



سازمان اسناد و کتابخانه ملی  
مرکز اسناد و کتابخانه ملی



رشته حفظ موضوعی  
در چهلمین دوره مسابقات سراسری قرآن کریم

بِسْمِ اللَّهِ



۴۰

## چهلمین دوره مسابقات سراسری

### حفظ ، قرائت ، ترتیل معارف قرآن و عترت

همراه با جشنواره هنرهای تنغیمی اسلامی در  
رشته‌های: همسرایی و همخوانی قرآن کریم  
اذان، دعاخوانی، انشاد انفرادی، آثار کوتاه  
رسانه‌ای و مقطع‌خوانی گروهی قرآن

زمان ثبت‌نام:

از ۱۳۹۵/۱۱/۱۲

تا ۱۳۹۶/۱/۲۰

زمان برگزاری

مرحله شهرستانی:

فروردین‌ماه و

اردیبهشت ۱۳۹۶

روش‌های ثبت‌نام:

۱. از طریق سایت رسمی

مسابقات قرآن به نشانی:

[www.quraniran.ir](http://www.quraniran.ir)

۲. مراجعه به ادارات

اوقاف و امور

خیریه‌شهرستانها



معاونت امور خیریه





با قرآن خوشبخت شوید!  
(آموزش مهارت‌های زندگی قرآنی بر اساس قرآن)  
تألیف: سید مهدی هاشمی

متسابقان گرامی: لطفاً به نکات زیر توجه کنید:

- ۱- «مهارت‌ها و سبک زندگی» موضوعی است که در سالیان اخیر توجه بسیاری از نخبگان و محققان حوزه مباحث اجتماعی را به خود جلب نموده است. ما معتقدیم که بهترین و برترین شیوه و سبک زندگی، همانی است که خداوند کریم در کتاب انسان‌ساز خود؛ قرآن کریم؛ تبیین کرده است. در این نوشتار تلاش شده است تا به اختصار، برخی مهارت‌های مطلوب زندگی از منظر قرآن کریم روایت و تبیین شود.
- ۲- آیات و موضوعات مذکور در این نوشتار مختصر، برگرفته از کتاب «با قرآن خوشبخت شوید!» تألیف حجت‌الاسلام والمسلمین سید مهدی هاشمی می‌باشد که با نهایی شدن مراحل چاپ و ویرایش، در آستانه سال بعد به عنوان منبع اصلی مسابقات سراسری حفظ موضوعی قرآن منتشر خواهد شد.
- ۳- جزوه‌ای که هم‌اکنون در دستان شماست، تنها در مرحله اول مسابقات کاربرد دارد؛ و از مراحل بعد، تمام متن کتاب به مسابقه گذاشته خواهد شد.
- ۴- تأکید می‌شود که ترجمه و آدرس آیات هم جزئی از حفظ موضوعی بوده و سهم قابل توجهی از سوالات را خواهد داشت.
- ۵- تلاش شده است تا ارتباط آیه و عنوان شفاف باشد، ولی در مواردی ممکن است نیاز به توضیحات لازم باشد که با اندک تأمل یا مراجعه به تفسیر، روشن خواهد شد.

شماره موضوع	مقدمه: قرآن و سبک زندگی	
۱	<p>مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنشَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَ لَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ (نحل، ۹۷)</p> <p>هر کس از مرد و زن عمل شایسته کند و مؤمن باشد، به او زندگی نیکو می‌دهیم و پاداششان را بهتر از آنچه عمل می‌کرده‌اند، می‌دهیم.</p>	<p>زندگی بهتر در پرتو دین‌داری</p>
۲	<p>إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ وَيُبَشِّرُ الْمُؤْمِنِينَ الَّذِينَ يَعْمَلُونَ الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ أَجْرًا كَبِيرًا (اسراء، ۹)</p> <p>همانا این قرآن [بندگان را] به راست‌ترو استوارترین طریقه هدایت می‌کند و اهل ایمان را که نیکوکار باشند به اجر و ثواب عظیم بشارت می‌دهد.</p>	<p>ویژگی‌های قرآن: ۱- راه زندگی</p>
۳	<p>يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَ شِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَ هُدًى وَ رَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ (يونس، ۹۷)</p> <p>ای مردم! اندرزى از سوى پروردگارتان برای شما آمده است؛ و درمانی برای آنچه در سینه‌هاست؛ [درمانی برای دل‌های شما] و هدایت و رحمتی است برای مؤمنان!</p>	<p>ویژگی‌های قرآن: ۲- نسخه‌ شفا بخش</p>
۴	<p>... وَ نَزَّلْنَا عَلَيْكَ الْكِتَابَ تِبْيَانًا لِّكُلِّ شَيْءٍ وَ هُدًى وَ رَحْمَةً وَ بُشْرَىٰ لِّلْمُسْلِمِينَ (نحل، ۸۹)</p> <p>و ما این کتاب را بر تو نازل کردیم که بیانگر همه چیز و مایه هدایت و رحمت و بشارت برای مسلمانان است!</p>	<p>ویژگی‌های قرآن: ۳- پاسخ نیازها</p>
۵	<p>قُلْ أُوحِيَ إِلَيَّ أَنَّهُ اسْتَمَعَ نَفَرٌ مِّنَ الْجِنِّ فَقَالُوا إِنَّا سَمِعْنَا قُرْآنًا عَجَبًا (۱) يَهْدِي إِلَى الرُّشْدِ فَآمَنَّا بِهِ ... (۲) (جن)</p> <p>بگو: به من وحی شده است که جمعی از جنّ به سخنانم گوش فرا داده‌اند، سپس گفته‌اند: «ما قرآن عجیبی شنیده‌ایم * که به راه راست هدایت می‌کند، پس ما به آن ایمان آورده‌ایم.»</p>	<p>ویژگی‌های قرآن: ۴- رشد و بالندگی</p>
۶	<p>وَ إِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَن يُفْسِدُ فِيهَا وَ يَسْفِكُ الدِّمَاءَ وَ نَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَ نُقَدِّسُ لَكَ قَالَ إِنِّي أَغْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ (بقره، ۳۰)</p> <p>(به خاطر بیاور) هنگامی را که پروردگارت به فرشتگان گفت: «من در روی زمین، جانشینی [نماینده‌ای] قرار خواهم داد.» فرشتگان گفتند: «پروردگارا! آیا کسی را در آن قرار می‌دهی که فساد و خونریزی کند؟! (زیرا موجودات زمینی دیگر که قبل از این آدم وجود داشتند نیز، به فساد و خونریزی آلوده شدند. اگر هدف از آفرینش این انسان، عبادت است)، ما تسبیح و حمد تو را بجا می‌آوریم و تو را تقدیس می‌کنیم.» پروردگار فرمود: «من حقایقی را می‌دانم که شما نمی‌دانید.»</p>	<p>مقام و منزلت انسان</p>

۷	کرامت انسان	وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا (اسراء، ۷۰) ما آدمی زادگان را گرامی داشتیم؛ و آن‌ها را در خشکی و دریا، (بر مرکب‌های راهوار) حمل کردیم؛ و از انواع روزی‌های پاکیزه به آنان روزی دادیم؛ و آن‌ها را بر بسیاری از موجوداتی که خلق کرده‌ایم، برتری بخشیدیم.
۸	هدف و کمال زندگی انسان	وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ (ذاریات، ۵۶) من جن و انس را نیافریدم جز برای اینکه عبادتم کنند (و از این راه تکامل یابند و به من نزدیک شوند).
شماره موضوع	فصل دوم: مهارت خداباوری	
۹	توحید و خدامحوری در همه حالات زندگی	قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ (انعام، ۱۶۳) بگو: «نماز و تمام عبادات من و زندگی و مرگ من، همه برای خداوند پروردگار جهانیان است.»
۱۰	باور به قدرت خداوند	قُلِ اللَّهُمَّ مَالِكُ الْمُلْكِ تُؤْتِي الْمُلْكَ مَنْ تَشَاءُ وَتَنْزِعُ الْمُلْكَ مِمَّنْ تَشَاءُ وَتُعِزُّ مَنْ تَشَاءُ وَتُذِلُّ مَنْ تَشَاءُ بِيَدِكَ الْخَيْرُ إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ (آل عمران، ۳۶) بگو خداوند! ای دارنده فرمانروایی! به هر کس بخواهی فرمانروایی می‌بخشی و از هر کس بخواهی فرمانروایی را بازمی‌ستانی و هر کس را بخواهی گرامی می‌داری و هر کس را بخواهی خوار می‌گردانی؛ نیکی در کف توست بی‌گمان تو بر هر کاری توانایی.
۱۱	باور به علم الهی	وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَنَعْلَمُ مَا تُوَسْوِسُ بِهِ نَفْسُهُ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ (قاف، ۱۶) ما انسان را آفریدیم و وسوسه‌های نفس او را می‌دانیم و ما به او از رگ قلبش نزدیک‌تریم!
۱۲	باور به رحمت الهی	قَالَ وَمَنْ يَقْنَطُ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ (حجر، ۵۶) گفت: «جز گمراهان، چه کسی از رحمت پروردگارش مأیوس می‌شود؟!»
۱۳	باور به رازقیت خداوند	إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ (ذاریات، ۵۸) خداوند روزی‌دهنده و صاحب قوت و قدرت است.
۱۴	خدا دوستی	وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَتَّخِذُ مِنْ دُونِ اللَّهِ أَنْدَادًا يُحِبُّونَهُمْ كَحُبِّ اللَّهِ وَالَّذِينَ آمَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لِلَّهِ... (بقره، ۱۶۵) بعضی از مردم، معبودهایی غیر از خداوند برای خود انتخاب می‌کنند؛ و آن‌ها را همچون خدا دوست می‌دارند؛ اما آن‌ها که ایمان دارند، عشقشان به خدا، (از مشرکان نسبت به معبودهایشان)، شدیدتر است.
۱۵	خدا ترسی	وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ (۴۰) فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ (۴۱) (نازعات) و آن‌کس که از مقام پروردگارش ترسان باشد و نفس را از هوی بازدارد * قطعاً بهشت جایگاه اوست!

