

شادی و آرامش

از مجموعه کتاب‌های قرآن و مهارت‌های زندگی

۲۸

گروه تحقیق: محمد الهی، حسن محبی

لیلا حمداللهی

با نظارت: دکتر محمد بیستونی

الهی، محمد

شادی و آرامش / گروه تحقیق محمد الهی، حسن محبی، لیل احمد الاهی؛

زیر نظر محمد بیستونی.

قم: بیان جوان، ۱۳۹۰.

۸۹ ص؛ ۱۰×۷ س.م. ... مجموعه کتابهای قرآن و مهارتهای زندگی؛ ۲۸

دوره: ISBN 978-600-228-032-9؛ ISBN 978-600-228-022-0

فهرستوبسی بر اساس اطلاعات فیما. کتابنامه به صورت زیر نویس.

شادی - جنبه های مذهبی - اسلام

آرامش و آسایش - جنبه های مذهبی - اسلام

محبی، حسن، ۱۳۵۹ -

حمد الاهی، لیل، ۱۳۵۷ - بیستونی، محمد، ۱۳۳۷ -

۱۳۹۰ آتش / الف ۸۸ / BP۳۳۲

۲۹۷/۶۳۷

۲۳۳۵۰۴۱

کتابخانه ملی ایران

عنوان:	شادی و آرامش
گروه تحقیق:	محمد الهی، حسن محبی
:	لیلا احمد الاهی
بازت:	دکتر محمد بیستونی
ویراستاری، تایپ و صفحه آرایی:	فناطمه سرزهی
چاپ و صحافی:	مرکز چاپ سپاه
نویس و تاریخ چاپ:	اول، بهار ۱۳۹۱
شماری گستران:	۳۰۰۰ نسخه
ناشر:	انتشارات بیان جوان
شماره کتاب:	ISBN 978-600-228-032-9

حق چاپ محفوظ نیست و هرگونه نسخه برداری و چاپ از این کتاب
به منظور توسعه فرهنگ قرآن کریم، با اخذ مجوز کتب از
مؤسسه قرآنی تفسیر جوان بلامانع است

نشانی: تهران خیابان پاسداران - بین گلستان هشتم و نهم - شماره ۴۵۱ -
طبقه همکف واحد ۴ تلفکس: ۲۲۵۸۹۶۲۶ WWW.TafsireJavan.com

متن تأییدیه مرجع عالیقدر حضرت آیه الله العظمی جعفر سبحانی
رئیس رشته های تخصصی تفسیر، تبلیغ و کلام در حوزه علمی قم

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

یکی از گام های مؤثر که باید مفسران اسلامی در تشریح و تفهیم مقاصد عالی قرآن بردارند این است که، دگرگونی عمیقی در شیوه تفسیر به وجود آورند و از تکرار تفسیر قرآن به شیوه ترتیبی که سوره به سوره یا آیه به آیه است، خودداری نمایند و توجه خود را به شیوه دیگری که همان «تفسیر موضوعی» است، معطوف سازند. آن گاه خواهند دید در این نوع تفسیر چه پنجره های زیبایی از علوم و معارف قرآن در چشم انداز تفسیری آنان گشوده می شود. در همین راستا برادر فرزانه جناب آقای دکتر محمد بیستونی رئیس گروه مؤسسات قرآنی تفسیر جوان در تلاشی بیست ساله بالطف و عنايات ویژه الهی شش نوع تفسیر موضوعی برای شش مخاطب هدف تحت عناوین تفسیر کودک، تفسیر نوجوان، تفسیر جوان، تفسیر زنان، تفسیر مردان و تفسیر خانواده با نظارت علمای برجسته حوزه های علمیة تألیف و منتشر نموده و چندین کتب ارزنده قرآنی و تفسیر موضوعی مستقل را نیز تحت

دنیای حیوانات، شعر و شاعری، آب و باران، فقر و ثروت، نهج البلاغه
جوان، خلاصه الغدير، لغت شناسی و مفاهیم قرآن کریم و... را با نگاه
ویژه به قرآن، حدیث و علوم روز برای نسل جوان تألیف و چاپ و
منتشر نموده است که این حجم از فعالیت‌های تأثیرگذار قرآنی در نوع
خود کم نظیر می باشد.

