



مرکز تحقیقات اسلامی

اصفهان

گامی



عمران
علیه السلام

www. **Ghaemiyeh** .com
www. **Ghaemiyeh** .org
www. **Ghaemiyeh** .net
www. **Ghaemiyeh** .ir

شیوه‌های موفقیت در تحصیل

ویژه اولیاء و مربیان.

محمد حسین حداد



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شش رویه‌های موفقیت در تحصیل

نویسنده:

محمد حسین حق جو

ناشر چاپی:

انصار المهدی

ناشر دیجیتال:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

فهرست

۵	فهرست
۲۲	شیوه های موفقیت در تحصیل
۲۲	مشخصات کتاب
۲۲	پیشگفتار
۲۴	استعدادهای انسان
۲۴	اشاره
۲۵	حافظه چیست ؟
۲۵	نقش حافظه
۲۶	نقش حافظه در ژنتیک
۲۶	استعداد
۲۷	بیماری مقطعی
۲۷	حافظه و سیاست
۲۷	حافظه و امور فرهنگی
۲۸	انواع ناسازگاری
۲۸	تعریف ناسازگاری:
۲۸	اشاره
۲۸	۱ - ناسازگاری مادی:
۲۸	۲ - ناسازگاری ذهنی:
۲۹	۳ - ناسازگاری روحی:
۲۹	۴ - ناسازگاری عاطفی:
۲۹	۵ - ناسازگاری مشترک:
۲۹	چاره جویی ناسازگاری
۲۹	اشاره
۲۹	۱ - شناخت ناسازگاری

۳۰	۲ - علل ناسازگاری
۳۱	شناخت ضعف
۳۱	شیوه های درمان
۳۱	حافظه، استعداد فراگیر
۳۲	فعال کردن حافظه
۳۲	روش دیگر
۳۲	تداعی
۳۳	ورزش
۳۳	تندگویی
۳۴	تندخوانی
۳۴	استعداد «حنجره»
۳۴	تمرین
۳۵	زنگار حافظه
۳۵	اشاره
۳۵	عوامل زنگار
۳۵	اشاره
۳۵	۱. راکد گذاشتن سلولهای مغز
۳۵	اشاره
۳۷	کارایی مغز
۳۷	نقش تمرین
۳۸	آزمایش
۴۰	پرهیز از رکود
۴۰	۲. استفاده غیر صحیح از حافظه
۴۰	۳. بازسازی حافظه
۴۲	فاکتورگیری
۴۳	امام صادق علیه السلام و حافظه

- ۴۳ فرق بین مادی و معنوی
- ۴۴ ارتباط هوش و حافظه
- ۴۴ ایران و نبوغ
- ۴۶ هوش و حافظه
- ۴۶ روشهای بازپروری حافظه
- ۴۶ ۱ - مصرف فسفر
- ۴۶ اشاره
- ۴۷ اکسیژن و مغز
- ۴۷ ۲ - گیاه درمانی
- ۴۷ اشاره
- ۴۸ خوب خوردن
- ۴۸ ۳. طب سوزنی
- ۴۹ ۴. پسیکوتراپی، پسیکولوژی
- ۴۹ ۵. فیزیوتراپی
- ۵۰ ۶. درمان با اشعه
- ۵۰ ۷. پیونددرمانی
- ۵۰ ۸. رژیم درمانی
- ۵۰ تمرین
- ۵۲ پیشگیری
- ۵۲ اشاره
- ۵۲ انواع پیشگیری
- ۵۲ اشاره
- ۵۲ ۱ - قیل از ازدواج
- ۵۴ سطح سواد
- ۵۵ تولید مثل
- ۵۵ ۲ - شرایط آمیزش

- ۳ - بارداری ۵۷
- ۴ - آمیزش بعد از بارداری ۵۷
- ۵ - مصرف شیر ۵۸
- ۶ - ولادت ۵۸
- ۷ - شیردهی ۵۸
- اشاره ۵۸
- شرایط شیر دادن: ۵۸
- ۸ - رابطه معنوی ۶۱
- اشاره ۶۱
- ضربان قلب مادر ۶۱
- تغذیه کودک ۶۱
- حرف زدن ۶۲
- پرورش اخلاقی ۶۲
- آداب معاشرت ۶۲
- ۹ - مشاوره ۶۳
- اشاره ۶۳
- رفتارشناسی ۶۳
- اخلاق اجتماعی ۶۴
- برخورد جالب ۶۴
- ۱۰ - همگام با دبستان ۶۴
- اشاره ۶۴
- نمونه تاریخی ۶۵
- نمونه مخالف ۶۵
- پیشگیری فردی ۶۶
- بعد جسمی ۶۶
- دقت در تمرینها ۶۶

۶۸	تمرین
۶۸	نمودار جسمی و روحی نوابغ
۶۸	نمودار جسمی
۷۴	زهد واقعی
۷۵	نبوغ
۷۵	نکته ای تاریخی
۷۷	تقویت و معنویت
۷۸	علل ناقصه
۷۸	تلقینات شیطانی
۷۹	خصوصیات نوابغ
۷۹	اشاره
۷۹	۱ - اراده قوی
۷۹	اشاره
۸۰	اراده و لجاجت
۸۰	۲ - ابتکار
۸۰	اشاره
۸۲	راههای ابتکار
۸۲	۳ - کسب تجربه
۸۳	۴ - زندگی روزمره
۸۴	۵ - تمرکز زیاد
۸۴	۶ - توجه به معنویت
۸۵	۷ - مکان آرام
۸۵	۸ - استفاده از وقت
۸۵	۹ - کوتاه قدند
۸۵	۱۰ - مردند
۸۶	۱۱ - پرکار و فداکارند

۸۶ اشاره
۸۶ خلوص
۸۶ بیکاری
۸۷ ۱۲ - منظم هستند
۸۸ ۱۳ - از اقشار مختلف هستند
۸۸ ۱۴ - سیستم بدنی آنها متناسب است.
۸۸ ۱۵ - حساس هستند.
۸۸ نابغه و دانشمندان
۹۰ نابغه های جوان
۹۰ تمرین:
۹۳ بیماریهای حافظه
۹۳ اشاره
۹۳ ۱ - فراموشی
۹۳ ۲ - بینروی
۹۳ اشاره
۹۵ عوارض بینرویی
۹۵ راههای درمان
۹۵ ۳ - سیکلوتوتیمی (عقبگرد)
۹۵ اشاره
۹۵ درمان این بیماری
۹۵ ۴ - آنتروگراد
۹۵ اشاره
۹۷ تنشها
۹۷ ۵ - پارامنزی
۹۷ اشاره
۹۸ هنر تخیل

۹۸	درمان
۹۸	۶- اپی لیزی
۹۹	۷- روتروگراد
۱۰۰	پسیکولوژی: روان درمانی
۱۰۰	اشاره
۱۰۰	۱- تکرار
۱۰۰	اشاره
۱۰۰	تکرار تمرین
۱۰۰	اشاره
۱۰۲	۱- نوشتن
۱۰۲	اشاره
۱۰۲	مزایای نوشتن
۱۰۴	تأثیر زمان در تکرار
۱۰۴	۲- خواندن
۱۰۴	اشاره
۱۰۵	تأمل در تکرار
۱۰۶	۳- تدریس
۱۰۷	۴- مرور کردن
۱۰۷	اشاره
۱۰۷	مزیت تکرار
۱۰۸	۵- خلاصه کردن
۱۰۸	اشاره
۱۰۹	علاج خستگی
۱۱۱	تمرین
۱۱۱	۲- تأثیر
۱۱۱	اشاره

- انواع تأثر ۱۱۲
- افق نیت ها ۱۱۳
- نمونه ای برای تأثیر بیشتر ۱۱۳
- مثالی دیگر ۱۱۳
- امتحان ۱۱۴
- تحریک حواس ۱۱۴
- پوشش سر ۱۱۵
- توصیه برای تقویت حافظه ۱۱۵
- تأثیرپذیری ۱۱۶
- مشکل درسی ۱۱۶
- حفظ کردن ۱۱۸
- ۳ - تداعی ۱۱۸
- اشاره ۱۱۸
- انواع تداعی ۱۱۸
- اثر نگاه ۱۲۰
- نگاه حرام ۱۲۱
- تداعی آزاد ۱۲۲
- ۴ - تمرکز ۱۲۲
- اشاره ۱۲۲
- تمرکز در اجتماع ۱۲۳
- آموزش عضو ۱۲۳
- اثر تمرین ۱۲۳
- تمرکز معنوی ۱۲۴
- تمرکز و تقویت اراده ۱۲۴
- عوامل تأمین تمرکز ۱۲۵
- اشاره ۱۲۵

اول: برداشتن اشیاء مزاحم. ۱۲۵

اشاره ۱۲۵

تکه تاریخی ۱۲۵

دوم: آرامش ۱۲۷

سوم: استراحت ۱۲۷

چهارم: ورزشها ۱۲۸

پنجم: رفع تخیل و اوهام ۱۲۸

ششم: ایجاد علاقه و اهمیت ۱۲۹

اشاره ۱۲۹

حروف مقطعه ۱۲۹

هفتم: چهره سپاری ۱۲۹

۵ - نظم ۱۳۱

اشاره ۱۳۱

عبادت و درس ۱۳۱

بی نظمی ۱۳۱

نقش نظم در دستگاه بدن ۱۳۳

تنوع ۱۳۴

اشاره ۱۳۴

۱ - فضای پرسروصدا ۱۳۶

۲ - کمبود اکسیژن ۱۳۶

۳ - عدم نور کافی ۱۳۷

۴ - عدم تغذیه کافی ۱۳۷

۵ - بیماری ۱۳۹

۶ - محدودیت دید ۱۳۹

۷ - پرهیز از هیجان ۱۳۹

۸ - علاقه باشد ۱۳۹

- ۹ - مطالعه با زور و تهدید ۱۳۹
- ۱۰ - انتظار تقدیر ۱۳۹
- ۱۱ - توان و قدرت ۱۴۱
- اشاره ۱۴۱
- تمرین ۱۴۱
- ۱۲ - سخت کوشی ۱۴۱
- ۱۳ - تقویت اراده ۱۴۱
- اشاره ۱۴۱
- تمرین مقاومت ۱۴۳
- جریمه نفس ۱۴۵
- تلقین ۱۴۵
- سختی ها و سازندگی ۱۴۷
- تقویت اراده ۱۴۷
- آزمایش و امتحان ۱۴۹
- شکست ها ۱۴۹
- نقش شجاعت ۱۵۱
- همت بالا ۱۵۱
- دید کوتاه ۱۵۳
- مقاومت ۱۵۴
- حفظ تجربه ۱۵۴
- مردان بزرگ و مقاومت ۱۵۶
- نکات دیگر: ۱۵۶
- سؤال کردن ۱۵۸
- تمرین ۱۶۰
- اراده ۱۶۰
- اراده و بیماری ۱۶۲

- ۱۶۲ - معرفت کتب
- ۱۶۳ - یادآوری و اراده
- ۱۶۳ - بیماری روحی و اراده
- ۱۶۳ - تقویت اراده \ آرامش
- ۱۶۵ - اراده قوی
- ۱۶۵ - روح مجزّد
- ۱۶۶ - ۲ - تقویت اراده \ متانت
- ۱۶۶ - ۳ - دوری از تکبر
- ۱۶۶ - ۴ - تلقین تعادل اعضاء و حواس
- ۱۶۷ - ۵ - ایجاد زمینه های تحریک عضوی و حسی
- ۱۶۷ - ۶ - ایجاد نظم
- ۱۶۷ - ۷ - مصرف غذا
- ۱۶۷ - ۸ - گریز از نفرت و کسالت
- ۱۶۷ - اشاره
- ۱۶۷ - کسالت
- ۱۶۷ - اشاره
- ۱۶۹ - شرطی شدن در مطالعه
- ۱۶۹ - ۹ - مجادله
- ۱۶۹ - ۱۰ - صحبت هیجانی
- ۱۷۰ - ۱۱ - دوری از کارهای غیر مربوط
- ۱۷۰ - ۱۲ - تلقین به کارهایی که به آنها علاقه نداریم
- ۱۷۰ - ۱۳ - دوباره کاری
- ۱۷۱ - ۱۴ - هدف محدود
- ۱۷۱ - اشاره
- ۱۷۱ - گنجینه حافظه
- ۱۷۱ - حل مشکلات درسی

۱۷۲	مشورت
۱۷۲	روایات مشورت
۱۷۴	زمینه های معنوی و الهی -
۱۷۴	۱ - استمداد الهی
۱۷۴	اشاره
۱۷۴	علم الهیه -
۱۷۴	امام (ره) و توسلات
۱۷۵	ترک گناه
۱۷۵	۲ - سحرخیزی
۱۷۷	۳ - تقوی و حافظه -
۱۷۷	اشاره
۱۷۹	بررسی تقوی
۱۷۹	آثار تقوی
۱۸۱	۴ - قرآن خواندن
۱۸۱	اشاره
۱۸۱	معجزه حروف مقطعه
۱۸۳	معجزه قرآن در اسارت
۱۸۴	معجزه بسم الله
۱۸۴	۵ - اخلاص
۱۸۴	اشاره
۱۸۶	تمرین قرآن خوانی
۱۸۶	خواندن آیه الكرسي
۱۸۸	خوردن آیه الكرسي
۱۸۸	۶ - صلوات
۱۸۸	۷ - ادعیه مخصوص
۱۹۰	۸ - توسل

- ۱۹۰ - - - - - حالات بزرگان - ۹
- ۱۹۰ - - - - - اشاره
- ۱۹۱ - - - - - ارتباط ماده و معنا
- ۱۹۲ - - - - - بهداشت اعضای آموزشی
- ۱۹۲ - - - - - بهداشت معده: کم خوری
- ۱۹۲ - - - - - خوب خوری
- ۱۹۴ - - - - - تغذیه شب
- ۱۹۵ - - - - - تغذیه مناسب
- ۱۹۵ - - - - - دام شیطانی
- ۱۹۷ - - - - - بهداشت بدن
- ۱۹۷ - - - - - اشاره
- ۱۹۷ - - - - - ۱ - خوردن
- ۲۰۳ - - - - - ۲ - نوشیدن
- ۲۰۵ - - - - - ۳ - بهداشت بینی
- ۲۰۵ - - - - - اشاره
- ۲۰۷ - - - - - شستشوی بینی
- ۲۰۷ - - - - - استنشاق بینی
- ۲۰۸ - - - - - ۴ - بهداشت دهان
- ۲۱۰ - - - - - ۵ - بهداشت مو
- ۲۱۰ - - - - - ۶ - حمام
- ۲۱۰ - - - - - ۷ - قیلوله
- ۲۱۲ - - - - - ۸ - اکسیژن و مطالعه
- ۲۱۳ - - - - - خوراکیهای مفید
- ۲۱۳ - - - - - اشاره
- ۲۱۴ - - - - - خوراکیهای مفید
- ۲۱۴ - - - - - اشاره

- ۲۱۴ ۱ - مویز
- ۲۱۴ ۲ - کندر
- ۲۱۶ ۳-۴ - سیب و به
- ۲۱۸ ۵ - سرکه
- ۲۱۸ ۶ - انار
- ۲۱۸ ۷ - عسل
- ۲۲۲ آفات حافظه
- ۲۲۲ اشاره
- ۲۲۲ ۱ - غریزه جنسی
- ۲۲۲ اشاره
- ۲۲۳ احتلام
- ۲۲۳ فرسودگی استخوان
- ۲۲۴ ۲ - کج ارضائی
- ۲۲۴ ۳ - خودارضائی
- ۲۲۴ اشاره
- ۲۲۶ فرایند خودارضائی
- ۲۲۸ ۴ - دروغگوئی
- ۲۲۸ اشاره
- ۲۳۰ دروغگو و ضعف حافظه
- ۲۳۰ دریای علم اتمه
- ۲۳۲ ۵ - ترک گناه
- ۲۳۲ اشاره
- ۲۳۲ تغییر نعمت
- ۲۳۴ فراق یوسف علیه السلام
- ۲۳۵ هشدار
- ۲۳۵ فراموشی علم و گناه

- زمینه های تحریک ۲۳۹
- اشاره ۲۳۹
- ۱ - لباس نایلونی نباشد. ۲۳۹
- ۲ - لباس تنگ نباشد. ۲۳۹
- ۳ - رنگ لباس ۲۴۱
- ۴ - غذاها ۲۴۱
- ۶ - ازدواج ۲۴۲
- اشاره ۲۴۲
- همسر شایسته ۲۴۲
- ۷ - مشروبات الکلی ۲۴۳
- ۸ - اعتیاد ۲۴۳
- ۹ - چشم چرانی ۲۴۳
- ۱۰ - موسیقی ۲۴۶
- اشاره ۲۴۶
- اثرات موسیقی ۲۴۸
- ۱۱ - خنده با صدای بلند ۲۵۰
- اشاره ۲۵۰
- آثار خنده ۲۵۲
- ۱۲ - جویدن ناخن ۲۵۴
- ۱۳ - ادرار در آب راکد ۲۵۴
- ۱۴ - پس مانده موش ۲۵۶
- ۱۵ - غرور ۲۵۶
- اشاره ۲۵۶
- دلایل شکست ۲۵۸
- ۱۶ - عصبانیت ۲۶۰
- اشاره ۲۶۰

- ۲۶۰ - اثرات عصبی بودن
- ۲۶۲ - ضربه مُهَلِک
- ۲۶۲ - از بین بردن عصبانیت
- ۲۶۲ - ۱۷ - تک محوری و لجاجت
- ۲۶۳ - ۱۸ - رها کردن علم
- ۲۶۳ - اشاره
- ۲۶۵ - تکرار و تداعی
- ۲۶۵ - ۱۹ - بی نظم
- ۲۶۶ - ۲۰ - شکستها و ضربه های روحی
- ۲۶۶ - ۲۱ - یادگیری ناقص
- ۲۶۶ - ۲۲ - انگیزه قوی
- ۲۶۹ - ورزشها
- ۲۶۹ - اشاره
- ۲۶۹ - نقش ورزش در بدن
- ۲۷۰ - ورزشهای ماهیچه ای
- ۲۷۰ - ورزش پلک
- ۲۷۰ - سرعت عمل در پذیرش
- ۲۷۱ - سرعت انتقال
- ۲۷۱ - دیدن
- ۲۷۱ - تمرین در خستگی
- ۲۷۲ - چشم و خستگی
- ۲۷۲ - ورزش چشم
- ۲۷۳ - راه رفتن
- ۲۷۳ - تنفس
- ۲۷۴ - ورزش تصویری
- ۲۷۴ - پیاده روی

٢٧٥ ----- تذکر:

٢٧٦ ----- درباره مرکز:

شیوه های موفقیت در تحصیل

مشخصات کتاب

سرشناسه : حق جو، محمدحسین ، - 1333

عنوان و نام پدیدآور : شیوه های موفقیت در تحصیل / نویسنده محمدحسین حق جو

مشخصات نشر : قم : مرکز فرهنگی انصار المهدی ، 1377.

مشخصات ظاهری : ص 315

شابک : 964-91924-0-6000x ریال

وضعیت فهرست نویسی : فهرست نویسی قبلی

یادداشت : چاپ قبلی : انتشارات محد وفايي ، 1374

یادداشت : فهرست نویسی براساس اطلاعات فیپا (فهرست نویسی پیش از انتشار).

یادداشت : کتابنامه به صورت زیرنویس

موضوع : حافظه -- تقویت

اسلام و بهداشت

موفقیت تحصیلی

رده بندی کنگره : BF385 / ح 7 ش 9 1377

رده بندی دیویی : 153/14

شماره کتابشناسی ملی : م 77-17560

ص : 1

پیشگفتار

به نام خدا، به یاد امام مهدی

خدا را شکر که توفیق عنایت فرمود تا حاصل تلاش چندین ساله خود را در راستای یکی از مشکلات فراگیر نسل جوان، به جامعه دانش

پژوه تقدیم دارم. اگر چه برخی از مطالب این کتاب، قبلاً زیر عنوان «حفظ و تقویت حافظه» به صورت روان تر و مختصر، تدوین و چاپ شد، و موجب استقبال شایان نسل جوان گردید به طوری که در زمانی کوتاه چندین بار تجدید چاپ شد، با این حال، عده ای از طلاب و دانشجویان دوست داشتند تا مطالب کتاب به صورت کلاسیک تدریس شود. از سوی دیگر، نامه های فراوانی از سراسر کشور واصل شد که در رابطه با برخی از موضوعاتی که به طور خلاصه مطرح شده بود توضیح می خواستند. در این راستا بود که برخی از دوستان حاضر در بحث ما پیشنهاد کردند مطالب گفته شده به صورت نوشتاری تدوین و در مجموعه ای جامع و کامل به چاپ برسد. کتابی که پیش روی شماست پاسخی به خواسته های آنان است که تقدیم می گردد.

اگرچه دوستان عزیز، در تنظیم و چاپ تلاش فراوانی را کار گرفته اند؛ ولی ممکن است کاستی هایی نیز به دنبال داشته باشد که در این جا از خوانندگان گرانمایه پوزش می خواهم و ضمناً از اینکه مجموعه تلاش ما را مورد لطف قرار داده و از تذکرات مفید خود ما را بهره مند خواهید فرمود قبلاً سپاسگزاری می نمایم.

محمد حسین حقجو

قم - صندوق پستی 759

ص: 1

جسم انسان، توان و استعدادهایی برای فزاینده‌گی و رشد دارد، استعدادهای معنوی انسان هم توان رشد دارد.

استعدادهایی که در نهاد انسان هستند از دو بخش: 1 - مادی و فیزیکی 2 - معنوی و متافیزیکی تشکیل می‌شود.

که گاهی مجموع این استعدادها یک جریان و حرکتی را در وجود انسان ایجاد می‌کنند و گاهی نیز به صورت مادی صرف، مثل استعداد تندخوانی و تندگویی، تندفهمی و...، یا استعدادی که از طریق چشم انجام می‌شود ظهور می‌یابد. مثلاً انسان گاهی می‌تواند همین اطراف را ببیند، و گاهی هم می‌تواند از طریق چشم، دور را با دقت نگاه کند. این کار زمانی به وسیله ابزاری مثل عینک، دوربین، تلسکوپ و... و گاهی هم بدون ابزار انجام می‌گیرد. در جهت ضعف هم همین است؛ گاهی افراد، دور را می‌بینند؛ اما نزدیک را نمی‌بینند گاهی هم بر عکس. نتیجه این که، استعدادهای انسان به سه قسم تقسیم می‌شود:

1 - استعدادهایی که صرفاً بعد مادی دارند.

2 - استعدادهایی که صرفاً معنوی هستند.

3 - استعدادهایی که ترکیبی از ماده و معنا هستند.

بحث ما در قسم سوم است، چون بخشی از یادداری، یادسپاری، خاطر داری، به امور معنوی و بخشی دیگر امور مادی مربوط است و معجزونی از این دو بعد است که به یاری خدا طیّ مباحث آینده، از آیات و روایات و علوم جدید و روشها و تجربیات بزرگان مطرح خواهد شد.

و انگیزه ما اینست که برادران بزرگوار، فضلا و طلاب، معلمین و دبیران و مربیان و... روش کار را بیاموزند و در مسیر کارهای تبلیغی و علمی و تفریحی خود برای جذب خلاء ناشی از دانش آموزانی که از این مسأله رنج می‌برند، قدم بردارند. اکثر دانش آموزان از مسأله حافظه رنج می‌برند. البته آن طور نیست که دانش آموزان استعداد نداشته باشند؛ بلکه آنها استعداد خود را به کار نمی‌برند، و روش به کارگیری آن را نمی‌دانند.

به عنوان مثال: دست ما توان برداشتن 50 کیلو بار را دارد (بالفعل)؛ اما بالقوه این طور نیست بلکه در نهاد و استعدادش چنین است که 300 کیلو بار را بردارد؛ اما نیاز به تمرین دارد. این استعداد، مادی صرف است. همین دستی که اگر 50 کیلو بار را بردارد، صدمه می‌بیند، می‌تواند گاهی 300 تا

400 کیلوگرم وزن را بردارد و همین شما که اگر یک کیلومتر بدوید، خسته می شوید و احساس ناراحتی می کنید و به نفس زدن می افتید، اگر تمرین کنید و روش کار را بدانید، می توانید 10 کیلومتر هم بدوید، بدون اینکه احساس ناراحتی کنید.

حافظه چیست؟

حافظه معجونی است از دو بعد، «مادی» و «معنوی» که به خاطر عدم به کارگیری صحیح آن موجب ضعف حافظه و افت تحصیلی می شود. حتی گاهی اوقات، بعضی افراد هستند که در یک مقطع زمانی حافظه شان خیلی قوی است، بعد کم کم افت پیدا می کند، که در اصطلاح روان شناسان به این حالت، «زنگار حافظه» می گویند.

مثلاً اگر شما یک درب آهنی اطاقی را 2 یا 3 سال باز و بسته نکنید، وقتی می خواهید باز کنید به زحمت باز می شود. این درب، زنگار گرفته است.

عوامل زنگار حافظه چیست؟ یکی از عوامل زنگار حافظه، آن است که از آن استفاده نشود، و عامل دیگر بد استفاده نمودن از حافظه است. زیرا وقتی هم که بد استفاده شود، مثل آن است که: کنار درب آهنی اطاق، یک کتری آبجوش مرتب بجوشد و بخار کند. این درب آهنی بعد از مدتی به طور، خوب باز و بسته نمی شود چرا؟ به خاطر این که عواملی جلوی راه او گذاشته اید که موجب زنگار شده است.

نقش حافظه

اکنون که ذهنتان اندکی نسبت به این مسأله روشن شد، می خواهیم نقش حافظه را بیان کنیم، زیرا نقش حافظه از نظر جسمی بسیار مهم است. خیلی از زحمات و مسائلی را که جسم تحمل می کند، به خاطر آن است که حافظه درست کار نمی کند. یک کاری را چشم باید 10 بار انجام دهد؛ یکبار کتاب می خوانیم نمی فهمیم؛ یادمان نمی ماند؛ دوباره می خوانیم؛ اما نمی فهمیم؛ زحمت چشم ما به علت بهره نگرفتن از حافظه است و به خاطر این که حافظه روند صحیح خود را طی نمی کند.

در مسائل خانوادگی، بعضی مواقع دیده شده است که همین به کار نگرفتن درست حافظه، موجب اختلافات خانوادگی شده است؛ مثلاً صبح که آقا می خواهد بیرون برود، خانم می گوید:

فلان چیز را بخر و بیاور. آقا می گوید: چشم. صبح هم تصمیم می گیرد که آن را بخرد شب می آید فراموش کرده است. خانم ناراحت می شود شما قسم می خورید یادم رفته است. و همین موجب کدورت و اختلاف می گردد.

کودک شما از شما چیزی می خواهد و شما هم دلتان می خواهد آن را انجام دهید. می گویند:

چشم، حتماً. وقتی کارتان تمام می شود و می خواهید برگردید، زمانی یادتان هست، اما یکدفعه

فراموش می کنید. وقتی برمی گردید، بچه ناراحت می شود و گریه و زاری می کند که چرا خواسته اش تأمین نشده است. بخواهید برگردید و تهیه کنید، مشکلاتی دارد؛ اگر نگیرید فرزندتان ناراحتی می کند. این، نتیجه خوب بکار نگرستن حافظه است.

در خانه هم گاهی انسان مورد تحقیر قرار می گیرد که چرا چیزی یادش نمی ماند. دایم به او می گویند: فراموش نکنی؛ یادت باشد. باز هم انسان می بیند، فراموش می کند. چرا؟ چون از حافظه درست استفاده نمی کند.

نقش حافظه در ژنتیک

همین مسأله در امر ژنتیک نیز مؤثر است. اگر ما بخواهیم نسل آینده مان دارای حافظه ای قوی باشد، باید از مرحله قبل از ازدواج و بعد از ازدواج و در مراحل زفاف و شیردادن و... کارهایی انجام دهیم تا کودکمان از نظر استعداد، نبوغ داشته باشد. اگر در مورد مسأله ذهنی یا به کار نگرستن حافظه، به کتابهای روان شناسان رجوع کنید، آنها می گویند: 95% مردم استعدادشان نرمال و طبیعی است. و سلولها، و یاخته های مغزیشان، زیاد با هم تفاوت ندارد و در جامعه شاید 5% نابغه وجود داشته باشد.

فردی که آیه قرآن، روایات، و متن کتاب درسی را با یکبار شنیدن حفظ می کند و بنده ای که 10 بار می شنوم یا می خوانم، یا می نویسم، و باز هم حفظ نمی کنم، سلولهای مغزی هر دو یکی است و با هم تفاوتی ندارد؛ ولی من از روش صحیح حفظ استفاده نمی کنم و دیگری استفاده می کند و زود یاد می گیرد.

استعداد

حافظه، زمینه ساز استعداد است؛ استعداد بدین معناست که مثلاً: زمین مستعد است که هم گل بدهد و هم خار؛ درخت بی ثمر باشد یا میوه دار. منتها بستگی دارد که چه چیزی درون خاک جای دهیم. چون هر چه جا دادیم و کاشتیم ثمر می دهد.

ما هم استعداد داریم و هم حافظه آمادگی دارد. مهم این است که چطور از آن استفاده کنیم. به طور مثال: وقتی شما به بایگانی اداره ای مراجعه کنید و پرونده ای را بخواهید، مسئول اتاق بایگانی، پرونده را برای شما آماد می کند. اما اگر ما برویم و در اتاق بایگانی اداره ای، پرونده ای را بخواهیم پیدا کنیم، نمی توانیم؛ چون به مکان و محل پرونده ها آشنایی نداریم. استفاده از اتاق بایگانی روش دارد. همان گونه که استفاده از حافظه هم روش مخصوص به خود دارد.

مثالی دیگر: ورزشکاری که می خواهد، فوتبالیست شود، اگر از ابتدا بدون نظر مربی و روش کار صحیح ورزش کند، یا تمرین نماید، قطعاً بیمار می شود. چرا؟ به دلیل این که روش صحیح کار را

نمی‌داند؛ نمی‌داند چطور و چگونه شروع کند. اگرچه به ورزش علاقه دارد، ولی چون روش کار را نمی‌داند، بیمار می‌شود و ماهیچه هایش می‌گیرد، و چه بسا ممکن است دچار دیسک کمر شود و...

بیماری مقطعی

گاهی اوقات بعضی بیماریهای مغزی هستند که بیشتر اوقات سر امتحان ظاهر می‌شوند.

دانشجو یا محصل، درس را کاملاً فراگرفته و نسبت به موضوع اطلاع کافی دارد؛ اما وقتی سر جلسه امتحان می‌آید، همه چیز را فراموش می‌کند این یک بیماری مقطعی و گذرا است؛ اما درمان دارد؛ تمرینهایی لازم است تا حافظه فعال شود و دچار فراموشی نشود.

از جمله بیماریهای مقطعی می‌توان «کند ذهنی» را نام برد که به نمونه‌ای از آن در تاریخ اشاره می‌کنیم. کسانی که مقداری با تاریخ علما آشنا هستند، می‌دانند که: سگاکي یکی از صاحب‌نظران در ادبیات عرب فردی بسیار کندذهن بوده است. این فرد روشهایی به کار برده است بر اثر آن روشها از کندذهنی خود کاسته است. البته ما نمی‌خواهیم روشی را که او انتخاب کرده است از نظر روانشناسی مورد بحث قرار دهیم، اما به طور کلی منظور این است که او روشی را انتخاب کرده و از آن بهره برده است که روان‌شناسان از آن به «تمرکز و تأثر» تعبیر می‌کنند.

پس، استعداد انسان ثابت نیست بلکه بر مبنای استفاده از آن متغیر است. مانند قطعه زمینی که ممکن است، 4 بار از آن محصول برداشت شود، گاهی 3 بار محصول بدهد. این بازدهی به زمینه‌ها برمی‌گردد؛ فضای مناسب، کاشت و داشت و برداشت مناسب، رسیدگی و بررسی‌های فراوان است که زمین را آماده باردهی می‌سازد.

حافظه و سیاست

انسانی که دارای حافظه‌ای قوی است می‌تواند بسیاری از مسائلی را که در زندگی سیاسی - اجتماعی وجود می‌آید، در ذهن خود تجزیه و تحلیل کند. هر مطلبی را که می‌شنود یا می‌خواند می‌تواند بین آنها ربط داده و در ذهن خود نتیجه بگیرد و در مواقع احتیاج هم از آن به نحو احسن استفاده کند. و اگر حافظه ضعیف باشد، نمی‌تواند تحلیل زیبایی از مسائل ارائه دهد چون ضد و نقیض زیاد است و مطالب با هم ربطی ندارد، زیرا حافظه مطالب کمی را در بایگانی خود جای داده است. به همین جهت، در مواقع احتیاج هم چیزی به ذهن انسان نمی‌آید، در نتیجه شخصیتها را با هم قاطی می‌کند. و از مطالب نمی‌تواند در جای خود استفاده کند.

حافظه و امور فرهنگی

فرهنگ، نقش بسیار زیادی در حافظه افراد دارد. معمولاً افرادی که از تحصیلات بالا برخوردارند و مطالعه گوناگون دارند، از ضریب هوشی بالایی نیز برخوردارند. راجع به حافظه،

حدود 70 کتاب مطالعه کرده ام که اکثر آنها نوشته غربیهاست و دانشمندان و روانشناسان و جامعه شناسان زیادی از غرب و شرق روی این مسائل کار کرده اند. اما از نظر مکتبی و اسلامی، نه این که در ضعف هستیم، بلکه تحقیق و کاوشی در این زمینه به عمل نیامده است و این شاید به این دلیل باشد که کم مطالعه می کنیم و بعضی از آثار غربیها را هم قبول نداریم و برخی نیز بی اعتنا بوده و در زمینه مکتبی کاری نکرده ایم. بنابراین، می بینیم بیشتر تیزهوشان و نابغه ها فعلاً کسانی هستند که خوب مطالعه کرده و از نتایج نوشته ها استفاده برده اند و توانسته اند کمال استفاده را از حافظه خود ببرند و آن را صحیح تربیت نمایند.

کندذهنی یک بیماری فراگیر است و بسیاری از دانش آموزان را رنج می دهد. اما مع الاسف ما در زمینه فرهنگی حافظه، بسیار عقب افتاده ایم و در این رابطه کار زیادی انجام نداده ایم.

از آن جا که بیشتر بچه ها و دانش آموزان از مسأله کند ذهنی رنج می برند و کتابهایی هم که در این رابطه نوشته شده بسیار کم و ناچیز است، ما مسئول هستیم برای آنها کاری انجام دهیم، و در جهت شکوفایی حافظه و استعداد آنها تلاش کنیم.

انواع ناسازگاری

تعریف ناسازگاری:

اشاره

از نظر روانشناسی، به فردی که دارای افت و کاستی باشد، ناسازگار می گویند. و ممکن است این افت، روحی، جسمی و یا ترکیبی از این دو باشد. ناسازگاری ها به پنج نوع تقسیم می شود:

1 - ناسازگاری مادی:

فردی که از نظر جسمی قادر به انجام بعضی کارها نیست، یک حالت - باصطلاح - آنر مال و غیرمعارفی دارد. مثلاً اگر همه افراد مانند او؛ بتوانند یک شیء پنج کیلویی را بردارند، چنانچه او توان برداشتن آن پنج کیلو را نداشته باشد ناسازگار است. یا اگر بعضی می توانند مطالب کتابی را در یک ساعت مطالعه کنند، فرد ناسازگار - از نظر چشمی - آنقدر ضعیف است که نمی تواند پشت سرهم مطالعه کند. این یک نوع ناسازگاری جسمی و مادی است.

2 - ناسازگاری ذهنی:

گاهی ناسازگاری، به صورت ذهنی بروز می کند که این خود به سه دسته تقسیم می شود:

الف) گاهی گزینش انسان ضعیف است و چنانچه مطلبی را به او بدهند، نمی گیرد، یا دیر می گیرد.

ب) گاهی گزینش قوی است که در این صورت، مطلب را زود یاد می‌گیرد؛ اما نمی‌تواند تحویل دهد. درس را خوب یاد می‌گیرد؛ اما بعد که می‌خواهد توضیح دهد، نمی‌تواند.

ج) گاهی گزینش فرد قوی است، و تحویل هم خوب است؛ اما حضور ذهن یا استنباط کافی ندارد. مثلاً فرض کنید: اگر بگویید: $2 * 2$ تا می‌شود چندتا؟ می‌داند چهارتا است. در ذهن هم نگه داشته است؛ اما یکدفعه نمی‌تواند بگوید: $2 * 2$ تا چهارتا.

