند. تعامل خوب با دیگران، به ویژه در شرایط دشوار، نیازمند صبر و درک است. این حدیث به ما یادآوری می کند که رحمت و لطافت در رفتار، کلید ایجاد ارتباطات مثبت و مؤثر در جامعه است و به تقویت همبستگی اجتماعی کمک می کند. در قرآن نیز این همین مفهوم اشاره دارد. «أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ» (انشراح/۱) «قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِنْ لِسَانِي يَفْقَهُوا قَوْلِي» (طه/۲۵-۲۸) (طوسی، ۱۳۸۹، ج ۷، ص ۱۶۹)

حدیث «فِي صِفَةِ الْمُؤْمِنِ الْمُؤْمِنُ بِشَرِّهِ فِي وَجْهِهِ وَ حُرْنُهُ فِي قَلْبِهِ أَوْسَعُ شَيْءٍ صَدْرًا وَ أَذَلُّ شَيْءٍ نَفْسًا» (حکمت/۳۳۳) (ابن همام اسکافی، ۱۴۰۴، ص ۷۴) (صبحی صالح، ۱۴۱۴، ص ۵۳۳) به ویژگی های مؤمن واقعی اشاره دارد که نشان دهنده اهمیت شرح صدر و تعامل خوب با دیگران است. در این حدیث، مؤمن به عنوان فردی توصیف می شود که با لطافت و سادگی با دیگران برخورد می کند و در عین حال، درونش پر از غم و اندوه است. شرح صدر به مؤمن این امکان را می دهد که با دیگران با محبت و احترام رفتار کند، حتی اگر در دلش غم و نگرانی وجود داشته باشد. این ویژگی باعث می شود که افراد به او نزدیک شوند و از او فاصله نگیرند. همچنین، مؤمن از خودخواهی و جلب توجه دوری می کند و به جای آن، به دیگران اهمیت می دهد. این حدیث به ما یادآوری می کند که تعامل خوب با دیگران، نه تنها به تقویت روابط اجتماعی کمک می کند، بلکه نشان دهنده عمق ایمان و شخصیت فرد است. در نتیجه، مؤمن واقعی با شرح صدر و لطافت در رفتار، فضایی از محبت و همدلی در جامعه ایجاد می کند.

از دیگر آثار شرح صدر، توانایی تعامل خوب و مؤثر با دیگران است. فردی که به لطف الهی از شرح صدر برخوردار است، در رفتار با مردم نرم خو، مدبر و اهل گذشت خواهد بود. او به جای درگیری و کینه توزی، مسیر صلح و همدلی را پیش می گیرد و دیگران را به حقایق دعوت می کند. چنین فردی می تواند نقش سازنده ای در ایجاد وحدت و همبستگی در جامعه ایفا کند.

۲. ارتباط شرح صدر و کم ارزش بودن دنیا

برای ارتباط بین شرح صدر و تغییر نگرش به دنیا، هم از طریق روایات می توان اقدام کرد و هم از طریق تبیین مفهوم شرح صدر که حساس نبودن نسبت به بسیاری حوادث و مسائل پیرامونی است، قابل اثبات است. تلاطم قلبی، زمانی اتفاق می افتد که فرد نسبت به مسائل دنیایی حساس باشد و آن مسائل برای وی مهم جلوه کند. این مسائل، شئون مختلف دنیا را شامل میشود. لذا اگر کسی جلوه های مختلف دنیا برایش اهمیت و اولویت نداشته باشد طبیعی است که از آن عبور میکند و متلاطم نمیشود و این همان شرح صدر است.

تلاطم قلبی، که به نوعی ناآرامی و اضطراب درونی اشاره دارد، زمانی رخ می دهد که فرد به مسائل مختلف دنیوی بیش از حد اهمیت دهد. چنین مسائلی می توانند شامل امور مالی، موقعیت اجتماعی، نگرانی های روزمره و دیگر جنبه های زندگی دنیوی باشند. وقتی این مسائل اهمیت زیادی برای فرد داشته باشند و آنها را در مخاطره ببیند، آرامش او مختل شده، قلبش متلاطم می شود. اما اگر فرد این امور را کم اهمیت بنگرد و اولویت هایش را به گونه ای دیگر تعریف کند، می تواند به راحتی از آنها عبور کند و ذهن و قلبش آرام باقی بماند. شرح صدر این امکان را فراهم می سازد که شخص بدون درگیر شدن با استرس ها و اضطراب های ناشی از دنیا، زندگی کند. در این حالت، فرد می تواند بیشتر بر مسائل بنیادی و ارزش های اصیل، تمرکز کند و از جاذبه های مادی دنیا کمتر متأثر شود. در تبیین یا اثبات این ادعا یا ارتباط روایات متعددی هم آمده است.

حدیث «يَا أَبَا دَرٍّ، إِذَا دَخَلَ النُّورُ الْقُلُوبَ انْفَتَحَ الْقُلُوبُ وَ اسْتَوْسَعَ. قُلْتُ: فَمَا عَلَامَةُ ذَلِكَ، يَا أَبَا أُتَيْ يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ: الْإِنَابَةُ إِلَى دَارِ الْخُلُودِ، وَ النَّجَافِي عَنْ دَارِ الْغُرُورِ، وَ الْإِسْتِعْدَادُ لِلْمَوْتِ قَبْلَ نُزُولِهِ.» (طوسی، ۱۴۱۴، ص ۵۳۲) (حسن بن فضل طبرسی، ۱۳۷۰، ص ۴۶۴) (ورام، ۱۴۱۰، ج ۲، ص ۵۸) (ابن ابی الحدید، ۱۴۰۴، ج ۶، ص ۲۳۲) به ارتباط میان شرح صدر و کم ارزش بودن دنیا اشاره دارد. وقتی نور ایمان به قلب وارد می شود، فرد به درک عمیق تری از حقیقت زندگی و ارزش های معنوی دست می یابد. علامت این گشایش قلبی، انابه به دار الخلود و دوری از دار الغرور است. مؤمنان با درک این حقیقت که دنیا فانی و زودگذر است، به جای وابستگی به لذت های مادی، به فکر آخرت و زندگی جاودانه می افتند. این نگرش به آنها کمک می کند تا با صبر و آرامش با چالش های زندگی روبه رو شوند و از زرق و برق دنیا غافل شوند. در نتیجه، شرح صدر به مؤمنان این امکان را می دهد که در مسیر ایمان و عمل صالح ثابت قدم بمانند و به جای دنیا، به ارزش های معنوی و آخرتی توجه کنند.

