

## علم و دین در آینه زلال وحی؛ خوانشی فیزیولوژیک از تفاسیر شیعی و اهل سنت در خصوص آیات پنجم و ششم سوره انشراح

دکتر هادی پرنودار<sup>۱</sup>، دکتر علیرضا خادمی<sup>۲</sup>، دکتر محمد عدنانی<sup>۳</sup>

### چکیده

سازگاری‌های تمرینی یک اتفاق فیزیولوژیک بوده که حاصل تمرین اصولی، با درک شدت و سختی، همچنین؛ راحتی و گشایش، به صورت موازی، پیاپی و توأمان است. در سوره انشراح با توجه به تفاسیر صورت گرفته و اصول فیزیولوژی ورزشی، سازگاری‌های منتج از تمرینات فزاینده خصوصاً در آیات ۵ و ۶ به وضوح اشاره شده است، چرا که جهت رسیدن به سازگاری‌های فیزیولوژیکی ابتدا با سختی مواجه می‌شویم و به تدریج به سازگاری و آرامش می‌رسیم. تاکید صورت گرفته در سوره انشراح بر عسر و یسر نشان دهنده تداوم در عملکرد و تاکید بر ادامه عملکرد حتی پس از رسیدن به سازگاری است و تداوم تلاش در مسیر زندگی و غلبه بر مشکلات و رسیدن به سازگاری‌ها و آرامش هاست. از منظر تفاسیر شیعه و اهل سنت با تأکید بر آیات ۵ و ۶ در مورد سوره انشراح، نتایج حاصل، با مراحل منتج از سازگاری‌های فیزیولوژیک حاصل از تمرینات تداومی طولانی مدت مطابقت دارد که با گذشت زمان و پیشرفت علوم و تحقیقات و تکنولوژی انسان‌ها به تدریج بیش از پیش پی خواهند برد؛

**کلید واژگان:** سوره انشراح، سختی، آرامش، تمرین، سازگاری‌های طولانی مدت.

---

<sup>۱</sup> استادیار گروه معارف اسلامی، دانشکده ادبیات، دانشگاه جهرم [Rahmaniyan@yahoo.com](mailto:Rahmaniyan@yahoo.com)

<sup>۲</sup> استادیار فیزیولوژی ورزشی قلب و عروق و تنفس، گروه علوم ورزشی، دانشکده ادبیات، دانشگاه جهرم

<sup>۳</sup> استادیار گروه فقه و مبانی حقوق اسلامی، دانشکده ادبیات، دانشگاه جهرم

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۱/۱۶

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۲/۰۶

## Science and Religion in the Clear Mirror of Revelation: A Physiological Reading of Shia and Sunni interpretations , emphasizing verses 5 and 6

Dr. Hadi Prandvar<sup>1</sup>, Dr. Alireza Khademi<sup>2</sup>, Dr. Mohammad Adnani<sup>3</sup>

### Abstract

Training adaptations in exercise physiology is the result of basic training, with the understanding of intensity and difficulty, as well; Convenience and openness are concurrent, consecutive and combined, and this basic sequence and order is expressed in Ansharah. The important principles in physiology have been expressed in these verses with special delicacy about fourteen hundred years ago. Understanding the principles of various sciences in the Holy Qur'an and producing science requires motivation, understanding and meditation on the verses, mastery of a specialized scientific subject. We did not observe any researches in term of exercise physiology in various papers and electronic media. According to view of Shia and Sunni interpretations, with emphasis on verses 5 and 6 Surah Ansharah, the results are consistent with the stages resulting from physiological adaptations resulting from long-term continuous exercises, which gradually progress with the passage of time and the progress of human science, research, and

---

<sup>1</sup> Assistant Professor, Department of Islamic Studies, Faculty of Literature, Jahrom University Rahmaniyan@yahoo.com

<sup>2</sup> Assistant Professor of Cardiovascular and Respiratory Exercise Physiology, Department of Sports Science, Faculty of Literature, Jahrom University.

<sup>3</sup> Assistant Professor, Department of Jurisprudence and Fundamentals of Islamic Law, Faculty of Literature, Jahrom University.

Received Date: 5/4/2025

Accepted Date: 26/4/2025

technology. The interaction between sciences, in different specialized trends, and the ability to make logical and principled generalizations are definitely very effective and efficient in the deep understanding of Quranic verses and expressions. The Holy Qur'an will be explained with the passage of time and we will realize its novelty.

**Keywords:** Holy Qur'an, Ansharah, Difficulty and comfort, Training, Long term adaptations

## ۱. بیان مسئله

قرآن کریم در گرایش‌های گوناگون می‌تواند در برگیرنده علوم مختلف باشد (بر اساس شناخت، مصاحبه، مشاهده و ادراک، در حد امکان و دسترسی). رد شدن نظریه‌ها منجر به رد شدن آموزه‌ها و مفاهیم عظیم قرآنی نیست، بلکه به دلیل محدود بودن دانش بشر و عدم برداشت‌های عمیق از معارف و مفاهیم قرآنی و تعامل ناکافی بین علوم مختلف انسانی، زیستی، پایه، مهندسی و... است. استفاده از پژوهش‌های قرآنی میان‌رشته‌ای جهت دستیابی و تبیین حقایق علمی یکی از راه‌های ثمربخش در تقویت سلامت انسان‌ها است. محققان سلامت و علوم زیستی ورزشی با درک عمیق مفاهیم آیات الهی قادرند سلامت خود و جامعه را به نحو مؤثرتری ارتقا دهند. آنچه توجه ما را جهت انجام تحقیق حاضر، به خود جلب کرد، مواردی نظیر؛ گشایش سینه، تحمل بارهای سخت، پرداختن به کار اهم پس از انجام یک کار مهم، تأکید بر آسانی پس از تحمل سختی بود. در متون، مقالات، رسانه‌ها و فضاهای مجازی با واژه‌های؛ تمرین، فعالیت بدنی، ورزش، بازی، عادت، عادات، سازگاری، سازگاری‌ها، انطباق، ثبات، فلات، یکنواختی و... برخورد کرده‌ایم. نکته مهم این است که چه واژه‌ای و کدام مفهوم صحیح است؟ خصوصاً در علوم زیستی و به صورت تخصصی در فیزیولوژی تمرین و ورزش. باهدف رسیدن به کمال مطلوب و پیشرفت و تداوم در سلامت و ایجاد تغییرات مثبت از عادت و سازگاری استفاده کنیم یا عادات و سازگاری‌ها؟ (خادمی، ۱۳۸۳: د ۲۲، ص ۴۴-۶۱ و خادمی و همکاران، ۱۳۹۷: ش ۲۰ ص ۸۷). ما تاکنون دیده‌ایم، شنیده‌ایم و حتی درک کرده‌ایم که قرآن دایره المعارف علوم مختلف است (البته در حد شناخت و ظرفیت خود). با تعمق، تفکر، پژوهش و ادراک و تعامل تخصصی خواهیم دید که قرآن کریم پاسخگوی تمام سوالات فوق و سوالات دیگر در حوزه علم و تکنولوژی است. اما جهت شناخت و ادراک انسان‌های دیگر، که منحصر به فرد هستند، کارهایی انجام شده است؟ اگر بخواهیم به این سوال پاسخ دهیم، نیاز به مطالعات گسترده‌ای در علوم مختلف داریم. اما، به صراحت می‌توان به این سوال پاسخ داد که، در رشته فیزیولوژی تمرین و ورزش بر اساس جستجوها و مشاهدات در دسترس اینجانبان، «خیر». هر چیزی که به نیاز انسان‌ها و علایق آنان اشاره نموده و نگاه عمیقی به آن داشته باشد، توجه بشر را به خود جلب می‌کند و هیچ وقت حالت رکود به خود نمی‌گیرد