3 - ناسازگاری روحی:

ناسازگاری روحی بحث بسیار مفصلی دارد که ما در نظر نداریم روی آن زیاد تکیه کنیم؛ فقط می‌گوییم: فویایی (ترس) یا هیستری (خود جلوه‌گری، خود نشان دادن) از جمله بیماریهای معنوی است.

4 - ناسازگاری عاطفی:

عقدۀ حقارت، یکی از ناسازگاریهای عاطفی است که به علت کمبود محبت بوجود می‌آید.

5 - ناسازگاری مشترك:

گاهی ناسازگاریها مشترك بين دو ناسازگاری است.

چاره جویی ناسازگاری

اشاره

مبارزه با ناسازگاری چهار مرحله دارد:

1 - شناخت ناسازگاری

اولین گام چاره جویی شناخت است. ما آفت را می‌شناسیم؛ اما مرزها را نمی‌دانیم. بعضی موارد هست که با هم در خارج مشترکند؛ مانند: جستجوگری و خرابکاری. کودکی کنجکاو است و کاری را انجام می‌دهد؛ اما کودک دیگر خرابکار است و همان عمل را انجام می‌دهد. باید بشناسیم که کار کودک چیست؟ کنجکاو، یا خرابکاری؟

روانشناسان می‌گویند: اگر کودکی چیزی را ریخت و نگاه کرد، می‌خواهد بداند که چه می‌شود؟ اگر لیوان آبی را بریزد، ظرف غذا را بریزد، نگاه می‌کند، ببیند چه می‌شود؟ این خرابکاری نیست؛ کنجکاو است. اما در مقابل، اگر کودکی، همان طور که راه می‌رود، پارچ آب را می‌ریزد، لیوان را می‌ریزد، و یا چیزی را می‌شکند، بعد هم بی‌توجه فرار می‌کند، این کودک خرابکار است.

بنابراین، شناخت بیماری و شناخت ناسازگاری، اصل مسأله است. می‌گویند: شناخت، کار درمان را آسان می‌کند؛ اگر مشکل درست تشخیص داده شود، درمان راحت تر انجام می‌شود.

وقتی انسان به پزشك مراجعه می کند، اگر پزشك درد را تشخیص دهد، داروی مشخص ارائه می دهد؛ اما اگر احتمال بدهد، برای کودکی که تب دارد آمپی سیلین می دهد برای رفع عفونت؛ دیفن هیدرامین می دهد، برای حساسیت؛ مولتی ویتامین می دهد برای رفع ضعف کودک.

به طور مثال: وقتی ما می خواهیم راجع به موضوع خاصی بحث کنیم، باید عناوین در ذهن ما روشن باشد و بدانیم که چه می خواهیم بگوییم. اگر تمام ابعاد بحث و زمینه های آن برای ما روشن نباشد، نمی توانیم روی آن بحث کنیم و از شاخه ای به شاخه ای دیگر می پریم. بعضی وقتها ساندویچی از مطالب درست می کنیم و چه چیز و از همه جا داخل آن می گنجانیم. معجون و کشکولی درست می کنیم، چون آگاهی کامل نداریم. این مثال، مثل همان پزشکی است، که بیماری را تشخیص نمی دهد. و هر نوع دارویی را می دهد. پس، شناخت ناسازگاری اولین قدم برای درمان درد است.

2 - علل ناسازگاری

گام دوم در مبارزه با ناسازگاری، بررسی علت های ناسازگاری است؛ چه عواملی باعث شده که فردی، ناسازگار شود؟ اگر علتها تشخیص داده نشود، هر اندازه زحمت بکشیم، چون علت باقی است، نتیجه صفر است. بسیاری از معلمان فکر می کنند که بچه را فقط باید تنبیه کرد، یا بسیاری از پدران و مادران، کتک را تنها راه علاج درد می دانند. ناسازگاری کودک، گاهی به خاطر علت هایی است، که باید آنها را شناخت و از بین برد.

به عنوان مثال: در رابطه با حافظه ممکن است کسی پرسد چرا من وقتی می خواهم درس بخوانم، خوابم می گیرد.

شما باید بدانید که علت خواب آلودگی چیست؟ علت کار نکردن حافظه چیست؟ و چرا حافظه در گرفتن مطالب ناتوان است؟ مثلاً شیشه می شکند، علت شکستن آن چیست؟ میان این دو، رابطه علت و معلولی برقرار است. اگر سنگ به شیشه بخورد می شکند؛ ولی پنبه که به شیشه بخورد، آسیبی نمی رساند.

گاهی ما می خواهیم، خود بیماری را تشخیص دهیم، که آیا اصلاً این بیماری هست یا نه؟ وقتی تشخیص دادیم، بیماری است دنبال آن هستیم که چه عاملی موجب این بیماری شده است. ممکن است کودک در خانه مریض نباشد و به نظر شما خودش را به مریضی بزند؛ اما وقتی به دکتر مراجعه می کنید، تشخیص می دهد که بیمار است.

گاهی سالم به نظر می رسد؛ اما واقعیت این است که بیمار است و دکتر دنبال آن است که درد را پیدا کند. بنابراین، اول باید بیماری را تشخیص دهیم؛ بعد آن را درمان کنیم.

شناخت ضعف

در رابطه با حافظه نیز چنین است. اول باید تشخیص بدهیم که حافظه مان ضعیف است. بعد با استفاده از تستهایی مشخص کنیم که حافظه چند درصد ضعیف است و با استفاده از تستها چند درصد از آنها استفاده نشده است در نتیجه گذراندن آن تستها می توان بر مبنای آن میزان افت و ضعف حافظه را از روی حساب درمان کرد پس، وقتی علت مشخص شد، مسئله درمان پیش می آید.

شیوه های درمان

روشهای درمان نیز مختلف است و ممکن است کسی با بکار بردن يك روش درمان نشود باید به روش دیگری متوسل شود به عنوان مثال: روشهای پسیکوتراپی، فیزیوتراپی، پیوندی، حذفی، رژیم، درمان سوزنی، گیاه درمانی، درمان پزشکی و... از روشهای درمان ضعف حافظه به شمار می رود.

حافظه، استعداد فراگیر

برخی فکر می کنند که حافظه منحصر به انسان است، اما این طور نیست بلکه در موجودات دیگر هم حافظه وجود دارد حتی در کوچکترین ذره از يك موجود - که به آن مولکول یا اتم یا یاخته می گویند - نیز حافظه وجود دارد اما در آن جا حافظه اطلاق نمی شود بلکه به آن استعداد یا نیرو می گویند. در جمادات و گیاهان هم این استعداد و نیرو وجود دارد - به عنوان مثال: اگر بذر گندم بکاریم، غیر ممکن است تبدیل به هندوانه شود. استعدادی که خداوند در آن قرار داده است، باید گونه ای سیر کند، که همان گندم را بدهد.

اگر فرض کنیم استعداد ما که چیزی را فراگرفت، وقتی خواست آنرا تحویل دهد، گاهی اشتباه کند، در گندم این اشتباه وجود ندارد و این استعداد جبری (لا یتغیر) در گیاهان است در حیوانات هم چنین است در موجودات لطیف تری مثل «جن» نیز این استعداد وجود دارد. در موجودات لطیف تر از جن، یعنی «فرشتگان» نیز این استعداد موجود است اما يك حالت جبری دارند و تفاوتی بین همه اینها و انسان وجود دارد. انسان علاوه بر این که می تواند مطلب را بگیرد، آنرا تحویل هم می دهد؛ می تواند تجزیه و تحلیل هم بکند؛ در ذهن و حافظه اش آنها را پپروراند و حفظ کند و در موقع مناسب از آنها استفاده کند. حتی گاهی انسان می تواند تحلیلهایی از خود ارائه دهد که ممکن است تا آن زمان در هیچ کتابی نخوانده - یا نشنیده - باشد اما با این حال ممکن است مطلبی را که می شنود تکه تکه روی هم می گذارد و از بین مطالب، مطلب تازه ای ارائه می دهد. قدرت ارائه و پیوستگی و بهم وابستگی صرفاً در حافظه انسان وجود دارد و در حافظه حیوانات و موجودات

دیگر چنین قدرتی وجود ندارد. اگر انسان باری را به وسیله حیوانی، از راهی ببرد، امکان دارد آن حیوان بار دیگر بتهنهایی همان مسیر را طی کند؛ اما این طور نیست که مثلاً: راه کوتاهتر و میان بر را انتخاب کند. حیوان، بار را می برد؛ اما قدرت تشخیص مسیر بهتر را ندارد. خصوصیتی که در حافظه انسان هست و در سایر موجودات نیست همان قدرت تشخیص است.

فعال کردن حافظه

از آنجا که حافظه انسان همیشه در حال گرفتن اطلاعات و اخبار است، برای تمرکز و استفاده از حافظه، باید با آن کار کرد. به طور مثال: وقتی بعضی افراد به خیابان می روند دایم به این طرف و آن طرف نگاه می کنند؛ ماشینها و موتورها را می بینند؛ بچه ها و مردان و زنان گوناگونی را که کنار مغازه های اطراف خیابان می ایستند می بینند. در این حالت، در حافظه انسان چیزی نمی ماند، از این طرف می آید و از آن طرف می رود. چون حافظه دایم در حال کار کردن است؛ اطلاعات می دهد و اطلاعات می گیرد و وقتی که فکر می کند، می بیند در حافظه او چیزی نمانده است. ولی اگر انسان تمرکز فکر داشته و حافظه اش را مورد استفاده دقیق قرار دهد همه چیز را در سلولهای مغز خود جای می دهد و به موقع از آنها بهره برداری می نماید به طور مثال: اگر شما فردی را در حال سخنرانی ببینید و در قیافه او دقیق شوید، در حافظه شما متمرکز می شود و چنانکه یک ماه دیگر او را ببینید - اگرچه لباسهای او عوض شده باشد - باز او را می شناسید بنابراین، انسان می تواند هنگامیکه در کوچه و بازار راه می رود، مغازه ای را که جنس مورد نظرش در آن وجود دارد، در ذهن خود جای دهد و متمرکز کند، که فلان مغازه، مثلاً فرش فروشی است این مطلب در ذهن و حافظه می ماند و چنانچه سراغ فرش فروشی را از شما بگیرند، حافظه محل مغازه را تحویل می دهد. این یک کار تمرکزی است. بدین معنا که انسان در حالی که راه می رود، از استعدادهایش استفاده کند.

روشی دیگر

برای فعال کردن سلولهای مغزی یکی دیگر از روشهایی که به کار می رود، این است که: وقتی به رختخواب می روید و خواب به چشمان شما نمی آید و در رختخواب می غلطید یکی از کارهایی که برای تمرکز و فعال کردن سلولهای مغزیتان بهتر است به کار ببرید، این است که همان طور که دراز کشیده اید کارهایی را که در طول روز انجام داده اید، در ذهن خود مرور کنید این کار خیلی زمان نمی برد. شاید در یک دقیقه بتوانید تمام 10 ساعت روز را در ذهن خود مرور کنید این موجب می شود که سلولهای مغزی با هم ارتباط پیدا کرده و یک قدرت فوق العاده ای پیدا کند.

تداعی

یکی از راههای افزایش استعداد و یاد داری، «تداعی» است و از راههای تداعی هم به کارگیری

حواس گوناگون است. وقتی سؤال می شود که: فلان فلز، یا اسید و یا گاز چیست؟ می توان در جهت ترسیم آن در حافظه، از حس بویایی استفاده کرد. به عنوان مثال: گاز آمونیاک بوی تخم مرغ گندیده می دهد، پس دز ذهن ترسیم می شود که تخم مرغ گندیده به آمونیاک نزدیک است.

مثالی دیگر: اگر استاد درس بدهد و شما فقط گوش کنید، از يك حس استفاده کرده اید؛ و اگر استاد را ببینید، و صدای او را هم بشنوید، می شود دو حس. و چنانچه مطلب استاد را بنویسید، از سه حس استفاده کرده اید. (بینایی، شنوایی و لامسه) این جاست که هرچه بکارگیری حس قوی تر باشد، انسان در کارش موفق تر است.

ورزش

بهترین راه استفاده از حافظه قوی، سالم سازی بدن است. اگر بدن بیمار باشد، حافظه هم درست کار نمی کند. گاهی مواقع به طور مثال: غلظت خون و فشار خون و چربی خون، موجب کم کاری حافظه می شود. بیماریهای تنی، مانند: عفونت، حساسیت، کمبود ویتامینهای خاص، رسوبات مجاری ادرار «پرستات» به خاطر عدم فعالیت بدنی است بنابراین، ورزش خیلی مؤثر است. مثل این است که کتری را روی چراغ بگذاریم، وقتی که تبخیر شد، رسوباتی در ته کتری بماند چنانچه مرتب بعد از جوشیدن آنرا تکان داده و بشوییم. قطر این رسوبات زیاد نمی شود.

انسان هم وقتی ورزش کند، جسمش فعال و پویا می شود. این پویایی قطعاً در روح او هم تأثیر دارد.

یکی از نهادها و استعدادهایی که در انسان وجود دارد، «تحمل فشار» است. بعضی پهلوانها را دیده اید که می خوابند و ماشین از روی بدن آنها می گذارد؛ این معجزه نیست، تمرین است، زیرا اگر ضربه ای ناگهانی به بدن انسان وارد آید، دچار صدمه می شود اگر کسی ناگهان به شکم کسی بکوبد، ممکن است موجب مرگ او شود؛ ولی اگر شخصی از دور بیاید و دستش را به طرف کسی ببرد، پرده ای به نام «دیافراگم» هست که این پرده بلافاصله سپر می شود و مانع صدمه به شکم می گردد.

اگر همین پرده دیافراگم قدری قوی شود، خیلی راحت ضربه ها را دفع می کند. مثل بوکسورهایی که خیلی از این ضربه ها را به راحتی می پذیرند.

تندگویی

یکی از استعدادهایی که در انسان وجود دارد، تندگویی و بیان جالب و نیکو است. کسانی که در آستانه تحصیلات عالی هستند، باید توجه داشته باشند که یکی از رموز موفقیت اساتید بیان خوب است وقتی استاد گویا صحبت کند، همه دوست دارند. اما اگر بیان، خوب نباشد، هر چند سطح مطالب بالا باشد، قابل استفاده و جذاب نخواهد بود. تندگویی روشهایی دارد که مربوط به اهل فن

است. این عقیده درست نیست که: اگر زبان بزرگ باشد و یا چه حالتی داشته باشد، در بیان تأثیر دارد. اکثر افراد قادرند با حالت طبیعی، خیلی سریع و تند حرف بزنند.

تندخوانی

یکی دیگر از استعدادهایی که در نهاد انسان نهفته است، تندخوانی است. مؤسسات و اساتیدی هستند که اگر کسی مثلاً قادر باشد در هر دقیقه 100 کلمه بخواند، با روشهای خاص و آشنایی با متدها، تمرین ها و گذراندن دوره ای آنرا به 150 کلمه افزایش می دهد ما تاکنون از این استعداد به خوبی استفاده نکرده ایم. و این ناشی از داشتن تکیه گاه غلط در مطالعه است که گاه روی يك حرف یا کلمه، مکث می کنیم که با گذراندن دوره ای خاص، این اشکال برطرف می شود. مطالعه شرایطی دارد که با رعایت آنها، حواس به هنگام مطالعه پرت نمی شود.

استعداد «حنجره»

حنجره نیز یکی از استعدادهای ما است که می تواند رمز موفقیت انسان در جامعه باشد. حنجره اگر گویا باشد؛ غم انگیز باشد؛ مسرورکننده باشد، از آن می توان استفاده کرد و آن را به کار گرفت و درست استفاده کرد.

خیلی ها ممکن است سواد نداشته باشند اما از صدا و حنجره خوبی برخوردار باشند؛ به طوری که اگر مداحی می کنند، یا منبر می روند، از آنها به خوبی استقبال می شود. چون صدای خوبی دارند.

چنانکه گاهی هیکل بعضی منبرها مورد پسند عموم قرار می گیرد، صدای خوب و جذاب هم مورد پسند است. اگر چه مطلب جالبی هم نداشته باشد.

تمرین

در پایان این بحث، يك تمرین برای تقویت حافظه شما در نظر گرفته شده است و آن اینک:

وقتی خواستید بخوابید، در يك فضای تاریک دراز بکشید و چشمانتان را ببندید. آنگاه الفبای فارسی را از حرف الف تا یاء - یکی یکی در ذهنتان مجسم کنید حرف الف را چنانکه روی تخته سیاه می نویسید، در ذهن ترسیم کنید. الف - لام - فا. لام چقدر از الف بزرگتر است؟ شکل الف چیست؟ بعد الف را از ذهن خود محو نمایید و «ب» را بکشید و پیرامون آن فکر کنید و همین طور تا آخر ادامه دهید این کار چند فایده دارد که مهمترین فایده آن «تمرکز حواس» است که از اصول یادداری، به شمار می رود. البته این يك روش روانشناسی است و نتیجه مثبتی به دنبال دارد و کاملاً با «هیپنوتیزم» متفاوت است.

گاهی اوقات، افراد هیچ گونه ضعف و کمبودی از نظر حافظه ندارد، و هیچ کاستی در آنها مشاهده نمی شود. بلکه فقط حافظه آنها دچار زنگار شده است: «زنگار» اصطلاحی مادی است که برای دربهای آهنی به کار می رود و در اصطلاح شیمیایی به آن «اکسیده» می گویند.

علت استفاده ما از این اصطلاح این است که به این مسأله بیشتر توجه شود. وقتی درب زنگار می گیرد؛ درب چوبی تورم کرده و باد می کند و حالت طبیعی خودش (بازویسته شدن) را از دست می دهد؛ ولی این درب قابل ترمیم است، زیرا اسلوب آن بهم نخورده است. در مورد انسان نیز چنین است. عضوی از اعضای بدن انسان نیز که دارای اشکال و نقص است، قابل ترمیم است. و انسانی که چشم ندارد، یا دست و پا او قطع شده است، حتی اگر عقل نداشته باشد، انسان است. اما انسانی که دیوانه است، یا کور است، یا فلج است، کمبود دارد. اگر انسان سر نداشته باشد - که مبدأ همه تحولات مادی و معنوی است - دیگر به او انسان نمی گویند. یاخته های مغز نیز چنین حالتی دارند.

در مجموعه مغز و مخچه حدود 27 میلیارد سلول وجود دارد که همه بهم پیوسته هستند. در یک سلول مغز، یک یاخته مغزی وجود دارد که چندین برابر حجم مادی خود می تواند مطلب بگیرد و حتی مطلب را تجزیه و تحلیل کند. این یاخته های مغزی گاهی دچار زنگار می شوند.

عوامل زنگار

اشاره

عوامل زنگار مغز عبارتند از:

1. راکد گذاشتن سلولهای مغز

اشاره

اگر از سلولهای مغز استفاده نشود، دچار زنگار می شود. دانشمندان و علمای فیزیولوژیست می گویند: هرچه سلولهای مغزی «تشن» داشته باشد یا بقول روانشناسان «رفلکس» در آنها وجود داشته باشد، هرچه تاب و بازتاب، یا کنش و واکنش آن بیشتر باشد، گرایش و گزینش آن بیشتر است.

هرچه شما سلولهای مغز را به کار وادار کنید، از مغز بیشتر می توانید کار بکشید.

دست که یکی از اعضای مادی انسان است، بیشتر کارهایی را که انجام می دهد، به فرمان مغز است. درست است که در دست انسان صدها استعداد نهفته است؛ اما باید از این استعداد استفاده شود. اگر می توان به وسیله دست نقاشی خوبی کرد، بوسیله همین دست، طراحی خوبی هم می توان انجام داد، همین طور خطاط، بافنده، خیاط و...

همه این مهارت‌ها به فرمان مغز انجام می‌شود، اگر ما بخواهیم حروف را با قلم بنویسیم، باید از طرف مغز به آن جهت داده شود. وقتی دست می‌خواهد حرف «ع» را بنویسد، ابتدا مغز باید در خود حالت شکل «ع» را ترسیم کند بعد به دست فرمان دهد. بعضی اوقات اشخاصی هستند که قوه تخیل

ص: 13

آنها زیاد است؛ اما نگارش و قلم آنها خوب نیست. دست می تواند منشأ بسیاری از حرکات و ارزشها در انسان باشد.

همان طور که دست، منشأ اثر است؛ حافظه هم می تواند در سلولهای خود صدها علم را به ودیعه بگذارد، بدون آن که این علم، با علم دیگر اصطکاک یا برخوردی داشته باشد. افرادی که در يك رشته خاص کار می کنند، ممارست آنها به گزینش علم، گاهی طوری می شود که گویا سلولهای مغزی آنها منحصر می شود به علم فلسفه، منطق، زبان شناسی، روان شناسی، جامعه شناسی، پزشکی و...

کارایی مغز

در یکی از کتابهای فیزیولوژی مغزی آمده است: يك سلول مغز می تواند به اندازه هزار کامپیوتر کار کند، آیا می دانید کارایی يك کامپیوتر چقدر است؟ يك کامپیوتر می تواند نتیجه 2 سال تلاش يك لجنه و گروه علمی را در خود ضبط کند. نتیجه 2 سال تلاش تحقیقاتی يك جمعیت محقق در يك دستگاه کامپیوتر! بنابراین ادعای آن دانشمندان که می گوید: يك سلول مغزی به اندازه يك کامپیوتر یا بیشتر توانایی دارد، جای تعجب ندارد، زیرا خالق متعال قدرتی بی نهایت دارد.

حضرت علی علیه السلام می فرماید: «فکر نکنید که شما جسم صغیری هستید، يك عالم بلکه عالمها در وجود شما است» (1).

یکی از تفسیرهای این بیان آن است که در هر کدام از اعضای ما هزاران رمز و هزاران استعداد نهفته است. اما بهره گیری ما از آنها اندک و ناچیز است.

در نتیجه، اگر ما از حافظه استفاده نکنیم و حافظه را کد بماند، زنگار می گیرد. گاهی می شود که انسان از انجام بعضی کارها دلسرد می شود. گاهی موضوعی را يك یا دو بار حفظ می کند، باز فراموش می کند، و خسته می شود. و حتی به گفته ها و تمرینها و حفظیات بدین می شود؛ اما این تفکر اشتباه است. باید انسان تمرین داشته باشد تا حافظه اش به کار افتد.

نقش تمرین

همچنانکه تمرین در دیگر اعضای بدن مؤثر است، در حافظه هم نقش بسزایی دارد. البته باید دقیق، مستمر، ثابت و حساب شده باشد.

این آزمایش در کتابهای مختلف، از جمله در کتاب «اصول روانشناسی» «مان» آمده است. البته چون فکر آنها مادی است، روی این جنبه زیاد کار کرده اند. ولی ما گامان را از محدوده ماده فراتر می نهمیم به طور مثال: به دست آوردن قدرت دیدن ملکوت با همین چشم مادی، قدرت شنیدن

ص: 14

تسبیح جهان ماده اموری و رای عالم ماده است. چنانکه قرآن می فرماید:

«ان من شیء الا یسبح و لکن لا تشعرون»؛ (1) هر موجودی خدای را تسبیح می گوید ولیکن شما نمی دانید.

اینها ابعادی است که مادیون نمی توانند حتی آنها را تصور کنند.

چنانکه تمرین در روش مادی مؤثر است، در معنویات هم بی تأثیر نیست.

آزمایش

«پاولف» دانشمند روسی، روی يك سگ آزمایش زیر را انجام داده است (مثلاً فرض کنید، هر روز ساعت 12 به این سگ غذا می داد، و هماهنگ با ساعت غذا، زنگی هم به صدا در می آورد.

وی می گوید: رأس ساعت 12، معده این سگ، شروع به ترشحات خاصی می کرد که این ترشحات زمینه ساز جذب غذا در معده او بود. از زمانی که غذا در معده وارد می شد تا تجزیه و ترکیب، جذب یا دفع غذا، ترشحاتی که لازم بود، شروع به تراوش می کرد.

چند مرتبه آزمایش کرد. رأس ساعت 12 به سگ گوشت نداد، فقط زنگ را به صدا در آورد با صدای زنگ فوری غدد معده او شروع به ترشح نمود. باید توجه داشت که تحریک معده این سگ، از طریق تنظیم به وسیله حس بویایی یا شامه او نبود؛ بلکه تحریک او از ناحیه حس شنوایی و شنیدن صدای زنگ ساعت بود.

در مورد انسان هم خداوند متعال می فرماید: «خلقه فقدره»؛ (2) ما انسان را با نظم و قدر آفریدیم.

وجود انسان به وسیله باری تعالی منظم آفریده شده است. اگر انسان و سیستمهای منظم بدن او، با بی نظمی کار کند، سود و بهره ای نمی برد. امیر مؤمنان، علی علیه السلام می فرماید: «قلیلٌ مدومٌ علیه خیرٌ من کثیرٍ ملومٌ به» (3) کم و پیوسته بهتر است از زیادی که خسته کننده باشد. انسان نباید توقع داشته باشد که در مدت کمی به عالم نبوغ برسد. باید کارش را از کم - ولی مستمر - شروع کرده و منتظر نتیجه باشد.

به طور مثال: تمرینهایی که داده می شود، باید در آن نظم وجود داشته باشد. و در ساعت معین انجام شود. زمانی که انسان تصمیم به تمرین می گیرد، باید مثل بایگانیستها که زونکنی مخصوص برای هر موضوع و موردی دارند، در مغز هم پرونده ای با تمرین باز کند تا وقتی که تصمیم به تمرین می گیرد، در بایگانی مغز حفظ شود و برنامه منظمی ارائه شود.

کما اینکه در مغز ما، پرونده های متعددی هست؛ برای هر درس مانند: منطق، فقه، اصول، ادبیات، فلسفه و... در مغز باید پرونده ای منظم و حساب شده باشد تا نتیجه آن مطلوب باشد. اگر

ص: 15

1- . سورة اسراء، آیه 44

2- . سورة عبس، آیه 19

این دروس دسته بندی شده و منظم نباشد، حاصل آن کم و اندک خواهد بود.

پرهیز از رکود

بنابراین، باید حافظه را از رکود درآورده و از آن استفاده کنیم و این نیاز به تمرین مرتب دارد.

همچنانکه اگر گرسنه شویم، در ساعتی خاص درون معده ما تحول ایجاد می شود و ترشحات معده گرسنگی را اعلام می کند در حافظه نیز باید حالت معینی باشد که بتواند به هنگام مطالعه تمرین و استراحت، طراوت و خستگی حافظه را معین کند و این تحقق نمی یابد مگر با تمرین دادن به حافظه و خارج ساختن آن از حالت خمود و رکود.

2. استفاده غیر صحیح از حافظه

چنانچه از حافظه خود درست استفاده کنیم و از ذهن خود به طور غلط بهره گیری ننمائیم مانع زنگارها حافظه شده ایم.

گاهی اوقات مطلبی را چندین بار می خوانیم؛ اما چون درست نگرفته ایم و نفهمیده ایم، اگر بخواهیم بنویسیم نمی دانیم چه بوده است؟ بلکه فقط آهنگ یا ریتمی از مطلب در حافظه بر جای مانده است. مثلاً: در اسم و فامیل يك قاف بود؛ اما چه بود معلوم نیست. از این جا می فهمیم که مطلب را درست درك نکرده ایم و حافظه آن را خوب نگرفته، بلکه يك چیز مبهم و گنگی دریافت نموده است. امام صادق علیه السلام در دعایی که برای تقویت حافظه است، می فرماید:

«اللهم اخرجني من الظلمات الوهم: خدایا مرا از تاریکی ها و اوهام نجات بده». یکی از مصادیق وهم، همین است که انسان مطلب را گنگ و نامفهوم یاد بگیرد. اگر حافظه چیزی را نامفهوم گرفت، وقتی که پس می دهد همان گون نامفهوم است. اگر شما چیزی را نامفهوم بنویسید، وقتی هم که آن را می خوانید، نامفهوم است.

مطلب را درست یاد بگیرد و به حافظه بسپارند. انسان خیلی چیزها را می شنود و می بیند؛ ولی برای یادگیری باید دقت شود. به عنوان مثال: چنانچه در میان صحبتی طولانی، لطیفه ای گنجانده شود برای شنونده جالب توجه بوده و بیشتر در ذهن جای می گیرد، زیرا با بیان لطیفه ای، مقدار تأمل انسان بیشتر می شود و هرچه تأمل بیشتر باشد بهتر در حافظه بایگانی می شود.

وقتی که انسان بخواهد مطالعه کند، باید با نویسنده همراه باشد؛ تبیین نویسنده قدم به قدم صورت می گیرد. در تمام مطالب پیشگفتار، توضیحات، مثالها، اشعار، داستانها و... باید با نویسنده همراه باشید، تا مطلب او را درك کنید.

3. بازسازی حافظه

عامل سوم، رفع زنگار حافظه بازسازی حافظه است. اگر حافظه بازسازی نشود، درك مطلب

مشکل است. به عنوان مثال: وقتی درس (حوزه، دانشگاه، مدارس و...) تعطیل می شود، و انسان 3 یا 4 ماه در حوزه های دیگری غیر از درس و بحث، فعالیت می کند، چنانچه مطالب گذشته را در ذهن خود بازسازی نکند، در سال جدید که در کلاس درس جدید می نشیند، تا چند روزی درك مطلب برایش مشکل است. بنابراین، برای جلوگیری از این کار، باید چند روز قبل از شروع کلاسها، درسهای گذشته را يك بازنگری کلی بنمایند. در حالات بزرگان است که آنان تا آخر عمر، سالی يك بار ادبیات، یا کتب درسی دیگری مثل معالم و... را مطالعه می کردند. این تکرار و مرور به خاطر این است که کلیات بحث در ذهن انسان هست اما نمود ندارد؛ اگر بخواهیم نمود پیدا کند، باید آنها را مرتب مرور کنیم. اگر دانشجو یا دانش آموز بخواهد مطالب يك درس را خوب بخواند و بفهمد، باید کتابهای سالهای قبل را حداقل يك بار از اول تا آخر مرور کند تا درك مطلب برای وی آسانتر باشد، زیرا مطالب کتابهای سالهای قبل در ذهن او هست. این مرور ممکن است 7 یا 8 ساعت بیشتر طول نکشد اما این سرمایه گذاری به فهم درسهای جدید او بسیار کمک می کند. اگر انسان بخواهد درس استاد را بهتر درك کند چنانچه آمادگی قبلی داشته باشد، فهم درس آسانتر است. وقتی استاد می خواهد بحثی را مطرح نماید اگر شما بحثهای مشابهی را که او دارد، در کتابهای سالهای گذشته مطالعه کنید، بحث را بهتر درك می کنید. تا آن که بدون مطالعه در کلاس درس حاضر شوید. حافظه انسان چند برابر يك کامپیوتر گنجایش دارد به طوری که اگر بخواهیم يك کتاب 30 صفحه ای را در مغز بایگانی کنیم، از يك یاخته کمک می گیریم، و اگر بخواهیم يك دوره فقه را با همان حالت گذرا در مغز داشته باشیم، شاید بتوان در یاخته ای بسیار کوچکی که خیلی ضعیف و کوچک است و با میکروسکوپ دیده می شود، گنجانید.

بازسازی حافظه به آن است که انسان همه دانستهها را در يك سلول جای دهد و مابقی سلولها را مرخص و آزاد کند، زیرا انسان در زمان یادگیری از يك سلول و یاخته استفاده نمی کند، چندین حس در یادگیری انسان مشارکت دارند.

بعضی دانستهها را انسان از گوش، چشم، دست، و حس لامسه دریافت می کند و چون از حواس مختلف کمک می گیرد، چندین یاخته را در اختیار خود قرار می دهد. بنابراین، اگر بخواهیم حافظه را بازسازی کنیم، باید یاخته ها را مرخص کنیم تا آزاد باشند و به دنبال کار خود بروند. عدم بازسازی حافظه، یکی از عوامل زنگار است و بازسازی حافظه به این است که زواید را حذف کنیم تا در حد توان یاخته های آزاد در ذهن خود داشته باشیم.

هرچه بیشتر مطالب را در مغز جمع آوری کنیم تا سلول و یاخته ها آزاد بیشتر داشته باشیم، کارآیی حافظه بهتر می شود. به عنوان مثال: فرض کنید در جایی 50 مرکز کامپیوتر تفسیر قرآن،

مشغول به کار است. ما در هر مرکز، آیه ای را با کامپیوتر تحویل می دهیم اگر تمام آیات مربوط به هم را در يك کامپیوتر متمرکز کنیم 49 کامپیوتر باقی مانده آزادند تا در رابطه با مطالب دیگر کار کنند.

سلولهای مغز ما متجاوز از هزار کامپیوتر گنجایش دارند. اگر ما قانونی را در یکی از سلولها بگذاریم و بعد سراغ دیگری برویم، این مطالب تا زمانی که ما آنها را با هم مرتبط و منسجم نکنیم کارایی مفید نخواهند داشت.

روش آزاد کردن سلولهای مغز به این صورت است که: اگر ما روزی در کلاس درس حاضر می شویم و مطلبی را یاد می گیریم، آن را فراموش نکنیم. و فردا که در کلاس درس حاضر شدیم، هردو درس را با هم ارتباط دهیم. اگر این گونه باشد همان سلولهای دیروزی مطلب امروزی را هم می گیرند و بایگانی می کنند. اما معمولاً روش ما این گونه نیست؛ مطلب و درس امروز، چیزی است و درس و مطلب فردا چیز دیگری.

بعضی از اساتید هستند که وقتی وارد باب علم اصول می شوند، خیال می کنی که مغز وی همه اش اصول است. وقتی از مباحث فلسفه صحبت می کند، فکر می کنی اصلاً اصولی نیست. فیلسوف به تمام معنا است. وقتی وارد تفسیر می شود، فکر می کنی که هیچ کدامش نیست؛ بلکه يك مفسر است. علت این گونه بودن، این است که این استاد مرتب فاکتورگیری کرده و تحویل مغز داده و تمام علوم را یکجا صاحب شده است. منظم و مرتب کار کردن، نتیجه اش بسیار حیرت آور است.

فاکتورگیری

روش فاکتورگیری و بایگانی در مغز بسیار ساده است. مثلاً اگر بخواهید بنویسید: «125»، می نویسید 5 به توان 3 (53). یا به جای آن که بنویسید: يك ميليون (يك و 6 صفر) می نویسید:

(105) این فاکتورگیری است؛ این بازسازی حافظه است. در رابطه با فهرست بندی نیز از طریق فیش برداری می توان به نتیجه مطلوب رسید. مثلاً اگر انسان دو هزار عنوان را بخواهد مطالعه و بررسی کند تا به مطلب مورد نظرش برسد. بسیار وقت می گیرد. ولی چنانچه تعدادی فیش تهیه کند و با مراجعه به فهرست کتابی که مطالعه می کند. عناوین آن را یادداشت کند، خیلی راحت و سریع می تواند بفهمد که کتاب راجع به چه موضوعی می باشد. بنابراین، فیش برداری، فهرست بندی و شمردن عناوین کتابها، به مطالعه صحیح و درست کمک کرده و از اتلاف وقت جلوگیری می کند.

در حافظه انسان هم باید همین حالت وجود داشته باشد و انسان خلاصه و عصاره و چکیده مطلب را بگیرد و در ذهن بسپارد. در غیر اینصورت، حافظه حالت تراکمی پیدا کرده و موجب گیجی و حیرت می شود. بطوری که با خواندن مکرر مطالب چیزی در ذهنش نمی ماند. در این گونه موارد، حافظه دچا خلاف و اشتباه شده و جواب مثبت نمی دهد این همان حالت زنگار حافظه

است.

روش دیگری برای جمع کردن حافظه و آزاد کردن سلولهای مغزی در مطالعه، این است که اگر انسان می خواهد مطالعه کند باید منشاء احساس نیاز وی به مطالعه مشخص باشد. زمانی انسان بیکار است و برای رفع بیکاری کتابی هم می خواند. اما اغلب چنین نیست بلکه انسان چون هدف دارد، بدنبال همان هدف به مطالعه روی می آورد به همین جهت، معمولاً در مقدمه کتابها، احساس آدمی را تحریک می کند؛ نوید می دهند؛ تشویق می کنند؛ تا خواننده را وادار به مطالعه کتاب کنند. اگر انسان، شوق به مطالعه نداشته باشد، مثل آن است که روی دست با مداد خطی کشیده شود؛ یا روی تخته سیاه، گردی بنشیند که بلافاصله محو می شود. اما اگر جایی رنگ شود، به این زودی محو نخواهد شد. هر قدر انگیزه در مطالعه قوی باشد، به کارگیری حافظه دقیقتر خواهد بود.

امام صادق علیه السلام و حافظه

جابر بن حیان (ره) از امام صادق علیه السلام پرسید: یابن رسول الله، چرا بعضی از مردم حافظه اشان ضعیف است؟

حضرت فرمود: «آنچه فراموشی می آورد، به کار نینداختن نیروی حافظه است» بعد حضرت برای روشن شدن مطلب می فرماید: «نیروی حافظه مانند سایر نیروهای بدن انسان است. اگر بخواهد توانمند باشد باید به کار گرفته شود.»