شماره موضوع	فصل سوم: مهارت	
۱۶	پیروی از سیره پیامبر، الگوی زندگی	لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا (احزاب، ۲۱) مسلماناً برای شما در زندگی رسول خدا سرمشق نیکویی بود، برای آن‌ها که امید به رحمت خدا و روز رستاخیز دارند و خدا را بسیار یاد می‌کنند.
۱۷	آثار پیروی از پیامبر	يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَجِيبُوا لِلَّهِ وَلِلرَّسُولِ إِذَا دَعَاكُمْ لِمَا يُحْيِيكُمْ وَ اعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ يَحُولُ بَيْنَ الْمَرْءِ وَقَلْبِهِ وَأَنَّهُ إِلَيْهِ تُحْشَرُونَ (انفال، ۲۴) ای کسانی که ایمان آورده‌اید! دعوت خدا و پیامبر را اجابت کنید هنگامی که شما را به سوی چیزی می‌خواند که شما را حیات می‌بخشد! و بدانید خداوند میان انسان و قلب او حائل می‌شود و همه شما (در قیامت) نزد او گردآوری می‌شوید!
۱۸	پیروی از دستورات خدا و رهبران دینی	يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَطِيعُوا اللَّهَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ وَأُولِي الْأَمْرِ مِنْكُمْ فَإِن تَنَازَعْتُمْ فِي شَيْءٍ فَرُدُّوهُ إِلَى اللَّهِ وَالرَّسُولِ إِن كُنتُمْ تُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ ذَلِكَ خَيْرٌ وَأَحْسَنُ تَأْوِيلًا (نساء، ۵۹) ای کسانی که ایمان آورده‌اید! اطاعت کنید خدا را! و اطاعت کنید پیامبر خدا و اولو الامر [اوصیای پیامبر] را! و هرگاه در چیزی نزاع داشتید، آن را به خدا و پیامبر بازگردانید (و از آن‌ها داوری بطلبید) اگر به خدا و روز رستاخیز ایمان دارید! این (کار) برای شما بهتر و عاقبت و پایانش نیکوتر است.
شماره موضوع	فصل چهارم: مهارت خودکنترلی	
۱۹	سرنوشت انسان در اختیار خودش	إِنَّا هَدَيْنَاهُ السَّبِيلَ إِمَّا شَاكِرًا وَإِمَّا كَفُورًا (انسان، ۳) ما راه را به او (انسان) نشان دادیم، خواه شاکر باشد (و پذیرا گردد) یا ناسپاس.
۲۰	غرایز مختلف در وجود انسان	وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا (۷) فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا (۸) قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا (۹) وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَا (۱۰) (شمس) و سوگند به نفس آدمی و آن‌کس که آن را منظم ساخته * سپس فجور و تقوا (شرو خیر) را به او الهام کرده است * که هر کس نفس خود را تزکیه کرده، رستگار شده * و آن‌کس که نفس خویش را با معصیت و گناه آلوده ساخته، نومید و محروم گشته است.
۲۱	توجه ویژه به نفس	يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْكُمْ أَنْفُسُكُمْ لَا يَضُرُّكُمْ مَن ضَلَّ إِذَا اهْتَدَيْتُمْ إِلَى اللَّهِ مَرْجِعُكُمْ جَمِيعًا فَيُنَبِّئُكُم بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ (مائده، ۱۰۵) ای کسانی که ایمان آورده‌اید! مراقب خود باشید! اگر شما هدایت یافته‌اید، گمراهی کسانی که گمراه شده‌اند، به شما زیانی نمی‌رساند. بازگشت همه شما به سوی خداست؛ و شما را از آنچه عمل می‌کردید، آگاه می‌سازد.



۲۲	خودسازی و مراقبت	<p>يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ (حشر، ۱۸)</p> <p>ای کسانی که ایمان آورده‌اید از (مخالفت) خدا بپرهیزید؛ و هر کس باید بنگرد تا برای فردایش چه چیز از پیش فرستاده؛ و از خدا بپرهیزید که خداوند از آنچه انجام می‌دهید آگاه است!</p>
۲۳	اهمیت تقوا و پرهیزکاری (مهار نفس)	<p>... وَلِبَاسُ التَّقْوَىٰ ذَٰلِكَ خَيْرٌ... (اعراف، ۳۱)</p> <p>لباس پرهیزکاری بهتر است!</p>
۲۴	ارزش انسان به میزان تقوا	<p>يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ (حجرات، ۱۳)</p> <p>ای مردم! ما شما را از یک مرد و زن آفریدیم و شما را تیره‌ها و قبیله‌ها قرار دادیم تا یکدیگر را بشناسید؛ (این‌ها ملاک امتیاز نیست)، گرامی‌ترین شما نزد خداوند با تقواترین شماست؛ خداوند دانا و آگاه است!</p>
۲۵	تقوا، برترین توشه	<p>... وَتَزَوَّدُوا فَإِنَّ خَيْرَ الزَّادِ التَّقْوَىٰ... (بقره، ۱۹۷)</p> <p>و زاد و توشه تهیه کنید که بهترین زاد و توشه، پرهیزکاری است!</p>
۲۶	تأثیر یاد مرگ در دوری از گناه	<p>لَا تَتَّبِعِ الْهَوَىٰ فَيُضِلَّكَ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ إِنَّ الَّذِينَ يَضِلُّونَ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ لَهُمْ عَذَابٌ شَدِيدٌ بِمَا نَسُوا يَوْمَ الْحِسَابِ (صاد، ۳۱)</p> <p>و از هوای نفس پیروی مکن که تو را از راه خدا منحرف سازد؛ کسانی که از راه خدا گمراه شوند، عذاب شدیدی به خاطر فراموش کردن روز حساب دارند!</p>
۲۷	تذکر و یادآوری پس از غفلت	<p>إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ (اعراف، ۲۰۱)</p> <p>پرهیزگاران هنگامی که گرفتار وسوسه‌های شیطان شوند، به یاد (خدا) و پاداش و کیفر او) می‌افتند؛ و (در پرتو یاد او، راه حق را می‌بینند و) ناگهان بینا می‌گردند.</p>
شماره موضوع	فصل پنجم: مهارت دشمن‌شناسی	
۲۸	شیطان، دشمن آشکار انسان	<p>إِنَّ الشَّيْطَانَ لَكُمْ عَدُوٌّ فَاتَّخِذُوهُ عَدُوًّا إِنَّمَا يَدْعُوا حِزْبَهُ لِيَكُونُوا مِنَ أَصْحَابِ السَّعِيرِ (فاطر، ۶)</p> <p>البته شیطان دشمن شماست، پس او را دشمن بدانید؛ او فقط حزبش را به این دعوت می‌کند که اهل آتش سوزان (جهنم) باشند!</p>
۲۹	راه‌های فریب شیطان: ۱- فریب‌کاری و زینت گناه	<p>قَالَ رَبِّ بِمَا أَغْوَيْتَنِي لَأُزَيِّنَنَّ لَهُمْ فِي الْأَرْضِ وَلَأُغْوِيَنَّهُمْ أَجْمَعِينَ (حجر، ۳۹)</p> <p>گفت: «پروردگارا! چون مرا گمراه ساختی، من (نعمت‌های مادی را) در زمین در نظر آن‌ها زینت می‌دهم و همگی را گمراه خواهم ساخت.»</p>



