



سورة الاحقاف

وَإِذَا حُشِرَ النَّاسُ كَانُوا لَهُمْ أَعْدَاءً وَكَانُوا بِعِبَادَتِهِمْ كُفْرِينَ
 ﴿٦﴾ وَإِذْ تُتْلَىٰ عَلَيْهِمْ آيَاتُنَا بَيِّنَاتٍ قَالَ الَّذِينَ كَفَرُوا لِلْحَقِّ
 لَمَّا جَاءَهُمْ هَذَا سِحْرٌ مُّبِينٌ ﴿٧﴾ أَمْ يَقُولُونَ افتره قل إن افتريته
 فَلَا تَمْلِكُونَ لِي مِنَ اللَّهِ شَيْئًا هُوَ أَعْلَمُ بِمَا تُفِيضُونَ فِيهِ كَفَىٰ بِهِ
 شَهِيدًا بَيْنِي وَبَيْنَكُمْ وَهُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ ﴿٨﴾ قُلْ مَا كُنْتُ
 بِدَعَا مِنَ الرُّسُلِ وَمَا أَدْرَىٰ مَا يَفْعَلُ بِي وَلَا بِكُمْ إِنْ أَتَّبِعُ
 إِلَّا مَا يُوْحَىٰ إِلَيَّ وَمَا أَنَا إِلَّا نَذِيرٌ مُّبِينٌ ﴿٩﴾ قُلْ أَرَأَيْتُمْ إِنْ كَانَ
 مِنَ عِنْدِ اللَّهِ وَكَفَرْتُمْ بِهِ وَشَهِدَ شَاهِدٌ مِّنْ بَنِي إِسْرَائِيلَ عَلَىٰ
 مِثْلِهِ فَأَمَنَ وَاسْتَكْبَرْتُمْ إِنْ اللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الظَّالِمِينَ ﴿١٠﴾
 وَقَالَ الَّذِينَ كَفَرُوا لِلَّذِينَ آمَنُوا لَوْ كَانَ خَيْرًا مَا سَبَقُونَا إِلَيْهِ
 وَإِذْ لَمْ يَهْتَدُوا بِهِ فَسَيَقُولُونَ هَذَا أَفْكٌ قَدِيمٌ ﴿١١﴾ وَمِنْ قَبْلِهِ
 كِتَابٌ مُّوسَىٰ إِمَامًا وَرَحْمَةً وَهَذَا كِتَابٌ مُّصَدِّقٌ لِّسَانًا عَرَبِيًّا
 لِّيُنذِرَ الَّذِينَ ظَلَمُوا وَيُشْرِي لِلْمُحْسِنِينَ ﴿١٢﴾ إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا
 رَبَّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿١٣﴾
 أُولَٰئِكَ أَصْحَابُ الْجَنَّةِ خَالِدِينَ فِيهَا جَزَاءً بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿١٤﴾



استماع و فردخوانی



خواندن در گروه

آموزش معانی

جدول زیر را با استفاده از کلمات داده شده، کامل و سعی کنید معنای کلمات را به خاطر بسپارید.

فعالیت اول

پاداش ، یاران ، جاودان ، ترس ، انجام می‌دادند ، اندوهگین می‌شوند

معنا	کلمه	ردیف	معنا	کلمه	ردیف
اهل، یاران	أَصْحَاب	۵	سرآمد، مدت	أَجَل	۱
جاودان	خَالِدِينَ	۶	مشخص، معین	مُسَمَّي	۲
پاداش	جَزَاء	۷	ترس	خَوْف	۳
انجام میدادند، عمل می‌کردند	كَانُوا يَعْمَلُونَ	۸	اندوهگین میشوند، غمگین می‌شوند	يَحْزَنُونَ	۴

تهیه کننده: مسعود حیدری گروه معارف بندر ماهشهر شهریور ۱۴۰۰

معنای این ترکیب‌ها و عبارات قرآنی را بنویسید.