و موجب تداوم توجه و انس با آن می‌گردد و تاثیر آن در عملکرد و زندگی انسان مشاهده می‌گردد. البته ایجاد بستر مناسب توسط متخصصین مختلف و تعاملات علمی را نباید از نظر دور داشت. بنابراین، تفاسیر متخصصین علوم قرآنی، که به یک اصل اشاره می‌کنند و به موازات یکدیگر هستند، و مطالعه و بررسی متخصصین علوم مختلف بر اساس این تفاسیر در انس با قرآن و تداوم آن، بسیار موثر است و این معجزه بدیع و تازگی همیشگی قرآن کریم است، که هیچ وقت رنگ کهنگی به خود نمی‌گیرد. محققین علوم زیستی و سلامت برای مطالعه، تحقیق، پژوهش و ادراک عمیق جهت تولید علم و تعامل با سایر علوم و برداشتهای کارآمد و بسط و گسترش آن در جوامع مختلف باید به اصول و مفاهیم آن علوم مسلط بوده و با اندیشمندان علوم اسلامی و انسانی تعامل داشته باشند و به عبارتی دیگر به مرحله تخصص و ادراک رسیده باشند. متأسفانه؛ بر اساس برخی مشاهدات، ما به برداشتهای کاملاً سطحی و غیر مرتبط برخورد می‌کنیم، که هیچ رنگ و بویی از تخصص و تعامل و برداشت صحیح از تفاسیر قرآن کریم در آنها مشاهده نمی‌گردد. برداشت صحیح از تفاسیر نیاز به تخصص و تعامل با متخصصین علوم معارف اسلامی و قرآنی دارد. هدف ما در این مقاله این است که نشان دهیم سازگاری‌های تمرینی یک اتفاق فیزیولوژیک بوده که حاصل تمرین اصولی، با درک شدت و سختی، همچنین؛ راحتی و گشایش، به‌صورت موازی، پیاپی و توأمان است، و این توالی و نظم اصولی در سوره مبارکه انشراح باتوجه‌به تفاسیر موجود، بیان شده است. سازگاری‌های فیزیولوژیک در نتیجه تمرینات تداومی فزاینده، حدود هزار و چهارصد و اندی سال قبل باظرافت خاصی به صورت غیرمستقیم در سوره انشراح بیان شده است. با پژوهش انجام گرفته از نوع محتوی نگر و با مطالعه نشریات الکترونیکی و تعمق در تحقیقات مرتبط با برداشتهای علوم زیستی از قرآن کریم، تحقیق و پژوهشی در زمینه هدف مدنظر تحقیق حاضر، مشاهده نشده است.

## ۲. روش و هدف تحقیق

هدف ما در این تحقیق، برداشت یکی از مهم‌ترین مفاهیم فیزیولوژی تحت عنوان سازگاری‌های طولانی مدت به تمرینات تداومی و مستمر فزاینده از سوره انشراح با تأکید بر آیات ۵ و ۶ این سوره است. در این پژوهش براساس روش توصیفی و با تجزیه و تحلیل داده ها، واژگان کلیدی سازگاری‌های طولانی مدت به تمرین با آیات مرتبط با آن در سوره انشراح با تعامل بین متخصصین فیزیولوژی تمرین - قلب و عروق و تنفس، معارف اسلامی، فقه، حقوق و فلسفه و ادبیات فارسی بررسی و ارتباط بین آنها مورد بحث و نتیجه‌گیری قرار گرفت. بدین ترتیب که ابتدا با استفاده از فرهنگ‌نامه‌های معتبر فارسی و عربی و انگلیسی معانی واژه‌های کلیدی سوره انشراح مورد بررسی قرار می‌گیرد. سپس با استفاده از نظر مفسران و مطالب فیزیولوژیکی و یافته‌های علمی موجود، پس از جمع‌بندی یافته‌ها، موضوع مورد بحث و بررسی و تحلیل قرار می‌گیرد. لازم به ذکر است هیچ مطالعه و تحقیقی مرتبط با برداشت‌های فیزیولوژیک تمرین از قرآن کریم به صورت کاغذی و الکترونیکی با مراجعه به منابع مختلف و موتورهای جستجو خصوصاً در پایگاه‌های نشریات علمی و استنادی جهان اسلام مشاهده نگردید. البته به موازات آن اشاره‌ای به دیگر آیات نیز خواهیم داشت. چون معانی، مفاهیم و تفسیر این سوره مبارکه وابستگی خاصی به یکدیگر داشته و نمی‌توان از پیوستگی مطالب چشم‌پوشی نمود. جهت ایجاد یک وحدت رویه و فهم بهتر موضوع به سازگاری‌های طولانی مدت منتج از تمرینات مقاومتی خواهیم پرداخت که به صورت معمول در مهارت‌های مختلف ورزشی و تمرین جهت حصول هدف و بصورت تخصصی از اهمیت خاصی برخوردار است. در کل مفاهیم سوره انشراح یک واقعیت و حقیقت کلی و یک اعجاز علمی است که در برگیرنده حداقل یکی از مفاهیم فیزیولوژیکی به نظر نویسندگان مقاله حاضر است.

### ۳. نگاهی اجمالی به سوره انشراح

سوره انشراح (شرح) طبق نظریه مشهور مفسرین سوره ای مکی می باشد.

معروف این است که این سوره بعد از سوره ضحی نازل شده و طبق روایات این دو به منزله یک سوره شمرده شده است.

لحن آیات این سوره آمیخته با لطف و محبت فوق‌العاده پروردگار و تسلی پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) است.

در این سوره اشاره به سه موهبت معنوی شده است که عبارتند از

۱- شرح صدر و توسعه روحی و فکری پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم)

۲- برداشتن بار سنگین و حل مشکلات رسالت

۳- رفعت مقام و آوازه پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) در سراسر جهان.

عمده این سوره بر سه محور دور می زند: یکی بیان همین مواهب سه گانه ؛ دیگر بشارت به پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) از نظر برطرف شدن مشکلات رسالت و دیگر توجه به خداوند و ترغیب به عبادت و نیایش.

درآیه پنجم و ششم که مربوط به بحث ماست خداوند به پیامبرش مهمترین بشارت رامی دهد و آن اینکه مشکلات و سختی‌های رسالت به این صورت باقی نمی ماند بلکه جاده‌های پیشرفت و تکامل صاف و پیمودن مسیر حق آسان خواهد شد. این دو آیه به صورت یک قاعده کلی مطرح شده یعنی به شخص پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) و زمان آن حضرت اختصاص ندارد بلکه به همه انسان های مؤمن و مخلص و تلاش گر نوید می دهد که همیشه در کنار سختی ها آسانی ها است.

## ۴. مفاهیم اساسی تحقیق

### ۴-۱. تمرین

تمرین را می‌توان حداقل به سه دسته؛  $EX^1$ ,  $ET^2$ ,  $TR^3$  تقسیم‌بندی نمود.  $EX$  به فعالیت بدنی متناوب یا غیرمتناسب با مهارت گفته می‌شود که می‌تواند بدنی یا ذهنی باشد و موجب تغییرات ماندگار و طولانی‌مدت در ارگانل‌های بدن نمی‌گردد و معمولاً مدت زمانی کوتاه و عرضی دارد.  $TR$  شامل؛ تمرینات طولانی‌مدت، هدفمند با رعایت اصول تمرین است که منتج به سازگاری‌های طولانی‌مدت در ارگانل‌های بدن، همچنین پیشرفت مهارت می‌گردد. از قدیم‌الایام بیان شده که؛ بنی‌آدم بنی‌عادت است. این بدین معناست که انسان به محرک‌های خارجی واکنش نشان می‌دهد و تأثیر می‌پذیرد. این تأثیرات می‌تواند فقط در طول یک جلسه رخ دهد و موجب بروز واکنش‌هایی آنی و کوتاه‌مدت، فقط در آن جلسه تمرینی گردد که این تغییرات موقتی و طولانی‌مدت نیست. به عنوان مثال؛ فردی به دلیل وقت محدود، عدم دسترسی به وسایل نقلیه و... مجبور است مسیر خانه تا اداره را بدود. این دویدن موجب افزایش ضربان قلب و تنفس می‌گردد، اما تداومی و بر اساس اصول نیست و بر اساس نیاز مقطعی است؛ بنابراین، تغییرات فیزیولوژیک آن فقط خاص همان مقطع زمانی است و فاقد اثرات طولانی‌مدت و پایدار است. یا گرم کردن قبل از شروع مهارت اصلی، تمرینات یادآوری قبل از فصل مسابقه و... بنابراین جهت ایجاد سازگاری‌های طولانی‌مدت نیازمند رعایت اصول تمرین و صرف کردن زمان طولانی (مثلاً ۶ هفته)، رعایت نظم و ریکاوری صحیح است. بعد از هر سازگاری، با افزایش شدت، مدت و تکرار، ما وارد مرحله جدیدی می‌شویم که برایمان تازگی داشته و تا کنون چنین تمریناتی با این شدت (به جز موارد تصادفی و پیامدها) به صورت اصولی کار نکرده‌ایم. پس از گذشت مدتی، این تمرینات از نظر شدت و سختی کار برایمان تبدیل به عادت می‌شود و به یک راحتی و آرامش می‌رسیم. در این حالت، انجام این

- 
1. Exercise
  2. Exercise training
  3. Training

تمرینات به جز عادت و سبک زندگی فعال چیزی نیست و ورزش محسوب نمی‌گردد و دیگر ما شاهد تغییرات معنی‌دار در ساختار و عملکرد ارگان‌ها و اندام‌ها و عملکرد نخواهیم بود؛ بنابراین، باید مجدداً شدت، مدت و تکرار بر پایه اصول تمرین را افزایش دهیم. در ابتدای یک تمرین هدفمند اصولی مراحل؛ سختی کار - تحمل فشار حاصل از عملکرد - آرامش خواهیم بود. پس، بهتر است ما از عادات بجای عادت و سازگاری‌ها بجای سازگاری استفاده نماییم (خادمی، ۱۳۸۳: د ۲۲، ص ۴۴-۶۱). سازگاری‌های طولانی‌مدت نشئت‌گرفته از اصول با توجه به نیاز ورزشکار یا رسیدن به هدف سلامتی است. «تمرین < پاسخ < تمرین < پاسخ < < < «سازگاری»» (والتر آر آنیتایم ریورا، ۲۰۱۲: ج ۴ (۱۱)، ص ۷۹۷-۸۰۴)