۳۰	<p>راه‌های فریب شیطان: ۲- نفوذ تدریجی و گام به گام</p>	<p>يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ وَمَنْ يَتَّبِعْ خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ فَإِنَّهُ يَأْمُرُ بِالْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَوْ لَا فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَتُهُ مَا زَكَا مِنْكُمْ مِنْ أَحَدٍ أَبَدًا وَلَكِنَّ اللَّهَ يُزَكِّي مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ (نور، ۲۱)</p> <p>ای کسانی که ایمان آورده‌اید! از گام‌های شیطان پیروی نکنید! هر کس پیرو شیطان شود (گمراهش می‌سازد؛ زیرا) او به فحشا و منکر فرمان می‌دهد! و اگر فضل و رحمت الهی بر شما نبود، هرگز احدی از شما پاک نمی‌شد؛ ولی خداوند هر که را بخواهد تزکیه می‌کند و خدا شنوا و داناست!</p>
۳۱	<p>راه‌های فریب شیطان: ۳- نفوذ نامحسوس و غیر منتظره</p>	<p>يَا بَنِي آدَمَ لَا يَفْتِنَنَّكُمُ الشَّيْطَانُ كَمَا أَخْرَجَ أَبَوَيْكُمُ مِنَ الْجَنَّةِ يَنْزِعُ عَنْهُمَا لِبَاسَهُمَا لِيُرِيَهُمَا سَوَاتِهِمَا إِنَّهُ يَرَاكُمْ هُوَ وَقَبِيلُهُ مِنْ حَيْثُ لَا تَرَوْنَهُمْ إِنَّا جَعَلْنَا الشَّيَاطِينَ أَوْلِيَاءَ لِلَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ (اعراف، ۲۷)</p> <p>ای فرزندان آدم! شیطان شما را نفریبد، آن‌گونه که پدر و مادر شما را از بهشت بیرون کرد و لباسشان را از تنشان بیرون ساخت تا عورتشان را به آن‌ها نشان دهد! چه اینکه او و همکارانش شما را می‌بینند از جایی که شما آن‌ها را نمی‌بینید؛ (اما بدانید) ما شیاطین را اولیای کسانی قرار دادیم که ایمان نمی‌آورند!</p>
۳۲	<p>راه‌های فریب شیطان: ۴- تهاجم فرهنگی، نظامی و اقتصادی</p>	<p>وَاسْتَفْزِزْ مَنْ اسْتَطَاعَتْ مِنْهُمْ بِصَوْتِكَ وَأَجْلِبْ عَلَيْهِمْ بِخَيْلِكَ وَرَجِلِكَ وَشَارِكُهُمْ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ وَعِدَّهُمْ مَا يَعِدُهُمُ الشَّيْطَانُ إِلَّا غُرُورًا (اسراء، ۶۴)</p> <p>هر کدام از آن‌ها را می‌توانی با صدایت تحریک کن! و لشکر سواره و پیاده‌ات را بر آن‌ها گسیل دار! و در ثروت و فرزندان‌شان شرکت جوی! و آنان را با وعده‌ها سرگرم کن! ولی شیطان، جز فریب و دروغ، وعده‌ای به آن‌ها نمی‌دهد.</p>
۳۳	<p>راه‌های فریب شیطان: ۵- خرافه و آرزوهای واهی</p>	<p>لَعَنَهُ اللَّهُ وَقَالَ لَأَتَّخِذَنَّ مِنْ عِبَادِكَ نَصِيبًا مَفْرُوضًا (۱۱۸) وَلَا ضَلَّتْهُمْ وَلَا مَنِيَّتْهُمْ وَلَا مَرَّتْهُمْ فَلْيَتَّكِنَنَّ آذَانَ الْأَنْعَامِ وَلَا مَرَّتْهُمْ فَلْيُغَيِّرَنَّ خَلْقَ اللَّهِ وَمَنْ يَتَّخِذِ الشَّيْطَانَ وَلِيًّا مِنْ دُونِ اللَّهِ فَقَدْ خَسِرَ خُسْرَانًا مُبِينًا (نساء)</p> <p>خدا او (شیطان) را از رحمت خویش دور ساخته؛ و او گفته است: «از بندگان تو، سهم معینی خواهم گرفت * و آن‌ها را گمراه می‌کنم! و به آرزوها سرگرم می‌سازم! و به آنان دستور می‌دهم که (اعمال خرافی انجام دهند و) گوش چهارپایان را بشکافند و آفرینش پاک خدایی را تغییر دهند! (و فطرت توحید را به شرک بیاورند!)»؛ و هر کس، شیطان را به جای خدا ولی خود برگزیند، زیان آشکاری کرده است.</p>
۳۴	<p>راه مقابله با شیطان</p>	<p>وَإِمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ (اعراف، ۲۰)</p> <p>و هرگاه وسوسه‌ای از شیطان به تو رسد، به خدا پناه بر؛ که او شنونده و داناست!</p>



۳۵	نفس اماره؛ دشمن انسان	<p>وَمَا أُبَرِّئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ (يوسف، ۵۳)</p> <p>من هرگز خودم را تبرئه نمی‌کنم که نفس (سرکش) بسیار به بدی‌ها امر می‌کند؛ مگر آنچه را پروردگارم رحم کند! پروردگارم آمرزنده و مهربان است.</p>
شماره موضوع	<b>فصل ششم: مهارت همدلی</b>	
۳۶	ایثار و از خودگذشتگی	<p>... وَ يُؤْثِرُونَ عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ وَمَنْ يُوقِ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ (حشر، ۹)</p> <p>و آن‌ها را بر خود مقدم می‌دارند هرچند خودشان بسیار نیازمند باشند؛ کسانی که از بخل و حرص نفس خویش بازداشته شده‌اند، رستگاران‌اند!</p>
۳۷	مهرورزی	<p>مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ وَالَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ ... (فتح، ۲۹)</p> <p>محمد صلی‌الله‌علیه‌وآله فرستاده خداست؛ و کسانی که با او هستند در برابر کفار سرسخت و شدید و در میان خود مهربان‌اند.</p>
۳۸	احسان و نیکوکاری	<p>وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ (بقره، ۱۹۰)</p> <p>و در راه خدا، انفاق کنید! و (با ترک انفاق)، خود را به دست خود، به هلاکت نیفکنید! و نیکی کنید! که خداوند، نیکوکاران را دوست می‌دارد.</p>
۳۹	دستگیری از نیازمندان	<p>... وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ خَيْرٍ فَلِأَنْفُسِكُمْ وَمَا تُنْفِقُوا إِلَّا ابْتِغَاءَ وَجْهِ اللَّهِ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ خَيْرٍ يُوَفَّ إِلَيْكُمْ وَأَنْتُمْ لَا تُظْلَمُونَ (بقره، ۲۷۲)</p> <p>و آنچه را از خوبی‌ها و اموال انفاق می‌کنید، برای خودتان است؛ (ولی) جز برای رضای خدا، انفاق نکنید! و آنچه از خوبی‌ها انفاق می‌کنید، (پاداش آن) به طور کامل به شما داده می‌شود؛ و به شما ستم نخواهد شد.</p>
۴۰	برادری ایمانی	<p>إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلَحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ (حجرات، ۱۰)</p> <p>مؤمنان برادر یکدیگرند؛ پس دو برادر خود را صلح و آشتی دهید و تقوای الهی پیشه کنید، باشد که مشمول رحمت او شوید!</p>
۴۱	همبستگی و اتحاد	<p>وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا وَاذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا ... (آل عمران، ۱۰۳)</p> <p>و همگی به ریسمان خدا [قرآن و اسلام و هرگونه وسیله وحدت]، چنگ زنید و پراکنده نشوید! و نعمت (بزرگ) خدا را بر خود، به یاد آرید که چگونه دشمن یکدیگر بودید و او میان دل‌های شما، الفت ایجاد کرد.</p>

شماره موضوع	فصل هفتم: مهارت ارتباط مؤثر	
۴۲	خوش خویی	وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ (یس، ۴) [ای پیامبر!] تو ملکات اخلاقی بس بزرگی داری که بر آن مسلطی.
۴۳	نرم خویی	فَإِمَّا رَحْمَةٌ مِّنَ اللَّهِ لَئِنْ لَّهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ ... (آل عمران، ۱۵۹) [ای پیامبر!] رحمت خدا تو را با خلق، مهربان و خوش خوی گردانید و اگر تندخو و سخت دل بودی، مردم از پیرامون تو متفرق می شدند.
۴۴	توجه به بازتاب اعمال	إِنْ أَحْسَنْتُمْ أَحْسَنْتُمْ لِأَنْفُسِكُمْ وَإِنْ أَسَأْتُمْ فَلَهَا ... (اسراء، ۷) اگر نیکی کنید، به خودتان نیکی می کنید؛ و اگر بدی کنید بازهم به خود می کنید.
۴۵	صداقت و راست گویی	يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَكُونُوا مَعَ الصَّادِقِينَ (توبه، ۱۱۹) ای کسانی که ایمان آورده اید! از (مخالفت فرمان) خدا بپرهیزید و با صادقان باشید!
۴۶	مشارکت اجتماعی	...وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ ... (مائده، ۲) و (همواره) در راه نیکی و پرهیزگاری باهم تعاون کنید؛ و (هرگز) در راه گناه و تعدی همکاری ننمایید!
۴۷	امانت داری و خوش عهدی	وَالَّذِينَ هُمْ لِأَمَانَاتِهِمْ وَعَهْدِهِمْ رَاعُونَ (مؤمنون، ۸) و آن ها [یعنی مومنین، کسانی هستند] که امانت ها و عهد خود را رعایت می کنند.
۴۸	گذشت و کنترل خشم	...وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ (آل عمران، ۱۳۴) [متقین کسانی هستند که] خشم خود را فرومی برند؛ و از خطای مردم درمی گذرند؛ و خدا نیکوکاران را دوست دارد.
۴۹	مقابله با رفتار بد دیگران	وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَ بَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ (فصلت، ۳۴) هرگز نیکی و بدی یکسان نیست؛ بدی را با نیکی دفع کن، ناگاه (خواهی دید) همان کس که میان تو و او دشمنی است، گویی دوستی گرم و صمیمی است!
۵۰	تواضع و فروتنی	وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا (فرقان، ۶۳) بندگان (خاص خداوند) رحمان، کسانی هستند که با آرامش و بی تکبر بر زمین راه می روند؛ و هنگامی که جاهلان آن ها را مخاطب سازند (و سخنان نابخردانه گویند)، به آن ها سلام می گویند (و با بی اعتنایی و بزرگواری می گذرند)

