

بسم الله الرحمن الرحيم

دوره مجازی تدبر در سوره‌های فهم قرآن دبستان، رمضان ۹۹، آقای دژبخش

سوره مبارکه انشراح، ۲۴ ماه مبارک رمضان

معرفی اجمالی

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ (۱)

وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ (۲)

الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ (۳)

وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ (۴)

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (۵)

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (۶)

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ (۷)

وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ (۸)

این سوره به نعمت‌های خاصی که خداوند به پیامبر(ص) داده و باعث می‌شود که پیامبر(ص) با ظرفیت بیشتر

و توان بالاتری رسالتشان را انجام دهند، اشاره می‌کند.

قانونی در سوره بیان می‌شود که می‌گوید در سختی‌های زندگی، مسیرهای آسانی

برای رسیدن کارها به نتیجه همیشه وجود دارد و خداوند برای کسانی که حق را دنبال می‌کنند، راه را لایه لای این سختی‌ها باز می‌کند.

در پایان سوره دستور داده می‌شود که انسان نگران نشدن‌ها نشود و لازم است وقتی کاری به پایان می‌رسد، کار دیگر را آغاز کند. منتها لازم است که رغبت حتماً به سمت خدا باشد.

سوره انشراح می‌خواهد به ما یاد بدهد که مسیر زندگی‌مان را مشخص نکنیم. یک مقصد حقیقی برای زندگی‌مان مشخص کنیم و در مسیر آن قرار بگیریم. درست است که در مسیر سختی‌هایی وجود دارد ولی خداوند راهمان را باز می‌کند. لازم است که نگاه ما به سختی‌ها اینطور باشد که در کنار اینها، راه‌هایی باز خواهد شد.

خداوند بیش از آنچه که ما فکر کنیم، شرایط را برای ما فراهم می‌کند تا به مقصد حقیقی برسیم. همانطور که برای پیامبر(ص) به شکل بالاتر این کار را انجام داده است.

ارائه سوره به بچه‌های دبستانی

از موضوعات این سوره، این را می‌گوییم که به واسطه این سوره، کارهای سخت آسان می‌شود، ظرفیت ما افزایش می‌یابد و راه‌ها برای رسیدن به مقصد باز می‌شود. این موضوعات را با حرف نمی‌خواهیم بگوییم بلکه باید کاری کنیم که سوره به جان بچه‌ها بنشیند، مفاهیم را دریافت کنند و وارد زندگی شان شود، به همین علت باید قالب‌های متناسب با هر پایه را در نظر بگیریم. سال‌های پایین‌تر بیشتر از قالب بازی استفاده می‌کنیم. اهداف تربیتی سوره انشراح و مفهوم آن را در یک سیر به بچه‌ها منتقل می‌کنیم:

اول بچه‌ها باید بفهمند که ظرفیت‌هایشان قابل افزایش است یعنی بیشتر از آنچه که فکر می‌کنند، توان دارند. سپس باید با انواع توان‌هایشان آشنا شوند. خود همین ظرفیتشان را بالا می‌برد. با ظرفیت تفکرشان آشنا شوند. این ظرفیت شان را بالاتر می‌برد.

بدانند که وقتی با سختی‌هایی مواجه می‌شوند، آسانی‌هایی متناسب با آن بوجود می‌آید و بدین ترتیب ظرفیتشان افزایش می‌یابد.

باید بدانند اگر ارتباطشان با دیگران اصلاح شود، توانشان بالاتر می‌رود.

باید بدانند که اگر جمع‌های همگرا داشته باشند کارهای سخت آسان می‌شود.

تدبر در سوره

سوره مبارکه انشراح سه قسمت دارد. این سه بخش به طور واضحی از نظر قالب ادبی متفاوت هستند. بخش اول شامل ۴ آیه اول است که حالت استفهام دارد؛ استفهام، سبب فعال شدن توجه انسان است.

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ

خداوند می‌فرماید آیا ما سینه ات را برایت نگشودیم؟

وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ

و سنگینی را از دوشت برداشتیم.

الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ

که پشتت را می‌شکست؟

وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ

و ذکرت را برایت رفعت دادیم تا همه جا از تو یاد کنند.

در این بخش نعمت‌های خاصی که به پیامبر(ص) داده شده است، بیان می‌شود.

در قسمت دوم قانون **إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا** مطرح می‌شود. دو آیه شبیه به هم هستند، فقط آیه اولی، "ف" دارد به معنی پس، دومی آنرا ندارد.

و در قسمت سوم نیز دو امر را بیان می‌کند که حالت شرطی هم دارد.

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ

وقتی فارغ شدی، یک کاری تمام شد، کاری دیگر را شروع کن.

وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ

و به سوی پروردگارت رغبت کن، یعنی میل و توجهت به پروردگارت باشد.

این ساختار کلی سوره است. حالا کمی وارد جزئیات شویم:

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ

شرح صدر در قرآن به جز سوره انشراح، برای رسالت حضرت موسی (ع) به کار رفته است که ایشان از خدا می‌خواهد: قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي (همین یسری که در سوره مطرح هست) نشان می‌دهد که شرح صدر برای انجام رسالت لازم است.

صدر یعنی چه؟ انسان یک ساختار وجودی دارد. وجود انسان یک مرکز دارد به نام توجه، یعنی الان شما به حرف‌های من توجه دارید یا ندارید. توجه است که تعیین می‌کند آدم در کجا باشد. توجه جنبه‌های مختلف ساختار وجودی انسان را مدیریت می‌کند. انسان، یک بخش‌هایی ورودی دارد، یک بخش‌های خروجی. انسان یک توان‌هایی برای دریافت دارد به نام ادراک که منتهی به علم می‌شوند مثل حواس، تخیل، تفکر و تعقل.