فعالیت دوم

۱- وَمَا بَيْنَهُمَا : آنچه میان آنهاست ۲- وَأَجَلٍ مُّسَمًّى : و مدت مشخص

۳- قَالُوا رَبَّنَا اللَّهُ : گفتند پروردگار ما الله است ۴- فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ : و ترسی بر آنها نیست

۵- وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ : و نه آنها غمگین می‌شوند ۶- أُولَئِكَ أَصْحَابُ الْجَنَّةِ : آنها اهل بهشت هستند

۷- خَالِدِينَ فِيهَا : در آن جاودانند ۸- جَزَاءً بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ :

پاداشی به خاطر آنچه آنجا می‌دادند

۱- گاهی «بِ» به معنای «به سبب، به خاطر» است؛ بِمَا : به خاطر آنچه

الف - هر روز در خانه یکی از صفحه‌های ۵۰۲ تا ۵۰۶ قرآن کریم را بخوانید.

ب - ترجمه آیه سوم و دو آیه ۱۳ و ۱۴ سوره احقاف را کامل کنید.

۱- مَا خَلَقْنَا السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا إِلَّا بِالْحَقِّ وَأَجَلٍ مُّسَمًّى :

خلق نکردیم آسمانها و زمین و آنچه بین آنهاست جز به حق و مدت مشخص

۲- وَالَّذِينَ كَفَرُوا عَمَّا أُنذِرُوا مُّعْرِضُونَ ﴿۱۳﴾ : و کسانی که نسبت به هشدار می‌دهنده اند،

بی توجهی کردند.

تهیه کننده: مسعود حیدری گروه معارف بندر ماهشهر شهریور ۱۴۰۰

۳- إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ : قطعاً کسانی که گفتند پروردگار ما الله است

۴- ثُمَّ اسْتَقَامُوا : سپس در راه حق قرار گرفته و از آن منحرف نشدند.

۵- فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿۱۴﴾ : و ترسی بر آنها نیست و نه آنها غمگین می‌شوند

۶- أُولَئِكَ أَصْحَابُ الْجَنَّةِ خَالِدِينَ فِيهَا : آنها اهل بهشتند و در آن جاودانند

۷- جَزَاءً بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿۱۴﴾ : پاداشی به خاطر آنچه انجام می‌دادند

تهیه کننده: مسعود حیدری گروه معارف بندر ماهشهر شهریور ۱۴۰۰

ج- از صفحه ۵۰۶ قرآن کریم چند عبارت آشنا بیابید و همراه با معنای هریک بنویسید.

د- آیه‌ای در صفحه ۵۰۲ قرآن کریم به زیباترین و کامل‌ترین شکل سپاس و ستایش خداوند را بیان کرده است. آن آیه را همراه با معنای آن بنویسید و سعی کنید آن را حفظ کنید و همیشه بخوانید.

همه در ستایش او

متن :

ترجمه :



سورة محمد ص

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الَّذِينَ كَفَرُوا وَصَدَّوْا عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ أَضَلَّ أَعْمَالَهُمْ ﴿١﴾

وَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَآمَنُوا بِمَا نُزِّلَ عَلَى مُحَمَّدٍ

وَهُوَ الْحَقُّ مِنْ رَبِّهِمْ كَفَّرَ عَنْهُمْ سَيِّئَاتِهِمْ وَأَصْلَحَ بِالْهَمِّ ﴿٢﴾

ذَلِكَ بِأَنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا اتَّبَعُوا الْبَاطِلَ وَأَنَّ الَّذِينَ آمَنُوا

اتَّبَعُوا الْحَقَّ مِنْ رَبِّهِمْ كَذَلِكَ يَضْرِبُ اللَّهُ لِلنَّاسِ أَمْثَالَهُمْ ﴿٣﴾