آنگاه جابر (ره) سؤالش را خاص کرده و پرسید یابن رسول الله صلی الله علیه و آله، آیا پیر مردها وقتی پیر می شوند حافظه اشان ضعیف می شود؟ حضرت فرمود: «نه؛ اگر انسان، پیر هم بشود، حافظه اش می تواند باقی بماند.»⁽¹⁾ از این حدیث معلوم می شود که اگر انسان 70 سال هم داشته باشد، می تواند از نعمت حافظه برخوردار باشد.

فرق بین مادی و معنوی

اگر انسان يك ارزیابی جامعه شناسی کند، می فهمد که افت علمی در مجامع مادی بیشتر از مجامع معنوی است. به عنوان مثال: پزشکی را در نظر بگیرد؛ وقتی که مدرک پزشکی را گرفت و خود را منحصر به مطب و ویزیت مریض کرد، رو به افت و افول می رود، چون دیگر دنبال افزایش و فزاینده علمی نیست. در مقابل، بسیاری از اساتید حوزه که در سن بالایی به سر می برند، باز هم مطالعه و تحقیق را کنار نگذاشته اند. به همین دلیل، یکی از خصوصیات مجتهد پویا این است که فتاوی او عوض شود. علت آن هم این است که نتیجه تحقیق 30 سال پیش ایشان با امروز شاید تفاوت داشته باشد، زیرا تسلط او بر علوم مختلف بیشتر شده و ممکن است به بعضی از مسائل

ص: 19

مستحده بر خورد کرده و نظر ایشان فرق کرده باشد.

پس، نتیجه می‌گیریم که در مسائل و مجامع معنوی افت نیست؛ بلکه نضح و شکوفایی، بالندگی، رشد و پرورش است. چون پیوسته در تلاش و مطالعه است. مثل آن که مطالعه کردن جزء و اساس کار جامعه معنوی است.

ارتباط هوش و حافظه

هوش، نیرویی است که از نتیجه حافظه به دست می‌آید. بنابراین، کسی می‌تواند دارای هوش خوبی باشد که از حافظه خوبی برخوردار باشد.

از هوش تعابیر مختلفی شده است از جمله: تخیل، استدلال، قضاوت، خلاقیت، ابتکار، نوآوری و...

اگر انسان بخواهد در جایی استدلال خوبی داشته باشد اگرچه منطق هم بداند باید فوری از حافظه استفاده کند، چون هوش، عکس العمل کار حافظه است. یا چنانچه بخواهد با تخیل کار کند، مثلاً پی‌اس تهیه کند یا داستان و نمایشنامه بنویسد، اگر این تخیل برآیند حافظه ای قوی باشد، تخیل وی نیز عمیق، دقیق علمی و لطیف خواهد بود.

وقتی شاعر می‌خواهد شعر بگوید، اگر حافظه خوب نداشته باشد نمی‌تواند شعر بگوید.

شاعری موفق است که شعرش توأم با دقایق و لطایف باشد و لطایف شعری مستلزم این است که انسان دارای حافظه ای قوی از نظر تاریخی یا ادبی باشد تا بتواند شعر جالبی بسراید.

پس، تخیل وقتی اساس است، که از حافظه ای قوی تراوش کند.

امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «المؤمن کیس(1)»؛ مؤمن تیزهوش است.

علت تیز هوشی مؤمن آن است که دارای یک معیارهای ثابت فطری است.

قرآن کریم می‌فرماید: «اگر شما تقوا داشته باشید، خداوند به شما علم می‌دهد(2)»

و یا در آیه دیگر می‌فرماید: «اگر تقوا داشته باشید، خداوند قدرت فرقان (تشخیص حق و باطل) به شما عطا می‌فرماید(3)». پس، نتیجه حافظه این است که انسان باهوش می‌شود و قوه ابتکار و خلاقیت وی به کار می‌افتد.

ایران و نبوغ

در کتابها آمده است که از نظر جامعه شناسی، ایران جزء کشورهایی است که زمینه زیادی برای نبوغ بلوغ دارد و نسبت به بعضی کشورها نابغه اش زیادتر است. الان در دنیا تخصصهایی وجود

- 1- . ميزان الحكمة، ج 1، ص 340
- 2- . سورة بقره، آيه 382، «اتق الله و يعلمكم الله»
- 3- . سورة انفال، آيه 29: «ان تتق الله يجعل لكم فرقانا»

دارد که اکثر آنها منحصر به فرد بوده و به نام يك ایرانی ثبت شده است. در طول تاریخ، ایران مظهر نبوغ و خلاقیت بوده است به همین جهت، استعمار تلاش فراوان نموده است که این نبوغ و خلاقیت را از جامعه ما بگیرد و در این راستا انواع استعمار فرهنگی را در کشور ما به کار برده است تا به اهداف شوم خود برسد.

حربه او گاهی اعتیاد به مواد مخدر، گاهی شیوع فحشا و فساد و زمانی جنگ و محاربه علنی بوده است. آنها می خواهند نبوغ را در ایران خفه کنند، زیرا می دانند که نابغه مسلمان ایرانی بنیان ابر قدرتها را در هم خواهد کوبید و آنها تحمل آن را ندارند.

هوش و حافظه

باید دانست که ارتباط بین هوش و حافظه يك ارتباط نزدیک است. اگر انسان بخواهد چیزی را بفهمد، باید از داشته‌های قبلی خود استفاده کند. اگر بخواهد مطلبی را بگیرد، و از آن استفاده کند، احتیاج به حافظه دارد و حافظه باید آن را در خود جای داده باشد.

وقتی کودکی بخواهد جدول ضرب یاد بگیرد، باید قبل از آن به اعداد ریاضی تسلط کامل داشته باشد؛ ارتباط بین اعداد را بداند؛ جمع و تفریق و ضرب و تقسیم را خوب یاد گرفته باشد تا برای او اشکالی پیش نیاید.

پس، هوش علاوه بر این که نتیجه حافظه است، حافظه نیز باید به هوش کمک کند. چون کمک حافظه باعث می شود که هوش به نحو بایسته ای مطالب را بگیرد و تحویل دهد.

روشهای بازپروری حافظه

1 - مصرف فسفر

اشاره

بیشترین ماده ای که مغز ما از نظر مادی مورد بهره برداری قرار می دهد، «فسفر» است. فسفر علاوه بر این که ماده خوبی برای مغز است، ضررهایی هم برای جوانان مجرد دارد، که با دقت در مصرف، می توان از ضررهای آن جلوگیری کرد.

مصرف فسفر در بدن انسان تولید نیرو و حرارت می کند. همان گونه که این مصرف و تولید نیرو به نفع مغز است، در سایر سیستمهای بدن هم تأثیر دارد. جوانان مجرد برای جلوگیری از ضررهای بعدی می توانند با روزه گرفتن از ضررهای ناشی از مصرف فسفر جلوگیری کنند. مصرف سردی - نه زیاد - مثل ماست، نیز تا حدودی متعادل کننده این اثر است.

البته به جای مصرف غذاهای فسفردار می توان از داروهایی که دارای فسفر هستند استفاده کرد.

مصرف این داروها می تواند تشنگی را در یاخته های مغزی و ذهنی انسان به وجود آورد.

فسفر در موادی مثل: کنجد، پنیر، شیر، ماش، گوشت، ماهی، بادام، پسته، گندم، جوانه گندم، انگور، سیر، جو، نخود تازه، عدس، کلم، اسفناج، پیاز، کاهو، هویج، سیب، برنج، کرفس، گردو، فندق، و... یافت می شود؛ ولی منبع اصلی آن، ماهیها هستند.

اکسیژن و مغز

نیاز مهم دیگر حافظه «اکسیژن» است. 80% اکسیژن را حافظه انسان به کار می برد. البته اکسیژن صاف و بسیار لطیف و خالی از آلودگی (سوپر اکسیژن) مخصوص مغز انسان است.

به طور مثال نفت و گازوئیل و نفت سیاه و بنزین مصارفی دارد؛ اما بنزین سوپر مخصوص مصارف خیلی پیچیده و حساس است.

از اینرو، بهترین و پاکترین اکسیژن‌ها را سلول مغز مورد استفاده قرار می دهد. اکسیژن وقتی می خواهد وارد مغز شود، باید از چندین فیلتر بگذرد و تمیز و صاف وارد مغز شود.

مطالعه کردن در فضایی که به وسیله چراغ نفتی روشن شده و بوی نفت و گاز کربنیت در چنان فضایی پیچیده است، بسیار مضر است. باید در جایی مطالعه کرد که مرتب هوا در آن تردد داشته باشد. وقتی انسان مطالعه می کند، بیشترین چیزی که از نظر مادی، مورد نیاز حافظه است اکسیژن می باشد.

اما اینکه گاهی علمایی بوده اند و دود چراغ می خورده اند، در تاریکی بوده اند و در فضاهاى نور و تاریک و... کار هم می کرده اند و موفقیت هم داشته اند، درست است؛ ولی باید ابعاد معنوی بسیار قوی باشد. اگر انگیزه معنوی قوی باشد، دود چراغ که چیزی نیست، اگر گاز کربنیک مستقیم به مغز برود، به جای آن که مغز را گیج کند سلولهای مغز را پویا می کند. مسائل معنوی چیز دیگری است.

پس، اگر فردی احساس کرد مغز او چیزی را نمی گیرد، باید به پزشک مراجعه کند.

2 - گیاه درمانی

اشاره

گیاه درمانی مسئله مهم دیگری است که باید از جوانی به آن عادت کرد. برای توضیح مطلب مثالی آورده می شود و آن این که: در هویج ویتامین A فراوان است، و برای مغز و چشم بسیار مفید است. یکی از چیزهایی که مورد احتیاج مغز و چشم است، همین ویتامین A می باشد. چنانکه برای تقویت چشم هم بسیار لازم است. کسانی که چشمشان ضعیف است مرتب از هویج استفاده کنند.

بسیاری از پزشکان متخصص عقیده دارند: بدن می تواند به مدت 6 ماه ویتامین «آ» را که از مصرف مواد طبیعی به دست می آید - در خود ذخیره کند. و هر زمان که بدن به آن احتیاج دارد، فوری از آن استفاده کند. اما حالت ویتامین «آ» که از مصرف مواد شیمیایی به دست می آید، این طور نیست؛ همان

موقع که بدن احتیاج دارد و مصرف می کنید، باقی مانده آن دفع می شود. به همین علت است که مصرف ویتامینهای گیاهی بیشتر توصیه می شود تا شیمیایی.

خوب خوردن

البته با درست خوردن است که این منابع خاصیت اصلی خود را بروز می دهند. اسلام می گوید:

وقتی چیزی می خوری، باید 33 مرتبه آن را در دهان بجوید. اگر کسی حوصله نداشته باشد غذا را خوب بجود، و تندتند و باعجله بخورد که وقتی هم در گلو گیر کرد، یک لیوان آب به دنبال آن بنوشد، نتیجه این می شود که حالت گیجی به وی دست دهد و باعث باد کردن چشم و صورت و لب و دهان و خوابهای آنچنانی شود.

غذا باید خوب جویده شود؛ وقتی غذا در دهان می آید، بزاق دهان موادی را ترشح می کنند، که به دنبال آن کنش و واکنشهای شیمیایی در دهان به وجود می آید. غذایی که خوب جویده شود، به هضم زیاد نیاز ندارد و انسان را دچار مشکل نمی کند.

اگر پسته مصرف می کنید، باید یکدفعه زیاد نخورید که فعل و انفعالات معده در بدن به صورت جوش صورت و بینی و... انسان را دچار زحمت می کند. بلکه پسته به مقدار کم و خوب جویده شود تا اثر خود را بگذارد.

غذا اگر خوب جویده شود، فوری جذب بدن می شود. چنانکه آب خوردن ما هم باید بر مبنای اسلامی باشد. وقتی تشنه هستید اگر آب را مستقیم بنخورید، هرچه می خورید، رفع تشنگی نمی شود. بلکه باید طبق دستور اسلام، آب را مکید تا تشنگی را رفع کند. جرعه جرعه باید آب خورد نه یک دفعه.

بنابراین، گیاه درمانی و خوردن درست و سنجیده یکی از راههای تقویت حافظه است.

3. طب سوزنی

روش دیگری که برای مبارزه با ناسازگارپهای حافظه به کار می رود، «طب سوزنی» است. این طب را در بسیاری از موارد به طور آزمایشی انجام داده و نتیجه جالبی هم از آن به دست آورده اند.

این طب حتی برای درمان بسیاری از امراض، مثل: دندان درد، رماتیسم و... نیز به کار رفته است.

نوع دیگر طب سوزنی، طب فشاری است که به وسیله انگشت دست، موضع و محلی که مشخص شده فشار داده می شود و ناراحتی برطرف می گردد.

در رابطه با حافظه هم چنین درمانی صورت می گیرد. البته این کار زیر نظر پزشکان حاذق انجام می پذیرد.

4. پسیکوتراپی، پسیکولوژی

روان درمانی یکی از راههای مبارزه با ناسازگاریهاست. گاهی مسائل معنوی می تواند کمبودهای مسائل مادی را جبران کند.

حتما شنیده اید که در صدر اسلام، هر سرباز جنگجو با آنهمه مشقت، يك خرما برای غذای سه روز خود داشت. توجه کنید که بدن ما در حالت عادی چقدر نیاز به کالری دارد. مصرف روزانه ما باید سرشار از پروتئین ها و ویتامینهای مختلف باشد، تا بدن دچار بیماری نشود. اما این خرما چقدر انرژی دارد که يك سرباز جنگجو با آن رفع گرسنگی می کرده است.

پس نتیجه می گیریم که مسائل معنوی بعضی از کاستیهای مادی را جبران می کند. در کتابهای روانشناسی هم شعاری آورده اند که می گوید: «کمبودهای نیروهای جسمی را فزونی نیروهای معنوی می تواند جبران کند. ولی عکس آن این طور نیست.»

در حوزه مشاهده می شود که مکان درس طب، اغلب مکانهایی است که فاقد نوع وسیله گرم کننده و سردکننده است و بسیار سخت است، زیرا در زمستان از سرما و در تابستان از گرما در عذاب هستند و اغلب شاید کمبود نور و... آنها را آزار دهد؛ اما با این حال، درس را هم خوب می خوانند.

در مقابل، در برخی از رشته های دانشگاهی، وقتی برای تدریس می رویم، می بینیم که تمام ساختمان آنکارده شده، تی کشیده، میز و صندلی مرتب، حتی گاهی پاك کردن تخته سیاه توسط استاد، موجب اعتراض آنهاست.

در حوزه، مسائل معنوی، کاستیهای مادی را جبران کرده و طلاب ما با آنهمه مشقت، درسشان را بخوبی می خوانند.

بنابراین، روان درمانی، و امیدوار شدن به مسائل معنوی، و ارتباط با معنویات، برطرف کننده و معالج ناراحتیهای ناسازگاری حافظه است.

5. فیزیوتراپی

یکی دیگر از روشهای معالجه، فیزیوتراپی مغزی است. بنده به مناسبتی که در دانشگاه شهید بهشتی تدریس می کردم، با یکی از اساتید مباحثه ای داشتیم. ایشان پزشکی را معرفی کردند که در همین رابطه با ایشان هم نشست و گفتگویی داشتیم. ایشان بیان داشتند که: همان گونه که نوار قلب یا نوار مغز می گیرند، همین کار را برای فیزیوتراپی مغز به کار می برند. همان طور که اگر اعضای بدن دچار فلج یا کم کاری شود، به وسیله فیزیوتراپی با دستگاههای مختلف، کارآیی خود را به دست می آورند، مغز هم با استفاده از همین روش می تواند کارآیی واقعی او را به وی بازگرداند.

6. درمان با اشعه

روش دیگر، درمان با اشعه های گوناگون است. همان گونه که برای درمان بعضی از بیماریها (مثل سرطان) یکی از روشهای درمان، درمان با اشعه است. البته در مواقعی که سرطان شامل قسمتهایی نباشد که با اشعه قابل درمان نباشد. مانند: سرطان خون، ریه، قلب و... در مغز هم روشهایی هست که با استفاده از اشعه آن قسمتهایی را که دچار اختلال شده است، به کار می اندازند.

7. پیونددرمانی

بعضی موارد افرادی هستند که یاخته های مغز آنها دچار حالتی می شود.

به طوری که اگر چیزی را بشنوند، بهتر می فهمند و یاد می گیرند و در حافظه جای می دهند.

بعضی دیگر با دیدن و مشاهده کردن، برخی نیز با خواندن، بهتر درک می کنند.

این حالات بستگی به فعالیت سلولهای مغزی دارد، که در این موارد می توان از «پیونددرمانی»، استفاده کرد و مغز را فعال نمود.

8. رژیم درمانی

رژیم گرفتن دو حالت دارد: گاهی مثبت است، و گاهی هم منفی. گاهی باید غذاهایی را مصرف نکرد و نخورد. گاهی هم باید از غذایی به مقدار زیاد استفاده کرد.

گاهی رژیم مادی است و گاهی هم معنوی.

تمرین

مطالب مهمی که در تمرینها مطرح است، وقت معین و دقیق و انجام صحیح تمرین است. مثل آن که پرونده ای برای مسأله تمرین، در مغز باز کنیم. و به موقع آنها را انجام دهیم.

مسأله دیگر در تمرینها «تمرکز» است. اگر تمرینها را خوب انجام دهید کم کم مسأله تمرکز برای حافظه شما حل می شود. اگر تمرکز باشد به گونه مطلوب می توان از آن استفاده کرد.

تمرین این جلسه، این است که از يك تا دویست 2 تا 2 بشمارید.

... - 2-4-6-8-10-12-14-16-18-20

بعد 3 تا 3 تا، و در مراحل بعدی 6 تا 6 تا.

البته شاید تمرین اول آسان باشد؛ اما این تمرین برای دقت و تمرکز و ترسیم آن در حافظه است و می تواند نقش مؤثری داشته باشد.

یکی از مسائلی که در رابطه با رشد و تقویت حافظه مطرح است، و از مهمترین مسائل روانشناسی و تربیتی به شمار می رود، «پیشگیری» است. به همین جهت است که پزشکان راجع به واکسینه کردن کودکان بسیار تأکید می کنند. وقتی میکروب یا ویروسی مربوط به گیاه یا حیوان یا انسان است وارد کشور یا منطقه ای می شود و موجب آفت گیاه و نبات می شود با برنامه واکسینه کردن از خسارات آن جلوگیری می کنند.

واکسینه کردن گرچه ممکن است مخارجی برای دولت دربرداشته باشد؛ اما برای جلوگیری از ضرر بیشتر باید این مخارج را متحمل شوند. چرا که در بعد مادی، پیشگیری بهتر و راحت تر از درمان انجام می شود، زیرا پیشگیری هم ساده تر است و هم زودتر نتیجه می دهد.

واکسن هر بیماری، میکروب ضعیف شده همان بیماری است که به بدن شخص منتقل می شود و او را در موقع ابتلا بیمه می کند، به همین جهت، طفل باید هنگام واکسینه کردن سالم باشد و هیچ گونه ناراحتی جسمی نداشته باشد. زمانی که این میکروب ضعیف شده وارد بدن کودک می شود، بلافاصله ارگانیسم دفاعی بدن شروع به ساختن پادزهر آن کرده و با نگهداری آن در جای مخصوص، در موقع لزوم از آن استفاده می کند.

بعضی کودکان در هنگام واکسینه کردن تب می کنند. این نشان دفاع بدن در مقابل میکروب است.

انواع پیشگیری

اشاره

این بحث، مقدمه ای بود برای بحثی که در رابطه با موضوع حافظه مطرح می شود.

بحث پیشگیری یکی مربوط به سنین بالاست و دیگر برای نسلی که می خواهد بیاید. شاید شخصی که خودش از کمی حافظه رنج می برد. فرزندش هم مبتلا به کاستی از نظر حافظه باشد.

علاوه بر آن که برای پدر و مادر روش درمانی وجود دارد برای این که کودک او هم از کمی حافظه رنج نبرد، راهنماییهایی توصیه می شود.

پیشگیری 11 مرحله دارد:

1 - قبل از ازدواج

اگر می خواهید فرزند شما نابغه باشد، و باهوش و با استعداد از کار دربیاید، قبل از ازدواج باید مسائلی را رعایت کنید. (1)

مع الاسف برادران طلاب و دانشجوی، به علت فقر مادی که معمولاً در ابتدای تحصیل دارند وقتی

1- . مباحثی در «بحار الانوار» و «وسائل الشیعه» راجع به ازدواج مطرح است. همچنین کتاب «ازدواج در اسلام» آیت الله مشکینی و مطالبی که دکتر سید رضا پاک نژاد در کتابهای خود آورده است. کلیاتی از آیات و روایات راجع به ازدواج به دست می دهند. و نیز از مجموع آیات و روایات استفاده می شود که چه همسری باید انتخاب کرد، که سیستم فکری او آینده کودکان را خراب نسازد

می خواهند ازدواج کنند، به فکر ازدواج با «هم کفو» نیستند. مثلاً اگر خواهر یا مادر، زنی را برای او انتخاب کند و او هم بداند که از نظر فکری باهم سازگاری ندارند، باز به علت تنگدستی و جنبه های مادی همسری را انتخاب می کند که موافق میل و شخصیت اجتماعی او نیست. بسیاری از اساتید و فضلا هستند که همسرانشان حتی سواد ندارند. این دوگانگی فرهنگ بسیار مشکل آفرین است.

شخصی با این که استاد حوزه است، صاحب نام و مقام است، اما در خانه ارج و قربی ندارد؛ برای همسرش جلوه ای ندارد. این به علت همان پایین بودن فرهنگ خانم است.

وجود چنین ناهمگونی در زندگی دکتر، مهندس و تحصیل کرده نیز در تربیت، زندگی و آرامش وی مشکل آفرین است.

اسلام، ازدواج با هم کفو را بسیار مورد نظر قرار داده است. چه از نظر مال، زیبایی و جمال، میزان تفکر، همه چیزش باید هم کفو باشد. این بحث، بسیار گسترده است و ما در این جا بیشتر نمی توانیم توضیح دهیم. فقط باید توجه داشت که قبل از ازدواج باید خانواده همسر را خوب شناخت. باید دانست که آنها چگونه زندگی کرده اند؟ اگر خانواده بانزاکت و مؤدبی هستند، دختر هم مثل خانواده خود می باشد.

سطح سواد

اگر شما همسر انتخاب می کنید، تمام حواس و توجه شما به چشم، ابرو، صورت و اندام ظاهری او نباشد. آنچه در زندگی آینده مطرح است، سیستم فکری اوست. سیستم فکری مادر هرچه باشد، فرزند هم چون بیشتر با مادر به سر می برد گرایش بیشتری به طرف افکار او خواهد داشت.

شما نباید بگوئید ما الان يك محصل یا دانشجو هستیم. چون فردا در مسندای اجتماعی انجام وظیفه خواهید کرد. با خانم بی سواد و بیچه های فراری از علم نمی توانید موفق باشید.

بین زن و شوهر باید تناسب باشد، بخصوص در زندگی طلبگی و دانشجویی. طلاب و دانشجویان باید همسرانی اختیار کنند، که اگر اهل علم نبودند، لااقل ضد علم و ضد طلبه و دانشجو نباشند.

سطح فکری کاسبها و تجار، با طلاب و دانشجویان خیلی فرق دارد. آنها اگر همسرشان اهل اطلاع هم نباشد، به جایی ضرر نمی رساند؛ اما همسر يك آیت الله و حجت الاسلام، دکتر یا مهندس و... حتماً باید «ثقة الاسلام» باشد، تحصیل کرده باشد و اطلاعاتی در زمینه احکام دین و علوم روز داشته باشد.

پس، قبل از ازدواج، انسان باید چشم و گوش خود را باز کند و شناخته و سنجیده ازدواج نماید.

بعد از آن که ازدواج با شرایط خاص خود انجام شد، زن و شوهر، سعی کنند، در یکی دو سال اول بچه دار نشوند، زیرا در ابتدای ازدواج حالت عطش در انسان وجود دارد؛ طوفان، رعد و برق و... و در آن حال نمی شود آن طور که اسلام مطرح کرده است، با آن شرایط خاص صاحب فرزند شد.

اما چگونه صاحب فرزند نشویم؟ مراحلی دارد که این جا مورد بحث ما نیست. راههای جلوگیری از حاملگی بحث دیگری است. (1)

برای بچه دار شدن، باید شرایطی که ائمه اطهار علیهم السلام بیان داشته اند، به طور اکمل استفاده و رعایت شود. اگر کسی می خواهد فرزند سالم داشته باشد، باید این شرایط را بپذیرد. زن و شوهر چنانچه بخواهند صاحب فرزند شوند، باید در تمام آن مدت شرایط را رعایت کنند. و الا ممکن است یکبار که شرایط انجام نشده، همان جا صاحب فرزند شوند.

2 - شرایط آمیزش

1 - زمان: زمانی را که زن و مرد برای آمیزش در نظر می گیرند، باید بین طلوع فجر باشد، زیرا سرشب یا بعدازظهر یا زمانهای دیگر چندان مناسب نیست. در اول، وسط و آخر ماه نباشد. در شبهای اعیاد قربان، غدیر، فطر و... نباشد. زن در حال نفاس و حیض نباشد و...

2 - مکان: آمیزش در فضای باز، زیر درخت، در ماشین و قطار، روی پشت بام، روی آفتاب، و در جایی که دسترسی به آب برای غسل نیست، انجام نشود. البته می توان تیمم یا غسل اضطراری کرد که بدون غسل نباشد.

3 - حالت: به هنگام آمیزش، از نظر اسلام نکاتی مطرح گردیده است که لازم است زن و شوهر به آنها توجه داشته باشند از جمله: زن و مرد باید با آرامش کامل آمیزش کنند.

صحبت نکنند که موجب لال شدن فرزند می شود.

با شکم پر آمیزش نکنند که بچه کم استعداد می شود.

زن در فکر مرد دیگری غیر از شوهر نباشد و مرد هم غیر از زن خود به فکر زن دیگر نباشد.

پشت به قبله و پا رو به قبله نباشند

با عصبانیت آمیزش نکنند.

حتماً روانداز داشته باشند.

غذایی که مصرف می کنند، زیاد گرم و حرارتی، مثل: خرما، و شیرینی و عسل - یا زیاد سرد - نباشد. غذایی متعادلی از نظر پروتئین و ویتامین

1- . به کتاب «تربیت فرزند» - از مؤلف - مراجعه نمائید

مصرف کنند. بخصوص غذایی که مصرف می کنند از نظر معنوی شبهه ناك نباشند، بلکه از مال حلال و پاك تهیه شده باشد.

بسم الله بگویند.

قبل از آمیزش دو رکعت نماز بخوانند، و از خداوند فرزند سالم و صالح بخواهند.

قبل از انعقاد نطفه، بیشترین وظیفه به عهده مرد است؛ تا زمانی که زن باردار شود.

3 - بارداری

از زمانی که اسپرم وارد رحم مادر شد، وظیفه سنگین او هم شروع می شود. در این زمان، مادر باید نسبت به بعضی مسائل دقت و توجه بیشتری داشته باشد؛ جمله این که: کشیدن دندان برای او بسیار ضرر دارد و حتی بیهوش و بی حس کردن هر عضوی از اعضای بدن مادر بر حافظه و مغز فرزند او اثر معکوس و منفی می گذارد. در حال بارداری باید کمال ملاحظه را کرد و باید سعی شود هیچ وقت به پزشك دروغ گفته نشود؛ بلکه باردار بودن زن را باید با پزشك در میان گذاشت.

مسأله دیگر، رادیولوژی است. در زمان بارداری اگر از بدن مادر به وسیله اشعه عکسی برداشته شود، در سیستم مغز كودك اثر منفی می گذارد. بسیاری از كودكان عقب افتاده محصول چنین اعمالی هستند.

زمانی که زن باردار است، نباید بیش از حد به او ترس وارد شود. ترس گاهی طبیعی است و شخصی می ترسد؛ اما باید مواظب بود تا بیش از حد، از چیزی نترسد و شرایط محیط برای او خالی از ترس و وحشت باشد.

غصه خوردن و غم مادر بر جنین تأثیر منفی دارد. اگر مادر غم و غصه ای دارد؛ قبل از بارداری باید آن بر طرف کرد و ریشه را از بین برد؛ بعد تصمیم به تولید مثل گرفت. و در طول بارداری هم از شرایط غم انگیز برای او جلوگیری به عمل آید.

در حین حاملگی نباید ضربه ناگهانی به بدن زن وارد شود. ضربه خواه محکم باشد یا ساده، هر ضربه ای روی جنین تأثیر منفی دارد. در برداشتن بار زیاد، و وسائل سنگین خانه، شوهر و دیگران باید او را یاری دهند تا حتی از برداشتن رختخواب هم خودداری کند تا به جنین او آسیبی نرسد. به طور کلی، زن باید از برداشتن اشیای سنگین خودداری کند.

4 - آمیزش بعد از بارداری

در دوران بارداری، آمیزش زناشویی نباید قطع شود. اسلام شرایطی برای این آمیزش قایل شده است. از جمله:

آمیزش بدون وضو نباشد که اگر بی وضو آمیزش انجام شود، فرزند دچار کاستیهای اخلاقی

خواهد شد.

آمیزش با مراقبت باشد تا به جنین آسیبی نرسد.

در آن ایام، زن بیشتر از همیشه با شوهر خود بسر برد تا فرزند از نظر شکل گیری متعادل تر باشد.

5 - مصرف شیر

قبل از به دنیا آمدن کودک لازم است یکسری مراقبتها از مادر انجام گیرد، تا بتواند فرزندش را از شیر خود تغذیه کند. زن، بعد از چهار ماه، باید روزی یک لیوان شیر مصرف کند، تا هم بدنش، کلسیم لازم را داشته باشد و هم کودک دچار سوء تغذیه و عدم رشد کافی نشود، و هم مادر برای شیردهی توان کافی داشته باشد و غدد شیری او فعال شود.

مصرف شیر در تابستان اگر همراه با ناراحتیهای معده است، می توان از ماست و دوغ شیرین استفاده کرد. حداقل روزی چهار تا شش لیوان، دوغ و ماست برای سلامتی بدن زن ضروری است.

6 - ولادت

کودک، به طور طبیعی 9 ماه و 9 روز در رحم مادر می ماند. گاهی کودکان زودتر از موعد مقرر مثلاً در 7 ماهگی به دنیا می آیند. به هر حال، در روزهای آخر بارداری باید مراقب بود. اگر کودک زودتر از مدت مقرر به طرف پایین متمایل شد، باید مادر و کودک زیر نظر پزشک قرار گیرند تا از ضربه های مغزی در امان باشند اگر مراقبت صورت نگیرد، بسیاری از کودکان دچار نقص شده و با چشم و صورتیهای غیرطبیعی به دنیا می آیند و همه آنها، در حافظه و رشد مغزی کودک تأثیر بسزایی دارد.

اگر زمان ولادت کودک نزدیک است، پدر و اطرافیان وظیفه دارند، سریع مادر را به مراکز پزشکی برسانند. و به فکر مکان ارزانتر نباشند، و مادر در آن حالت نباید زیاد پیاده روی کند. چون هرچه مدت زمان ماندن طفل در رحم بیشتر باشد، اثر مخرب بر سر و مغز او بیشتر است.

زن در حالت تولد کودک نباید حرکت ناچور بکند؛ نباید بترسد. که سر کودک بالا رود یا جابجا شود که در این صورت باید با کمک دستگاه «واکومی» فرزند را به دنیا بیاورند.

7 - شیردهی

اشاره

دوران شیردهی، مهمترین دوران برای کودک به شمار می رود. در این دوران است که سلولهای مغزی کودک به حرکت افتاده و ساخته و کامل می شود و اگر از تغذیه کافی برخوردار نباشد، دچار سوء تغذیه خواهد شد. هر مادری لازم است به هنگام شیر دادن، شرایطی را رعایت کند.

شرایط شیر دادن:

مادر، هنگام شیر دادن نباید حرف بزند، زیرا حرف زدن باعث می شود که غدد شیر کار طبیعی

ص: 30

خود را انجام ندهند. مثل آن که انسان زمانی که ادرار می کند و سیستم مثانه مشغول تحویل ادرار است، اگر صحبت کند نمی تواند درست ادرار نماید. به همین جهت، در اسلام است که در توالد نباید صحبت کرد. همین حالت برای خانمی که در حال شیر دادن هست وجود دارد. سیستم باید راحت باشد تا غدد، کار طبیعی خود را انجام دهند. هنگام حرف زدن، چون مادر از فرزند غافل می شود، غدد شیری کار خود را خوب انجام نمی دهند و کیفیت شیر فرق می کند.

مادر هنگام شیر دادن نباید عصبانی شود و داد بکشد. چون حالت عصبی روی سیستم مغز فرزند اثر مستقیم دارد.

در دوران شیردهی، زن نباید از غذاهای بوداری چون: پیاز، سیر، ترشیجات و... استفاده کند.

چون بوی شیر را عوض می کند و کودک از شیر خوردن خودداری می کند. مادر هنگام شیر دادن نباید چیزی بخورد. (چایی، آب و...)

مادر باید با فواید شیر دادن آشنا شود تا خود داوطلبانه و با اشتیاق فرزندش را شیر دهد. سیستم شیر دادن در بدن زن به گونه ای است که تمام احتیاجات فرزند را برطرف می سازد. اگر مادر، شیر کامل دهد، فرزند او از هوش سرشاری برخوردار خواهد شد، زیرا طفل هر زمان نیازی داشته باشد فوری شیر، آن را تأمین می کند. حتی خواص شیر پسر و دختر با هم متفاوت هستند. خواصی که این شیر دارد دیگری آن را ندارد. شیر دختر، سرد و شیر پسر، گرم است.

فرزندى که از شیر مادر تغذیه می کند، کمتر به بیماری مبتلا می شوند. درمان اسهال - که یکی از بیماریهای شایع و عفونی و پرزحمت دوران کودکی است - در کودکانی که با شیر مادر تغذیه می کنند، بسیار آسانتر از درمان کودکی است که از شیر مادر تغذیه نمی کنند. اگر فرزند از شیر مادر محروم باشد و شیر دیگری مصرف کند، همان خصوصیت را از شیر می گیرد. آنچنانکه حالت مادر در شیر دادن مهم است، در شیرهای دیگر هم، همان حالت به کودک منتقل می شود. مثلاً: شیر گاو، کودک را خمود، فسرده و بی حال می کند. این همان حالت ژنتیک حالت ارثی است که از شیر به کودک منتقل می شود، زیرا شیر گاو سرد و فاقد بعضی ویتامینهاست.

در ابتدای تولد کودک، در شیر مادر ماده ای وجود دارد که بسیار چرب و مقوی است و مادر حتماً باید آن را به کودک بدهد. البته گوسفندان و گاوها هم این شیر را دارند که بعضی به «فله» و بعضی «آغوز» می گویند. این شیر پر از ویتامین و پروتئین فشرده است.

خداوند متعال در دستگاه پاستوریزه مادر به گونه ای برنامه ریزی کرده که هر زمان شیر متناسب با کودک را می سازد و تحویل می دهد. صبح، ظهر، عصر، شب، نیمه شب، 1 سالگی، و هنگام دندان درآوردن، زمستان، تابستان، بهار، پاییز و...

اشاره

جدای از خواصی که شیر مادر دارد. روان پزشکان می گویند: کودکی که از شیر مادر محروم است، هر 2 یا 3 ساعت یکبار، مادر او را زیر سینه بخواباند و با او همراه باشد تا نیاز متافیزیکی او از ارتباط مادر تأمین شود. به عبارت دیگر، اگر از نظر مادی محروم است از نظر معنوی محروم نباشد.

اگر کودکی ناآرام است، او را زیر سینه چپ مادر قرار دهید، فوری ساکت می شود و خوابش می برد. بچه ای که بدرفتار است، به محض آن که چند دقیقه شیر مادر بخورد ساکت می شود. مثل آن که «مولتی ویتامین» یا «استامینوفن» مصرف کرده است. ارتباط با مادر، برای کودک آرامش آفرین است، بنابراین، کودکانی که در کودکی از مادر دور و یا جدا شوند از نظر عاطفی بسیار عقب افتاده تر و عقده ای تر از کودکانی هستند که با مادر خو مانوس بوده اند.

ضربان قلب مادر

در یکی از مراکز بهداشتی و تربیتی که نگهداری کودکان را در کانادا به عهده داشت، آزمایشی انجام شده که بیان کننده ادعای ماست.