در بحث سازگاری‌های طولانی‌مدت، هدفمند بودن مهم است و محتوای تمرین جهت ایجاد سازگاری‌های طولانی‌مدت در مهارت‌های مختلف تحت‌تأثیر نوع مهارت از نظر دستگاه‌های انرژی و عضلات غالب قرار می‌گیرد. (خادمی، ۱۴۰۳: مطالعات مستقل) به عنوان مثال؛ در ورزشکاران استقامتی فعالیت بدنی جهت رسیدن به سازگاری با ورزشکاران قدرتی، سرعتی و انفجاری و چابکی از منظر نوع تمرین و تاثیر بر محتوای فیزیولوژیک متفاوت است. مثلاً؛ تمرینات هوازی طولانی مدت منجر به تغییراتی در حجم و تعداد میتوکندری، بعد، دیواره و ضخامت قلب، ضربان قلب، فعالیت واحدهای حرکتی، عروق زایی، حداکثر اکسیژن مصرفی، تحمل به لاکتات و سایر موارد مرتبط می‌گردد. لازم به ذکر است همه انواع مختلف تمرین در راستای پیشرفت عمل نموده و بهبودی کیفیت و کمیت را منتج می‌شود. در تمرینات مقاومتی، نیز در نتیجه تداوم اصولی در عملکرد، تاثیر بسزایی بر عوامل همورال و عصبی شدن عضله، کانال‌های وابسته به ولتاژ و پمپ کلسیم، شبکه سارکوپلاسمی، هایپرتروفی و هایپرپلازیا می‌گردد. همانگونه که قبلاً ذکر گردید، بصورت خلاصه؛ «تغییرات فیزیولوژیک منتج از تمرینات اصولی و هدفمند، و ایجاد سازگاری‌های طولانی مدت مستلزم رعایت اصول تمرین، نظم، صبر و تحمل نسبت به سختی‌ها و رعایت اصل مهم ریکاوری است، که فرد به تواتری از سختی و شدت و سازگاری و آرامش برخوردار می‌نماید». (خادمی، ۱۳۸۳: د ۲۲، ص ۴۴-۶۱)

## ۲-۴. شرح صدر

شرح صدر مرکب از دو واژه «شرح» و «صدر» است این کلمه در قرآن کریم مکرر و به صورت‌های مختلف آمده است از جمله در سوره انشراح آیه اول (أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ) (آیا ما سینه تو را گشاده نساختم)

«نشرح» از ماده «شرح» است و به باز کردن یک امر جمع شده می‌گویند شرح؛ اصل آن گسترش دادن قطعات گوشت را گویند و منشرح کردن یعنی باز کردن؛ بنابراین شرح به معنای کشف و بیان، توسعه، باز کردن، گشودن، گستردن، فراخی بخشیدن، روشن و آشکار نمودن است. (راغب اصفهانی، ۱۴۲۶، ص ۲۶۵) شرح مطلب یعنی باز کردن، توضیح‌دادن و روشن ساختن آن و «صدر» به معنای قفسه سینه و جمع آن صدور است. این واژه در مورد مقدم‌ترین بخش هر چیزی استعمال می‌شود، مانند صدر کلام، صدر کتاب، صدر مجلس و از آنجا که قلب در سینه قرار دارد، برای قلب هم مجازاً استعمال می‌شود و می‌توانیم بگوئیم شرح صدر به معنای شرح قلب یا همان روح است (صادقی تهرانی، بی تا، ص ۱۶۰) یعنی باز کردن و گشاده ساختن ظرف روح که در نتیجه آن ظرفیت روحی فرد بالا می‌رود. (مطهری، ۱۴۰۲، ص ۲۰۱)

براین اساس آیه اول سوره انشراح، کنایه از توسعه روحی و فکری برای پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم است که هم وسعت علمی ایشان را از طریق وحی و رسالت، وهم گسترش تحمل و استقامت او در برابر لجاجت و کارشکنی‌های دشمن را شامل می‌گردد (دهقان، ۱۳۹۱، ص ۲۲۶) و به‌طور کلی شرح صدر به معنای گشایش سینه و بالارفتن ظرفیت انسان است تا بتواند ناملازمات را تحمل کند و در مشکلات و سختی‌ها صبر و پایداری ورزد. (ابن فارس، ۱۴۰۴، ص ۱۵۵ و ص ۳۱۹ و قرائتی، ۱۳۸۵، ص ۵۲۳) نکته‌ای که ضرورت دارد به آن توجه شود این است که بین شرح صدر و سعه صدر تفاوت ظریفی وجود دارد و آن اینکه در هر شرح صدری توسعه روحی هم وجود دارد ولی چنین نیست که هر در توسعه‌ای شرح صدر هم وجود داشته باشد (مطهری، ۱۴۰۲، ص ۲۰۲)

### ۳-۴. عسر و یسر

دو واژه «عسر» و «یسر» کاربرد زیادی در قرآن و روایات دارد و از این دو واژه و مشتقات آن به صورت متعدد، در قرآن کریم استفاده شده است؛ از جمله در آیه ۵ و ۶ سوره انشراح چنین آمده است (فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا، إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا)

«عسر» نقیض یسر است که به معنای تنگنایی مالی و سختی است؛ خداوند متعال در قرآن می‌فرماید (یومٌ عسیر) یعنی روزی که با سختی همراه باشد و یا می‌فرماید (فی ساعة العسرة) یعنی لحظه تنگنایی (راغب اصفهانی، ۱۴۲۶، ص ۳۲۷) و همچنین «عسر» دلالت می‌کند بر سختی و شدت. (ابن منظور، ۱۴۱۴، ص ۴۴۵) در لسان آمده است؛ عسر به معنای تنگی و شدت و سختی است. در المنجد (بندرریگی، ۱۳۷۴، ص ۱۱۲) نیز آمده؛ عسر یعسر عسرا... سخت و دشوار شد. گویند؛ عسر علیه الامر، آن کار بر او دشوار شد. مصطفوی در التحقیق فی کلمات القرآن معانی مختلف درباره عسر را چنین جمع‌بندی می‌کند «به شدت یافتن سختی و صعوبت و تنگنایی اعم از اینکه در امور مادی باشد یا در امور غیرمادی، «عسر» می‌گویند؛ توضیح اینکه نقطه مقابل صعوبت سهولت و آسانی و در مقابل تنگنایی وسعت و گشایش قرار دارد بنابراین در مفهوم عسر، شدت، سختی و تنگنایی نهفته است.» (مصطفوی، ۱۴۰۲، ص ۱۲۵) در معنای «یسر» در کتاب‌های لغت این معانی دیده می‌شود؛ گشایش و توسعه چیزی و سبک شدن و سهولت آن (ابن منظور، ۱۴۱۴، ص ۴۴۵) معنای سهل و آسان (سبحانی، ۱۴۱۲، ص ۴۱۸ - ۴۱۹) چنان‌که در کتب تفسیری نیز معنای وسعت‌دادن برای این واژه ذکر شده است؛ به نظر می‌رسد اصل معنایی این ماده به «آسانی در وسعت‌یافتن» بازگشت دارد و سایر معانی که در کتب لغت برای این واژه ذکر شده از قبیل سبک (خفیف) بودن، گشایش، بی‌نیازی و ثروت، نرم‌خویی و... از آثار همین توسعه‌یافتن است. (مصطفوی، ۱۴۰۲، ص ۲۴۱)

#### ۴-۴. تفسیر علمی

تفسیر علمی قرآن کریم در جهان اسلام پیشینه‌ای طولانی دارد. گفته‌اند نخستین بار ابن سینادر قرن پنجم ه. ق. تفسیری از چندین سوره قرآن بیان نمود که حیدر شجاعی برداشتی از آن را منتشر کرد (طباطبایی، ۱۳۹۲، ص ۵۳۴ و شجاعی، ۱۳۹۶، ص ۱۹۰) او با تطبیق برخی از گزاره‌های فلسفی با آیات قرآن، تلاش کرد تفسیری علمی از برخی سوره‌ها ارائه دهد؛ تفسیر کبیر یا مفاتیح الغیب از مهمترین و مفصل‌ترین تفاسیر قرآن است که اواخر قرن ششم و اوائل قرن هفتم هجری قمری به وسیله فخر رازی (۵۴۴ ه. ق) به زبان عربی نگاشته شده است. (خرمشاهی، ۱۳۷۶، ص ۵-۱) فخر رازی با توجه به دانش موجود در عصر خود و یافته‌های گذشتگان، عبارت قرآنی «سَبَعَ سَمَاوَاتٍ»؛ به معنای آسمان‌های هفت‌گانه را بر سیارات هفت‌گانه تطبیق داد. یافته‌های جدید علوم زیستی و پیشرفت شگرف علم و تکنولوژی در عصر حاضر یکی از دلایل توجه به اعجاز قرآن کریم دارد که تعامل محققان علوم زیستی و علوم انسانی و قرآنی را تاکید می‌نماید. (رضایی، ۱۳۸۸، ص ۲۶ و ۳۷۸-۲۷۴)