فَإِذَا الْقِيَمَةُ الَّذِينَ كَفَرُوا فَضْرَبَ الرِّقَابِ حَتَّى إِذَا

أَخْنَتَهُمْ فَشَدُّوا الْوُثَاقَ فَمَا مَنَّابَعْدُ وَإِمَافِدَاءً

حَتَّى تَضَعَ الْحَرْبُ أَوْزَارَهَا ذَلِكَ وَلَوْ يَشَاءُ اللَّهُ لَانتَصَرْنَا مِنْهُمْ

وَلَكِنْ لِيَبْلُوَا بَعْضَكُمْ بِبَعْضٍ وَالَّذِينَ قُتِلُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ

فَلَنْ يُضِلَّ أَعْمَالَهُمْ ﴿٤﴾ سَيَهْدِيهِمْ وَيُصْلِحُ بِالْهَمِّ ﴿٥﴾

وَيُدْخِلُهُمُ الْجَنَّةَ عَرَّفَهَا لَهُمْ ﴿٦﴾ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا

إِنْ تَنصَرُوا لِلَّهِ يَنْصُرْكُمْ وَيُثَبِّتْ أَقْدَامَكُمْ ﴿٧﴾

وَالَّذِينَ كَفَرُوا فَتَعَسَّأَلَهُمْ وَأَضَلَّ أَعْمَالَهُمْ ﴿٨﴾

ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ كَفَرُوا مَا أَنْزَلَ اللَّهُ فَأَحْبَطَ أَعْمَالَهُمْ ﴿٩﴾



استماع و فردخوانی



خواندن در گروه

کوتاهی و کشیدگی حرکات

صداهای «اَ - اِ» به حالت کوتاه و صداهای «اِ - اِو» به صورت کشیده خوانده می‌شوند.

در فارسی گاهی صداهای کوتاه را به صورت کشیده می‌خوانیم؛ مانند کشیده خواندن کلمات (أصل، اسم، شغل) و گاهی صداهای کشیده را کوتاه می‌خوانیم؛ مانند کوتاه خواندن کلمات (آب، سیب، خوب)

در خواندن قرآن نباید این حالت پیش بیاید؛ زیرا در زبان عربی، کشیده خواندن صداهای کوتاه، آنها را به صداهای کشیده تبدیل می‌کند و گاهی باعث تغییر معنای کلمه می‌شود.

مثلاً اگر فتحه در کلماتی مانند «قَالَ، كَانَ» کشیده خوانده شود، در لحن عربی، فعل مفرد به فعل مثنی تبدیل می‌شود.

کوتاه خواندن صداهای کشیده نیز، آنها را به صداهای کوتاه تبدیل می‌کند و باعث تغییر معنا می‌شود.

مثلاً اگر صدای «و» در کلماتی مانند «يَصْبِرُوا، يَعْلَمُوا» کوتاه خوانده شود، در لحن عربی، فعل جمع به فعل مفرد تبدیل می‌شود. این حالت بیشتر در آخر کلمات پیش می‌آید.

برای درست خواندن صداهای کوتاه در آیات سوره حمد، بین کلمات هر جمله

فاصله‌ای نداده و کلمات را متصل به هم بخوانید :

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ مَلِكِ يَوْمِ الدِّينِ
 اِيَّاكَ نَعْبُدُ وَايَّاكَ نَسْتَعِينُ
 صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ

آیات درس را از کتاب گویا گوش دهید و دقت کنید چگونه صدای کوتاه آخر

کلمات به کلمه بعد وصل می‌شود؛ شما نیز مانند آن بخوانید.

آموزش معانی

جدول زیر را با استفاده از کلمات داده شده، کامل و سعی کنید معنای کلمات را به خاطر بسپارید.