برای ایشان تداوم توفیقات و طول عمر همراه با صحت، عزت
و حسن عاقبت را خواهانم و به همه خانواده‌های محترم و جوانان
عزیز توصیه می نمایم از همه آثار ارزشمند و کاربردی ایشان که با
محتوای عمیق و ساده و زیباترین شکل ارائه شده است حداکثر
استفاده را بنمایند.

قم - جعفر سبحانی

۸۸/۸/۴



پیش گفتار

قرآن کریم در آیات ۸۲ سورهٔ اِسرَاء و ۴۴ فُصِّلَتْ و ۵۷ یُونُس خود را به عنوان نسخهٔ شفابخش معرفی می‌کند. بنابراین می‌توان این کتاب آسمانی را همچون داروخانه‌ای فرض کرد که بیماران و نیازمندان متناسب با نوع بیماری و نیاز خاص خود باید به سراغ آن رفته و برنامهٔ زندگی و نجات خود را از این گنجینهٔ معنوی و مادی انتخاب کنند تا پرندهٔ زیبای خوشبختی را در آغوش گرفته و در ساحل امن و آرام آن طی مسیر نموده و دنیا و آخرت خود را در سایهٔ عمل به محتوای قرآن آباد سازند. در همین راستا گروهٔ مؤسسات قرآنی تفسیر جوان که تشکلی مردمی و غیرانتفاعی است ۱۲ مؤسسه تخصصی قرآنی را تأسیس نموده تا هر یک از مؤسسات متناسب با «مخاطب خاص» یا «موضوع خاص» مندرج در اساسنامهٔ رسمی خود، گروه‌های بسنی گوناگون را با آیات مورد نیاز همان گروه مانوس ساخته و درک و فهم آیات موضوعی را برای آنان ساده و میسر سازد. سیستم مهندسی، طراحی، تحقیق، تألیف یا تلخیص همهٔ آثار قرآنی ما بر این اصل استوار می‌باشد که: «آیاتی را که افراد مختلف بر اساس درک عقلی و سنی خود برای زندگی بهتر نیاز دارند باید یاد بگیرند» همانطور که همین اصل در مورد احکام فقهی نیز تصریح شده و در صفحات

ضمون چنین آمده است: «مسائلی را که انسان غالباً احتیاج دارد
 حجب است یاد بگیرد». لذا براساس فلسفه وجودی تأسیس هر
 مؤسسه، شش نوع تفسیر براساس شش جمعیت هدف و دو
 مجموعه چندجلدی تفسیر موضوعی تحت عناوین: «تفسیر علامه»
 ۸۰ جلدی، برگرفته از تفسیر المیزان آیه الله محمد حسین
 طباطبائی (ره) و «تفسیر سبحان» (۷۰ جلدی، برگرفته از تفسیر
 منشور جاوید و سایر آثار قرآنی آیه الله العظمی جعفر سبحانی) و
 دهها عنوان تفسیر موضوعی، کاربردی و
 میان رشته‌ای تحت عناوینی همچون باستان‌شناسی،
 هنرهای دستی، شعر و شاعری، خرافات، سحر و
 جادوگری، راز خوشبختی و... در مؤسسات مذکور تدوین و منتشر
 شده است. ویژگی هر یک از تفاسیر هشت‌گانه به شرح زیر می‌باشد:

۱- «تفسیر کودک» ویژه کودکان پیش دبستانی تا پایان
 دبستان که حدود «۲۰۰ آیه مورد نیاز» برای کودکان عزیز را به
 صورت گرافیکی، مفهومی و به ۳ زبان فارسی، عربی و انگلیسی در
 ۳۰ جلد به صورت تمام رنگی با قطع بیاضی در خود جای داده است.

