

مجموعهٔ بخشید چند لحظه

همراه با مسابقه / ۱۴۱



ابره‌ای زودگذر



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

دعای مطالعه

«اللَّهُمَّ أَخْرِجْنِي مِنْ ظُلُمَاتِ الْوَهْمِ وَ اكْرُمْنِي بِنُورِ الْقَهْمِ اللَّهُمَّ افْتَحْ عَلَيْنَا أَبْوَابَ رَحْمَتِكَ وَ انشُرْ عَلَيْنَا خَزَائِنَ عُلُومِكَ بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ.» (خدا یا، مرا از تاریکی های وهم خارج کن و به نور فهم گرامی ام بدار. خدا یا، درهای رحمت را به روی ما بگشا و خزانه های علومت را برایمان 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: بخشید چند لحظه؛ ابرهای زودگذر

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 صفحه‌آرا: عباس پرچمی

ناشر: معاونت تبلیغات اسلامی

آستان قدس رضوی

چاپخانه: مؤسسه فرهنگی قدس

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۸

شمارگان: ۵۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۵۲۵۱-۷

نشانی: مشهد، حرم مطهر، صحن جامع

رضوی، ضلع غربی، بین باب‌الهادی علیه السلام و

صحن غدیر، مدیریت فرهنگی

سندوق پستی: ۹۱۷۳۵-۳۵۱

تلفن: ۰۵۱-۳۲۰۰۲۵۶۷

سامانه پیامکی دریافت پیشنهادها و

انتقاداتها: ۳۰۰۰۸۰۲۲۲۲

حق چاپ محفوظ است.

عنوان و نام پدیدآور : ابرهای زودگذر/تهیه و تولید اداره تولیدات فرهنگی آستان قدس رضوی ؛ به سفارش معاونت تبلیغات اسلامی آستان قدس رضوی ؛ ویراستار صوری و ربانی سعیده سادات حسینی ؛ ارزیاب علمی سید محمود مرویان حسینی.

مشخصات نشر : مشهد: آستان قدس رضوی، معاونت تبلیغات اسلامی، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری : ۱۶ ص.
فروست : بخشید چند لحظه؛ ۱۴.
شابک : 978-622-685251-7
وضعیت فهرست : فیا

نویسنده :
موضوع : اوقات فراغت -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
موضوع : Leisure -- Religious aspects
موضوع : اوقات فراغت
موضوع : Leisure

شناسه افزوده : مرویان حسینی، سید محمود، 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 : BPT۳۳/۸
رده بندی دیویی : ۲۹۷/۴۶۸
شماره : ۶۱۰۰۴۱۶
کتابشناسی ملی

مقدمه

اوقات فراغت بخش مهمی از زندگی ما انسان ها رو به خودش اختصاص می ده . سؤال اینه که ما در خدمت اوقات فراغتیم یا اوقات فراغت در خدمت ماست ؟ شاید هم هر دومون در اختیار کسانی هستیم که اوقات فراغت ما رو برمی کنن؛ برای همینه که توی کشورهای غربی بیشترین سرمایه گذاری روی تولید فیلم، سریال، کارتون، انیمیشن، اسباب بازی و سرگرمی های مختلفی صورت می گیره که برای پرکردن اوقات فراغت افراده .

ما توی این مجموعه سعی کردیم مطالب و پیشنهادهایی برای استفاده بهینه از اوقات فراغت بهتون ارائه بدیم . امیدواریم این مطالب و محتواها مورد استفاده تون قرار بگیره .



سرشار از طراوت و سرزندگی باشین.





