



سرشناسه	: 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 / ش ۹۵۵۲ ۱۳۹۷
رده بندی دیوبنی	: ۲۹۷ / ۱۵۹
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۲۲۹۶۵۲



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

ناشر: آیه نور

نوبت چاپ: دوم / ۱۳۹۷

شمارگان: ۳۰۰۰ جلد

قیمت: ۲۵ / ۰۰۰ تومان

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

ساختمان نورالثقلین، مرکز نشر آیه نور

www.shop.salamquran.ir

تلفن: ۳۷۸۳۹۴۷۴ - (۰۲۵)

ران ملخی پیش سلیمان بردن
عیب است ولیکن، هنر است از موری

تقدیم به آستان ترجمان حقیق وحی:

عَجَّلَ اللَّهُ تَعَالَى
فَرْجَهُ الشَّرِيفَ

حجت ابن الحسن العسکری

و با سپاس از:

مادرم که مرا با قرآن آشنا کرد

و شیرینی ترنم وحی را از کودکی در کام من گوارا ساخت



باقرآن خوشبخت شوید

اگر می‌خواهید تغییر کنید و از یکنواختی و بیهودگی نجات یابید؛
اگر از افکار سطحی و پیش پا افتاده، خسته شده‌اید؛
اگر دوست دارید زندگی آرام و بی‌دغدغه در کنار عزیزانتان داشته باشید؛
اگر می‌خواهید بهترین و صحیح‌ترین راه زندگی‌کردن را بیاموزید؛
و در یک جمله:

اگر به دنبال خوشبختی می‌گردید:
مطالعه این کتاب، پنجره جدیدی از پهنای گسترده
و عمق ژرف قرآن در برابر شما خواهد گشود.

«فَذَكِّرْ بِالْقُرْآنِ مَنْ يَخَافُ وَعَيْدِ»

فهرست

پیش گفتار ۱۳

مقدمه: قرآن و سبک زندگی

موضوع ۱: حیات بخشی دین ۲۰

موضوع ۲: قرآن؛ راه خوشبختی ۲۳

موضوع ۳: قرآن؛ پاسخ نیازها ۲۶

موضوع ۴: قرآن؛ درمان بیماری ها 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 فرود انسانی ۴۲

فصل دوم: مهارت خداباوری

موضوع ۹: خدامحوری 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: خداترسی ۵۹

موضوع ۱۵: باور به حسابرسی دقیق اعمال ۶۲

فصل سوم: مهارت الگوپذیری

موضوع ۱۶: الگوپذیری از پیامبر ﷺ ۶۶

موضوع ۱۷: الگوپذیری 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: منافقان داخلی ۹۲

فصل پنجم: مهارت خودسازی

موضوع ۲۶: اهمیت خودسازی (تزکیه) ۹۶

موضوع ۲۷: اولین گام خودسازی: مراحل 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 (خوش‌گویی) ۲۴۱
- موضوع ۶۷: حسن خلق (نرم‌خویی) ۲۴۳
- موضوع ۶۸: فرمانبری و قانون‌پذیری ۲۴۵
- موضوع ۶۹: رعایت ادب ۲۴۸
- موضوع ۷۰: همیاری و مشارکت اجتماعی ۲۵۱
- موضوع ۷۱: امانت‌داری و خوش‌عهدی 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 خیرخواهی ۲۶۸
- موضوع ۷۶: پندپذیری ۲۷۱
- موضوع ۷۷: انصاف و عدالت‌محوری ۲۷۴
- موضوع ۷۸: خوش‌بینی 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