در این حدیث برای انفتاح و توسعه قلب که میتواند عبارت دیگری از شرح صدر باشد، علامتی بیان شده است که آن هم دوری از دنیا و توجه به آخرت است. به نظر میرسد به روشنی بین شرح صدر و بی توجهی به دنیا و شئون آن، ارتباط ایجاد شده است.

محبت دنیا موجب مشغولیت بی پایان است. چون دنیا شامل تحولات و آسیب‌های فراوان است، دل بسته شدن به آن انسان را آزار می‌دهد. اما رها شدن از دنیا و دل کردن از آن، انسان را راحت می‌کند و این راحتی و آسودگی همان شرح صدر است. این گونه بلاهای دنیا و دادن و گرفتن دنیا به انسان، آدمی را متحیر و متزلزل نمی‌کند. همانا هیچ گاه محبت دنیا در قلب بنده‌ای جای نمی‌گیرد مگر اینکه سه چیز در آن [قلب] ریشه می‌دواند؛ مشغولیتی که پایان ندارد، فقری که بی‌نیازی نمی‌یابد، و آرزویی که به نهایت نمی‌رسد. «إِنَّهُ مَا سَكَنَ حُبُّ الدُّنْيَا قَلْبَ عَبْدٍ إِلَّا التَّاطُّ فِيهَا بِثَلَاثٍ : شُغْلٌ لَا يَنْقُذُ عَنَّاوُهُ ، وَفَقْرٌ لَا يُدْرِكُ غِنَاءَهُ ، وَآمَلٌ لَا يُنَالُ مُنْتَهَاهُ» (دیلمی، ۱۴۰۸، ص ۳۴۵؛ مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۴، ص ۱۸۸)

دل بستن به دنیا موجب غم است. انسان‌های وابسته به دنیا، به خودشان راحتی نمی‌بینند. چون دنیا دائم در حرکت و آمد و شد است. روزی برای او و روزی دیگر علیه او است. این وابسته بودن انسان را به چالش‌های متعدد می‌رساند و با حرکت دنیا او نیز مجبور به دویدن با آن خواهد شد. این گونه انسان‌های وابسته به دنیا، از نداشته‌های خود محزون هستند، چون اشتیاق فراوان به آن دارند. علاوه بر آن، غمگین هستند نسبت به داشته‌های خود، چون ترس دارند هر لحظه آن را از دست بدهند. هر کس که قلبش به دنیا وابسته شود، به سه خصلت دچار می‌شود؛ اندوهی که پایان نمی‌پذیرد، آرزویی که تحقق نمی‌یابد، و امیدی که به دست نمی‌آید. «مَنْ تَعَلَّقَ قَلْبُهُ بِالدُّنْيَا تَعَلَّقَ مِنْهَا بِثَلَاثٍ خَصَالٍ هُمْ لَا يَقْنَى وَ آمَلٌ لَا يُدْرِكُ وَ رَجَاءٌ لَا يُنَالُ» (ابن شعبه، ۱۴۰۴، ص ۳۶۷؛ مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۰، ص ۱۰۳) تمایل به دنیا اندوه و غم را افزایش می‌دهد، و زهد در دنیا قلب و بدن را آسوده می‌کند. «الرَّغْبَةُ فِي الدُّنْيَا تُكَثِّرُ الْهَمَّ وَ الْحُزْنَ وَ الرَّهْضُ فِي الدُّنْيَا يُرِيحُ الْقَلْبَ وَ الْبَدَنَ» (ابن بابویه، ۱۳۶۲ الف، ج ۱، ص ۷۳؛ مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۰، ص ۹۱) پس انسان‌های راحت و دارای شرح صدر، افرادی هستند که با دنیا به راحتی تعامل می‌کنند. تلاش و زندگی می‌کنند اما وابسته و دلبسته نیستند، تا به دنبال دنیا، به سمت و سوهای مختلف کشانده بشوند. بدین ترتیب در فرهنگ معارف دین، شرح صدر، ارتباط وثیقی با دل کردن از شئون مختلف دنیوی دارد.

۳. نقش روایت «عَظَّمَ الْخَالِقُ فِي أَنْفُسِهِمْ» در افزایش شرح صدر

اصل ارتباط بین شرح صدر و تغییر نگرش به دنیا و نیز چگونگی این ارتباط، بخش مهمی از سؤال اصلی پژوهش حاضر بود که تبیین شد؛ اما در ادامه لازم است ارتباط تغییر نگرش به دنیا و روایت «عَظُمَ الْخَالِقُ فِي أَنْفُسِهِمْ» که روایت مستقلی نیست؛ بلکه قطعه‌ای از خطبه متقین است. تبیین گردد. با فهم دقیقی از عظمت خدای متعال، می‌توان کوچکی و کم‌ارزشی دنیا را به خوبی درک کرد. افرادی که در ذهن و قلب خود، قدرت و عظمت خالق را دریافته باشند، ما سوی الله در نظر آنها کوچک و بی‌مقدار خواهد شد.

حوادث و رخدادها هر مقدار هم سخت و دشوار جلوه کند در مقایسه با عظمت قادرِ عالمِ مهربان ناچیز و بی‌مقدار میشود و این همان شرح صدر است.

چون می‌دانند که این حوادث یا قابل رفع است که با امداد الهی و تلاش و توکل بر خدا قابل مرتفع شدن است و یا قابل رفع نیست و از جانب خدای عظیم و مهربان بر آنها نازل شده است و این عظمت خدا، آن مشکلات را در دل ایشان خیلی ناچیز جلوه خواهد داد و این همان شرح صدر است.