در این مرکز، کودکان پیوسته تحت مراقبتهای لازم پزشکی قرار داشته و از نظر خواب و خوراک و تعویض لباس هیچ کم و کسری نداشته اند. به طور همزمان، تمام این کودکان شروع به گریه و ناآرامی می کنند. هرچه می کنند ساکت نمی شوند. از پزشکان جسم کمک می گیرند و آنها هم تشخیص می دهند که اینها از نظر جسمی سالم هستند.

از روانکاوان کمک می گیرند، آنها احساس کردند این بچه ها يك نیاز عاطفی دارند. به همین جهت، به طور آزمایشی، صدای ضربان قلب مادری را که بچه دار بوده ضبط کرده و آن را پشت بلندگو پخش کردند.

در نتیجه بچه ها فوری ساکت شدند.

ارتباط پیوسته و مداوم با مادر به عنوان يك نیاز عاطفی در کودکان، از اهمیت بسزایی برخوردار است، زیرا کودک نه ماه با ضربان قلب مادر مانوس بوده است.

تغذیه کودک

وقتی کودک غذا می خورد، باید به نیازهای واقعی او توجه کرد، و نباید معده کودک را به چیزهایی عادت داد که هیچ گونه خاصیت و ضرورتی برای کودک ندارند. پفک یا شکلات دادن به کودک قبل از غذای که مانع غذای او می گردد، ظلم به کودک است؛ نه محبت به او. دوست داشتن کودک خوب است؛ اما بهتر از آن، توجه به نیازهای واقعی اوست. اگر کودک قبل از غذا، شیرینی بخورد، جلوی غذای او را می گیرد و بقول پزشکان، اشباع کاذب به وجود می آید.

حافظه كودك اگر از غذای مورد نیاز بدن او غنی شود، کارآیی آن بیشتر و بهتر می شود.

بعضی فکر می کنند، اگر انسان زیاد گوشت بخورد خوب است؛ اما اینچنین نیست. حتی در روایات هم داریم که می فرمایند: «شکمهای خود را قبرستان حیوانات نسازید»

مصرف گوشت زیاد، خون را قلیایی کرده و در افراد بزرگسال موجب چربی، فشار، و اوره می شود.

باید نیاز را تشخیص داد و طبق آن عمل کرد. باید دید، برای کودکی که در حال رشد است چه چیزهایی لازم است تا بدن و مغز او دچار نقصان نشود.

حرف زدن

از نظر روانشناسی، زبان باز کردن كودك، مرحله بسیار حساس و مرحله سؤال و کنجکاوی است، و مبدأ رشد انتقالی كودك نیز همین مرحله می باشد و مرحله ای است که مغز و حافظه در اختیار شماست و هر چه به او تحویل دهید، همان را می گیرد. اگر علمی و منطقی با او حرف بزنید، او هم همان گونه عادت می کند و رشد می کند.

گرچه بچه، كوچك است و از نظر بعضیها شاید چیزی نفهمد؛ اما این كودك قدرت درك عجیبی دارد. اگر سؤال کند، و شما آن را نسنجیده جواب دهید، او همان طور بار می آید و این «از سرباز کردن» را هم می فهمد. امکان دارد از پدر بترسد و اعتراض نکند؛ اما به مادر می فهماند که من فهمیدم که چطور مرا از سر باز کردید. بنابراین، جواب را نمی پذیرد و از دیگران نیز سؤال می کند تا جواب قانع کننده بشنود.

پرورش اخلاقی

ابتدای کودکی باید روی مسائل اخلاقی كودك، مانند نظم، دقت، کنجکاوی، تفکر کار شود، تا ذهن و حافظه اش پویا شود.

این مرحله تا مرحله ورود به مدرسه، مهمترین دوران عمر كودك به شمار می رود. اگر کتابهای روانشناسی را ملاحظه کنید 13 آنها به مسائل همین دوان اختصاص دارد.

در این سنین زمانی است که كودك در اختیار پدر و مادر است؛ از آنها می آموزد؛ با آنها نشست و برخاست می کند. به همین جهت، می توان از این فرصتها کمال استفاده را برد.

آداب معاشرت

مسأله مهم دیگری که در رابطه با پدر و مادر مطرح است آداب معاشرت می باشد، زیرا شناخت کلی ارزشها و ضد ارزشها در این زمان برای كودكان روشن می شود.

بیشتر كودكان اگر دزدی می کنند معنای مالکیت را نمی دانند. مال من و مال شما را نمی فهمند و

درک نمی کنند. روانشناسان در بررسی عوامل دزدی می گویند: کودک نمی داند که نباید از جیب کسی پول بردارد، اگر جایی میوه یا خوراکی وجود دارد به آنها دست بزنند؛ اگر چیزی به او تعارف نکردند، نباید دست درازی کند.

البته کودک بعضی مواقع قصدش این است که شلوغ کند، بی نظمی نماید، یا کارهای خلاف عرف انجام دهد؛ اما اشکال این است که او به این اعمال شناخت و آگاهی ندارد. بنابراین، اگر آشنا نشود به همان شلوغ کاری عادت می کند. باید به مرور اینها را به کودک آموزش داد.

گاهی دیده اید: جوانی در سطح دیپلم هم هست؛ اما وقتی میهمان می آید؛ خجالت می کشد جلوی میهمان ظاهر شود؛ پذیرایی کند؛ یا چایی بیاورد. ظاهراً مرد شده، خانم شده؛ اما نمی تواند به طور مطلوب در اجتماع ظاهر شود. این، برمی گردد به زمان کودکی، که راجع به آداب معاشرت او کاری انجام نشده است.

9 - مشاوره

اشاره

اسلام عزیز می فرماید:

«در هفت سال دوم، کودک را مشاور خود قرار دهید» به عنوان مثال: می خواهید سفره بیندازید، او را هم مشارکت دهید. نگویید: می ریزی؛ فرشها را خراب می کنی؛ غذا از بین می رود؛ بلکه به او کمک کنید تا به شما در کارهای مربوط به سفره کمک کند. البته شاید مشکل باشد؛ اما کودک عادت می کند که در کارها مشارکت داشته باشد. وقتی هم که کاری انجام داد او را مورد تشویق قرار دهید.

اگر کودکی در سه سالگی بتواند ظرف ماستی بردارد، در 18 سالگی رانندگی می کند. و حتی کارهای اجتماعی را بسیار خوب انجام می دهد. به او شخصیت دهید، تا او رشد کند و از کارهای اجتماعی ترس و هراس نداشته باشد، کمرو و خجالتی نشود. وقتی انسان با کودک هم صحبت می شود باید به او شخصیت دهد؛ بگذارید حرفش را بزند و خودش را مطرح کند.

رفتارشناسی

اگر کودک در حال فکر کردن است، با پرخاشگری نباید او را از فکر کردن بازداشت و نباید او را با کلمات رکیک مورد خطاب قرار داد؛ چه مرگنه؟ چی شده؟ و...

اگر می بینید در فکر است، بگذارید آزادانه فکر کند سپس نظرش را جویا شوید. اگر با او منطقی برخورد نکنید، شخصیت او تحقیر شده و افت می کند.

اگر غذایش را آهسته می خورد، با پرخاش به او اعتراض نکنید که چرا دست به دست می مالی؟ چرا من، من می کنی؟ و... شاید از دقت کودک باشد که آهسته غذا می خورد تا آن را نریزد. غذا خوردن کودک گاهی نیم ساعت طول می کشد و اشکالی ندارد. با صبر و آرامش برخورد کنید تا

کودکتان همان گونه رشد کند.

اخلاق اجتماعی

کودک باید نسبت به مسائل اجتماعی آگاهی یابد و باید‌ها و نباید‌ها را بفهمد. مثلاً باید بداند که پسر با دختر - و برعکس - نباید همبازی باشد. بسیاری از انحرافات کودک از همین ارتباطات سرچشمه می‌گیرد. در میهمانیهایی که بچه‌ها بیشتر با هم اختلاط دارند باید والدین هم مراقب باشند و هم کودک را آگاه کنند. البته به گونه‌ای که کودک دچار انزواطلبی نشود؛ بلکه آداب معاشرت با همسن خودش را به او یاد دهیم.

همان گونه که جسم کودک بزرگ می‌شود، روحش هم باید تعالی پیدا کند.

برخورد جالب

در روایات است که امام حسن عسکری علیه السلام در کودکی امام عصر (عج) از روش جالبی استفاده می‌کردند. می‌گویند: حضرت مشغول مطالعه بوده‌اند. امام زمان (عج) با آن که سن کمی هم داشته‌اند، می‌آمده‌اند و بالاخره پدر را از مطالعه باز می‌داشته‌اند. حضرت، برای سرگرم کردن ایشان انگشترشان را درمی‌آوردند و می‌انداخته‌اند. باز حضرت می‌آورده‌اند، و دوباره این عمل را تکرار می‌کرده‌اند.

در مقابل، اگر بعضی والدین بخواهند مطالعه کنند و کودک مزاحم آنها شود، اغلب با پرخاشگری او را می‌رانند. در حالی که کودک از همان ابتدا باید دفتر و کتاب و قلم را بشناسد و با آن بیگانه نباشد.

در روایات مربوط به اخلاق نبوی در برخورد با کودکان باید بیشتر دقت شود که ایشان چگونه با بچه‌ها برخورد می‌کردند.

10 - همگام با دبستان

اشاره

وقتی کودک 7 سال اول را گذراند و به مدرسه وارد شد، باید مراقب دبستان، مدیر، معلم، همکلاسی او بود و روی او سرمایه‌گذاری کرد. گاهی خصوصی با کودک صحبت کنید، ببینید محیط مدرسه را چگونه می‌بیند؟ آیا راضی هست یا نه؟ طرز گفتار، رفتار، میزان ادب، تدبیر، و میزان فرهنگ معلم را باید شناخت، سپس کودک را به او سپرد. اگر معلم، نرمال و ایده‌آل نبود می‌توان کلاس کودک را عوض کرد یا با مدیر در میان گذاشت که اخلاق معلم اصلاح شود. کودک نباید به حرفهای رکیک عادت کند و فکر کند چون معلمش آن را ادا کرده، پس حرف خوبی است.

اگر از طریق مدرسه به جایی نرسیدید، خودتان باید روی کودک کار کنید تا ضعیف بار نباید و ارزشها در ذهنش کوبیده نشود. سر زدن به مدرسه کودک، و ارزشیابی تکالیف او باید به طور مرتب

انجام شود.

در پیشگیری باید بسختی مراقب کودک باشیم ممکن است در اثر بی‌مبالاتی والدین، اگرچه خیلی مذهبی و نماز شب خوان و... باشند، اما فرزندان آنها منافق و ضد ارزشهای اسلامی، و ضد خط امام و انقلاب از کار درآیند.

نمونه تاریخی

در تاریخ راجع به زندگی شهید شیخ فضل الله نوری - رضوان الله تعالی علیه - آمده است که پسر ایشان کسی بود که علیه پدر آن قدر کار کرد تا او را بدار کشیدند. و حتی در پای چوبه دار هم او کف می زد.

در زمان حیات شیخ نوری (ره) از او سؤال شد: چرا فرزند شما این طوری از آب درآمد؟ ایشان فرموده بودند: از اول من می دانستم که پسر من چنین از آب درمی آید. آن زمان که او کوچک بود و مادر او شیر نداشت که به فرزندش بدهد، برای او دایه ای گرفتیم. وقتی شیردهی تمام شد، فهمیدیم که آن زن، دشمن اهل بیت - علیهم السلام - بوده است. و تأثیر شیر او در فرزند من چنین نتیجه ای را به دنبال داشت.

بنابراین، اگر انسان دقت نداشته باشد، چنان مرد باعظمتی، چنین فرزندی را تحویل جامعه می دهد که هم برای او و هم برای دیگران باعث ننگ و عار شود.

نمونه مخالف

گاهی اوقات قضیه برعکس می شود. از پدری پلید، فرزند صالح به وجود می آید. معاویه بن یزید بن معاویه بن ابوسفیان یکی از این نمونه هاست. معاویه دوم فردی بوده است که پدر او، جدش، پدر بزرگش، همه انسانهای کثیف و خبیثی بوده اند؛ اما معاویه دوم به پشتیبانی از اهل بیت علیه السلام برخاست و نیاکان خود را مطرود و ملعون دانست و هم او بود که لعن به حضرت علی علیه السلام را از روی منابر برداشت.

وقتی محققین تلاش کردند، دیدند او مرئی نیکویی داشته و او را بحق رهبری کرده است.

اجمال قضیه این است که دقت در تربیت، در آینده کودک بسیار مؤثر است. انسان، خود هر شخصیتی داشته باشد، يك كودك فاسد، يك جوان منحرف، زندگی دنیا و آخرت انسان را تباه می کند.

نباید بگوییم: اگر ما به این چیزها برسیم به کار و زندگی نمی رسیم. این خودش درس خواندن است، کار است، يك امر الهی است.

مرتبه اول در پیشگیری، ارزیابی است. انسان باید ببیند که از چه خصوصیات روحی و جسمی برخوردار است و چه خصوصیتی را ندارد. این نکته قابل توجه است که ما بدون ارزیابی نمی‌توانیم با مشکلات برخورد کنیم. اول باید مشکل را ارزیابی کرد و شناخت. سپس راه حل آن را پیدا کرد. که به دنبال شناخت، مرحله درمان پیش می‌آید.

برای شناخت مشکل، انسان نباید عجله داشته باشد و خود را با دیگران مقایسه کند. اگر خود را تست کرد و دید 30% یا 40% یا 20% ضعف دارد، حتی با خانواده اش نباید مقایسه کند. شاید خواهر و برادرش قوی باشند و او ضعف داشته باشد.

قرآن هم می‌فرماید:

«انسان بر استعدادها و افکار و اعمال خود آگاه است. (1)»

انسان باید کمالات خود را بشناسد و روی آن کار کند و هیچ کس ملاک او نباشد.

بعد جسمی

بعد جسمی و تواناییهای جسمی هم مثل روح و روان است. گاهی افرادی تواناییهای لازم جسمی برای کاری را دارند و گروهی ندارند. در يك باشگاه ورزشی از صدها نفر دواطلب رشته‌های مختلف ورزشی چند نفر قهرمان می‌شوند و رشد می‌کنند، بقیه، ورزش را رها می‌کنند.

شاید شخصی یکساعت تمرین کند تا برای مسابقه‌ای آماده شود و دیگری با ده دقیقه تمرین آمادگی پیدا می‌کند و شاید گروهی اصلاً به تمرین نیاز نداشته باشند. به همین جهت افراد باید بررسی کنند و خودشان پی ببرند که چقدر می‌توانند رشد داشته باشند. توجه داشته باشید که این مسأله را نمی‌توان بطور جهشی حل کرد؛ بلکه باید کم‌کم و با حوصله جلورفت.

روانشناسان عقیده دارند: مسأله تمرکز که در بحثهای آینده می‌آید و در تقویت حافظه بحث بسیار مفصلی است، در بعضی شاید با یکسال تمرین به دست آید و در بعضی کمتر از يك ماه طول بکشد.

دقت در تمرینها

تمرینهایی که در آخر هر جلسه ارائه می‌شود، باید تایم بگیرد که هر تمرینی را در عرض چند دقیقه انجام می‌دهید. البته ممکن است در ابتدا وقت بیشتری صرف کنید (حدود 3، 4 دقیقه) ولی حالت تمرکز باید به حدی باشد که آن را در مدتی کمتر از يك دقیقه انجام دهید.

البته تمرین هر شب باید به تمرینهای قبل اضافه شود، تا همان طور که تاپیستها با انگشتان دست نرمش می‌کنند، شما هم با حافظه تمرین کنید و کار کنید تا فعال شود. برای فعال کردن سلولهای

1- . قیامت، آیه 14: «بل الانسان علی نفسه بصیره»

مغزی راهی جز تمرین نیست. همین تمرینهای ساده، راه را برای کارهای بالاتر باز می کنند.

تمرین

در این جلسه تمرین دیگری ارائه می شود که باید مدت آن بیشتر از یک دقیقه و 20 ثانیه نشود. و باید آن قدر تمرین انجام شود که این مدت به 1 دقیقه برسد، که حد نرمال آن است.

«از یک تا 200 را 4 تا 4 بشمارید»

این تمرین گرچه راحت تر از تمرین قبل است؛ اما تمرکز در ذهن وقت بیشتری می طلبد، به همین جهت مدت آن همان یک دقیقه است.

تمرین باید بدین حالت باشد که شما عدد را در ذهن ترسیم کرده و بنویسید تا حافظه پویا شده و برای تمرینهای مشکلتر آماده شود.

در تمرین، رعایت چند نکته ضروری است.

1 - عجله نداشته باشید.

2 - به خود تلقین کنید که: من می توانم این کار را انجام دهم و به مرحله نبوغ برسم.

3 - منظم کار کنید. سر ساعت و در وقت معین این کار را انجام دهید.

4 - از خستگی و ناامیدی پرهیزید؛ شاید طول زمان لازم داشته باشید؛ و باید مقاومت کنید.

همان طور که یک ورزشکار، در ابتدای تمرین دچار درد و ناراحتی می شود و باید دارو مصرف کند یا مکس بنخورد؛ و کم کم ساختار جسمی او محکم و متقن می شود.

نمودار جسمی و روحی نوابغ

نمودار جسمی

بحث این فصل راجع به نمودار جسمی و روحی افراد کم حافظه، یا فراموشکار می باشد، که این افراد چه خصوصیتی از نظر جسمی دارند. البته این خصوصیات امکان دارد عوامل دیگری هم داشته باشند.

مثلاً سر درد؛ گاهی منشأ آن سرماخوردگی، گاهی عصبانیت، گاهی پری معده است و...

به هر حال این افراد از نظر جسمی نمودارهایی دارند:

1. جلوی پیشانی آنها برآمده و بالای ابروهایشان قوس دارد.

2. چشمهای این افراد مورّب است. به اصطلاح چشمان آنها کم سو و بی فروغ است. مانند آدمهای معتاد و خمار یک حالت بی حال

دارند. اگرچه چشمهایشان باز است، اما حالت خاصی

ص: 38

دارند.

خود انسان می تواند امتحان کند چشم تیز مثل آن است که می خواهد از حدقه دریابد. و خیلی حساس است. صاحب چنین چشمی کسی که چشمش تیزهوش است و کسی که چشمش بی فروغ است، خیلی از هوش زیاد برخوردار نیست.

3. پشت سر جمجمه و مخچه افراد کم هوش، پهن و حالت پستی دارد. در کتابهای روانشناسی می توان عکس و شکل این افراد را مشاهده کرد.

4. بینی این افراد، کوتاه و کوچک است. البته باید توجه داشت، که هر کس بینی اش کوچک است، کم حافظه نیست. بلکه عوامل ژنتیک و ارثی هم مؤثر است، و چه بسا این افراد اگر بر روی حافظه خود کار کرده باشند از استعدادهای بالا و پویایی هم برخوردار باشند.

اگر فردی را ببینیم که مقداری از این خصوصیات را داشته باشد، می توان احتمال داد که 30 یا 40% حافظه اش ضعیف است.

5. لاله های گوش آنها کوچک است.

6. فك پایین آنها جلوتر از فك بالای آنهاست. معمولاً افراد يك حالت موازی بین فك پایین و بالا دارند. اگر این طور نبود، يك نمودار است.

7. دستهای این افراد نسبت به بدنشان کوتاهتر و انگشتان آنها کوچک است.

8. پوست سرشان خشک است.

9. موهای آنها ژولیده و از هم پراکنده است. البته هر کس موی سرش ژولیده بود، نشانگر کمی استعداد او نیست. بعضی افراد به طور کلی موهایشان فرفری است. ژولیدگی هم یکی از حالتهای مو است و با حالت

طبیعی موی بدن فرق دارد.

10. قد این گونه افراد، حالت غیرمتوازی دارد.

11. لبهای آنها معمولاً ترك خورده است و انی به علت کمبود ویتامینها از جمله ویتامین «ب» در بدن آنهاست

12. تنفس آنها از راه دهان است.

بدترین نوع تنفس، تنفس از راه دهان است. این موضوع در بهداشت بدن به طور مفصل بیان می شود. این نوع تنفس، ضررهای فراوانی دارد که به یکی از ضررهای آن اشاره می شود.

در مورد بیماریها (مثل آسم) پزشکان یکی از علل بیماری را همین مسأله می دانند، زیرا میکروبهایی که در فضا پراکنده است، از راه دهان یکسره وارد ریه می شود و مسائلی به وجود

می آورد. در مقابل، تنفس از راه بینی فواید زیادی دارد، زیرا هوا از چند فیلتر می گذرد و وارد ریه می شود.

13. رشد دندانهای این گونه افراد دچار تأخیر است.

14. سیستم بدن آنها دچار ضعف است و از نظر حرکت و توان، مانند آدمهای معمولی نیستند، همیشه احساس افت و سستی بر وجود آنها حاکم است.

15. رشد این افراد معمولاً غیرعادی است.

16. هیکل و اندام این افراد بسیار درشت و پف کرده ولی توخالی است. مثل مشکى که آن را باد کرده باشند.

17. قدرت عضلات آنها کم است. انسان باید توان عضلات خود را رشد دهد. یاخته های مغز همان موادی را مصرف می کنند که درون قلم استخوان است. در درون قلم گوسفند ماده ای وجود دارد که سرشار از ویتامینهاست. وقتی حیوان بیمار می شود، چون قدرت عضلاتش کم می شود، قلم استخوانش توخالی یا سیاه می شود. وقتی استخوان حیوانی را که پیر می شود و او را می کشند.

بشکنید یا توخالی است و یا سیاه رنگ است.

بنابراین، در کسانی که حافظه شان ضعیف است، قدرت عضلانی ضعیف است و چون عضلات ضعیف است، از غذای مربوط به مغز استفاده می کنند و به همین جهت نیروی لازم به مغز نمی رسد.

کودکانی که دچار این عارضه هستند دیر به راه می افتند و کنترل ادرار و مدفوع آنها دیر انجام می پذیرد. کودک معمولی به محض آن که دو سال او تمام شد، باید کنترل ادرار و مدفوع داشته باشد؛ اما گاهی شما حتی نوجوانانی را می بینید که هنوز شب ادراری دارند و یا کودکانی، هستند که تا چند سالگی نمی توانند ادارا خود را کنترل کنند.

عدم کنترل به خاطر عدم توازن ذهنی است؛ این نقص باعث می شود توان حفظ و حراست نداشته باشند و نتوانند به موقع ادرار و مدفوع خود را کنترل نمایند.

18. صدایشان بم است و در صحبت کردن تأخیر دارند. حرف زدن آنها با مکث و حالتی همراه است که گویا می خواهند کار سنگینی انجام دهند. این به خاطر آن است که ذهن و حافظه آنها نمی تواند مطلب را بگیرد و تجزیه و تحلیل کند و آن را منتقل کند. چون از نظر قوای عقلانی دچار ضعف هستند.

بین حافظه و هوش رابطه تنگاتنگی وجود دارد؛ هرچه هوش ضعیف تر باشد، حافظه ضعیف تر است. هرچه حافظه قوی باشد، هوش زیادتر می شود. بنابراین کسی که دچار ضعف حافظه باشد، از نظر قوای عقلانی ضعیف است.

از شعبات قوای عقلانی، استدلال، قضاوت، ارزیابی و کنجکاوی است که از برآیند و نتایج هوش به شمار می رود. و اینها در این موارد دچار ضعف هستند.

در میان عوام معروف است که: «اگر امروز او را قلقلك کنید فردا جواب می دهد.»

19. از نظر اجتماعی انزواطلب، منزوی و گوشه گیر هستند؛ با کسی حرف نمی زنند؛ روابطشان خیلی ضعیف است. علت آن هم معلوم است، کسی که تجزیه و تحلیلش خوب نباشد، حرف زدنش کامل نباشد، در جمعی که می نشیند زیاد نمی تواند عرض اندام و ابراز وجود کند و اظهار نظر نماید و...

در صورتی که اگر فردی بخواهد در جامعه روابط خوبی داشته باشد و اهل دین و علم هم باشد، باید داستانها و لطیفه هایی را بداند که با آنها بتواند در مجلس عرض اندام کند؛ چون ممکن است بحث قال الصادق؛ قال الله، اصول و عقاید زیاد موجب جذب بعضی نباشد اما ذکر تاریخ و داستان، بیشتر به درد بعضی مجالس بخورد. اصولاً درسها مخصوص کلاس است.

در مجالس باید بتوان به عنوان حزب الهی و انقلابی عرض اندام کرد، زیرا گاهی افرادی که متدین هستند در گوشه ای خموش و ساکت بوده و حتی بعضی کم اطلاعات با جوك و لطیفه میدان دار می شوند. مکان فرقی ندارد، منازل، کارخانه ها، اداره، دفتر مدرسه، مجالس میهمانی از این گونه اماکن هستند.

انسان می تواند در اوقات فراغت، بعضی از داستانهای مربوط به يك بحث، مثل: نماز، غیبت، صله رحم و... را تیتربندی کرده و همراه داشته باشد تا بتواند در موقع لزوم از آن بهره برداری کند.

20. در برابر مشکلات ضعیف هستند. اگر مشکلی برایشان پیش بیاید، یا دست به خودکشی می زنند؛ یا فرار می کنند؛ یا دست به قتل و غارت و دگرکشی می زنند.

علت اعتیاد بسیاری از معتادین همین است؛ شکست در جامعه، رفوزه شدن، حتی جر و بحثهایی که او در آن جا نتوانسته اظهار وجود کند.

21. وابستگی آنها به افراد زیاد است. گاهی به برادر، خواهر، دوست، همسر، بچه، بسیار وابسته است. وابستگی بیش از حد او، حاکی از عدم استقلال اوست. کسی که فکر می کند نمی تواند مستقل باشد، مجبور است به این و آن متمسک شود. از فنون معمولی اطلاعی ندارد؛ مرد خانواده است؛ اما در کارهای بسیار جزئی، مثل: فتیله عوض کردن، سیم کشی يك لامپ ساده، نصب يك لامپ مهتابی، حتی سوار شدن به مواتور و چرخ محتاج به دیگران است. گاهی اینها پیرمرد هم هستند، اما محتاج به دیگران می باشند. این به علت آن است که از راه درست وارد نشده اند.

22. افسرده هستند. اگر در جلسه ای حاضر شوند، دایم می ترسند که چیزی از آنها سؤال شود و

جواب آن را ندانند. و همیشه يك حالت گوشه گیری و سکوت دارند. دایم با خود کلنجار می روند که فلانی با ما همکلاس بود، او حالا چه شده ما چه از آب درآمدیم. و مرتب خود را سرزنش نموده و يك حالت آزرده‌گی در خویش احساس می کنند.

23. از نظر امور عاطفی ضعیف هستند. چون هوش در این افراد در مرتبه بالایی نیست، عاطفه شان هم به همان نسبت دچار ضعف و نقصان است. به کسی توجه ندارند؛ به سلامتی، بیماری، قرض، مرگ و میر دیگران کاری ندارند.

روابط اجتماعی برای انسان بسیار مفید است و به پویایی استعداد کمک فراوان می کند؛ اما اینهم در حد آن باید باشد. نه این که همیشه به دنبال رفیق و بچه و زن و پدر و مادر و فامیل باشد، از کار اصلی باز می ماند. باید حد متعادل آن را رعایت کند.

اگرچه بعد عاطفی، یکی از نهادهای معنوی است که در نهان انسان می باشد؛ ولی باید میدان را برای بالندگی دیگر نهادهای معنوی و جسمی باز گذاشت، تا همه آنها به صورت متعادل رشد یابند.

24. رنگشان پریده است. البته پریده‌گی رنگ عوامل مختلفی دیگری هم دارد.

25. ناآرام هستند، و يك حالت اضطراب درونی دارند.

26. کم اشتها هستند. شاید این گونه افراد بگویند که: ما چون زهد داریم، چیزی نمی خوریم. نه آن که بگویند: چون اشتها نداریم، چیزی نمی خوریم.

زهد در این زمینه ضرر دارد و ضرر هم برای بدن حرام است و حفظ جان واجب است. انسان، وقتی می تواند زاهد باشد که زهدش برای سیستم ساختمانی جسمی و روحی وی مضر نباشد.

اگر انسان پول داشته باشد و بخواهد زهد به خرج دهد، از نظر روحی ضربه نمی خورد؛ ولی کسی که پول ندارد و زاهدانه زندگی می کند، از نظر روحی ضربه می خورد، زیرا این زهد طبق میل او نیست، و دایم با خود کلنجار می رود که باز نان و ماست، یا نان و پنیر، این چه زندگی است.

زهد واقعی

در بیان زهد واقعی، دقت در زندگی حضرت علی علیه السلام بهترین نمونه است. ایشان نان جو می خوردند و به این کار افتخار می کردند. نان جو را در کیسه ای سربسته می گذاشتند و در آن را می بستند که فرزندان و یا همسرشان به آن روغن نمالند که نرم شود. آن نان به قدری سخت بود که حضرت با زانو آن را می شکستند؛ اما با این حال روحیه ای قوی داشتند.

حال، اگر انسان بخواهد مثل حضرت علی علیه السلام زندگی کند و در دل هم ناراضی باشد که این طلبگی و دانشجویی هم فایده ای ندارد. و وقتی هم دستش به جایی برسد، آن قدر می خورد که تا چند روز هم به اشتها نمی آید. اگر انسان می خواهد زهد بورزد، باید زمینه زهد را در خودش به

وجود بیاورد.

اما کسانی که اشتها ندارند به دلیل بی‌اشتهایی، خود را به زهد می‌زنند و اظهار می‌دارند که می‌خواهند خودسازی کنند. این خودسازی نیست؛ بلکه خودکشی است. اگر انسان نیاز واقعی اش را تأمین نکند و چنانچه نتواند نیاز جسمی اش را هم تأمین کند باید از نظر روحی آن قدر قوی باشد که ضعف جسمی اش را جبران کند.

27. ترسو هستند (خیلی زود از چیزی می‌ترسند).

28. متلون و متغیّر هستند. قرآن در این موارد می‌فرماید: (1)

«عقیده ثابتی ندارند. چون قدرت تصمیم‌گیری ندارند، اگر کسی حرفی بزند، روی حرف او تکیه می‌کنند و باز اگر فردا کسی حرفی زد آن را مستمسک قرار می‌دهند.»

اینها گوشه‌ای از خصوصیات افراد کم‌حافظه است. در صورت تمایل می‌توانید به کتابهای روانشناسی رجوع کرده و در این مورد مطالعه کنید. اگر احیاناً خصوصیتی از این نوع را در خود مشاهده می‌کنید، دنبال چاره‌جویی برآید.

نبوغ

قبل از آن که وارد بحث خصوصیات نوابغ شویم لازم است مقدمه‌ای بیان شود و آن این که:

1. بعضی گمان می‌کنند: نبوغ يك امر ژنتیکی است. بسیاری از دانشمندان در کتابهای روانشناسی عقیده دارند، وقتی كودك به دنیا آمد، اگر دارای نبوغ نباشد، نابغه نمی‌شود.

2. بعضی عقیده دارند که «رفاه» عامل نبوغ است.

3. بعضی، جامعه را عامل نبوغ می‌دانند.

4. بعضی تلفیقی دارند بین سه موضوع: ژنتیک، رفاه، جامعه. اما اسلام عقیده دارد: نبوغ بر 4 پایه استوار است: 1 - ژنتیک 2 - جامعه 3 - خود 4 - معنویات.

در کتابهای روانشناسی، دانشمندان - به معنویات که در رشد و نبوغ بسیار مؤثر است - هیچ توجهی نکرده‌اند و حتی آن را قبول ندارند. آنها چیزهایی را قبول دارند که بتوانند با دستگاههای مادی خودشان بسنجند و ارزیابی کنند. چیزی را که آنها نبینند و نتوانند بشناسند، قبول ندارند.

اسلام علاوه بر سه عامل فوق، عامل معنویت را مهمترین عامل می‌داند و در بحثهای آینده روشن می‌شود که چطور می‌شود از طریق معنویت، به جایی رسید، چگونه برخی از همین طریق ره صد ساله را يك شبه پیموده‌اند.

نکته‌ای تاریخی

1- . سورة نساء، آيه 143: «مذبذبين بين ذلك لا الى هؤلاء ولا الى هؤلاء»

در تاریخ دارد که یکی از شاگردان شیخ انصاری - رضوان الله تعالی علیه - از نظر حافظه بسیار ضعیف و کندذهن بوده است. به گونه ای که چندین سال پای درس شیخ می آمد و اصلاً نمی فهمید که استاد چه می گوید، نه تنها درس را نمی فهمید بلکه نمی توانست آن را منتقل و یا تجزیه و تحلیل نماید.

بعد از توسلات و توجهات زیاد، يك شب علی علیه السلام را در خواب می بیند. حضرت می بیند که او خیلی نگران است. می پرسند: از چه چیز ناراحتی؟ می گوید: من آمده ام درس بخوانم و به اسلام خدمت کنم؛ اما هرچه می شنوم از این گوش می آید و از آن گوش می رود و چیزی در مغزم نمی ماند.

حضرت در گوش او «بسم الله الرحمن الرحيم» خواندند و گفتند: انشاءالله خدا کمکت خواهد کرد.

صبح پای درس شیخ آمد، در شگفت بود که خیلی خوب می فهمید، و حتی در بعضی موارد به نظرات استاد اشکال هم می گرفت. هم مباحثه ای پیدا کرد و باهم دروس را مباحثه می کردند. استاد بزودی تغییر حالت شاگرد را فهمید، شخصی که با ژولیدگی می نشست و درس را نمی فهمید، و گوش می داد و می رفت. حالا چگونه دوزانو نشسته؛ می فهمد؛ اشکال می کند، مباحثه می کند و...

يك روز شاگرد، اشکالی به شیخ گرفت و روی آن پافشاری و سماجت زیادی به خرج داد. استاد دید این شخص بسیار عجولانه پیش می رود. مثل تعبیری که در قرآن هست:

«آن گاه انسان از نعمتی برخوردار گردد؛ سرکش می شود.»⁽¹⁾

تا انسان دارای نعمتی می شود همیشه آن را به رخ دیگران می کشد. نعمت، طغیانگری را زیاد می کند و وقتی می فهمد يك برتری نسبت به دیگران دارد، غلو می کند.

خلاصه آن روز اشکال گرفتن او در پای درس، به سماجت و لجاجت کشید در پایان درس و بحث، شیخ به آهستگی در گوش او گفت: اگر «بسم الله الرحمن الرحيم» در گوش تو خوانده اند، در گوش من تا «و لا الضالین» را خوانده اند.

پس گاهی يك «بسم الله» تا «و لا الضالین»، شیخ انصاری (ره) می سازد که کتابهای ایشان همچون «رسائل» یا «مکاسب» که تاکنون شرحهای زیادی بر آن نوشته شده است پس از چندین سال در سطوح مختلف حوزه تدریس می شود این معنویت است که انسان را تا این حد رشد و تعالی می دهد.

تقویت و معنویت

اگر بخواهید بعد معنوی را در خود پرورش دهید، مهمترین اصل آن پالایش و آرایش است.

ص: 44

1- . سورة علق، آیه 7: «ان الانسان ليطغى ان راه استغنى»

پالایش یعنی، از رذایل و پلیدیها، گناهان و معاصی و زشتیهای قبل پاک شدن، و با توجه، به خدا نزدیک گردیدن.

بعد از پالایش، باید خود را به ارزشها آرایش دهید اگر در این بعد پیش بروید موفق خواهید بود.

مسأله پالایش و آرایش مسئله ای نیست که با چند جلسه بتوان آنرا مورد بحث قرار داد که آنرا از خود بروز دهیم. بلکه زمان لازم دارد. و بحث این گونه مسائل در حد توان وقت ما نیست.

علل ناقصه

دانشمندانی که جامعه را علت نبوغ می دانند، معتقدند که رسانه های گروهی از قبیل: روزنامه، کلاس، دوست، معلم، رادیو و تلویزیون در حافظه تأثیر بسزا داشته و ژنتیک هیچ اثری ندارد و خود انسان هم نقشی ندارد، و اراده و معنویت چیزی نیست. بلکه فقط باید بعد فرهنگی جامعه پیش رفت کند تا افراد آن جامعه نابغه شوند و نبوغ پیدا کنند. البته ما هم تا حدودی این رکن را قبول داریم ولی نه به عنوان علت تامه

تلقینات شیطانی

تلقین، از نظر رشد، بسیار مؤثر است. شاید دیده باشید کسانی را که در کلاس درس می نشینند و اگر درس را نفهمند، می گویند: ما به جایی نمی رسیم، زیرا کاستی زیاد داریم.

