

سرناسه	: هاشمی، سیدمهدی، ۱۳۶۲-
عنوان و نام پدیدآور	: با قرآن خوشبخت شوید / تالیف سیدمهدی هاشمی؛ تهیه و تنظیم مؤسسه فرهنگی قرآن و عترت نورالثقلین.
مشخصات نشر	: قم: آیه نور، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۴۱۶ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۱۴-۴۷-۵
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: شیوه زندگی -- جنبه های قرآنی
موضوع	: Lifestyles -- Quranic teaching
موضوع	: شیوه زندگی -- احادیث
موضوع	: Lifestyles -- Hadiths
موضوع	: شیوه زندگی -- جنبه های مذهبی -- اسلام
موضوع	: Lifestyles -- *Religious aspects -- Islam
شناسه افزوده	: مؤسسه فرهنگی قرآن و عترت نورالثقلین
رده بندی کنگره	: BP۱۰۴ / ش۹۵ ه ۲۱۳۹۷
رده بندی دیویی	: ۲۹۷/۱۵۹
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۲۲۹۶۵۲



مجلس شورای اسلامی ایران



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

با قرآن خوشبخت شوید

تهیه و تنظیم: مؤسسه فرهنگی قرآن و عترت نورالثقلین

تألیف: سید مهدی هاشمی

طرح جلد و صفحه آرایی: سید قاسم سیدیان

نونه خوانی: محمد هادی حججی

ناشر: آیه نور

نوبت چاپ: هشتم/۱۴۰۱

شمارگان: ۳۰۰۰ جلد

آدرس: قم، خیابان شهدا، کوچه ۲۴، نبش فرعی سوم،

ساختمان نورالثقلین، مرکز نشر آیه نور

www.shop.salamquran.ir

تلفن: ۳۷۸۳۹۴۷۴-(۰۲۵)

