



مجموعهٔ بخشید چند لحظه

همراه با مسابقه / ۱۳۱



لذت یادگرت

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



...

## دعای مطالعه

«اللَّهُمَّ أَخْرِجْنِي مِنْ ظُلُمَاتِ الْوَهْمِ وَ أَكْرَمْنِي بِنُورِ الْقَهْمِ اللَّهُمَّ افْتَحْ عَلَيْنَا أَبْوَابَ رَحْمَتِكَ وَ انْشُرْ عَلَيْنَا خَزَائِنَ عُلُومِكَ بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ.» (خداایا، مرا از تاریکی های وهم خارج کن و به نور فهم گرامی ام بدار. خداایا، درهای رحمتت را به روی ما بگشا و خزانه های علومت را بر ایمان باز کن، به مهربانی ات، ای مهربان ترین مهربانان!)

...

## تقدیم به

تقدیم به ارواح قدسی ائمه معصومین علیهم السلام، به ویژه مولا و مقتدای زمان، حضرت بقیه الله الاعظم علیه السلام؛ شهدای انقلاب اسلامی و دفاع مقدس؛ مدافعان مظلوم حرم اهل بیت و زائران آستان ملکوتی امام علی بن موسی الرضا علیه السلام!

**عنوان: بیخشد چند لحظه؛ لذت یا ذلت****تهیه و تولید: اداره تولیدات فرهنگی آستان****قدس رضوی****ویراستار: سعیده سادات حسینی****ارزیاب علمی: حجت الاسلام والمسلمین****سید محمود مرویان حسینی****طراح جلد و صفحه آرا: عباس پرچی****ناشر: معاونت تبلیغات اسلامی****آستان قدس رضوی****چاپخانه: مؤسسه فرهنگی قدس****نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۸****شمارگان: ۵۰۰****شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۵۲۳۴-۰****نشانی: مشهد، حرم مطهر، صحن جامع****رضوی، ضلع غربی، بین باب‌الهادی علیه السلام و****صحن غدیر، مدیریت فرهنگی****صندوق پستی: ۳۵۱-۹۱۷۳۵****تلفن: ۰۵۱-۳۲۰۲۵۶۷****سامانه پیامکی دریافت پیشنهادها و****انتقادات: ۰۲۲۲۲۰۸۰۰۰۳****حق چاپ محفوظ است.**

عنوان و نام پدیدآور : لذت یا ذلت/ تهیه و تولید اداره تولیدات فرهنگی آستان قدس رضوی؛ به سفارش معاونت تبلیغات اسلامی آستان قدس رضوی؛ ارزیاب علمی سیدمحمود مرویان حسینی.

مشخصات نشر : مشهد: آستان قدس رضوی، معاونت تبلیغات اسلامی، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری : ۱۶ ص.

فروست : بیخشد چند لحظه؛ ۴.

شابک : 978-622-685234-0

وضعیت فهرست : فیبا

نویسنی

موضوع : رفتار بیمارگونه

موضوع : Compulsive behavior

موضوع : سوء مصرف مواد

موضوع : Substance abuse

موضوع : اعتیاد

موضوع : Drug addiction

شناسه افزوده : مرویان حسینی، سیدمحمود، ۱۳۴۴ -

شناسه افزوده : آستان قدس رضوی، اداره تولیدات فرهنگی

شناسه افزوده : آستان قدس رضوی، معاونت تبلیغات اسلامی

شناسه افزوده : Astan Qods Razavi. The Islamic Propagation Department

رده بندی کنگره : RC0۳۳

رده بندی دیویی : ۶۱۶/۸۵۴۴

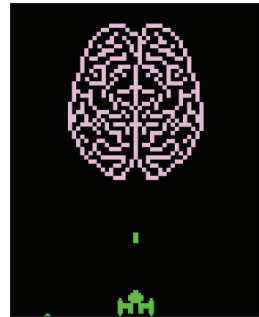
شماره : ۶۰۷۸-۱۵

کتابشناسی ملی

## مقدمه

یکی از واقعیت‌های تلخ زندگی امروز بحث اعتیاده. فرقی هم نمی‌کند اعتیاد به مواد مخدر باشد یا شبکه‌های اجتماعی یا اینترنت و موبایل یا بازی‌های رایانه‌ای یا هرچیز دیگه‌ای. هرچیزی که بیشتر از حد معمول آدم رو به خودش عادت بده، اعتیاد محسوب می‌شه.