شرح صدر، به‌عنوان یکی از مواهب الهی، از طریق تقویت معرفت و شناخت عظمت خداوند در دل انسان افزایش می‌یابد. در حدیثی از امیرالمؤمنین علی علیه السلام آمده است: «عَظُمَ الْخَالِقُ فِي أَنْفُسِهِمْ فَصَغُرَ مَا دُونَهُ فِي أَعْيُنِهِمْ» (خطبه ۱۹۳/ (ابن بابویه، ۱۳۶۲ ب، ص ۲۰) (کراجکی، ۱۴۱۰، ج ۱، ص ۹۰) این بیان نشان می‌دهد که وقتی انسان عظمت خالق را درک می‌کند، امور دنیوی و مخلوقات در نظر او کوچک می‌شوند و نگرانی‌های مادی کمرنگ می‌گردند. این حالت قلبی موجب آرامش درونی و گسترش شرح صدر می‌شود.

آری پرهیزکاران با آفریدگار جهان هستی، با قدرت و علم بی‌پایان او آشنا شده‌اند و به قدر استعداد خود، عظمت ذات پاک او را دریافته‌اند. بدیهی است که غیر او در نظرشان کوچک و بی‌مقدار است هر قدر معرفت انسان به خدا بیشتر شود، ما سوی الله در نظرش کوچک تر می‌شود و به این اشیای حقیر و ناچیز، دل نمی‌بندد و به جهت آنها گناه نمی‌کند. از اینجا می‌فهمیم که اگر علی (علیه السلام) می‌فرماید: «وَاللّٰهُ لَوْ أُعْطِيَ الْأَقَالِيْمُ السَّبْعَةَ بِمَا تَحْتُ أَفْلَاحُهَا عَلَى أَنْ أُعْصِيَ اللّٰهَ فِي نَمْلَةٍ أَسْلَبَهَا جُلْبُ شَعِيرَةٍ مَا فَعَلْتُهُ» (۱۵) دلیلش همین است. (مکارم شیرازی، ناصر، ۱۳۸۶، ج ۷، ص ۵۴۹)

به سبب تفاوتی است که در میزان معرفت و محبت خلاق نسبت به او موجود است و به نسبت درجه درک عظمت اوست که کوچکی و زبونی هر چه جز خداست تصور، و در برابر چشم باطن جلوه گر می‌شود. (ابن میثم، ۱۳۹۰، ج ۳، ص ۷۵۴)

پس مفهوم ما دونه در روایت به معنای هر آنچه به جز خداست است که دنیا و مظاهر آن نیز از جمله‌ی آن به شمار می‌آید.

از سوی دیگر، حدیث دیگری تأکید می‌کند: «وَ انْشَرَحْتَ بِتَحْقِيقِ الْمَعْرِفَةِ صُدُورُهُمْ» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۹۱، ص ۱۵۰) (خوئی، حبیب‌الله بن محمد هاشم، ۱۳۹۲، ج ۱۴، ص ۲۰۰) معرفت عمیق به خداوند و شناخت صفات جلال و جمال او، عظمت الهی در قلب انسان را در پی دارد. بدین ترتیب در معارف دینی هم به ارتباط مستقیم بین شرح صدر و معرفت الهی - که عامل درک عظمت اوست - پرداخته شده و هم به چگونگی این ارتباط اشاره شده است که درک عظمت الهی، عاملِ نگرش صحیح به دنیاست.

با این وجود، همین درک عظمت خدای تعالی نیز نیازمند واسطه‌ها و ابزارهایی است. ذکر زبانی و خواندن قرآن از مهم‌ترین این واسطه‌ها به شمار می‌روند. ذکر زبانی، با یادآوری مداوم صفات الهی و تکرار نام‌های مبارک خداوند، قلب انسان را از آلودگی‌ها و تعلقات دنیوی پاک می‌سازد. قرآن کریم می‌فرماید: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد/۲۸)؛ یاد خدا آرامش دل‌ها را فراهم می‌آورد. این آرامش، بستر مناسبی برای تفکر عمیق‌تر در عظمت خداوند فراهم می‌کند و قلب انسان را برای درک جلال و جمال الهی آماده می‌سازد. خواندن قرآن نیز نقش اساسی در تقویت این معرفت دارد. آیات قرآن، انسان را به تأمل در خلقت آسمان‌ها، زمین و نظم شگفت‌انگیز جهان دعوت می‌کند. هر کلمه از قرآن، پرتوی از نور الهی است که ذهن و قلب انسان را به سمت عظمت خالق هدایت می‌کند. بنابراین، ذکر زبانی و خواندن قرآن به عنوان واسطه‌هایی برای فهم عظمت خداوند، انسان را به درک عظمت، شکوه و قدرت بی‌پایان الهی نزدیک‌تر می‌سازند. «أَفْضَلُ الذِّكْرِ الْقُرْآنُ، بِهِ تَشْرَحُ الصُّدُورُ، وَتَسْتَنِيرُ السَّرَائِرُ.» (آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۰۹)

تأمل در آیات قرآن یکی از مؤثرترین روش‌ها برای فهم عظمت خالق است، زیرا قرآن کلام الهی است که به صورت مستقیم به شرح صفات و افعال الهی می‌پردازد. قرآن کریم با آیات متعدد به معرفی بزرگی و عظمت خداوند می‌پردازد. این کتاب مقدس، طبیعت، تاریخ و زندگی انسان را به گونه‌ای توصیف می‌کند که قدرت و حکمت الهی در آن‌ها نمایان است. برای مثال، آیاتی که درباره آفرینش آسمان‌ها و زمین، گردش شب و روز، و ریزش باران صحبت می‌کنند، نمونه‌هایی از قدرت و علم بی‌پایان خداوند هستند. این آیات انسان را به تدبر و تفکر درباره نظم و تعادل حاکم بر جهان دعوت می‌کنند تا از طریق آن به درکی عمیق‌تر از عظمت الهی برسند و این تأمل او را به ناچیز بودن هر آنچه غیر اوست، رهنمون می‌سازد.