تفسیر و برداشت علمی از قرآن دارای گونه‌های مختلف است. مقصود ما در این مقاله هیچ‌گونه تحمیل و استخراج مطالب و معانی و مفاهیم از قرآن کریم نیست؛ بلکه استخدام ضابطه‌مند از تفسیر، جهت فهم بهتر است. هیچ یک از تمدن‌های بشری در عصر نزول از آن آگاهی نداشتند و قرآن، از مسائل و اسرار علمی آنها پرده برداشت، به صورتی که تنها پس از گذشت قرن‌ها و در سایه علوم تجربی، مورد تصدیق دانشمندان قرار گرفت، به‌گونه‌ای که نه قابل‌انکار است، نه معلول و نه نتیجه اطلاعات زمان نزول قرآن و این خود بهترین دلیل بر الهی و معجزه بودن قرآن است. چرا که قرآن چهره‌هایی نیز دارد که گذشت زمان، و پرورش نبوغ‌ها و استعدادها از آن پرده بر می‌گیرد که در سخن معروف ابن عباس آن شاگرد هوشمند مکتب علی (علیه‌السلام) به آن اشاره رفته است؛ «القرآن یفسره الزمان». یعنی؛ زمان تفسیرکننده قرآن است. (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ص ۱۲۷) برخی از علمای مسلمان با تفسیر قرآن به روش علمی مخالف هستند و معتقدند که نظریه‌های علمی با گذشت زمان و به‌صورت پیوسته تغییر می‌کنند و با مردود شدن نظریات، تردیدی در مفاهیم قرآنی به وجود می‌آید؛

اما موافقان، انطباق آیات قرآن کریم بر کشفیات علوم زیستی - تجربی را راهی برای اثبات حقایق قرآن و بدیع بودن این کتاب آسمانی با گذشت زمان می‌دانند. محمد بن احمد اسکندرانی در «کشف الأسرار النورانیة القرآنیة» (۲۰۱۰ م: ج ۲) رشید رضا در تفسیر «المنار» (۱۹۹۰ هـ. ق: ش ۱، د. ۱۲) و طنطاوی در تفسیر طنطاوی (۱۳۷۹ هـ. ق: ج ۴، ص ۱۱)، نخستین مسلمانانی بوده‌اند که در این زمینه تألیفاتی داشته‌اند. از پیش‌گامان این مسئله در ایران نیز می‌توان از سید محمود طالقانی نام برد. شیخ طوسی در کتاب تفسیر تبیان (۱۴۳۱ هـ. ق: ج ۱، ص ۱ و ۲) در بیش از پانزده مورد به مباحث زیست‌جانوری پرداخته است. ایشان درباره آیه ۲۶ سوره بقره «إِنَّ اللَّهَ لَا يَسْتَحْيِي أَنْ يَضْرِبَ مَثَلًا مَّا بَعْضُهُ فَمَا فَوْقَهَا...» از امام صادق (علیه‌السلام) نقل می‌کند: «خداوند به پشه مثال زد، زیرا با این کوچکی آنچه در فیل خلق شده در او خلق شده و علاوه بر آن دو عضو زیادتر هم دارد.» مجمع‌البیان (طبرسی، ۱۴۲۶، ص ۵۷۴) نیز حداقل در بیست مورد به حیوانات می‌پردازد از جمله درباره ساخته شدن شیر (پورحسن، درزی، ۱۳۹۹ هـ ش: ۵، ص ۹۱-۹۰) زنبور عسل و وحی فرستادن به او؛ خلقت موجودات از آب و انواع آن‌ها و داستان مورچه و هدهد در سوره مبارکه نمل. (سبحانی، ۱۴۱۲، ص ۴۱۸) با گذشت زمان و با اکتشافات جدید علمی با استفاده از تکنولوژی‌های مدرن و برتر جهان، جنبه‌هایی از اعجاز قرآن روشن و آشکار گردیده است. در قرآن کریم مطالبی در مورد بدن انسان بیان شده است که علم پزشکی جدید با تحقیقات خود مهر تأییدی بر آن زده است. سید حسام‌الدین نبوی‌زاده و همکاران (اعجاز قرآن در زمینه مسائل مربوط به فیزیولوژیک و آناتومیک بدن انسان، ۱۳۸۹ هـ ش: همایش منطقه‌ای سلامت پژوهی در قرآن کریم، یاسوج) در مقاله؛ اعجاز قرآن در زمینه مسائل مربوط به فیزیولوژیک و آناتومیک بدن انسان، ابتدا آیات قرآنی در مورد مسائل مربوط به فیزیولوژیک و آناتومیک بدن بیان نموده و سپس با دستاوردهای علمی و پزشکی مقایسه کرده و نتیجه‌گیری صورت گرفته است. مقایسه آیات مبارکه قرآن در زمینه تنفس در ارتفاعات، نیروی محافظ بدن، اثر انگشت، تأثیر رنگ‌ها بر انسان، روند قوی و ضعیف شدن بدن، آفرینش پیوسته انسان، مغز، نقش جلویی مغز در دروغگویی و... با اکتشافات جدید علم پزشکی نشان داده است که قطعاً این کتاب از جانب خداوند متعال بر پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) نازل گشته است.

مطالعه و تفکر و تعمق در آیات قرآنی در مورد مسائل مربوط به فیزیولوژی و آناتومی بدن انسان، آسمانی بودن قرآن کریم را به اثبات می‌رساند.

همان‌طور که در مقدمه تفسیر المیزان آمده؛ روایت‌های بسیاری از رسول خدا (صلی‌الله‌علیه و آله و سلم) و ائمه اهل‌بیت (علیهم‌السلام) رسیده که مثلاً فرموده‌اند؛ برای قرآن ظاهری و باطنی است و برای باطن آن باز باطن دیگری است تا هفت بطن و یا تا هفتاد بطن تا آخر حدیث (علامه طباطبایی، المیزان، ۱۳۹۲ ه. ق: ج ۲۰، ص: ۵۳۲-۵۳۴) استفاده از پژوهش‌های قرآنی میان‌رشته‌ای جهت دستیابی به بطن آیات برای تبیین حقایق علمی - تجربی یکی از راه‌های ثمربخش در تقویت سلامت معنوی انسان‌ها است. (معارف، ۱۳۸۸، ص ۸۴) تفسیر علمی قرآن به‌ویژه در یک قرن اخیر که در جهان اسلام، اثرات خود را بر جای گذاشت، موجب شد تا دانشمندان مسلمان، درصدد انطباق قرآن با علوم تجربی برآیند. این مسئله آن موقع اهمیت بیشتری یافت که تعارض علم و دین در اروپا، اوج گرفت و کتاب مقدس، به‌خاطر تعارضات آن با علوم جدید هر روز عقب‌نشینی تازه‌ای می‌کرد و میدان برای پیدایش افکار الحادی و ضد دینی باز می‌شد. هجوم این افکار به کشورهای اسلامی و تفوق صنعتی غرب، موجب جذب جوانان مسلمان به فرهنگ غربی می‌گشت. بی‌توجهی به آموزه‌های دینی و قرآن و عدم توجه و تعمق در آیات و واژگان حتی می‌تواند منجر به بروز یک ناهنجاری اجتماعی گردد که اغلب افراد سطحی‌نگر و فرصت‌طلب می‌توانند از آن جهت رسیدن اهداف خود استفاده کنند و کلاً دین را ملعبه جهت امیال خود لحاظ نمایند.

مطالعات اندکی در تفسیر سوره‌های قرآنی خصوصاً علوم زیستی انجام شده و در مورد فیزیولوژی ورزشی و قلب و عروق تحقیقی یافت نشد. این سوره به‌صورت واضح و در نگاه سطحی بر سازگاری‌های طولانی مدت اشاره نمی‌کند؛ بلکه با تعمق در آیات و روایات و مراجعه به تفاسیر به‌وضوح بر خصایصی مرتبط اشاره دارد. اما، برداشت‌های تخصصی در زمینه‌های علوم زیستی کمتر به چشم می‌خورد. در این تحقیق با مرور استقرایی سوره انشراح، با تأکید بر آیات ۵ و ۶ مورد بحث و بررسی قرار می‌گیرد و در این مجال حتی‌المقدور با استفاده از نظر صاحب‌نظران متخصص علوم زیستی، (در این تحقیق؛ فیزیولوژی ورزشی) و علوم معارف

اسلامی، همچنین سعی بر برداشتی فیزیولوژیک در مورد سازگاری‌های طولانی مدت در تمرینات تداومی داریم. شاید موضوع تحقیق حاضر مدت زمانی کم‌وبیش، مورد تغییر قرار گیرد؛ اما این تغییرات بایست موجب استمرار در مطالعات قرآنی و به دنبال راهکارهای جدیدی بود.