۵۱	تذکر و نقد سازنده	وَالْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ يَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَيُؤْتُونَ الزَّكَاةَ وَيُطِيعُونَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ أُولَئِكَ سَيَرْحَمُهُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ (توبه، ۷۱) مردان و زنان باایمان، ولی (و یار و یاور) یکدیگرند؛ امر به معروف و نهی از منکر می کنند؛ نماز را برپا می دارند؛ و زکات را می پردازند؛ و خدا و رسولش را اطاعت می کنند؛ به زودی خدا آنان را مورد رحمت خویش قرار می دهد؛ خداوند توانا و حکیم است!
۵۲	پند و خیرخواهی	وَذَكِّرْ فَإِنَّ الذِّكْرَى تَنْفَعُ الْمُؤْمِنِينَ (ذاریات، ۵۰) و پیوسته تذکر ده، زیرا تذکر مؤمنان را سود می بخشد.
۵۳	پرهیز از قضاوت مغرضانه	يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُونُوا قَوَّامِينَ لِلَّهِ شُهَدَاءَ بِالْقِسْطِ وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَاَنُ قَوْمٍ عَلَىٰ أَلَّا تَعْدِلُوا اعْدِلُوا هُوَ أَقْرَبُ لِلتَّقْوَىٰ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ (مائده، ۸) ای کسانی که ایمان آورده اید! همواره برای خدا قیام کنید و از روی عدالت، گواهی دهید! دشمنی با جمعیتی، شما را به گناه و ترک عدالت نکشاند! عدالت کنید که به پرهیزگاری نزدیک تر است! و از (معصیت) خدا بپرهیزید که از آنچه انجام می دهید، با خبر است!
۵۴	پرهیز از بدگمانی و تجسس	يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا ... (حجرات، ۱۲) ای کسانی که ایمان آورده اید! از بسیاری از گمان ها بپرهیزید، چرا که بعضی از گمان ها گناه است؛ و هرگز (در کار دیگران) تجسس نکنید.
۵۵	پرهیز از مکر و حيله	... وَلَا يَحِيقُ الْمَكْرُ السَّيِّئُ إِلَّا بِأَهْلِهِ ... (فاطر، ۴۳) مکر و نیرنگ، تنها دامان صاحبانش را می گیرد.
۵۶	ارتباطات مناسب با اطرافیان (پدر و مادر، خویشاوندان، نیازمندان، همسایگان و ...)	... وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسَاكِينِ وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَالْجَارِ الْجُنُبِ وَالصَّاحِبِ بِالْجَنبِ وَابْنِ السَّبِيلِ ... (نساء، ۳۶) و به پدر و مادر، نیکی کنید؛ همچنین به خویشاوندان و یتیمان و مسکینان و همسایه نزدیک و همسایه دور و دوست و هم نشین و واماندگان در سفر.
شماره موضوع	فصل هشتم: مهارت آرامش و شادکامی	
۵۷	یاد خدا	الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (رعد، ۲۸) آن ها کسانی هستند که ایمان آورده اند و دل هایشان به یاد خدا مطمئن (و آرام) است؛ آگاه باشید، تنها با یاد خدا دل ها آرامش می یابد!
۵۸	دوستی با خدا	أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ (يونس، ۶۲) آگاه باشید (دوستان و) اولیای خدا، نه ترسی دارند و نه غمگین می شوند!



۵۹	استقامت در ایمان	<p>إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ (احقاف، ۱۳)</p> <p>کسانی که گفتند: «پروردگار ما الله است»، سپس استقامت کردند، نه ترسی برای آنان است و نه اندوهگین می شوند.</p>
۶۰	مهرورزی به دیگران	<p>بَلَى مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ (بقره، ۱۱۲)</p> <p>آری، کسی که روی خود را تسلیم خدا کند و نیکوکار باشد، پاداش او نزد پروردگارش ثابت است؛ نه ترسی بر آن هاست و نه غمگین می شوند.</p>
۶۱	اعتماد و تکیه بر خدا	<p>أَلَيْسَ اللَّهُ بِكَافٍ عَبْدَهُ وَيُخَوِّفُونَكَ بِالَّذِينَ مِنْ دُونِهِ وَمَنْ يُضْلِلِ اللَّهُ فَمَا لَهُ مِنْ هَادٍ (زمر، ۳)</p> <p>آیا خداوند برای (حمایت از) بنده‌اش کافی نیست؟! اما آن‌ها تو را از غیر او می ترسانند؛ و هر کس را خداوند گمراه کند، هیچ هدایت کننده‌ای ندارد!</p>
۶۲	توجه به تغذیه سالم (پرهیز از پر خوری)	<p>... وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ (اعراف، ۳)</p> <p>و (از نعمت های الهی) بخورید و بیاشامید، ولی اسراف نکنید که خداوند مسرفان را دوست نمی دارد!</p>
۶۳	نقش تغذیه سالم در هدایت دینی	<p>يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ (مؤمنون، ۵۱)</p> <p>ای پیامبران! از غذاهای پاکیزه بخورید و عمل صالح انجام دهید که من به آنچه انجام می دهید آگاهم.</p>
۶۴	توجه به پاکیزگی خود و محیط	<p>وَيَا بَنِي آدَمَ قُطِعَ عَنْكُمُ الشَّجَرُ الَّذِي فِيهِ مِنْكُمْ وَرَبُّكُمُ الْأَعْلَى (۴) وَالرُّجْزَ فَاهْجُرُوا (۵) (مذثر)</p> <p>و لباس را پاک کن * و از پلیدی ها بپرهیز.</p>
۶۵	تفریح و سرگرمی	<p>قَالُوا يَا أَبَانَا مَا لَكَ لَا تَأْمَنَّا عَلَى يُوسُفَ وَإِنَّا لَهُ لَنَاصِحُونَ (۱۱) أَرْسَلَهُ مَعَنَا غَدًا يَرْتَعُ وَيَلْعَبُ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ (۱۲) (یوسف)</p> <p>گفتند: «پدر جان! چرا تو درباره (برادرمان) یوسف، به ما اطمینان نمی کنی؟! درحالی که ما خیرخواه او هستیم [چون او به تفریح و بازی نیاز دارد]. * او را فردا با ما (به خارج شهر) بفرست تا تفریح و بازی کند و ما حافظ او هستیم.»</p>
۶۶	بهره مندی از لذت های حلال	<p>قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ ... (اعراف، ۳)</p> <p>بگو: «چه کسی زینت های الهی را که برای بندگان خود آفریده و روزی های پاکیزه را حرام کرده است؟!» بگو: «این ها در زندگی دنیا، برای کسانی است که ایمان آورده اند؛ (اگرچه دیگران نیز با آن ها مشارکت دارند؛ ولی) در قیامت، خالص (برای مؤمنان) خواهد بود.»</p>
۶۷	مدارا با رفتار جاهلانه دیگران	<p>وَإِذَا سَمِعُوا اللَّغْوَ أَعْرَضُوا عَنْهُ وَقَالُوا لَنَا أَعْمَالُنَا وَلَكُمْ أَعْمَالُكُمْ سَلَامٌ عَلَيْكُمْ لَا تَبْتَغِي الْجَاهِلِينَ (قصص، ۵۵)</p> <p>و هرگاه سخن لغو و بیهوده بشنوند، از آن روی می گردانند و می گویند: «اعمال ما از آن ماست و اعمال شما از آن خودتان؛ سلام بر شما (سلام وداع)؛ ما خواهان جاهلان نیستیم!»</p>





