

مهارت‌های زندگی در آیات الهی

تألیف و تدوین: مهناز آل عبی



انتشارات مهنا



سرشناسه	: آلعلى، مهناز، ۱۳۴۶ -
عنوان و نام پديدآور	: مهارت‌هاى زندگى در آيات الهى / تاليف و تدوين مهناز آلعلى.
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات مينا، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهرى	: ۱۴۰ ص.
شابک	: 978-964-664450-2
وضعيت فهرست‌نويسى	: فبا
پادداشت	: كتابنامه: ص. ۱۴۰.
موضوع	: قرآن. برگزيده‌ها
موضوع	: Qur'an. Selections
موضوع	: راه و رسم زندگى -- جنبه‌هاى قرآنى
موضوع	: Conduct of life -- Qur'anic teaching
رده بندي كنگره	: ۰۴BP
رده بندي ديويى	: ۱۵۹/۰۷
شماره كتابشناسى ملي	: ۰۱۳۹۴۸

انتشارات مينا
مهارت‌هاى زندگى در آيات الهى
تأليف و تدوين: مهناز آل على
طراح جلد: سولماز حيدرى
ليتوگرافى: باختر
چاپ اول: ۱۳۹۸
تيراژ: ۴۰۰
قيمت: ۱۸۰۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۶۴۴-۵۰-۲
مرکز پخش: ۸۸۰۷۶۲۱۱ - ۸۸۰۸۱۶۵۷
کليه حقوق محفوظ و مخصوص به ناشر مى‌باشد.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۰	پیشگفتار.....
۱۳	۱. آداب معاشرت.....
۱۶	۲. آزادی و اختیار.....
۱۷	۳. آزمایش الهی.....
۱۹	۴. آسانی بعد از سختی.....
۱۹	۵. اختلاف زبان و لگ.....
۲۰	۶. استعاذه.....
۲۱	۷. استعانت.....
۲۱	۸. استغفار.....
۲۲	۹. اصلاح میان افراد.....
۲۲	۱۰. امانتداری.....
۲۳	۱۱. امر به معروف و نهی از منکر.....
۲۴	۱۲. اهل کتاب.....
۲۶	۱۳. انسان.....
۲۹	۱۴. انفاق.....
۳۱	۱۵. اوصاف متقین.....
۳۳	۱۶. اوصاف منافقین.....
۳۴	۱۷. اوصاف مومنین.....
۳۵	۱۸. اوصاف نیکوکاران.....

۳۶	۱۹. ایمان و عمل صالح
۴۱	۲۰. بازگشت عمل
۴۱	۲۱. باقیات و صالحات
۴۲	۲۲. پرهیز از اسراف
۴۳	۲۳. پرهیز از بخل
۴۴	۲۴. پرهیز از شرک و رزیدن
۴۵	۲۵. پرهیز از تنه
۴۵	۲۶. پرهیز از تقلید کورانه
۴۵	۲۷. پرهیز از ربا
۴۶	۲۸. پرهیز از ربا
۴۶	۲۹. پرهیز از فال بد زدن
۴۶	۳۰. پرهیز از فساد بر روی زمین
۴۶	۳۱. پرهیز از نسبت کفر به منظور تصاحب اموال
۴۶	۳۲. پرهیز از یاس و ناامیدی
۴۷	۳۳. پیامبر خاتم (ص)
۴۸	۳۴. تبلیغ
۴۹	۳۵. تجارت با خدا
۴۹	۳۶. تحقیق درباره خبر فرد فاسق
۴۹	۳۷. تغییر سرنوشت
۴۹	۳۸. تکلیف در حد توان
۵۰	۳۹. تنظیم سند هنگام معامله
۵۰	۴۰. تواضع

۴۱. جهاد	۵۱
۴۲. حفظ عمل	۵۳
۴۳. حج	۵۴
۴۴. حجاب و پوشش	۵۵
۴۵. حرمت برخی خوراکی ها	۵۶
۴۶. حفاظت از اسرار	۵۷
۴۷. خداوند	۵۷
۴۸. خمس	۶۲
۴۹. رحمت الهی	۶۲
۵۰. رشد	۶۲
۵۱. زکات	۶۳
۵۲. زن	۶۵
۵۳. زندگی دنیوی	۶۶
۵۴. زوجیت عمومی	۶۷
۵۵. سنت های الهی	۶۸
۵۶. شعائر الهی	۷۰
۵۷. شکر الهی	۷۰
۵۸. شهدا	۷۲
۵۹. صادقین	۷۲
۶۰. صبر	۷۳
۶۱. صدقه	۷۷
۶۲. صراط مستقیم	۷۸