و توان‌هایی برای ابراز و خروجی دارد یعنی تمایل پیدا می‌کند به اینکه کاری انجام دهد مثل ایمان، صفات انسان.

به خروجی انسان، عمل گفته می‌شود. این عمل نیاز به یک پشتوانه اصلی به نام فعل دارد. فعل با عمل در قرآن یک تفاوت جزئی دارند، عمل از انسان خارج و صادر شده ولی فعل هنوز خارج نشده، در محل صادر شدن است. فعل همان عمل است که هنوز اتفاق نیفتاده مثلاً نیت، عزم، قصد، اراده، برنامه ریزی، اینها فعل انسان هستند یعنی واقعا می‌خواهم یک کاری را بکنم.

صدر، به لحاظ فیزیکی سینه است که قلب درون آن جای دارد و به لحاظ معنایی و در ساختار وجودی انسان هم یک صدری وجود دارد که درون آن قلب هست. قلب، محل ادراکات انسان است. قلب جایی هست که تقلب دارد، تپش دارد، حالت‌هایش عوض می‌شود. سیستم پردازش انسان است. احتمالا با قلب صنوبری ما بی

ربط هم نیست. در آیات و روایات قلب مرکز پردازش و فکر کردن، تفقه، حساب کردن، بررسی کردن است. صدر جایی است که عمل می‌خواهد از آنجا صادر شود، محل فعل است. اینکه چگونه کار را انجام دهد، در صدر است، عزم و اراده و برنامه در صدر اتفاق می‌افتد. می‌توانید کتاب "فعل در ساختار وجودی انسان" را مطالعه کنید که خیلی جالب است. شرح مثل چی می‌ماند؟ در قصابی دیده‌اید که گوشت را چاقو می‌زنند و گوشت از وسط باز و پهن می‌شود؟ یک جور خوشگلی می‌شود و جذاب می‌شود تا مشتری آن را بخرد، به این می‌گویند شرح، گوشت می‌شکافت و گسترش پیدا می‌کند. شرح صدر یعنی فراخی سینه، گشودگی سینه، تشریح شدن سینه یعنی صدر که محل بروزات انسان است گسترش پیدا کند.

از مصادیق شرح صدر:

۱- برخی سینه‌شان تنگ است یعنی موقع انجام کار، کارشان گسترده نیست و تنوع ندارد، برای اقدام، دچار استرس می‌شوند. برخی هستند که راحت یک کاری را انجام می‌دهند. این یکی از جنبه‌های شرح صدر است. بروزات راحت از فرد صادر می‌شود.

۲- آدم در موقعیت‌های مختلف قرار می‌گیرد. وقتی شرایط فرد عوض شود، اگر شرح صدر نداشته باشد، نمی‌داند چه کار کند.

۳- ما با آدم‌های مختلفی سرو کار داریم که یک جور با ما رفتار نمی‌کنند. اگر کسی به ما توهین کند یا آدم کم عقلی باشد ممکن است ندانیم چگونه رفتار کنیم. انسان باید آنقدر سینه‌اش شرح داشته باشد، آنقدر برای موقعیت‌های مختلف برنامه داشته باشد که جا نخورد، بتواند اقدام و عمل کند.

به صبر و تحمل می‌گویند شرح صدر ولی بیشتر از اینها، بستر تنوع و بروزات مختلف در موقعیت‌های مختلف هست که طبیعتاً از نتایج آن تحمل است.

مدل شرح صدر این نیست که کسی به من چیزی بگوید بعد من به خودم فشار بیاورم چیزی نگویم، مدل آن اینگونه هست که من متناسب با برخورد مخاطبم می‌دانم که چه کار باید بکنم.

شرح صدر در معنای تام اش از ملزومات رسالت انبیاست. پیامبرهای خدا باید در موقعیت‌ها و در برخورد با افراد مختلف باید بدانند که چه کار کنند. انبیا به شدت به این نیاز دارند. حضرت موسی(ع) وقتی می‌خواهند با آدم زبان نفهمی مانند فرعون مواجه شوند، از خداوند شرح صدر می‌خواهد.

وَوَضَعْنَا عَنْكَ وِزْرَكَ الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ

هر آدمی رسالتی دارد. سنگین ترین رسالت، رسالت انبیاست و بین انبیا هم رسالت پیامبر(ص) از همه سنگین تر است چون مامور هدایت همه عالم است. در آیه بعد در مورد رسالت و بار سنگین آن روی دوش پیامبر(ص) سخن می‌گوید؛ این بار آنقدر سنگین است که می‌تواند پشت انسان را بشکند و تا کند؛ وضع یعنی قرار دادن. وضع عن یعنی برداشتن. وزر مانند وزر و وبال. خداوند می‌فرماید ما این بار را از دوش تو برداشتیم.

به یک آدم مسوولیت و وظیفه شناس بگویی که مسوولیت همه انسان‌ها و غیر انسان‌ها تا آخر دنیا به عهده توست. این خیلی مسوولیت سنگینی است. خدا هم شرح صدر داده و هم سنگینی بار را از روی دوش ایشان برداشته تا بتواند این رسالت را انجام دهد، یعنی از یک طرف خدا کاری کرده که بروزات پیامبر(ص) متناسب با شرایط باشد و از طرف دیگر برای دریافت‌های پیامبر(ص) پذیرش ایجاد کرده تا بتواند این بار سنگین را بر دوش بکشد و پشتش نشکند.

وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ

به پیامبر رفعت ذکر داده شده است؛ ذکر به توجه مربوط است. ذکر یعنی یاد و رفعت ذکر یعنی توجه همه انسان‌ها به آن شخص جلب می‌شود و نام او سر زبان‌ها می‌افتد؛ یعنی یاد پیامبر(ص) همیشه در ذهن افراد و در همه عالم جاری است. علامه(ره) می‌فرماید که یکی از مصادیق این رفعت ذکر این است که خداوند، نام پیامبر(ص) را در شهادتین، اذان و گفتگوهای روزمره هم می‌گوییم خدا، پیغمبر و... کنار نام خودش قرار داده است.

نکته قابل توجه این است که پیامبر(ص) هیچ کدام از این ویژگی‌ها را برای خود

نمی‌خواهد بلکه لازمه رسالت و این ماموریت بزرگ که هدایت همه مردم عالم تا آخرالزمان است، داشتن این ویژگی‌هاست. خداوند هم با دادن شرح صدر، هم با برداشتن بار سنگین از روی دوششان و هم با رفعت ذکرشان، برای انجام رسالت به پیامبر(ص) کمک کرده است. بالاخره انسان باید نام و یادش گسترش پیدا کند تا بتواند یک دعوت گسترده داشته باشد.

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

ف، پس حالا که ما به تو شرح صدر دادیم، بار سنگین را از روی دوش برداشتیم و یاد تو را بالا بردیم، (وزر را از روی دوش پیامبر پایین آورده، یاد او را بالا برده یعنی شرایطی را که لازم بوده، خدا فراهم آورده) ان مع العسر يسرى.

فان مع العسر يسرى را به مدل‌های مختلف تعبیر می‌کنند. این آیه جمله‌ای اسمیه است که با **إِنَّ** تأکید شده است؛ یک مبتدا و یک خبر دارد؛ یعنی یک موضوعی دارد که راجع به آن صحبت می‌کند و چیزی که در مورد آن موضوع گفته می‌شود. در این ساختار، "یسراً" که یعنی یک آسانی، اسم **إِنَّ** است و موضوع جمله این است. مع العسر، جار و مجرور است که خبر است. یسراً که منصوب شده، مبتدای موخر است؛ موضوع اصلی این جمله، مسندالیه جمله، نهاد جمله، یسر و آسانی است؛ درباره آسانی می‌گوید که همراه و در معیت سختی و عسر است؛ با **إِنَّ** روی این موضوع تأکید شده است و با جابجا شدن مبتدا و خبر، معنای حصر و فقط می‌گیرد و تأکید را بیشتر می‌کند؛ یعنی آسانی فقط همراه با سختی است.

علامه(ره) می‌فرمایند که این به معنی این نیست که آسانی و سختی با هم قاطی است. در جای دیگر قرآن داریم: **سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا**، اینجا عسر است نه العسر. بعد از هر سختی، آسانی هست. مانند این آیه، معنی آیه این است که در سختی، آسانی هست، راه باز می‌شود. یک نکته جالب اینکه این آیه دارد راجع به یک عسر و یک یسر صحبت می‌کند، خدا بعد از هر سختی، یک آسانی قرار داده است. اینطوری نیست که انسان در سختی گیر کند. در سوره انشراح همین را اشاره می‌کند با یک تفاوت. در این سوره، العسر آمده یعنی جنس سختی، همه سختی‌ها، بستر سختی‌ها. مدل سختی‌ها و عسر شبیه دست انداز است؛ سختی ای

است که با نشدن همراه است؛ نمی‌شود از این کوه بالا رفت، نمی‌شود این سنگ

را شکاند، یک سختی است که مدل نشدن است. یسر اما روان و شدنی است. انگار می‌افتی در سراسیمگی، خودش می‌رود. انسان وقتی به زندگی‌اش نگاه می‌کند، بستری از عسر و موانع می‌بیند. این نمی‌شود، آن نمی‌شود، کلا هیچی نمی‌شود. در این آیه در مورد عسر، کلی صحبت کرده ولی در مورد یک یسر صحبت کرده. آیه می‌فرماید که قطعاً یک آسانی هست اما در کنار و همراهی با همین سختی‌ها، ولی قاطی سختی‌ها نیست. یک دشتی می‌بینی میدان مین، برو، یک راه باز می‌شود.

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

در ۴ آیه اول خدا می‌گوید من این کارها را کردم، نگاه کن اینها شده، پس آسانی با همین سختی‌ها هست. آسانی با همین سختی‌هاست. وقتی در زندگی با سختی‌ها مواجه می‌شوی، نترس؛ جلو برو؛ مسیر باز می‌شود. دوباره نترس بری جلو راه باز می‌شود، دوباره نترس برو جلو راه باز می‌شود. یسراً یسراً، گام به گام آسانی می‌آید و از مسیر رد می‌شود. اگر مسیر حق باشد نگران نباش، راه باز می‌شود.

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ

حالا که این قانون را فهمیدی یک کار را که انجام دادی متوقف نشو، فانصب یعنی نصب کن، یک چیز دیگر را علم کن، کار جدید را آغاز کن، خود را به سختی بینداز و جلو برو، راه باز می‌شود. وقتی از کاری فارغ شدی به کاری جدید روی بیاور و از پیش رفتن و جلو رفتن نترس.

این آیه دو جنبه دارد:

- کاری را تمام کردی، کار دیگر را شروع کن یعنی اصل در زندگی، حرکت و عمل است. توقف نیست. متاسفانه در سبک زندگی امروز اصل بر بیکاری است. انسان‌ها کارشان را انجام می‌دهند که کاری نداشته باشند، بی‌کار باشند. در سبک زندگی قرآنی جایگاه استراحت در برنامه ریزی، برای نیرو گرفتن برای انجام کار جدید است؛ استراحت باید متناسب با کار بعدی باشد تا بتوان کار بعدی را به خوبی انجام داد. در برنامه ریزی قرآنی، اول

شب است بعد روز، ما کار می‌کنیم بعد استراحت می‌کنیم، استراحتمان متناسب

با کار قبلی است ولی در مدل قرآنی، باید جوری استراحت کنم که بتوانم کار بعدی را انجام دهم. چون اصل بر کار کردن است.

