



Enhancing Sharh al-ṣadr (Spiritual Expansiveness) Through a Shift in Worldview with an Emphasis on the Narration “The Creator is magnified in their souls, so all else besides Him is belittled in their eyes

Seyed Ja'far Alavi¹ | Mohammad Ali Alipour²

1. Corresponding Author, Associate Professor, Department of Fiqh and Jurisprudence Foundations, Razavi University of Islamic Sciences, Mashhad, Iran. Email: alavi@razavi.ac.ir
2. M.A. graduate in Quranic and Hadith Sciences, Razavi University of Islamic Sciences, Mashhad, Iran; Level 4 Student at the Khorasan Seminary, Mashhad, Iran. Email: mohammad.a.a1367@gmail.com

Article Info

Article type:

Review Article

Article history:

Received: 27 February 2025

Revised: 8 April 2025

Accepted: 13 May 2025

Available online 14 May 2025

Keywords:

Sharh al-ṣadr, Change in
Attitude Towards the World,
Insignificance of the World,
Narration of "Azuma al-
Khāliq fi anfusihim.



ABSTRACT

The attainment of sharh al-ṣadr (spiritual expansiveness) is instrumental in achieving psychological equilibrium and enhancing one's quality of life. This research investigates the relationship between sharh al-ṣadr and an individual's attitude toward the world, with a specific focus on the role of the narration, “عَظَّمَ الْخَالِقُ فِي أَنْفُسِهِمْ فَصَغُرَ مَا دُونَهُ فِي أَعْيُنِهِمْ” (The Creator is magnified in their souls, so all else besides Him is belittled in their eyes). Through a descriptive-analytical method, this article concludes that a fundamental shift in worldview is a key factor in promoting sharh al-ṣadr. This shift operates by devaluing worldly affairs as insignificant, thereby diminishing one's attachment to them. Adopting such an ascetic approach fortifies the individual against emotional turbulence and anxiety when confronting life's challenges, resulting in greater tranquillity. Consequently, one remains largely unaffected by worldly gains and losses, a defining characteristic of sharh al-ṣadr. The cited Narration, provides a foundational mechanism for this perspective: a profound internalization of Divine Greatness directly leads to the belittlement of all else. This cognitive framing, which renders the world trivial, is thus identified as an effective means for enhancing sharh al-ṣadr.

Cite this article: Alavi, S., J.; Alipour, M. A. (2024). Enhancing Sharh al-ṣadr (Spiritual Expansiveness) Through a Shift in Worldview with an Emphasis on the Narration “The Creator is magnified in their souls, so all else besides Him is belittled in their eyes. *Hadith Doctrines*, 8(15), 127-147. <https://doi.org/10.30513/hd.2025.6846.1257>





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

سید جعفر علوی^۱ | محمدعلی علیپور^۲

۱. نویسنده مسئول، دانشیار، گروه فقه و مبانی حقوق، دانشگاه علوم اسلامی رضوی، مشهد، ایران. رایانامه: alavi@razavi.ac.ir
۲. دانش‌آموخته کارشناسی ارشد رشته علوم قرآن و حدیث، دانشگاه علوم اسلامی رضوی، مشهد، ایران؛ طلبه سطح ۴ حوزه علمیه خراسان، مشهد، ایران. رایانامه: mohammad.a.a1367@gmail.com

اطلاعات مقاله	چکیده
نوع مقاله: ترویجی	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 «عَظَمَ الْخَالِقُ فِي أَنْفُسِهِمْ فَصَغُرَ مَا دُونَهُ فِي أَعْيُنِهِمْ» در این جهت چه نقشی ایفا می‌کند؟ 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 کم‌ارزش دانستن شئون دنیا، تعلق خود را نسبت به آن کم می‌کند و با رویکردی زاهدانه 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 «عَظَمَ الْخَالِقُ...» نیز بهره برد، زیرا میزان فهم عظمت الهی نقش بسیار موثری در کوچک شدن تعلقات دنیایی دارد و این کوچک شدن دنیا در ذهن انسان، عامل مؤثری در جهت افزایش شرح صدر است.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۱۲/۰۹
تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۱/۱۹
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۲/۲۳
تاریخ انتشار برخط: ۱۴۰۴/۰۲/۲۴

کلیدواژه‌ها:

شرح صدر، تغییر نگرش به دنیا، کم‌ارزش بودن دنیا، روایت «عَظَمَ الْخَالِقُ فِي أَنْفُسِهِمْ».



استناد: علوی، سید جعفر؛ علیپور، محمدعلی. (۱۴۰۳). چگونگی افزایش شرح صدر از طریق تغییر نگرش به دنیا با تأکید بر روایت «عَظَمَ الْخَالِقُ فِي أَنْفُسِهِمْ فَصَغُرَ مَا دُونَهُ فِي أَعْيُنِهِمْ». آموزه‌های حدیثی، ۸ (۱۵)، ۱۲۷-۱۴۷. <https://doi.org/10.30513/hd.2025.6846.1257>



© نویسندگان.

ناشر: دانشگاه علوم اسلامی رضوی.

مقدمه

در زندگی پرتلاطم و استرس‌زای امروز، بسیاری از افراد با چالش‌های مختلفی مواجه‌اند 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. شرح صدر 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 راهکارهایی‌اند 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، ارتقای کیفیت زندگی فردی و اجتماعی منجر شود. این تحقیق تلاش می‌کند تا با ارائه راهکارهایی عملی و کاربردی، یاریگر افراد جامعه در مسیر دستیابی به آرامش درونی و تقویت تعاملات اجتماعی باشد.