توجه به امامی که من رو می بینم

همیشه دیدار با یه شخصیت بزرگ، خاطره‌انگیزتر و به یادموندنی‌تر از ملاقات با بقیه آدم‌ها بوده و هست؛ خصوصاً اگه با بی‌نظیرترین شخص باشه، اون وقت دیگه اوضاع خیلی خیلی فرق می‌کنه؛ برای همین رهبر معظم انقلاب علیه السلام یکی از آداب زیارت و شرط اول قبولی زیارت رو ملاقات با حضرت می‌دونن و می‌فرمایین: «رفتن حرم و آمدن، صرف رفتن به یک مکان و بیرون آمدن نباشد؛ آنجا یک روح والایی حضور دارد. به این حضور توجه بکنید. انسان وقتی به ملاقات کسی می‌رود، با او احوالپرسی می‌کند و به او سلام می‌کند. همین در ملاقات روح مطهر ائمه علیهم السلام و اولیاء الهی [هم] لازم است؛ باید رفت، سلام کرد، عرض ادب کرد.»^۱

۱. بیانات در دیدار جمعی از پاسداران سیاه حفاظت ولج امر و خانواده‌های آنان ۱۳۸۲/۰۱/۰۶



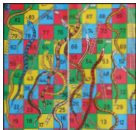
چه موقــــــــع برای بچه‌ها موبایل بخیریم

مسئله خرید موبایل و تبلت برای بچه‌ها به یکی از مشکلات امروز خانواده‌ها تبدیل شده. از یک طرف پدر و مادر نگران مشکلات و آسیب‌های موبایل هستند و از طرف دیگر عصاره ارتباطات و دیگه نمی‌شه جلوی تکنولوژی رو گرفت. به یاد داشته باشیم که موبایل به خاطر امواج الکترومغناطیسی می‌تونه مشکلات و خطراتی مثل اختلال خواب، استرس و نگرانی، کاهش تمرکز و افت تحصیلی رو به همراه داشته باشه؛ پس واقعیت اینه که فرزندان تا زمانی که به مدرسه و سایر موقعیت‌ها رفت‌وآمد مستقلانه ندارن، به داشتن تلفن همراه هم نیازی ندارن.

پیشنهاد می‌کنیم قبل از خرید موبایل یا تبلت چند مرحله رو طی کنین:

مرحله اول: بدون تعارف به این سؤال‌ها پاسخ بدین:

۱. فرزندتون مسئولیت‌پذیر بار آورده یا نه؟
۲. می‌تونین بهش اطمینان کنین؟
۳. آیا می‌دونه که چطور از موبایل به صورت ایمن استفاده کنه؟
۴. فرزندتون توی زندگی روزمره به دسترسی سریع به دوستاش از طریق شبکه‌های اجتماعی نیاز داره یا نه؟
۵. اگه برای فرزندتون محدودیت بگذارین، به اون عمل می‌کنه؟
۶. از آسیب‌های استفاده از موبایل و تبلت اطلاعات کافی داره؟



هروقت به همه سؤال‌ها پاسخ مثبت دادین، وارد مراحل بعد بشین.

مرحله دوم:

مهم‌ترین قدم در این مرحله آموزش سواد رسانه و آگاهی بخشی از آسیب‌ها و هشدارهای استفاده از تلفن همراه به فرزندتونه.

مرحله سوم:

برای فرزندان مقررات وضع کنین و خودتون بهش متعهد باشین؛ مثلاً استفاده از تلفن همراه توی مدرسه و مهمونی‌ها ممنوعه یا بچه‌ها اجازه استفاده از اینستاگرام رو ندارن و ...

فراموش نکنین که اجرای مقررات توی هر مکان و موقعیتی ممکنه ناخوشایند باشه؛ اما باید صلاح در نظر گرفته بشه.

به فرزندتون یادآوری کنین که خرید موبایل یه آزمون موقته و در صورت مشاهده هر تخلفی، ممکنه حق استفاده از تلفن همراه ازش سلب بشه.