می‌گویند کنکور دادم دارم استراحت می‌کنم. کنکور را برای یک هدفی دادی، حالا باید استراحت کنی برای گام بعدی. من باید شب بخوابم که فردا کار بعدی ام را انجام دهم. این که بگویم من امروز خیلی خسته شدم باید بخوابم، این درست نیست.

- نکته دیگر این آیه، این است که وقتی از یک کاری فارغ شدی به کار بعدی روی بیاور. انسان باید از یک کاری فارغ شود و بعد کار بعدی را شروع کند مگر اینکه کارها بتوانند همراه با هم تعریف شوند. نباید دچار افراط و تفریط شد یعنی ممکن است وقتی یک کاری تمام شود، کار بعدی را شروع نکنیم و یا قبل از اینکه یک کاری تمام شود، کار بعدی را شروع کنیم. هر دو اینها غلط است.

وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ

به سوی پروردگارت رغبت کن. رب مالک تدبیر و سرپرست انسان است که نقطه کمال را برایش مشخص کرده و او را از نقص دور می‌کنند و گام به گام او را به سمت کمال می‌برد.

به سمت کمال حقیقی خودت که رب برایت تعیین کرده پیش برو و توقف نکن. رغبتت را به سمت و سوی خدا و پروردگارت جهت بده. میل، رغبت، کشش و گرایش خود را به سوی خدا قرار بده یعنی آنی که می‌خواهی خدا باشد، میل به سمت رشد و کمال حقیقی باشد. حیث است که وقتی کاری دیگر را شروع می‌کنی، مقصدت یک چیز کم ارزش و مادی باشد. کار بعدی را شروع کنم چون می‌خواهم به خدا برسیم. هدف گذاری را مشخص می‌کند.

این سوره خیلی باشکوه است. سوره‌ای است که واقعا یاد می‌دهد که انسان ظرفیتش را زیاد کند و کارهای سخت را آسان کنی. چگونه؟

- باید مقصد داشته باشی.

- باید حرکت داشته باشی.

- باید بدانی که خدا متناسب با مسئولیتی که به انسان می‌دهد، شرح صدر هم می‌دهد.

- باید بدانی که راه باز است. مهم این است که بروی جلو.

- باید گام به گام جلو رفت. عجله نکند، کندی هم نکند. وقتی یک کار تمام شد، سراغ کار بعدی برود.

سوالات

دادن شرح صدر توسط خداست؟

بله ولی توسط عمل شماست که این اتفاق می‌افتد یعنی طلب آن از طرف شماست. به طور کلی در زندگی انسان، همه چیز با خداست، کاری که انسان می‌کند دعاست، طلب و درخواست می‌کند مثل نوزاد که گریه می‌کند، مادرش نیازش را رفع می‌کند، انسان بزرگ هم همین است. امام علی علیه السلام در دعای کمیل می‌فرماید: **إِغْفِرْ لِمَنْ لَا يَمْلِكُ إِلَّا الدُّعَاءُ**. انسان به جز دعا مالک چیزی نیست و به جز دعا کاری نمی‌تواند بکند. اگر انسان واقعا طلب کند، خدا که رحمت گسترده دارد به انسان می‌دهد. شرح صدر هم همین گونه است. اگر کسی واقعا طلب شرح صدر بکند، خدا به او می‌دهد. خواستن هم عمل است یعنی من خود را وارد عرصه‌هایی بکنم که نیاز به شرح صدر پیدا کنم و می‌فهمم که نیاز به شرح صدر دارم و از خدا می‌خواهم و خدا هم می‌دهد.

چه چیزهایی باعث شرح صدر می‌شود؟

باتوجه به سوره:

- در ک این حقیقت که راه بسته نیست. خود این حقیقت خودش شرح صدر ایجاد می‌کند. کی شرح صدر می‌دهد؟ خدا. انسان از خدا می‌خواهد، او می‌دهد. چگونه این را بخواهد؟ بفهمد که **انّ مع العسر يسرا**. - آدم می‌گوید چرا راه باز نیست؟ دنیا است دیگر، بهشت نیست که همینطور میوه‌هایش بیاید در دست. آرامش و راحتی به آن معنا در دنیا نیست، سختی دارد ولی سختی‌هایش جوری نیست که راه را برای شما

بیند. دنیا دست انداز دارد، برخی پیشان را جلویت می‌گیرند، اگر مقصد الهی داشته باشی، شما را با سلام و صلوات راه را باز می‌کنند و می‌برند.

- یک چیز دیگر این است که انسان بی کار و الاف نباشد. برنامه داشته باشد، بداند وقتی یک کار تمام شد چه کار می‌خواهد بکند.

- عجز نباشد و قاطی پاطی کار نکند. اجازه بدهد یک کار تمام شود بعد برود سراغ کار بعدی.

- انسان باید برنامه داشته باشد. آدم باید بلد باشد کدام کار خوب را با چه برنامه‌ای انجام دهد وگرنه کار خوب در دنیا زیاد است. این برنامه داشتن خودش شرح صدر ایجاد می‌کند.

- شاید پایه‌ای‌ترین چیزی که شرح صدر ایجاد می‌کند، ارتباط قلبی با خداست.

✚ قلب همان عقل است؟

خیر همان نیست ولی خیلی با هم در ارتباطند. بستری که عقل در آن فعالیت می‌کند، قلب است. قلب در وجود انسان است ولی عقل در بیرون از انسان است.