سؤال اصلی مقاله حاضر این است که بین نگاه به دنیا و شرح صدر، چه ارتباطی وجود دارد و نقش روایت «عَظَمَ الخالقُ فی أنفسم» در افزایش شرح صدر چگونه است؟

روش پژوهش این مقاله آن است که در گام اول، به ارتباط شرح صدر و نگرش نسبت به دنیا پرداخته و در ادامه، به ارتباط روایت «عَظَمَ الخالقُ فی أنفسم» می‌پردازد تا از این رهگذر، مسیر تحقق شرح صدر هموار گردد.

درباره پیشینه این پژوهش باید گفت بر اساس جست‌وجوی‌های نگارندگان، در هیچ یک از مکتوبات مسئله «چگونگی افزایش شرح صدر با توجه به تغییر نگرش به دنیا» بررسی نشده است. پژوهش‌ها درباره شرح صدر بیشتر به عناوینی چون «عوامل

شرح صدر»، «شرح صدر، افزایش ظرفیت روانی» و «شرح صدر در مدیریت اسلامی» می‌پردازند. شاید نزدیک‌ترین پژوهش به پژوهش حاضر، از حاجی عبدالباقی و حاجی علی بیگی (۱۳۹۷) باشد با عنوان «شرح صدر در قرآن کریم و عوامل آن». این پژوهشگران درباره «شرح صدر» بر این باورند که «تدبر در قرآن»، «ذکر»، «تسبیح» و «دعا» از عوامل تقویت شرح صدر است. اما مقاله پیش‌رو درصدد است تا راه‌های افزایش شرح صدر را با تکیه بر مبانی قرآنی و روایی بررسد و عوامل فهم عظمت خدا، فهم وابستگی به دنیا و چشیدن لذت بالاتر را در افزایش شرح صدر بررسی کند.

۱. شرح صدر در لغت

«شرح» به معنای توسعه دادن است (طریحی، ۱۳۷۵، ج ۲، ص ۳۸۰) و «صدر» به معنای ابتدای هر چیز: «أَعْلَى مَقْدَم كُلِّ شَيْءٍ» (خلیل بن احمد، ۱۴۰۹، ج ۷، ص ۹۴). ابتدای روز یا ابتدای تابستان و زمستان را هم با صدر بیان می‌کنند (ابن منظور، ۱۴۰۸، ج ۴، ص ۴۴۵). در بیان ابتدای مجلس و ابتدای کتاب نیز لفظ صدر استفاده می‌شود (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲، ج ۱، ص ۴۷۷). شرح صدر در کتب لغت به معنای وسعت دادن به قلب است. خدای تعالی برای قبول خیر و خوبی، شرح صدر را می‌دهد: «شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ لِقَبُولِ الْخَيْرِ. وَسَعَهُ لِقَبُولِ الْحَقِّ» (مهنا، ۱۴۱۳، ج ۱، ص ۶۶۳). شرح صدر یعنی وسعتی که با نور خدا محقق می‌شود و آدمی با آن به آرامش می‌رسد (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲، ص ۴۴۹).

۲. جایگاه شرح صدر در معارف دینی

«شرح صدر» یکی از مفاهیم اخلاقی است که در قرآن و تعالیم اهل بیت (ع) بر آن تأکید شده است. از آیات قرآن برمی‌آید که شرح صدر ابزاری است که پیامبران الهی در مسیر رسالت خویش از آن بهره می‌گرفتند و در سایه این موهبت الهی، به تبلیغ دین و ارشاد مردم می‌پرداختند. این ویژگی در پیامبران الهی مانند نوح (ع) (هود/۴۰)، ابراهیم (ع): «إِنَّ إِبْرَاهِيمَ لَأَوَّاهٌ حَلِيمٌ» (توبه/۱۱۴) و موسی (ع) (طه/۲۵) یافت می‌شود. تجلی بیشتر شرح صدر در اخلاق حسنه پیامبر گرامی اسلام است که هم‌ردیف سایر معجزات پیامبران دیگر شمرده شده است.

از آیه «فَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ وَمَنْ يُرِدْ أَنْ يُضْلِلَهُ يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصْعَدُ فِي السَّمَاءِ كَذَلِكَ يَجْعَلُ اللَّهُ الرِّجْسَ عَلَى الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ» (انعام/۱۲۵) برداشت

می‌شود که در مقابل شرح صدر، ضیق صدر قرار دارد و همان‌طور که انشراح صدر مقدمه هدایت است، ضیق صدر مقدمه ضلالت و گمراهی می‌شود. بنابراین در جنبه مقابل شرح صدر، ضیق و قساوت قلب قرار دارد: ﴿أَفَمَنْ شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ فَهُوَ عَلَى نُورٍ مِنْ رَبِّهِ فَوَيْلٌ لِلْقَاسِيَةِ قُلُوبُهُمْ مِنْ ذِكْرِ اللَّهِ...﴾ (زمر/ ۲۲) (طباطبایی، ۱۳۹۰، ج ۱، ص ۳۵). ضیق صدر به معنای دل‌تنگی و سخت شدن دل و کنایه از کم‌حوصلگی و تحمل پایین است، به‌طوری که در مواجهه با حق و حتی باطل عکس‌العمل سریع و تندی در رد یا اثبات آن صورت گیرد.