پیشنهادهایی برای گذراندن اوقات فراغت در حرم

آیا شما از اون دسته آدم‌هایی هستید که دوست دارید بعد از زیارت، اوقات فراغت خودتون رو توی حرم به بهترین شکل پر کنید؟ اگه پاسختون مثبته، پیشنهادهای ویژه‌ای براتون داریم: اگه دوست دارید دربارهٔ تاریخچهٔ حرم مطهر، بناهای تاریخی، جریان هجرت امام رضا علیه السلام از مدینه به مرو و... مطالب جذابی بدونین و با این بناها از نزدیک آشنا بشین، پیشنهاد می‌کنیم به واحد حرم‌شناسی پایگاه آداب زیارت شهید هاشمی نژاد واقع در صحن جامع رضوی یه سر بزنین. اگه دوست دارید نسخه‌های خطی قرآن منسوب به ائمه اطهار علیهم السلام، گنجینهٔ هدایای رهبر معظم انقلاب عنه، ضریح‌های قدیمی حرم مطهر، تابلوی عصر عاشورای استاد فرشچیان، مدال‌های جهان‌پهلوان تختی و... رو ببینین، کافیه به مجموعه موزه‌های آستان قدس رضوی واقع در صحن کوثر مراجعه کنین؛ ضمناً موزهٔ مرکزی هر روز از ساعت ۸ تا ۱۷:۴۵ بازه.

اتلاف وقت ممنوع

بزرگ‌ترین سرمایه هر فردی وقت و عمرش. شب‌های جمعه بارها و بارها این عبارت «دعای کمیل» رو خوندم و تکرار کردم: «أَسْأَلُكَ بِحَقِّكَ وَ قُدْسِكَ وَ أَعْظَمِ صِفَاتِكَ وَ أَسْمَائِكَ أَنْ تَجْعَلَ أَوْقَاتِي مِنَ اللَّيْلِ وَ النَّهَارِ يَذْكُرُكَ مَعْمُورَةً وَ يَخْدُمُكَ مَوْضُوعَةً» ولی ممکنه به معنی‌ش توجه نکرده باشیم.

ما توی این دعا می‌گیم: «پروردگارا، از تو درخواست می‌کنم به حق خودت و به پاکی‌ات و به بزرگ‌ترین صفات و نام‌هایت که همه ساعاتم از شب و روز را به یادت آباد کنی و به خدمت خودت پیوسته سازی.»

امیرالمؤمنین عليه السلام توی این دعا با چهار عبارت و قسم مختلف از خدا درخواست می‌کنن که همه ساعات شبانه‌روزشون رو به یاد خدا آباد و به خدمتش پیوسته کنه. توی فرهنگ اهل بیت عليهم السلام اتلاف وقت هیچ جایگاهی نداره و مؤمن باید از لحظه لحظه عمرش به بهترین شکل استفاده کنه.

گردش تفریحی حضرت علی عليه السلام و حضرت زهرا عليها السلام

یه روز حضرت علی عليه السلام و حضرت زهرا عليها السلام برای تفریح به صحرا رفتن و همون طور که خرما می‌خوردن، شوخی هم می‌کردن. امام علی عليه السلام رو به حضرت زهرا عليها السلام کردن و گفتن: «فاطمه جان، می‌دونستی پیامبر من رو بیشتر از تو دوست داره؟» حضرت زهرا عليها السلام جواب دادن: «فکر نمی‌کنم پیامبر تو رو بیشتر از من دوست داشته باشه؛ چراکه من هم میوه دلش هستم و هم پاره تنش و هم تنها فرزندش.»

امام علی عليه السلام فرمودن: «اگه حرفم رو قبول نداری، بیا باهم بریم پیش پیامبر.» هردو پیش پیامبر صلى الله عليه وآله وسلم برگشتن. حضرت زهرا عليها السلام پیش دستی کردن و گفتن: «پدر، شما کدومون رو بیشتر دوست داری؟ من یا علی؟» پیامبر صلى الله عليه وآله وسلم با لبخندی زیبا جواب دادن: «تو برام محبوب‌تری و علی از تو برام عزیزتر.»