پدر و مادر بی سواد، ضعف مادی، نداشتن پول برای کتاب و نوار و جزوه و... پس، ما که پول نداریم رشد اجتماعی هم نداریم. اما چنین نیست، تمام اینها تلقینات شیطانی و استعماری است.

زندگی بزرگان را مطالعه کنید، اکثر آنها به مقامات عالی رسیده اند، از خانواده های ضعیف و محروم بوده اند.

قرآن هم می فرماید:

«در پی هر سختی، آسایش و راحتی است.» (1)

هرچه انسان در محرومیت باشد، قدرت معنوی او بالا می رود و کارائی اش بیشتر می شود. در مقابل، رفاه، انسان را راحت طلب بار می آورد. اگر به پانزده سال پیش برگردیم و امکانات آن زمان حوزه را با حال بررسی کنیم. می بینیم الان طلاب در مدارس در کلاسها، امکانات سرما و گرما دارند، و بسیار راحت تر از گذشته درس می خوانند اما انصافاً از نظر محتوای آن زمان با این زمان قابل مقایسه نیست.

در دانشگاهها با آن که رفاه کامل هست، سیستم روشنایی و سرما و گرما کاملاً منظم است مکانها عالی است بسیاری از دانشجویان خوابگاه دارند، باز آنکه در رفاه بیشتر است، تعهدش کمتر است.

ص: 45

شما ببینید اساتید حوزه چطور درس خوانده اند و بالا آمدند، چه مشقات و گرفتاریهایی را تحمل کردند. پس، در کاستیهای مادی باید معنویت را پرورش داد و آنرا تقویت کرد. تا این بعد روی آن کاستیها را بپوشاند.

خصوصیات نوابغ

اشاره

دانشمندان، خصوصیاتی را برای نوابغ ذکر کرده اند که ما هم به طور اختصار به آنها اشاره می کنیم.

1 - اراده قوی

اشاره

نمونه بالا و والای این ادعا حضرت امام (ره) هستند. اگر در زندگی ایشان دقت شود، نمونه ای بسیار روشن در حافظه می تواند باشد.

در جریان انقلاب امام (ره) می فرمودند: شاه باید برود. خیلی ها مخالف بودند و می گفتند: باید مسالمت کرد اما امام آنقدر پافشاری کرد، تا نتیجه گرفت. یا جمهوری باید اسلامی باشد، نه یک کلمه کمتر، نه یک کلمه بیشتر. و همانطور هم شد، علیرغم آنهمه مخالفتی که وجود داشت. یا محاصره آبادان شکسته شود. هرچند بنی صدر مخالف بود و فرمانده کل قوا هم بود. در مسئله حمله اسرائیل به فلسطینها خیلی ها با آن که ما خودمان جنگ داشتیم و جوانان ما در حال دفاع بودند، می گفتند: به کمک فلسطینها باید برویم. اما امام (ره) فرمود: راه قدس از کربلا می گذرد، و نقشه تجزیه نیروها توسط دشمن خنثی شد. وقتی چیزی را با فکر و درایت و استدلال و هوش خود انتخاب می کند، روی آنهم پافشاری می نماید.

پیامبر صلی الله علیه و آله هم به ابوذر فرمود:

«یا ابوذر اگر تمام دنیا یک طرف بودند و علی علیه السلام هم یک طرف، همانجائی برو که علی علیه السلام هست. جهتی باش که او هست».

پس اگر قرار باشد که انسان متغیر و بی اراده باشد به جائی نمی رسد، باید انسان مقصدی پیش رو داشته باشد بعضی مواقع ممکن است، 10 سال هم طول بکشد تا به مقصد برسد، باید برود تا بعد نتیجه آن را ببیند.

این است که افراد نابغه فکرشان محدود به زمان حال نیست اغلب آینده نگرند. یکی از فوائد معاد هم همین است که انسان را به آینده ای نامحدود سوق می دهد. اگر انسان به آینده محدود فکر کند، ضعیف می شود.

در قرآن هم هست که می فرماید(1):

ص: 46

طول و عرض این جنات معلوم نیست. نعمات بی پایان است.

انسانی هم که می خواهد در مسیر نبوغ قرار بگیرد. نباید فکرش این باشد که سطوح حوزوی را تمام کنم، دیپلم بگیرم، استاد دانشگاه بشوم و... بلکه باید بیشتر از آن را در فکر داشته باشد.

در بین دانش آموزان هم اگر فردی برای نمره 12 درس بخواند که قبول شود، قطعاً تجدید است.

او باید برای 15 بخواند که 12 بگیرد. اگر بخواند شاگرد اول شود باید برای 20 بخواند، نه نمره 18 ملاک او باشد.

پس باید آینده نگر باشد که عقبتر از این نرود. آینده نگری محتاج به اراده ای قوی است.

برنامه ریزی متقن و محکم لازم دارد.

یکی از بزرگان می فرمود: اگر يك روز درس تعطیل شود، شاید بعضی با هم گفتگو و شوخی و خنده کنند، بعضی تفریح داشته باشند و... اما اگر کسی آینده نگری داشته باشد، برنامه ریزی او دقیق است. اگر استاد چند دقیقه هم دیر بیاید او برنامه دارد، که بیکار نماند.

این افکار بچگانه است که دانش آموز تا معلم مریض شد و نیامد. بگوید: الحمدلله برویم ورزش کنیم. و يك دانشجو یا يك طلبه هم نباید فکرش این باشد. اگر درس تعطیل شد، برنامه او تعطیل شود.

برادری که 20 سال در حوزه مشغول تحصیل بوده است بطور جنبی باید زندگی ائمه اطهار علیهم السلام را یکدور بررسی کرده باشد قصه های قرآن را بداند و خوانده باشد، یکدوره کلی از اخلاقیات مطالعه کرده باشد. اگر اینطور نباشد، برنامه ریزی صحیح نبوده است.

اراده و لجاجت

کسی که دارای نبوغ است، اراده اش قوی است. و اراده او بر دیگران برتری دارد، البته باید توجه داشت که اراده با لجبازی و لجاجت تفاوت دارد. گرچه شباهتهائی هم با هم دارند.

اجمالی عرض می شود که شما بدانید اراده چه فرایند و حدودی می تواند داشته باشد. از خصوصیات اراده این است: می تواند کارش را توجیه کند. با منطق و استدلال اشکال را رفع می کند ولی لجباز اینجور نیست. دلیل نمی آورد فقط پافشاری می کند. هرچه برای او دلیل می آوری زیر بار نمی رود. لجباز پایه و بنا و بنیادی برای حرف خود ندارد. ولی کسی که با اراده است حرف او دلیل و پایه دارد.

2- ابتکار

اشاره

دومین خصوصیت نوابغ این است که فرد نابغه مبتکر و نوآور است، اگر انسان افراد مخترع و مکتشف، مبتکر و نوآور را در نظر بگیرد، اینها نوعی به خرج داده اند که گذشتگان نکرده اند.

اگر کتب فقهی را در نظر بگیرید، خصوصیتی که در شرح لمعه است، در کمتر کتاب دیگری است، حتی شرایع که يك کتاب جامع فقهی است مثل لمعه نیست.

یا کفایه که اکثر اساتید خارج مبنای درسشان است. مباحث کلی اصولی در آن هست به استثنای برخی موارد که روی کلمه ای که آخوند فرموده باید چند روز تحقیق و بررسی شود تا با مبانی فلسفی، منطقی، ادبی، فقهی، اصولی، بررسی شود که چه اختلافاتی دارد؟ برای این است که مؤلفان این کتابها نبوغ بخرج داده اند. وگرنه کتاب زیاد تألیف شده است. در علوم دیگر هم همینطور است. نوابغ، مبتکرین علوم و صنعت هستند و الحمدلله کم هم نیستند.

راههای ابتکار

اگر انسان بخواهد مبتکر شود روشهایی دارد. یکی از راهها دقت کردن است. راه دیگر مطالعه اندیشه های گوناگون است. مثل مجتهدی که می تواند نظر همه را رد کند و نظر خودش را بگوید.

علت آن این است که او در پی تحقیقات خود شاید 20 نظر را بررسی می کند و از آن استفاده می کند تا به نظری دست یابد که با فکرش سازگاری دارد.

در دنیای صنعت و تکنولوژی هم همین است. فردی که بخواهد رشد کند محصولی را می بیند مثلاً «اتو» را با اتوهای دیگر مقایسه و بررسی کرده، خودش طراح اتوی دیگری می شود.

افکار و نظرات دیگران را دیدن یکی از راههای ابتکار است، مونتاژ کردن خیلی کار سختی نیست. مونتاژ فرقی نمی کند، در همه جا مونتاژ هست، نویسنده، سخنرانی، صنعت و... میشود، انسان سخنرانی کسی را گوش کند و عین آن را تحویل دهد البته می شود مونتاژ کرد اما رشد در این کار نیست.

اگر انسان به رشته ای علاقه داشته باشد. فرق نمی کند در رشته های درسی حوزوی، بخواهد مجتهد مطلق شود یا در رشته ای خاص مثل، سیاسی، اقتصادی، فلسفی، عرفانی، حقوق، روانشناسی، جامعه شناسی، تاریخ، تفسیر و... صاحب نظر و صاحب فن شود. باید مطالعه زیاد داشته باشد. در مسائل حداقل 50 نظر را بخواند و بداند تا مبتکر نظر 51 باشد.

اگر انسان بخواهد نویسنده شود، کتابی بنویسد که دیگران هم نوشته اند با کمی تغییر، او هم رونویسی تحویل دهد. گاهی افراد همان موضوع تکراری را با فکر خود طوری به رشته تحریر درمی آورند که خواننده مجذوب آن می شود.

3 - کسب تجربه

نابغه پیوسته در فکر کسب تجربه است. بسیاری از افراد که حافظ قرآن یا نهج البلاغه شده اند. یا ادعیه را حفظ کرده اند آن را از وقت مفید سرمایه گذاری نکرده اند، بلکه در بین راه مدرسه تا منزل،

مسافت اتوبوس بین تهران و قم مثلاً... بیکار نبوده اند.

حتی می توانید فیشهای آماده ای در جیب داشته باشید. از روایات، آیات، احادیث، قوانین مشکل درسی و... را در آن کاغذها بنویسید و در مواقع بیکاری آنها را حفظ کنید.

وقتی سوار اتوبوس می شوید، مطالعه مداوم برای چشم ضرر دارد. اما حفظ کردن و نگاه گذار بی ضرر است. همین مسیر را انسان می تواند یا بخوابد و خورپف کند یا سرش را روی صندلی بگذارد، بیکار تا به مقصد برسد. گاهی هم می شود با فرد پهلویی هم صحبت شده و از تجربیات کاری او استفاده کرد.

اگر فرد پهلویی شما راننده است. از تجربیات او سؤال کنید، اگر گواهینامه ندارید از او که دارد، فرمول یاد بگیرید. طرز پارک کردن از پارک خارج شدن، ترمز کردن، گاز دادن، تجربیات فنی و تکنیکی، که هر کدام بر معلومات ما بیفزاید.

اگر فرد پهلویی خیاط باشد، آگاهیهای از علم خیاطی به ما می دهد. اگر هر شغل و مقامی داشته باشد. صحبت با او بی نتیجه نباید باشد. استفاده از تجربیات دیگران، مرتب دنبال استاد گشتن و سؤال کردن، ذهن انسان را روشن می کند.

حتی در سیر و روند مطالعاتی استاد می تواند راهنمایی کند که انسان ابتدا از کجا شروع کند. تا کار او دچار ضعف نباشد. پس نابغه از آنجائی که همیشه، می گیرد و می دهد، و این پس دادن مطالب و داشتههای ذهنی برای انسان بسیار مفید است و این است که پیوسته فکرش در حال تغییر و تحول است یا گزینش و یا صادرات و واردات دارد. مثل بندری که وقتی صادرات و وارداتش زیاد شد، فعال و پرجنب و جوش می شود. حافظه هم وقتی صادرات و وارداتش زیاد شد، پویا می شود.

4 - زندگی روزمره

افراد نابغه در زندگی روزمره خود دچار ضعف هستند و اگر يك شخص آگاه بخواهد زندگی آنها را بررسی کند، اصلاً این نابغه را قبول ندارد چون اشتباه زیاد دارد.

می گویند یکی از آقایان غرب زده در سخنرانی خود (کتابی هم نوشته) بیان داشته است که اگر:

شیخ عباس قمی را تهران بیاورید منزلش را گم می کند، چطور «منازل الاخره» را نوشته است.

لازم نیست انسان نابغه همه چیز را بداند. او در مسیری نبوغ دارد و دنبال آن جهت می رود. و همین فرد شاید کلاه هم سرش برود، میوه اش را گرانتر بخرد، سبزیجاتش گندیده باشد، جنسی که می خرد پس مانده باشد و... اما همین فرد در مسیر فکری خیلی قوی است.

بطور مثال اگر کسی بخواهد گوشت بخرد انگیزه خرید گوشت فرق می کند.

گاهی فرد از قصاب محل می خرد که باصطلاح مشتری شود و احترامی و...

گاهی منشأ خرید اسلامی است، ذبح شرعی باشد، میته نباشد، نجس نباشد، حیوان مریض نباشد و...

گاهی به سفارش اسلام خرید از فردی مذهبی باشد، نه از ریش تراش و لامذهب و ضد انقلاب، که اگر سودی هم دارد به آن مؤمن برسد. حالا- ما اگر خودمان در این خریدها دقت نداریم، نمی توانیم برچسب بزنیم که این چه نابغه ای است که کلاه سرش می رود و جنس را گرانتر از مائی که ادعای نبوغ نمی کنیم می خرد.

5- تمرکز زیاد

تمرکز یکی از خصوصیات نوابغ است که بحث مفصل آن در آینده می آید.

6- توجه به معنویت

یکی دیگر از خصوصیات نابغه این است که او علم و هنر و صنعت و تکنولوژی را برای هدف مادی و درآمد بیشتر نمی خواهد، البته شاید اینها منبع درآمد باشند. اما هدف او این نیست که وقتی به پول رسید، علم را رها کند.

اگر کسی به حوزه بیاید که درس بخواند تا صاحب مقام، ماشین، راننده، تلفن، پاسدار یا محافظ شود. اولاً این بجائی نمی رسد، اگر هم رسید، خدا باید اسلام را از دست او حفظ کند، نه آنکه او محافظ اسلام باشد.

اگر پزشکی نظرش این باشد که دکترا بگیرد و مطب بزند و بدون تعهد پول در بیاورد. غیرقابل مقایسه است با پزشکی که علم پزشکی را با تعهد فراگرفته است. این پزشک، تعهد و مسئولیت دارد. در مقابل بیمار تواضع دارد. به لباس بیمار و شخصیت او بی اعتناست. به بیماران محتاج رسیدگی می کند. شاید در برخی جاها دیده باشید که چقدر با انصافند، اینگونه اطباء که از همه چیز برای خدمت به خدا و یا خلق خدا می گذرند. حتی خوشیهای شخصی خود را فدای جان بیماران می کنند.

بعضی از نوابغ کمالاتی که دارند پنهان می کنند، که از معروفیت بپرهیزند و کسی هم آنها را نشناسد. اما بعضی اینطور نیستند. اگر کمالی دارند، می خواهند همه بدانند و از آنها تعریف و تمجید کنند. هرچند اینها به مقامات بالای معنوی هرگز نمی رسند. اما اگر هم برسند، می خواهند دیگران آن را بدانند.

بعضی افراد وقتی که از دنیا می روند آثارشان شناخته می شود. زیرا در دنیا آنها بدنبال مقامات بالاتر و قوی تری نیستند.

یکی دیگر از خصوصیات نوابغ این است که دنبال مکان آرام هستند. البته این به معنای انزواطلبی نیست. بلکه آنها اجتماعی هستند، اما جمع صفات متضاد دارند. آرامش را دوست دارند که در پرتو آن کاری بکنند در ضمن اینکه از اجتماع هم بیزار نیستند.

8 - استفاده از وقت

نابغه برای هر دقیقه برنامه ریزی خاصی دارد. در همان رشته ای که تحصیل می کند، برایش وقت می گذارد.

یکی از اساتید در درس اخلاق می فرمودند: گاهی بعضی از طلاب قبل از درس بجای آنکه پیش مطالعه کنند، که درس را بهتر درک کنند و درک مطلب برایشان آسانتر باشد؛ قبل از درس روزنامه می خوانند. درس هم که تمام شد، یا رادیو یا مجله یا صحبت‌های زانندی که رواج دارد. البته منظور این نیست، سیاسی نباشند، اما هر چیز باید وقت مخصوص داشته باشد. برنامه کسی که در مسیر پیشرفت و تعالی است باید، سیستماتیک و آشکار شده باشد.

وقتی منزل بعضی اساتید می روید، که من خود شاهد بعضی بوده ام. می بینید در نقطه ای آرام بساط درس و بحث را گسترده اند. اطراف آنها پر از کتابهای مختلف است. که هر کدام را برای مطلبی از آن استفاده می کنند.

لذا اگر انسان هم تلویزیون تماشا کند و هم کار تحقیقاتی کند، کاری از پیش نمی برد. هم رادیو باشد و هم کار تحقیقاتی درخششی ندارد.

یکی از گویندگان طی بحثی می گفتند: اگر طلبه 2 ساعت پای فیلمی بنشیند که 2 یا 3 پیام در آن هست. این طلبه هم به خودش هم به جامعه و هم به اسلام ظلم کرده است. او بی که می تواند خود فیلمنامه نویس، و پیام رسان باشد، نباید وقتش را اینگونه بیهوده به ابطال بکشد.

9 - کوتاه قدند

یکی از خصوصیات جسمی افراد نابغه قد کوتاه آنهاست. و کوتاه قدها از کوتاهی قد خود نباید ناراحت باشند.

10 - مردند

اکثر نوابغ از بین آقایان است و در خانمها نابغه کمتر می باشد. شاید به آن علت باشد که بانوان در مسیر رشد خود گام نیکوئی برداشته اند و گرنه عقل و هوش و حافظه در همه افراد هست. فقط کارآئی و طرز استفاده آن مهم است.

اشاره

افراد نابغه بسیار پرکارند. از وقت کمال استفاده را می برند.

یکی از اساتید می فرمودند:

«من نصف نهج البلاغه را حفظ کردم و برای آن وقتی نگذاشتم. بلکه، قبل از درس اگر وقت داشتم، اگر در صف خرید چیزی، بیکار بودم، نهج البلاغه را حفظ می کردم.»

البته ما در نظر نداریم نام افراد را بیاوریم، شاید دوست نداشته باشند. لذا فقط از تجربیات آنها استفاده می کنیم. چقدر خوب است که انسان پرکار باشد، دائم با حافظه اش در حال کار کردن باشد.

خلوص

در احوالات حاج شیخ عباس قمی (ره) صاحب مفاتیح الجنان هست که:

در زمان شاه ایشان با ماشین به مشهد مسافرت می کردند. بین راه ماشین پنجر شد. راننده به حاج شیخ گفت: چون تو آخوند بودی و سوار ماشین شدی اینطوری شد، برو پائین.

ایشان پائین آمدند و مثل آنکه اتفاقی نیفتاده، شروع به نوشتن کردند. حالا اگر کسی دیگر بود شاید تأسف از داشتن لباس روحانیت داشت. اما ایشان مثل آنکه اتفاقی نیفتاده است تا زمانی که يك ماشین دیگر بیاید و او را برساند. با نوشتن از بیهوده گذراندن وقت خود جلوگیری بعمل آورد.

حال هم نتیجه این پرکاری و اخلاص را می بینید، هر کجا قرآن هست مفاتیح هم هست.

کتاب های ادعیه و روایی زیاد است اما مفاتیح، اثر دیگری دارد. گرچه مفاتیح هم گزیده ای از روایات است اما چون خلوص در کار بوده است، لذا جای خود را باز کرده است.

بیکاری

انسان هیچ گاه نباید بیکار باشد، دائم باید از وقت خود استفاده کند تا به مقامات عالی علمی و عملی برسد خداوند هم از انسان بیکار و پر خواب بدش می آید و از او عصبانی می شود»⁽¹⁾

اگر انسان کاری هم نمی تواند بکند، حداقل ذکر خدا را بگویند، متوجه باشد، در گذشته تفکر کند برای آینده اش فکری کند، به مطالبی که شنیده فکر کند. زیرا انسان از نظر قرآن باید پیوسته تلاش کند تا به الله برسد.⁽²⁾

یکی دیگر از خصوصیات نوابغ نظم است. تمام زندگیشان روی ساعت معینی دور می زند. مثال واضح و روشن برای عموم، زندگی حضرت امام (ره) است. بنظر من واجب است، که طلاب و دانشجویان و دانش آموزان و کلیه هنرمندان و صنعتگران و... یکسری از سرگذشتهای ویژه امام

ص: 52

1- . ان الله يبيغض النوام الفارق / وسائل، ج 12، ص 40

2- . «يا ايها الانسان انك كادح الى ربك كدحا فملاقيه» (سوره انشقاق، آیه 6)

خمینی (ره) را مطالعه کنند و آن را فیش برداری نمایند.

در نظم امام هست در زمانی که ایشان در پاریس بسر می بردند، بقدری منظم بودند که افراد ساعت خود را با کارهای ایشان تنظیم می کردند. ساعت کار، خواب، مطالعه، مباحثه، غذا خوردن، قدم زدن، دعا خواندن همه و همه مشخص بوده است. انشاءالله در بحث رفلکس مفصلتر راجع به نظم صحبت می کنیم.

13 - از اقشار مختلف هستند

افراد نابغه در بین تمام افراد دیده می شوند. شاید پدر و مادری کور داشته باشند، یا پدر و مادر مسن باشند، یا جوان باشند، یا مرفه باشند، یا فقیر بوده اند، از کارگران، از متوسطها، از بزهکاران هم افراد نابغه پدید آمده اند. اینطور نیست که مخصوص قشر خاصی باشند. در همه جا هستند. حتی آنهایی که پدر و مادر بزهکار داشته اند از نبوغ بی بهره نبوده اند. حتی پدر و مادر بزهکار جسمی، کر و کور و... یا بزهکار روحی بوده اند مثلاً دچار نقص بوده اند یا ترس داشته اند، یا دچار هیستری، تبیل، عقیده ای بوده اند، باز فرزندان نابغه داشته اند.

14 - سیستم بدنی آنها متناسب است.

15 - حساس هستند.

نابغه و دانشمندان

در اینجا نظرات بعضی از دانشمندان را راجع به نبوغ به اختصار اشاره ای داریم.

«دکتر کارلایل» می گوید: نبوغ قبل از هر چیز داشتن استعداد فوق العاده برای تحمل رنج و مشقت است. کسی که می خواهد نابغه شود، باید استعدادی قوی داشته باشد. که هرچه سختی و رنج می بیند تحمل کند.

البته در این زمینه روایات هم داریم. البته نظر ما این است که ببینید حرفی که اسلام 14 قرن پیش گفته است. اینک دانشمندی آن را بیان می دارد که در زمینه روانشناسی بسیار کار کرده است. و در همین رابطه کتب زیادی هم تألیف نموده است.

نمونه روائی این حرف حدیث معروف است که امام صادق علیه السلام فرمود(1):

مؤمن مانند کوه استوار است که با تندبادهای سخت در هم کوبیده نمی شود.

«ژانپول» می گوید:

«تفکر جوهر نبوغ است» یعنی اگر انسان بخواهد نابغه باشد باید زیاد فکر کند.

در این رابطه از یکی از اساتید شنیدم که می فرمود: من غیر از روزهای درس و حین درس گفتن

1- . المؤمن كالجبل الراسخ لا يتحركه العواصف

ساعتها، بلکه روزها روی يك واژه کار می کنم. ریز و درشت کردن، تفکر، ابداع و نوآوری را بدنبال دارد.

«هلموسیوس» می گوید:

«نبوغ از دقت زیاد حاصل می شود»

«بوفون» می گوید:

نبوغ از شکیبائی خارق العاده بوجود می آید.

«جانسون» می گوید:

نبوغ یا نابغه کسی است که از قدرت تمرکز زیادی برخوردار باشد.

«ولتر» می گوید:

کلیه جلوه های نبوغ غریزی هستند. و این از آن حرفهائی است که قابل تجزیه و تحلیل است.

بعد می گوید: نبوغ ارثی نیست، اما بی ارتباط با صفات والدین هم نیست.

نابغه های جوان

در اینجا اشاره به بعضی از افراد می کنیم که در جوانی نابغه شده اند.

«سید رضی (ره) در سن 17 سالگی اقدام به تألیف کتاب کرد و در سن 20 سالگی از کلیه علوم متداول عصر خود بی نیاز گردید»

«شیخ طوسی (ره)» در سن 25 سالگی تألیفات مهم خود را شروع کردند.

«بوعلی سینا (ره)» در سن 21 سالگی شروع به تألیف کتاب نموده است.

«نیوتن» در 25 سالگی به قانون جاذبه زمین پی برد.

«پاسکال» در 12 سالگی شروع به حلّ مسائل هندسی نمود. قوانینی که پاسکال آورده است، بعد از چند سال هنوز مورد توجه دانشمندان است.

تمرین:

با امید به اینکه تمرینهای گذشته را با موفقیت انجام داده باشید. تمرین این جلسه يك تمرین حسی است، تمرکزی نیست. و این تمرین برای آن است که حسهای بدن به کار افتاده و وظیفه خود را بهتر انجام دهند.

شاید بعضی اگر نزدیکشان سر شیشه آمونیاک را برداری نمی فهمند، اما دیگری از چند کوچه آنطرفتر بوی قورمه سبزی را بفهمد. این کم کاری و پرکاری بویائی است. حس شامه بعضی ضعیف و بعضی قوی است. اعضای دیگر هم همین است. اما تمرین گوش که امشب خدمت شما عرض می شود، برای آنکه گزینش گوش خوب شود و بهتر از این که هست مطلب را بگیرد.

ص: 54

ضبط و نواری را آماده کنید. البته صدای نوار هماهنگ باشد، قرآن، سرود و... تمام صدای ضبط را ببندید. بطوری که چیزی نشنوید. بعد کم صدای نوار را باز کنید. البته در حینی که صدای بسته است، ذهن را متمرکز و منتظر صدا کنید. حواس جای دیگری نباشد. بعد صدای کم کم باز کنید، باز کنید، باز کنید، تا حدی زیاد کنید که دیگر گوش نشنود. وقتی به این حد رسید باز صدای کم کم برگردانده و کم کنید.

در مدت انجام این تمرین تمام حواستان باید جمع باشد، بعد ضبط را 5 مرتبه باز کنید و ببندید و تمرین را انجام دهید.

این تمرین موجب می شود که گوش حساس شود و صداها را خوب بگیرد. البته ضبط نزدیک گوش نباید باشد، که به پرده آن آسیب برساند.

از طریق گوش به این ترتیب تمرکز پیدا می شود. یعنی همانطور که مطلبی را کسی می گوید. شما علاوه بر آنکه می شنوید در ذهن هم ترسیمش می کنید.

ص: 55

حافظه هم چون سایر اعضای ما دچار بیماری می شود.

1 - فراموشی

یکی از بیماریهای حافظه فراموشی است. البته فراموشی با کم یادی تفاوت دارد. کم یادی آن است که انسان از مقدار کمی از مطالب در حافظه اش می ماند. اما فراموشکاری زمانی مطرح است که مطلب را یاد گرفته است و آن را فراموش می کند.

علت فراموشی زیاد است، شاید سکته، انفاکتوس، هیجان، یک ضربه یا صدمه جسمی یا روحی، موجب شود که این ضربه ها بگونه ای باشد که تمام داشتهها و ذهنیاتش از ذهن او بیرون می رود. البته باید توجه داشته باشید، که همانطور که عرض شد، مطالب در یاخته های مغز می ماند ولی قدرت استخدام و استفاده از مطالب مهم است.

پس این بیماران قدرت استخدام مطالب را ندارند. بعضی از این افراد در سنین بالا هم هستند، اگر قند خون بالا رود یا اوره و غلظت خون زیاد شود، در سیستم مغز یک تأثیراتی دارد که موجب رکود و عدم بازدهی مطالب می شود.

1 - البته این بیماران با روانکاو قابل درمان هستند با تحمل زحمات زیاد درمان و معالجه می شوند.

2 - دومین راه درمان توسلات، معجز و همان جنبه های معنوی است.

3 - ایجاد شوک هم راه درمان دیگری است.

2 - بینرویی

اشاره

2 - بینرویی (1)

دومین بیماری حافظه پارگی (2) ماهیچه های مغز یا بینرویی می باشد که این بیماری در اثر مطالعه زیاد بوجود می آید این بیماری بیشتر در دانشجویان و دانش آموزانی پیش می آید، که شب امتحان زیاد مطالعه می کنند، و وقتی سر جلسه امتحان می روند چیزی یادشان نمی آید.

در این مورد اینطور نیست که مطالب در مغز نباشد، اما بعلت همان پارگی ماهیچه های مغز قادر به انتقال نیستند. مثل بعضی موارد که مویرگهای بدن انسان وقتی پاره می شود، زیر پوست لکه های قهوه ای پیش می آید. در مغز هم همینکار صورت می گیرد. البته این پارگی قابل ترمیم است. زیرا

Astnenie . -1

Ciaquage . -2

رگها حالت ارتعاشی دارند که قابل ترمیم هستند.

عوارض بینروبی

در زمانی که انسان دچار پارگی مویرگها شود عوارضی برایش پیش می آید:

1 - درد شقیقه، درد گیجگاه، تپش زیاد قلب، هیجان زیاد، ناراحتی شدید، اضطراب، از عوارض آن است البته این عوارض قابل درمان هستند.

راههای درمان

پسیکولوژی، روانکاوی و روان درمانی، فیزیوتراپی، حرکت فیزیکی در سلسله حافظه و راههای دیگری که با آن این حالت از بین می رود.

3 - سیکلوتونیمی (عقبگرد)

اشاره

3 - سیکلوتونیمی (1) (عقبگرد)

یکی دیگر از بیماریهای حافظه عقب گرد است. این بیماری به علت هیجان پی در پی و ناراحتیهای بد پیش می آید که اینگونه بیماران باید تحت مراقبتهای ویژه قرار گیرند. و برخی از کارهای خاص رادیولوژی و یا فیزیوتراپی روی آنها انجام شود، تا ببینند از چه سیستم حافظه دچار اشکال شده است. این بیماری دو مرحله دارد:

1 - رشد 2 - افت.

اگر انسان تشخیص دهد که این حالت رو به افزایش و بالا رفتن است، راحت می شود روی آن کار کرد. اما اگر افزایش آن را تشخیص نداد، ممکن است دیگر قابل درمان نباشد. این حالت برای افراد بین 6 تا 15 ماه در نوسان است.

درمان این بیماری

برای درمان این بیماری حرکتهای فیزیکی و مادی را توصیه می کنند: مثل، فوتبال، ژیمناستیک، ورزشهای پرجنب و جوش، بسکتبال، والیبال و ورزشهایی که آنها را به حرکت وادار می کند.

درمان دیگر مطالعه تفریحی است. مثل مطالعه کتابهای لطیفه، طنز، شعر و اینگونه کتابها راه دیگر درمان است.

4 - آنتروگراد

اشاره

آنتروگراد مرحله افت بیماری قبلی است که در آن مرحله بین 6 تا 15 ماه تشخیص داده شده است و در این مرحله زودتر درمان می شود.

اما اگر شناخته نشد دیگر قابل درمان نیست. این مراحل نوسان دارد اگر انسان بتواند آن مرحله نوسان را جلو بیندازد، درمان امکان پذیر است. اما اگر نشد، آثاری دارد که قابل درمان نیست.

ص: 57

eimytoto \lcyC . -1

اما علت وقوع آنتروگراد به این خاطر است که حادثه ای انجام می شود، اعم از خوب یا حادثه بد اگر اتفاق افتاد این بیماری پدید می آید. و این حالت آنتروگراد مشترك بين ناراحتیهای بد و خوب است.

تنشها

بلیطهای بخت آزمائی در زمان رژیم گذشته را شاید شنیده باشید که چندین بار اعلام شد، شخصی صد هزار تومان برنده شده و از خوشحالی سگته کرده است. البته سگته در کل سیستم بدن است. اما این آنتروگراد مغزی است. اگر شخصی دارد مطالعه می کند و در آن حین مثلاً خبر فوت پدرش را شنید، یا در خبرهای خوب، آنچه اصلاً احتمال نمی داد که در دانشگاه قبول شود، خبر قبولی خود را شنید. چون در حین مطالعه ناگهان يك تنش در سیستم حافظه بوجود می آید. ممکن است دچار این بیماری شود. گاهی اوقات هم القاء تنشهای خاص به خودش او را دچار این ناراحتی می کند.

اگر این بیماری پیش آمد، قابل درمان است، و بخاطر آن خصوصیتی که در سیستم یاخته های مغزی پیش می آید، رفلکس و عکس العملی پدید می آید که به آن آنتروگراد می گویند. وزمانی که انسان دچار این حالت شود می بیند که در یادگیری او افت شدیدی پیدا شده است.

زمانی هم که به روانکاو مراجعه می کنید در تست سؤالات هست که:

ضربه خورده اید؟ تصادف کرده اید؟ دچار ناراحتی شده اید؟ هیجان روحی داشته اید؟ و... تا منشأ ناراحتی مشخص شود و بر مبنای آن روانکاو درمان را اعلام کند. چنانچه در بیماریهای جسمی هم اگر انسان نمودارهای جسمی را به دکتر نگوید و با او همکاری نکند تشخیص بیماری مشکل است. باید تمام جوانب يك بیماری بررسی شود تا درمان آسانتر باشد.

در رابطه با حافظه هم باید کند و کاو شود و با يك عقبگرد منشأ بیماری تشخیص داده شود.

5 - پارامتری

اشاره

یکی دیگر از بیماریهای حافظه، تحريك حافظه یا پارامتری است. نمودار این بیماری در خیالپردازی است. بعضی افراد وقتی که درس گوش می کنند، در همان حین در خیال دیگری هستند.

بقول شاعر:

چشمش به من و دلش به جای دگر است.

درست است که حواس او پرت شده است. اما این مسئله يك حالت فیزیکی و در برخی موارد معنوی دارد.

خیالپردازی چند حالت دارد: ممکن است انسان از نارسائی معنوی به خیالپردازی برسد، گاهی

هم از نارسائی جسمی به خیالپردازی می رسد.

اگر سؤال شود که قوه مخیله یکی از قوای بشر است و افراد سالم هم گاهی خیالبافی می کنند. پس چطور بعنوان بیماری مطرح است؟

می گوئیم: بله در منطق هم تخیل هست. اما در يك مقطعی تخیل ضرورت دارد برای انسان، اما تخیل موهوم که ریشه ای ندارد و به جایی متکی نیست خطرناک است. در خیال گاه در شرق عالم است و گاه در غرب آن سیر می کند. این تخیل علاوه بر آنکه يك بیماری مغزی است، در برخی بیماری روحی هم هست.

هنر تخیل

تخیل زمانی خوب است که يك داستان نویسنده، داستانی می نویسد، شاعری با الهام از تخیل شعری می سراید. این تخیل درست است که خیالبافی است اما چون جهت دارد و تخیل را به استخدام در آورده است مثبت است. اما انسان خیالباف، تخیل او جهتی ندارد.

با مثالی ذهنتان را روشن می کنم: مثل اغلب معتادها، اینها وقتی نشئه هستند تخیلاتی دارند، با خود می بافند که چه کنیم؟ و فلان کار انجام دهیم و... اما وقتی خمار شدند. همه را اول می کنند.

تخیل هنر است، و غالباً داستان نویسندهها و قصه پردازها و شعراء از آن بهره می برند. پس تخیل بی هدف و انگیزه، مستلزم بحث و ارزیابی است که ریشه آن پیدا و درمان شود.

درمان

درمان تخیل در آینده بحث خواهد شد. اما اجمال آن این است که: یکی از راههای درمان تخیل و خیالبافی بی جهت، بی هدف و بی انگیزه این است که انسان در آن حالت، برای خود يك هدف خاصی را در نظر بگیرد. وقتی می بیند، فکرش مخالف آن هدف است، جلویش را بگیرد.

در بحث پسیکولوژی در این مورد بحث داریم، و در دعائی که برای تقویت حافظه وارد شده است:

«خدایا مرا از ظلمتهای و هم و خیالبافی خارج کن»⁽¹⁾ خیالبافی و اوهام يك بیماری معرفی شده است.

6 - اپی لیبی

این بیماری حافظه، اختلال موقت در یادگیری است. این اختلال گاهی ممکن است بسیار کوتاه مدت باشد. منشأ این بیماری: بیماری شدید، اتفاقات ناگهانی مثل آتش گرفتن خانه، افتادن کودک در آب، بمبارانهای هوایی، دویدن زیاد و... دیگر حوادث ناراحت کننده می باشد. در این گونه موارد

ص: 59

روی سیستم مغزی فشار آمده و نیروی تفکر را از انسان سلب می کند. در توصیه های ایمنی دارد که:

در مواقع خطر خونسرد باشید، عجله نکنید، آرامش خود را حفظ کنید، در صدد علاج برآئید.

