

بسم الله الرحمن الرحيم

سی گام خودسازی گام پانزدهم: شرح صدر (سینه گشودگی)

«وَأَشْرَحْ فِيهِ صَدْرِي بِإِنَابَةِ الْمُخْبِتِينَ» (۱) «بار خدایا سینه ام را به توبه ی فروتنان فراخی بخش».

راندن تیرگی ها از دل و گشودگی سینه به انوار الهی، رها شدن از تنگ نظری ها، سطحی نگری ها، خودخواهی ها، دنیا بینی ها و دنیا طلبی ها، از آثار گشودگی سینه است؛ تا انسان در بند خود و اسیر دل است، به جایی نخواهد رسید.

حضرت موسی از خدا گشودگی سینه می خواهد: «رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي» (۲)

«پروردگارا سینه ام را گشایش بخش و کارم را برآیم آسان فرما».

خواجه عبدالله انصاری گوید: «موسی شرح صدر خواست نه شرح قلب، از آن جهت که حرج و تنگی به سینه رسد نه به دل؛ صدر دیگر است و قلب دیگر. صدر در خبر است و قلب در نظر».

در کریمه شریفه نیز به پیامبر اسلام شرح صدر نوید داده شده است: «الم نشرح لك صدرک ووضعا عنک وزرک» (۳). «آیا به سینه ات گشودگی عطا نکردیم و بار سنگینت را از تو باز نهادیم؟». و این گشودگی سینه بود که پیامبر را دریادل کرد و رحمهمللعالمین و صاحب اخلاق پسندیده شد که فرمود: «وَأِنَّكَ لَعَلَى خُلُقٍ عَظِيمٍ».

پیر طریقت را از انفاس نیک بختان و بدبختان پرسیدند، گفت:

نَفْسُ بدبخت، دود چراغی است کشته،

در خانه ای تنگ و در بسته،

و نفس نیک بخت، چشمه ای است روان

آراسته به گلپایایی الوان. الهی! به بهشت و حور چه نیازم؟

اگر مرا سینه ای گشوده دهی، از آن سینه بهشتی سازم. (۴)

[ذکر این روز «رب اشرح لی صدری» است.]

۱- . دعای روز پانزدهم ماه رمضان: «اللَّهُمَّ ارْزُقْنِي فِيهِ طَاعَةَ الْخَاشِعِينَ وَأَشْرَحْ فِيهِ صَدْرِي بِإِنَابَةِ الْمُخْبِتِينَ بِأَمَانِكَ يَا أَمَانَ الْخَائِفِينَ».

۲- . کشف الاسرار و عده الابرار، تفسیر منسوب به خواجه عبدالله انصاری، ج ۲، ص ۴۲.

۳- . قرآن، انشراح: ۲.

۴- . کشف الاسرار، ۴/۴۶۰، تفسیر سوره هود.

#گروه_صهباي_رمضان

معاونت فرهنگی تربیتی مرکز آموزش های غیرحضور

<http://vufarhangi.whc.ir>