برای بچه‌ها وقت بگذارین

«می‌خوام باهات حرف بزنم، جلال.»

«چی شده؟»

«دیروز تبلت رو برداشتم، دیدم رضا یه بازی

جدید نصب کرده.»

«برای همین نگرانی؟»

«از این بازی‌های آنلاین بود. بازی کردم.

نمی‌دونی چه چت‌هایی داشت. همه داشتن

چرت‌وپرت می‌گفتن. پاکش نکردم. گفتم رضا

بفهمه، ممکنه ناراحت بشه. بچه‌هاست دیگه.»

«می‌خواهی یکی دو تا کلاس دیگه ثبت‌نامش

کنیم که وقت نداشته باشه بشینه پای تبلت؟»

«آخه جلال جان، الان تابستونه. نمی‌شه

بیشتر از زمان مدرسه بره کلاس که.»

«پیشنهاد خودت چیه؟»

«بین، یه وقت‌هایی تو خونه هستی و یه

وقت‌هایی من. باید وقت بگذاریم و یه بازی‌ای،

سرگرمی‌ای، چیزی باهاش انجام بدیم. بریم

پارک، سینما، یه جایی که بهش خوش بگذره.»

«آره خوبه، موافقم. حتی من می‌تونم چند تا

تیکه چوب بگیرم بیارم، باهم کاردستی درست

کنیم، مثل ماشین، خونه، صندلی.»

«عالیه. این جوریش تخلیه می‌شه و

دیگه وقتش رو پای تبلت نمی‌گذاره. ممنونم

«جلال جان.»



الو! الو! من جوجوام



...

دیدن فیلم الو الو من جوجوام با بابا توی سینما

تقریباً جمعه‌ها خونه نبودیم: کوه، نماز جمعه، پارک، رستوران، سینما و... یادمه یکی از فیلم‌هایی که با بابا دیدیم، الو الو من جوجوام بود؛ البته همیشه همه این‌ها نبود. هر هفته هرکدوم که پیش می‌اومد، انجام می‌دادیم.

بابا توی تفریحات حلال، بکن نکن نمی‌کرد و خودش همراهمون بود. به فوتبال هم خیلی علاقه داشت. گاهی که فرصت داشت، توی خونه فوتبال تماشا می‌کرد.

شهید حسن تهرانی مقدم



...

به پیشنهاد ویژه برای اوقات فراغت

تصمیم گرفتیم تعطیلات تابستون برم همه جا رو بگردم...
زیر فرش، زیر تخت، پشت یخچال، تو جیب شلوارهای قدیمی م...
شاید یه پولی، چیزی پیدا کردم!
از بیکاری که بهتره!

مواظب باش ضرر نکنی

خیلی از ما ارزش نعمت‌هایی رو که داریم، نمی‌دونیم و به‌راحتی از دستشون می‌دیم؛ مثلاً وقتی سروکارمون به دکتر می‌افته، متوجه می‌شیم که از چه نعمتی غافل بودیم یا وقتی توی اخبار، آوارها و خرابی‌های شهرهای سوریه رو می‌بینیم، متوجه می‌شیم که امنیت چقدر نعمت بزرگیه.

قدردونستن نعمت‌ها و ارزون از دست‌ندادن اون‌ها خیلی مهمه؛ به همین دلیل که پیامبر عزیزمون صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ به ابوذر فرمودن: «يَا أَبَاذَرٍّ نِعْمَتَانِ مَعْبُودٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصَّحَّةُ وَالْفَرَاغُ»^۱ (خیلی از مردم درد و نعمت سلامتی و فراغت زیان‌کار می‌شوند).

۱. محمد باقر مجلسی، بحار الأنوار، ج ۶۳، ص ۳۱۵.



