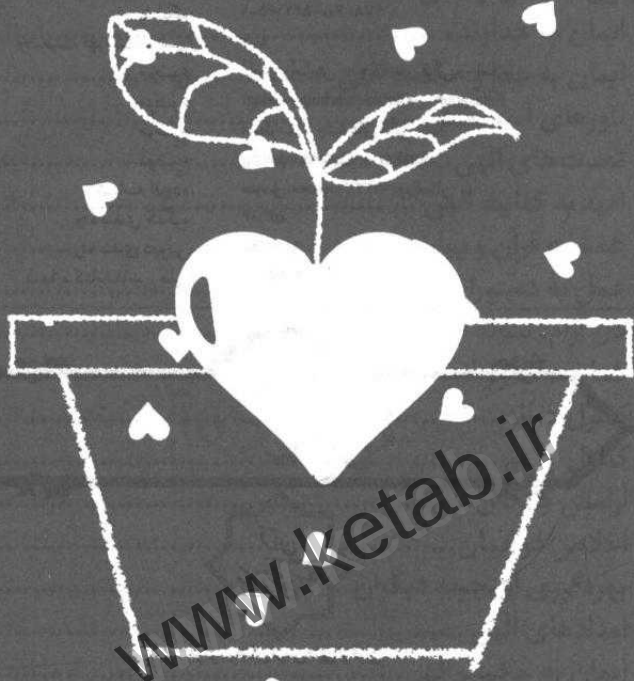




آرامش دل

حجت الاسلام والمسلمین قرائتی

قراآتی، محسن، ۱۳۲۴-
Qeraati, Mohsin آرامش دل ها/ مؤلف محسن قراآتی؛ ویراستار علمی
محمود متوسل آراآنی.

تهران: مؤسسه فرهنگی درس‌هایی از قرآن، ۱۳۹۹.

۲۰۸ ص؛ ۱۴/۵*۲۱/۵ س.م.

۹۷۸-۶۰۰-۵۴۲۱۶۵-۱

فیپا

آرامش و آسایش -- جنبه‌های قرآنی -- اسلام

Relaxation -- Qur'anic teaching -- Islam

اضطراب -- جنبه‌های قرآنی

Anxiety -- Qur'anic teaching

متوسل، محمود، ۱۳۴۳-، ویراستار

BP۱۰۴

۹۵۱/۷۹۲

۷۴۱۴۸۱۷

سرشناسه:

عنوان و نام پدیدآور:

مشخصات نشر:

مشخصات ظاهری:

شابک:

وضعیت فهرست نویسی:

موضوع:

موضوع:

موضوع:

موضوع:

شناسه افزوده:

رده بندی کنگره:

رده بندی دیویی:

شماره کتابشناسی ملی:



قرآن

مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن

مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن

حجت الاسلام والمسلمین محسن قراآتی

محمود متوسل آراآنی

حسین قنادی

مسعود سلیمانی

انتشارات درس‌هایی از قرآن

چاپخانه موسسه بوستان کتاب

اول / زمستان ۱۳۹۹

۹۷۸-۶۰۰-۵۴۲۱-۶۵-۱

۳۰۰۰ نسخه

۳۵,۰۰۰ تومان

مؤلف

ویراستار علمی

همکار تدوین

طراح و صفحه‌آرا

ناشر

چاپ و صحافی

نوبت چاپ

شابک

تیراژ

قیمت

۱۱	مقدمه
۱۵	بخش اول: عوامل آرامش
۱۶	ایمان به خداوند
۱۹	ایمان به علم و حکمت الهی
۲۲	باورهای امیدبخش
۲۸	نصرت‌های الهی
۳۰	امید به کفایت الهی
۳۰	عصمت قرآن و پیامبر
۳۱	عمل به دستورات دین
۷۳	دل آرام، نشانه اولیای خدا
۳۸	شناخت آغاز و انجام
۳۹	کنترل غرائز
۴۱	کنترل چشم
۴۲	آرامش جاودان
۴۹	اخلاص در ایمان
۴۹	بهره‌گیری از تجربه دیگران
۵۰	امدادهای الهی
۵۰	ایمان به حکمت الهی
۵۲	تقوا در زندگی
۵۳	تامین آرامش همسر
۵۵	توزیع دارایی‌ها
۵۶	انتخاب مسئولان امین
۶۵	خواب شب
۵۷	هوای پاک و مطبوع
۵۸	قبول الهی
۵۹	وجود امام معصوم
۵۹	حضور مسئولان در میان مردم
۶۱	محبت حاکمان به مردم

۶۲		ظلم ستیزی و حمایت از مظلومان
۶۲		حاکمیت فقیه عادل
۶۳		بازرسان امین
۶۳		کارگزاران عادل
۶۴		قوای قدرتمند
۶۶		حاکمیت قانون
۶۷		انسجام اجتماعی
۷۶		سلامت اقتصادی
۶۹		تأمین آرامش مهمان
۷۰		تکریم مبتلایان
۷۰		گره‌گشایی از مشکلات
۷۱		پایداری و وفاداری
۳۷		گفتار، همراه یا عمل
۷۳		نرم‌خویی و نرم‌گویی
۶۷		سیاست گام به گام
۹۷		آسان‌گیری
۰۸		دعا و نیایش
۸۱		معامله با خدا
۸۳		قضاوت عادلانه
۳۸		امر به معروف و نهی از منکر
۸۴		رنگ الهی
۵۸		پاسخگویی به شبهات
۸۷		کیفر مجرمان
۸۸		قدردانی و قدرشناسی
۹۰		ازدواج و تشکیل خانواده
۹۰		راه بازگشت از خطا
۹۱		نظم در زندگی
۹۱		اعتدال در زندگی
۲۹		توسل و شفاعت