۶۸	عوامل اضطراب و نگرانی: ۱- غفلت از خدا	وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى (طه، ۱۲۴) و هر کس از یاد من روی گردان شود، زندگی (سخت و) تنگی خواهد داشت؛ و روز قیامت، او را نابینا محسوس می‌کنیم!
۶۹	عوامل اضطراب و نگرانی: ۲- دل بستگی به دنیا	فَلَا تُعْجِبْكَ أَمْوَالُهُمْ وَلَا أَوْلَادُهُمْ إِنَّمَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيُعَذِّبَهُمْ بِهَا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَتَزْهَقَ أَنْفُسُهُمْ وَهُمْ كَافِرُونَ (توبه، ۵۵) و (فزون) اموال و اولاد آن‌ها، تو را در شگفتی فرو نبرد؛ خدا می‌خواهد آنان را به وسیله آن، در زندگی دنیا عذاب کند و در حال کفر بمیرند!
۷۰	عوامل اضطراب و نگرانی: ۳- گناه	وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَٰئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ (حشر، ۱۹) و همچون کسانی نباشید که خدا را فراموش کردند و خدا نیز آن‌ها را به «خود فراموشی» گرفتار کرد، آن‌ها همان فاسقان [و گناهکاران] اند.
۷۱	عوامل اضطراب و نگرانی: ۴- حرص و طمع	إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا (۱۹) إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا (۲۰) وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا (۲۱) إِلَّا الْمُصَلِّينَ (۲۲) (معارج) انسان حریص و کم‌طاقت آفریده شده * هنگامی که بدی به او رسد بی‌تابی می‌کند. * و هنگامی که خوبی به او رسد مانع دیگران می‌شود * مگر نمازگزاران.
۷۲	عوامل اضطراب و نگرانی: ۵- حسادت	وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ ... (نساء، ۳۲) برتری‌هایی را که خداوند برای بعضی از شما بر بعضی دیگر قرار داده آرزو نکنید!
شماره موضوع	فصل نهم: مهارت رضایتمندی	
۷۳	توجه به داشته‌ها	وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ (ضحی، ۱۱) و نعمت‌های پروردگارت را بازگو کن.
۷۴	قناعت و بی‌اعتنایی به مال دیگران	وَلَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ زَهْرَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا لِنَفْتِنَهُمْ فِيهِ وَرِزْقُ رَبِّكَ خَيْرٌ وَأَبْقَىٰ (طه، ۱۳) و هرگز چشمان خود را به نعمت‌های مادی که به گروه‌هایی از آنان داده‌ایم، مینمکن! این‌ها شکوفه‌های زندگی دنیاست؛ تا آنان را در آن بیازماییم؛ و روزی پروردگارت بهتر و پایدارتر است!
۷۵	توجه به جلوه‌نمایی و ناپایداری دنیا	اعْلَمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهُمْ زِينَةٌ وَتَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ وَتَكَاثُرٌ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ كَمَثَلِ غَيْثٍ أَعْجَبَ الْكُفَّارَ نَبَاتُهُ ثُمَّ يَهِيجُ فَتَرَاهُ مُصْفَرًّا ثُمَّ يَكُونُ حُطَامًا وَفِي الْآخِرَةِ عَذَابٌ شَدِيدٌ وَمَغْفِرَةٌ مِنَ اللَّهِ وَرِضْوَانٌ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَمَتَاعٌ الْغُرُورِ (حديد، ۲۰) بدانید زندگی دنیا تنها بازی و سرگرمی و تجمل‌پرستی و فخرفرشی در میان شما و افزون‌طلبی در اموال و فرزندان است، همانند بارانی که محصولش کشاورزان را در شگفتی فرومی‌برد، سپس خشک می‌شود به گونه‌ای که آن را زرد رنگ می‌بینی؛ سپس تبدیل به کاه می‌شود! و در آخرت، عذاب شدید است یا مغفرت و رضای الهی؛ و (به هر حال) زندگی دنیا چیزی جز متاع فریب نیست!

۷۶	توجه به بی‌ارزشی دنیا	<p>وَلَوْلَا أَنْ يَكُونَ النَّاسُ أُمَّةً وَاحِدَةً لَجَعَلْنَا لِمَنْ يَكْفُرُ بِالرَّحْمَنِ لِبُيُوتِهِمْ سُقْفًا مِنْ فِضَّةٍ وَمَعَارِجَ عَلَيْهَا يَظْهَرُونَ (زخرف، ۳)</p> <p>اگر (تمکن کفار از مواهب مادی) سبب نمی‌شد که همه مردم، امت واحد (گمراهی) شوند، ما برای کسانی که به (خداوند) رحمان کافر می‌شدند خانه‌هایی قرار می‌دادیم با سقف‌هایی از نقره و نردبان‌هایی که از آن بالا روند.</p>
۷۷	توجه به قضای حتمی خداوند	<p>مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ (۲۲) لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ ... (۲۳) (حدید)</p> <p>هیچ مصیبتی در زمین و نه در وجود شما روی نمی‌دهد، مگر اینکه همه آن‌ها را قبل از آنکه زمین را بیافرینیم در لوح محفوظ ثبت است و این امر برای خداوند آسان است. * این به خاطر آن است که برای آنچه از شما فوت شده تأسف نخورید و به آنچه به شما داده است دل بسته و شادمان نباشید.</p>
۷۸	توجه به فلسفه مشکلات: ۱- آزمایش بندگان	<p>أَحْسِبَ النَّاسُ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ (عنکبوت، ۲)</p> <p>آیا مردم گمان کردند همین‌که بگویند: «ایمان آوردیم»، به حال خود رها می‌شوند و آزمایش نخواهند شد؟!</p>
۷۹	توجه به فلسفه مشکلات: ۲- مصلحت بندگان	<p>... وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ (بقره، ۲۱۶)</p> <p>چه بسا چیزی را خوش نداشته باشید، حال آنکه خیر شما در آن است؛ و یا چیزی را دوست داشته باشید، حال آنکه شر شما در آن است؛ و خدا می‌داند و شما نمی‌دانید.</p>
۸۰	توجه به فلسفه مشکلات: ۳- جلوگیری از غفلت بیشتر بندگان	<p>وَمَا أَرْسَلْنَا فِي قَرْيَةٍ مِنْ نَبِيٍّ إِلَّا أَخَذْنَا أَهْلَهَا بِالْبَأْسَاءِ وَالضَّرَاءِ لَعَلَّهُمْ يَضُرَّعُونَ (اعراف، ۹۴)</p> <p>و ما در هیچ شهر و آبادی پیامبری نفرستادیم، مگر اینکه اهل آن را به ناراحتی‌ها و خسارت‌ها گرفتار ساختیم؛ شاید (به خود آیند و به سوی خدا) بازگردند و تضرع کنند!</p>
۸۱	توجه به فلسفه مشکلات: ۴- رشد معنوی صابران	<p>وَلَتَبْلُؤَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَ نَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَ الثَّمَرَاتِ وَ نَبِّئِ الصَّابِرِينَ (۱۵۵) الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاغِبُونَ (۱۵۶) أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ (۱۵۷) (بقره)</p> <p>قطعاً همه شما را با چیزی از ترس، گرسنگی و کاهش در مال‌ها و جان‌ها و میوه‌ها، آزمایش می‌کنیم؛ و بشارت ده به استقامت‌کنندگان! * آن‌ها که هرگاه مصیبتی به آن‌ها رسد می‌گویند: ما از آن خدا هستیم و به سوی او بازمی‌گردیم! * این‌ها همان‌ها هستند که الطاف و رحمت خدا شامل حالشان شده و آن‌ها هستند هدایت یافتگان.</p>



۸۳	توجه به فلسفه مشکلات: ۶- پذیرش اشتباه خودمان	وَمَا أَصَابَكُمْ مِنْ مُصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُوا عَنْ كَثِيرٍ (شوری، ۴۰) و هر آسبایی به شما رسد به سبب اعمالی است که مرتکب شده‌اید و از بسیاری [از همان اعمال هم] درمی‌گذرد.
شماره موضوع	فصل دهم: مهارت موفقیت و حل مشکلات	
۸۴	اخلاص	صِبْغَةَ اللَّهِ وَمَنْ أَحْسَنُ مِنَ اللَّهِ صِبْغَةً... (بقره، ۱۳۸) رنگ خدایی (به خود بگیرید) و چه رنگی از رنگ خدایی بهتر است؟!
۸۵	توکل	...وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ... (طلاق، ۳) و کسی که بر خدا توکل کند خدا برای [انجام کارش] بس است. مسلماً خدا کار خود را به انجام می‌رساند.
۸۶	باور به هدایت و راه‌گشایی الهی	وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ (عنکبوت، ۶۹) و آن‌ها که در راه ما (با خلوص نیت) جهاد کنند، قطعاً به راه‌های خود، هدایتشان خواهیم کرد؛ و خداوند با نیکوکاران است.
۸۷	صبر و پایداری	يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ (بقره، ۱۵۳) ای کسانی که ایمان آوردید از صبر و نماز یاری جویید که خدا با صابران است.
۸۸	مشورت	...وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ (آل عمران، ۱۵۹) و در کارها، با آنان مشورت کن! اما هنگامی که تصمیم گرفتی، (قاطع باش! و) بر خدا توکل کن! زیرا خداوند متوکلان را دوست دارد.
۸۹	تفکر در سرانجام دیگران (عبرت‌آموزی)	قُلْ سِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الَّذِينَ مِنْ قَبْلِ... (روم، ۴۲) بگو: «در زمین سیر کنید و بنگرید عاقبت کسانی که قبل از شما بودند چگونه بود؟»
۹۰	اندیشه‌ورزی	إِنَّ شَرَّ الدَّوَابِّ عِنْدَ اللَّهِ الضُّمُّرُ الُّبُكْمُ الَّذِينَ لَا يَعْقِلُونَ (انفال، ۲۲) بدترین جنبندگان نزد خدا، افراد کروی لالی هستند که اندیشه نمی‌کنند.
۹۱	علم‌آموزی	...هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ... (زمر، ۹) آیا کسانی که می‌دانند با کسانی که نمی‌دانند یکسان‌اند؟