تأمل در این منابع انسان را به تفکر عمیق درباره جایگاه خود در کائنات و رابطه‌اش با خداوند سوق می‌دهد. این فرایند نه تنها به افزایش درک از عظمت خداوند کمک می‌کند، بلکه به تصحیح نگرش فرد نسبت به زندگی و تقویت ایمان و آرامش درونی او منجر می‌شود. از این رو، تأمل در آیات یکی از راهبردهای کلیدی برای فهم عظمت خالق و افزایش شرح صدر است که در ذیل چند نمونه از آن آیات ذکر می‌شود: خداست که هفت آسمان و نیز مثل آنها هفت زمین را آفرید. «اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ سَبْعَ سَمَاوَاتٍ وَمِنَ الْأَرْضِ مِثْلَهُنَّ» (طلاق/۱۲) و آسمان را به قدرت و نیرو بنا کردیم و ما [همواره] وسعت دهنده ایم. «وَالسَّمَاءَ بَنَيْنَاهَا بِإِيدٍ وَإِنَّا لَمُوسِعُونَ» (ذاریات/۴۷) در زمین برای اهل یقین نشانه‌هایی [بر توحید، ربوبیت و قدرت خدا] ست. «وَفِي الْأَرْضِ آيَاتٌ لِلْمُوقِنِينَ» (ذاریات/۲۰) خدا همان کسی است که آسمان را - بدون ستونی که قابل رؤیت باشد - آفرید. «اللَّهُ الَّذِي رَفَعَ السَّمَاوَاتِ بِغَيْرِ عَمَدٍ تَرَوْنَهَا» (رعد/۲)

در روایات اسلامی، مواردی دیگر نیز وجود دارد که ذکر را عامل سعه صدر بیان می‌کنند. «انشراح الصدر بالذكر». «الذكر يشرح الصدر». (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۹۴، ص ۱۵۰) (لیثی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۳۲) «ذكر الله جلاء الصدور وطمأنينة القلوب». (آمدی، ۱۳۶۶، ص ۵۱۶۵) زیاد سخن گفتن بدون یاد خدا را انجام ندهید، زیرا زیاد سخن گفتن بدون یاد خدا باعث سختی قلب می‌شود. «لا تكثروا الكلام بغير ذكر الله، فإن كثرة الكلام بغير ذكر الله قسوة القلب». (طوسی، ۱۴۱۴، ج ۳، ص ۱) (مفید، ۱۴۱۳، ص ۲۰۹) (علی بن حسن طبرسی، ۱۳۴۴، ص ۵۶)

۳-۱. دیگر راهکارهای افزایش شرح صدر

۳-۲. شناخت آسیب‌های وابستگی به دنیا

شناخت آسیب‌های وابستگی به دنیا یکی از کلیدهای نگرش صحیح به دنیاست. ارتباط شناخت این آسیب‌ها با تغییر نگرش به دنیا این است که هر چه انسان آسیب‌های وابستگی به چیزی را بداند، به آن کمتر وابسته می‌شوند. هر چه که ظاهری دل‌فریب دارد، مصونیت از آن، نیازمند شناخت واقعی نسبت به آن است، بی‌توجهی به ابعاد مختلف و زوایای پنهان آن، گرایش و وابستگی به آن را به دنبال دارد و این وابستگی، مهمترین عامل برای دل‌مشغولی‌ها و اضطراب‌ها خواهد بود. در ادامه برخی از این آسیب‌ها را مرور میکنیم.

آسیب‌های وابستگی به دنیا

برای کم ارزش شدن دنیا لازم است به ابتلائات و گرفتاریهای دلبستگی به دنیا و اهمیت دادن به شوون آن توجه کنیم. وابستگی به دنیا می‌تواند پیامدهای منفی متعددی در زندگی فردی و اجتماعی انسان داشته باشد. نخستین اثر آن بروز کبر و غرور است. «فَمَنْ أَحْبَبَهَا أَوْرَثَتْهُ الْكِبَرُ ، وَمَنْ اسْتَحْسَنَهَا أَوْرَثَتْهُ الْجِرْصَ ، وَمَنْ طَلَبَهَا أَوْرَثَتْهُ الطَّمَعُ ، وَمَنْ مَدَحَهَا أَكْبَتْهُ الرِّيَاءُ ، وَمَنْ أَرَادَهَا مَكَّنَتْهُ مِنَ الْعُجْبِ ، وَمَنْ أَطْمَأَنَّ إِلَيْهَا رَكَّبَتْهُ الْعُقْلَةَ.» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۰، ص ۱۰۵) (جعفر بن محمد (ع)، ۱۴۰۰، ص ۱۳۹) (نوری، ۱۴۰۸، ج ۱۲، ص ۳۷) زمانی که دارایی‌های مادی و دنیوی اولویت بی‌چون و چرای فرد قرار گیرد، ممکن است او به خودبینی و تکبر دچار شود و نسبت به دیگران از دید برتری طلبانه‌ای نگاه کند. این وابستگی همچنین می‌تواند حرص و طمع را در فرد تقویت کند، به‌طوری که همیشه به دنبال جمع کردن بیشتر و بیشتر باشد، حتی اگر به بهای نادیده گرفتن ارزش‌های اخلاقی تمام شود. این طمع بی‌پایان، فرد را به دام ذلت می‌کشانند، چرا که او هیچ‌وقت از داشته‌هایش راضی نخواهد بود و همواره در ترس از دست دادن آن‌ها به سر می‌برد.

علاوه بر این، دلمشغولی به دنیا موجبات مشغولیت بی‌پایان را فراهم می‌آورد. «إِنَّهُ مَا سَكَنَ حُبُّ الدُّنْيَا قَلْبَ عَبْدٍ إِلَّا التَّاطُّ فِيهَا بِثَلَاثَ : شُغْلٌ لَا يَنْفَعُ عِنَاؤُهُ ، وَفَقْرٌ لَا يُدْرِكُ غِنَاؤُهُ ، وَأَمَلٌ لَا يُبَالُ مُنْتَهَاهُ.» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۴، ص ۱۸۸) به گونه‌ای که فرد انرژی و زمان خود را صرف امور گذرای دنیوی می‌کند و از مسئولیت‌های معنوی و انسانی غافل می‌شود.