۲- «تفسیر نوجوان» ویژه نوجوانان مقطع راهنمایی است
 که برگرفته از تفسیر نمونه آیه الله العظمی مکارم شیرازی بوده و
 حدود «۲۰۰ آیه موضوعی» متناسب با نیازهای نوجوانان عزیز را
 برگرفته و با استفاده از ۹ رنگ جذاب در چاپ متن با قطع جیبی در

۳۰ جلد برای جامعه هدف خود طراحی شده و به دلیل دارا بودن فهرستواره موضوعی این امکان را برای نخستین بار برای نوجوانان فراهم می‌سازد تا بدون نیاز به استاد حدود ۴۰۰۰ موضوع از قرآن کریم را به سادگی فیش برداری و تحقیق نموده و در قالب مقاله یا کتاب ارائه دهند. ضمناً مجموعه ۳ جلدی لغات و مفاهیم خاص این تفسیر اخیراً چاپ و منتشر شده است.

۳ - «تفسیر جوان» ویژه جوانان دبیرستانی، دانشجویان و بزرگسالان می‌باشد که کل آیات قرآن را با استفاده از تفسیر نمونه در ۳۰ جلد به خود اختصاص داده است و جوانان عزیز با استفاده از فهرستواره موضوعی و الفبایی فارسی این تفسیر قادر خواهند بود تا حدود ۱۰/۰۰۰ موضوع مورد نیاز خود را پژوهش و استخراج نمایند ضمناً تفسیر یادشده در ۵ جلد وزیری و ۲ جلد رحلی به ضمیمه فهرستواره موضوعی نیز چاپ و منتشر شده است.

۴ - «تفسیر زنان» در این تفسیر مجموعه آیات مربوط به بانوان محترم استخراج شده و در ذیل هر آیه تفسیر آن بر اساس سه تفسیر معتبر موجود یعنی «تفسیر نمونه» تألیف حضرت آیه الله العظمی مکارم شیرازی و «تفسیر مجمع البیان» اثر گرانسنگ مفسر بزرگ جهان تشیع امین الاسلام مرحوم آیه الله طبرسی (متوفی به سال ۵۴۸ هـ.ق) و «تفسیر المیزان» نوشته مرحوم آیه الله علامه طباطبائی، درج شده است. البته مجموعه مطالب استخراجی

شده از تفسیرالمیزان درباره زنان و خانواده به صورت یکجا جمع آوری و در پایان کتاب درج شده است. تعداد آیات گزینش شده در این تفسیر «۲۷۵ آیه» می باشد. تعداد مجلدات این تفسیر ۲ جلد با قطع وزیری است.

۵ - «تفسیر مردان» که دربردارنده آیات مربوط به آقایان می باشد، نظیر آیاتی که وظایف و تعهدات مردان نسبت به خانم ها را تبیین نموده یا گروه آیات جهاد و شهادت. تعداد آیات گزینش شده در این تفسیر «۳۵۰ آیه» می باشد. تعداد مجلدات این تفسیر ۲ جلد با قطع وزیری است.

۶ - «تفسیر خانواده» که مجموعه آیات مرتبط با مسائل خانوادگی را به صورت تخصصی و موضوعی مورد ارزیابی قرار داده است. تعداد آیات گزینش شده در این تفسیر «۴۲۵ آیه» می باشد. تعداد مجلدات این تفسیر ۲ جلد با قطع وزیری است.