شرح صدر یا ظرفیت پذیرش و تحمل، برای زندگی در دنیای پرچالش و استرس‌زای امروز اهمیت ویژه‌ای دارد. 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) (حقی، ۱۴۰۰، ج ۱۰، ص ۴۶۴) که به نعمت گشایش قلب پیامبر (ص) 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 فرد دارای شرح صدر 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 آثار شرح صدر را بیان می‌کنیم:

۲-۱. هدایت الهی

آیه ﴿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»، 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 می‌یابد. 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، نتیجه 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 صَدْرٍ لِلْإِسْلَامِ﴾ (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۸، ص ۱۳). امام صادق (ع) در بیانی نسبت به آیه فوق می‌فرماید: وقتی خداوند عزوجل 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 وَجَلَّ إِذَا أَرَادَ بَعْدَ خَيْرٍ نَكَتَ فِي قَلْبِهِ نُكْتَةً مِنْ نُورٍ وَفَتَحَ مَسَامِعَ قَلْبِهِ وَوَكَّلَ بِهِ مَلَكًا يُسَدِّدُهُ﴾ (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۱، ص ۱۶۶؛ برقی، ۱۳۷۱، ج ۱، ص ۲۰۰؛ عیاشی، ۱۳۸۰، ج ۱، ص ۳۲۱)؛ ﴿أَفَمَنْ شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ فَهُوَ عَلَى نُورٍ مِنْ رَبِّهِ فَوَيْلٌ لِلْقَاسِيَةِ قُلُوبُهُمْ مِنْ ذِكْرِ اللَّهِ أُولَئِكَ فِي ضَلَالٍ مُبِينٍ﴾ (زمر/۲۲).

۲-۲. آله الرئاسة تعامل 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، می‌تواند با دیگران با محبت و احترام رفتار کند. این ویژگی باعث می‌شود 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 می‌شود، بلکه ممکن است دیگران از او دور شوند. تعامل خوب با دیگران، به ویژه در شرایط دشوار، نیازمند صبر و درک است. رحمت و لطافت در رفتار، کلید ایجاد ارتباطات مثبت و مؤثر در جامعه است و به تقویت همبستگی اجتماعی کمک می‌کند. در قرآن نیز به همین مفهوم اشاره دارد: ﴿أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ﴾ (انشراف / ۱)؛ ﴿قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي﴾ وَأَحْلِلْ غُمَّةً مِّنْ لِّسَانِي * يَفْقَهُوا قَوْلِي﴾ (طه / ۲۵-۲۸) (طوسی، ۱۳۸۹، ج ۷، ص ۱۶۹).

حدیث «فِي صِفَةِ الْمُؤْمِنِ الْمُؤْمِنُ بِشَرِّهِ فِي وَجْهِهِ وَحُزْنُهُ فِي قَلْبِهِ أَوْسَعُ شَيْءٍ صَدْرًا وَأَذَلُّ شَيْءٍ نَفْسًا» (حکمت / ۳۳۳) (ابن‌همام اسکافی، ۱۴۰۴، ص ۷۴؛ صبحی صالح، ۱۴۱۴، ص ۵۳۳)، به ویژگی‌های مؤمن واقعی اشاره دارد که نشان‌دهنده اهمیت شرح صدر و تعامل خوب با دیگران است. در این حدیث، مؤمن به عنوان فردی توصیف می‌شود که با لطافت

و سادگی با دیگران برخورد می‌کند و در عین حال، درونش پراز غم و اندوه است. شرح صدر به مؤمن این امکان را می‌دهد که با دیگران با محبت و احترام رفتار کند، حتی اگر در دلش غم و نگرانی وجود داشته باشد. این ویژگی باعث می‌شود که افراد به او نزدیک شوند و از او فاصله نگیرند. همچنین، مؤمن از خودخواهی و جلب توجه دوری می‌کند و به جای آن به دیگران اهمیت می‌دهد. این حدیث به ما یادآوری می‌کند که تعامل خوب با دیگران، نه تنها به تقویت روابط اجتماعی کمک می‌کند، بلکه نشان‌دهنده 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 می‌کند.

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 نرم‌خو، مدبر و اهل گذشت خواهد بود. او به جای درگیری و کینه‌توزی، مسیر صلح و همدلی را در پیش می‌گیرد و دیگران را به حقایق دعوت می‌کند. چنین فردی می‌تواند نقش سازنده‌ای در ایجاد وحدت و همبستگی در جامعه ایفا کند.