این حالت‌های خاص خودش بوجود می آید، بعد هم از بین می رود. امکان دارد مدتی طول بکشد اما بهترین راه درمان سر و سامان دادن آن نابسامانی است و بعد از حالت عادی مقداری استراحت کردن، شخص را به حالت عادی برمی گرداند.

7 - روتروگراد

از دست دادن حافظه است در اثر حوادثی که بعد از يك زمان خاصی رخ داده است.

قابل ذکر است که این گونه بیماریها نشانه ها و عوامل گوناگونی دارد که در کتب روانشناختی بطور مفصل ذکر شده و ما فعلاً به همین مقدار بسنده می کنیم.

ص: 60

اشاره

مهمترین بحث در تقویت حافظه همین بحث روان درمانی است. که مهمترین بحث ما هم هست. درمان و تقویت حافظه بهمین وسیله انجام می پذیرد.

1 - تکرار

اشاره

اولین روش روان درمانی مسئله تکرار است. روانشناسها به تکرار، تحريك سلولهای مغزی می گویند. و این مسئله بسیار مهمی است. البته باید توجه داشت که تکرار روشهایی دارد. تکرار چیزی است که در انسانهای ضعیف مثل کودکان وجود دارد. در بعضی حیوانات مثل طوطی هم تکرار وجود دارد. برخی انسانهای پرکار هم از همین روش برای یادگیری استفاده می کنند.

تکرار گاهی نتیجه مقطعی و گذرا دارد ممکن است دانش آموزی مطلبی را آنقدر تکرار می کند تا یاد بگیرد و بعد هم از یاد او می رود. دانشجویی فرمولی را آنقدر می خواند که برای امتحان در ذهن او باشد و بعد از امتحان هم فراموش می کند.

تکرار نمر بخش

اشاره

آیات قرآن در بسیاری از موارد تکراری است. بحث خلقت انسان، توحید، نبوت، معاد آیات تکراری فراوان دارند، شاید 17 یا 18 مورد در قرآن خدا فرموده است:

«ما از آسمانها آب فرستادیم»(1)

تکرار نعمتهای الهی در قرآن فراوان است و خود خداوند این تکرار را مفید می داند:

«تذکر و تکرار مفید است»(2)

در مطالعه هم تکرار مفید است و معنای دیگری هم که برای تکرار کرده اند این است:

«تکرار یعنی انسجام داشتهای ذهنی»

سؤال می شود که اگر ما بخواهیم یاخته های ذهنی را خلاص و ترخیص کنیم چکار باید کرد؟

جواب آن است که یکی از راهها تکرار است. وقتی تکرار انجام شود، یاخته های ذهنی یکی یکی مطالب را تحویل می دهند و دیگران آزاد می شوند. واردات جدیدتر و بهتری را به ذهن و حافظه می توان داد.

و اما روشهای تکرار، تکرار درست و اصولی که می توان با آنها تکرار و حافظه خود را تقویت

ص: 61

1- . «وَ أَنْزَلْ مِنْ السَّمَاءِ مَاءً» (سوره بقره، آیه 23)

2- . «فَإِنَّ الذِّكْرَى تَنْفَعُ الْمُؤْمِنِينَ» (سوره ذاریات، آیه 55)

کنیم این موارد است:

1 - نوشتن

اشاره

نوشتن یکی از روشهای تکرار است. این نوشتن به چند صورت انجام می شود:

1 - گاهی کلّ مطلب یادداشت می شود. مثل طلابی که پای درس، بحث استاد را یادداشت می کنند.

یا دانشجویی که در سالن کنفرانس از استاد مطلبی را می نویسد. نتیجه این نوشتار خیلی کم است.

زیرا اگر بعد بخواهیم آن را بررسی کنیم، کم و زیاد نمائیم بسیار مشکل است. اگر قصد ما تقریر درس باشد اشکال ندارد. اما برای بعد که انسان بخواهد مطالعه و مرور کند خیلی مشکل و نتیجه آن کم است مگر اینکه پس از این مطالب را خلاصه کرده و دسته بندی نماید و برخی مواد زیادی را بکاهد و برخی از مطالب از یاد رفته را بیافزاید.

2 - نوع دیگر نوشتن کلیدی است. تیترونیسی یا خلاصه نویسی، عصاره گیری می باشد در این مورد روایاتی از «منیة المرید» است که می فرماید:

از پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله سؤال شد. حضرت فرمود: علم را به چنگ آورید، بر علم مسلط شوید، او را مقید کنید. گفتند: چگونه این کار ممکن است؟ حضرت فرمودند: آن را بنویسید. (1)

امام صادق علیه السلام فرمود:

«یافته های علمی خود را بنویسید، زیرا ممکن است بعد فرصت نکنید، آنها را بیابید.» (2)

و باز امام صادق علیه السلام فرمود:

«آنچه که می شنوی بنویس، زیرا بعدها به آنها احتیاج پیدا می کنی.» (3)

مزایای نوشتن

توضیحی خدمت شما دادم که نوشتن بخاطر مزایایی که دارد، مطلب بیشتر در ذهن انسان می ماند. وقتی انسان می نویسد، حس لامسه، بینایی، شنوایی بکار گرفته می شود. هم می شنوید، هم گوینده را می بینید و هم دست شما می نویسد. در آموزش هرچه از حواس بیشتر استفاده شود، موفقیت انسان بیشتر است.

پس در نوشتن باید دقت شود که مطالب بطور خلاصه بعد از شنیدن مطلب نوشته شود، زیرا پاراگراف در ذهن نمی ماند، چیزی که می

ماند کلمه است. شما اگر تیترا درس، عناوین مهم و سیر بحث یادتان باشد، مابقی مطالب خودش از ذهنتان تراوش می کند، پس مطالبی که استاد در درس می گوید اگر که بطور خلاصه نوشته شود اثر آن بیشتر است.

ص: 62

-
- 1- . قَیدوا العلم قیل و ما تقیده قال کتابته (منیه المرید ص 173)
 - 2- . اکتبوا فانکم لا تحفظون حتی تکتبوا (منیه المرید ص 173)
 - 3- . احتفظوا بکتبکم فانکم سوف تحتاجون الیها. (منیه المرید ص 173)

در مطالعه هم همین روش مطرح است. اخیراً بعد از اتمام هر بخش از کتب آن را خلاصه کرده و در نیم صفحه می نویسند و با مطالعه این چند خط می توان، به مطالب 30 الی 40 صفحه پی برد. و گاهی برای تکرار مطالب، دیدن این چند خط کافیست، بشرط آنکه آن صفحات اصلی مرتب و دقیق مطالعه شده باشد.

پس خلاصه نویسی مورد نظر ماست و البته این در آن شرائطی است که انسان به درسها تسلط داشته باشد. وقتی دروس حوزوی مثلاً لمعه گفته می شود، کسی که تا بحال درس را نخوانده و تازه شروع کرده است. وقتی می شنود، شهید يك فرع فقهی را نقل می کند، بعد ادله عقلی می آورد و به روایات اشاره می کند. شاید خلاصه نویسی برای او سخت باشد تا مقداری به قواعد آشنا شود. اما وظیفه در اینجا این است که کل مطلب را بشنود و جان مطلب را خلاصه بنویسد و بعد شب آن را مطالعه کند.

تأثیر زمان در تکرار

موضوع دیگری که در تکرار بسیار مؤثر است زمان آن است. اگر شما درسی را امروز گرفتید و همین امروز خلاصه گیری کردید آسانتر است. تا این که زمانی از آن بگذرد. مثلاً بعد از یک هفته یا یکروز آن را خلاصه گیری کنید. نتیجه و خلاصه گیری اینگونه کم است.

زمان برای یادگیری هم نباید محدود باشد، اگر دانش آموزی درس بخواند تا امتحان دهد، از اینروست که توانائی علمی این افراد کم است زیرا وقتی مطلب را یاد می گیرد، آن را به امتحان محدود می کند. و این محدودیت در میزان نگهداری مؤثر است.

در غذا خوردن هم زمان مؤثر است. فرض در روزه که انسان صبح تا شب نمی خورد. در همین زمان بندی زیاد انسان احساس گرسنگی نمی کند. اما اگر قرار باشد صبح که می خورد نهار هم بخورد، حوالی ظهر گرسنه می شود. این يك حالت اتوماتيك خاصی در وجود شما پدیدار می شود، که احساس گرسنگی زیاد نکنید.

در نگهداری مطالب هم همین است وقتی زمانی را مشخص می کنید برای تحویل داشته های ذهن خود، بعد از آن دیگر فراموش می شود و در زمان امتحان هم دانسته ها محدود است.

2 - خواندن

اشاره

دومین راه تکرار روخوانی مطالب است. در اینجا چند مسئله حائز اهمیت است.

تکرار طولانی نباشد. اگر می خواهید 20 صفحه را یاد بگیرید، 4 ساعت یا بیشتر یکسره روی آن کار نکنید. که نتیجه مثبت ندارد. زمان مطالعه را 45 دقیقه بیشتر نباشد.

اگر متنی را می خواهید بخوانید و حفظ کنید، در هر 20 دقیقه مطالعه 5 دقیقه فکر کنید و مطلب را

در ذهن خود مرور کنید. تا در ذهن ترسیم شود.

در حفظ قواعد تکرار زیاد بی نتیجه است، 5 یا 6 مرتبه بیشتر تکرار نکنید، ولی آن را ترسیم کنید.

اگر تکرار زیاد شود قدرت گزینش کم می شود و ضعیف می گردد. مثل آن است که در نوشتن 2 سطر را انسان بخواند در يك سطر جای دهد، فشرده می شود.

بین دو تکرار 15 دقیقه بیشتر فاصله نباید باشد.

یکی از روانشناسان و دانشمندان می گوید:

بخاطر داشته باش که نیمی از آنچه امروز می خوانی، پس از نیم ساعت فراموش می کنی و 23 آن پس از 9 ساعت 34 آن در مدت 6 روز و 45 آن را بعد از یکماه فراموش خواهی کرد.

پس اگر شما مطلبی یا درسی را بخوانید و یکماه به آن سر نزنید، پس از یکماه 45 آن از ذهن رفته است فقط 15 مانده است. اگر شما درسی گرفتید، هرچه زمان مطالعه بعد از آن کمتر باشد، بهتر مطلب در ذهن می ماند.

برنامه ای که طلاب در حوزه دارند و موجب رشد بیش از حد آنهاست شامل 5 قسمت است: 1 - پیش مطالعه، 2 - درس 3 - مطالعه بعد از درس 4 - خلاصه نویسی 5 - مباحثه و این می شود که درس برایشان ملکه می شود. بقدری قواعد در ذهن آنها هست که مجتهدین یکی از خصوصیاتشان ملکه اجتهاد است، به محض آنکه، يك فرع فقهی می آید، فوری قواعد اثبات و نفی و معارض در ذهن آنها ظاهر می شود. و فوری جواب مسئله را مطرح می کنند.

البته شرائط مطالعه هم بسیار بسیار مهم است. خواب آلوده نباشد، تازه از خواب بیدار نشده باشد، بعد از غذا خوردن نباشد، اضطراب نداشته باشد، عجله نداشته باشد، بلکه انسان از نظر روحی و جسمی باید توازن داشته باشد. تا نتیجه بیشتری ببرد.

تأمل در تکرار

اگر بخواهیم مطلبی را که حفظ می کنیم، در ذهن بماند همانطور که در تمرینها بیان شد باید اینها در ذهن ترسیم شوند. یادگیری تأمل لازم دارد. مثل همان حالتی که در نماز حضور ذهن ایجاد می شود. می فرمایند باید حالت آموزش داشته باشد. مانند خطاطی که وقت آموزش باید شرائط لازم را دارا باشد: زیر دست صاف باشد، کاغذ گلاسه باشد، قلم مخصوص باشد، جوهر لطیف باشد، طرز گرفتن قلم بدست چگونه باشد؟ تا خطاطی صورت بگیرد. حافظه نیز چنین حالتی دارد. وقتی بخواهیم مطلبی را به او بدهیم، باید با مأمور بایگانی هماهنگی داشته باشیم. وگرنه همینطور اگر هر چه داشتیم، توی آن ریختیم، وقتی بخواهیم استفاده کنیم، یکساعت باید بگردیم شاید اصلاً پیدا هم نشود پس دز موقعی که می خواهیم چیزی به حافظه بسپاریم باید تمام شرائط را داشته باشد:

آرامش باشد، مأموران حافظه دنبال غذا نرفته باشند. اگر توجه کرده باشید وقتی انسان غذا می خورد يك حالت سستی به انسان دست می دهد. می دانید دلیل آن چیست؟

این مثل همان حالتی است که وقتی کوپن ارزاق اعلام می شود، مردم در مغازه ها صف می کشند، تا جنس خود را دریافت دارند مأمورهای بدن همینطور هستند، تا غذا می خوریم. مأموران برای گرفتن نیرو بطرف معده حمله می کنند و مشغول هستند اگر در همان حین بخواهید چیزی بخوانید، چون بخش زیادی از مأموران مشغول کار دیگری هستند. نمی توانند بیایند و مطالب را بگیرند در این صورت مطالب درهم و انسان گیج می شود. لذا بعد از غذا خوردن باید قدری استراحت کرد.

3 - تدریس

سومین کار در تکرار تدریس و توضیح برای دیگران است. اگر انسان بخواهد موقعیتهای علمی بالائی پیدا کند، باید تدریس کند. حتی اگر يك نفر هم شده پیدا کند و برای او تدریس نماید. تسلط بر ادبیات و منطق و معانی و فلسفه و به درس دادن است.

تدریس چند اثر و نتیجه دارد:

1 - تسلط بر درس است. اگر انسان درس را بخواند که بعد امتحان دهد و توضیح دهد، می شود.

ولی باید روی آن فکر کند، تجزیه و تحلیل نماید ولی وقتی شروع به تدریس کرد، چون می خواهد تبیین کند، باید به خود آن متن مسلط شود.

2 - نتیجه دوم آن این است که درس برای انسان ملکه می شود و همین ملکه شدن بسیار مهم است.

3 - انسان با سؤالات و پاسخها آشنا می شود. وقتی خود انسان درس می خواند، اشکالی بنظرش نمی رسد دیگران هم اشکال نکرده اند و شما درس را خوانده، امتحان داده و رتبه هم گرفته اید. اما در موقع تدریس سؤالی مطرح می شود که اشکال خوبی هم بنظر می رسد. و انسان دنبال جواب و بررسی و توضیح می رود و وادار به کار می شود و اشکالات در ذهنش حل می گردد. گاهی اینگونه افراد کثیر التدریس، خودشان از مستشکلین درس خودشان می شوند.

4 - به روش انتقال آشنا می شود. این خود هنری است که انسان بتواند علم را، با قلم و نگارش یا بیان، منتقل کند.

5 - در تدریس از حواس بیشتری استفاده می شود. حداقل از زبان، حرکتهای زبان، حواس معنوی، استدلال و هوش بهره برداری می شود.

6 - آثار معنوی تدریس زیاد است. انسان در اثر تدریس به يك برکات و توفیقات خاص نائل می شود.

علی علیه السلام می فرماید:

«هرچه انفاق کنید کم می شود ولی اگر علم را انفاق کنید افزون می گردد»(1)

4 - مرور کردن

اشاره

روش دیگر در تکرار مرور کردن است. البته توجه دارید که مرور غیر از خواندن است. اگر شما مطلبی را می خوانید که برایتان جالب بود جلوی آن را علامت بزنید، یا زیر آن خط بکشید یا جایی یادداشت کنید. وقتی فرصت کردید این نکات را مرور کنید، تا تمام مطالب در ذهن شما تکرار شود.

تکرار اینها موجب حفظ و تقویت می شود.

اگر انسان به سمیناری دعوت شود یا از او مقاله ای بخواهند، در هر زمینه که باشد برای او سختی و مشکل ندارد. بشرط آنکه قبلاً آن را دسته بندی و مطالعه کرده باشد و عند الزوم مرور کند، تا مطلب در ذهنش تحریک شود و آماده شود. اما اگر کار نکرده باشید چند روز فرصت لازم دارد تا در آن مورد بررسی و تحقیق کرده و آماده شود.

مزیت تکرار

پس تکرار کارش تحریک است. تکرار چه به نوشتن، خواندن، شنیدن یا تدریس باشد، موجب می شود سلولهای مغز تحریک شود. مطلب را از حافظه می گیرد، یا به زبان برای سخنرانی یا به دست برای نوشتن، تحویل می دهد. وقتی شما اراده می کنید مطلبی بیابید، او به دست دستور می دهد که حرکت کند و آن مطلب را بنویسد یا زبان حرکت کند و این مطلب را بازگو نماید.

وقتی یک تحریکی در سلولهای حافظه و یاخته های مغزی وجود می آید، این تحریک علاوه بر آن، مطلب را به یاد شما می آورد. مطالب دیگری را هم در ذهنتان مجسم می کند و آنها هم ناخودآگاه پویا می شوند.

مثلاً انسان در طول هفته کارهای زیادی انجام می دهد، درس می خواند، مطالعه می کند، فرض گفتگو در میهمانی، دعا و... هم ممکن است کرده باشد. آخر هفته وقتی پرونده بررسی می شود.

اگر تکرار و مرور صورت گیرد، آن مطالب اضافی هم غربال شده و غبارروبی می شود. آنها را جهت داده و تمیز می کنید. علاوه بر مطالبی که مرور می کنید اینها هم به جهت صحیح کشیده می شوند.

این مرورهای گاهی زمینه های مهمی در انسان بوجود می آورد، که زمینه ساز تقویت هوش می شود. و قدرت هوش و تجزیه و تحلیل و حاضر جوابی انسان قوی می شود.

اشاره

خلاصه کردن بعد از طی آن مراحل، نتیجه اش بسیار عالیست. اگر انسان اول گوش کند، بعد

ص: 66

1- . كل شئ ينقص على الانفاق الا العلم (غرر الحکم)

بخوانند و بعد بنویسد و بعد تدریس کرده و مرور نموده و حال خلاصه گیری کند. نتیجه کار يك ماه را در يك ساعت ممکن است مطالعه کند.

می توانید بعنوان تمرین و آزمایش، کتابی را بردارید و مطالعه کنید، زیر مطالب مهم آن را خط بکشید. در فاصله زمانی خاصی 2 یا 3 بار مطالعه کنید، و ببینید مطلب را خوب یاد گرفته اید یا نه؟ بار اول شاید مسائل برایتان مبهم باشد. ولی يك مقدار که جلو می روید می بینید، نویسنده مطالب سه صفحه را در يك صفحه خلاصه کرده است. بار اول شاید مطالعه گنگ باشد اما هر چه جلو می روید مطالب ساده تر می شود و مهم های آن می ماند. و بعد وقتی که مرور کردید و خلاصه را خواندید، گویا همان 100 یا 200 صفحه را مطالعه کرده اید.

علاج خستگی

اگر گاهی درسی را از استادی شنیده و چیزهایی هم نوشته باشید، اما خیلی مطالب آن در ذهنتان نباشد، آن درس را دوباره مرور کنید، سلولهای مغز هر کدام مربوط به بخشی از بدن هستند. اگر شما گاهی از مطالعه کردن خسته می شوید، نوار گوش کنید، از آن خسته شدید، بنویسید، از آن خسته شدید، گفتگوی درسی کنید. حالا مباحثه اگر کسی هم نبود که با او انجام شود، فرض کنید که هم مباحثه دارید، مطلب را قشنگ توضیح دهید. این مباحثه یکطرفی رفع خستگی می کند.

مسئله فیش برداری، بحث گسترده ای دارد، که از چه بحثهایی می شود فیش برداری کرد؛ در بعضی مطالب باید عین آن را یادداشت کرد. مثل روایات یا آیات، زیرا خلاصه نویسی جامعیت آن را از بین می برد.

و این مسئله بحث زیادی احتیاج دارد. (1) اما فعلاً بطور خلاصه اشاره می شود از آن برای رفع خستگی استفاده کرد. پس وقتی انسان از کار خسته می شود، نباید آن را ادامه دهد. زیرا به حافظه خود ضربه می زند. اگر انسان يك روز بیکار است و درس تعطیل است، يك کتاب 100 صفحه ای بخواند چندان نتیجه ندارد، بلکه اگر درسهای هفته را مرور کرده و روی کارهایش دقت و فکر کند و بازسازی کند، آنچه در طول هفته به حافظه داده است قطعاً نتیجه خواهد برد.

علی علیه السلام می فرمایند:

«کار کم و پیوسته بهتر از زیاد و شکسته است» (2)

پس اگر احساس خستگی شد باید ذهن را شارژ کرد، گاهی شارژ آن با خواندن چند لطیفه است.

شما می توانید کتاب لطائف را بردارید بخوانید (3) روحیه تان عوض می شود. مثل غذاست که وقتی آن

ص: 67

1- می توانید به شیوه تحقیق اثر دیگر نگارنده مراجعه کنید

2- . قلیل مدوم علیه خیر من کثیر ملوم به (غررالحکم)

3- . برای این منظور به کتاب زنگ تفریح اثر دیگری از انتشارات بنیاد فرهنگی اسلام می توانید مراجعه کنید

را می خورید سالاد و ماست اگر نخورید... میزان خوراک ممکن است کم باشد. البته در برخی مواقع مصرف این امور برای انسان از نظر دستگاه گوارش مفید است.

ذهن هم همین حالت را دارد. جاده صاف کن می خواهد و این گاهی همین مطالعه داستان و لطیفه است، گاهی قدم زدن است. اگر چشم خسته شد، ورزش چشمی است و مفصل اینها بعد اشاره می شود.

تمرین

در زمانی که خسته نیستید، دراز بکشید. اگر خسته باشید فوراً خوابتان می برد، اما سعی کنید خسته نباشید. در پایان روز زمانی را بگذارید و دراز بکشید. تمام صحنه ها و مسئله هائی که از صبح تا آن زمان برایتان اتفاق افتاده است. در ذهن خود ترسیم کنید.

فرضاً صبح از خواب بیدار شدید، نماز خواندید، قرآن خواندید، صبحانه خوردید، با بچه ها چه کردید، حاضر شدید، به خیابان رفتید، در آنجا چه اتفاقاتی افتاد... تا پایان روز گام به گام جلو روید.

البته این مدت زیادی طول نمی کشد. حداکثر 10 دقیقه. همین مسئله تکرار می شود و سلولهای عصبی را تحریک می کند.

شما از صبح هر کاری کرده اید، یکی یکی به سلولها می گوئید که بگویند چه کار کرده اند؟ لذا تحریک شده و ذهن نسبت به تکرار واکنش نشان می دهد.

اگر دراز کشیدن ممکن نباشد، نشسته هم می شود مرور کرد. گاهی در خیابان صاف و هموار و ساکت هم می توان حافظه را مجبور به واکنش کرد و تمام واقعه ها را در ذهن مرور نمود. البته باید ترسیم کرده و در ذهن بیاورید نه آنکه از آن بگذرید حالا حافظه مطالب را از راه هر حسی گرفته باشد تحویل می دهد. چه بینائی، چه شنوائی، چه لامسه، تمام بررسی می شود. و گاهی اتفاقات مهم را می توان آخر هفته یادداشت کرد، که همین نوشتن اثر بهتری دارد.

امیدواریم انشاءالله با تکرار این تمرینها ذهن شما پویا شود. ما معجزه نداریم بلکه ضمانت اجرایی با شماست که اگر دقت کنید و درست انجام دهید، نتیجه آن اگر نگوئیم صددرصد است حداقل 60 تا 70% خواهد بود. و این بستگی به میزان کار شما دارد.

2 - تأثیر

اشاره

یکی از عوامل روانی، یادداری یا خاطر سپاری تأثیر است. عوامل تأثیر همین حواس مادی هستند که در بدن ما وجود دارند. اگر ما بتوانیم از همین حواس تأثیر بیشتری در ذهن و حافظه و یاخته های ذهنی خود بوجود بیاوریم زمینه از بین رفتن آن گزینش ضعیف تر می شود.

اگر با یک مداد روی دیوار خط بکشیم، محو شدن آن آسان است. اما اگر با میخ خط بکشیم، اگر با

قلم و تیشه تراش داده شود. هر سه روی دیوار تأثیر گذاشته اند. هم مداد، هم میخ و هم قلم تراش، اما تأثیر این 3 نوع کار یکسان نیست. وقتی عامل تأثیر قوی باشد، در مؤثر اثر می کند. و محو آن هم آسان نیست، هر چه عامل تأثیر بیشتر باشد محو آن سختتر است.

گاهی مؤثر هم قوی است. اگر با قلم و تیشه روی سنگ حکاکی شود، استحکامش بیشتر از حکاکی روی گچ است زیرا خود سنگ هم قوی است.

عوامل تأثیر در ذهن ما، گاهی حواس هستند. اگر ما مطلب را با چند حس گرفتیم، یا در حینی که با يك حس می گیریم، در همان حال حداکثر استفاده از آن حس بکنیم. وقتی مطالب تحویل به حافظه شد، در بعضی مواقع «الکتروشیمی» (1) می شود. خود این یاخته ها ترکیبات مطلبی را ایجاد می کنند. یعنی یاخته هایی که مربوط به حس لامسه، یا بینایی، یا شنوایی هستند، هر سه يك مطلب را می گیرند و آن را فاکتورگیری می کنند و بعد به دست يك حس می سپارند و بقیه یاخته ها خودشان را ترخیص می کنند.

اما اگر گزینش توسط يك حس انجام شد، مثلاً مطالعه با چشمها صورت گرفت و این چشم آنقدر در مطلب دقت کرد که کاملاً در ذهنش نقش بست. گاهی هم نگاه گذراست، هم می بیند و هم می شنود. بطور مثال کودکی که غرق تماشای تلویزیون است هر چه او را صدا کنید نمی فهمد. او حس شنوایی را در اختیار تلویزیون گذاشته است و آنقدر غرق در مطلب شده است که گویا سایر حسهای او کار نمی کنند.

در فوتبال و ورزشهای احساسی هم همین است. گاهی افراد آنقدر غرق در فوتبال هستند که زخم شدنهای مکرر بدن خود را نمی فهمند، کوبیدگیها را درک نمی کنند.

پس در گزینش هر چه حس قوی باشد دوام مطلب بیشتر است.

انواع تأثیر

تأثیر و میزان کاری که می خواهید انجام دهید 3 مرحله دارد:

1 - کوتاه مدت: گاهی ذهن و حافظه شما کوتاه مدت را در نظر می گیرد. با توجه به انگیزه ای که شما دارید. گزینش تا امتحان، ورودیه فلان دانشگاه، پایان سال، تحویل به استاد و... زمان آن محدود است.

2 - دراز مدت: گاهی حافظه در رابطه با گزینش ها چندین سال آینده را در نظر دارد.

3 - بی نهایت است: گاهی انسان برای مطلب نهایی را قائل نیست.

ص: 69

1- الکتروشیمیائی: در اینجا منظور تحولاتی است که شامل ترکیبات، تجزیه ها، خلاصه گیری، نوآوری ها و نیز عکس العمل های سلولهای مغزی می گردد

هدف هر کدام از این سه مرحله باشد نتیجه اش فرق می کند.

پس عامل تأثیر خود مؤثر، فرایند مؤثر، حدود مؤثر، همه در فراگیری نقش عمده ای را ایفاء می کنند.

افق نیت ها

پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله فرمودند:

«اعمال انسان به نیت او بستگی دارد»⁽¹⁾

در اسلام هم این چنین مطرح شده که هر قدر نیت انسان قوی باشد، تأثیر عمل انسان بیشتر است. هر چه حد عمل را بزدائیم و آن عمل را به افق بالاتری مرتبط سازیم، نتیجه اش بیشتر و بهتر است. اگر نسبت به دنیا باشد محدود است اثرش همین چند سالی است که آدم در دنیا زندگی می کند.

اگر کار برای نرفتن به جهنم و رفتن به بهشت باشد، آنهم محدود است اما اگر انسان کارش برای رضوان الهی بود، لله بود شعاع کارش نامحدود است. نه منحصر به نیت و نه منحصر به قیامت، بلکه آن قله بی انتهاست. به بی نهایت متصل می شود.

پس وقتی نیت انسان در زندگی دنیوی و اخروی او مؤثر است. در کارهای فکری هم انسان نباید برای نگهداری مطلب مرزی قائل باشد.

نمونه ای برای تأثیر بیشتر

اگر انسان بخواهد چیزی یادش بماند و مطلب در او تأثیر داشته باشد، باید خود را تمرین دهد.

مثلاً وقتی آقا از منزل خارج می شود، خانم می گوید که چیزی را بخرید و ظهر بیاورید. همانجا سلولهای چشمی باید بکار گرفته شوند، و آنها را در حافظه حرکت دهند، در ذهن تصوّر کنند که جنس را از کجا باید بگیرد. مغازه مورد نظر کجاست؟ فروشنده اش کیست؟ حالتش چیست، مکانش کجاست؟ پیاده باید برود یا با ماشین. با فروشنده صحبت کند و جنس را بخرد. این موجب می شود که تا کار تمام شد و به خانه بازگشت، سلولهای مغزی شروع به کار کرده و در ذهن می آید که باید کار انجام شود.

پس برای فراموش نکردن مطالب و خریدها بهترین کار همین است. و این کار موجب می شود که مطلب از یاد انسان نرود.

مثالی دیگر

بعضی افراد وسایلی را که در اختیار دارند، فراموش می کنند، که کجا قرار داده اند. خودکار، قیچی، متر، دفتر، کیف و... هر چه مورد نیاز اوست. وقتی برمی دارد، دیگر یادش نمی آید که آن را

ص: 70

کجا گذاشته است.

راه اول و مهم نظم است. هر چیز باید جای مشخصی داشته باشد، که هر وقت لازم داشت، آن را بردارد. اما اگر اینقدر منظم نبود، وقتی چیزی از جایی برمی دارد، مثلاً قیچی و آن را در جایی می گذارد، که معمولاً نمی گذاشته است مثلاً الآن عجله دارد و قیچی را روی یخچال می گذارد، اگر می خواهد یادش بماند و دنبال آن نگردهد، بلافاصله همانجا در مسیری که دارد می رود یا برمی گردد.

در چند ثانیه تصور کند، که اگر قیچی را می خواستم، از روی یخچال بردارم. قیچی را روی یخچال گذاشتم. بعد عکس همین منظره در ذهن شما می ماند. و به محض احتیاج تکرار و تأثر شما را به قیچی می رساند.

امتحان

حالا تمرین خدمتتان عرض می شود که ببینید حافظه شما در تأثیر و تأثر چقدر قوی است؟

همین الآن که اینجا حضور دارید در کمتر از یکدقیقه، کاری که فردا ساعت 10 می خواهید انجام دهید، در ذهن خود ترسیم کنید. خرید از مغازه باشد یا ملاقات با شخصی باشد، یا اگر کاری ندارید، بنا بگذارید کاری انجام دهید. دسته کلیدتان را دست بگیرید، روزنامه بخريد، کتاب مطالعه کنید و...

درست است که ظاهر این ساده است اما اگر دقت کنید در سیستم مغزی شما خیلی تأثیر دارد.

اگر فردا ساعت 10 یادتان نیامد. چند ساعت بعد متوجه شدید، می فهمید که میزان کارآئی تأثیر و تأثر شما ضعیف است. پس باید روی آن کار کنید، تا قوی شود.

مطلبی قابل ذکر است و آن این است که توجه داشته باشیم، کار الکتروشیمیایی در مغز ما چگونه است؟ گاهی مطلبی را می گوئیم که به آن حس، ربطی ندارد. اما عکس العمل نشان می دهد، اگر الآن بگویم: الو. گوش شما می شنود، اما عکس العمل به گوش مربوط نمی شود. بلکه مربوط به حس دیگری است. وقتی می گویم الو، چه می شود؟ دهان شما آب می افتد. گوش می شنود و بلافاصله حس ذائقه بوسیله الکتروشیمیایی تحریک شده و دهان آب می افتد.

اگر حرفی هم زده نشود، آلوئی از جیب در آورم و نشان دهم باز همان حالت هست. پس این حس با حس دیگر هم آهنگ کار می کند. و هرچه ما بتوانیم این حواس را به هم ربط بدهیم، و با واسطه از چند حس استفاده کنیم نتیجه بیشتری خواهیم برد.

تحریک حواس

تمرین دوم: حالتی است که انسان کار می کند که این حس با حس دیگر تحریک شود. مثل اینکه همین الآن فردی به سالن بیاید و بگوید، تلفن شده که در زیرزمین، در جایی از آن بمب کار گذاشته اند. حس شنوایی می شنود ولی چشم ندیده است، اما یک حالت اضطراب و التهاب برای

انسان پیش می آید.

پس سعی کنید به این طریق حسی را با حس دیگر نزدیک کنید. در این پیوندی که پیش می آید بعضی از یاخته های ذهنی يك حالت تنش فوق العاده ای برایشان پیش می آید. حالت الکتروشیمیایی هم یعنی همین، یعنی از طریق شیمیایی حرکت های خاصی بوجود می آید، تنش ها و بازتاب های خاصی در مغز بوجود می آید که هیچ یاخته ای انحصاری از آن استفاده نمی کند. این یاخته چیزی را می گیرد و یاخته دیگر در آن قسمت مغز عکس العمل نشان می دهد.

اگر به اطاق آی سی یو، هم رفته باشید، دیده اید بیمارانی که دچار ناراحتی و نارسائی مغزی هستند، در آن بخش بستری می شوند. مراقبتهای ویژه برای مغز است. و در آنجا قسمتهایی از مغز که دچار نارسائی شده را بحرکت درمی آورند کلاههایی مخصوص که داخل آن دستگاهی بنام الکترودهای خاصی وجود دارد روی سر بیمار قرار می دهند که تا احساس می شود جائی از مغز افت دارد به آن شوک وارد می کنند و از مرگ سریع بیمار جلوگیری بعمل می آورند.

پوشش سر

اصولاً حفاظت از مغز هم راهنمایی دارد. استفاده از کلاه برای پوشش بسیار خوب است و کسانی که این کار را عمل می کنند کمتر سرما می خورند. در آئین نوم و خواب هم هست که سر را بپوشانید، اما پا را از رختخواب بیرون بگذارید. زیرا انسان از سر سرما می خورد. گاهی بعضی به خانمها اعتراض دارند که اینها با آنکه پایشان لخت است، خوب است که سرما نمی خورند. سرما به لختی پا بستگی ندارد. اگر مردها هم پایشان لخت باشد سرما نمی خورند. زن بواسطه مو و روسری سرش و چادر پوشیده و گرم است.

توصیه برای تقویت حافظه

برخی از روانشناسان به بعضی از آنها که ضعف حافظه دارند، توصیه می کنند، که از اعضای چپ استفاده کنند. زیرا انسان معمولاً از اعضای طرف راست بدن بیشتر استفاده می کند. و اگر کار مهمی بخواهد انجام دهد با سیستم های طرف راست انجام می دهد مثل قدم اول برداشتن، غذا خوردن و...

حالا اینها می گویند شما از اعضای چپ استفاده کنید.

اسلام در کارهای فردی، تقسیم بندی نموده است، بعضی از کارها با طرف راست و بعضی دیگر با طرف چپ. با پای چپ یا راست و اینجا منظور ما بررسی این نیست که چرا و تفسیر آن چیست؟ بلکه اینها يك ارتباطات مادی و معنوی دارد که نقطه اتکای انسان، فقط يك سمت از بدن نباشد و قسمت دیگر یاخته های مغز تحرك كافي نداشته باشند.

اگر انسان بخواهد چیزی در ذهن او نقش ببندد باید ارتباطی بین آنها برقرار کند. اگر نشانی در خانه کسی در کوچه ای را زیر نظر می گیرید و امکان دارد وقتی دوباره مراجعه می کنید یاد نگیرید.

ارتباطی بین فامیل او و منزلش برقرار کنید. مثلاً در خانه او مثلث دارد و فامیل او هم احمدی است.

در ذهن ترسیم کنید: احمدی مثلث یا رنگ درب مورد نظر باشد. احمدی آبی.

یا بطور مثال شما به منزل شخصی می روید، وقتی خصوصیات آن را می پرسید، یادتان نمی آید.

اما اگر به گونه ای نگاه کردید که در ذهن تأثیر کرد یادتان می ماند. مشاهده اول کلی است. که منزل چه شکلی دارد:

اطاق آن چهارگوش است، مستطیل است، ال است.

پس باید اولاً: نگاه سازماندهی شده باشد. اطراف را بدقت بنگرد، شاید انسان یکماه هم جانی برود اما شکل آنجا در یادش نماند.