ما توی این مجموعه سعی کردیم به جنبه‌های مختلف اعتیاد بپردازیم و سعی کنیم به سؤال‌های ذهنی شما، هرچند به صورت کوتاه، جواب بدیم؛ البته در ضمن مباحث، مطالب مفیدی از حرم‌شناسی و نکات معرفتی هم برای استفاده هرچه بیشتر شما عزیزان آوردیم. امیدواریم این مطالب که پیشکش نگاهتون می‌شه، براتون مفید باشه.







...

## خواست به پر ملائک باشه

حرم قیامت بود. از دو کیلومتری معلوم بود که کلافه است. چند ساعتی می شد خانواده اش رو گم کرده بود. بی اختیار پاکت سیگار رو درآورد؛ اما توی جیب شلوارش فندکش رو پیدا نکرد. به آقایی که نوزاد بغلش بود، گفت: «بیخشید قربان، کبریت دارین؟» با نگاه معنادار اون آقا فهمید که جواب منفیه.

ناامید نشد و از چند نفری همین سؤال رو پرسید؛ ولی هر بار تیرش به سنگ خورد تا اینکه بالاخره به کبریت پیدا کرد. همین که خواست آتیش کنه، نگاهش افتاد به بچه هایی که توی صحن درحال بازی بودن و تابلویی رو دید که روش بزرگ نوشته بود: «**محل پرواز ملائک را با دود سیگار آلوده نکنیم.**»

## از قارچ خور تا کانتر



شاید شما یادتون نباشه، ولی توی عهد دق—یانوس، «آتاری» طرف دارهای زیادی داشت که نوبتی قارچ خور بازی می کردن. بعدش «سگا» اومد و نسل های بعد، بازی های متنوع رو با پلی استیشن تجربه کردن. الان هم هرکی می خواد توی مدرسه به دوست هاش فخر بفروشه، اون رو به نبرد «ایکس باکس» و «پی اس فور» دعوت می کنه. این بازی ها این قدر نسل جدید رو درگیر خودش کرده که خیلی ها اعتراف می کنن بچه شون معتاد این بازی هاست و خیلی از پول ماهیانه ش رو خرج گیم نت می کنه.



...

## آگاه شما نگران فرزندتون هستین، به این نکته‌ها توجه کنین:

۱. از موبایل و فضای مجازی به عنوان پرستار و نگهدارندهٔ کودکتون استفاده نکنین؛
۲. به برچسب روی بازی‌ها که با حروف (RP, ESRB, EG, AO, T, E, M) مشخص می‌شن، توجه کنین. این برچسب‌ها طبقه‌بندی بازی‌ها رو برحسب محتوا و سن افراد نشون می‌دن؛ مثلاً حرف AO نشونۀ اینه که بچه‌های کوچیک مطلقاً اجازهٔ انجام این بازی رو ندارن؛
۳. خودتون قبل از بچه‌ها، محتوای بازی رو مشاهده و ارزیابی کنین و مطمئن بشین که با سن فرزندتون، روحیاتش، نگرش تربیتی شما و فرهنگ جامعه فاصله و مغایرت زیاد نداشته باشه؛
۴. برای بچه‌ها زمان بازی رو دقیقاً مشخص کنین، مثلاً از ساعت ... تا ...، زمان بازی بیشتر از به ساعت در روز نباشه و قبل از تموم شدن زمان، بهش هشدار بدین؛
۵. کامپیوتر و دستگاه بازی ویدیویی رو در محلی قرار بدین که قابل نظارت باشه؛
۶. سعی کنین روابط صمیمی و دوستانه با بچه‌های خودتون داشته باشین؛ به خصوص با نوجوون‌هایی که تصور می‌کنن شما اطلاعات کافی ندارین، رک و بدون تعارف حرف بزین و اشتباهشون رو بهشون بگین؛
۷. دربارهٔ آسیب‌های بازی‌های آنلاین، مثل پرخاشگری و مشکلات جسمی ناشی از آن و... با فرزندتون صحبت کنین.