۲-۳. ارتباط شرح صدر و کم‌ارزشی دنیا

برای ارتباط بین شرح صدر و تغییر نگرش به دنیا، هم از طریق روایات می‌توان 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 می‌افتد 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 جلوه‌های 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 می‌دهد که فرد به مسائل مختلف دنیوی بیش از حد اهمیت دهد. چنین مسائلی می‌توانند شامل امور مالی، موقعیت اجتماعی، نگرانی‌های روزمره و دیگر جنبه‌های زندگی دنیوی باشند. وقتی این مسائل اهمیت زیادی برای فرد داشته باشند و آن‌ها را در

مخاطره ببینند، آرامش او مختل می‌گردد و قلبش متلاطم می‌شود. اما اگر فرد این امور را کم‌اهمیت بنگرد و اولویت‌هایش را به گونه‌ای دیگر تعریف کند، می‌تواند به راحتی از آن‌ها عبور کند و ذهن و قلبش آرام باقی بماند. شرح صدر این امکان را فراهم می‌سازد که شخص بدون درگیر شدن با استرس‌ها و اضطراب‌های ناشی از دنیا زندگی کند. در این حالت، فرد می‌تواند بیشتر بر مسائل بنیادی و ارزش‌های اصیل تمرکز نماید و از جاذبه‌های مادی دنیا کمتر متأثر شود. در تبیین یا اثبات این ادعا یا ارتباط، روایات متعددی آمده است. در ادامه، به روایتی می‌پردازیم.

حدیث «یا أبا ذَرٍّ، إِذَا دَخَلَ التَّوْرَ الْقَلْبَ انْفَتَحَ الْقَلْبُ وَاسْتَوْسَعَ. قُلْتُ: فَمَا عَلَامَةُ ذَلِكَ، يَا أَبَا ذَرٍّ؟ قَالَ: الْإِنَابَةُ إِلَى دَارِ الْخُلُودِ، وَالتَّجَافُ عَنْ دَارِ الْغُرُورِ، وَالْإِسْتِعْدَادُ لِلْمَوْتِ قَبْلَ نَزْوِلِهِ» (طوسی، ۱۴۱۴، ص ۵۳۲؛ طبرسی، ۱۳۷۰، ص ۴۶۴؛ ورام، ۱۴۱۰، ج ۲، ص ۵۸؛ ابن‌ابی‌الحدید، ۱۴۰۴، ج ۶، ص ۲۳۲) به ارتباط میان شرح صدر و کم‌ارزش بودن دنیا اشاره دارد. وقتی نور ایمان به قلب وارد می‌شود، فرد به درک عمیق‌تری از حقیقت زندگی و ارزش‌های معنوی دست می‌یابد. 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 لذت‌های مادی، به فکر آخرت و زندگی جاودانه می‌افتند. این نگرش به آن‌ها کمک می‌کند تا با صبر و آرامش با چالش‌های زندگی روبه‌رو شوند و از زرق و برق دنیا غافل شوند. در نتیجه، شرح صدر به مؤمنان این امکان را می‌دهد که در مسیر ایمان و عمل صالح ثابت‌قدم بمانند و به جای دنیا، به ارزش‌های 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 بی‌توجهی به دنیا و شئون آن، ارتباط ایجاد شده است.

محبت دنیا موجب مشغولیت بی‌پایان است. چون دنیا شامل تحولات و آسیب‌های فراوان است، دل بسته شدن به آن انسان را آزار می‌دهد. اما رها شدن از دنیا و دل‌کندن 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 این که سه چیز در آن [قلب] ریشه می‌دواند: مشغولیتی که رنج آن پایان ندارد، فقری که به بی‌نیازی نمی‌انجامد، و آرزویی که به نهایت نمی‌رسد: «إِنَّهُ مَا سَكَنَ حُبُّ الدُّنْيَا قَلْبَ عَبْدٍ إِلَّا الْتَاطَ فِيهَا بِثَلَاثَ : شُغْلٌ لَا يَنْقُذُ عَنَاوَهُ، وَفَقْرٌ لَا يُدْرِكُ غِنَاهُ، وَأَمَلٌ لَا يُنَالُ مُنْتَهَاهُ» (دلمی، 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 آمدوشد است؛ روزی برای او و روزی دیگر علیه او. این وابستگی، 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 محزون‌اند، چون اشتیاق فراوان به آن دارند. علاوه بر آن، غمگین‌اند نسبت به داشته‌های خود، چه بیم آن دارند که هر لحظه آن را از دست بدهند. هر کس که قلبش به دنیا وابسته شود، به سه خصلت دچار می‌شود: اندوهی بی‌پایان، آرزویی بی‌تحقق و امیدی بی‌فرجام: «مَنْ تَعَلَّقَ قَلْبُهُ بِالدُّنْيَا تَعَلَّقَ مِنْهَا بِثَلَاثَ خِصَالٍ: هَمٌّ لَا يَفْتَى وَأَمَلٌ لَا يُدْرِكُ وَرَجَاءٌ 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 وَالْحُزْنَ وَالزُّهْدُ فِي الدُّنْيَا يُرِيحُ الْقَلْبَ وَالْبَدْنَ» (ابن بابویه، ۱۳۶۲ الف، ج ۱، ص ۷۳؛ مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۰، ص ۹۱). پس انسان‌های راحت و دارای شرح صدر افرادی‌اند که با دنیا به راحتی تعامل می‌کنند. اینان تلاش و زندگی می‌کنند، اما وابسته و دل بسته نیستند تا به دنبال دنیا به سمت وسوهای مختلف کشانده شوند. بدین ترتیب، در فرهنگ معارف دین، شرح صدر، ارتباط وثیقی با دل کردن از شئونات مختلف دنیوی دارد.

۳. نقش روایت «عَظَمَ الْخَالِقُ فِي أَنْفُسِهِم» 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 «عَظَمَ الْخَالِقُ فِي أَنْفُسِهِم» 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، ماسوی‌الله در نظر آن‌ها کوچک و بی‌مقدار خواهد شد.

