

موضوع:
تعلیم و تربیت: ۱۲۳ (اخلاق و علوم تربیتی: ۲۴۴)

گروه مخاطب:
- تخصصی (طلاب و دانشجویان)

شماره انتشار کتاب (چاپ اول): ۲۳۰۲
مستلزل انتشار (چاپ اول و نیاز چاپ): ۶۰۸۱

www.ketab.ir

هدایتی فخر داوود، ابوالفضل، ۱۳۳۴ -
عادت‌های ویرانگر (رابطه جنسی، اینترنت، ورزش، کار، موبایل، پرحرفی و ...) / ابوالفضل هدایتی فخر داوود. - قم:
مؤسسه بوستان کتاب (مرکز چاپ و نشر دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم)، ۱۳۹۳.
[۱۰۸] ص. - (مؤسسه بوستان کتاب: ۲۳۰۲) (اخلاق و علوم تربیتی: ۲۴۴، تعلیم و تربیت: ۱۲۳)

ISBN 978-964-09-1546-2

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.

Abolfazl Hedayati Fakhr Davoud, Ruinous Habits (Sex, Internet,
Sports, Work, Cellphone, Verbosity and etc.)
ص. ع. به انگلیسی:

۱. اعتیاد. ۲. عادت. الف. دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم. مؤسسه بوستان کتاب. ب. عنوان.

۳۶۲ / ۲۹۳

ع ۴ هـ / ۵۸۰۱ HV

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۳۵۴۴۵۹۵

۱۳۹۳

عادت‌های ویرانگر

(رابطه جنسی، اینترنت، ورزش، کار،
موبایل، پرحرفی و ...)

ابوالفضل هدایتی فخر داوود

بوستان کتاب
۱۳۹۳

بوستان کتاب

عادات ها، ویرانگر

(رابطه جنس، اینترنت، ورزش، کار، موبایل، پرحرفی و ...)

• نویسنده: ابوالفضل بن هادی فخرآبادی

• ناشر: مؤسسه بوستان کتاب

(مرکز چاپ و نشر دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم)

• لیتوگرافی، چاپ و صفحه بندی: چاپخانه مؤسسه بوستان کتاب

• نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۳ • شمارگان: ۱۰۰۰ • بهای: ۵۰۰۰ تومان

تمامی حقوق © محفوظ است

Printed in the Islamic Republic of Iran

♦ دفتر مرکزی: قم، خ شهدا (صفائی)، ص پ ۹۱۷ / ۳۷۱۸۵، تلفن: ۰۷۶۲۰۵۰۵ - ۰۷۶۲۱۵۴، تلفن پخش: ۰۷۶۲۳۲۶

♦ فروشگاه مرکزی: قم، چهارراه شهدا (عرضه ۱۲۰۰۰ عنوان کتاب با همکاری ۱۷۰۰ ناشر)

♦ فروشگاه شماره ۲: تهران، میدان فلسطین، خ طوس، کوچه تبریز، پلاک ۳۰، تلفن: ۰۲۱-۸۹۶۹۲۲

♦ فروشگاه شماره ۳: مشهد، چهارراه خسروی، مجتمع پاس، جنب دفتر تبلیغات اسلامی شعبه خراسان رضوی، تلفن: ۰۲۱۳۳۶۷۲

♦ فروشگاه شماره ۴: اصفهان، چهار راه کرمانی، جنب دفتر تبلیغات اسلامی شعبه اصفهان، تلفن: ۰۲۲۲۰۳۷۰

♦ فروشگاه شماره ۵: اصفهان، میدان انقلاب، جنب سینما ساحل، تلفن: ۰۲۲۲۱۷۱۲

♦ فروشگاه کودک و نوجوان: قم، چهارراه شهدا، نبش خیابان ارم، تلفن: ۰۳۷۴۳۱۷۹

♦ پخش یکتا (پخش کتب اسلامی و انسانی)، تهران، خ انقلاب، بین ابوریحان و فلسطین، بن بست سروش، پلاک ۴، تلفن: ۰۲۱-۶۶۹۷۳۲۰۳

اطلاعات تازه های نشر از طریق پیام کوتاه (SMS) یا ارسال شماره همراه خود به ۰۰۰۲۱۵۵ (و یا ارسال درخواست به: ۰۰۰۲۱۵۵)

پست الکترونیک مؤسسه: E-mail: info@bustaneketab.com

جدیدترین آثار مؤسسه و آشنایی بیشتر با آن در وب سایت: http://www.bustaneketab.com

با قدردانی از همکاری که در تولید این اثر نقش داشته اند:

• اعضای شورای بررسی آثار • دبیر شورای کتاب: جواد آهنگر • ویراستار: ابوالفضل طریقه دار • چکیده عربی: خلیل الغصامی • چکیده انگلیسی: یحیی داوری • فنی: مصطفی محفوظی • مسئول واحد حروف نگاری: احمد مؤتمنی • اصلاحات حروف نگاری و صفحه آرایی: حسین محمدی و احمد مؤتمنی • کارشناس و کنترل نمونه خوانی: محمدجواد مصطفوی • کنترل فنی صفحه آرایی: سیدرضا موسوی منش • کارشناس طراحی و گرافیک: مسعود نجابتی • طراح جلد: امیرعباس رحیمی • مدیر تولید: عبدالهادی اشرفی • اداره آماده سازی: حمید رضا تیموری • اداره چاپخانه: مجید مهدوی و سایر همکاران لیتوگرافی، چاپ و صحافی.

رئیس مؤسسه
اسماعیل اسماعیلی

فهرست

۱۱	پیش‌گفتار
۱۵	فصل اول: واقعیت‌ها و مسئولیت‌ها
۱۵	۱. از اعتیاد چه می‌دانیم؟
۱۹	۲. مسئولیت‌های اولیا و مربیان
۲۴	۳. فراگیر بودن اعتیاد
۲۵	گیل‌خوار معتاد
۲۷	۴. نقش دین و اخلاق در تعادل‌گرایی
۲۹	فصل دوم: بررسی واژگانی اعتیاد
۲۹	۱. اعتیاد
۳۰	اعتیاد و برداشت‌های گوناگون
۳۱	اعتیاد در ساختار انسان

- ۳۲..... تعریف اعتیاد
- ۳۳..... وابستگی جسمانی
- ۳۴..... وابستگی روانی
- ۳۵..... معیارشناسی در اعتیاد
- ۳۶..... تمدن معاصر و اعتیادآمیزی آن
- ۳۷..... خودشناسی و اعتیاد
- ۳۸..... اسهرس‌ها و اعتیادها
- ۳۹..... ۲. عادت
- ۴۰..... شکل‌گیری عادت‌ها
- ۴۰..... عادت و سلامت
- ۴۱..... همخوانی عادت و اعتیاد در وابستگی
- ۴۱..... عادت در حوزه آموزه‌های اخلاقی
- ۴۳..... گستره عادت و اعتیاد
- ۴۳..... عادت‌ها و پیامدها
- ۴۴..... ۳. تمایل
- ۴۵..... زمینه‌سازی تمایل برای عادت و اعتیاد
- ۴۵..... تمایلات و دیدگاه‌ها
- ۴۶..... روان‌گردانی از منظر مولانا
- ۴۷..... تفکیک عادت و میل و اعتیاد
- ۴۷..... تخیل و تمایل

۴۹	فصل سوم: اعتیادهای روانی
۴۹	۱. داروهای تأثیرگذار
۴۹	اضطراب بیماران
۵۰	معتاد شدن سوئدی‌ها به فناستین
۵۱	۲. داروهای تلقینی
۵۱	۳. مسکن‌ها
۵۲	۴. خوردن
۵۲	تأثیر و عیب در پرخوری
۵۲	تحریک‌پذیری و پرخوری
۵۳	تأثیر منش در اعتیاد غذایی
۵۴	۵. آشامیدن
۵۵	نوشیدنی‌ها
۵۶	الکلی‌ها
۵۸	۶. حرف زدن
۵۸	زبان و کاربرد منفی
۵۹	پیامدهای پر حرفی
۵۹	بیکاری زنان و اعتیاد به حرف زدن
۶۰	ویژگی‌های روانی و رفتاری پر حرف‌ها
۶۱	پر حرفی و جنسیت
۶۳	اصرار و تحمیل عقاید
۶۳	درمان پر حرفی

- ۶۴..... ۷. خواندن
- ۶۴..... خواندن برای زندگی یا زندگی برای خواندن؟
- ۶۵..... خواندن یا سرگرمی؟
- ۶۶..... همراهی خواندن و نوشتن
- ۶۶..... ۸. بازی
- ۶۶..... تأثیرگذاری محیط بازی بر منش و کنش‌ها
- ۶۸..... ضرورت نظارت و همدلی با کودکان
- ۶۹..... زمان‌بندی برای فعالیت‌های فرزندان
- ۶۹..... ۹. رایانه اینترنت و موبایل
- ۶۹..... رایانه و اسارت‌های جهانی
- ۷۰..... رایانه و گسترش روحیه خشونت
- ۷۱..... آسیب‌پذیری روان از رهگذر اینترنت
- ۷۱..... پیامدهای زندگی اینترنتی
- ۷۲..... ضرورت فعالیت و هدایت رایانه‌ای
- ۷۲..... ۱۰. کار و شغل
- ۷۲..... بی‌نظمی و بیماری‌های جسمانی و روانی
- ۷۴..... تأثیرپذیری منفی خانواده‌ها
- ۷۴..... انگیزه‌های معتادان به کار و حرفه
- ۷۵..... زندگی پله‌ای معتاد به کار
- ۷۵..... مصیبت زن نویسنده بودن
- ۷۷..... فراگیر بودن اعتیاد به اشتغال