فعالیت اول

تبعیت کردند ، نازل شد ، کارها

معنا	کلمه	ردیف	معنا	کلمه	ردیف
نازل شد	نُزِلَ	۴	مانع شدند	صَدَّوْا	۱
تبعیت کردند، پیروی کردند	اتَّبَعُوا	۵	محو و نابود کرد، گمراه کرد	أَضَلَّ	۲
نازل بشد	أُنزِلَ	۶	اعمال کارها	أَعْمَال	۳

تهیه کننده: مسعود حیدری گروه معارف بندر ماهشهر شهریور ۱۴۰۰

فعالیت دوم

معنای این ترکیبها و عبارات قرآنی را بنویسید.

۱- الَّذِينَ كَفَرُوا كَسَانِي كِه كُفْر ورزیدند ۲- وَصَدَّوْا عَنِ سَبِيلِ اللَّهِ : ومانع شدند از راه خدا

۳- أَضَلَّ أَعْمَالَهُمْ محو و نابود شد کار هایشان ۴- بِمَا نُزِّلَ عَلَى مُحَمَّدٍ : به آنچه نازل شد بر محمد(ص)

۵- هُوَ الْحَقُّ مِنْ رَبِّهِمْ : حق است از خدایشان ۶- اتَّبَعُوا الْحَقَّ : پیروی کردند حق را

۷- اتَّبَعُوا مَا أُنزِلَ إِلَيْكُمْ مِنْ رَبِّكُمْ : پیروی کنید از آنچه نازل شد بر شما از پروردگارتان

تهیه کننده: مسعود حیدری گروه معارف بندر ماهشهر شهریور ۱۴۰۰

۸- وَاتَّبَعُوا النُّورَ الَّذِي أُنزِلَ مَعَهُ : وپیروی کردند نوری را که نازل شد همراهش

الف- هر روز در خانه یکی از صفحه‌های ۵۰۷ تا ۵۱۰ قرآن کریم را بخوانید.

ب- ترجمه آیات اول تا سوم سوره محمد (ص) را کامل کنید.

۱- الَّذِينَ كَفَرُوا وَصَدَّوْا عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ أَضَلَّ أَعْمَالَهُمْ ﴿١﴾ : کسانی که کافر شدند و مانع شدند از راه خدا کارهایشان محو و نابود شد

۲- وَالَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ : و کسانی که ایمان آوردند و کارهای شایسته انجام دادند

۳- وَءَامَنُوا بِمَا نُزِّلَ عَلَى مُحَمَّدٍ : و ایمان آوردند به آنچه نازل شد بر حضرت محمد (ص)

۴- وَهُوَ الْحَقُّ مِنْ رَبِّهِمْ : و او حق است از پروردگارشان

۵- كَفَرَّ عَنْهُمْ سَيِّئَاتِهِمْ : پوشاناز آنها گناهان شان

۶- وَأَصْلَحَ بِاللَّهِمْ ﴿٢﴾ : و حال و روزشان را بهبود بخشید. **تهیه کننده: مسعود حیدری گروه معارف بندر ماهشهر شهریور ۱۴۰۰**

۷- ذَلِكَ بِأَنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا اتَّبَعُوا الْبَاطِلَ : زیرا کسانی که کافر شدند و از باطل پیروی کردند

۸- وَأَنَّ الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّبَعُوا الْحَقَّ مِنْ رَبِّهِمْ و کسانی که ایمان آوردند پیروی کردند حق را پروردگارشان

۹- كَذَلِكَ يَضْرِبُ اللَّهُ لِلنَّاسِ أَمْثَالَهُمْ ﴿٣﴾ : اینچنین خدا برای مردم حال و وضعشان را بیان می کند.

ج- از صفحه ۵۰۸ قرآن کریم چند عبارت آشنا بیابید و همراه با معنای آن بنویسید.

د- در صفحه ۵۰۷ قرآن کریم در آیه زیبایی، خداوند مؤمنان را نوید می دهد که اگر با ایمان و عمل صالح، دین خدا و او را یاری کنند، خدا نیز آنها را یاری می کند و در همه امور، آنها را محکم و ثابت قدم می گرداند. این آیه شریفه را بیابید، همراه با معنای آن بنویسید و سعی کنید آن را حفظ کنید.