## ۵. بحث و بررسی

### ۵-۱- بررسی دیدگاه تفسیری اهل سنت

مفسران اهل سنت در تفسیر آیه ۵ و ۶ سوره انشراح بر چند نکته تاکید می‌کنند؛ الف- مراد از آیه شریفه این است که یک سختی بین دو آسانی قرار دارد. (زحیلی، ۱۴۲۲، ص ۲۸۹۵) یا اینکه به همراه هر سختی دو آسایش است (نسفی، ۱۴۱۶، ص ۵۴۷) در توضیح این مطلب دو نوع استدلال در کتب تفسیری به چشم می‌خورد؛ استدلال اول به قاعده‌ای از علم نحو اشاره دارد که بر اساس آن اگر واژه‌ای در زبان عربی در دو جمله به صورت نکره تکرار شود آن واژه دو معنای متفاوت خواهد داشت و اگر به صورت معرفه تکرار شود یک معنا دارد (محمدرشید رضا، ۱۹۹۰، ص ۱۲) فراء (التکریتی، ۱۹۹۰)، گوید؛ هرگاه نکره‌ای را یاد کردی سپس شمردی نکره‌ای را مثل آن، نکره دوم غیر از نکره اول است. مثل قول تو که می‌گویی؛ هرگاه درهمی کسب کردم پس یک درهم خرج می‌کنم در اینجا درهم دوم غیر از درهم اول است. (محمدرشید رضا، ۱۹۹۰، ص ۱۲) (پورحسن، ۱۳۹۹، ص ۹۰) در آیه مورد بحث کلمه «العسر» در هر دو مورد به صورت معرفه و همراه با «ال» آمده است و کلمه یسر با تنوین و به صورت نکره، و می‌توان گفت که منظور از یسر اول آسانی دنیوی و منظور از یسر دوم آسانی اخروی (غیرمادی) است. (زمخشری، ۱۴۰۴، ص ۷۷۰) و مانند این است آنچه زجاج گوید که خدا یاد کرد عسر را با الف و لام. آنگاه دو بار آن را یاد کرد پس معنایش این است که با یک شدت و سختی دو آسانی و راحتی خواهد بود. (چرا که یقیناً یسر دوم غیر از یسر اول است). استدلال دوم مبتنی است بر روایت‌های نقل شده از پیامبر اسلام (ص) با این مضمون که «عسر به دنبال یسر می‌آید» و «یک سختی هیچگاه بر دو آسانی غالب نمی‌شود». (طبری،

۱۴۲۲، ص ۵۰۰) نکته دیگر در تفسیر این دو آیه توضیح درباره کلمه (مع) به معنای همراه است؛ با توجه به اینکه آسانی و سختی دو مفهوم «نقیض» یا «ضد» هستند چگونگی همراهی عسر و یسر مورد بررسی مفسران اهل سنت قرار گرفته است؛ برخی معتقدند آسانی با فاصله زمانی اندک بعد از سختی پدید می‌آید و قطع‌کننده آن است و این اتصال و پیوستگی، آن دو را، همچون دو شیء مقارن قرار می‌دهد. (زمخشری، ۱۴۰۴، ص ۷۷۰) با این توضیح تعارض ظاهری آیات سوره انشراح و آیه هفتم سوره طلاق که آسانی را بعد از سختی می‌داند برطرف می‌شود (ابن عاشور، ۱۴۲۰، ص ۳۶۵) بنابراین معنای آیه ۵ و ۶ سوره انشراح این است که بلافاصله پس از سختی آسانی پدید می‌آید. برخی دیگر از مفسران اهل سنت (نفسی، وهبه الزحیلی، قطب) معتقدند که این معیت و همراهی یک ملازمت حقیقی است و همواره با هر سختی، آسانی وجود دارد و در تبیین این امتزاج و معیت چنین گفته‌اند که اگر در دل سختی آسانی نبود هیچ سختی باقی نمی‌ماند چون همه هلاک می‌شدند و اگر در دل آسانی سختی وجود نداشت آسانی هم وجود نداشت؛ چون هر چیزی با ضدش شناخته می‌شود بنابراین بازگشت همه سختی‌ها به آسانی است و این همراهی سختی و آسانی عنایتی است از جانب خداوند متعال که نتیجه آن صیقل‌دادن دل‌ها و گسترش ظرفیت وجودی انسان است و اینکه در آیات سوره انشراح سختی به صورت معرفه (العسر) آمده و آسانی به صورت نکره (یسرا) زیرا سختی‌ها و هدف آن که همان ایجاد وسعت در ظرفیت انسان است برای او شناخته شده است (حقی اسماعیل بن مصطفی) و در نتیجه این همراهی و معیت همواره آسانی بر سختی غلبه پیدا می‌کند و سختی یک حالت گذرا و موقت است. (خطیب، ۱۴۰۶، ص ۱۶۰۹)

## ۲-۵- بررسی دیدگاه مفسران شیعه

در کتب تفسیری متقدم با اشاره به قاعده نحوی تکرار معرفه و نکره به موضوع «وجود عسر بین دو آسانی» اشاره شده است فضل بن حسن الطبرسی در «مجمع‌البیان فی تفسیرالقرآن و الفرقان» از ابن عباس بیان می‌نماید؛ خداوند متعال می‌فرماید، «یک سختی و دو آسانی آوردم پس یک سختی بر دو گشایش و راحتی غالب نشود» (طبرسی، ۱۳۸۴، ص ۵۷۴) برخی دیگر از مفسران با توجه به جنس یا عهد بودن «ال» در کلمه عسر به تبیین دیدگاه خود پرداخته‌اند؛ «لام» را در کلمه «العسر» را لام جنس گرفته نه «لام» استغراق.

یعنی خداوند می‌خواهد بفرماید؛ جنس «عسر» این‌طور است که به دنبالش یسر می‌آید نه تمامی فرد فرد عسرها. (طباطبایی، ۱۳۹۲، ۵۳۲) نکته دیگر در کتب تفسیر شیعه در خصوص تبیین معنای حرف (مع) است؛ برخی معتقدند در آیات سوره انشراح «مع» پیوستگی آسانی با سختی را می‌رساند (طالقانی، ۱۴۰۴، ص ۱۵۸) علامه «مع» را نیز به معنی بعد و پی‌درپی می‌گیرد. یعنی یسر بعد از عسر واقع می‌شود. ولی برخی مفسرین «مع» را به معنای با گرفته‌اند. یعنی آسانی همراه و توأم با سختی‌هاست، نه بعد از آن. به عبارتی، بعد از سختی آسانی است، بلکه با لفظ «مع» می‌فهماند که آسانی با رنج توأم است، از لحظه تحمل سختی، آسانی به تدریج به دست می‌آید. به عبارتی دیگر، تحمل شدائد، لحظه‌به‌لحظه آسانی را در بر دارد و سختی‌ها انسان را می‌سازد و در جهت مطلوب پیش می‌راند. نکته دیگری که باید بیان کرد این است که فعالیت و تلاش باید دایمی و پیوسته باشد؛ لذا خداوند فرمان می‌دهد که چون از کاری فارغ شدی در کار دیگری تلاش کن. «فاذا فرغت فانصب». (قرشی، ۱۳۹۲، ص ۲۷۶) اشاره به اینکه همراهی آسانی و سختی یک سنت دائمی است و اختصاص به شخص پیامبر (ص) ندارد؛ این دو آیه (انشراح/ ۵-۶) به صورتی مطرح شده که اختصاص به شخص پیامبر اکرم (صلی‌الله‌علیه و آله و سلم) و زمان آن حضرت نیز ندارد، و بلکه به صورت یک قاعده کلی و به‌عنوان تعلیلی بر مباحث سابق مطرح است و به همه انسان‌های مؤمن مخلص و تلاش‌گر نوید می‌دهد که همیشه در کنار سختی‌ها آسانی‌ها است. نکته مهمی نیز در تفسیر نسیم رحمت) بیان شده است، و آن اینکه؛ نکره بودن «یسر» دلالت بر عظمت می‌کند؛ یعنی آسانی بزرگی (معنی‌دار) را در کنار هر دشواری قرار دادیم. (دهقان، ۱۳۹۱، ص ۲۲۶)

### جمع بندی این قسمت

در تفاسیر اهل سنت با تأکید بر تفاوت معنای واژه عسر در دو آیه از سوره انشراح ، چنین نتیجه‌گیری شده است که در دل هر سختی یک آسانی نهفته است و نتیجه آن غلبه آسانی بر سختی است اما در تفاسیر شیعی با توجه به اینکه واژه «مع» را به معنای همراهی گرفته است بنابراین آسانی همیشه همراه با رنج است و این آسانی به تدریج حاصل شده یعنی تحمل سختی لحظه به لحظه آسانی را فراهم می‌کند که چنین برداشتی می‌تواند سازگار پهای ناشی از تمرین را به خوبی نشان بدهد.