بعضی وقت‌ها برخی کلمات ممکن است مصادیقشان یکی شود. ولی وقتی دو کلمه متفاوت به کار برده می‌شود یعنی از منظرهای مختلف در مورد آنها صحبت می‌شود. البته عقل و قلب که مصادیقشان هم یکی نیست ولی وقتی می‌گوییم قلب داریم از تقلب، دگرگونی، تغییر احوال در واقع، راجع به پردازش، بررسی، دریافت، چالش‌های درونی و فکری صحبت می‌کنیم.

وقتی می‌گوییم عقل داریم در مورد چارچوب‌ها، محدوده‌ها، عقال (چیزی که به پای شتر می‌بندند نتواند حرکت کند)، مهار، کنترل، قواعدی که راه را به آدم نشان می‌دهد، صحبت می‌کنیم.

قلب بستری برای تفکر و فهم است. عقل معیارهایی هست که باید به آنها مراجعه بکنیم و اصل آن در بیرون انسان است که باید به آن دسترسی پیدا کند.

✚ چرا آیات اولیه سوره، سوالی آمده‌اند؟

استفهام در صحبت‌های خدا، توجه و به خصوص تفکر را فعال می‌کند. استفهامش

هم انکاری است. آیا ما سینه ات را فراخ نکردیم؟ جوابش این است که بله فعال کردی. استفهام انکاری توجه را فعال می‌کند، تمرکز می‌دهد، تفکر را فعال می‌کند.

چرا می‌گوید همراه سختی، آسانی است؟

در این سوره نگفته که با هر سختی، آسانی است. در آیه سیجعل الله بعد عسرٍ يسرا (سوره طلاق آیه ۷) گفته بعد از هر سختی، آسانی است. یعنی وقتی با هر سختی مواجه می‌شوی، نگران نباش، بعدش آسان می‌شود. این یک جمله فعلیه است که دارد جریان را نشان می‌دهد یعنی شما که داری زندگی می‌کنی، هر وقت به سختی می‌خوری، خدا بعد از آن آسانی قرار می‌دهد. فعل آینده هست، راجع به جریان صحبت می‌کند.

در سوره انشراح در مورد یک قانون کلی صحبت می‌کند، می‌گوید در کنار همه سختی‌هایی که در زندگی ات وجود دارد، آسانی است. یک میدان مین است که وقتی نگاه می‌کنی امکان ندارد بتوانی عبور کنی، در کنار این میدان مین، گامهایی برای عبور کردن وجود دارد. اگر دنبال یک راه آسان برای عبور می‌گردی، آن راه آسان را در یک راه با گل و بلبل نبین، بلکه آن راه آسان در همین سختی‌هاست، همین در میان خارهاست. برو جلو ببین کجا باز است؟ با همین سختی‌هاست آن راه آسانی که به دنبالش هستید. این آیه این را می‌گوید.

آنجا که خداوند می‌فرماید: **يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ**، ارتباطش چگونه می‌شود؟

این آیه یعنی اراده خداوند برای شما این هست که بشود. خدا نمی‌خواهد سنگ اندازی کند، نمی‌خواهد راه شما را ببندد که نتوانی بروی. اگر سختی هم برای شما پیش می‌آید با این دید نگاه کنید که باید بروید تا مسیرتان باز شود.

این خیلی باور مهمی است. ما فکر می‌کنیم خدا نمی‌خواهد یک چیزی بشود. اگر آن چیز، چیز خوبی باشد و ما را به سعادت برساند، خدا حتما می‌خواهد بشود. اراده خدا یسر است.

حکایتی هست که پروانه می‌خواهد از پيله بیاید بیرون، باید یک فشاری بیاورد تا

پيله پاره شود، یک نفر این صحنه را می‌بیند دلش می‌سوزد، پيله را پاره می‌کند تا پروانه راحت خارج شود، پروانه که بیرون می‌آید نمی‌تواند بالش را باز کند و می‌میرد. پروانه با فشاری که به پيله می‌آورد، موادی درون رگهایش ترشح می‌شود که باعث قوام بال‌هایش می‌شود و می‌تواند پرواز کند. سختی‌هایی که در زندگی هست، برای شدن است، برای نشدن نیست.

آسانی از جنس همان سختی است؟ یعنی وقتی دچار سختی می‌شویم، همان سختی تبدیل به آسانی می‌شود؟

آسانی یعنی روان است. آدم باید آسانی‌اش را پیدا کند. گاهی آسانی با یک تغییر نگاه ایجاد می‌شود. آنجا که طاقت آدم تمام می‌شود و راهش باز نمی‌شود یعنی به بجای اینکه در راه هول دهد، دیوار را هل می‌دهد. برای همین هیچ وقت باز نمی‌شود. آدم باید در راه پیدا کند بعد فشار دهد. گاهی آدم رویکرد و نگاه غلطی دارد.

پیامبر(ص) می‌فرمایند: اگر انسان چیزی را طلب کند که خدا خلق نکرده، خودش را خسته می‌کند و جلوی دریافت روزی‌اش را هم می‌گیرد. می‌پرسند: چه چیز را خدا خلق نکرده؟ می‌فرمایند راحتی در دنیا! راحتی که کلا آب در دلم تکان نخورد، اصلاً در دنیا نیست و باعث می‌شود چیزهای دیگری را هم بدست نمی‌آوری.