۷ - «تفسیر علامه» ویژه جوانان دبیرستانی، دانشجویان و بزرگسالان می باشد. هر یک از مجلدات این تفسیر که به یک موضوع خاص و میان رشته ای مورد نیاز مخاطبین هدف، اختصاص یافته، در مدت ۲۵ سال بتدریج توسط قرآن پژوه محترم و با اخلاص جناب آقای سیدمهدی امین از روی

تفسیر المیزان، تألیف آیه‌الله محمدحسین طباطبائی "ره" خلاصه‌برداری، دسته‌بندی، فهرست‌گذاری و تحریر شده است.

۸ - «تفسیر سبحان» ویژه جوانان عزیز می‌باشد که با

کسب اجازه از محضر آیه‌الله العظمی جعفر سبحانی و با اقتباس از تفسیر منشور جاوید و سایر آثار ارزنده قرآنی معظم‌له به صورت موضوعی و کاربردی تدوین و بتدریج چاپ و منتشر می‌شود.

هدف از تدوین این مجموعه، ارتقاء مهارت‌های زندگی با نگاه ویژه به قرآن و عترت برای احاد افراد جامعه خصوصاً جوانان عزیز می‌باشد، زیرا «قرآن بهترین کتاب مهارت‌های زندگی است».

دکتر محمد بیستونی

رئیس مؤسسه قرآنی تفسیر جوان

تهران - بهار ۱۳۹۰

فهرست مطالب

موضوع	صفحه
متن تأییدی حضرت آیه الله العظمی جعفر سبحانی	۴
پیش گفتار	۶
مقدمه	۱۱
شادی چیست ؟	۱۴
تعریف آرامش	۱۶
آرامش دل های طوفان زده در گرو ایمان به خداست	۱۶
دل آرام گیرد ز نام خدای	۱۹
موهبت خدا بر مردم با ایمان	۲۲
برخی از عوامل آرامش	۲۵
نقش خواب در آرامش انسان	۲۵
مسکن مایه آرامش	۳۰
همسران یکدل آرامش بخش یکدیگرند	۳۴
دو وسیله مهم آرامش	۳۷
آرامش بخش واقعی خداست	۳۸
عوامل هشتگانه نگرانی و پریشانی	۳۸

فهرست مطالب

صفحه	موضوع
۴۴	چگونه دل با یاد خدا آرام می گیرد.....
۴۶	ذکر خدا چیست و چگونه است ؟.....
۴۹	شادی و گونه های هشت گانه آن.....
۴۹	۱- ایمان.....
۵۱	۲- طبعیت.....
۵۲	۳- ورزش.....
۵۳	۴- شوخ طبعی.....
۵۵	۵- آراستگی.....
۵۷	۶- گذردش.....
۵۸	۷- رفاهیت.....
۶۰	۸- ازدواج.....
۶۲	شادی توأم با تکبر.....
۶۳	شادی صاحبان زندگی مرفه.....
۶۳	شادی توأم با غرور.....
۶۵	شادی های پسندیده.....
۶۵	۱- ملاقات با برادران دینی.....
۶۵	۲- شناسا.....

موضوع	صفحه
۳- ذکر و یاد خدا.....	۶۶
شادی‌های ناپسند نه‌گانه.....	۶۶
۱- شادی‌های تمسخر آمیز.....	۶۷
۲- شادی به زشتی‌ها.....	۶۹
۳- شادی به لغزش‌های دیگران.....	۷۱
۴- خنده‌های بی‌مورد.....	۷۱
۵- شادی به گناه.....	۷۲
۶- شادی با دروغ.....	۷۳
۷- شادی بر مصیبت مظلومان.....	۷۳
۸- شادی بر مخالفت از فرمان‌های پیامبر ﷺ.....	۷۴
۹- شادی مستانه به خاطر مال و ثروت.....	۷۵
پسامدهای چهارگانه شادی‌های ناروا.....	۷۷
۱- جنگ و دعوا.....	۷۷
۲- ذلت و رسوایی.....	۷۷
۳- هلاکت و سقوط.....	۷۸
۴- عذاب الهی.....	۸۱
۲۷ نکته برای آرامش و نشاط.....	۸۱