### ۳-۵- تبیین سازگاری‌های فیزیولوژیک منتج از تمرین براساس سوره انشراح

جهت دست یابی به سازگاری‌های طولانی مدت و محسوس بودن اثرات ناشی از تمرینات تداومی هوازی زیر بیشینه، بیشینه، فسفاژنی و مقاومتی و شدید؛ در شروع با یک مقاومتی روبرو می‌شویم که برای ما سخت است در ادامه این سختی بتدریج کاهش می‌یابد تا زمانیکه غلبه بر این مقاومت خارجی برای فرد آسان می‌گردد. در این مورد باید به این نکته مهم اشاره داشته باشیم که جهت رسیدن به سازگاری ممکن است فرد ماه‌ها و حتی سال‌ها (در شرایط معمول و در غیاب متغیرهای تاثیرگذار خارجی نظیر عوامل همورال) جهت رسیدن به هدف از خود صبر و تحمل نشان دهد. شرح صدر به معنای گشایش سینه و بالا رفتن ظرفیت انسان و صبر و تحمل است تا بتواند ناملازمات را تحمل کند و در مشکلات و سختی‌ها صبر و پایداری ورزد. (قرائتی، ۱۳۸۵، ص ۵۲۳) فولاد سرد و سخت و یک محیط یکنواخت می‌تواند در ورزشکار و نوآموز سرخوردگی و تنیدگی ایجاد نماید. یک مربی بایست با قدرت تنوع و هنر خود با ایجاد یک هدف مطلوب و بالابردن انگیزه فرد، صبر و تحمل ورزشکار خود را فزونی بخشد و اصول و مفاهیم را به نحو احسن به وی منتقل نماید. یکی از اصول دستیابی به سازگاری‌های ناشی از تمرینات تداومی همین اصل مهم است.

انسان‌ها دارای توانایی‌های بسیاری هستند و به عبارتی منحصر به فردند. خداوند در کالبد همه انسان‌ها توانایی‌هایی را نهاده که در بدو تولد با روش‌های کلینیکی تا حدی قابل تشخیص و بیان است؛ بنابراین باید توجه نمود که در رسیدن به هدف و جلوگیری از ناامیدی، خصوصاً در مراحل اولیه تمرین، انسان‌ها نیاز به یک راهنمای متخصص دارند تا پس از کشف توانایی به تربیت وی بپردازند و به‌نوعی، از بی‌انگیزه شدن و دلسرد شدن وی جلوگیری و انگیزه را در وی تقویت نمایند؛ بنابراین توانایی وجود دارد، و شخصی متخصص بایست این توانایی را کشف کرده و فرد را به سرمنزل مقصود و هدف مطلوب برساند. در تحمل شددائد، لحظه‌به‌لحظه آسانی را در بر دارد و سختی‌ها انسان را می‌سازد و در جهت مطلوب پیش می‌راند. (قرشی، ۱۳۹۲، ص ۲۷۴) نکته مهم این است که سختی و آرامش در زمینه تمرینات مستمر و سازگاری‌های ناشی از آن در امتداد و به‌موازات یکدیگر قرار دارند و

به هیچ وجه از هم جدا و گسسته نمی شوند و نمی توان بدون در نظر گرفتن این ارتباط معنایی و مفهومی در زمینه سازگاری های منتج از تمرین سخنی بیان نمود. اما این نکته را نیز باید مدنظر قرارداد که همیشه و یقیناً «یسر» یا راحتی و آرامش بر «عسر» یا سختی فایق می گردد و این خصیصه مهم سازگاری های ناشی از تمرین است و تفسیر علامه طباطبایی و قرشی در مورد آیات ۵ و ۶ سوره انشراح ناقض یکدیگر نبوده و هر دو با هدف تحقیق ما مطابقت دارد. علامه طباطبایی در تفسیر المیزان با لحاظ یک کلیت موجود و حقیقی می فرماید؛ جنس «عسر» این طور است که به دنبالش «یسر» می آید نه تمامی فرد فرد «عسر» ها. یعنی «یسر» بعد از «عسر» واقع می شود. بدین معنا که قطعاً در پایان همه سختی ها گشایش است و نهایتاً «یسر» بر «عسر» غالب است (طباطبایی، ۱۳۹۲، ص ۵۳۴) ولی برخی مفسرین قائل اند به اینکه آسانی همراه و توأم با سختی است، نه بعد از آن. به عبارتی دیگر از لحظه تحمل سختی، آسانی به تدریج به دست می آید. در تمرینات تداومی پس از تعیین مقاومت و بار هدف، فرد تمرینات اصولی و هدفمند خود را شروع می نماید. در صورت نسخه نویسی و برنامه ریزی تخصصی و اصولی، ورزشکار در وهله های اولیه و حتی در تکرارهای آخر یک وهله تمرینی با سختی و مشکل روبرو می گردد و تا جایی که نیازمند به حضور یک فرد کمکی یا مربی متخصص است. به مرور این سختی ها کاهش یافته و آرامش و راحتی در جوار آن و همراه با گذشت زمان به تدریج خود را نمایان می کند و در نهایت برنامه تمرینی چند هفته ای و حتی چند ماهه به سازگاری رسیده و سختی کار کاهش و آرامش معنی داری پیدا می کند. اما این پایان کار نیست و ورزشکار یا نوآموز باید خود را با یک مقاومت و وزنه تمرینی سنگین تر و سخت تر آماده و با آن مواجه شود. پس باید بر سختی دیگری غالب آید تا به آن نیز سازگار شود و این عملکردها پیایی با تحمل سختی و مواجهه با آرامش و راحت تر شدن تمرین ادامه می یابد تا ورزشکار به آنچه مطلوب و مطابق هدف خود است، دست یابد و تغییرات ناشی از تمرین تداومی برای وی محسوس و در عملکرد وی نمایان گردد. (خادمی و همکاران، ۱۳۹۷، ص ۸۷) این موضوع با آیه ۷ و ۸ سوره انشراح مطابقت دارد، چنان که خداوند در آن دو آیه می فرماید؛ «حالا که شدید سبب آسانی و توفیق است؛ چون از عملی فارغ شدی در عمل

دیگری زحمت بکش و تلاش کن و به پروردگارت رغبت نما تا در تحمل شداید برای تو عنایت کند». (قرشی. ۱۳۹۲، ۲۷۶)

در سازگاری‌های طولانی مدت به تمرین، فرد پس از سازگاری به یک مقاومت یا بار تمرینی، مجدداً به میزان مقاومت و شدت تمرین یا بار تمرین، تکرار، مدت و زمان آن برنامه تمرینی متناسب با نوع مهارت خود، می‌افزاید و مجدد با سختی دیگری مواجه می‌شود که باید بر آن غلبه یابد تا به سازگاری بینجامد و ورزشکار بتواند به راحتی و با تلاش این مرحله را نیز به اتمام رساند. در ترجمه و تفسیر آیات و توالی آیات آنچه قابل ملاحظه و شگفت‌انگیز است، نظم و بیان کاملاً علمی است که با مراحل سازگاری‌های طولانی مدت به تمرین مطابقت دارد.

## ۶. نتیجه‌گیری

قرآن دایره المعارف دین مبین اسلام است که می‌تواند در برگیرنده علوم مختلف با لحاظ تخصص و انس انسان‌ها با آن گردد. با توجه به مطالب بیان شده ملاحظه می‌شود عوامل فیزیولوژیک مذکور با چنان توالی و نظم منطقی در بطن سوره مبارکه انشراح قرار گرفته‌اند که نه تنها هیچ تضادی با ترجمه و تفسیر و معنی آیات ندارند، بلکه بیانگر استحکام علمی قرآن کریم نیز هست که در بیش از هزار و چهارصد سال قبل باظرافت خاصی موضوع سازگاری‌های فیزیولوژیک طولانی مدت به تمرین را نیز در بطن خود بیان نموده است، به طوری که هر انسان حقیقت‌جویی در برابر این معجزه الهی سر تعظیم فرود می‌آورد. تاکید صورت گرفته در سوره انشراح بر عسر و یسر نشان دهنده تداوم در عملکرد و تاکید بر ادامه عملکرد حتی پس از رسیدن به سازگاری است و تداوم تلاش در مسیر زندگی و غلبه بر مشکلات و رسیدن به سازگاری‌ها و آرامش هاست. قطعاً با پیشرفت علوم مختلف در طول زمان، بیشتر به معجزات علمی قرآن کریم پی خواهیم برد، چراکه؛ «القرآن یفسره الزمان»؛ لذا شایسته است متفکران و اندیشمندان علوم قرآنی با پیوند محکم علوم قرآنی با علوم زیستی و انسانی مدرن به جامعه بشری خدمت نمایند.