۷۸	اعتماد زنان به کار
۷۸	شکوه و شکایت یک زن خانه‌دار
۸۰	خطرها و راه کارها
۸۰	کار تراشی
۸۱	نیاز به ستایش
۸۱	مردان زیر ذره‌بین زنان
۸۳	خطر سواست زنان
۸۴	حرفه‌ها و اعتماد
۸۴	اشتغال‌ها و تاب‌ناهایی‌ها
۸۵	پیامدهای اعتماد به حرف در مردان بازنشستگی
۸۶	شاغلان آزاد
۸۷	تفاوت‌های روانی - اجتماعی زنان و مردان شاغل
۸۸	وابستگی زنان
۸۹	واقعیت‌گریزی
۹۰	راه کارهای درمان
۹۱	ضرورت شناخت رفتارهای اعتیادی خود
۹۲	نظام و تمدن اعتیادی
۹۳	۱۱. ورزش
۹۴	راه کارها
۹۴	۱۲. قمار
۹۵	۱۳. خریدن

- ۹۵..... افزایش انتظارها
- ۹۶..... زنان و بازار و ماشین تولید
- ۹۶..... زندگی قسطی
- ۹۷..... چک‌های بی‌محل
- ۹۷..... نگرانی‌های آینده
- ۹۸..... ۱۴. رابطه
- ۹۸..... تن‌آهایی و تعهدگریزی
- ۹۹..... شفقت الی
- ۹۹..... ناپایداری رابطه‌ها
- ۹۹..... رانت‌خواری‌ها
- ۱۰۰..... متکی بودن در تبعیت از دیگران
- ۱۰۱..... سخن آخر: چه کسی معتاد نیست؟

اسب همت سوی اختر تاختی

آدم مسجود را نشناختی

مولانا

پیش گفتار

در میان میدان بزرگ «ارز دام» هلند، مجسمه خیلی جالبی است که از سنگ ساخته شده، اما تمام عناصرهای این مجسمه از هم جداست. مثلاً گردنش یک مقدار خزیده این طرف و آن طرفش یک کمی کنار بازویش قرار گرفته و همین طور زانو، مچ پا و... به طوری که در دور وقتی شما این مجسمه را در میان میدان نگاه می کنید دلتان می ریزد که گویی اگر یک باد کوچک بوزد، این مجسمه روی خودش فرو می ریزد.

مجسمه ساز می خواسته انسان بعد از جنگ بین الملل دوم را مجسم کند. دکتر علی شریعتی می گوید: ولی این تجسم همان انسان امروز است که بیش از همیشه نیرومند است و قدرت سنگ را پیدا کرده اما بیش از همیشه دلهره نابود شدنش هست. چرا این چنین است؟ برای این که رهایی از سه زندان [طبیعت و تاریخ و محیط به کمک علم] به او نیرویی عظیم داده که هرگز انسان تا این حد مقتدر نبوده است. اما همین آدمی که از این جا می تواند مریخ را بمباران کند، همین هنرمند و دانشمند بزرگی که از این جا

یک ماشین پیچیده را در کره ماه یا در فضای لایتناهی هدایت می‌کند. همین آدم یک موجود ضعیفی است که اگر جای دیگر صد تومان به حقوقش اضافه کنند. به آن جا می‌رود و علیه این جاکار می‌کند.

در مرکز «کمبریج» و در مرکز «سوربن» نه در بازارهای قاچاق برده فروشی و آن هم نه یک عده افراد بدوی وحشی، عالی‌ترین مغزهای انسانی را می‌آوردند به بازار و چوب حراج می‌زدند. از چین کمونیست، از شوروی و از آمریکای شمالی و از اروپا، سرمایه داران بزرگ کارخان‌های مهم می‌آمدند.^۱

در جهانی که با ارزش‌ها و سیاست‌هاست و دانش و مهارت و لیاقت آدمی را در ترازوی منفعت می‌گذارند و سودآوری او را می‌سنجند، از کدام حقیقت و کدامین آرمان انسانی می‌توان سخن راند؟

علم و فن آوری در عصر جدید در بستن کتاب آلود رو به توسعه و پیشرفت است؛ در حالی که انسان عصر جدید هر روز در خم یک کوچه مانده است. او کمترین شناخت و توان مندی و اراده‌ای در برابر خویشتن و تمایل‌های آشکار و نهان خود به مواد طبیعی و مصنوعی اعتیاد آور ندارد و با گذشت زمان بیگانه‌تر از خویش می‌گردد.