حوادث و رخدادها هر مقدار هم سخت و دشوار جلوه کنند، در مقایسه با عظمت قادرِ عالم مهربان ناچیز و بی‌مقدار می‌شوند. افرادی که شرح صدر دارند، می‌دانند که این حوادث یا قابل رفع‌اند و با امداد الهی و تلاش و توکل بر خدا قابل مرتفع شدن‌اند یا قابل رفع نیستند و از جانب خدای عظیم و مهربان بر آن‌ها نازل شده است و این عظمتِ خدا آن مشکلات را در دل ایشان بسیار ناچیز جلوه خواهد داد و این همان شرح صدر است.

شرح صدر به عنوان یکی از مواهب الهی، با تقویت معرفت و شناخت عظمت خداوند در دل انسان افزایش می‌یابد. در حدیثی از امیرالمؤمنین علی (ع) آمده است: «عَظَمَ 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.

در واقع، پرهیزکاران با آفریدگار جهان هستی، با قدرت و علم بی‌پایان او آشنا شده 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، ماسوی‌الله در نظرش کوچک‌تر می‌شود و به این اشیای حقیر و ناچیز، دل نمی‌بندد و به خاطر آن‌ها گناه نمی‌کند. از این جا می‌فهمیم که اگر علی (ع) می‌فرماید: «وَاللَّهِ لَوْ أُعْطِيَ الْأَقَالِيمُ السَّبْعَةُ بِمَا تَحْتَ أَفْلَاكِهَا عَلَى أَنْ أُعْصِيَ اللَّهَ فِي تَمَلُّهِ أَسْلُبُهَا جُلُبُ شَعِيرَةٍ مَا فَعَلْتُهُ» دلیلش همین است. (مکارم شیرازی، ۱۳۸۶، ج ۷، ص ۵۴۹).

به سبب تفاوتی 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 می شود (ابن میثم، ۱۳۹۰، ج ۳، ص ۷۵۴). پس مفهوم «ما دونه» در روایت به معنای هر آنچه به جز خداست که دنیا و مظاهر آن نیز از جمله آن به شمار می آید.

از سوی دیگر، حدیث دیگری تأکید می کند: «وَانْشَرَحْتَ بِتَحْقِيقِ الْمَعْرِفَةِ صُدُورُهُمْ» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۹۱، ص ۱۵۰؛ خویی، 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، عامل نگرش صحیح به دنیاست.

با وجود این، درک عظمت خدای تعالی نیز نیازمند واسطه ها و ابزارهایی است. ذکر زبانی و خواندن قرآن از مهم ترین این واسطه ها به شمار می روند. ذکر زبانی، با یادآوری مداوم صفات الهی و تکرار نام های مبارک خداوند، قلب انسان را از آلودگی ها و تعلقات دنیوی پاک می سازد. قرآن کریم می فرماید: «أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَظْمِنُ الْقُلُوبُ» (رعد/۲۸)؛ یاد خدا آرامش دل ها را فراهم می آورد. این آرامش بستر مناسبی برای تفکر عمیق تر در عظمت خداوند فراهم می کند و قلب انسان را برای درک جلال و جمال الهی آماده می سازد. خواندن قرآن نیز نقش اساسی در تقویت این معرفت دارد. آیات قرآن انسان را به تأمل در خلقت آسمان ها، زمین و نظم شگفت انگیز جهان دعوت می کند. هر کلمه از قرآن پرتوی از نور الهی است که ذهن و قلب انسان را به سمت عظمت خالق هدایت می کند. بنابراین، ذکر زبانی و خواندن قرآن به عنوان واسطه هایی برای فهم عظمت الهی انسان را به درک عظمت، شکوه و قدرت بی پایان الهی نزدیک تر می سازند: «أَفْضَلُ الذِّكْرِ الْقُرْآنُ بِه تَشْرَحُ الصُّدُورُ وَتَسْتَنِيرُ السَّرَائِرُ» (آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۰۹).

تأمل در آیات قرآن یکی از مؤثرترین روش ها برای فهم عظمت خالق است، زیرا قرآن کلام الهی است که به صورت مستقیم به شرح صفات و افعال الهی می پردازد. قرآن کریم با آیات متعدد به معرفی بزرگی و عظمت خداوند می پردازد. این کتاب مقدس، طبیعت، تاریخ و زندگی انسان را به گونه ای توصیف می کند 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، از نمونه‌هایی از قدرت و علم بی‌پایان خداوند سخن می‌گویند. این آیات انسان را به تدبر و تفکر درباره نظم و تعادل حاکم بر جهان دعوت می‌کنند تا از طریق آن‌ها 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 دهنده‌ایم: ﴿وَالسَّمَاءَ بَنَيْنَاهَا يَأْتِي وَآنَا لَمُوسِعُونَ﴾ (ذاریات/۴۷). در زمین برای اهل یقین نشانه‌هایی [بر توحید، ربوبیت و قدرت خدا] است: ﴿وَفِي الْأَرْضِ آيَاتٌ لِّلْمُوقِنِينَ﴾ (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؛ لثی 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 قساوت قلب می‌شود: «لا تكثروا الكلام بغیر ذكر الله، فإن كثرة الكلام بغیر ذكر الله قسوة القلب» (طوسی، ۱۴۱۴، ج ۳، ص ۱؛ مفید، ۱۴۱۳، ص ۲۰۹؛ 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 می‌شود. هر چه که ظاهری دل‌فریب دارد، مصونیت از آن، نیازمند شناخت واقعی آن است و 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.