۷۹.....	۶۳.طعام
۸۰.....	۶۴.طلاق
۸۲.....	۶۵.ظلم و ستم
۸۳.....	۶۶.عبادت و بندگی
۸۴.....	۶۷.عبرت از گذشتگان
۸۵.....	۶۸.عدالت
۸۶.....	۶۹.عدم واگذاری کار امروز به فردا
۸۶.....	۷۰.عذاب الهی
۸۷.....	۷۱.عفت و پاکدامنی
۸۹.....	۷۲.علم و آگاهی
۹۰.....	۷۳.عهد و پیمان الهی
۹۱.....	۷۴.غضب شدگان
۹۲.....	۷۵.غلبه اسلام بر سایر ادیان
۹۳.....	۷۶.فرزند
۹۳.....	۷۷.فدیه
۹۴.....	۷۸.فلسفه بعثت انبیاء
۹۴.....	۷۹.فلاح و رستگاری
۹۶.....	۸۰.قرآن کریم
۹۹.....	۸۱.قرض الحسنه
۱۰۰.....	۸۲.قسم خوردن
۱۰۱.....	۸۳.قصاص
۱۰۲.....	۸۴.قضا و قدر

۱۰۲.....	۸۵. کبر و غرور
۱۰۳.....	۸۶. کتمان حقایق
۱۰۴.....	۸۷. کرامت و بزرگواری
۱۰۵.....	۸۸. کسب و کار
۱۰۵.....	۸۹. کفار
۱۰۷.....	۹۰. کفران نعمت
۱۰۸.....	۹۱. کم فروش
۱۰۹.....	۹۲. گناهان کبیره
۱۱۱.....	۹۳. گواهی
۱۱۳.....	۹۴. لعن
۱۱۶.....	۹۵. ماه رمضان
۱۱۷.....	۹۶. مثل های قرآن
۱۱۹.....	۹۷. مرگ
۱۲۰.....	۹۸. مسجد
۱۲۱.....	۹۹. مشورت
۱۲۲.....	۱۰۰. مصیبت های مقدر
۱۲۲.....	۱۰۱. مواعظه
۱۲۳.....	۱۰۲. مهاجران
۱۲۳.....	۱۰۳. مهریه
۱۲۴.....	۱۰۴. نابرابری افراد
۱۲۶.....	۱۰۵. نعمت
۱۲۷.....	۱۰۶. نفس

۱۲۸.....	نفقه	۱۰۷.
۱۲۸.....	نکاح (ازدواج)	۱۰۸.
۱۲۹.....	نماز	۱۰۹.
۱۳۲.....	وارثان زمین	۱۱۰.
۱۳۳.....	وحدت	۱۱۱.
۱۳۳.....	وصیت	۱۱۲.
۱۳۵.....	رفا به عهد	۱۱۳.
۱۳۵.....	هدفداری خلقت	۱۱۴.
۱۳۵.....	یاد خداوند نعمت ها او	۱۱۵.
۱۳۷.....	یاری خداوند	۱۱۶.
۱۳۸.....	یتیم نوازی	۱۱۷.
۱۴۰.....	فهرست منابع	

پیشگفتار

حمد و سپاس خدای را که معجزه آسمانیش قرآن، هدایت‌گر دل‌ها و آیتش روشن‌گر راه‌هاست.

«إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ وَيُبَشِّرُ الْمُؤْمِنِينَ الَّذِينَ يَعْمَلُونَ الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ أَجْرًا كَبِيرًا» (الاسراء/۹)

گذشت زمان از طراوتش نکاهد و گذر ایام گرد کهنگی بر آن نشانند،

دست تطاول‌گر روزگار، از دامن هدایت‌گرش کوتاه و ذهن بشر در درک‌کنه آنیویاست،

«قُلْ لِّمَنِ اجْتَمَعَتِ أَلْبَابُكُمْ تُخْرِجُونَ وَ يُخْرِجُ عَلَى أَنْ يَأْتُوا بِمِثْلِ هَذَا الْقُرْآنِ لَا يَأْتُونَ بِمِثْلِهِ وَلَوْ كَانَ بَعْضُهُمْ لِبَعْضٍ ظَهِيرًا» (الاسراء/۸)

آیتش شفا بخش جان‌ها و مواعظ، روشن‌گر دل‌هاست،

«يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَ شِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَ هُدًى وَ رَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ» (يونس/۵۷)