فهرست

پیش گفتار..... ۱۳

مقدمه: قرآن و سبک زندگی

موضوع ۱: حیات بخشی دین..... ۲۰

موضوع ۲: قرآن؛ راهنمای خوشبختی..... ۲۳

موضوع ۳: قرآن؛ پاسخگوی نیازها..... ۲۶

موضوع ۴: قرآن؛ ضفابخش بیماری‌ها..... ۲۹

فصل اول: مهارت خودشناسی

موضوع ۵: کرامت و شرافت انسان..... ۳۴

موضوع ۶: فلسفه زندگی انسان..... ۳۷

موضوع ۷: نقطه اوج انسانی..... ۳۹

موضوع ۸: نقطه سقوط انسانی..... ۴۲

فصل دوم: مهارت خدا باوری

موضوع ۹: خدا محوری در همه زندگی..... ۴۶

موضوع ۱۰: باور به علم الهی..... ۴۹

موضوع ۱۱: باور به رحمت الهی..... ۵۱

موضوع ۱۲: باور به عدالت الهی..... ۵۴

موضوع ۱۳: خدادوستی..... ۵۷

موضوع ۱۴: خدا ترسی..... ۵۹

موضوع ۱۵: باور به حسابرسی دقیق اعمال..... ۶۲

فصل سوم: مهارت الگو پذیری

موضوع ۱۶: الگو پذیری از پیامبر ﷺ..... ۶۶

موضوع ۱۷: الگو پذیری از اهل بیت علیهم السلام..... ۶۹



موضوع ۱۸: الگوگیری از مؤمنان ۷۲

فصل چهارم: مهارت دشمن شناسی

موضوع ۱۹: شیطان، دشمن آشکار انسان ۷۶

موضوع ۲۰: مهم ترین راه های فریب شیطان ۷۸

موضوع ۲۱: مهم ترین شیوه های فریب شیطان ۸۱

موضوع ۲۲: راه مقابله با شیطان ۸۴

موضوع ۲۳: نفس اماره و سرکش؛ دشمن درونی انسان ۸۷

موضوع ۲۴: دشمنان خارجی ۹۰

موضوع ۲۵: دشمنان داخلی (منافقان) ۹۲

فصل پنجم: مهارت خودسازی

موضوع ۲۶: اهمیت خودسازی (تزکیه) ۹۶

موضوع ۲۷: اولین گام خودسازی: تذکر و بیداری ۹۹

موضوع ۲۸: دومین گام خودسازی: تصمیم و عزم راسخ (مشارطه) ۱۰۲

موضوع ۲۹: سومین گام خودسازی: کنترل و مراقبت (مراقبه) ۱۰۵

موضوع ۳۰: چهارمین گام خودسازی: حسابرسی و نظارت (محاسبه) ۱۰۷

فصل ششم: مهارت خودکنترلی

موضوع ۳۱: اهمیت تقوا و پرهیزکاری (مهار نفس) ۱۱۲

موضوع ۳۲: معنا و گستره تقوا ۱۱۵

موضوع ۳۳: آثار تقوا ۱۱۷

موضوع ۳۴: ایجاد زمینه های تقوا و دوری از گناه ۱۱۹

فصل هفتم: مهارت آرامش، رضامندی و شادکامی

موضوع ۳۵: یاد خدا ۱۲۶

موضوع ۳۶: دینداری ۱۲۹

موضوع ۳۷: یادآوری نعمت های الهی ۱۳۲

موضوع ۳۸: زهد (دل نبستن به دنیا) ۱۳۴

موضوع ۳۹: قناعت و چشم سیری (دوری از حرص و طمع) ۱۳۸

- موضوع ۴۰: رضامندی به خواست الهی ۱۴۱
- موضوع ۴۱: پرهیز از حسادت و کینه ۱۴۴
- موضوع ۴۲: آزادی و عزت نفس (مناعت طبع) ۱۴۷
- موضوع ۴۳: مثبت اندیشی ۱۵۰
- موضوع ۴۴: نیکوکاری و مهرورزی ۱۵۳
- موضوع ۴۵: مدارا و سازگاری ۱۵۶
- موضوع ۴۶: توجه به تغذیه سالم (پرهیز از پرخوری) ۱۵۹
- موضوع ۴۷: توجه به پاکیزگی خود و محیط ۱۶۲
- موضوع ۴۸: توجه به شادی و تفریح مباح ۱۶۵

فصل هشتم: مهارت موفقیت و حل مشکلات

- موضوع ۴۹: بینش و واقع بینی صحیح ۱۷۲
- موضوع ۵۰: اخلاص و باور به راه‌گشایی الهی ۱۸۲
- موضوع ۵۱: توکل و اعتماد بر خدا ۱۸۵
- موضوع ۵۲: صبر و پایداری ۱۸۸
- موضوع ۵۳: مشورت ۱۹۱
- موضوع ۵۴: تفکر و اندیشه‌ورزی ۱۹۴
- موضوع ۵۵: دانایی و علم‌آموزی ۱۹۷
- موضوع ۵۶: کوشش و خستگی ناپذیری ۲۰۱
- موضوع ۵۷: دعا و اظهار نیاز به خداوند ۲۰۴

فصل نهم: مهارت همدلی و برادری

- موضوع ۵۸: ایثار و از خودگذشتگی ۲۱۴
- موضوع ۵۹: عطوفت و مهرورزی ۲۱۷
- موضوع ۶۰: احسان و نیکوکاری ۲۲۰
- موضوع ۶۱: دستگیری از نیازمندان (کارگشایی) ۲۲۳
- موضوع ۶۲: برادری با مؤمنان ۲۲۷