۳-۲-۱. آسیب‌های وابستگی به دنیا

برای کم‌ارزش شدن دنیا لازم است به ابتلائات و گرفتاری‌های دلبستگی به دنیا و اهمیت دادن به شئون 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 أَوْزَتْهُ الْكِبَرُ، وَمَنْ اسْتَحْسَنَهَا أَوْزَتْهُ الْجِرْصُ، وَمَنْ طَلَبَهَا أَوْزَتْهُ الظَّمْعُ، وَمَنْ مَدَحَهَا أَكْبَتْهُ الرِّيَاءُ، وَمَنْ أَرَادَهَا مَكَّنَتْهُ مِنَ الْعُجْبِ، وَمَنْ اِظْمَأَنَّ إِلَيْهَا رَكِبَتْهُ الْعُقْلَةُ» (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 بی‌چون‌وچرای فرد قرار گیرد، ممکن است او به خودبینی و تکبر دچار شود و نسبت به دیگران از دید برتری‌طلبانه‌ای 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، چراکه او هیچ وقت 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 يَنْقُذُ عَنْوَهُ، وَفَقْرٌ لَا يُدْرِكُ غِنَاهُ، وَأَمَلٌ لَا يُنَالُ مُنْتَهَاهُ» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۴، ص ۱۸۸)، به‌گونه‌ای 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 مَسَّهُ شَدِيدٌ نَهَشَهَا فَأَعْرِضَ 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 ناپایدارند 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 سرمنشأ 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 هُمْ لَا يَفْتَنُ وَ أَقْبَلُ لَا يَدْزُكُ وَ رَجَاءٌ لَا يُنَالُ» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۰، ص ۱۰۳؛ ابن‌فهد حلی، ۱۴۰۷، ص ۱۷۶): «الرَّغْبَةُ فِي الدُّنْيَا تَكْثُرُ 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 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: «مَا طَعِمْتُمْ فِي الدُّنْيَا مِنْ طَعَامٍ فَلَكُمْ فِيهِ غَصَصٌ وَ مَا شَرِبْتُمْ مِنْ شَرَابٍ فَلَكُمْ فِيهِ شَرٌّ وَ أَشْهَدُ بِاللَّهِ مَا تَنَالُونَ مِنَ الدُّنْيَا نِعْمَةٌ تَفْرَحُونَ بِهَا إِلَّا بِفِرَاقِ أُخْرَى تَكْرَهُونَهَا» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۰، ص ۱۰۶؛ مفید، ۱۴۱۳، ج ۱، ص ۲۳۸).

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

از راه‌های تغییر نگرش به دنیا درک لذایذ معنوی است. تا زمانی که انسان در لذایذ مادی محصور است، همان لذایذ برای وی جلوه می‌کند و تمام دغدغه وی رسیدن به آن‌هاست. اما افرادی که لذات معنوی را چشیده‌اند، خود را اسیر لذات کم‌ارزش دنیا نمی‌کنند. این لذات روحانی انسان را به جایگاهی می‌رساند که دنیا برای او

بسیار کوچک می شود و خود را وابسته به آن نمی داند. این کم ارزش بودن دنیا همان وسعت دل و شرح صدر است.

عبادت لذتی 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 حَلَاوَةَ الْإِيمَانِ فِي قَلْبِهِ حَتَّى لَا يُبَالِيَ مَنْ أَكَلَ الدُّنْيَا» (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۱۲۸). در روایتی از حضرت رسول اکرم وارد شده است که خداوند عزوجل 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 محبوب ساخته است. هر گاه شخص گرسنه غذا بخورد، سیر می شود و هر گاه آب بنوشد، سیراب می گردد، اما من از نماز سیر نمی شوم (طوسی، ۱۴۱۴، ص ۵۲۸؛ مجلسی، ۱۴۰۳، ص ۸۲، ۲۳۳).

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

چشیدن لذت عبادت نه تنها قلب و روح انسان را نورانی می کند، بلکه سعه صدر و آرامش درونی را نیز به ارمغان می آورد. هنگامی که فردی به عبادت روی می آورد و آن را با عشق و اخلاص انجام می دهد، به تدریج حضور و نزدیکی به خداوند را احساس می کند. این حالت باعث می شود که دل انسان از قید و بند های 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 می دهد که محبت و نزدیکی به خداوند لذتی دارد که با هیچ چیز دیگری قابل مقایسه نیست و واقعاً آرامش واقعی هم با یاد خدا محقق می شود: «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 لذایذی او را متلاطم نمی‌کند. بدین ترتیب، با درک لذایذ برتر، لذایذ 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. 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؛ «وَمَتَّعْنَا بِلَذِيذِ مَتَاجَاتِكَ وَأَوْرَدْنَا حَيَاطَ حُبِّكَ وَ أَذِقْنَا حَلَاوَةَ وُدِّكَ وَ قُزْبِكَ» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۹۱، ص ۱۴۷).

به عنوان نمونه، لذت خدمت به مردم چون عبادت محسوب می‌شود، یکی از راه‌های مؤثر 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 نماید. علاوه بر آن نیز برکات خدمت به آن‌ها به خود فرد نیز می‌رسد: «ارْحَمُ تُرْحَمُ» (ابن بابویه، ۱۳۷۶، ص ۲۰۹؛ ابن طاووس، ۱۴۰۹، ج ۱، ص ۵۰۶).