## References

## منابع

- قرآن مجید. سوره مبارکه انشراح.
- ابن فارس، احمد. (۱۴۰۴ ه ق). معجم مقاییس اللغة. مكتب الإعلام الإسلامی.
- ابن عاشور، محمدطاهر. (۱۴۲۰ ه ق). التحرير و التنوير عن التفسیر؛ موسسه التأریخ العربی.
- ابن منظور، جمال الدین. (۱۴۱۴)، لسان العرب. دارصادر.
- امام جمعه عباسعلی. حسنین پریسا. شهنوازی پروانه (۱۳۹۶ ه ش). بررسی اثرات فیزیولوژیک زیتون از دیدگاه قرآن و تغذیه؛ طب سنتی اسلام و ایران. ۸(۱): ۷۴-۶۷.
- پورحسن درزی قاسم (۱۳۹۹ ه ش). نقد و بررسی روش تفسیر علمی قرآن. پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی.
- التکریتی محمد صالح. (۱۹۹۰ م). بین الفراء والزجاج فی معانی القرآن؛ موازنة فی أصول القراءة، بحث للدكتور؛ منشور فی مجلة الأستاذ: العدد ۵ لعام.
- جرال و همکاران (۱۹۹۶ م). فعالیت بدنی برای آمریکاییها؛ تبیین حرفه‌ای سلامت بوسیله انجمن تمرین و توانبخشی قلبی؛ انجمن بهداشت و سلامت آمریکا: (۹۴). ۸۶۲-۸۵۷.
- حقی، اسماعیل بن مصطفی (۱۴۲۰ ه ق). تفسیر روح البیان؛ دار الفکر.
- خادمی علیرضا (۱۳۸۳ ه ش). بررسی تأثیر برنامه ۸ هفته‌ای توانبخشی قلب و عروق بر کاهش فشار خون مردان مبتلا به فشار خون بالا؛ فصلنامه حرکت. (۲۲). ۶۱-۴۴.
- خادمی علیرضا (۱۳۸۳ ه ش). تأثیر هشت هفته تمرین هوازی بر چربی خون مردان مبتلا به فشار خون بالا. فصلنامه حرکت (۲۹): ۳۰-۶۳.
- خادمی علیرضا، توفیقی اصغر، طلوعی آذر جواد، سیفی نبی آباد حیدر، نوری اکبر. (۱۳۹۷ ه ش). تأثیر تمرین هوازی و مقاومتی بر برخی عوامل انعقادی (PAI-1، فیبرینوژن، PT، PTT) و فیبرینولیز (t-PA، پلاسمینوژن و D-dimer) در زنان چاق کم تحرک. علوم زیستی. ۱۲ ۸۷-۱۲۹۹.

- خادمی علیرضا، توفیقی اصغر، طلوعی آذر جواد، سیفی نبی آباد حیدر، نوری اکبر (۲۰۱۹ م). تعدیل هموستاز خون با تمرینات موازی در زنان چاق کم تحرک؛ مجله دانشگاه علوم پزشکی ارومیه. ۲۹ (۱۱): ۷۸۱-۷۹۱.
- خادمی علیرضا و همکاران (۲۰۱۱ م). تاثیر ۸ هفته تمرینات هوازی بر فشار خون و لیپیدهای سرم خون در مردان مبتلا به فشارخون بالا؛ مجله استرالیایی علوم پایه و کاربردی: (۱۲). ۱۲۳۱-۱۲۴۰.
- خرمشاهی بهاءالدین، انصاری مسعود (۱۳۷۶ ه ش). مجموعه‌ای از نامه‌ها، خطبه‌ها، وصایا، دعاها، تمثیل‌ها و سخنان جامع و فراگیر حضرت محمد. انتشارات جامی.
- خطیب، عبدالکریم (۱۴۰۶ ه ق). التفسیر القرآنی للقرآن؛ الفكر العربی.
- دهقان، اکبر (۱۳۹۱ ه ش). هزار و یک نکته از قرآن کریم. قم.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۲۶ ه ق). المفردات فی غریب القرآن. دارالمعرفة.
- رضا، محمدرشید (۱۹۹۰ ه ق). تفسیر القرآن الحکیم (تفسیر المنار). الهیئة المصریة العامة للكتاب..
- رضایی، اصفهانی (۱۳۸۸ ه ش). پژوهشی در اعجاز علمی قرآن؛ کتاب مبین.
- رضایی اصفهانی محمدعلی (۱۴۰۴ ه ق). در آمدی بر تفسیر علمی قرآن. سازمان اوقاف و امور خیریه، انتشارات اسوه.
- زحیلی، وهبه (۱۴۲۲ ه ق). التفسیر الوسیط؛ دارالفکر.
- زمخشری، محمد بن عمر. (۱۴۰۴ ه ق). الکشاف. دارالکتب العربی.
- سبحانی، جعفر (۱۴۱۲ ه ق). الالهیات؛ قم؛ مرکز العالمی للدراسات الاسلامی.
- شجاعی حیدر (۱۳۹۶ ه ش). تفسیر عرفانی - فلسفی قرآن مبین در آثار حکیم بوعلی سینا؛ انتشارات شهر پدram
- شیخ طوسی. محمد بن حسن. (۱۴۳۱ ه ق). التبیان؛ دار احیاء التراث العربی.
- صادقی، تهرانی، محمد (۱۳۹۳ ه ش). التفسیرالموضوعی الفرقان. نشر شکرانه

- صادقی تهرانی، محمد. (بی تا)، التفسیر الموضوعی للقرآن الکریم، کتابخانه محمد صادقی تهرانی.
- طالقانی محمود (۱۴۰۴). پرتوی از قرآن . شرکت سهامی انتشار.
- طباطبایی، محمدحسین (۱۳۹۲ ه ق).المیزان؛ مترجم؛ سید محمد باقر موسوی همدانی.انتشارات اسلامی.
- الطبرسی، فضل بن حسن (۱۴۲۶ ه ق). مجمع البیان فی تفسیرالقران و الفرقان.دارالاسوه.
- طبری محمد بن جریر (۱۴۲۲ ه ق). جامع البیان عن تأویل القرآن؛ نشر هجر
- طنطاوی، بن جوهری. (۱۳۷۹ ه ق). الجواهر فی تفسیرالقرآن الکریم. ترجمه؛ فاطمه تهامی.دارالکتب العلمیه.
- علایی رحمانی فاطمه، کاظمی نجمه، معتمد فرشته (۱۴۰۰ ه ق). نقش مؤلفه‌های درون متنی در کشف محور سورة مبارکه احزاب در دو بعد بنیادی و کاربردی؛ تهران. پژوهش‌های قرآن و حدیث: ۲(۵۴): ۴۴۵-۴۲۵.
- فخر رازی، محمد بن عمر (۱۴۲۰ ه ق). تفسیر کبیر. دار احیاء التراث العربی. بیروت:
- قرائتی، محسن (۱۳۸۵ ه ش). تفسیر نور. مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن.
- قرشی، سید علی اکبر (۱۳۹۲ ه ق). تفسیر احسن الحدیث.انتشارات کتاب عقیق.
- قطب، سید (۱۴۰۸ ه ق)؛ فی ظلال القرآن. دارالشروق.
- محمد بن احمد اسکندرانی (۲۰۱۰ م). کشف الأسرار النورانیة القرآنیة. دار الکتب العلمیة.
- مصطفوی، حسن (۱۴۰۲ ه ق). التحقیق فی کلمات القرآن الکریم. مرکز الکتب للترجمه و النشر.
- مطهری، مرتضی (۱۴۰۲ ه ق). آشنائی با قرآن؛ صدرا.
- معارف، مجید (۱۳۸۸ ه ش). «جایگاه اعجاز علمی قرآن در تفسیر نوین. پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی.
- مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۷۴ ه ش). تفسیر نمونه؛ انتشارات دارالکتب الاسلامیه.