در نهایت، باید به ظاهر جذاب و فائده‌اندک دنیا اشاره کرد. «مَثَلُ الدُّنْيَا مَثَلُ الْحَيَّةِ لَيِّنٌ مَسُّهَا شَدِيدٌ نَهْشُهَا قَاعَرَضٌ عَمَّا يُعْجِبُكَ مِنْهَا لِقَلَّةِ مَا يَصْحَبُكَ مِنْهَا.» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۰، ص ۱۵۰) دنیا با ظواهر فریبنده‌اش افراد را به خود جذب می‌کند، اما این جذابیت‌ها عمدتاً سطحی و ناپایدار هستند و در طول زمان نمی‌توانند آرامش و رضایت حقیقی را به ارمغان آورند. بنابراین، لازم است تعادلی میان بهره‌مندی از نعمات دنیوی و توجه به ارزش‌های معنوی برقرار شود تا انسان بتواند به سعادت واقعی دست یابد. پس وابستگی به دنیا سرمنشاء تمام خطاها می‌تواند باشد. «رَأْسُ كُلِّ خَطِيئَةٍ حُبُّ الدُّنْيَا.» (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۳۱۵) (فتال نیشابوری، ۱۳۷۵، ج ۲، ص ۴۴۱) همچنین تعلق پیدا کردن دل به دنیا، موجب افزایش هم و غم انسان است. که این مخالف با شرح صدر و راحتی قلب می‌باشد. «مَنْ تَعَلَّقَ قَلْبُهُ بِالدُّنْيَا تَعَلَّقَ مِنْهَا بِثَلَاثِ خِصَالٍ هَمٌّ لَا يَفْنَى وَ أَمَلٌ لَا يُدْرِكُ وَ رَجَاءٌ لَا يُبَالُ.» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۰، ص ۱۰۳) (ابن فهد حلی، ۱۴۰۷، ص ۱۷۶) «الرَّغْبَةُ فِي الدُّنْيَا تُكْثِرُ الْهَمَّ وَ الْحُزْنَ وَ الزُّهْدُ فِي الدُّنْيَا يُرِيحُ الْقَلْبَ وَ الْبَدَنَ.» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۰، ص ۹۱)

نعمت‌های دنیا با گرفتاری همراه است. کسب‌های آن همراه با از دست دادن هم است. افزون بر این، تمرکز بیش از حد بر ظواهر دنیوی می‌تواند فرد را از ارزش‌های معنوی و اخلاقی دور کند و باعث غفلت از روابط انسانی و معنوی حیاتی شود. بنابراین، این وابستگی نه تنها منجر به نقصان در بهره‌وری

و نهایتاً فواید دنیوی می‌شود، بلکه ممکن است تأثیرات منفی عمیق‌تری بر سلامت روانی و اجتماعی افراد داشته باشد. در نتیجه، توازن بین بهره‌مندی از نعمات دنیوی و توجه به ارزش‌های پایدار معنوی و اخلاقی امری حیاتی برای دستیابی به سعادت و رضایت واقعی است. «ما طَعِمْتُمْ فِي الدُّنْيَا مِنْ طَعَامٍ فَلَكُمْ فِيهِ غَصَصٌ وَ مَا شَرِبْتُمْ مِنْ شَرَابٍ فَلَكُمْ فِيهِ شَرَقٌ وَ أَشْهَدُ بِاللَّهِ مَا تَتَّالُونَ مِنَ الدُّنْيَا نِعْمَةً تَفْرَحُونَ بِهَا إِلَّا يَفْرَاقُ أُخْرَى تَكْزُهُنَّهَا.» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۰، ص ۱۰۶) (مفید، محمد، ۱۴۱۳، ج ۱، ص ۲۳۸)

۳-۳. چشیدن لذائد برتر معنوی (لذت عبادت و لذت خدمت)

از راه‌های تغییر نگرش به دنیا، درک لذائد معنوی است. تا زمانی که انسان در لذائد مادی، محصور است، همان لذائد برای وی جلوه کرده و تمام دغدغه وی رسیدن به آنهاست. اما افرادی که لذات معنوی را چشیده‌اند، خود را اسیر لذات کم ارزش دنیا نمی‌کنند. این لذات روحانی انسان را به جایگاهی می‌رساند که دنیا برای او بسیار کوچک شده و خود را وابسته به آن نمی‌داند. این کم ارزش بودن دنیا، همان وسعت دل و شرح صدر است.

عبادت، لذت دارد که باید چشیده شود. ایمان حلاوتی دارد که باید درک شود. حتی خدمت به مردم با نیت الهی، بسیار لذت بخش است. «لَا يَجِدُ الرَّجُلُ حُلَاوَةَ الْإِيمَانِ فِي قَلْبِهِ حَتَّى لَا يُبَالِيَ مَنْ أَكَلَ الدُّنْيَا.» (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۱۲۸) و در روایتی از حضرت رسول اکرم صل الله علیه و آله و سلم وارد شده است که خداوند عز و جل، نور چشمم را در نماز قرار داده است و همان گونه که غذا را محبوب شخص گرسنه و آب را محبوب تشنه قرار داده، نماز را محبوبم ساخته است؛ حال آن که هرگاه شخص گرسنه غذا بخورد، سیر می‌شود و هرگاه آب بنوشد، سیراب می‌گردد؛ اما من از نماز، سیر نمی‌شوم. (طوسی، ۱۴۱۴، ص ۵۲۸؛ مجلسی، ۱۴۰۳، ص ۸۲، ص ۲۳۳)

وقتی فرد این لذتهای معنوی را تجربه می‌کند، نسبت به سایر لذتها، قلبی وسیع و دلی دریایی پیدا میکند که فقدان آنها نه تنها وی را متلاطم نمیکند؛ بلکه چون برای رضای خداست و کسب رضایت الهی نیز در کام وی شیرین است، از آن فقدان، استقبال میکند. این دیدگاه مثبت به او کمک می‌کند که با مشکلات و دشواری‌های شخصی خود بهتر کنار بیاید و به طور چشمگیری ظرفیت روانی و عاطفی او افزایش پیدا کند.