خدمت به مردم فرصتی 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 وظیفه اخلاقی بلکه راهی برای رشد و توسعه شخصیتی به شمار می‌آید. نیز این خدمت‌ها به نفع خود افراد است: «مَنْ عَمِلَ صَالِحًا فَلِنَفْسِهِ وَمَنْ أَسَاءَ فَعَلَيْهَا» (فصلت/۴۶) (طبرسی، ۱۳۷۲، ج ۹، ص ۲۷)؛ «إِنَّكَ إِنْ أَحْسَنْتَ

فَتَفَسَّكَ تُكْرِمُ، وَإِلَيْهَا تُحْسِنُ؛ إِنَّكَ إِنْ أَسَأْتَ فَتَفْسِكَ تَمْتَهُنُ وَإِيَّاهَا تَعِينُ» (آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۶۷). چون مردم خانواده خدایند، خدمت به آن‌ها لطف و عنایت خدای متعال را نیز به دنبال خواهد داشت: «الْخَلْقُ 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 شیء 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 کم‌ارزشی دنیا از طریق زهد، به معنای 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 مؤثر است: «الْعَاقِلُ مَنْ يَزْهَدُ فِيمَا يَرْعَبُ فِيهِ الْجَاهِلُ» (آمدی، ۱۳۶۶، ص ۸۱). علاوه بر آن، تقویت ارزش‌های دینی است. اعتقادات و آموزه‌های دینی به فرد این امکان را می‌دهد 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 دل کندن از دنیا کمک فراوانی کند: «الزَّهْدُ ثَمَرَةُ الدِّينِ» (آمدی، ۱۳۶۶، ص ۳۲).

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 مؤثری در وابسته نشدن به دنیا است: «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

کند و درک عمیق‌تری از هدف زندگی بیابد. 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 تُعَيَّ عَلَى دُنْيَايَ يَزْهَدْ وَعَلَى آخِرَتِي يَتَّقُوا هَلَكْتُ» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۹۱، ص ۲۳۵).

نتیجه‌گیری

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، نهادینه کردن کم ارزش بودن دنیا در وجود انسان ضروری است. یکی از مؤثرترین راه‌ها در این زمینه، درک عظمت خدای متعال است. روایت «عَظَمَ الخالقُ فی أنفُسهم» کمک می‌کند تا بتوان درک بهتری از عظمت خدا یافت و در تقابل با عظمت خدا کوچکی دنیا را فهم کرد 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 دل بستن 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 دل بردن از دنیا زمینه‌ای مناسب برای رسیدن به شرح صدر و آرامش حقیقی فراهم می‌کند.

سپاسگزاری

بر خود لازم می‌دانیم از استادان فرهیخته، دوستان بزرگوار و تمامی عزیزانی که در مسیر نگارش این مقاله یاری کردند، صمیمانه قدردانی نماییم.

فهرست منابع

۱. قرآن کریم
۲. نهج البلاغه
۳. آمدی، عبدالواحد بن محمد. (۱۳۶۶ش). تصنیف غرر الحکم، (به کوشش مصطفی درایتی). قم: مکتب الإعلام الإسلامی.
۴. ابن ابی الحدید. (۱۴۰۴ق). شرح نهج البلاغه. قم: مکتبة آية الله العظمی المرعشی النجفی (ره).
۵. ابن منظور، محمد بن مکرم. (۱۴۰۸ق). لسان العرب. بیروت: دار الفکر - دار صادر.
۶. ابن همام اسکافی. (۱۴۰۴ق). التمهیص. قم: مدرسة الإمام المهدی (ع).
۷. ابن بابویه، محمد بن علی. (۱۳۷۶ش). الأمالی. تهران: کتابچی.
۸. ابن بابویه، محمد بن علی. (۱۳۶۲ الف). الخصال. (تصحیح احمد فهري زنجانی و محمود کتابچی). قم: علمیه اسلامیة.
۹. ابن بابویه، محمد بن علی. (۱۳۶۲ ب). صفات الشیعة، (ترجمه امیر توحیدی). زراه.
۱۰. ابن شعبه، حسن بن علی. (۱۴۰۴ق). تحف العقول، (تصحیح علی اکبر غفاری). قم: مؤسسه النشر الإسلامی.
۱۱. ابن طاووس، علی بن موسی. (۱۴۰۹ق). إقبال الأعمال. تهران: دار الکتب الإسلامیة.
۱۲. ابن فهد حلّی، احمد بن محمد. (۱۴۰۷ق). عدة الداعی. بیروت: دار الكتاب الإسلامی.
۱۳. ابن میثم. (۱۳۹۰ش). شرح نهج البلاغه ابن میثم. مشهد: بنیاد پژوهش های اسلامی آستان قدس رضوی.
۱۴. برقی، احمد بن محمد. (۱۳۷۱ق). المحاسن، (تصحیح جلال الدین محدث). تهران: دار الکتب الإسلامیة.
۱۵. جعفر بن محمد (ع)، امام ششم. (۱۴۰۰ق). مصباح الشریعة. بیروت: مؤسسة الأعلمی.
۱۶. حقی، اسماعیل بن مصطفی. (۱۴۰۰ق). تفسیر روح البیان. بیروت: دار الفکر.
۱۷. حاجی عبدالباقی، مریم؛ حاجی علی بیگی، زهرا. (۱۳۹۷ش). شرح صدر در قرآن کریم و عوامل آن. نامه الهیات، ۱۱(۴۴)، ۳۱-۴۴.
۱۸. خلیل بن احمد. (۱۴۰۹ق). العین، (تصحیح محسن آل عصفور، ابراهیم سامرائی و مهدی مخزومی). قم: دار الهجرة.
۱۹. خویی، حبیب الله بن محمد هاشم. (۱۳۹۲ش). منهاج البراعة فی شرح نهج البلاغه. قم: انوار الهدی.
۲۰. دیلمی، حسن بن محمد. (۱۴۰۸ق). أعلام الدین فی صفات المؤمنین. قم: مؤسسة آل البيت (ع).