اگر رویکرد آدم درست باشد، همیشه راهش را پیدا می‌کند. در ورزش رزمی، درد چیز خاصی نیست، چیز عادی هست. در تمرین‌ها به استاد جودو می‌گفتند: این کار را بکنیم، درد می‌آید. می‌گفت: مگر پینگ پنگ است. آدم باید بداند که کجاست بعد حالش گرفته نمی‌شود. در جودو اول یاد می‌دادند که چگونه فرد زمین بخورد، داد بزند که نفسش گیر نکند. درد و ترس از درد دو چیز جدا از هم هستند. ترس چیز وحشتناکی هست. در زندگی درد به این معنا هست ولی می‌تواند آرامش باشد. طوفان هست ولی همه چیز خوب است. با تغییر نگاه خیلی از مشکلات حل می‌شود.

^۱ قَالَ النَّبِيُّ ص مَنْ طَلَبَ مَا لَمْ يَخْلُقْ أَتْعَبْ نَفْسَهُ وَ لَمْ يُرَزَقْ قِيلَ يَا رَسُولَ اللَّهِ وَ مَا الَّذِي لَمْ يَخْلُقْ قَالَ الرَّاحَةُ فِي الدُّنْيَا.

انبیا که بالاترین انسان‌ها هستند، مشکلات زیادی داشتند. امام علی (ع) لباس‌ها

تمیز ولی ساده ای می‌پوشیدند. غذاهای ساده می‌خوردند، گاهی هم چیزی نمی‌خوردند. می‌گفتند من که خلیفه هستم باید طوری زندگی کنم که ضعیف‌ترین اقشار جامعه وقتی مرا می‌بینند امیدوار بشوند. خدا برای انبیا هم همین کار را کرده، وقتی به زندگی انبیا نگاه می‌کنی دیگر هیچ کس به نظرش زندگی‌اش سخت نباشد. دیگر هر قدر زندگیمان سخت باشد، از زندگی ائمه سخت‌تر که نیست. زندگی است دیگر، برای همه همین است.

✚ سختی‌ها همیشه سختی‌های بزرگ است یا متناسب با هر کس تعریف می‌شود.

بله متناسب با فرد است. برای سختی کلمات مختلفی داریم. عسر بحث نشدن موضوعیت دارد، سختی که نمی‌شود، نمی‌رود و برای هر کس فرق دارد.

✚ برای این مع العسر یسری، می‌توانیم بگوییم که مثلاً فردی می‌رود اردوی جهادی، در همان حال یک

احساس نشاط دارد؟

یسری که اینجا مطرح است به نظرم از جنس لذت بردن از کار جهادی نیست. مثلاً کوه می‌روید که سخت است و لذت هم می‌برید. مدل یسر جوری هست که جایی کار گیر کند مثلاً می‌خواهید به کوه بروید، صبح ماشینتان روشن نمی‌شود، یک مانعی در راه بوجود می‌آید. بعد می‌خواهد آژانس بگیرد، بعد باطری موبایلش تمام می‌شود، اینها عسر است. سختی‌هایی که به طور طبیعی در زندگی می‌کشد، اسم‌های دیگری دارد مانند کبد، شاید هم اسم‌های دیگر. هر وقت که یک چیز نمی‌شود، یک اتفاقی می‌افتد که بشود.

✚ اگر همسر کسی بد اخلاق هست و سال‌ها همسرش او را تحمل کرده، آسانی را باید خودش با طلاق

پیدا کند یا آنقدر تحمل کند تا در آن دنیا بدست بیاید؟

موارد موردی نیاز به مشاوره دارند، اینکه بد اخلاقی چی هست و چگونه باید با آن برخورد شود و.. باید راجع به جزییات بیشتر گفتگو شود و مشکل حل شود.

همسر بداخلاق بستر عسر است، یک دانه عسر که نیست. انّ مع العسر يسرا مربوط

به مسائل دانه دانه هست. زندگی با همسر بداخلاق، کف و بستر زندگی آدم است. اینطور نیست که با طلاق خودش را نجات دهد، یسر این است. اگر انسان مسیرش درست باشد، یکجا مسیرش گیر کند، یک اتفاقی می افتد که می شود. همیشه هم اینطور نیست که همه زندگی آدم دست انداز باشد، اگر همه جا دست انداز است نشان می دهد که یک جای کار آدم گیر است مثلا ممکن است لاستیکش پنچر است که فکر می کند همه جا دست انداز است. در سوره لیل در مورد *فَسَنِّيْسِرُهُ لِّلْيَسْرَى وَفَسَنِّيْسِرُهُ لِّلْعُسْرَى* صحبت می کند. گاهی اوقات عملکرد آدمها یک جوروی هست که در عسر می افتند یعنی خدا راه باز می کند که در عسر بیفتند. خدا اراده نکرده است که به عسر بیافتند ولی عملکرد آدمها اینطور است که در عسر بیافتند.

همسر بداخلاق به نظرم می آید مثل العسر هست جز سختی های زندگی ها هست. اگر کسی گام به گام با خواست خدا جلو برود، از لا به لای این سختی ها، راهش را پیدا می کند و جلو می رود. ممکن است زندگی خوبی هم داشته باشد. ولی به طور مشخص این سوال باید توسط مشاور بررسی شود.

سه تا نکته عرض کردم:

۱- یک چیز راحت انجام نمی شود، این عسر است. هر جا یک عسر هست، بعدش یسر هست. خدا همیشه بعد از عسرها، یسر قرار می دهد.

۲- یک موقع نگاه می کنید می بینید همه فضا نشدنی است، اگر در مسیر حق باشید، وقتی جلو می روید، از لابه لا راه باز می شود و جلو می روید. همسر بداخلاق مانع رسیدن به خدا نمی شود. با اعتقاد پاک و اعتقاد به لا اله الا الله، همسر بداخلاق نمی تواند مانع زندگی شیرین بشود.

