

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ (شرح: ۱)

این تحمل و این قدرت و این ظرفیتی که انسان در مقابل این جهان دارد، آیا از خود اوست یا از ناحیه‌ی یک مبدأ بی‌نهایت است؟ ذات این جهان، همه‌اش بی‌ظرفیتی است.

وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ (شرح: ۲)

این بار گران، این همه سختی و این چیزی که انسان در این جهان نمی‌تواند تحمل کند، نشان می‌دهد که ذات این جهان، بی‌تحملی و بی‌ظرفیتی است. ذات این جهان، محدودیت، زندان و ناتوانی است.

آن چیزی که ما اکنون می‌بینیم، تنها بخش کوچکی از حقیقت این جهان است. اساس این جهان بر گرفتاری و محدودیت است؛ و این محدودیت، ناشی از محدودیت همین انسانی است که توجه‌اش گرفتار شده است. آن چیزی که باعث شرح صدر انسان می‌شود، توجه او به بی‌نهایت و توجه او به بی‌نهایت بودن و نامتناهی بودن خود اوست.

آن خدایی که به انسان شرح صدر داده، خدای کناری نیست که از بیرون به او کمک کرده باشد. این گونه نیست که یک انسان در این جا باشد و یک خدا در آسمان‌ها، خدایی در کنار انسان، که به او شرح صدر بدهد. خداوند و انسان در یک وحدت نامتناهی هستند؛ بلکه فراتر از وحدت.

به محض اینکه انسان از این محدودیت دروغینی که اکنون گرفتار آن شده و توجه‌اش از این محدودیت فراتر می‌رود، آن شرح صدر است که از بی‌نهایت بر او می‌آید. و به محض اینکه به این محدودیت بازگردد، تمام آن وزر و وبال، تمام آن گرفتاری، زندان و سختی بازمی‌گردد. این سختی در اثر توجه به بی‌نهایت برداشته می‌شود.

و این که انسان در این شرایط قرار می گیرد و بازگشت می کند، همگی در اختیار خودش است و با انتخاب خودش صورت می گیرد. هر چیزی که انسان اکنون از سختی و ناراحتی می بیند، بخش کوچکی است از آن چیزی که از او برداشته شده است

الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ (شرح: ۳)

آن بار گران و آن سختی ای که پشت انسان را می شکند، این وضعیت و این چیزی که اکنون دارد، بخش کوچکی از آن است.

وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ (شرح: ۴)

یعنی در این جهانی که سراسر محدودیت، تناقض و فشار است و انسان در آن پیوسته در معرض خرد شدن، فرسوده شدن و از دست دادن خود قرار دارد، باین حال، حقیقتی از انسان باقی می ماند که این جهان قادر به از بین بردن آن نیست؛ نامی، وجودی، هویتی و شخصیتی برای او باقی می ماند.

این هویت و شخصیت، از این «خود» محدود و گرفتار انسان ناشی نمی شود؛ زیرا این خود محدود، خود گرفتار همین جهان است و گرفتاری در این جهان پیوسته انسان را خرد می کند، کمر او را می شکند و او را در معرض از دست دادن هویت و شخصیت حقیقی اش قرار می دهد. بنابراین، آن شخصیتی که انسان در این شرایط برای خود می شناسد و تصور می کند با سختی ها، گرفتاری ها و مشکلات به دست آورده است و با تمام قوا می کوشد آن را حفظ کند، تمام حقیقت او نیست؛ بلکه تنها بخش کوچکی از آن هویتی است که انسان در حقیقت خود و در عالم بی نهایت دارد. هویتی که حقیقتاً بی انتهاست.

اگر کسی این را باور نمی کند، آیات دیگری وجود دارد:

لَمْ يَجِدْكَ يَتِيمًا فَآوَى (ضحی: ۶)

وَوَجَدَكَ ضَالًّا فَهَدَى (ضحی: ۷)

مگر ذات این جهان، جز تنهایی و بی کسی و گمراهی، چیز دیگری است؟ وقتی ذات این جهان بر محدودیت و ندیدن است، نتیجه آن چیزی جز گمراهی نیست؛ وقتی بر نداشتن و فقدان است، نتیجه آن چیزی جز فقر نیست. بنابراین، انسان در این جهان، پیوسته با مشکلاتی مواجه است که ریشه‌ی آن‌ها در همین محدودیت و فقدان قرار دارد.

اما مسئله اینجاست که انسان برای حل این مشکلات، به همان عالمی رجوع می‌کند که خود منشأ این محدودیت‌هاست. تصور می‌کند اگر توجه بیشتری به این عالم و به همین محدودیت‌ها داشته باشد و در زندگی روزمره بیشتر و بیشتر تلاش کند، برنامه‌ریزی کند، راه‌حل پیدا کند و در این مسیر حرکت کند، می‌تواند مشکلات خود را برطرف سازد. درحالی‌که در واقع، در همان گرداب می‌چرخد؛ پیوسته می‌گردد و می‌گردد، اما از محدوده‌ی آن بیرون نمی‌رود.