...

## فوریتهای اجتماعی حرم کجاست؟

با دیدن کودکان کار، کودکان معلول رهاسده، افراد معتاد، کارتون خوابها و افراد به ظاهر نیازمند (متکدی)، روح هر انسان پاک سرشتی به درد می‌یاد؛ چون که دیدن این ناهنجاری‌ها عواطف انسان رو به شدت تحریک می‌کنه. توی حرم امام مهربونی‌ها، چون پناهگاه همه انسان‌هاست، گاهی ممکنه شاهد این ناهنجاری باشیم؛ به همین دلیل، قسمت فوریتهای اجتماعی حرم توی صحن هدایت، وظیفه پیشگیری از این مسائل و سامان‌دهی به اون‌ها رو به عهده داره. عزیزان خدمتگزار شما توی این بخش، همکاری خیلی خوبی با مراکز خدمات اجتماعی، مثل بهزیستی و... دارن که می‌تونن مشکلات این چنینی رو در حداقل زمان ممکن حل کنن.

...

## آدم‌ها همون عادت‌هاشون هستن

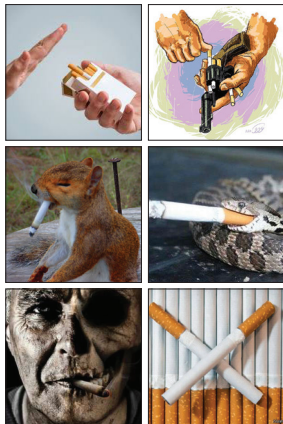
توی زیارت جامعه کبیره، درباره اهل بیت عَلَيْهِمُ السَّلَامُ می‌خونیم: «عَادَتُكُمْ الْإِحْسَانُ»؛ یعنی شما روش و عادتتون احسان و نیکی‌کردنه. همه ما با عادت‌ها مون شناخته می‌شیم. عادت‌های خوب یا بد





همون اول که اون همه بزرگ نبودن. اشتباه‌های بزرگ رو اگه عادت نشده باشن، راحت می‌شه اصلاح کرد؛ ولی اشتباه‌های کوچک اگه تکرار شده باشن، ترک‌کردنش مشکله. باید بدونیم اگه به اشتباهی بیشتر از یه بار تکرار بشه، تبدیل به عادت می‌شه و جداشدن از عادت‌ها مشکله.

**نکته:** مردم آدم‌ها رو براساس عادت‌هاشون می‌شناسن و اگه کسی حتی به کار بدی عادت کرد، کافیه فرد رو با اون عادت شناسیم تا انگیزه کافی برای برگشت براش وجود داشته باشه؛ چون نگاه مردم بخشی از مسیره.



## رفیق با مرام

...  
یه معتاد دو تا سیگار توی دهنش گذاشته بود و می‌کشید. ازش پرسیدن: «چرا دو تا سیگار می‌کشی؟»  
جواب داد: «یکی واسه خودم می‌کشم، یکی واسه دوستم که زندونه.»  
بعد از چند ماه دیدن که همون معتاد داره یه دونه سیگار می‌کشه. ازش پرسیدن: «دوستت از زندان آزاد شده که داری یه سیگار می‌کشی؟»  
گفت: «نه، خودم ترک کردم.»



...

## شراب خوار و محبت اهل بیت علیهم السلام

خودم هم خسته شده بودم. شراب خوردن عادت هر روزم شده بود. پیش امام صادق علیه السلام رفتم تا کمکم کنن. خجالت کشیدم به امام علیه السلام بگم خودم شراب می خورم. چاره‌ای نبود، مجبور بودم دروغ بگم. به امام گفتم: «یکی از اقوامم که شما رو خیلی دوست داره، شراب می خوره.»