چشیدن لذت عبادت نه تنها قلب و روح انسان را نورانی می‌کند، بلکه سعه صدر و آرامش درونی را نیز به ارمغان می‌آورد. هنگامی که فردی به عبادت روی می‌آورد و آن را با عشق و اخلاص انجام می‌دهد، به تدریج حضور و نزدیکی به خداوند را احساس می‌کند. این حالت، باعث می‌شود که دل انسان از قید و بندهای دنیوی رها شود و به آرامش و رضایت باطنی دست یابد. خداوند، کیست که شیرینی محبت

تو را چشیده باشد و جز تو چیزی را طلب کند؟ «إِلَهِي مَنْ ذَا الَّذِي ذَاقَ حَلَاوَةَ مَحَبَّتِكَ فَرَامَ مِنْكَ بَدَلًا» (مجلسی، ۱۴۲۳، ص ۴۱۲) این حدیث به وضوح نشان می‌دهد که محبت و نزدیکی به خداوند لذتی دارد که با هیچ چیز دیگری قابل مقایسه نیست و واقعا آرامش واقعی هم با یاد خدا محقق می‌شود. «أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد/ ۲۸) (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱، ج ۱۰، ص ۲۰۹)

وقتی انسان چنین لذتی را تجربه کند، نگاهش به زندگی تغییر می‌کند. شئون دنیوی برای وی لذت چندانی ندارد لذا دل‌کندن از آنها برای وی سخت نیست و محرومیت وی از چنین لذائذی او را متلاطم نمی‌کند. بدین ترتیب با درک لذائذ برتر، لذائذ دنیوی تنزل می‌یابد و یکی از ثمرات این تنزل لذتها پذیرش راحت محرومیت از آنهاست. این سهولت در پذیرش، بیان دیگری از شرح صدر است. و ظرفیت پذیرش مسائل و مشکلات افزایش می‌یابد، به طوری که می‌تواند با مشکلات زندگی با آرامش و خرد بیشتری برخورد کند. در حقیقت، این لذت روحانی می‌تواند به انسان کمک کند تا دل‌نگرانی‌ها و اضطراب‌های روزمره خود را به درستی مدیریت کند و به سعه صدر واقعی دست یابد. «وَمَعِينًا بِلَذِيذِ مُنَاجَاتِكَ وَ أَوْرَدْنَا حِيَاضَ خُبِّكَ وَ أَذِقْنَا حَلَاوَةَ وُدِّكَ وَ قُرْبِكَ» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۹۱، ص ۱۴۷)

به عنوان نمونه، لذت خدمت به مردم چون عبادت محسوب می‌شود، یکی از راه‌های موثر برای افزایش سعه صدر و گشایش قلبی است. هنگامی که فرد با نیت خالص و قصد کمک به دیگران، به خدمت می‌پردازد، احساس مفید بودن و شادی درونی را تجربه می‌کند. این تجربه نه تنها به فرد خدمت‌کننده احساس رضایت و خوشبختی می‌دهد، بلکه به او کمک می‌کند تا نسبت به مشکلات و مسائل خود با دید بازتری برخورد کند. علاوه بر آن نیز برکات خدمت به آنها به خود فرد نیز می‌رسد. «ارْحَمْ تُرْحَمَ» (ابن بابویه، ۱۳۷۶، ص ۲۰۹) (ابن طاووس، ۱۴۰۹، ج ۱، ص ۵۰۶)

خدمت به مردم، فرصتی را فراهم می‌آورد تا فرد از خودمحوری فاصله بگیرد و به نیازهای دیگران توجه کند. این عمل باعث ایجاد حس همدلی و اتحاد با دیگران و تقویت روابط اجتماعی می‌شود. همچنین، وقتی فرد خدمت می‌کند، نگرش مثبت‌تری نسبت به زندگی پیدا می‌کند و می‌تواند پذیرای چالش‌ها و تغییرات زندگی با آرامش بیشتری باشد. این حس گشایش و بزرگواری در برابر مسائل، همان سعه صدر است که از طریق تجربه لذت خدمت به مردم حاصل می‌شود. با این دیدگاه، خدمت به دیگران نه فقط یک وظیفه اخلاقی بلکه راهی برای رشد و توسعه شخصیتی به شمار می‌آید. نیز این خدمت‌ها به نفع خود افراد است. «مَنْ عَمِلَ صَالِحًا فَلِنَفْسِهِ وَ مَنْ أَسَاءَ فَعَلَيْهَا» (فصلت/ ۴۶) (فضل بن حسن طبرسی، ۱۳۷۲، ج ۹، ص ۲۷) «إِنَّكَ إِنْ أَحْسَنْتَ فَقَسَتْكَ تُكْرُمُ، وَ إِلَيْهَا تُحْسِنُ؛ إِنَّكَ إِنْ أَسَأْتَ فَقَسَتْكَ تَمْتَهُنُ وَ إِيَّاهَا تَغِينُ» (آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۶۷) چون مردم خانواده خدا هستند، خدمت به آنها لطف و عنایت خدای متعال را نیز به دنبال خواهد داشت. «الْخُلُقُ عِيَالُ اللَّهِ» (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۱۶۴)