۲۱. راغب اصفهانی، حسین بن محمد. (۱۴۱۲ق). مفردات ألفاظ القرآن، (تصحیح صفوان عدنان داوودی). بیروت: دار الشامیة - دار القلم.
۲۲. صبحی صالح. (۱۴۱۴ق). نهج البلاغة، (تصحیح صبحی صالح). قم: دار الهجرة.
۲۳. طباطبایی، سید محمد حسین. (۱۳۹۰ش). المیزان فی تفسیر القرآن. بیروت: مؤسسة الأعلمی.
۲۴. طبرسی، حسن بن فضل. (۱۳۷۰ش). مکارم الأخلاق. تهران: الشریف الرضی.
۲۵. طبرسی، علی بن حسن. (۱۳۴۴ق). مشکاة الأنوار، (تصحیح صالح جعفری). المكتبة الحیدریة * مكتبة الفقیه.
۲۶. طبرسی، فضل بن حسن. (۱۳۷۲). مجمع البیان، (تصحیح هاشم رسولی و فضل الله یزدی طباطبایی). تهران: دار المعرفة.
۲۷. طریحی، فخرالدین بن محمد. (۱۳۷۵ش). مجمع البحرين، (تصحیح احمد حسینی اشکوری). تهران: المكتبة المرتضویة.
۲۸. طوسی، محمد بن حسن. (۱۴۱۴ق). الأمالی، (به کوشش بنیاد بعثت. واحد تحقیقات اسلامی). قم: دار الثقافة.
۲۹. طوسی، محمد بن حسن. (۱۳۸۹ق). التبیان فی تفسیر القرآن، (تصحیح محمد محسن آقابزرگ تهرانی و احمد حبیب عاملی). تهران: دار إحياء التراث العربی.
۳۰. عیاشی، محمد بن مسعود. (۱۳۸۰ش). تفسیر العیاشی. (تصحیح هاشم رسولی). قم: المكتبة العلمية الإسلامية.
۳۱. فتال نیشابوری، محمد بن احمد. (۱۳۷۵ش). روضة الواعظین، (ترجمه محمود مهدوی دامغانی). تهران: نشر نی.
۳۲. کراجکی، محمد بن علی. (۱۴۱۰ق). کنز الفوائد، (تصحیح عبد الله نعمه). بیروت: دار الذخائر.
۳۳. کلینی، محمد بن یعقوب. (۱۴۰۷ق). أصول الکافی، (ترجمه محمود کتابچی، هاشم رسولی و جواد مصطفوی). تهران: کتابفروشی علمیه اسلامیة.
۳۴. لیثی واسطی، علی بن محمد. (۱۳۷۶ش). عیون الحکم و المواعظ، (تصحیح حسین حسینی بیرجندی). قم: دار الحديث.
۳۵. مجلسی، محمدباقر. (۱۴۰۳ق). بحار الأنوار. بیروت: دار إحياء التراث العربی.
۳۶. مجلسی، محمدباقر. (۱۴۲۳ق). زاد المعاد. بیروت: مؤسسة الأعلمی.
۳۷. مفید، محمد بن محمد. (۱۴۱۳ق). الإرشاد فی معرفة حجج الله علی العباد. قم: کنگره شیخ مفید.
۳۸. مفید، محمد بن محمد. (۱۴۱۳ق). الأمالی. قم: مؤسسة النشر الإسلامي.
۳۹. مکارم شیرازی، ناصر. (۱۳۸۶ش). پیام امام امیرالمؤمنین (ع). تهران: دار الكتب الإسلامية.

چگونگی افزایش شرح صدر از طریق تغییر نگرش به دنیا با تأکید بر .../ علوی؛ علیپور ۱۴۷

۴۰. مکارم شیرازی، ناصر. (۱۳۷۱ش). تفسیر نمونه. تهران: مدرسه الإمام علی بن ابی طالب (ع).

۴۱. مهنا، عبدالله علی. (۱۴۱۳ق). لسان اللسان. بیروت: دار الکتب العلمیة.

۴۲. نوری، حسین بن محمد تقی. (۱۴۰۸ق). مستدرک الوسائل. قم: مؤسسه آل البيت (ع) لإحياء التراث.

۴۳. ورام، مسعود بن عیسی. (۱۴۱۰ق). مجموعه ورام؛ «آداب و اخلاق در اسلام»، (ترجمه محمدرضا عطایی). مشهد: بنیاد پژوهش های اسلامی.