امام علیه السلام فرمودن: «مست هم می شه؟»

گفتم: «بله.»

امام دوباره پرسیدن: «نماز نمی خونه؟»

گفتم: «گاهی می خونه؛ ولی وقت هایی هم می شه که نمازش ترک می شه.»

امام دستشون رو به نشونه ناراحتی روی پیشونی مبارکشون گذاشتن و فرمودن: «به اون فرد بگو شراب رو ترک کنه. درسته که لغزیده؛ ولی در محبت ما اهل بیت علیهم السلام ثابت قدمه. [و همین ارتباط، اون رو نجات می ده.]»<sup>۱</sup>

۱. نک: محمدبن عمر کنزی، اختیار معرفة الرجال المعروف برجال الکنتی، ج ۲، ص ۶۱۰ و ۶۱۱.





## خودت رو مهمون کن

همین که از خواب بیدار شد، گوشی‌ش رو برداشت، کفش‌های کوهش رو پوشید، کنار کوله‌ش و استاد و به سلفی گرفت. زیرعکسش هم نوشت: «پیش به سوی فتح قله‌ها!»

ظهر، میز رو چید: میوه و شیرینی، یه شمع و یه شاخه گل. عکس گرفت و نوشت: «منتظر رسیدن دوست عزیزمم. حدس بزنین اون کیه؟»

دراز کشید و لایک‌ها و کامنت‌ها رو چک کرد.

سر شب لباس پوشید. کیفش رو روی دوشش انداخت و یه سلفی دیگه گرفت. نوشت: «یه گشت کوچولوی عصرگاهی برای خرید.» اما بیرون نرفت.

داشت توی آینه خودش رو مرتب می‌کرد که تلفن خونه زنگ خورد و رفت روی پیغام‌گیر: «ملیحه جان، مامان. آش پختم. دوست داشتی تو هم بیا دور هم باشیم.»

توی آینه به خودش خیره شد. چقدر دل‌تنگ بود. بیرون زد.

چراغ موبایلش جلو آینه، روشن و خاموش می‌شد.

## راز موفقیت یه معتاد

شده به این سؤال ساده فکر کنین و بهش پاسخ بدین: «چطور یه معتاد به راحتی می‌تونه یه جمع رو معتاد کنه؟»



دوستی و تحریک عاطفه بهترین دامه:

«نمی‌دونی چه کیفی داد»، «شنگول می‌شی»، «سرحال می‌شی» و اگه کمی تردید کنین، می‌گن: «بچه‌نه‌ای»، «ترسویی»، «اول تجربه کن، بعد بگو بده»، «هنوز مرد نشدی»، «پس چرا فلانی مواد کشید و معتاد نشد؟»، «هیچ‌کس با یه بار معتاد نمی‌شه». و ...  
این‌ها ترفندهاییه که می‌تونه باعث تحریک بچه‌ها برای مصرف مواد مخدر بشه.  
پس تا مرغ از قفس نپریده، با بچه‌هاتون دوست بشین و مهارت «نه‌گفتن» رو بهشون یاد بدین.

### ترک عادت موجب مرض نیست

«عادت» به خوگرفتن به چیزی یا حالتی می‌گن که در اثر تکرار عمل به وجود می‌یاد؛ اما معمولاً به عادت‌های بدی که با جان و روح انسان سازگاری نداره، «اعتیاد» می‌گن. حالا ما باید همیشه توی دو تا جبهه بجنگیم و توی یه جبهه آماده‌باش نگهدانی بدیم.  
برای همین باید تلاش کنیم عادت‌های پسندیده رو توی خودمون به وجود بیاریم و برای ترک عادت‌های ناپسند با نفسمون بجنگیم؛ درعین حال باید مراقب باشیم عادت‌های خوبمون ترک نشن و عادت‌های بدمون برنگردن. امام علی علیه السلام در این باره فرمودن: «أَفْضَلُ الْعِبَادَةِ غَلَبَةُ الْعَادَةِ.»<sup>۱</sup>  
(برترین عبادت، پیروزی بر عادت است.)