هیچ نکته مبهمی در آن نشاید و هیچ پرسشی در آن، بی‌نیاز بماند؛ و همواره این شمع، روشن‌گر راه هدایت بماند،

«كِتَابٌ أَنْزَلْنَاهُ إِلَيْكَ لِتُخْرِجَ النَّاسَ مِنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ بِإِذْنِ رَبِّهِمْ إِلَى صِرَاطٍ الْعَزِيزِ الْحَمِيدِ» (ابراهيم/۱)

کتابی با عظمت «ق و الْقُرْآنِ الْمَجِيدِ» (ق/۱)، نازل شده از جانب خداوند... و اوحی ایّی هَذَا الْقُرْآنُ... (الانعام/۱۹)،

غیر قابل تحریف... لا مُبَدِّلَ لِكَلِمَاتِهِ... (الانعام/۱۱۵)

و موعظه‌ای آسمانی «... قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ...» (یونس/۵۷)

لذامایه هدایت همگان «شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنْزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِلنَّاسِ...» (البقره/۱۸۵)

و پاسخگوی تمام نیازهای هدایتی انسان است ﴿مَا فَرَطْنَا فِي الْكِتَابِ مِنْ شَيْءٍ...﴾ (الانعام/۳۸)

نیازهای اعتقادی، عبادی، اخلاقی، اجتماعی، سیاسی، تربیتی و... در میان این آیات، با آیاتی روبرو می‌شویم که بیانگر نوعی مهارت است که به انسان در برخورد با چالشهای زندگی اجتماعی، یاری می‌رساند و می‌تواند به کمک این مهارت‌ها درست و منطقی، تصمیم بگیرد. آیاتی که به صورت مستقیم یا غیر مستقیم به مهارت‌هایی اشاره دارد که در واقع راهکارها و شیوه‌هایی برای بهتر زیستن به انسان می‌آموزد. در این نوشتار تلاش شده نمونه‌ایی از این مهارت‌ها، از خلال این کوله آیت، جمع‌آوری و ارائه گردد، تا با بکارگیری صحیح و اصولی آن، بتوان در برخورد با چالش‌های مشکلات، تصمیم صحیح و منطقی را اتخاذ نمود.

مهارت‌های زندگی: توانایی‌هایی هستند که انسان در برخورد منطقی با خواسته‌ها و مقابله با مشکلات و چالشهای زندگی کمک می‌کنند. به عبارت دیگر: مهارت‌های زندگی، توانایی انجام رفتار سازگارانه و مثبت‌است به طوری که فرد بتواند با چالش‌ها و ضروریات زندگی روزمره کنارآمده و بر مسائل فائق آید. این مهارت‌ها در واقع راهکارها و شیوه‌هایی برای بهتر زیستن است که با عنوان «مهارت‌های زندگی» تعریف می‌شوند. برخی از این مهارت‌ها عبارتند از: خودآگاهی، تفکر خلاق، تفکر نقاد، مهارت مقابله با هیجانات، فشارهای روانی، برقراری ارتباط موثر، ایجاد و حفظ روابط بین فردی، همدلی، حل مسائل و تصمیم‌گیری. این مهارت‌ها، رفتار شخص نسبت به خود، دیگران و حتی محیط پیرامون را طوری هدایت می‌کند که منجر به سلامت بیشتر جامعه گردد.

مهارت‌های زندگی در لابلای آموزه‌ها و تعالیم اسلامی به خصوص قرآن کریم - به عنوان بزرگترین منبع و کنجینه علوم و معارف اسلامی - قابل رویت است. این مهارت‌ها در میان انواع آیات به صورت مستقیم و یا غیر مستقیم دیده می‌شود. به عبارتی آیات مذکور گاهی به

نوعی از مهارت به طور مستقیم اشاره دارد و گاه معنا و مفهوم آیه ما را به مهارت خاصی، رهنمون می‌سازد.

در تحقیق حاضر: برای رعایت اختصار، از ترجمه و توضیح آیات خودداری و در هر بحث تنها به یک و یا دو نمونه از مصادیق قرآنی، بسنده شده است. درضمن، در استفاده از آیات، تنها بخش مورد استناد آورده شده است. قدر مسلم کاستی‌ها و موارد سلیقه‌ای در بکارگیری از این آیات وجود دارد که خواننده بزرگوار آن را بر مبنای توان نویسنده خواهد گذاشت. چرا که «... لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا...» (البقره/۲۸۶)

مهنار آل علی دی ماه ۱۳۹۸