۹۲	کوشش و خستگی ناپذیری	وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى (۳۹) وَأَنْ سَعْيُهُ سَوْفَ يُرَى (۴۰) (نجم) و برای انسان بهره‌ای جز سعی و کوشش او نیست * و نتیجه سعی و تلاشش به زودی دیده می‌شود.
۹۳	دعا و اظهار نیاز به خداوند	أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ وَيَجْعَلُكُمْ خُلَفَاءَ الْأَرْضِ أَلَيْسَ اللَّهُ بِكَافٍ عَبْدًا یا کسی که دعای مضطرب را اجابت می‌کند و گرفتاری را برطرف می‌سازد و شما را خلفای زمین قرار می‌دهد؛ آیا معبودی با خداست؟! کمتر متذکر می‌شوید!
۹۴	نمونه دعای قرآنی	... رَبِّ إِنِّي لِمَا أَنْزَلْتَ إِلَيَّ مِنْ خَيْرٍ فَقِيرٌ (قصص، ۲۴) پروردگارا! هر خیر و نیکی بر من فرستی، به آن نیازمندم!
شماره موضوع	فصل یازدهم: مهارت مجالست و هم‌نشینی	
۹۵	انتخاب دوست و هم‌نشین مناسب	وَاصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ وَلَا تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ تُرِيدَ زِينَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَلَا تَطْعَمْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَنْ ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرُطًا... (کهف، ۲۸) با کسانی باش که پروردگار خود را صبح و عصر می‌خوانند و تنها رضای او را می‌طلبند! و هرگز به خاطر زیورهای دنیا، چشمان خود را از آن‌ها برنگیر! و از کسانی که قلبشان را از یاد خود غافل ساختیم اطاعت مکن! همان‌ها که از هوای نفس پیروی کردند و کارهایشان افراطی است.
۹۶	پاکیزگی و حسن گفتار	وَهْدُوا إِلَى الطَّيِّبِ مِنَ الْقَوْلِ وَهُدُوا إِلَى صِرَاطِ الْحَمِيدِ (حج، ۲۴) و به سوی سخنان پاکیزه هدایت می‌شوند و به راه خداوند شایسته ستایش، راهنمایی می‌گردند.
۹۷	مجالس بهشتی	دَعَاؤُهُمْ فِيهَا سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَتَجِئْتُهُمْ فِيهَا سَلَامٌ وَآخِرُ دَعْوَاهُمْ أَنْ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ (یونس، ۱۰) گفتار (و دعای) آن‌ها [در بهشت] این است که: «خداوند، منزهی تو!» و تحیت آن‌ها در آنجا: «سلام» و آخرین سخنان این است که: «حمد، مخصوص پروردگار عالمیان است!»
۹۸	حق‌گویی در گفتار	يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَ قُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا (احزاب، ۷۰) ای کسانی که ایمان آورده‌اید! تقوای الهی پیشه کنید و سخن حق بگویید.
۹۹	خوشگفتاری با همگان	... وَ قُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا... (بقره، ۸۳) و با مردم سخن خوب بگویید.

۱۰۰	پرهیز از گناهان زبان	<p>يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا تَنَاجَيْتُمْ فَلَا تَتَنَاجَوْا بِالْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَمَعْصِيَةِ الرَّسُولِ وَتَنَاجَوْا بِالْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي إِلَيْهِ تُحْشَرُونَ (مجادله، ۹)</p> <p>ای مؤمنان! هنگامی که رازگویی می کنید به گناه و دشمن خویی و نافرمانی با پیامبر رازگویی نکنید و به نیکی و پرهیزگاری راز گوید! و از خداوند که نزد او گردآورده می شوید پروا کنید.</p>
۱۰۱	پرهیز از سخنان کینه توزانه و اختلاف افکن	<p>وَقُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ الشَّيْطَانَ يَنْزِعُ بَيْنَهُمْ إِنَّ الشَّيْطَانَ كَانَ لِلْإِنْسَانِ عَدُوًّا مُّبِينًا (اسراء، ۵۳)</p> <p>و به بندگانم بگو تا گفتاری که نیکوتر است بر زبان آورند که شیطان میان آنان را می شوراند؛ بی گمان شیطان برای انسان دشمنی آشکار است.</p>
۱۰۲	پرهیز از سخنان گناه آلود	<p>وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَشْتَرِي لَهْوَ الْحَدِيثِ لِيُضِلَّ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ بِغَيْرِ عِلْمٍ وَيَتَّخِذَهَا هُزُوًا أُولَٰئِكَ لَهُمْ عَذَابٌ مُّهِينٌ (لقمان، ۶)</p> <p>و از مردم کسی است که خریدار گفتار بیهوده است تا بی (پشتوانه) دانشی، (مردم را) از راه خداوند، بیراه کند و آن را به ریشخند گیرد؛ آنان را عذابی خوارکننده خواهد بود.</p>
۱۰۳	پرهیز از غیبت	<p>... وَلَا يَغْتَبِ بَعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ (حجرات، ۱۲)</p> <p>و از یکدیگر غیبت نکنید؛ آیا هیچ یک از شما دوست می دارد که گوشت برادر مرده خود را بخورد؟ پس آن را ناپسند می دارید و از خداوند پروا کنید</p>
۱۰۴	پرهیز از تمسخر و تحقیر دیگران	<p>يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا مِنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِنْ نِسَاءٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُنَّ خَيْرًا مِنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الْإِسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَنْ لَمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ (حجرات، ۱۱)</p> <p>ای مؤمنان! هیچ گروهی گروه دیگر را به ریشخند نگیرد، بسا آنان از اینان بهتر باشند؛ و نه زنانی زنانی دیگر را، بسا آنان از اینان بهتر باشند و از یکدیگر عیب جویی نکنید و (همدیگر را) با لقب های ناپسند مخوانید! ، نام گذاری بزهکارانه پس از ایمان، کاری ناپسند است و آنان که (از این کارها) بازنگردند ستمکارند.</p>
۱۰۵	پرهیز از گسترش و تأیید فساد	<p>إِنَّ الَّذِينَ يُجِئُونَ أَنْ تَشِيعَ الْفَاحِشَةُ فِي الَّذِينَ آمَنُوا لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ (نور، ۱۹)</p> <p>به یقین کسانی که دوست دارند (و فعالیت می کنند) که عمل زشت در میان کسانی که ایمان آورده اند گسترش پیدا کند، برای آن ها در دنیا و آخرت عذابی دردناک است و خدا (عواقب شوم آن را) می داند و شما نمی دانید.</p>

۱۰۶	پرهیز از بیهوده‌گویی	وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ (مؤمنون، ۳) و [مؤمنان] کسانی [هستند] که از [هر گفتار و کردار] بیهوده و بی‌فایده روی‌گردان‌اند.
۱۰۷	پرهیز از مجالس گناه	وَإِذَا رَأَيْتَ الَّذِينَ يَخُوضُونَ فِي آيَاتِنَا فَأَعْرِضْ عَنْهُمْ حَتَّى يَخُوضُوا فِي حَدِيثٍ غَيْرِهِ وَإِمَّا يُنسِيَنَّكَ الشَّيْطَانُ فَلَا تَتَعَدَّ بَعْدَ الذِّكْرِ مَعَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ (انعام، ۶۸) و چون کسانی را دیدی که در آیات و نشانه‌های ما به هزّه‌گویی می‌پردازند، از آن‌ها روی برتاب تا در سخنی دیگر وارد شوند؛ و اگر شیطان از یادت برد، پس از یادآوری با گروه ستمکاران منشین.
شماره موضوع	فصل دوازدهم: مهارت زندگی مشترک (عوامل استحکام خانواده)	
۱۰۸	فراهم آوردن مقدمات ازدواج ساده و سالم	وَأَنْكِحُوا الْأَيَامَى مِنْكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَإِمَائِكُمْ إِنْ يَكُونُوا فُقَرَاءَ يُغْنِهِمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ (نور، ۳۲) مردان و زنان بی‌همسر خود را همسر دهید، همچنین غلامان و کنیزان صالح و درستکاران را؛ اگر فقیر و تنگدست باشند، خداوند از فضل خود آنان را بی‌نیاز می‌سازد؛ خداوند گشایش دهنده و آگاه است!
۱۰۹	ایجاد کانون آرامش	هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا ... (اعراف، ۱۷۹) او خدایی است که (همه) شما را از یک فرد آفرید؛ و همسرش را نیز از جنس او قرار داد تا در کنار او بیاساید.
۱۱۰	مهرورزی و محبت	وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْتَقِرُونَ (روم، ۲۱) و از نشانه‌های او اینکه همسرانی از جنس خودتان برای شما آفرید تا در کنار آنان آرامش یابید و در میانتان مودت و رحمت قرار داد؛ در این نشانه‌هایی است برای گروهی که تفکر می‌کنند!
۱۱۱	گرامی داشتن و تکریم همسر	... وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرِوفِ فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَ يَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا (نساء، ۱۹) و با آنان شایسته رفتار کنید و اگر ایشان را نمی‌پسندید (بدانید) بسا چیزی را ناپسند می‌دارید و خداوند در آن خیری بسیار نهاده است.
۱۱۲	مسئولیت و وظیفه‌مداری	الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللَّهُ بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ وَبِمَا أَنْفَقُوا مِنْ أَمْوَالِهِمْ فَالصَّالِحَاتُ قَانِتَاتٌ حَافِظَاتٌ لِّلْغَيْبِ بِمَا حَفِظَ اللَّهُ ... (نساء، ۳۴) مردان سرپرست زنان‌اند به خاطر آنکه خداوند برخی (مردان) را بر برخی دیگر (زنان) در نیروی فکری و جسمی و توان اداره خانواده [برتری بخشیده و به خاطر آنکه از اموالشان (برای زنان) خرج می‌کنند. پس زنان شایسته و درستکار، [در امور کلی خانواده و در چهارچوب حقوق شرعی] فرمان‌بردارند [و] در برابر حقوقی که خدا [به نفع آنان برعهده شوهرانشان] نهاده است، در غیاب شوهر [حقوق و اسرار و اموال او را] حفظ می‌کنند.