۳-۴. تحصیل زهد

از دیگر راه‌های رهایی از دنیا و درک شرح صدر، ایجاد روحیه زهد در نهاد خود است. از نظر ارباب لغت زهد ورزیدن نسبت به یک چیز به مفهوم اعراض از آن شی و به مقدار اندکی از آن رضایت دادن است. (ابن منظور، ۱۴۰۸، ج ۳، ص ۱۹۶) ارتباط تحصیل زهد با نگرش درست به دنیا از این باب است که افراد زاهد به دنیا، نسبت به مادیات کمتر تعلق دارند و این رهایی ایشان از دنیا، موجب آسودگی و شرح صدر ایشان شده است. درک کم ارزشی دنیا از طریق زهد، به معنی تمرکز بر ارزش‌های معنوی و اخلاقی به جای تعلقات دنیوی است. زهد به فرد کمک می‌کند تا از مادیات فاصله بگیرد و بر امور ابدی و معنوی تمرکز کند. اولین راه برای رسیدن به این هدف، تقویت بنیادهای معرفتی است. با افزایش معرفت و آگاهی از جهان و معنای واقعی زندگی، فرد می‌تواند به درکی عمیق‌تر از موقتی بودن دنیا برسد. پس تقویت بنیادهای معرفتی، در افزایش زهد به دنیا بسیار موثر است. «الْعَاقِلُ مَنْ يَزْهَدُ فِيمَا يَرِغَبُ فِيهِ الْجَاهِلُ» (آمدی، ۱۳۶۶، ص ۸۱) علاوه بر آن، تقویت ارزش‌های دینی است. اعتقادات و آموزه‌های دینی به فرد این امکان را می‌دهند تا به اصولی پایبند بماند که او را به سوی زندگی هدفمندتر و با معنای واقعی سوق می‌دهد. این ارزش‌ها می‌توانند کمک کنند تا فرد به جنبه‌های مثبت و معنوی زندگی توجه بیشتری داشته باشد و از دنیا فاصله بگیرد. تقویت ارزش‌های دینی نیز می‌تواند انسان را در دل‌کندن از دنیا کمک فراوانی کند. «الزُّهْدُ ثَمَرَةُ الدِّينِ» (آمدی، ۱۳۶۶، ص ۳۲)

تقویت شخصیت اخلاقی انسان است. با پرورش اخلاقیات و رفتارهای مثبت، فرد قادر خواهد بود تا در برابر وسوسه‌های دنیوی مقاومت کند و نگرشی متعادل به زندگی داشته باشد. پس تقویت شخصیت اخلاقی انسان، عامل موثری در وابسته نشدن به دنیا دارد. «مَنْ كَرُمَتْ نَفْسُهُ صَغُرَتْ الدُّنْيَا فِي عَيْنِهِ» (آمدی، ۱۳۶۶، ص ۶۶۳) در نهایت، استمداد از خداوند و دعا برای هدایت و ثبات در مسیر زهد، به فرد کمک می‌کند تا ارتباط معنوی خود را تقویت کرده و درک عمیق‌تری از هدف زندگی پیدا کند. این روابط معنوی می‌تواند آرامش واقعی و رضایت شخصی را برای فرد به ارمغان آورد. پس می‌توان گفت، استمداد از خداوند می‌تواند کمک شایانی به انسان کند تا او به دنیا وابسته نشود و به شرح صدر برسد. «إِنْ لَمْ تُعْنِي عَلَى دُنْيَايَ يَزْهَدْ وَ عَلَى آخِرَتِي يَنْقُوْهُ هَلَكْتُ» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۹۱، ص ۲۳۵)

نتیجه

بین درک کم ارزش بودن دنیا و دستیابی به شرح صدر، رابطه‌ای مستقیم وجود دارد. این درک عمیق می‌تواند انسان را به آرامش درونی و شرح صدر برساند. افرادی که از وابستگی به دنیا دل‌کنده‌اند، در

برابر سختی‌ها و ناملایمات زندگی آسیب‌پذیری کمتری دارند و قلبی وسیع و آرام پیدا می‌کنند که تجلی شرح صدر است. برای افزایش شرح صدر، نهاده‌ها کردن کم ارزش بودن دنیا در وجود انسان ضروری است. یکی از مؤثرترین راه‌ها در این زمینه، درک عظمت خدای متعال است. روایت «عَظَّمَ الْخَالِقُ فِي أَنْفُسِهِمْ» کمک می‌کند تا بتوان درک بهتری از عظمت خدا یافت و در تقابل با عظمت خدا، کوچکی دنیا را فهم شود و به شرح صدر رسید. وقتی انسان بزرگی و قدرت بی‌نهایت خداوند را بفهمد، همه چیز جز او در نظرش کوچک و بی‌اهمیت جلوه می‌کند. این نگاه، موجب قطع وابستگی به مادیات می‌شود. علاوه بر این، فهم آسیب‌های وابستگی به دنیا نیز گامی مهم در این مسیر است. زمانی که انسان به این باور برسد که دل‌بستن به دنیا او را از کمالات انسانی و هدایت الهی دور می‌کند، به راحتی دنیا را برای اهل آن رها می‌کند. همچنین، تجربه لذت‌های برتر مانند عبادت خالصانه و خدمت به دیگران، دنیا را در نظر انسان کوچک‌تر می‌سازد و محبت او را از آن می‌برد. در نهایت، تحصیل زهد و دل‌بریدن از دنیا زمینه‌ای مناسب برای رسیدن به شرح صدر و آرامش حقیقی فراهم می‌کند.

سپاسگزاری

با سپاس بی‌پایان از درگاه خداوند مهربان که همواره راهگشا و پشتیبان بوده است، و با دلی آکنده از امتنان از توفیق حضور در آستان نورانی حضرت علی بن موسی الرضا علیه السلام، که آرامش دل و روشنی راه را برایم به ارمغان آورد، این تلاش علمی را به پایان می‌رسانم. همچنین بر خود لازم می‌دانم از استادان فرهیخته، دوستان بزرگوار و تمامی عزیزانی که در مسیر نگارش این مقاله یاری‌ام کردند، صمیمانه قدردانی نمایم.

منابع

قرآن کریم

نهج البلاغه

آمدی، عبدالواحد بن محمد. (۱۳۶۶). تصنیف غرر الحکم. (مصطفی درایتی). قم: مکتب الاعلام الاسلامی. مرکز النشر.

ابن ابی الحدید. (۱۴۰۴). شرح نهج البلاغه (ابن ابی الحدید). قم: دار إحياء الكتب العربية | مکتبه آیه الله العظمی المرعشی النجفی (ره).

ابن منظور، محمد بن مكرم. (١٤٠٨). لسان العرب. بيروت: دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع | دار صادر.

ابن همام اسكافى. (١٤٠٤). التمهيد. قم: مدرسة الإمام المهدي عجل الله تعالى فرجه الشريف.

ابن بابويه، محمد بن علي. (١٣٧٦). أمالي شيخ صدوق. تهران: كتابچی.