دوم: باید تناسب اشکال را در نظر بگیرد. طول و عرض و ارتفاع و...

سوم: باید کل ساختمان را در نظر بگیرد که شامل چه قسمتهائی است. اتاق، حیاط، پاسیو، پذیرائی، حال، آشپزخانه و...

چهارم: جزئیات ساختمان در نظر مجسم شود.

حالا اینجا ما مثال از ساختمان زدیم در مطالعه هم سیری دارد که تأثیر در ذهن زیاد باشد.

1 - خواندن مقدمه،

2 - توضیح واژه ها،

3 - متن و قواعد و توضیحات،

4 - کلیات يك مطالعه در ذهن باشد و ترسیم شود تا تأثیر بیشتری ایجاد شود.

مشکل درسی

یکی از اشتباهات گوش کردن درس همین است. وقتی سر کلاس درس را گوش می کنند، وقتی توضیح درس را از خارج می شنوند. در ذهنشان نیست. بحث کلی از ذهن می رود جزئیات می ماند.

اما اگر دانش آموز بحث کلی درس در ذهنش بود، و یادش ماند که درس تا کجا رسید، سرفصلها و پاراگرافها را در ذهن ترسیم کرد و وقتی از کلاس درس بیرون آمد، می دانست که چه فراگرفته است و در ذهنش بماند جلسه بعد مرور و تکرار برایش آسان است و تأثیر و تأثر کار

خود را خوب انجام داده است.

پس فهمیدن موضوع کلی درس، و بعد فصلها و پاراگرافها خواندن درس را بسیار آسان می کند.

ص: 73

حفظ کردن

اگر انسان بخواهد واژه ای را حفظ کند. مثلاً گِلس لیوان. این را اگر 20 بار هم تکرار کند. اولاً تکرار بیش از 6 بار غلط است. در ثانی تکرار اینگونه ای يك حالت واهی و موهومی را در ذهن بوجود می آورد. اما اگر روش صحیح را بخواهیم:

اول: واژه را در ذهن می آورید: گِلس لیوان.

دوم: در ذهن خود يك لیوان ترسیم کنید.

سوم: روی خود این لیوان واژه اش را بنویسید. تا املا و دیکته شما قوی شود.

حفظ کردن به این ترتیب که از چند حس کار گرفته شود، تأثیر پذیری بیشتری دارد.

3 - تداعی

اشاره

بعد از بحث تکرار و تأثیر بحث تداعی یعنی کدگذاری مطرح می شود.

گفتیم که یاخته های مغز دسته بندی است و هر کدام در خدمت یکی از اعضای بدن ماست. علاوه بر این يك تقسیم سیستماتیک داخلی دارد. یکی از تقسیمات آن به نام «کرتکس» است. و این تقسیم وظیفه اش برقراری ارتباط بین گزیده های حسی و حرکتی است. این بعد بین حسها ارتباط بوجود می آورد. این مراکز در مناطق وراء یافته ها هستند و در يك افق بالاتری کار می کنند. و آنچه مربوط به کرتکس است، همان بعد رابطه بین احساسهاست.

انواع تداعی

تداعی یا کدگذاری یا رابطه سازی نقش مؤثری در خاطرداری و یادداری دارد. تداعی دو نوع است:

1 - تداعی ارتباطی. 2 - تداعی آزاد.

تداعی ارتباطی: روش و قانون خاصی در تداعی وجود دارد. بطور مثال اگر بخواهید يك شماره تلفن حفظ کنید 421268، اگر بخواهید چنین عددی را حفظ کنید، مشکل می شود ولی شما می توانید از طریق عددی که در اختیار شماست آن را تداعی کرده و اینگونه ارتباط بین آنها برقرار کنید و حفظ کنید.

شماره تلفن آقای فلانی: سال تبعید امام 42 ورود امام 12 بهمن فوت امام 68 پس 421268

این يك نوع تداعی سیستماتیک و روش دار و ارتباطی است.

روش دیگر استفاده از عددهای رقومی است. اعداد رقومی مثل اجد، هوز، حطی، کلمن. این اعداد را حفظ کنید و بعد از عدد تبدیل به حرف کنید.

برای حفظ عدد که معمولاً از مسائل مشکله است. یکی از این دوراه را باید در نظر گرفت. البته راههای دیگری هم هست. تداعی ارتباطی گاهی از طریق حس به حس بوجود می آید. مثلاً از طریق

ص: 74

حس بینائی به لامسه تأثیر بدهیم و منتقل شویم. اگر کسی آب بخواهد و حرف نزند، بلکه با دست اشاره کند به آب خوردن، از طریق حسی تشخیص می‌دهیم که او تشنه است. او حرفی نزده است اما از طریق انتقال حس به یکدیگر، تشنگی از حالت او به لامسه ما دستور می‌دهد که برایش آب بیاوریم.

تداعی و تأثیر مشترکاتی دارند، و همانطور که در تأثیر مطرح بود که هر چه از احساس بیشتری استفاده شود، تأثیر بیشتر است. در تداعی هم همینطور است. اگر از چند حس استفاده شود تأثیر بیشتری دارد.

انسان گاهی برای حفظ کردن و ارتباط بین مطالب از يك حس یا چند حس استفاده می‌کند.

اگر انسان بخواهد کلمه تَفَّاح را حفظ کند. قیافه سیب را در ذهن ترسیم می‌کند، مزه آن را در ذائقه می‌آورد و بعد رنگ آن را در ذهن می‌آورد. در اصل اینجا از 3 سلول مغزی استفاده شده و مطلب بهتر در ذهن می‌ماند. البته بعضی دروس را نمی‌شود تصور کرد و از این حواس استفاده نمود. مثلاً درسهای فلسفی برای همه افراد قابل پذیرش نیست. کسی که از قوه تخیل و جهت دار و قوی برخوردار باشد می‌تواند مسائل فلسفی را بفهمد. مسائل فقهی می‌تواند حالات تجسمی برای انسان پیش آورد.

برای نگهداشتن اسم و فامیلها، در ذهن می‌توان آنها را با شخصیت‌های هم نامشان ارتباط داد و آنها را با همین رابطه در ذهن نگهداشت.

اثر نگاه

اگر کسی را می‌بینید و او را به شما حسن جعفری معرفی می‌کنند، امکان دارد زود آن را فراموش کنید. اما اگر می‌خواهید اسم و فامیل کسی را یاد بگیرید. در ارتباط با برخوردارهایی که با او دارید باید اینگونه عمل کنید:

نگاهتان را به وسط چشم او بدوزید. در روایات هم دارد که:

«مستحب است وقتی کسی با شما صحبت می‌کند به او نگاه کنید. سر خود را پائین نیندازید و از کنارش رد شوید»

اگر می‌خواهید ذهنیت شما از این فرد چیزی داشته باشد باید نگاهتان، نگاه خاصی باشد. مثل فرق بین سمع و استماع، بین نظر و رؤیت، همینگونه با او برخورد کنید.

فرق بین سمع و استماع این است که: صدائی را می‌شنوی، اما توجهی به آن صدا نداری. این سمع است اما گاهی دنبال صدا هستی این استماع است، آری سمع در موسیقی و صداهای حرام اشکال ندارد ولی استماع حرام است.

فرق بین نظر و رؤیت هم این است که: گاهی نگاه انسان یکباره به شخصی می افتد، گاهی هم دنبال شخص می گردیم. این دو نگاه با هم تفاوت دارند. رؤیت اتفاقی است اما نظر دقت در چیزی است.

پس اگر می خواهیم در ذهن ما تاثیر بگذارد و در ذهن بماند و تداعی شود باید دقت باشد.

نگاه حرام

می گویند مردی چشم چران(1) از جائی عبور می کرد. خانمی را دید که هفت قلم آرایش کرده و بسیار جلوه گر است. چشمش را به او دوخت و برداشت. همانطور که می رفت سرش به درخت خورد و خونی شد. از او پرسیدند که این چه کاری است که می کنی؟ گفت: آخر يك نظر را اسلام حلال کرده، ترسیدم نگاهم را بردارم، نظر دوم شود، در حالی که نمی داند که این طور نگاه کردن قطعاً حرام است، زیرا دقت است.

پس در نگاه باید دقت داشت. نگاه گذرا مسئله ای نیست اما نگاه با دقت به مناظر نامحرم حرام است. در نگاه کردن داریم که: «پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در جمع به يك نفر خیره نمی شدند، نگاه را بین افراد تقسیم می کردند.»

نگاه به دیگران از روی خشونت هم نباید باشد. با آرامی و مهربانی و دقت در کارها باید انجام شود.

پس منظور ما از تداعی ارتباطی، ارتباط برقرار کردن از راه بینائی با حافظه است، که مطلبی از طرف در ذهن شما بماند. روی طرف تمرکز و دقت داشته باشید. روی علوم او توجه کنید، روی خانواده اش دقت کنید.

در تداعی توجه داشته باشید که همیشه نباید تداعی در مسائل با معنا باشد، حتی در کلمات مهمل هم به شما عرض کردم، تداعی هست مثل حفظ کردن آهنگ شعر، شاید موزون هم نباشد. یا کلماتی مثل:

فعلل تفعّل. این معنایی ندارد اما ریتم خاصی دارد يك فنوتیک است، اگر شما در حفظ يك کلمه هر چند ریتمی که به او نسبت می دهید، معنا هم نداشته باشد. هیچ اشکال ندارد که از آن استفاده کنید. مهم این است که شما آن مطلب در ذهنتان بماند و یکی از روشهای حفظ کردن به شعر درآوردن مطلب است که وقتی به شعر آورده می شود دارای يك وزن و حالت بخصوصی است. و در ذهن بیشتر جایگزین می شود.

پس این شد يك نوع تداعی، و آنهم تداعی ارتباطی، ارتباط برقرار کردن بین يك عدد و يك

ص: 76

تداعی آزاد

تداعی آزاد به این روشها نیازی ندارد. خود انسان می تواند بر وزن همان کلامی را که می خواهد حفظ کند، کلمه دیگری درست کند. می خواهد فنوتیک را حفظ کند کلمه ای هم وزن آن پیدا کند.

مثل همین پسوندهائی که معمول است: شهری مَهري، نون مون، پنیر منیر، کتاب متاب و این همان حالت تداعی آزاد است. البته پسوندها معنائی ندارد. نون معلوم است منظور نان است اما مون مهمل و بی معناست.

4 - تمرکز

اشاره

بحثی که باید روی آن مقداری صحبت شود بحث تمرکز است. اگر در امور فیزیکی و مادی و فنی اشعه ای را روی يك نقطه متمرکز کنیم، اثر سوزندگی آن خیلی بیشتر خواهد بود. ذره بینهایی که بچه ها در دست می گیرند و با آن کاغذ می سوزانند یا پوست دست تحریک شده و می سوزد، بعلت تمرکز دادن اشعه خورشید است. این تمرکز ایجاد آتش می کند. در اعضاء دیگر بدن هم يك چنین حالتی هست.

مثال: در الکتروسیته های مالشی فرض کنید شما لباس که ماده پولیستر یا بشور بپوش باشد و خلاصه مواد نایلونی و نفتی دارد، وقتی از تن در می آورید، جرقه می زند. یا اگر روی فرش راه بروید و بعد دست به دستگیره بزنید، ایجاد جرقه می کند. اینها بازتاب همان تمرکز آنها یا ملکولهای فیزیکی است، که در بدن انسان هر حسی همین حالت را دارد.

انسانی که عصبانی شود، اگر دقت کنید می بینید در حین عصبانیت، حرارت فوق العاده ای در وجود او بوجود می آید که این ایجاد حرارت به خاطر تمرکز آن حالت عصبانیت است، که زمینه عصبانیت را بوجود می آورد. پس در تمرکز قدرت فیزیکی و مادی اجزاء بیشتر و حتی چند برابر می شود.

تمرکز در اجزاء بدن انسان هم همین حالت را دارد. وقتی چشم را متمرکز و در يك چیز نگاه کنید، اجزاء متفرق یا آن ابزاری که با آن عضو مرتبط است، مأموریتی که با آن عضو کار می کنند، همه در يك نقطه بسیج می شوند، و مطلب بهتر دریافت می شود. در عکسبرداری هم همین حالت هست. وقتی که از دور عکس می گیرند، دیافراگم دوربین کوچکتر می شود تا حساستر شود، درجه ای که کنار عدسی دوربین است و فاصله را تنظیم می کند، هرچه فاصله کمتر باشد، دیافراگم بزرگتر می شود و هرچه فاصله شما بیشتر شود، دیافراگم کوچکتر می شود. چرا؟ زیرا از دور می خواهد تمام آن را متمرکز در يك نقطه کند تا آن را در فیلم منعکس نماید.

در مسائل اجتماعی هم تمرکز هست، در ارتش، در ادارات، در افکار عمومی، اگر انسان بخواهد روی مسئله ای کار کند و آن را تحقق کرده و به ثمر برساند، لازمه اش بسیج و تمرکز قوا است. که تمام سازمانهای ذیربط کوشش کنند تا آن مسئله محقق شود. همانطور که امام رضوان الله تعالی علیه در اواخر عمر به بازنگری قانون اساسی امر فرمودند و چه کار بایسته ای کردند و در آن آخرین روزها کارهای مهمی انجام شد که یکی از آنها همین بود. در مورد سوادآموزی، جنگ، سازندگی، و... پیوسته امر به بسیج داشتند. یعنی تمرکز قوا برای اصلاح مسائل بغرنج اجتماعی. تمرکز در صدا و سیما، تمرکز در قوه قضائیه، تمرکز... برای جلوگیری از تشطط و تفرقه در نیروها صورت گرفت.

آموزش عضو

پس از هر عضوی و از هر آموزشی بخواهیم استفاده کنیم، که در حیطه کارمان باشد، مستلزم این است که آن عضو را نسبت به آن مسئله متمرکز کنیم. اگر می خواهیم غذا بخوریم، اسلام می فرماید:

این غذا خوردن قوانینی دارد، منجمله از آنها این است که بین غذا صحبت نشود، این طرف و آنطرف نگاه نکنید، در حال آرامش باشید، اضطراب نداشته باشید و... اینها بخاطر آن است که در هنگام غذا خوردن اعضائی که مربوط به دستگاههای گوارشی هستند، برای جذب غذا متمرکز شوند. مسئله آموزش عضو هم همین است. وقتی انسان از 2 یا 3 یا 4 عضو استفاده کند، اما اینها متشتت باشند، ممکن است نتیجه نداشته باشد. اما اگر از یک عضو متمرکز استفاده شود نتیجه آن از چهارمی بیشتر است. زیرا تأثیر تشتت کم است و تأثیر تمرکز مهم است.

اثر تمرین

تمریناتی که در گذشته عرض شد بخاطر همین حالت تمرکز بود. در این امر باید خود را عادت داد تا تمرکز برای انسان ملکه شود. در حالتی که بعضی مواقع برای انسان حالت خواب و ملالت پیش می آید، یکی از عوامل مهم آن عدم تمرکز است، که در بعضی موارد انسان در حین مطالعه کسل شده و خوابش می برد.

تمرین در کارهای جسمانی وقت کمتری می برد و زود هم اثر آن از بین می رود اگر کسی 10 سال 20 سال ورزش کند، بعد چند ماهی ورزش نکند، و باز بخواهد همان ورزش را با همان کیفیت و میزان انجام دهد قطعاً در توانش نیست.

در جنبه های روحی و روانی درست است که کار دیر به ثمر می رسد، اما اثر آن هم بیشتر باقی می ماند و دیر از بین می رود. لذا نیاز به تمرین های مکرر دارد. البته تمرین اگر سیستماتیک هم نباشد، و گاهی مواقع بخواهیم ساده تمرین کنیم هم بی اثر نیست.

تمرین: گاهی بوسیله خار ساعت، تمرکز پیدا می شود. هماهنگ با همان تیک تاک، حالتی در ذهن انسان موجود می آید که مثل آن است که: در ذهن انسان ترسیم شود. علاوه بر آنکه گوش می شنود، حتی اگر گوش را ببندید، بعضی مواقع، آن حالت را در سیستم مغزی خود احساس می کنید. این همان رابطه الکتروشیمیائی و رابطه بین ماده و ماوراء ماده است. که مغز آن را انجام می دهد. بیان ساده آن تبدیل انرژیهای مختلف به چیز واحدی است.

تبدیل انرژی نوری به حرکتی. شما اگر ببینید 500 تومان جائی افتاده می دوید. انرژی به حرکت تبدیل شده است. وقتی می گوئیم انرژی یک چیز مادی است، وقتی به یکی از احساس مادی ما می خورد، در ذهن ما یک واکنش دارد. واکنش ذهن تبدیل به حس دیگری می شود. دیدن درست است فعل مادی است، اما در چشم و یا گوش هم تأثیر می گذارد. ممکن است در روی یک مسئله تمرکز داشته باشید (مثلاً نوار گوش کنید یا فوتبال بازی کنید) اگر حس دیگران تحریک شود، متوجه نشوید. یا کسی پایش را روی پایتان بگذارد، نفهمید.

تمرکز معنوی

در تاریخ دارد که در یکی از جنگها تیری به پای حضرت علی علیه السلام اصابت کرد. آن را در نماز از پای ایشان کشیدند و ایشان احساس نکردند. حالا اگر انسان بتواند برای خود نیروی تمرکز را بوجود بیاورد، درست است زمان زیادی می برد، اما دیر هم از او گرفته می شود. مرتاضها هم در یکسری کارهای فوق العاده ای که انجام می دهند، از همین مسئله تمرکز استفاده می کنند. همین تبدیل نیروی نوری به نیروی حرکتی است.

گاهی انسان این حرکت را در خودش بوجود می آورد و گاهی در دیگری مؤثر واقع می شود. و زمانی دیگر نیروی نوری که تبدیل به نیروی حرکتی شده است، آن را به انرژی حرکتی تبدیل می کند. بطور مثال ایستادن قطار برای تقویت همین نیروست.

تمرکز و تقویت اراده

تمرکز امر مهمی است نه تنها در حافظه، در اراده هم خیلی مهم است. یعنی برای تقویت اراده هم از تمرکز استفاده می کنند. البته تقویت اراده از آنجا مهم است که اگر انسان بخواهد کار انجام دهد، باید اراده ای قوی داشته باشد. بهمین علت ضعف اراده است که کاری را 2 یا 3 مرتبه انجام می دهیم و بعد آن را رها می کنیم. اگر ما بتوانیم قدرت تمرکز در خودمان بوجود آوریم، قوای مادی و معنوی خوبی می توانیم برای خودمان تأمین کنیم. بعضی از نهادهای معنوی خود را می توانیم از طریق تمرکز تقویت کنیم و همینطور بعضی از نهادهای مادی خود را، که بسیار حائز اهمیت هم هست، می توان از همین راه تقویت کرد.

تمرکز تمرین لازم دارد و تزریقی نیست. اینها چیزهایی است که خارج از امور مادی است.

گرچه ابزار آن مادی می باشد اما خودش ماده نیست. يك امر متافیزیکی است، يك امر روانی است.

يك امر از مقوله فیزیولوژی است.

عوامل تأمین تمرکز

اشاره

برای اینکه این تمرکز تأمین شود عواملی وجود دارد که رعایت این عوامل برای تمرکز ضروری است.

اول: برداشتن اشیاء مزاحم.

اشاره

شما اگر بخواهید تمرکز در خود بوجود آورید، باید اشیاء مزاحم را بردارید و صداهای مزاحم را برطرف و محو نمائید. اگر بخواهید غیر از این کانال برخورد کنید، مخصوصاً در ابتدای کار، مثلاً با صدای رادیو و تلویزیون بخواهید، درس هم بخوانید و تمرکز هم پیدا کنید، حالتان هم بشود، محال است. شما به خودتان ضربه می زنید. مثل آن است که يك وزنه 100 کیلوئی بردارید و چون نمی توانید دیسک کمر خواهید گرفت.

پس کسی که ابزار عدم تمرکز را در کنار ندارد، آنهم اول کار نمی تواند در خود تمرکز بوجود آورد. یکی از ابزارها صداست. یکی اشکال و عکسهای مختلف است که در نماز هم توصیه شده است در این مکانها نماز نخوانید این اشکال و عکسها موجب حواس پرتی می شود. البته، منظور کل حسهای بدن نیست همان احساسی که در رابطه با آن مزاحم قرار دارند مورد نظر است.

در بدو امر برای رشد سریع باید کسانی را که می خواهند تمرکز پیدا کنند از دیگران جدا کرد. تا مقداری کار کنند و قوی شوند. در نتیجه در سر و صداها هم مشکلی نداشته باشند.

دانشجویانی که در خوابگاهند، یا برادرانی که در پانسیونها هستند، شاید بعضی باشند، که در سروصدا هم بتوانند مطالعه کنند. اگر دوستانشان صحبت هم بکنند، برای آنها بی تفاوت باشد، اما همه یکسان نیستند.

نکته تاریخی

در احوالات مرحوم نراقی (ره) است که: هر وقت از دوست و رفیقایش نامه می آمد، این نامه ها را اصلاً باز نمی کرد و آنها را زیر تشك خود می گذاشت تا فکرش از درس خواندن منحرف نشود. تا آنجا که یکی از بستگان او فوت کرده بود و برای او نامه نوشته بودند و او هم طبق معمول آن را باز نکرده بود بعد از یکسال متوجه شده بود.

این همّت والا برای رشد است، ما شاید اینگونه نباشیم، دوستهای زیادی، رفت و آمدهای پی در پی، نشستهای بی مورد و صحبتهای متفرّقه، گه گاهی باعث تسفرق فکر می شود. پس اجمالاً

ص: 80

انسان باید عوامل تفرقه و تشتت را از خودش دور کند. مخصوصاً اوایل درس خواندن و کار کردن.

اما بعد که به تمرکز مسلط شد خیلی راحت می تواند با وجود مزاحمین تمرکز پیدا کند.

دوم: آرامش

دومین عامل تمرکز آرامش است. با اضطراب و عجله نمی توان تمرکز بوجود آورد و درس خواند. در موقعی که انسان عجله دارد و مضطرب و مشطط است يك حسّ او دچار اشکال نیست بلکه عامل آن اعصاب است که تمام حواس را تغذیه می کند. وقتی انسان مضطرب می شود، خون حالت خاصی پیدا می کند، بعضی از مواقع اسید خاصی در خون ترشح می شود. خون چیزی است که به تمام اعضاء می رسد، غذای همه اعضاء را خون تأمین می کند. و با اضطراب، تمام اعضاء حالت آنرمال پیدا می کند یعنی غیرمتعادل می شود. پس برای تمرکز باید انسان حالت متعادل و آرام داشته باشد.

البته این مسائل در بدو امر و آغاز کار است، اما اگر انسان مقداری روی مایه های معنوی کار کند.

می تواند با وجود حتی این گونه اضطراب ها کارهایی علمی مهم را هم انجام دهد.

باید بررسی شود که عامل اضطراب چیست؟ انسان از چه می ترسد و از چه نگران است؟ چرا عجله دارد؟ همه اینها بخاطر جهل است. وقتی انسان مقداری بینش و آگاهی افزایش افزون شود، طبعاً این حالت را نخواهد داشت.

سوم: استراحت

در بحث بهداشت بدن خواهد آمد که: میزان خواب انسان چقدر باید باشد؟ چه مقدار خواب ضرورت دارد؟ خواب باید شرائطی داشته باشد که انسان از حالت خستگی دربیاید.

در نشستن باید چگونه باشد؟ در موقع مطالعه چگونه بنشیند؟ روی صندلی چگونه باشد؟ گاهی بعضی روی صندلی احساس ضعف و سستی در پا می کنند. یا اگر 2 زانو بنشینند زود خسته می شوند. و زود خوابشان می برد. اینکه چه نوع مطالعه ای خوب است؟ برای آماده شدن برای مطالعه باید چه حالتی داشته باشد؟ که اگر از آن حالت خارج شوید دیگر نتیجه مطالعه خیلی ضعیف است.

برای خارج شدن از حالت خستگی در مطالعه باید يك انتراک، حالت تفریح گونه، تنوعی ایجاد کرد یا چیزی خورده و یا چند قدم راه رفت، یا يك کاری غیر از مطالعه انجام داد تا آن روند طبیعی در سیستم بدن حاکم شود، بعد به مطالعه ادامه داد.

استراحت نکردن اعضاء موجب می شود که انسان حالت ناتمرکزی پیدا کند و کارائی لازم را نداشته باشد. حتی گاهی استراحت بوسیله دراز کشیدن معمولی، نه خواب و نه بیدار انجام می شود.

البته استراحت کردن شرائطی دارد که اگر انجام نشود، شاید يك ساعت هم انسان دراز بکشد، اما از حالت خستگی بیرون نرود و انسان مجبور شود از خیر مطالعه بگذرد. بحث کلی در این رابطه بعدها خواهد آمد.

چهارم: ورزشها

برای تمام اعضای بدن ورزشهایی هست که این ورزشها بدن را از حالت رکود درمی آورد. چند نوع ورزش چشم هست، که در مواقع خستگی چشم، بوسیله این ورزشها چشم از خستگی می توانیم درآوریم. همانطور که دست وقتی خسته شود، ورزش دارد، پا در هنگام خستگی ورزش مخصوص دارد.

یکی از ورزشهای چشم که در اینجا بطور مختصر اشاره می کنیم این است که:

در حالت طبیعی روی میز یا روی زمین بنشینید، در حالت عادی 3 مرتبه و در حالت خستگی چشم 5 مرتبه این کار را تکرار کنید.

ورزش به این ترتیب است: آخرین زاویه ای را که از سمت راست می توانید ببینید. بدون آنکه سر را بچرخانید سر باید ثابت و مستقیم باشد، همانطور چشم را به سمت راست تا آخرین زاویه بچرخانید، بگونه ای که حالت کششی ماهیچه چشم را احساس کنید. مثل آنکه دست را به طرف عقب می کشید، حالت کشش را احساس می کنید. بعد همین کار را بطرف چپ انجام دهید همانطور که سر مستقیم و ثابت است چشم را به سمت چپ تا آخرین زاویه دید بچرخانید تا همان حالت کشش ماهیچه را احساس کنید.

با همین حالت بالا را نگاه کنید. تا آخرین زاویه، بعد طرف پائین را ببینید. و بعد از این 4 طرف يك دور 360 درجه با چشم بزنید.

این ورزش در کتب علمی برای کسانی که دارای نمره عینك بالا هستند هم توصیه شده است. و نوید داده اند که شماره عینك با این وسیله به حالت نرمال می آید.

پنجم: رفع تخیل و اوهام

مانع دیگری که بر سر راه تمرکز است تخیلات و اوهام است. تخیل وقتی بی جهت و بی مرز باشد. مضر است. تخیل باید هدفدار باشد. اگر انسان آینده نگری و کیاست داشته باشد. این چیز خوبی است. اما تخیلی که انسان را از مشرق به غرب عالم می برد، افکار او را مغشوش و درهم می کند و پیوسته، بی هدف دور می زند، از نظر معنوی و فکری مضر است. این تخیلات را باید از خود دور کرد و برای آنها مطالعه بحث وهم و خیال در منطق و کتابهای مفصلتر لازم است، زیرا ریشه هائی که باعث وهم و خیال می شود و عوامل پیدایش آن را باید شناخت و از میان برد.

اشاره

انسان برای پیشرفت و تمرکز پیدا کردن باید به مطالعه و کار و خط سیر خود علاقه داشته باشد و به آن اهمیت دهد. بعضی افراد هستند که در اوایل درس خواندن بسیار جنب و جوش دارند، اما بعد کم کم رها کرده و نسبت به مسئله بی اهمیت می شوند. و این تنها بعثت ضعیف شدن انگیزه آنهاست و هدف اولیّه خود را تقویت نکرده اند و گاهی عواملی هم پیش آمده که هدف آنها را کم رنگ کرده است.

در روایات راههایی برای تقویت ایمان وجود دارد که یکی از آنها نماز است که خود عبادت است. و زمینه تقویت روح و ایمان و اعتقاد می باشد. لذا انسان وقتی درس می خواند باید مرتب کاری کند که میزان عشق و علاقه اش به درس زیاد شود. وگرنه به یکباره نسبت به آن سرد می شود.

تمرکز قبل از درس همین است، وقتی می خواهید وارد کلاس درس شوید یا مشغول مطالعه شوید، روی اهمیت آن فکر کنید. یکی از روشهای روانشناسی در آئین سخنوری و نگارش از نظر دانشمندان این است که اول بحث برای شنونده یا خواننده ایجاد سؤال کنید. تا به مطلب توجه بیشتری پیدا کنند. وقتی سؤال شود و بدانید که نمی دانند، به بحث توجه بیشتری می کنند.

حروف مقطعه

یکی از تفاسیری که برای حروف مقطعه قرآن کرده اند این است که پیامبر صلی الله علیه و آله وقتی می فرمودند:

بسم الله الرحمن الرحيم الم. مردم توجه می کردند که ایشان چه می گویند. الف لام میم یعنی چه؟ اینکه معنای لفظی و لغوی ندارد. لذا در 28 مورد در قرآن سوره ها با حروف مقطعه شروع می شود.

و توجه دارید که بعد از این حروف مقطعه معمولاً مسائل مهم مخصوصاً راجع به قرآن کریم بحث شده است. این حروف مقطعه قبل از قرائت قرآن کریم در بدو امر توجه شنونده را به مطالب پیامبر جلب و آنچه را می باید القاء می کرد. بهر حال ایجاد علاقه خیلی مهم است. و ما مرتب باید این مسئله را در خودمان تقویت کنیم.

هفتم: چهره سپاری

یکی از راههای تمرکز چهره سپاری است. ما معمولاً افراد را به نام می شناسیم. آقای کریمی یا حسنی، جعفری و... اما اگر از چهره او هم در ذهن خود ترسیمی داشته باشیم. خیلی زود روی او متمرکز می شویم. گاهی ممکن است، شخصی را 20 بار هم دیده باشیم اما به نشانه های ظاهری او توجهی نداریم و اگر از ما بپرسند نمی توانیم توضیح کافی را بدهیم. در صورتیکه ما باید بتوانیم با افرادی که ملاقات می کنیم هر چند کوتاه باشد. يك چهره سازی در ذهن داشته باشیم. وقتی پس از یکساعت از او جدا می شویم، ببینیم آیا از قیافه او چیزی در ذهن داریم؟ اگر داشته های ذهنی کم

بود، بعَلت آن است که با نگاه متمرکز به او نگاه نکرده ایم.

نگاه متمرکز بسیار عجیب و حساس است و روح انسان را دچار تحوّل می کند و در وجود انسان معجزه می نماید. بهر حال این مقدار بحث راجع به تمرکز شاید کافی باشد. برای آنکه به بحثهای دیگر هم بتوانیم برسیم.

5 - نظم

اشاره

در مسئله آموزش و حافظه مسئله نظم که اصطلاحاً به آن رفلکس شرطی می گویند، یا به اصطلاح فلانی نسبت به این مسئله شرطی شده است.

یعنی اینکه رابطه ای بین این مسئله و یکی از احساسهای او بوجود آمده است.

مسئله نظم چیزی است که در نظام هستی هم هست. در قرآن و روایات هم راجع به این مسئله خیلی تأکید شده است مسئله نظم در زندگی هم در روایات زیاد است از جمله این روایت است که می فرماید:

خوب است مؤمن زندگیش را چهار قسمت کند. و یا بعضی روایات به 3 قسمت نظر دارند. 8 ساعت استراحت 8 ساعت کار و 8 ساعت عبادت است. (1)

عبادت و درس

درس خواندن هم عبادت است بشرطی که انگیزه باشد. همچنان که کاسب اول صبح دعا و قل هوالله می خواند که برکت به کارش اضافه شود، همانطور يك دانشجو، طلبه، دانش آموز هم با انگیزه سراغ درس برود تا برایش عبادت شود. وقتی می خواهد بیرون برود، با تیت اینکه سر جلسه درس بنشیند با توجه باشد، وضو بگیرد، توکل به خدا داشته باشد، در افکارش خدمت به اسلام و دین الهی باشد، خدمت به خدا و خلق خدا باشد، این درس خواندن هم عبادت است قرآن می فرماید:

«کسی که در راه ما تلاش کند ما راههای نجات و سعادت را به او نشان می دهیم.» (2)

آن روایت ا دیده اید که می فرماید:

«وقتی عده ای جمع می شوند، برای درك معارف اسلامی، ملائکه می آیند آنجا را مورد زیارت خود قرار می دهند و برای اهل آن جمع ملائکه، طلب مغفرت می کنند»

اگر درس خواندن با هدفی مقدس باشد، نتیجه آن این است که قرآن می فرماید:

«برای اهل علم درجاتی است» (3)

بی نظمی

- 1- . نهج البلاغه كلمات قصار
- 2- . «والذين جاهدوا فينا لنهدينهم سبلنا» (69 عنكبوت)
- 3- . «اوتوا العلم درجات...» (آيه 11 سوره مجادله)

پس اگر انسان در درس خواندن کارش با انگیزه باشد، هیچوقت در کارش ضعیف نمی شود. اگر انسان تصمیم گرفت که روزی 8 ساعت کار مفید داشته باشد. اگر 9 ساعت کار کرد این بی نظمی است. اگر 7 ساعت شد هم، بی نظمی است. در 9 ساعت، شما آمادگی لازم برای فراگیری را ندارید و استعداد شما توان ندارد، که يك ساعت اضافه مطالعه کند، اما اگر تصمیم 8 ساعت بود و شما 7 ساعت مطالعه کردید هم بی نظمی است.

وقتی انسان تصمیم می گیرد که 8 ساعت مطالعه و درس داشته باشد، سلولهای بدن، خودشان را برای اینکار آماده می کنند.

نقش نظم در دستگاه بدن

همانطور که معده ما حالت قبض و بسط دارد، باز و بسته می شود. ممکن است شما در وعده ای 2 کیلو غذا بخورید، یا وعده ای کمتر و 1 کیلو از غذا استفاده کنید. معده وقتی ظرف غذا روبروی چشمان شما قرار گرفت بطور اتوماتیک از طریق انرژی نوری که منتقل به معده می شود و تبدیل به انرژی توسعه داخلی می شود، خود معده نسبت به این غذائی که تصمیم گرفته اید يك دفعه بخورید، خودش کم کم استعداد و آمادگی پیدا می کند.

در مطالعه هم اینگونه است. اگر تصمیم به امری گرفتید، سر ساعت کتابی را مطالعه کنید، از خواندن آن لذت می برید کتاب برایتان شیرین و گواراست. در آخر تصمیم می گیرید که آن را تمام کنید، زیرا از خواندن آن لذت برده اید. اما اینکار را نکنید، سر ساعت آن را کنار بگذارید، نگوئید خسته نشدم، پس بخوانم. برای اینکه آمادگی داشته باشید که آن را حفظ کنید و به خاطر بسپارید باید سر ساعت از مطالعه دست بکشید هر چند خسته نشده باشید. عرض شد که در مغز سیستمی حاکم است که هر بخش از مغز را می تواند اختصاص به يك علم دهد. لذا تا شما تصمیم می گیرید مثلاً بحث منطق را بخوانید. ملاحظه می کنید که یکسری قواعد منطقی در ذهن شما مجسم می شود. البته این مستلزم این است که 5 دقیقه قبل از مطالعه روی مسئله تأمل کنید. وقتی تأمل کردید می بینید قواعد منطق در ذهن شما ترسیم شد: جزئی، سالبه، موجه و قواعد دیگری که به منطق مربوط است.

سلولهای منطقی آمادگی پیدا می کنند، برای گرفتن مطالب بیشتر، که آنها را هم تحویل این بخش دهد. پس اگر ما در کارها نظم داشته باشیم، در مطالعه کردن با نظم باشیم، نتیجه کار خیلی بیشتر است. و يك حرکت طبیعی در درون ما بوجود خواهد آمد.

بی نظمی ضایعاتی دارد. یکی از ضایعات بی نظمی این است، که انسان از زحماتش بهره کافی و لازم را نمی برد.

اگر تصمیم بگیرید که هر روز نیم ساعت درسی را مطالعه کنید. می بینید در عرض چندین سال چقدر پیشرفت دارید. اگر روزی نیم ساعت تفسیر مطالعه کنید، در عرض یکی دو سال یکدوره تفسیر قرآن را مطالعه کرده اید حتی در روزهای تعطیل اگر انسان وقتی پیدا کرد، می تواند کارهای مستمر و فرعی را بگذارد، حتی برای روزهای تعطیل هم برنامه ریزی کند که از آن کمال استفاده را ببرد.

بهر حال نظم در زندگی جای بسیار مهمی دارد، که اگر رعایت شود، پیشرفت انسان زیاد می شود.