حواستون به فاصله بین ریل‌های زندگی باشه

آیا تا به حال به خطوط فاصله‌دار روی پل‌های سواره دقت کردین و شده از خودتون پیرسین دلیل اون چیه؟ توی صنعت پل‌سازی بخش‌هایی از قطعات رو به صورت فاصله‌دار می‌سازن تا پل توی زمستون و تابستون خراب نشه.

توی ریل‌های راه‌آهن هم، نقطه‌های خالی پیش‌بینی شده تا زمانی که ریل بر اثر گرما منبسط می‌شه، به بدنه ریل آسیبی وارد نشه. توی زندگی ما هم اوقات فراغت همین حکم رو داره.

درست مثل نقاط بافاصله پل‌ها و ریل‌ها که اگه وجود نداشته باشن، موجب خرابی کل مسیر می‌شن، اوقات فراغت هم اگه نباشه، انسان به خاطر استراحت‌نداشتن، از پا درمی‌یاد.



ویژگی‌های یه تفریح درست و حسابی

به نظر شما یه تفریح درست و حسابی چه ویژگی‌هایی داره؟ حتماً با خودتون می‌گین باید همراه با خانواده و توی فضای سبز و حتی الامکان بیرون شهر باشه و اگه دوست دارین بدوین توی اسلام یه تفریح سالم چه حد و حدودی داره، لازمه به نکات زیر توجه داشته باشین:

۱. هم تفریحتون گناه نباشه، هم توی تفریحتون گناه نباشه؛

۲. برای دیگران مزاحمت ایجاد نکنه؛

۳. تضییع حق دیگران نباشه؛

۴. تخریب محیط زیست نباشه؛

۵. اسراف و بریزوپاش نداشته باشه.

حالا با توجه به این شاخصه‌ها، کارهایی مثل گوش دادن به موسیقی حرام، بلندکردن صدای پخش ماشین، شکستن شاخه و سوزاندن درختان و استفاده بدون اجازه از باغ مردم درست نیست و گناه داره.



اوقات فراغت و گزینه‌های روی میز

اگر دنبال راهکارهای استفاده صحیح از اوقات فراغت و مدیریت زمانتون هستین، پیشنهاد می‌کنیم مطالعه کتاب اوقات فراغت و گزینه‌های روی میز رو از دست ندین. نویسنده توی این کتاب برخی از روش‌های ناسالم برای پرکردن اوقات فراغت، مثل روی آوردن به بازی‌های رایانه‌ای، پرسه‌زدن بیهوده توی خیابون، استفاده افراطی از رسانه، اعتیاد به اینترنت و گذراندن اوقات با غیر خانواده رو ذکر کرده و برای استفاده صحیح از اوقات فراغت، پیشنهادهای خوبی داده و برخی از مهارت‌های لازم در این زمینه رو آموزش داده.

این کتاب به قلم آقای ابوالفضل اقبالی هست و انتشارات دفتر نشر معارف اون رو به چاپ رسونده.



جواب بده، جایزه بگیر

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

مثال: ابرهای زودگذر ۲۴ احسان رضوانی پور

مهلت شرکت در مسابقه، یک ماه پس از دریافت کتابچه است. قرعه‌کشی از بین پاسخ‌های کامل و صحیح و به صورت روزانه انجام می‌شود و نتیجه آن نیز از طریق سامانه پیامکی گفته شده به اطلاع برندگان می‌رسد.

پرسش‌ها

پرسش دوم: کدام گزینه از ملاک‌های تفریح سالم و حلال است؟

۱. خود تفریح گناه نباشد.
۲. موجب پایمال شدن حقوق دیگران نشود.
۳. اسراف و بریز و پاش نداشته باشد.
۴. همه گزینه‌ها.

پرسش اول: براساس روایت نبوی، مردم در کدام دو نعمت زیان‌کاری می‌شوند؟

۱. سلامتی و امنیت.
۲. فراغت و امنیت.
۳. سلامتی و فراغت.
۴. آسایش و سلامتی.

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.