فصل دهم: مهارت روابط مؤثر اجتماعی

- موضوع ۶۳: رعایت حق الناس ۲۳۲
- موضوع ۶۴: پرهیز از مردم آزاری ۲۳۵
- موضوع ۶۵: حسن خلق (خوشرویی) ۲۳۸
- موضوع ۶۶: حسن خلق (خوش گویی) ۲۴۱
- موضوع ۶۷: حسن خلق (نرم خویی) ۲۴۳
- موضوع ۶۸: فرمانبری و قانون پذیری ۲۴۵
- موضوع ۶۹: رعایت ادب ۲۴۸
- موضوع ۷۰: همیاری و مشارکت اجتماعی ۲۵۱
- موضوع ۷۱: امانت داری و خوش عهدی ۲۵۴
- موضوع ۷۲: گذشت و کنترل خشم ۲۵۷
- موضوع ۷۳: پاسخ مناسب به بدرفتاری دیگران ۲۶۰
- موضوع ۷۴: تواضع و فروتنی ۲۶۴
- موضوع ۷۵: تذکر و خیر خواهی ۲۶۸
- موضوع ۷۶: پندپذیری ۲۷۱
- موضوع ۷۷: انصاف و عدالت محوری ۲۷۴
- موضوع ۷۸: خوش بینی و حفظ حریم خصوصی دیگران ۲۷۷

فصل یازدهم: مهارت روابط مؤثر بین فردی

- موضوع ۷۹: روابط با پدر و مادر ۲۸۲
- موضوع ۸۰: روابط با خویشاوندان ۲۸۶
- موضوع ۸۱: روابط با همسایگان ۲۸۹
- موضوع ۸۲: روابط با معلم ۲۹۲

فصل دوازدهم: مهارت ارتباط مؤثر کلامی

- موضوع ۸۳: اهمیت گفتار ۲۹۸
- موضوع ۸۴: دقت در محتوای گفتار ۳۰۱
- موضوع ۸۵: دقت در ظاهر گفتار ۳۰۴
- موضوع ۸۶: شناخت گناهان زبان ۳۰۷

فصل سیزدهم: مهارت دوستی و هم‌نشینی

- موضوع ۸۷: ویژگی‌های دوست مناسب ۳۱۸
- موضوع ۸۸: ویژگی‌های دوست نامناسب ۳۲۳
- موضوع ۸۹: ویژگی‌های مجالس مناسب و نامناسب ۳۲۶
- موضوع ۹۰: آداب مهمانی و مجالست ۳۳۰

فصل چهاردهم: مهارت همسرداری

- موضوع ۹۱: وفاداری و غیرت ۳۳۴
- موضوع ۹۲: عفت و پاکدامنی ۳۳۷
- موضوع ۹۳: مهرورزی و محبت ۳۴۴
- موضوع ۹۴: خوش رفتاری با همسر ۳۴۷
- موضوع ۹۵: مسئولیت‌پذیری و تعهد متقابل ۳۵۰
- موضوع ۹۶: هم‌پوشانی روحین نسبت به یکدیگر ۳۵۴
- موضوع ۹۷: سازگاری و گذشتگی ۳۵۶
- موضوع ۹۸: توجه به دین‌مداری خانواده ۳۵۹
- موضوع ۹۹: توجه به آسایش و رفاه یکدیگر ۳۶۱

فصل پانزدهم: مهارت فرزندپروری

- موضوع ۱۰۰: ارزش فرزندآوری ۳۶۴
- موضوع ۱۰۱: ارتباط عاطفی و خیرخواهانه ۳۶۸
- موضوع ۱۰۲: توجه به تربیت دینی ۳۷۰
- موضوع ۱۰۳: آموزش آداب و مهارت‌های زندگی ۳۷۵
- موضوع ۱۰۴: الگودهی به فرزندان ۳۷۸
- موضوع ۱۰۵: همدلی و همراهی در امور تربیتی ۳۸۰
- موضوع ۱۰۶: فراهم آوردن مقدمات ازدواج ساده و سالم ۳۸۲