این به انسان می‌گوید که ذات این فضا و ذات این جهان، مشکل‌ساز است. تو به دنبال چیزی می‌روی که خود آن، مشکل را برای تو ایجاد کرده است. اما حقیقتِ راه‌حل‌ها، حقیقتِ هویت انسان و حقیقتِ هر چیزی که به درد انسان می‌خورد و انسان به دنبال آن است، از عالم بی‌نهایت می‌آید. و این عالم بی‌نهایت چیزی نیست مگر توجه انسان به حقیقت خودش.

این شرح صدر، این هدایت، این ثروت، این توانایی و هر چیزی که بار گران این جهان را از دوش انسان برمی‌دارد، از همین هویت بی‌نهایت او می‌آید. به محض توجه به این هویت بی‌نهایت، شرح صدر حاصل می‌شود: «أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ»؛ کیست که این سینه را گشاده کرده تا تو بتوانی این جهان را تحمل کنی؟ «وَوَضَعْنَا عَنْكَ وِزْرَكَ» «الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ»؛ این بار گران، این بار جهان، این بار جان گرانی که برای تو امکان برداشتنش نیست.

اما انسان برعکس فکر می‌کند. تصور می‌کند برای حل مشکلاتش باید پیوسته به مبدأ همین مشکلات بیشتر توجه کند؛ بیشتر برنامه‌ریزی کند، بیشتر مهندسی کند، بیشتر زحمت بکشد، بیشتر ثروت جمع کند، بیشتر بخواند، بیشتر مطالعه کند، بیشتر کلاس برود و بیشتر فکر کند. گویی همین فکر و فکر و

فکر کردن است که او را به هدایت می‌رساند. درحالی که مسئله دقیقاً در همین جاست: این فکر انسان است که او را از هدایت دور می‌کند؛ این نگاه و توجه اوست که او را از حقیقت دور نگه می‌دارد و این «خود» این جهانی و دروغینی است که انسان به آن تکیه کرده و آن را حقیقتِ خود پنداشته است؛ همان چیزی که در نهایت او را در فقر و محدودیت نگه می‌دارد.

بنابراین، هرچه انسان بیشتر در چارچوب همین «خود» محدود به دنبال راه حل بگردد، بیشتر در همان دایره‌ای باقی می‌ماند که مسئله از آنجا آغاز شده است. مسئله، کمبود تلاش یا کمبود فکر نیست؛ مسئله، جهتِ توجه انسان است و این که به چه چیزی تکیه کرده و حقیقتِ خود را در کجا جست‌وجو می‌کند. هرچه بیشتر در این مسیر بروی و هرچه بیشتر به این توجه کنی، فقر و گمراهی و ناراحتی و یتیم‌بودن و بی‌کس‌بودن و ناتوانی از تحمل این بار گران در تو شدیدتر می‌شود. تو معکوس این عمل کن؛ از این رها شو و به خودت پرداز؛ به این خودی که بی‌نهایت است، به این خودی که خداوند از رگ گردن به او نزدیک‌تر است. تو کافی است که این‌ها را ترک کنی. حقیقتِ تو، حقیقتِ بی‌نهایت تو، خودبه‌خود همه این‌ها را دارد.

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (شرح: ۵)

همان‌جایی که دشواری هست، همان‌جا آسانی است؛ جای دیگری نیست. نیازی نیست که بدوی و مرتب فعالیت کنی و کار دیگری انجام بدهی. نیاز نیست و نباید مأیوس بشوی. ناکام نیستی؛ کام تو در همین ناکامی است.

ناکامی و تکرار؛

«إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا» (شرح: ۶)

دوباره همان تکرار، همان‌جا، نه جای دیگر.

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ (شرح: ۷)

از هر لحظه‌ای که توانستی مقداری فراغت پیدا کنی، مقداری خلوت داشته باشی، مقداری در خودت باشی و توانستی لحظه‌ای آزاد باشی، آن موقع خودت را در آن مقام اعتدال قرار بده؛ لحظه‌ای خودت را در جایی قرار بده که هستی و باید باشی.

اگر این گونه عمل کردی آن وقت:

وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ (شرح: ۸)

آن وقت می‌بینی که چگونه به سمت آن بی‌نهایت میل می‌کنی و چگونه به آن مرحله‌ای می‌رسی که فکرش را نمی‌کنی. ولی پیوسته به دنبالش هستی؛ به دنبالش بوده‌ای، اما در جای دیگری. درحالی که اینجا خواهی دید که چه نزدیک است، چه روشن است و چه واضح است. این وضوح و این فتوح و این پیروزی، با لحظه‌ای از فراغت حاصل می‌شود؛ لحظه‌ای که در نتیجه‌ی آن، خودت را در مقام اعتدال قرار می‌دهی؛ اعتدال الهی، اعتدال انسانی، اعتدال واقعی، اعتدال عقلی؛ و خودت را در جایگاهی قرار می‌دهی که باید باشی، جایگاهی که هستی و نیازی نیست آن را ایجاد کنی.

این جایگاه وجود دارد؛ همین الآن تو در آن هستی. و آن وقت، همین جایگاه تو را به سوی بی‌نهایت پرتاب می‌کند.