دانشمند امروز می‌تواند فرضیه‌هایی را پدید آورد و بسا آن همه را اثبات کند و بر تاریخ و جامعه و طبیعت چیره گردد، اما چراغ دل و ایمان او سوسو می‌زند. از همین رو است که اسارت‌های پیدا و پنهان، جسم و روان

انسان عصر حاضر را به بند کشیده و او همچنان از خطرهایی که چون افعی حلقه زده‌اند بی‌خبر است. در دنیای امروز آیا یک استاد، یک مدیر اجرایی، یک پزشک، یک قاضی، یک پلیس و یک روزنامه‌نگار می‌پذیرد که او نیز به نوعی معتاد است؟ کدام بانوی خانه دار که تمایل افراطی به تزیین و نظافت خانه دارد، اعتیادش را باور می‌کند؟

پندار حاکم بر جامعه‌های بشر عصر حاضر این است که اعتیاد در محدودهٔ مواد مخدر قاچاق بوده و خطر اعتیادهای دیگری برای نوجوانان و جوانان وجود ندارد. به سخنی دیگر اگر کسی اعتیادهای ممنوعه را نداشت اعتیادهای پنهانی دیگری روان و سلامت و آینده او و جامعه را تهدید نمی‌کند.

در اثری که پیش روست، چهره‌های پنهانی اعتیاد نمایانده می‌شود. به عبارتی دیگر نقاب از صورت اعتیاد و معادله‌های افکنده می‌شود که زندانی خویش‌تن اند و اعتیاد خود را انکار می‌کنند. بیشهٔ بسیاری از بیماری‌های روانی و جسمانی و اختلال‌های شخصیتی و رفتاری و نیز ناسازگاری زناشویی و از هم پاشیدگی خانواده‌ها و افزایش کودکان و زنان خیابانی در همین اعتیادهای غیر ممنوع نهفته است.

کسی به دلیل پرخوری محکوم به حبس نمی‌شود، اما چه کسانی تاوان زیان‌های بهداشتی و اقتصادی و سیاسی زیاده روی در خوردن را می‌پردازند؟ کافی‌نت‌ها به طور شبانه روزی به روی نوجوانان گشوده است، جامعهٔ فردا بانسل‌های متمایل به انزوا و تخیل و خشونت و سکس و گریزان از محبت و احترام و مسئولیت‌های جمعی چه خواهد ساخت؟

در بخش‌های گوناگون کتاب، به آسیب‌شناسی روان و رفتار از رهگذر اعتیادهای شناخته و ناشناخته پرداخته و بیش و کم راه‌کارهای بهداشتی و درمانی معتادهای مختلف نمایانده می‌شود. هر چند رسیدن به جامعه‌ای پیراسته از اعتیاد ناممکن است، اما می‌توان با خود آگاهی از اسارت‌های درونی، آرام آرام رهایی یافت و تعادل در رفتار را فراهم آورد. جای امید و حرکت است، چرا که جلوه‌های حکمت و تعادل در میراث و توارث ایرانیان هنوز خود نمایی دارد. به رغم دهکده بودن جهان حاضر از پی‌نگار تکنولوژی و ارتباطات، ملت ایران به کلی از جاودانه‌های معنوی‌اش نبیریده است. عشق و خدمت و خلاقیت و پارسایی و هم‌دلی و مهرورزی ملت ما، کمتر آنان را دچار از خود بیگانگی و گریز از نوع دوستی و کمال جویی ساخته است. خانواده‌های ایرانی هنوز به صورت کانون‌های عاطفی و تأثیرگذار بر نه‌جوانان بوده و توانایی رهنمونی دختران و پسران به سمت زندگی سالم و شادابی و آفرینندگی در عرصه‌های علمی و تجربی را نگاه داشته‌اند.

این نوشتار محصول پژوهش‌ها و نگرش‌هایی درباره اعتیاد و فرهنگ اعتیادی حاکم بر ملت ما است. امیدوارم که به یاری ایزد منان گام‌های دیگر را بردارم.

ابوالفضل هدایتی فخر داوود

شیراز - قصرالدشت

تابستان ۸۳