۱۱۳	خانواده دوستی	وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا (فرقان، ۷۴) و [بندگان راستین خدا] کسانی [هستند] که می‌گویند: «پروردگارا! از همسران و فرزندانمان مایهٔ روشنی چشم ما قرار ده و ما را برای پرهیزگاران پیشوا گردان!»
۱۱۴	نادیده گرفتن عیوب یکدیگر	... هُنَّ لِبَاسٌ لَكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَهُنَّ ... (بقره، ۱۸۷) آن‌ها جامهٔ شما و شما جامهٔ آن‌ها هستید. (هریک زینت دیگری هستید و پوشاننده عیوب و حافظ از گناه او).
۱۱۵	گذشت و یادآوری محاسن یکدیگر	... وَأَنْ تَعْفُوا أَقْرَبُ لِلتَّقْوَى وَلَا تَنْسُوا الْفَضْلَ بَيْنَكُمْ ... (بقره، ۲۳۷) و گذشت کردنتان به پرهیزگاری نزدیک‌تر است و بخشش را میان خود فراموش نکنید.
۱۱۶	درک متقابل (تناسب حقوق و وظایف)	... وَلَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْهِنَّ بِالْمَعْرُوفِ ... (بقره، ۲۲۸) و برای آنان، همانند وظایفی که بر دوش آن‌هاست، حقوق شایسته‌ای قرار داده شده.
۱۱۷	عفو و مدارا	خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ (اعراف، ۱۹۹) عفو و گذشت را پیشه کن و به کار پسندیده فرمان ده و از نادانان روی بگردان.
۱۱۸	سعه صدر و بزرگ‌منشی	... وَالصُّلْحُ خَيْرٌ وَأُحْضِرَتِ الْأَنفُسُ الشُّحَّ ... (نساء، ۱۲۸) و صلح و سازش بهتر است؛ اگرچه بخل و تنگ‌نظری در ذات [بسیاری از] مردم نفوذ کرده است.
۱۱۹	حق مداری و پذیرش اشتباه	يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُونُوا قَوَّامِينَ بِالْقِسْطِ شُهَدَاءَ لِلَّهِ وَلَوْ عَلَى أَنْفُسِكُمْ أَوِ الْوَالِدِينَ وَالْأَقْرَبِينَ ... (نساء، ۱۳۵) ای اهل ایمان! [همواره در همهٔ امور زندگی] قیام‌کننده به عدل و گواهی‌دهنده برای خدا باشید، هرچند به زیان خود یا پدر و مادر یا خویشان‌تان باشد.
۱۲۰	توجه به دین‌مداری خانواده	يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ ... (تحریم، ۶) ای مؤمنان! خود و خانواده خود را از آتشی که هیزم آن انسان‌ها و سنگ‌ها است، حفظ کنید!



۱۲۱	توجه به رفاه متعارف خانواده	لِيُنْفِقُ ذُو سَعَةٍ مِّنْ سَعَتِهِ وَمَنْ قُدِرَ عَلَيْهِ رِزْقُهُ فَلْيُنْفِقْ مِمَّا آتَاهُ اللَّهُ لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا مَا آتَاهَا سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا (طلاق، ۶) ر توانگر است که از توانگری اش [برای خانواده] هزینه کند و هر که رزق و روزی اش تنگ باشد، از همان مقدار که خدا به او عطا کرده هزینه کند. خدا هیچ کس را جز به اندازه رزقی که به او عطا کرده است، تکلیف نمی کند. خدا به زودی پس از سختی و تنگنا، فراخی و گشایش قرار می دهد.
۱۲۲	توجه به رفت و آمد فامیلی	فَهَلْ عَسَيْتُمْ إِن تَوَلَّيْتُمْ أَن تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ وَ تَقَطَّعُوا أَرْحَامَكُمْ (محمد، ۲۳) پس اگر [از خدا و فرمان او] روی گردان شوید، آیا جزاین انتظار می رود که در زمین فساد کنید و ارتباط با خویشاوندان را قطع کنید؟
۱۲۳	حفظ عفت و پاک دامنی	قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ (۳۰) وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ... (۳۱) (نور) به مردان باایمان بگو چشم های خود را (از نگاه به نامحرمان) فروگیرند و عفاف خود را حفظ کنند؛ این برای آنان پاکیزه تر است؛ خداوند از آنچه انجام می دهید آگاه است! و به زنان باایمان بگو چشم های خود را (از نگماه هوس آلود) فروگیرند و دامان خویش را حفظ کنند.
۱۲۴	پوشش عقیفانه در برابر نامحرم	...وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَلْيَضْرِبْنَ بِخُمُرِهِنَّ عَلَى جُيُوبِهِنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا لِبُعُولَتِهِنَّ... (نور، ۳۱) و زینت خود را- جز آن مقدار که نمایان است- آشکار ننمایند و (اطراف) روسری های خود را بر سینه خود افکنند و زینت خود را آشکار نسازند مگر برای شوهرانشان.
۱۲۵	حجاب و حکمت آن	يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ قُلْ لِّأَزْوَاجِكَ وَبَنَاتِكَ وَنِسَاءِ الْمُؤْمِنِينَ يُدْنِينَ عَلَيْهِنَّ مِنْ جَلَابِيبِهِنَّ ذَلِكَ أَدْنَى أَنْ يُعْرَفْنَ فَلَا يُؤْذَيْنَ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا (احزاب، ۵۹) ای پیامبر! به همسران و دختران و زنان مؤمنان بگو: «جلاباب ها [روسری های بلند] خود را بر خویش فروافکنند، این کار برای اینکه شناخته شوند و مورد آزار قرار نگیرند بهتر است؛ (و اگر تاکنون خطا و کوتاهی از آن ها سرزده توبه کنند) خداوند همواره آمرزنده رحیم است.»
۱۲۶	پرهیز از خودآرایی برای دیگران	وَقَرْنَ فِي بُيُوتِكُنَّ وَلَا تَبَرَّجْنَ تَبَرُّجَ الْجَاهِلِيَّةِ الْأُولَى... (احزاب، ۳۳) و در خانه هایتان قرار و آرام گیرید و [در میان نامحرمان و کوچه و بازار] مانند زنان دوران جاهلیت پیشین [که برای خودنمایی با زینت و آرایش و بدون پوشش در همه جا ظاهر می شدند] ظاهر نشوید.



۱۲۷	ارتباط عقیفانه با نامحرم	... وَإِذَا سَأَلْتُمُوهُنَّ مَتَاعًا فَسَأَلُوهُنَّ مِنْ وَرَاءِ حِجَابٍ ذَلِكُمْ أَطْهَرُ لِقُلُوبِكُمْ وَقُلُوبِهِنَّ ... (احزاب، ۵۳) و چون از آنان چیزی خواستید از پشت پرده‌ای بخواهید، این برای دل‌های شما و دل‌های آنان پاکیزه‌تر است.
۱۲۸	گفتار عقیفانه با نامحرم	... فَلَا تَخْضَعْنَ بِالْقَوْلِ فَيَطْمَعَ الَّذِي فِي قَلْبِهِ مَرَضٌ وَقُلْنَ قَوْلًا مَعْرُوفًا (احزاب، ۳۲) پس به گونه‌ای هوس‌انگیز سخن نگوئید که بیمار دلان در شما طمع کنند و سخن شایسته بگوئید!
۱۲۹	تلاش برای رفع کدورت	وَإِنْ خِفْتُمْ شِقَاقَ بَيْنِهِمَا فَأَبْعَثُوا حَكَمًا مِنْ أَهْلِهِ وَحَكَمًا مِنْ أَهْلِهَا إِنْ يُرِيدَا إِصْلَاحًا يُوَفِّقِ اللَّهُ بَيْنَهُمَا إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيمًا خَبِيرًا (نساء، ۳۵) و [شما ای عَقل‌ها و بزرگان خانواده!] اگر از جدایی و ناسازگاری میان زن و شوهر بیم داشتید، پس از خانواده مرد یک فرد و از خانواده زن یک فرد را [به عنوان داور برای رفع اختلاف] برگزینید. اگر هر آن دو قصد اصلاح داشته باشند، خدا میانشان توافق و سازگاری ایجاد می‌کند [تا به صلاح زن و شوهر حکم کنند]؛ یقیناً خدا [به نیت و اعمال شما] دانا و آگاه است.
شماره موضوع	فصل سیزدهم: مهارت فرزندپروری	
۱۳۰	فرزندآوری	هَذَا لَكَ دَعَا زَكَرِيَّا رَبَّهُ قَالَ رَبِّ هَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ ذُرِّيَّةً طَيِّبَةً إِنَّكَ سَمِيعُ الدُّعَاءِ (آل عمران، ۳۸) در آنجا بود که زکریا، پروردگار خویش را خواند و عرض کرد: «خداوند! از طرف خود، فرزند پاکیزه‌ای (نیز) به من عطا فرما که تو دعا را می‌شنوی!»
۱۳۱	انتخاب نام نیکو	... وَإِنِّي سَمَّيْتُهَا مَرْيَمَ وَإِنِّي أُعِيذُهَا بِكَ وَذُرِّيَّتَهَا مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ (آل عمران، ۳۶) [همسر «عمران» در مقام نام‌گذاری دخترش گفت:] من او را مریم [خدمتگزار خداوند] نام گذاردم؛ و او و فرزندان‌اش را از (وسوسه‌های) شیطان رانده‌شده، در پناه تو قرار می‌دهم.
۱۳۲	توجه به تربیت دینی	وَإِذْ قَالَ لُقْمَانُ لِابْنِهِ وَهُوَ يَعِظُهُ يَا بُنَيَّ لَا تُشْرِكْ بِاللَّهِ إِنَّ الشِّرْكَ لَظُلْمٌ عَظِيمٌ (لقمان، ۱۳) (به خاطر بیاور) هنگامی را که لقمان به فرزندش - درحالی‌که او را موعظه می‌کرد - گفت: «پسرم! چیزی را همتای خدا قرار مده که شرک، ظلم بزرگی است.»
۱۳۳	مشورت و تصمیم جمعی والدین درباره تربیت فرزند	... وَأَتِمُّوا بَيْنَكُمْ بِمَعْرُوفٍ ... (طلاق، ۶) و در میان خود [درباره فرزند] به نیکی و شایستگی مشورت کنید.