ابن بابويه، محمد بن علي. (١٣٦٢ الف). الخصال. (احمد فهرى زنجانى و محمود كتابچی). قم: علمیه اسلامیه.

ابن بابويه، محمد بن علي. (١٣٦٢ ب). صفات الشيعة. (امير توحيدى، امير توحيدى، مترجم). زرارہ.

ابن شعبه، حسن بن علي. (١٤٠٤). تحف العقول. (على اكبر غفارى). قم: جماعة المدرسين فى الحوزة العلمیة بقم. مؤسسه النشر الإسلامی.

ابن طاووس، على بن موسى. (١٤٠٩). إقبال الأعمال. (محمد آخوندی). دار الكتب الإسلامية.

ابن فهد حلى، احمد بن محمد. (١٤٠٧). عدة الداعي. (احمد موحى قمى). دار الكتاب الإسلامی.

ابن ميثم. (١٣٩٠). شرح نهج البلاغه ابن ميثم. مشهد: بنياد پژوهشهای اسلامى آستان قدس رضوى.

برقى، احمد بن محمد. (١٣٧١). المحاسن. (جلال الدين محدث). دار الكتب الإسلامية.

جعفر بن محمد (ع)، امام ششم. (١٤٠٠). مصباح الشريعة. مؤسسه الأعلمى للمطبوعات.

حقى، اسماعيل بن مصطفى. (١٤٠٠). تفسير روح البيان. بيروت: دار الفكر.

خليل بن احمد. (١٤٠٩). العين. (محسن آل عصفور، ابراهيم سامرائى، و مهدى مخزومى). قم: مؤسسه دار الهجرة.

خوئى، حبيب الله بن محمد هاشم. (١٣٩٢). منهاج البراعة فى شرح نهج البلاغه. قم: انوار الهدى.

ديلمى، حسن بن محمد. (١٤٠٨). أعلام الدين فى صفات المؤمنين. (مؤسسه آل البيت عليهم السلام لاحياء التراث). قم: مؤسسه آل البيت عليهم السلام لإحياء التراث.

راغب اصفهانی، حسین بن محمد. (۱۴۱۲). مفردات ألفاظ القرآن. (صفوان عدنان داوودی). بیروت: دار الشامیة | دار القلم.

صبحی صالح. (۱۴۱۴). نهج البلاغة (صبحی صالح). مؤسسه دار الهجرة.

طباطبایی، محمد حسین. (۱۳۹۰). المیزان فی تفسیر القرآن. بیروت: مؤسسه الأعلمی للمطبوعات.

طبرسی، حسن بن فضل. (۱۳۷۰). مکارم الأخلاق. الشریف الرضی.

طبرسی، علی بن حسن. (۱۳۴۴). مشکاة الأنوار. (صالح جعفری). المكتبة الحیدریة | مكتبة الفقیه.

طبرسی، فضل بن حسن. (۱۳۷۲). مجمع البیان. (هاشم رسولی و فضل الله یزدی طباطبایی). تهران: دار المعرفة.

طریحی، فخرالدین بن محمد. (۱۳۷۵). مجمع البحرین. (احمد حسینی اشکوری). مكتبة المرتضویة.

طوسی، محمد بن حسن. (۱۴۱۴). الأملی (طوسی). (بنیاد بعثت. واحد تحقیقات اسلامی). قم: دار الثقافة.

طوسی، محمد بن حسن. (۱۳۸۹). التبیان فی تفسیر القرآن. (محمد محسن آقابزرگ تهرانی و احمد حبیب عاملی). تهران: دار إحياء التراث العربی.

عیاشی، محمد بن مسعود. (۱۳۸۰). تفسیر العیاشی. (هاشم رسولی). مكتبة العلمیة الاسلامیة.

فتال نیشابوری، محمد بن احمد. (۱۳۷۵). روضة الواعظین. (محمود مهدوی دامغانی، مترجم). نشر نی.

کراجکی، محمد بن علی. (۱۴۱۰). کنز الفوائد. (عبد الله نعمه). دار الذخائر.

کلینی، محمد بن یعقوب. (۱۴۰۷). أصول کافی. (محمود کتابچی، هاشم رسولی و جواد مصطفوی، مترجمان). تهران: کتابفروشی علمیه اسلامیة.

لیثی واسطی، علی بن محمد. (۱۳۷۶). عیون الحکم و المواعظ. (حسین حسینی بیرجندی). مؤسسه علمی فرهنگی دار الحدیث. سازمان چاپ و نشر.

مجلسی، محمد باقر. (۱۴۰۳). بحار الانوار. بیروت: دار إحياء التراث العربی.

مجلسی، محمد باقر. (۱۴۲۳). زاد المعاد. بیروت: مؤسسة الأعلمی للمطبوعات.

مفید، محمد. (۱۴۱۳). الإرشاد فی معرفه حجج الله علی العباد. کنگره شیخ مفید.

مفید، محمد بن محمد. (۱۴۱۳). الأمالی (للمفید). قم: جماعة المدرسين فی الحوزة العلمیة بقم. مؤسسة النشر الإسلامی.

مکارم شیرازی، ناصر. (۱۳۸۶). پیام امام امیرالمومنین (علیه السلام): شرح تازه و جامعی بر نهج البلاغه. تهران: دارالکتب الاسلامیه.

مکارم شیرازی، ناصر. (۱۳۷۱). تفسیر نمونه. تهران: مدرسه الإمام علی بن أبی طالب (علیه السلام) | هدف.

مهنا، عبد الله علی. (۱۴۱۳). لسان اللسان. (المکتب الثقافی لتحقيق الکتب و عبد الله علی مهنا). بیروت: دار الکتب العلمیة.

نوری، حسین بن محمد تقی. (۱۴۰۸). مستدرک الوسائل. (مؤسسة آل البيت علیهم السلام لاهیات التراث). قم: مؤسسة آل البيت (علیهم السلام) لاهیات التراث.

ورام، مسعود بن عیسی. (۱۴۱۰). مجموعه ورام «آداب و اخلاق در اسلام». (محمد رضا عطایی، مترجم). آستان قدس رضوی. بنیاد پژوهشهای اسلامی.