۳۹	مدیریت زندگی
۹۳	خواب کافی
۴۹	رازداری
۹۵	خوش حسابی
۹۵	شغل مناسب
۹۶	گفتگوی علمی
۹۶	گذشت، به هنگام قدرت
۹۷	عیادت، تسلیت
۹۸	آرامش در سایه امنیت
۹۹	تقلید، یا رجوع به کارشناس
۱۰۱	امید به آینده
۱۰۲	کسب تجربه
۱۰۳	مشورت
۱۰۴	نشاط روحی
۱۰۵	هم کفو بودن
۱۰۶	آگاهی از امور
۱۰۶	سلام و درود
۱۰۸	اعتماد به نفس
۱۰۹	محبت به دیگران
۱۱۰	تکریم سالمندان
۱۱۲	هدیه به هنگام جدایی
۱۱۲	دوستان خوب
۱۱۳	زینت ظاهری و معنوی
۱۱۴	آرایش و زیبایی
۱۱۵	مسکن مناسب
۱۱۶	ورزش و تفریح
۱۱۷	مسافرت
۱۱۹	گردش در طبیعت
۱۱۹	برادری ایمانی

۱۲۰	توجه به مشکلات دیگران
۱۲۰	امید به گشایش
۱۲۱	دلداری دادن
۱۲۲	انجام وظیفه
۱۲۳	مطالعه تاریخ
۱۲۴	محکم کاری
۱۲۵	عذرخواهی از خطا
۱۳۰	عذرخواهی مسئولان از مردم
۱۳۰	آرامش درونی، قدرت بیرونی
۱۳۱	دعوت به آرامش
۱۳۲	همسر، مایه آرامش
۵۳۱	تأمین آرامش فرزندان
۱۳۵	برخورد با برهم زنندگان آرامش
۱۳۶	تأمین آرامش زنان بیوه
۱۳۷	آثار اولیای خدا
۹۳۱	بخش دوم: عوامل اضطراب
۱۴۰	شرک در دل و عمل
۱۴۱	هوی و هوس
۱۴۳	تضاد درونی
۵۴۱	دغدغه رزق و روزی
۱۴۶	بدزبانی
۱۴۸	رقابت و چشم و هم چشمی
۱۴۹	شراب و قمار
۱۴۹	انباشت اطلاعات
۱۵۰	توهین به دیگران
۱۵۱	قهر و متارکه
۱۵۲	شایعه پراکنی
۳۵۱	تمسخر دیگران

۶۵۱	 وسوسه‌های شیطانی
۱۵۹	 دغدغه‌های پس از مرگ
۱۶۰	 جلوه‌گری در جامعه
۱۶۱	 شتابزدگی و عجله
۱۶۲	 نجوا و درگوشی
۱۶۲	 تفرقه در جامعه
۳۶۱	 فال بد زدن
۱۶۴	 بداخلاقی
۱۶۴	 آزار دیگران
۱۶۵	 سخت‌ترین دلهره و اضطراب
۱۶۷	 عدم اعتماد به نفس
۱۶۹	 بیکاری و نداشتن مهارت
۱۷۰	 آرزوهای دوازده
۱۷۰	 بیماری جسمی و روحی
۱۷۲	 نگاه ناقص به مشکلات
۱۷۳	 حرص و طمع
۳۷۱	 از دست دادن فرصت‌ها
۱۷۵	 خشم نابجا
۱۷۵	 عشق و علاقه افراطی
۱۷۶	 نفاق و ریاکاری
۱۷۷	 احساس تنهایی
۱۷۹	 ترس نابجا
۱۸۰	 سوء ظن و تجسس
۱۸۱	 دوستان نااهل
۱۸۳	 یأس و ناامیدی
۳۸۱	 غفلت از سنت‌های الهی
۱۸۴	 کمبودهای زندگی
۶۸۱	 انتقاد مردم
۷۸۱	 تبعیض و بی‌عدالتی

انسان موجودی است بی‌نهایت طلب و هیچ امر محدودی او را اشباع نمی‌کند. دنیا و آنچه در آن است چون محدود هستند، انسان را سیر نمی‌کنند. لذا قرآن می‌فرماید: فقط با یاد خدا دل‌ها آرام می‌گیرد. «أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ»^۱

ناگفته پیداست که کارهای خداوند گاهی با ابزار مادی و مرئی صورت می‌گیرد و گاهی با ابزار نامرئی و غیرمادی!

خداوند، جهان را برای بشر و بشر را برای تکامل و رشد و قرب معنوی آفرید. او جهان آفرینش را مسخر ما نمود و فرشتگان را به تدبیر امور ما وادار کرد. انبیاء و اولیا را برای هدایت ما فرستاد و آنان تا سرحد مرگ و شهادت پیش رفتند. فرشتگان را برای ادم به سجده واداشت، روح الهی را در انسان دمید و بهترین صورت و سیرت را به انسان عطا کرد، قابلیت رشد تا بی‌نهایت را در او به ودیعه گذاشت، او را با عقل، فطرت، و انواع استعدادها مجهز نمود و تنها در آفرینش او، به خود آفرین گفت. «فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ»^۲

آیا این گل سرسبد هستی، با آن همه امتیازات مادی و معنوی، باید خود را در اختیار هر کسی قرار دهد؟

عمر، فکر و مغز، امانت‌هایی است که خداوند به ما داده تا در راهی که خودش مشخص کرده صرف کنیم و اگر هر یک از این امانت‌ها را در غیر راه خدا صرف کنیم به آن امانت خیانت کرده ایم و در قیامت باید پاسخگو باشیم.

۱. رعد، ۲۸.

۲. مؤمنون، ۱۴.