۳- بعضی وقتها عملکرد خود آدمها اینطور است، از یک مسیری می روند که همش به عسر برخورد کنند. خدا برایشان اینطور اراده نکرده است که در سوره لیل بحث بخل و استغنا و تکذیب حسنی هست که بعدا در مورد آن صحبت می کنیم. فرد باید یک جا عملکردش را درست کند تا از همیشه در عسر بودن نجات پیدا کنند.

اهداف تربیتی سوره مبارکه انشراح در شش پایه

سوره مبارکه انشراح سوره‌ای برای بالا رفتن ظرفیت و آسان شدن کارها است.

پایه اول

افزایش توان هر کس نسبت به خودش از طریق زیاد کردن عمل

برای آموزش سوره مبارکه انشراح به بچه‌های کلاس اول، باید آن‌ها را در بستر کارهای بیشتر و عمل بیشتری قرار دهیم تا ظرفیتشان بالاتر برود و بدانند انسان باید یک کاری را انجام دهد تا توانایی اش افزایش یابد. وقتی بچه‌ها یک کاری را انجام می‌دهند یا می‌توانند انجام دهند، از آن‌ها بخواهیم آن را بیشتر انجام دهند تا توانشان افزایش پیدا کند. در این صورت سوره انشراح را یاد گرفته اند. هر بچه‌ای را باید با خودش مقایسه کنیم.

پایه دوم

آشنایی با انواع توان‌هایی که خداوند به انسان داده است برای بالا بردن ظرفیت او

در این پایه دانش‌آموزان باید با انواع توان‌ها آشنا شوند و به برکت سوره انشراح باید تنوع توان‌هایشان را به آن‌ها نشان دهیم مانند توان‌های جسمی‌شان؛ اینکه می‌توانند راه بروند، حرف بزنند، بفهمند، نقاشی بکشند و... همه این می‌توانم‌ها را به آن‌ها نشان دهیم. به توان‌هایشان که علم پیدا کنند، ظرفیتشان را بالاتر می‌برد. وقتی افزایش توانشان را درک کردند، بگوییم این سوره انشراح است. به دومی‌ها می‌گوییم سوره انشراح در مورد افزایش ظرفیت هرکس و بالا رفتن توانایی‌هایش سخن گفته است و در وجود هرکس توان‌های متنوع و گوناگونی نهفته است.

پایه سوم

آشنا کردن کودکان با توان‌های درونی آنها مانند تفکر

در این پایه ظرفیت بچه‌ها را با توجه دادن به توان‌های درونیشان که جنس تفکر دارند، بالا می‌بریم. بچه‌ها می‌توانند مسائل را تجزیه و تحلیل کنند، می‌توانند روابط را کشف کنند، اینها توان‌های درونی بچه‌هاست. هر قدر توان‌های درونی شان را بشناسند، ظرفیتشان بالاتر می‌رود و بدین ترتیب سوره انشراح را به این شکل به آن‌ها آموزش می‌دهیم.

پایه چهارم

مواجهه درست با سختی‌ها برای رسیدن به آسانی متناسب با آن

در پایه چهارم به بچه‌ها آموزش می‌دهیم که با هر سختی چگونه مواجه شوند و چگونه آسانی متناسب با آن را به دست آورند اینکه این موضوع را بچشند و لمس کنند، ظرفیتشان را بالا می‌برد و به این شکل سوره مبارکه انشراح را به چهارمی‌ها آموزش می‌دهیم.

پایه پنجم

ارتقای ظرفیت فرد به وسیله فعال کردن قدرت ارتباط او با دیگران

به طور مشخص در این پایه بچه‌ها باید تعامل با دیگران داشته باشند، تلاش کنند ارتباط بهتری با اطرافیان برقرار کنند. وقتی انسان‌ها تعاملشان را با دیگران اصلاح کنند، به شکل طبیعی ظرفیتشان بالا می‌رود و به این شکل سوره انشراح به پنجمی‌ها آموزش داده شده است.

پایه ششم

ساده کردن کارهای سخت با ایجاد جمع‌های هم‌گرا

در پایه ششم دانش‌آموزان باید آموزش ببینند که کارهای سخت و نشد را می‌شود با ایجاد جمع‌های هم‌گرا و هماهنگ که هم مقصد و هم هدف هستند، به آسانی و یسر تبدیل کرد. به این طریق سوره انشراح را درک می‌کنند.

نکته خانم سیفی: القا در تبدیل سختی به آسانی خیلی موثر است.

طراحی فعالیت برای سوره انشراح خیلی سخت نیست. به بچه‌ها یاد می‌دهیم که کاری بکنند که ظرفیتشان بالاتر برود.

هر فعالیتی که پیشنهاد داشتید، هر تجربه‌ای از اجرای فهم قرآن داشتید را برای ما به سایت فهم قرآن یا به کانال بفرستید تا فهم قرآن را گسترش دهیم.

سوالات

تفاوت سوره انشراح را با سوره فلق بفرمایید.

پایه چهارم سوره انشراح خیلی شبیه به پایه سوم سوره فلق هست و در مثال هم خیلی تفاوتی ندارند. در پایه سوم بچه‌ها باید یک مشکل را حل کنند و از حل آن لذت ببرند. اینجا در پایه چهارم بچه‌ها باید با یک سختی روبرو شوند، آن را به آسانی تبدیل کنند و لذت ببرند. مصادیقشان ممکن است یکی باشد منتها رویکردشان فرق دارد.

رویکرد در سوره فلق ضرر است، منظور مساله و مشکل است. آدم‌ها با یک مشکلی مواجه می‌شوند و به خدا پناه می‌برند و مشکل حل می‌شود.

رویکرد در سوره انشراح اینطوری هست که یک کاری نشد هست، بعد می‌شود. مثال‌ها و فعالیت‌ها و تمرین‌هایش خیلی شبیه هم هست.