۱۳۴	تعلیم آداب اجتماعی به فرزند	وَ اقْصِدْ فِي مَشْيِكَ وَ اغْضُضْ مِنْ صَوْتِكَ إِنَّ أَنْكَرَ الْأَصْوَاتِ لَصَوْتُ الْحَمِيرِ (لقمان، ۱۹) پسرم، در رفتار اعتدال و میانه روی را رعایت کن و از صدای خود بکاه و هرگز فریاد مزین که زشت ترین صداها، صدای خرها است.
۱۳۵	برخورداری از مهارت الگوبودن در تربیت	رَبِّ اجْعَلْنِي مُقِيمَ الصَّلَاةِ وَ مِنْ ذُرِّيَّتِي رَبَّنَا وَ تَقَبَّلْ دُعَاءِ (ابراهیم، ۴۰) [ابراهیم گفت:] پروردگارا! مرا برپادارنده نماز گردان و از فرزندانم نیز؛ و دعای مرا بپذیر.
۱۳۶	آموزش و پیگیری تعلیم شرعی	وَ أْمُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلَاةِ وَ اضْطَبِرْ عَلَيْهَا ... (طه، ۱۳۲) خانواده خود را به نماز فرمان ده؛ و برانجام آن شکیبا باش!
شماره موضوع	فصل چهاردهم: مهارت های اقتصادی	
۱۳۷	توجه به هدف عالی اقتصاد	وَ ابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَ لَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَ أَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَ لَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ (قصص، ۷۷) و در آنچه خدا به تو داده، سرای آخرت را طلب کن؛ و بهره ات را از دنیا فراموش مکن؛ و همان گونه که خدا به تو نیکی کرده، نیکی کن؛ و هرگز در زمین در جستجوی فساد مباش که خدا مفسدان را دوست ندارد!
۱۳۸	تلاش برای کسب روزی حلال	مِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَ النَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَ لِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ (قصص، ۷۳) و از رحمت خود، برای شما شب و روز را قرار داد تا در شب آرامش گیرید و (در روز به کسب و کار پرداخته و) از فضل و بخشش او طلب کنید و امید است که شکرگزار باشید.
۱۳۹	پرهیز از اسراف و ولخرجی	يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّا جَاءْنَاكَ بِالْبَيِّنَاتِ وَ لَعَلَّكَ تَهْتَكُمُ الشَّيَاطِينُ وَ كَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا (اسراء، ۲۷) بی تردید اسراف کنندگان و ولخرجان، برادران شیاطین اند و شیطان همواره نسبت به پروردگارش بسیار ناسپاس است.

وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا (فرقان، ۶۷)	تدبیر هزینه ها	۱۴۰
إِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ (ابراهيم، ۷)	عوامل افزایش روزی: ۱- شکرگزاری	۱۴۱
... وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا (۲) وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ ... (۳) (طلاق)	عوامل افزایش روزی: ۲- تقوا	۱۴۲
مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلٍ فِي كُلِّ سُنْبُلَةٍ مِائَةُ حَبَّةٍ وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ (بقره، ۲۶۱)	عوامل افزایش روزی: ۳- انفاق و نیکوکاری	۱۴۳
مَنْ ذَا الَّذِي يُقْرِضُ اللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا فَيُضَاعِفَهُ لَهُ أَضْعَافًا كَثِيرَةً وَاللَّهُ يَقْبِضُ وَيَبْصُطُ وَإِلَيْهِ تُرْجَعُونَ (بقره، ۲۴۵)	عوامل افزایش روزی: ۴- قرض الحسنه	۱۴۴
اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا (۱۰) يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا (۱۱) وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ وَيَجْعَلْ لَكُمْ جَنَّاتٍ وَ يُجْعَلْ لَكُمْ أَنْهَارًا (نوح، ۱۲)	عوامل افزایش روزی: ۵- استغفار	۱۴۵

و آنان که وقتی خرج می کنند، نه از حد معمول [و متعارف] می گذرند و نه تنگ می گیرند و [انفاقشان] همواره میان این دو در حد اعتدال است.

همچنین به خاطر بیاورید هنگامی را که پروردگارتان اعلام داشت که اگر شکرگزاری کنید نعمت خود را بر شما خواهیم افزود و اگر کفران کنید مجازات من بسیار شدید است.

و هر کس تقوای الهی پیشه کند خداوند راه نجاتی برای او فراهم می کند \* و به او از جایی که گمان نمی برد روزی می دهد.

مثل آنان که اموالشان را در راه خدا انفاق می کنند، مانند دانه ای است که هفت خوشه برویاند، در هر خوشه صد دانه باشد؛ و خدا برای هر که بخواهد چند برابر می کند و خدا بسیار عطاکننده و داناست.

کیست که خدا را وامی نیکو دهد و خدا وام او را به دو برابری بسیار افزون کند؛ خدا است که تنگی می آورد و فراوانی نعمت می دهد و به سوی او بازگشت می یابید

از پروردگارتان آمرزش طلبید که او بسیار آمرزنده است \* تا باران های پربرکت آسمان را پی در پی بر شما فرستد \* و شما را با اموال و فرزندان فراوان امداد کند و باغ های سرسبز و نهادهای جاری در اختیارتان قرار دهد.



۱۴۶	توجه به اقتصاد مقاومتی: ۱- استقلال اقتصادی	... وَلَنْ يَجْعَلَ اللَّهُ لِلْكَافِرِينَ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ سَبِيلًا (نساء، ۱۴۱) و خدا هرگز هیچ راه سلطه‌ای [در هیچ زمینه‌ای] به سود کافران بر ضد مؤمنان قرار نداده است.
۱۴۷	توجه به اقتصاد مقاومتی: ۲- بهره‌گیری از تمام ظرفیت داخلی	وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهِبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ وَآخِرِينَ مِنْ دُونِهِمْ لَا تَعْلَمُونَهُمُ اللَّهُ يَعْلَمُهُمْ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فِي سَبِيلِ اللَّهِ يُوَفَّ إِلَيْكُمْ وَأَنْتُمْ لَا تُظْلَمُونَ (انفال، ۶۰) هر نیرویی در قدرت دارید، برای مقابله با آن‌ها [دشمنان]، آماده سازید! و (همچنین) اسب‌های ورزیده (برای میدان نبرد) تا به وسیله آن، دشمن خدا و دشمن خویش را بترسانید! و (همچنین) گروه دیگری غیر از این‌ها را که شما نمی‌شناسید و خدا آن‌ها را می‌شناسد! و هر چه در راه خدا (و تقویت بنیه دفاعی اسلام) انفاق کنید، به طور کامل به شما بازگردانده می‌شود و به شما ستم نخواهد شد!
۱۴۸	توجه به اقتصاد مقاومتی: ۳- مدیریت صحیح	وَلَا تُؤْتُوا السُّفَهَاءَ أَمْوَالَكُمُ الَّتِي جَعَلَ اللَّهُ لَكُمْ قِيَامًا... (نساء، ۵) و دارایی هایتان را که خداوند (مایه) پایداری (زندگی) شما گردانیده است، به کم‌خردان نسپارید.
۱۴۹	توجه به اقتصاد مقاومتی: ۴- پویایی اقتصاد (پرهیز از انباشت ثروت)	... وَالَّذِينَ يَكْنِزُونَ الذَّهَبَ وَالْفِضَّةَ وَلَا يُنْفِقُونَهَا فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَبَشِّرْهُمْ بِعَذَابٍ أَلِيمٍ (توبه، ۳۴) و آن‌ها را که طلا و نقره را گنجینه و ذخیره کرده و در راه خدا انفاق نمی‌کنند، به مجازات دردناک بشارت ده.
۱۵۰	توجه به اقتصاد مقاومتی: ۵- عدالت اقتصادی	وَلَا تُطِيعُوا أَمْرَ الْمُسْرِفِينَ (الَّذِينَ يُلْفَسُونَ فِي الْأَرْضِ وَلَا يَصِلِحُونَ) (۱۵۱) (شعراء) و دنباله‌رو مسرفان نباشید * کسانی که در زمین فساد کرده و هرگز به اصلاح نمی‌پردازند.





آدرس: تهران، خیابان نوفل شاتو، مرکز امور قرآنی سازمان  
اوقاف و امور خیریه، کد پستی: ۱۱۳۴۸۳۴۶۸۱  
تلفن: ۰۲۱-۶۴۸۷۲۶۲۷  
پست الکترونیک: [quraniran@gmail.com](mailto:quraniran@gmail.com)  
کانال رسمی مسابقات قرآن: [@mosabeghteQuran](https://www.instagram.com/mosabeghteQuran)