فصل شانزدهم: مهارت رفتار مناسب اقتصادی

- موضوع ۱۰۷: باور به رازقیت خداوند ۳۸۶
- موضوع ۱۰۸: توجه به هدف عالی اقتصاد ۳۸۹

پیش گفتار

سال هاست که خداوند توفیق حفظ قرآن و انس با آیات روحبخش کلام الله را به من عطا نموده است. روزها و ساعت‌های زیادی را صرف تماشای این چشمه زلال معرفت صرف کرده‌ام و به محافل و کلاس‌های قرآنی زیادی رفته و تحقیق و تدریس کرده‌ام. مهارت‌هایی چون روخوانی و تجوید و حفظ و تفسیر و صوت و لحن را آموخته‌ام، ولی انگار در همه این ساعت‌هایی که از مجالست با قرآن لذت می‌بردم، طنینی در گوشم نواخته می‌شد که این همه آن چیزی نیست که به دنبالش هستی. عجیب بود که هر روز به تشنگی‌ام افزوده می‌شد و من در کنار چشمه زلال ولاینقطع معرفت و حکمت ایستاده بودم، اما گویا حجابی بر روی قلب زنگار گرفته‌ام ایجاد شده که نتوانم قرآن را آن گونه که باید بیابم. تا اینکه روزی نگاهم به یکی از ابیات زیبای حافظ شیرازی افتاد:

صبح خیزی و سلامت طلبی چون حافظ *** هر چه کردم همه از دولت قرآن کردم

این بیت و احساس درونی شاعر آن - که از خوشبختی خود با قرآن حکایت می‌کند - مانند پتکی بر سرم خورد. با خود گفتم آیا پس از سال‌ها فعالیت قرآنی، من نیز می‌توانم چنین ادعایی را داشته باشم. آیا عافیت و سلامت طلبی، ارمغان قرآن به من نیز بوده است؟ من تا آن روز به مقتضای بزرگ‌ترین افتخار زندگی‌ام - یعنی طلبگی - هزاران آیه و حدیث را خوانده بودم و از بر کرده بودم، اما نمی‌دانم چرا این شعر سبب تلنگر شدیدی در من شد؟! شاید به خاطر اینکه همه آن آیات و احادیث را از مظاهر پر عظمت و باشکوه و ابهتی می‌دیدم که نمی‌توانستم به آن نزدیک شده و لمسشان کنم؛ مثلاً وقتی حدیث امام سجاد (ع) را می‌خواندم که

فرمود: «اگر همه مردم ما بین مشرق و مغرب بمیرند و من تنها باشم و قرآن با من باشد، هرگز از تنهایی وحشت نمی‌کنم.»^۱، با خود می‌گفتم حتماً آن حضرت نکاتی را در قرآن می‌بینند که ما نمی‌فهمیم. حالا ولی با خودم می‌گویم این سخن پرمحتوا از آن امام، نسخه‌ای برای همه پیروان واقعی‌شان نیز باید باشد. آن حضرت نمی‌خواستند حالت شخصی خودشان را حکایت کنند؛ بلکه نشانه و الگویی است برای رابطه صحیح ما با قرآن.

حالا بیشتر به مظلومیت قرآن فکر می‌کنم. قرآن کتابی است که در ظاهر همه جا هست، ولی در حقیقت هیچ جا نیست. جایگاه واقعی قرآن کجاست؟ روی طاقچه خانه و بر سر سفره عقد و در مجالس ختم و ...؟ آیا قرآن را باید برای ثوابش تلاوت کرد؟ آیا زیبایی‌های قرآن را فقط باید در پستوی ذهن حافظان و در ورای صدا و لحن زیبایی فانیان جستجو کرد؟ یا اینکه قرآن باید در وسط زندگی باشد؛ یعنی درست همان جایی که مصیبتات مهم زندگی گرفته می‌شود؛ درست همان وقتی که غصه‌دار می‌شویم یا استرس می‌خوریم و یا مشکلات اقتصادی امانان را بریده؛ درست در موقع ازدواج یا وقت فرزندداری یا برای انتخاب کار و شغل و هر اتفاق دیگر زندگی.