یاری خدا، یاری از خدا

متن :

ترجمه :

پیام قرآنی



بهداشت روانی در قرآن (۱)

بارها شنیده یا خوانده‌ایم که قرآن کریم، کتاب هدایت است؛ اما این سخن حق، به دقت و تدبر نیاز دارد. هرچند انسان از فطرت الهی برخوردار است؛ اما باید با اندیشه، عمل، تلاش و مبارزه با کاستی‌ها و تمایلات نفسانی، فطرت الهی خود را شکوفا کند. این شکوفایی نیازمند هدایت الهی است و این هدایت الهی است که راه را از چاه و درستی را از نادرستی روشن می‌سازد.

از جمله بیماری‌ها و کاستی‌هایی که آدمی با آنها روبه‌روست و باید به درمان و رفع آنها بپردازد، بیماری‌ها و ناتوانی‌های روحی و روانی اوست. قرآن کریم در چند آیه خود را درمان و شفای بیماری‌هایی می‌داند که در قلب و وجود ما لانه کرده‌اند و مانع رشد و تعالی ما می‌شوند؛ مانند:

وَنُزِّلَ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

اسراء ۸۲



يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَ شِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ
وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

یونس ۵۷



در این آیات شریفه چه زیبا قرآن، درمان و شفای خود را برای همه مردم می‌داند؛ اما همان‌طور که می‌فرماید، مؤمنان از این داروی الهی بهتر بهره‌مند می‌شوند.



اینک به بیان برخی از مشکلات و بیماری‌های روحی و روانی و درمان آنها در پرتو آموزه‌های قرآنی می‌پردازیم. چه خوب است در یکایک آنها دقت کنیم و با مراجعه به خویش و بهره‌گیری از هدایت قرآن کریم چنین موانعی را از پیش پای رشد و تعالی خود برداریم.



درمان قرآن	آسیب‌های روحی و روانی
<p>۱- سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا: خداوند به زودی پس از سختی آسانی می‌آورد. طلاق ۷</p> <p>۲- لَا تَأْيِسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ: از لطف و رحمت خدا ناامید نشوید. یوسف ۸۷</p>	<p>ناامیدی و یأس</p>
<p>الَّذِينَ كَفَرُوا لَهُمْ لَذَّةٌ مِنَ الْحَيَاةِ وَإِنَّمَا كَذِبُهَا يُرِيدُ: بدانند فقط با یاد خداست که دل‌ها آرامش می‌یابد. رعد ۲۸</p>	<p>اضطراب و نگرانی</p>
<p>يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ای مؤمنان از صبر و نماز کمک بگیرید؛ قطعاً خدا با صابران است. بقره ۱۵۳</p>	<p>نگرانی و ناراحتی</p>
<p>قُلْ لِيُعَذِّبِيَ الَّذِينَ اسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ بگو ای بندگان من که به خود ظلم کرده‌اید از رحمت و مهربانی خدا ناامید نشوید قطعاً خدا همه گناهان را می‌آمرزد، به راستی او بسیار آمرزنده و مهربان است. وَأَنِيبُوا إِلَىٰ رَبِّكُمْ وَأَسْلِمُوا لَهُ و به سوی پروردگارتان بازگردید و در برابر او تسلیم باشید. زمر ۵۳ و ۵۴</p>	<p>احساس گناه و ناامیدی از بخشش</p>
<p>۱- وَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ وَكَفَىٰ بِاللَّهِ وَكِيلًا و بر خدا توکل کن که حمایت و پشتیبانی خدا کافی است. احزاب ۳</p> <p>۲- وَمَا تَوْفِيقِي إِلَّا بِاللَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْهِ أُنِيبُ موفقیت من فقط از سوی خداست بر او توکل کردم و به سوی او باز می‌گردم. هود ۸۸</p>	<p>احساس شکست در زندگی</p>