- نبوی زاده، سیدحسام الدین، روزی طلب مهین، عبیدی حسن (۱۳۸۹ ه ش). اعجاز قرآن در زمینه مسائل مربوط به فیزیولوژیک و آناتومیک بدن انسان؛ همایش منطقه‌ای سلامت پژوهی در قرآن کریم؛ یاسوج.
- نسفی عبدالله بن احمد (۱۴۱۶ ه ق). مدارک التنزیل و حقائق التأویل (تفسیر نسفی)؛ دارالنفائس.
- والتر آر آنیتا ام ریورا (۲۰۱۲ م). آموزش مقدماتی؛ اصول فیزیولوژی ورزش: پاسخ به ورزش حاد و سازگاری طولانی مدت: ۴(۱۱). ۷۹۷-۸۰۴.
- قرآن مجید. سوره مبارکه انشراح.
- ابن فارس، احمد. (۱۴۰۴ ه ق). معجم مقاییس اللغة. مکتب الإعلام الإسلامی.
- ابن عاشور، محمدطاهر. (۱۴۲۰ ه ق). التحریر و التنویر عن التفسیر؛ موسسه التأریخ العربی.
- ابن منظور، جمال الدین. (۱۴۱۴)، لسان العرب. دارصادر.
- التکریتی محمد صالح. (۱۹۹۰ م). بین الفراء والزجاج فی معانی القرآن؛ موازنة فی أصول القراءة، بحث للدکتور؛ منشور فی مجله الأستاذ: العدد ۵ لعام.
- زمخشری، محمد بن عمر. (۱۴۰۴ ه ق). الکشاف. دارالکتب العربی.
- صادقی، تهرانی، محمد (۱۳۹۳ ه ش). التفسیرالموضوعی الفرقان. نشر شکرانه.
- الطبرسی، فضل بن حسن (۱۴۲۶ ه ق). مجمع البیان فی تفسیرالقران و الفرقان. دارالاسوه.
- امام جمعه عباسعلی. حسنین پریسا. شهنازی پروانه (۱۳۹۶ ه ش). بررسی اثرات فیزیولوژیک زیتون از دیدگاه قرآن و تغذیه؛ طب سنتی اسلام و ایران. ۸(۱): ۷۴-۶۷.
- پورحسن درزی قاسم (۱۳۹۹ ه ش). نقد و بررسی روش تفسیر علمی قرآن. پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی.
- حقی، اسماعیل بن مصطفی (۱۴۲۰ ه ق). تفسیر روح البیان؛ دار الفکر.

- جرال و همکاران (۱۹۹۶ م). فعالیت بدنی برای آمریکایی‌ها؛ تبیین حرفه‌ای سلامت بوسیله انجمن تمرین و توانبخشی قلبی؛ انجمن بهداشت و سلامت آمریکا: (۹۴). ۸۵۷-۸۶۲.
- خادمی علیرضا (۱۳۸۳ ه.ش). بررسی تأثیر برنامه ۸ هفته‌ای توانبخشی قلب و عروق بر کاهش فشار خون مردان مبتلا به فشار خون بالا؛ فصلنامه حرکت. (۲۲). ۴۴-۶۱.
- خادمی علیرضا (۱۳۸۳ ه.ش). تأثیر هشت هفته تمرین هوازی بر چربی خون مردان مبتلا به فشار خون بالا. فصلنامه حرکت (۲۹): ۳۰-۶۳.
- خادمی علیرضا، توفیقی اصغر، طلوعی آذر جواد، سیفی نبی آباد حیدر، نوری اکبر. (۱۳۹۷ ه.ش). تأثیر تمرین هوازی و مقاومتی بر برخی عوامل انعقادی (PAI-1، فیبرینوژن، PT، PTT) و فیبرینولیز (t-PA، پلاسمینوژن و D-dimer) در زنان چاق کم تحرک. علوم زیستی. ۱۲ ۸۷-۱۲۹۹.
- خادمی علیرضا، توفیقی اصغر، طلوعی آذر جواد، سیفی نبی آباد حیدر، نوری اکبر (۲۰۱۹ م). تعدیل هموستاز خون با تمرینات موازی در زنان چاق کم تحرک؛ مجله دانشگاه علوم پزشکی ارومیه. ۲۹ (۱۱): ۷۸۱-۷۹۱.
- خادمی علیرضا و همکاران (۲۰۱۱ م). تاثیر ۸ هفته تمرینات هوازی بر فشار خون و لیپیدهای سرم خون در مردان مبتلا به فشارخون بالا؛ مجله استرالیایی علوم پایه و کاربردی: (۱۲). ۱۲۳۱-۱۲۴۰.
- خرمشاهی بهاءالدین، انصاری مسعود (۱۳۷۶ ه.ش). مجموعه‌ای از نامه‌ها، خطبه‌ها، وصایا، دعاها، تمثیل‌ها و سخنان جامع و فراگیر حضرت محمد. انتشارات جامی.
- خطیب، عبدالکریم (۱۴۰۶ ه.ق). التفسیر القرآنی للقرآن؛ الفكر العربی.
- دهقان، اکبر (۱۳۹۱ ه.ش). هزار و یک نکته از قرآن کریم. قم.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۲۶ ه.ق). المفردات فی غریب القرآن. دارالمعرفة.
- رضا، محمدرشید (۱۹۹۰ ه.ق). تفسیر القرآن الحکیم (تفسیر المنار). الهيئة المصرية العامة للكتاب..

- رضایی، اصفهانی (۱۳۸۸ ه. ش). پژوهشی در اعجاز علمی قرآن؛ کتاب مبین.
- رضایی اصفهانی محمدعلی (۱۴۰۴ ه. ق). در آمدی بر تفسیر علمی قرآن. سازمان اوقاف و امور خیریه، انتشارات اسوه.
- زحیلی، وهبه (۱۴۲۲ ه. ق). التفسیر الوسیط؛ دارالفکر.
- سبحانی، جعفر (۱۴۱۲ ه. ق). الالهیات؛ قم؛ المركز العالمی للدراسات الاسلامی.
- شجاعی حیدر (۱۳۹۶ ه. ش). تفسیر عرفانی - فلسفی قرآن مبین در آثار حکیم بوعلی سینا؛ انتشارات شهر پدram.
- صادقی تهرانی، محمد. (بی تا)، التفسیر الموضوعی للقرآن الکریم، کتابخانه محمد صادقی تهرانی.
- طالقانی محمود (۱۴۰۴). پرتوی از قرآن . شرکت سهامی انتشار.
- طباطبایی، محمدحسین (۱۳۹۲ ه. ق).المیزان؛ مترجم؛ سید محمد باقر موسوی همدانی.انتشارات اسلامی.
- طبری محمد بن جریر (۱۴۲۲ ه. ق). جامع البیان عن تأویل القرآن؛ نشر هجر
- طنطاوی، بن جوهری. (۱۳۷۹ ه. ق). الجواهر فی تفسیرالقرآن الکریم. ترجمه؛ فاطمه تهامی. دارالکتب العلمیه.
- شیخ طوسی. محمد بن حسن. (۱۴۳۱ ه. ق). التبیان؛ دار احیاء التراث العربی.
- علایی رحمانی فاطمه، کاظمی نجمه، معتمد فرشته (۱۴۰۰ ه. ق). نقش مؤلفه‌های درون متنی در کشف محور سوره مبارکه احزاب در دو بعد بنیادی و کاربردی؛ تهران. پژوهش‌های قرآن و حدیث: ۲(۵۴): ۴۴۵-۴۲۵.
- فخر رازی، محمد بن عمر (۱۴۲۰ ه. ق). تفسیر کبیر. دار احیاء التراث العربی. بیروت:
- قرائتی، محسن (۱۳۸۵ ه. ش). تفسیر نور. مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن.
- قرشی، سید علی اکبر (۱۳۹۲ ه. ق). تفسیر احسن الحدیث. انتشارات کتاب عقیق.
- قطب، سید (۱۴۰۸ ه. ق)؛ فی ظلال القرآن. دارالشروق.
- محمد بن احمد اسکندرانی (۲۰۱۰ م). کشف الأسرار النورانیة القرآنیة. دار الکتب العلمیة.

- مصطفوی، حسن (۱۴۰۲ ه ق). التحقیق فی کلمات القرآن الکریم. مرکز الکتاب للترجمه و النشر.
- مطهری، مرتضی (۱۴۰۲ ه ق). آشنائی با قرآن؛ صدرا.
- معارف، مجید (۱۳۸۸ ه ش). «جایگاه اعجاز علمی قرآن در تفسیر نوین. پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی.
- مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۷۴ ه ش). تفسیر نمونه؛ انتشارات دارالکتب الاسلامیه.
- نبوی زاده، سیدحسام الدین، روزی طلب مهین، عبیدی حسن (۱۳۸۹ ه ش). اعجاز قرآن در زمینه مسائل مربوط به فیزیولوژیک و آناتومیک بدن انسان؛ همایش منطقه‌ای سلامت پژوهی در قرآن کریم؛ یاسوج.
- نسفی عبدالله بن احمد (۱۴۱۶ ه ق). مدارک التنزیل و حقائق التأویل (تفسیر نسفی)؛ دارالنفائس.
- والتر آر آنیتا ام ریورا (۲۰۱۲ م). آموزش مقدماتی؛ اصول فیزیولوژی ورزش: پاسخ به ورزش حاد و سازگاری طولانی مدت: ۴(۱۱)-۷۹۷-۸۰۴.