آری، قرآن را باید به متن زندگی آورد؛ چون جایش همان جاست. چرا قرآن را در نزدیک‌ترین اتفاقات زندگی مان لمس نمی‌کنیم؟ آیا حیف نیست که از میان این همه فایده و اثر، به آثار وضعی انس و تلاوت ظاهری قرآن بسنده کرده‌ایم؟ آیا وقت آن نرسیده که ورای کلاس درس‌ها و آموزش مهارت‌های لازم و بایسته قرآنی مثل روخوانی و تجوید و حفظ و تفسیر و ...، مهارت مهم‌تری آموزش داده شود که همه به آن محتاج‌تریم: «مهارت خوشبختی با قرآن.»

قرآن کتاب همه انسان‌ها و همه زمان‌هاست. دنیای امروز تشنه معارف قرآن است. باید به سراغ قرآن رفت و مشکلات امروز را درمان کرد. این مهم جز با همت اساتید و بزرگان قرآنی کشور محقق نمی‌گردد. این حقیر به سهم خود خواستم در این زمینه گام کوچکی بردارم. هدف من از بیان این مقدمه و جمع‌آوری این کتاب،

خودستایی و اظهار فضل و دانش نیست؛ بلکه تنها امیدوارم این اثر گامی رو به پیشرفت در نمود خارجی آموزه‌های قرآنی در زندگی باشد. این کتاب تلنگری است برای خودم و همفکرانم که نگاه عینی‌تری به آیات قرآن بیندازند و ثابت کنند که قرآن تمام ابعاد خوشبختی انسان را محقق کرده است و از این رو، نام این مجموعه را این‌گونه برگزیدم: «با قرآن خوشبخت شوید!»

آری، می‌توان با قرآن خوشبختی را لمس کرد؛ مشروط بر آنکه در آن به دیده تدبیر بنگریم و در مقابل آستانش سر تعظیم و تسلیم فرود آوریم.

اینجانب از تمام مخاطبان و به‌ویژه محققان و اساتید گرامی، خاضعانه می‌خواهم که نارسایی قلم و فکر و نابینایی دیده و قلب این بنده حقیر را عفو کرده و مجدانه تمام نیرو و فکر خویش را برای پیگیری و رشد این‌گونه تألیفات و موضوعات که به کاربرد قرآن در زندگی می‌پردازد، به کار گیرند.

در ادامه توجه مخاطبان را به چند نکته جلب می‌نمایم:

۱. سال‌هاست که پیرو فرمایشات و تأکیدات پی‌درپی مقام معظم رهبری حفظه الله، موضوع حفظ قرآن کریم و فراگیر ساختن آن در میان آحاد جامعه مطرح گشته و مؤسسات و نهادهای مختلف دولتی و مردمی در این راستا تلاش‌های قابل تقدیری انجام داده‌اند. به نظر می‌رسد ایجاد نهضت میلیونی و فراگیر قرآنی در کشور ما نیاز به فراهم آوردن بسترها و زیرساخت‌ها و نیز تغییر برخی نگرش‌هاست. یکی از بسترهای بایسته در این زمینه، پرداختن به «حفظ موضوعی قرآن کریم» است که نقش زیادی در گسترش علاقه و نیاز به قرآن دارد. حفظ موضوعی قرآن علاوه بر تنوع و جذابیت ذاتی، فواید بسیاری چون توجه به کاربردی کردن قرآن، توجه به مفاهیم و تفسیر قرآن، توانایی پاسخ به شبهات و سؤالات دینی، گسترش سبک زندگی قرآنی، ایجاد نظام فکری دینی و ... نیز دارد. بر این اساس، به مسئولان، اساتید و مؤسسات قرآنی پیشنهاد داده می‌شود تا با پرداختن به این‌گونه از حفظ قرآن، زمینه‌های انس و علاقه به قرآن را در جامعه فراهم نمایند.