۱. عبدالواحد بن محمد تمیمی آمدی، غرر الحکم و درر الکلم، ح ۲۸۷۳.







## شهید ابراهیم هادی و دوست معتادش

به دلیل اعتیادی که داشت، خانواده‌ش رو خیلی اذیت می‌کرد. ابراهیم تمام تلاشش رو کرد تا ترکش بده؛ ولی موفق نشد. خیلی باهاش صحبت کرد. به روزازش پرسید: «چرا خانواده‌ت رو اذیت می‌کنی؟» گفت: «دست خودم نیست، وقتی خمار می‌شم، نمی‌فهمم چی کار می‌کنم. اگه پول داشته باشم مواد بخرم، با کسی کاری ندارم.»

ابراهیم قبول کرد تا به سال پول موادش رو بده، در عوض اینکه خانواده‌ش رو اذیت نکنه. با این کار ابراهیم، تا به سال خانواده و اطرافیانش در آرامش بودن، بعد هم ابراهیم شهید شد.



## یک عادت زشت

اگه دنبال یه راهکار خوب برای ازبین بردن عادت‌های بد فرزندتون هستین ، پیشنهاد می‌کنیم مجموعه داستان‌های اشکان و اشکانه توی کتاب یک عادت زشت رو براش تهیه کنین و بهش هدیه بدین .

توی این مجموعه، داستان‌های شیرین و طنزآمیزی از رفتارهای یک خواهر و برادر همراه با والدینشون نوشته شده که به جذابیتش اضافه کرده. موضوع این کتاب‌ها قرآنیه و توی هر جلدش، به یه توصیه خدا به بنده‌هاش اشاره می‌کنه. این مجموعه به قلم آقای ابراهیم حسن بیگی برای نوجوون‌ها آماده شده و انتشارات «به‌نشر» اون رو چاپ کرده که می‌تونید از کتاب‌فروشی‌های اطراف حرم مطهر تهیه کنین .



## جواب بده، جایزه بگیر

کافی است به ترتیب نام مسابقه و شماره گزینه های صحیح پرسش ها را به صورت یک عدد دورقمی از چپ به راست، همراه با نام و نام خانوادگی خود، به سامانه پیامکی ۳۰۰۰۸۰۲۲۲۲ ارسال کنید.

### مثال: لذت یا ذلت ۲۴ احسان رضوانی پور

مهلت شرکت در مسابقه، یک ماه پس از دریافت کتابچه است. قرعه کشی از بین پاسخ های کامل و صحیح و به صورت روزانه انجام می شود و نتیجه آن نیز از طریق سامانه پیامکی گفته شده به اطلاع برندگان می رسد.

## پرسش ها

**پرسش دوم:** براساس متن، کدام گزینه درباره حکم سیگار کشیدن در محیط های عمومی درست است؟

۱. اگر دود سیگار موجب آزار و اذیت دیگران شود، حرام است.
۲. سیگار کشیدن در محیط های عمومی فی نفسه اشکالی ندارد.
۳. اگر دود سیگار ضرر درخور توجهی برای دیگران داشته باشد، حرام است.
۴. گزینه ۱ و ۳.

**پرسش اول:** مهم ترین دام افراد معتاد برای جذب دیگران به مصرف مواد مخدر چیست؟

۱. تعارف کردن مصرف مواد.
۲. دوستی و تحریک عاطفه.
۳. تمسخر کردن.
۴. ارباب و تهدید.

این کتاب هدیه‌ای است متبرک و معنوی از  
خوان باکرامت امام رافت و مهربانی، حضرت  
علی بن موسی الرضا علیه السلام.  
با مطالعه دقیق محتوای کتاب و اهدای  
آن به سایر جویندگان معارف ناب دینی،  
بخشی از یک جریان اثرگذار فرهنگی باشید.



برای دریافت این مجموعه اسکن کنید.