فرق کلی این دو سوره این است که در سوره فلق با توجه به خدا، مساله را حل می‌کنند.

سوره انشراح با انجام کار سخت، ظرفیتشان را بالا می‌برند و به این ترتیب انجام کار سخت برایشان آسان می‌شود. خیلی از سوره‌ها ممکن است از این لحاظ شبیه هم باشند ولی رویکردهایشان با هم فرق دارد.

برای پایه دوم، شعر سعدی که نابرده رنج گنج میسر نمی‌شود خوب است؟

بله خوب است.

برای پایه سوم مثال بزنید.

بچه‌ها فکر کنند و کشف کنند. برای اینکه ظرفتشان برود بالا به آن‌ها نشان می‌دهیم که می‌توانند با قدرت فکرشان، مساله‌ای را حل کنند. با قدرت تجزیه تحلیلشان، راه پیدا کنند. وقتی باورشان این است که مشکلی را نمی‌توانند حل کنند، به آن‌ها نشان می‌دهیم که خودشان می‌توانند آن را حل کنند. آن‌ها را سوق می‌دهیم به اینکه بفهمند. در پایه دوم مشخصا باید توان‌های درونیشان را بفهمند. مثل کسی که کارت عابر بانک داشته باشد و نداند که در آن پول است. اگر می‌دانست خیلی کارها می‌توانست بکند.

برای پایه سوم مسائل ریاضی مناسب است؟

نامناسب نیست ولی مسائل ریاضی وارد زندگی شان نمی‌شود. اگر یک جور باشد که مسئله ریاضی وارد زندگی شان شود خوب است. باید بیشتر یادشان دهیم که با تفکر می‌توانند مسائل زندگی شان را حل کنند.

برای پایه دوم خوب است که معلم آرد و دانه گندم سر کلاس بیاورد و از بچه‌ها بپرسد می‌دانید چه

زحمتی کشیده شده تا این گندم‌ها به این آرد تبدیل شده است؟

این فعالیت در کنار فعالیت‌های دیگر خوب است. بچه‌ها در پایه دوم باید بفهمند که تنوعی از توان‌ها دارند مثلا این کار هم می‌توانند بکنند، آن کار هم می‌توانند بکنند و ... مخصوصا باید برود روی توان‌های خود بچه‌ها.

توجه دادن دانش آموزان به سختی‌هایی که برای درس خواندن می‌کشند مانند بیدار شدن در صبح

زود و رسیدن به شغل‌هایی در آینده برای پایه دوم خوب است؟

این بیشتر برای پایه چهارم خوب است. شغل مورد نظر هم خوب نیست. آن آسانی نباید خیلی دور باشد. باید الان آسانی را ببینند.

تعیین جایزه برای تشویق به کارهای خوب انگیزه آن‌ها را خراب نمی‌کند؟

برای این سن اشکال ندارد. البته تعیین جایزه باید معقول و در یکسری چارچوب‌ها باشد. نباید آن‌ها را شرطی کنیم که برای انجام هر کار خوب با جایزه کار کنند باید شل و سفت داشته باشد. نباید از حالت اعتدال خارج

شود و بچه‌ها فکر کنند برای جایزه باید کار خوب کنند. بچه‌های کوچک قبل از

مدرسه زندگی شان بازی است. بازی را برای جایزه نمی‌کنند چون خود بازی برایشان جایزه است. مانند نوزادی که شیر می‌خورد، برای افراد انجام وظیفه جذاب است نباید کاری کنیم که آن‌ها بخاطر چیز دیگری وظیفه شان را انجام دهند. در همه سنین انجام وظیفه اگر فطرت بچه آسیب ندیده باشد، برایش جذاب است. نباید جذابیت طبیعی را از بین ببریم ولی گاهی می‌توانیم با جایزه شوک وارد کنیم، تلنگر بزنیم تا آن حرکت اولیه انجام شود، لذتش چشیده شود تا فرد آن کار را انجام دهد، منتها باید مراقب باشیم که کار را فقط برای جایزه انجام ندهد. جایزه برای چشیدن خود انجام کار استفاده شود.

🌈 جایزه، نگاهشان به رب را خراب نمی‌کند؟

همه آدم‌ها هر کار می‌کنند برای یک منفعتی می‌کنند. بزرگترین نفع خداست. هر وقت آدم‌ها بزرگ می‌شوند و رشد پیدا می‌کنند، همه کار را برای خدا انجام می‌دهند. در هر سنی نفع متناسب با آن سن را اگر مقصد قرار دهیم، اشکال ندارد، مانع درک رب نمی‌شود. بچه‌های کوچک مفهوم رب را خیلی متوجه نیستند، برای یک نفعی کار می‌کنند که باید متناسب با سنشان باشد. برای بچه‌های دبستان، رضایت معلم جایزه خوبی برای بچه‌ها هست که باید از آن استفاده شود. معلم واقعا راضی بشود. این جور جایزه‌ها شاید بیشتر به برای خدا کار کردن، نزدیک باشد.

نکته مهم

پاداش بعد از عمل با قول دادن قبل از عمل خیلی فرق دارد. "اگر این کار را بکنی، من برایت آن چیز را می‌خرم." با اینکه وقتی کاری را کرده هدیه‌ای به او بدهی فرق دارد. حالت دوم، حالت تشویقی دارد. وقتی قبل از عمل جایزه مادی می‌گذاریم، انگیزه درونی را خراب می‌کند مگر در حد تلنگر باشد تا وارد کاری بشوند و خود آن کار برایشان لذت بخش بشود و آن را انجام دهند.

اللهم صل علی محمد و آل محمد و عجل فرجهم