۲. یکی دیگر از فرمایشات و تأکیدات مقام معظم رهبری در عرصه فرهنگ، تبیین و گسترش «سبک زندگی اسلامی، ایرانی» است. سبک زندگی شامل مجموعه‌ای

از ارزش‌ها و شیوه‌های رفتاری یک فرد در جریان زندگی روزمره است که الگوهای روابط اجتماعی، سرگرمی، مصرف، مُد و پوشش را در بر گرفته و حتی جهان بینی فرد را معرفی می‌کند. امروزه بحث از سبک زندگی در کنار آموزش «مهارت‌های زندگی» توسعه زیادی یافته و دانشمندان کتب زیادی در این زمینه تألیف و پیشنهاد‌های متعددی ارائه نموده‌اند. ما در این مجموعه، ضمن احترام و البته نقد به یافته‌های صحیح علوم غربی، به دنبال نگرشی تازه بر این مبحث بوده‌ایم. از این رو هم در نوع مهارت‌ها و هم در توضیح آن، به سراغ قرآن کریم رفته و تلاش کرده‌ایم تا دیدگاه قرآن در چگونگی زندگی و مهارت‌های خوشبختی را بیان نماییم. ذکر این نکته ضروری است که نگارنده با صرف نظر از تفاوت‌های نظری و تئوریک میان «سبک زندگی» و «مهارت‌های زندگی» و نیز اصطلاحات روان‌شناسان در این زمینه، تنها به ذکر دستورهای عملی قرآن در این حیطة پرداخته و در حد توان شباهت‌هایی نیز در نام‌گذاری مهارت‌ها با اصطلاحات روز آن برقرار کرده است.

۳. در این کتاب تلاش شده تا از نقل نظرات تفسیری غیر معتبر و اختلافی پرهیز شود. بنابراین، این یک اثر تفسیری نیست و نباید از آن انتظار مطالب عمیق علمی داشت؛ اگرچه مطالعه و تعمق در مطالب آن بیانگر نکات علمی فراوانی نیز می‌باشد که با بیان ساده و روان نگاشته شده است. هم‌چنین، از آنجا که غرض اصلی، نگاه تازه و کاربردی به آیات قرآن بوده، تنها ارتباط منطقی و تطبیق عقلایی میان آیات و موضوعات روز کافی بوده است و نیاز به بیان تفسیر اصلی آیه نیست؛ زیرا حفظ موضوعی از مقوله تطبیق کلیات بر جزئیات و مصادیق است؛ نه تفسیر آن.

۴. این کتاب در شانزده فصل و یک مقدمه و با ۱۱۴ گفتار جمع‌آوری شده است. هر فصل شامل یک مهارت کلیدی در خوشبختی انسان است. بعضی از این مهارت‌ها، به بینش و جهان بینی فرد کمک کرده و برخی دیگر، رفتار مناسبی را در او پرورش می‌دهد. هر گفتار نیز شامل یک موضوع و آیه محوری است که نزدیکترین آیه به آن موضوع در قرآن بوده است. حفظ این آیات با ترجمه و آدرس برای مخاطبان حفظ موضوعی ضروری است.

دسته‌بندی موضوعات و مطالب و آیات نوعاً ابتکاری می‌باشد؛ اگرچه در این

راه از تلاش دیگر نویسندگان و محققان نیز بهره فراوانی برده شده است. در ذیل هر موضوع تلاش شده تا در عین اتقان علمی، با زبانی عامه پسند و شیوا به ذائقه عموم مخاطبان بها داده شود. از این رو به تناسب حجم کتاب، از آیات و روایات و اشعار و سخن بزرگان و نیز حکایات مشهور نیز بهره برده شده است. مجموع روایات حدوداً ۳۰۰ مورد است که به دلیل اختصار مطالب، تنها در موارد جزئی به صورت عربی آمده است. توصیه می شود همه احادیث - به ویژه احادیثی که متن عربی آن ذکر شده - به خاطر سپرده شود. منبع روایات در پایان اثر ذکر شده است، ولی به جهت اختصار، به نام شاعران اشاره ای نشده است.

در پایان، از همه صاحب نظران و اندیشمندان عاجزانه خواستارم تا کاستی های این اثر را چه در محتوا و چه در قالب، به این حقیر تذکر داده و با دانش و همت والای خود به پیشبرد این هدف در جامعه قرآنی کمک کنند.

سید مهدی هاشمی

اردیبهشت ۱۳۹۶

www.ketab.ir