تنوع

اشاره

تنوع در مطالعه مطلبی است که قابل بحث است. البته يك بحث روانشناسی نیست. اما چون برگشت آن به مسائل روانی است. ما در این بخش مطرح می کنیم.

در روایات هم راجع به این بحث مطالبی هست. حضرت علی علیه السلام در روایتی می فرماید: (1)

«همانطور که بدن شما خسته می شود، قلوب شما نیز خسته می شود.»

منظور از قلب در اینجا قلب فیزیکی و تلمبه ای بدن نیست. بلکه منظور فکر و روح انسان است و یکی از بنیادهای روحی هم همین حافظه است. با توجه به بعد معنوی حافظه، انسان خسته می شود برای این که گاهی خستگی آن از بین برود، راههایی پیشنهاد می شود.

1 - نسبت به مطالعات قبلی تأمل کنید، تفکر کنید، وقتی خسته می شوید ببینید از آنهمه مطالعه چیزی در ذهن شما هست؟ ببینید ارتباط بین دو مطلب را می توانید درک کنید. موارد تناقض دو مطلب، را بررسی کنید که ذهن شما حالت پویایی پیدا کند.

2 - نسبت به مطالعه فعلی تفکر کنید. وقتی مشغول خواندن هستید، روی کلیات آن تفکر کنید.

فهرست مهم و عناوین مهم را در ذهن داشته باشید. بعد جزئیات راحت در ذهن تان می آیند.

3 - ورزشها یکی از راههای بدست آوردن تنوع است.

4 - خوردنیها، که در بحث آینده می آیند، تنوع آفرین هستند و برای رفع خستگی لازم می باشند.

بعضی به یکباره خوردنیها را وارد معده می کنند. اما در حین مطالعه گاهی لازم است برای رفع خستگی، مقداری میوه یا چائی میل شود گاهی خوردن مقدار کمی بادام و پسته لازم است که اینها خوب جوید شوند، تا سفر لازم برای مغز را تأمین کنند و ضمناً رفع خستگی هم بنمایند.

در احوالات بعضی بزرگان هست که: این علماء از کثرت مطالعه فرصت خوردن نداشته اند و همسرشان خوراکی روی کتابها پراکنده می گذاشته اند که ایشان هنگام مطالعه از آنها بخورند و

1- . نهج البلاغه حكمت 89: ان هذا القلوب تمل كما تمل الابدان

یا بعضی همسران که بین مطالعه برای آنها آب میوه، یا چائی می برده اند. در تاریخ و سیره بزرگان ذکر شده است. بهر حال منظور تنوع است یا بوسیله همسران و یا بوسیله خود انسان این مطلب تأمین شود.

نقش خوردنیها در تنوع سیستم بدن مهم است. همانطور که بدن در خدمت سیستم مغز درآمده و انسان در حال مطالعه است وقتی که چیزی می خورد، و فکها بحرکت درمی آید، ماهیچه ها، غدد، بزاقها به تحریک دندانها شروع به فعالیت کرده و مأموران مسئول گزینش مغز، از خستگی درمی آیند.

5- زنگ تفریح: خوب است انسان وقتی مقداری مطالعه کرد و خسته شد برای رفع خستگی، چند قدمی راه رفته، تا در سیستم های بدن تحرکی ایجاد شود. بعد دوباره بنشیند، یکسری کارهای فردی را می توان بین هر مطالعه انجام داد. خرید، تعمیر لوازم، رسیدگی به وضع درس بچه ها و...

بالاخره يك کار جنبی غیر از مطالعه خستگی را از بین می برد. در ضمن انسان به کارهای فردی و جنبی هم رسیدگی می کند.

6- مطالعات غیردرسی مثل شعر و داستان و جوک و لطیفه هم در رفع خستگی مؤثر است.

در اینجا به عوامل خستگی اشاره ای گذرا داریم.

1- فضای پرسروصدا

یکی از عوامل خستگی فضای پرسروصداست. انسان اگر یکساعت در جای ساکت مطالعه کند، برابر با يك ربع در جایی است که سروصدا باشد. برای مطالعه بهترین جا سالن کتابخانه است که ساکت باشد و آرامش در آنجا وجود داشته باشد. و نیم ساعت مطالعه در آنجا برابر است با 2 ساعت در محیط شلوغ و پرسدا؛ زیرا در جاهای شلوغ بیشتر برای انسان ایجاد خستگی می کند.

2- کمبود اکسیژن

مکان مطالعه باید در جایی باشد که اکسیژن کافی در آن موجود باشد. در مکانهایی که چراغهای نفتی موجود است که اکسیژن هوا را از بین می برد. مطالعه کردن نیاز به تغییر هوای زیادتری دارد.

مغز انسان خواستار سرسخت اکسیژن است. آنهم اکسیژن اوزن که بهترین نوع اکسیژن است و این اکسیژن در صبحگاهان به رایگان در هوا موجود است.

تنفس عمیق در سحرگاهان موجب می شود که طراوت انسان زیاد شود. البته نفس کشیدن باید عمیق باشد. همانطور که اگر دندان شسته نشود دندان جرم می گیرد، ششها هم وقتی کاملاً از هوا تخلیه نمی شوند حالت غیرطبیعی می گیرند.

ائمه اطهار عليه السلام در روایاتی می فرمایند:

«وقتی که عصبانی و ناراحت هستید، نفس عمیق بکشید»

همچنان که علی علیه السلام در بیانی که نسبت به کمیل بن زیاد (ره) راجع به علم دارند. «فتنفس السعداء»⁽¹⁾ نفس عمیقی کشیدند بعد سفارشات را کردند.

مکان مطالعه باید اکسیژن کافی داشته باشد که عدم وجود اکسیژن موجب خستگی می شود. حتی اگر انسان در مکان سردی باشد که با لباس خود را گرم کند، بهتر از مکانی است که گرم و نرم و راحت است زیرا زودتر انسان را دچار خواب می کند.

3 - عدم نور کافی

یکی از عوامل خستگی، نور است. نور اگر ناهماهنگ باشد، از روپرو باشد و... موجب خستگی است. نور باید از پشت سر و از سمت چپ باشد. نور مهتابی تنها برای مطالعه کافی نیست. بلکه باید با نوری ممزوج شود، که مانند نور لامپهای معمولی نور نرمال و متعادل برای مطالعه تحویل دهد.

چراغ خیلی نزدیک نباید باشد، روپرو نباشد، طوری نباشد که چشم را بزند، یا در شیشه و کاغذ منعکس شود و چشم را اذیت کند.

بهترین نور همان نور طبیعی است که از آن جمله آفتاب است. نور آفتاب علاوه بر تأثیر نوری که دارد، تأثیرات فراوان دیگری هم دارد. در کتاب آیه الله نوری به 23 فائده نور آفتاب اشاره شده است.

میکروب کشی، مبارزه با اشعه رادیواکتیو، مبارزه با ویروسها و...

یکی دیگر از نورهای بد نور غروب آفتاب است. و مطالعه کردن در آن موقعیت مناسب نیست.

بهترین رنگ برای آرامش اعصاب، آبی و سبز است. و در اتاق برای چراغ خواب رنگ قرمز بدترین رنگها برای سلسله اعصاب است.⁽²⁾

4 - عدم تغذیه کافی

مسئله دیگری که در خستگی مهم است مسئله تغذیه است. منظور ما از اینجا کم خوری نیست.

ممکن است که هم باشد که کم بخورد اما خوب بخورد. و نیازهای واقعی خود را تأمین کند.

آقای دیگر صفدر صانعی در کتاب راز طول عمر دارند که:

اکثر مردم بخاطر بدخوری مریض می شوند نه سوء تغذیه صحبت ایشان بر مبنای بحثی است که در یکی از کنفرانسهای انگلستان یا کانادا داشته اند و روی این بحث تحقیق کرده اند.

انسان باید بررسی کند که بدن او به چه چیزی نیازمند است. بعضی طبیعتها به گرمی نیاز بیشتری

1- . کلمات قصار شماره 147 نهج البلاغه

2- . بحث مفصل در کتاب آئین بهزیستی 4 جلد

دارند و برخی نیازمند غذاهای سرد و مرطوب است. این علم خوراك شناسی هم خود بحث مفصلی را می طلبد که جدای این بحث کوتاه باید مطرح شود. (1)

5 - بیماری

افرادی که بیمار هستند نباید زیاد به خود فشار بیاورند تا بیماری آنها درمان شود. زیرا در حین بیماری توان جسمی انسان کم است و آن حالت کارآیی کافی را ندارند لذا خیلی زود دچار خستگی می شوند.

6 - محدودیت دید

وقتی انسان می خواهد مطالعه کند، باید فاصله بین چشم و آن شیء مورد مطالعه، حدود 25 سانت باشد و باید سعی کند میدان دید کوچک نباشد و محدودیت نداشته باشد. هرچه میدان دید وسیعتر باشد، کارآیی چشم بیشتر است مثل کار آئینه است که هرچه فاصله بیشتر شود شعاعهای آن بیشتر می شود.

چشم وقتی کلمه را می بیند، تنها آن کلمه نیست، جمله را هم در تحت اختیار دید قرار می دهد.

پس هرچه میدان دید وسیع باشد چشم بیشتر کار می کند.

7 - پرهیز از هیجان

هنگام مطالعه باید، تحريك اعصاب کمتر باشد. وقتی مطالعه می شود، با دیگران بحث و جدل و نزاع نباشد سر بچه ها داد نزنند، و بالاخره آرامش داشته باشد.

8 - علاقه باشد

وقتی انسان می خواهد مطالعه کند باید نسبت به آن موضوع علاقه داشته باشد. و تا انگیزه او قوی نشده است خود را سرگرم مطالعه نکند. که اگر هم مشغول مطالعه شود نتیجه کم و ضعیف و از نظر جسمی موجب خستگی و در بعضی مواقع موجب انزجار و تنفر می شود و موجب می شود انسان کارش را رها کند.

9 - مطالعه با زور و تهدید

گاهی بعضی افراد با ارباب و ترس از پدر و مادر مجبور به مطالعه هستند و این حالت موجب خستگی زودرس می شود. اگر مجبور هم هستید که درسی را بخوانید، سعی کنید که روی سیستم معنوی و روحی تأثیر منفی نداشته باشید.

10 - انتظار تقدیر

گاهی بعضی افراد برای تشکر و قدردانی دیگران درسی را می خوانند و اگر خواسته شان تأمین

1- . توضیح بیشتر را در کتاب شناخت غذا مطالعه کنید

نشود، باعث دلسردی آنها می شود. در حالی انسان قدرشناسی و اجر و پاداش کار را باید از مبدأ لا یتناهی بخواهد.

11 - توان و قدرت

اشاره

انسان در مطالعه باید حدّ توان خود را در نظر داشته باشد و مطالعه ای بکند که نتیجه داشته باشد.

اگر یکساعت مطالعه کرد، قدری تأمل کند، ببیند نتیجه چه بوده است. چقدر برداشت کرده است؟ اگر می بیند برداشت کم است. و باز توجه نکند و جلو رَوَد ضرر دارد. نه تنها پیشرفت نیست بلکه افت هم دارد.

برای آمادگی بیشتر وقتی مقداری مطالعه کردید، برگردید، فکر کنید، تأمل کنید روی لغات و واژه ها، تا حالت آمادگی بیشتری برایتان بوجود آید.

تمرین

در بین بحثها ورزشی برای چشم عرض کردیم که آن را هر شب مرتب انجام دهید. تمرین دیگر ده مثال روی کاغذی بنویسید و بعد به وسیلهٔ اعضاء بدن آن را تداعی کنید. تداعی آزاد، ارتباطی، تك حسی و تداعی چندحسی.

12 - سخت کوشی

یکی از ارکان مباحث معنوی برای ترك نارسائیهها و محقق شدن رساها در وجود انسان چه از بعد مادی و چه از بعد معنوی مسئلهٔ سخت کوشی است. یا عبارتی مقاومت و پایداری در برابر مشکلات می باشد. گاهی انسان می خواهد صفتی در خود بوجود بیاورد، باید در راه آن مقاومت کند. اما این مقاومت برای کسی است که روشی دارد و این روش برای او کاستی مادی یا جسمی یا معنوی دارد، و می خواهد آن را از خود دور کند. قطعاً این فرد مقاومت بیشتری باید بخرج دهد.

بر این اساس اگر ما مسئلهٔ حافظه را يك امر بدوی حساب کنیم، بدون احتساب زمینه های افت حافظه، احتیاج به مقاومت دارد. اما اگر يك امر منفی حساب کنیم، یعنی انسان در حالتی است که از اعضاء آموزشی خوب استفاده نمی کند، از نظر بهداشتی کسری دارد، به بعضی از روشهای معنوی ناآشناست، یا حداقل بصورت ملکه محرز نیست، با توجه به این مسائل باید بسیار مقاومت کند.

13 - تقویت اراده

اشاره

در اینجا يك مسئلهٔ مقاومت همان اراده هم تلقی می شود اگر کسی بخواهد بر خواسته ها و اندیشه های بزرگ خود غالب شود، باید

نیروی اراده اش را قوی کند.

برای تقویت اراده مباحث مفصلی هست. اما اینجا این نکته قابل اهمیت است. که نیرویی در درون انسان هست که بر همه اعضای مادی و معنوی مسلط است و آن نیروی اراده است.

ص: 90

اگر انسان بتواند اراده را تقویت کند و رشد دهد. خیلی از مشکلات انسان حل می شود.

بسیاری از افراد که نارسائیهای جسمی دارند. اگر مقداری دارو مصرف کنند و طعم داروی تلخ و درد آمپول را تحمل کنند، بیماری مرتفع می شود. اما زمانی پیشگیری و درمان انجام می گیرد که بعضی پرهیزها که لازم دارد رها نشود و آن را به اتمام برساند. اگر پشت کار کافی را بخرج ندهد بعَلت ضعف اراده است. که نمی تواند اراده اش را در مسیری که باید و شاید سوق دهد.

برای موفقیت باید پیوسته اصل گام به گام، مرحله به مرحله، کم کم و اندک، کم و بهم پیوسته را در ذهن داشته باشیم. چنانکه علی علیه السلام هم فرمودند: [\(1\)](#)

«کار کم و پیوسته بهتر از کار زیادی است که موجب ملالت شود».

نکته بعد مقاومت است که هرچه انسان مقاوم باشد پیروزی بیشتر است. علی علیه السلام می فرماید:

«به من می گویند چطور تو با نان جو اینهمه قدرت داری؟ فرمودند: به همان دلیل که گیاه بیابانی قدرت و مقاومتش از گیاه کنار جوی بیشتر است» [\(2\)](#)

اگر انسان بتواند، امر مقاومت را در خود اجبا کند و شکستها او را آزرده نکند و آزار ندهد. هر شکستی زمینه پیروزی یا تجربه تازه است. و نیروی مقاومت را هم بیشتر می کند. چنانکه می بینید در طبیعت هم همینطور است گل‌های خانگی و داخل پاسیو بسیار لطیف و ظریفند و اگر به آنها رسیدگی نشود و آب و هوایشان مناسب نباشد فوری پژمرده می شوند. بر عکس گل‌های بیابانی که حتی مدتی بدون بارش باران و یا در مسیر طوفان هم، مقاومت خود را از دست نمی دهند.

تمرین مقاومت

برای آنکه حس مقاومت در انسان زیاد شود، و هر روز کاری را شروع نکنند، بعد دوباره رها کنند، احتیاج به طی مراحل دارد. یکی از بزرگان می فرمودند:

مطالعه قبل از اذان صبح بسیار مفید و با نتیجه است. البته اوایل کار مشکل است. و اگر بخواهد اول صبح با درسهای سخت و مشکل شروع کنید، قطعاً اوایل کار خوابتان می برد. باید اوایل کار وقتی از خواب بیدار می شوید قدری پیاده روی در هوای آزاد انجام دهید، که زمینه خواب از بین برود. بعد شروع به مطالعه کنید. این امر باید مداوم باشد که بدن عادت کند، قبل از اذان بیدار شده و تا ظهر نخوابید. شاید اول قدم زدن برای رفع کسالت لازم باشد، اما وقتی که بدن به این حالت شرطی شد. شاید راه رفتنش هم لازم نباشد، اگر در مسجد اوایل نماز بخوانید رفع کسالت می شود، حالا در خانه هم که نماز بخوانید و مطالعه کنید خوابتان نمی برد. اگر یکسال بر این کار مداومت شود، کار

ص: 91

راحت می شود. اگر می خواهید وقتی مطالعه می کنید روی آن خوابتان نبرد باید مقاومت کنید ثانیاً در مقاومت عجله نکنید. انسان باید در این مسیر تلاش کند که بتواند مسیر نهائی را طی کند و چنین صفت مثبتی در خود بوجود آورد. حتی زمینه ساز فوائد دیگری شود.

جریمه نفس

در اینجا شاید کسی این برنامه را چند روزی انجام دهد و باز آن را رها کند. در آن موقع که تصمیم به ترک می گیرد، باید مقاومت کند.

از شهید رجائی نقل شده است: که ایشان هر روز موفق به نماز جماعت نمی شدند، فردا را روزه می گرفتند. از راه جریمه هم می توان خود را بر مداومت تشویق کرد. با خود عهد کنیم، قرار بگذاریم که مثلاً اگر اذان صبح بیدار نشویم، مبلغی پول جریمه بدهیم.

در این صورت حالت شرطی در بدن بوجود می آید، که سر ساعت انسان از خواب بیدار می شود.

ساعت کوک کردن هم نمی خواهد. البته نباید عجله داشت. نباید بخواهیم ره صد ساله را به یکشب طی کنیم. قطعاً در اینصورت ضربه خواهیم خورد و نتیجه هم نمی بریم.

البته مقاومت تنها در مطالعه نیست، بلکه شاید کسانی از نظر مادی ضعیف باشند، یا موقعیت علمی آنها کم باشد یا فکر و معنویت آنها ضعیف باشد. در تمام اینجاها می توان با مقاومت به همه جا رسید.

تلقین

مقاومت در همه افراد باید باشد. و کسانی که در راه تحصیل علم با کاستیهائی مواجه هستند، در این راه باید تحمل بیشتری بکنند. اگر دانش آموزی پول ندارد، نوار و جزوه و کتاب تهیه کند، بخود تلقین نکند که پس او پیروز نمی شود. این تلقین خود گول زدن است.

برخی مواقع بعضی از قدرتهای درونی انسان چنان کارآئی دارند که جایگزین کمبود مسائل جسمی و روحی می شوند. علی علیه السلام می فرماید:

«من کم کسی را دیدم که خود را به قومی شباهت دهد و به آن قوم ملحق نشود»⁽¹⁾

از این جمله استفاده می شود که انسان بهر حالت بخواهد درمی آید و حالت می گیرد. تلقین کم کم این حالت را بوجود می آورد که نیروئی در وجود انسان بوجود می آید که به من باید این کار را انجام دهم.

علی علیه السلام در نهج البلاغه می فرماید:

«اگر توان تلاشگری و قدرت مقاومت نداری. خود را به قیافه صابران درآور زیرا خیلی کم

می شود که کسی خود را به صورت جمعیتی درآورد و در ردیف آنها قرار نگیرد.»

لازم نیست انسان زود به هدف برسد. زیرا اگر زود هم برسد چون زمینه اش را ندارد ممکن است زود هم از دست بدهد. اما اگر کاری با سختی بدست آید، خیلی راحت از آن حفظ و حراست خواهد کرد.

سختی ها و سازندگی

ناپلئون می گوید:

«شدائد و آلام هوش انسان را تیزتر و محصول خیزتر می سازد»

هرچه انسان متحمل سختی شود، کار بهتری انجام می دهد. شاید برخورد کرده باشید، زمانی که انسان در اتاق گرم و پرنور و راحت بخواهد مطالعه کند، فوری خوابش می گیرد. اما اگر در محیط سرد و کوچک و پرسروصدا و با سختی باشد به خودش فشار بیاورد، قطعاً آمادگی او بیشتر می شود.

در روایات هم داریم که خودتان را در مشکلات بیندازید و از آن نترسید، چون قرار گرفتن در مشکلات موجب می شود که انسان حرکت و جنب و جوش داشته باشد.

بطور مثال: تعلیمات شنا را بصورت تئوری اگر تنها یاد بگیریم که چطور زیر آب برویم، چطور بالا بیاییم کافی نیست. مقداری هم باید بخود زحمت دهیم و داخل آب هم تحمل فشار و سختی کنیم تا در آنجا مغز فوری متمرکز شده و تمام آن قواعدی را که گفته شده در مرحله عمل درآورد. در ذهن ترسیم و در عمل پیاده کند.

در مسائل فکری هم همین است. اگر یکبار می خوانیم یاد نمی گیریم، دوبار، سه بار، ده بار، نگوئیم پس نمی فهمیم آن را رها کنیم، اگر درسی که می گیریم، این درس را بفهمیم، درسهائی که بهم پیوسته اند و بهم ربط دارند را بفهمیم کم کم زمینه فهمیدن برای ما بوجود می آید.

یکی از مسائل مهم آموزشی سؤال است. اگر انسان مطلبی را بفهمد، چیزهائی را که نمی فهمد، سؤال کند. فکر کند که این را بعد یاد می گیرم. اگر چیزی برای انسان نامفهوم باشد، باید مقداری به خود فشار بیاورد تا بفهمد و یا آن را سؤال کند. انسان باید به خود فشار بیاورد که من باید این درس را بفهمم اگر چند ساعت هم طول بکشد، یا این مطلب را باید بنویسم هرچند، بیش از اندازه وقت بگیرد.

تقویت اراده

یکی از راههای تقویت اراده، آن است که هرچه میل انسان بگوید، خلاف آن را انجام دهد، تا اراده قوی شود. در مسیری که دارد کاری انجام می دهد، اراده را به استخدام خودش دریاورد نه اینکه خود به استخدام اراده درآید. بدست گرفتن اراده خیلی مهم است و کار ساده ای هم نیست. اگر

بدست گرفتیم گوهر گرانقیمتی است.

یکی دیگر از دانشمندان می گوید:

«طوفانهای حوادث، اخلاق و روحیات را تقویت می کند.»

آزمایش و امتحان

هرچه انسان بیشتر مشکل داشته باشد، ساخته تر می شود. در قرآن هم به این مسئله تکیه شده است:

«ما شما را با سختیهای مثل ترس، گرسنگی و قحطی، کم شدن اموال و مردن نفوس و از بین رفتن محصولات آزمایش می کنیم» (1)

یا در آن سوره که می فرماید:

«و مردم فکر می کنند وقتی بگویند ایمان آوردیم، ما آنها را بحال خود رها می کنیم؟ و آنها را نمی آزمائیم؟» (2)

فتنه و آزمایش و آزمون هرچه بیشتر باشد، موقعیت بیشتر است. انسان هرچه بیشتر سختی بکشد، به موقعیتهای بالاتری دست پیدا می کند. لذا یکی از انگیزه های آزمایش در مکتب اسلام همین بیان است. برای سازندگی، ساختن، پرورش استعدادهاست.

از نظر روانشناسی گاهی معلّم و پدر، تا حدودی مترّبی خود را وادار به کارهای مشکل می کنند تا او را از نظر روحی بسازند.

البته باید در نظر داشت، که این سازندگی ها ره به افراط نگذارند و بجای جهت مثبت اثر منفی بگذارند.

شکست ها

انسان اگر بتواند خود را در مسیر مشکل قرار دهد و از آنهام نترسد. اگر شکست هم بخورد باز همین شکست زمینه پیروزی است. چون صاحب تجربه شده است. نباید انسان از مشکلات فرار کند و جویری زندگی کند که هرگز دچار مشکل نشود.

یکی از دانشمندان به فرزندش می گوید:

«تورا بقدری دوست دارم که رنج و آسفتگی و سرشکستگی را برایت آرزو دارم.»

یعنی با اینکه ترا دوستت دارم، اما باز می خواهم که شکست بخوری چون هر شکست يك پیروزی بدنبال دارد. و به او می گوید: که به تو رحم نمی کنم چون ترا دوست دارم می دانی چرا؟

1- . «ولنبلونكم بشئ من الخوف» (155 بقره)

2- . «احسب الناس ان يتركوا» (عنكبوت 2)

چون آرزو دارم نیروهای خفته، تو بیدار شوند تا در شدائد روزگار با روحی مسلط پایدار باشی.

اینها که ترسو هستند، قدرت هیچ کاری را ندارند. در مقابل اندک مشکلی از پا می افتند، نه جرأت برق رفتن را دارند، نه روی بام می روند، نه چیز سنگین برمی دارند، چون می ترسند. اما آنها که نمی ترسند موفقیت های بیشتری دارند.

نقش شجاعت

در مسائل درسی هم بهمین صورت است. اگر انسان سر کلاس از استاد بترسد که سؤال کند یا خجالت بکشد. فکر کند آبرویش می رود، استاد او را مسخره می کند، پیش همکلاسیها خجالت زده می شود، نگران باشد که افت دارد، فکر اشتباهی است بلکه انسان باید مقاوم باشد، مشکلات را با فکر خود حل کند و یا از دیگران استمداد بخواهد.

چند نکته از علی علیه السلام در دیوانی که منسوب به حضرت است، نقل شده است. در اینجا متذکر می شویم حضرت می فرمایند:

1 - مانند مورچه آهسته حرکت کن.

2 - فرصت را از دست ندهید.

3 - مدارا برکت دارد.

4 - ملایمت سعادت آفرین است. بنابراین در هر کاری که بادقت و مدارا و بی امان وارد شوید پیروزی بدست می آورید.

در جای دیگر می فرمایند:

«وقتی که جوانمردی برق پیروزی را احساس کرد، می بیند بی ارزش ترین چیزها که از دست داده است، خواب لذت بخش شب بوده است.» (1)

خواب در قرآن اینگونه معرفی شده است:

«و ما خواب را زمینه آرامش برای شما قرار دادیم.» (2)

خوابیدن برای تجدید قوا، خوابیدن برای بدست آوردن انرژی کار بیشتر، خواب خوب است.

اما گاهی همین خواب مانع بسیاری از پیشرفتهاست. عقب افتادن از مطالعه بخاطر خواب، که این مسئله موجب آزردهی روحی می شود بجای آنکه انسان را بانشاط کند. پس پیروزی مستلزم این است که انسان مقداری از خواب خود بگذرد. تا همان مقدار کم خواب، به او نشاط و نیرو ببخشد.

1- . دیوان ص 127

2- . «و جعلنا نومکم...» (9- نیا)

انسان باید خود را از عواملی که مانع پیروزی او می شود برهاند.

حضرت علی علیه السلام می فرماید:

«برای رسیدن به هدف خود را بخطر افکن»(1)

اگر می خواهی به جایی برسی باید خود را به خطر بیندازی و بقول غریبهها ریسک کنی. تلقین این نباشد که نمی شود، نمی توانم، نمی رسم.

سست منشین که از هیچ آزاده ای بهانه سستی پذیرفته نیست. روایتی دیگر از علی علیه السلام است که می فرماید:

«ارزش انسان به اندازه همت و تلاش اوست»(2)

آن کسی که تلاش می کند برای شکم خود، ارزش او هم به اندازه شکم اوست. آن کس که برای مقام تلاش می کند ارزشش همان است. آن که برای دنیا در تلاش است ارزشش بهمان مقدار است.

آنکه برای آخرت می کوشد ارزش اخروی دارد.

برای همین است، که انسان اگر مقاومت می کند، نباید مقاومت خود را محدود کند، مقاومت را در يك محدوده ضعیف و کوچک قرار دهد. اگر از او بپرسند می خواهی چکاره شوی؟ بگوید، تلاش می کنم و در خودم یافته ام که ظاهراً قدرتش را هم دارم.

دید کوتاه

بعنوان نتیجه گیری بحث، علامه بزرگوار حلی (ره) که ایشان خیلی مورد توجه خاص حضرت مهدی (عج) بودند و از علماء بزرگ شیعه محسوب می شوند، پسری داشتند. روزی از این پسر پرسیدند که می خواهی چکاره شوی؟ گفت: می خواهم به مقام علمی شما برسم. فرمودند: پس يك روحانی معمولی بیشتر نمی شوی؟ گفت چرا؟ فرمودند: من کوششتم این بود که امام صادق علیه السلام شوم، علامه شدم. تو بخواهی مثل من شوی، ضعیف می مانی.

اگر همت انسان از درس خواندن، سواد کمی باشد، حد اعلا را در نظر نگیرد خیلی نمی تواند مقاومت کند. اگر در حوزه باشد، پس از 3 و 4 سال درس خواندن با وعده و وعید پستی و مقامی، جذب بازار کار می شود و درس را رها می کند. اما اگر همیش اجتهاد و کسب رضای خدا باشد، بهر حال در هر زمینه که استعداد داشته باشد، سیاسی، روانشناسی، حقوقی، اجتماعی به مقامات بالائی می رسد.

ص: 96

1- دیوان امام علی علیه السلام ص 184

2- حکمت نهج البلاغه شماره 44

«همت بلند دار که مردان روزگار از همت بلند به جایی رسیده اند»

انسان نباید هم‌تش به همان دروس محدود خودش باشد. باید مطالعات وسیعی داشته باشد، تا اگر در حوزه به حدّ فوق لیسانس می رسد. در دانشگاه هم این مدرک او کارآئی داشته باشد و این نیست مگر تلاش و کوشش و مطالعات دروس جدید و اصطلاحات و متدهای غربی که آن دروس، با زمینه های علمی حوزه پالایش شوند و بصورت يك متد اسلامی از آن در حد دانشگاه استفاده شود.

روحانی حوزه ما اگر همراه با دروس حوزوی به مطالعات و دروس روز نیز توجه داشته باشد، از دانشگاه و دروس آن عقب نمی ماند و می تواند در آن سطوح هم مفید واقع شود.

مقاومت

اگر بواسطه اشتغال به کارهای دیگر، از درس غافل بمانیم، وقتی بخواهیم دوباره شروع کنیم باید مقاومت بیشتری بخرج دهیم. مشکلات ذهنی را حل کنیم و در راه این مشکلات مقاومت بخرج دهیم.

اگر در قرآن بررسی کنیم می بینیم در اوایل بعثت، آنقدر پیامبر صلی الله علیه و آله، مقاومت ورزیدند که خداوند در 17 مورد ایشان را نهی کردند.

در آغاز وحی وقتی آیاتی بر پیامبر نازل شد و پیامبر مقاومت و تلاش خود را به بالاترین حد رساند آیه نازل شد که:

«ای پیامبر ما قرآن را نازل نکردیم که تو خودت را به مشقت بیندازی»⁽¹⁾

البته روشن نیست که حضرت چقدر خود را به سختی می انداخته اند، که ایشان را به تعادل فرامی خوانده اند.

«ای پیامبر صلی الله علیه و آله تو فقط تذکردهنده هستی»⁽²⁾

«برای برخی انذار بی فایده است، آنها ایمان نمی آوردند»⁽³⁾

«برای آنها مساوی است که برایشان استغفار بکنی یا استغفار نکنی آنها را خدا هرگز نمی بخشد»⁽⁴⁾

پس هنگامی که پیامبر اینهمه مقاومت دارد که او را از مقاومت نهی می کنند. ما باید در حدّ ایشان در کارها مقاومت کنیم که هر مقاومت در سختی فوایدی نیز بدنبال دارد.

حفظ تجربه

ص: 97

- 2- . «انما انت مذکر» (سوره غاشیه آیه 2)
- 3- . «انذرتهم ام لم تنذرهم» (سوره بقره آیه 6)
- 4- . «سواء عليهم استغفرت لهم ام لم تستغفر لهم» (مناقون آیه 6)

روایتی از امام علی علیه السلام هست که می فرماید:

«از نشانه های پیروزی حفظ و بکارگیری تجربیات است»⁽¹⁾

برای حفظ تجربه ها بهتر است انسان وقتی تصمیم به کاری می گیرد. دفترچه ای را بردارد و در آن آغاز کار، منافع آن، ضررهای آن عمل را یادداشت نماید. بعد از مدتی که کار به اتمام رسید آنچه از آن می ماند تجربه ای است که انسان را به کارهای دیگر رهنمون و از تجربیات عمر سودی حاصل انسان می شود.

مردان بزرگ و مقاومت

«گاليله» یکی از دانشمندان غربی است بخاطر نظریه ای که درباره زمین داد، مورد خشم و نفرت کلیسا قرار گرفت و در این راه سختیهای فراوانی تحمل کرد. اما در این راه مقاومت بخرج داد تا نظریه اش را به جهان شناساند.

«انیشیتین» فردی بود که پدرش در علم طب مهارت داشت. اما او این مسیر را دوست نداشت.

پدرش او را به دانشگاه فرستاد ولی موفق نشد، مدتی در کلیسا مشغول کار شد، اما موفق نشد. بعد در علم زیست شناسی صاحب موفقیت و ارزش فراوانی شد. البته اینها برای او خیلی زود بدست نیامد. و مقاومت زیادی به همراه داشت.

مهمترین مقاومت تاریخ را در هر بعد سیاسی، حضرت امام (ره) بخرج داد که تنها با تمام کفر مبارزه کرد. آن زمان امام در نهایت تنهایی و انزوا به مبارزه خط می داد. زمانی که برخی فرزند ایشان را کافر می دانستند و ظرفی که با آن آب خورده بود، آب می کشیدند، زمانی که شاگردان ایشان بخاطر گوش کردن به اخبار و روزنامه مطرود جامعه بودند، آن زمانی که در خط انقلاب، سازشکاران ایشان را به سازش فرامی خواندند، امام مقاومت می کرد.

و حال نتیجه آن مقاومت بی سابقه که بعد از تاریخ ائمه علیهم السلام بی نظیر بود این انقلاب و ریشه های آن در دل جوانان سرتاسر دنیا جایگزین شد که گاه از خود ایرانیها نسبت به امام بیشتر محبت دارند.

و گاه آنها با آنکه امام را ندیده اند، اما بخاطر آرمانهایش با کفر می جنگند.

نکات دیگر:

برای رسیدن به موفقیت کامل نکاتی را باید توجه داشت:

1 - هرگز نگوئید درس سخت است. حتی اگر سخت هم هست، نباید بگوئید سخت است تلقین کنید که می توانید بیاموزید.

2 - از سختی درس نترسید، آن را آنقدر بخوانید تا یاد بگیرید وقتی هم پیروز شدید، لذتی

می برید که بهترین غذای جسمی آن لذت را به شما نمی دهد.

3 - بین درسها مقایسه نکنید، نگوئید این درس خوب است و آن دیگری مورد نفرت من است.

آن درس را دوست دارم، دیگری را کمتر دوست دارم. مرتب تلقین کنید که درسها همه آسان هستند.

4 - در درس خواندن هیچوقت خجالت نکشید. اگر درسی را بلد نیستید، با دوست خود آن را تمرین کنید. همان روشی که در حوزه طلاب عزیز دارند و درسها را با هم مباحثه کرده و بازگو می کنند. حتی اگر درس را یاد نگرفته اید، یا فرصت مطالعه پیدا نکرده اید، روحیه خود را نبازید.

5 - در درس غرور نداشته باشید. اگر یاد نگرفتید، احساس سرشکستگی نکنید، که دیگران بفهمند درس را نفهمیده اید.

6 - در کارها سعی کنید که روز و هم و خیال کار نکنید. روی موهومات تکیه نداشته باشید. تخیل مثبت مسئله ای نیست اما از وهم و تخیل منفی خود را دور کنید.

سؤال کردن

برای رهایی از موهومات بهترین روش سؤال کردن است. هر جا انسان اشکالی بنظرش می رسد سؤال کند.

امام باقر علیه السلام فرمود:

«دانش گنجینه است، و کلید آن پرسش و سؤال است پس سؤال کنید که پاداش و سود می برید»⁽¹⁾

سؤال کردن یکی از کارهای خوب است و انسان از آن نباید هراس داشته باشد.

در تاریخ هست که زنی حضور فاطمه (س) آمد و مطلب شرعی را سؤال کرد. 9 بار سؤالش را تکرار کرد. و جواب شنید. وقتی می خواست برود حضرت از چهره اش فهمیدند نفهمیده است.

فرمودند: جواب سؤال را نفهمیدی؟

عرض کرد نه ای دختر رسول الله صلی الله علیه و آله متوجه نشدم.

حضرت فرمود: چرا دوباره سؤال نکردی؟

گفت: چندبار سؤال کردم و شما جواب دادید، خجالت کشیدم.

حضرت فرمودند:

«سؤال کن، هر بار که سؤال کنی، خداوند هم به من جزا و پاداش می دهد و هم به تو»

وقتی درس خواندن محورش الهی باشد و بخاطر جلب رضایت خدا باشد، انگیزه خدا باشد.

سؤال کردن هم پاداش دارد. چنانکه، خجالت کشیدن، عرق ریختن، تحمل سختی، همه و همه پاداش دارند.

ص: 99

1- . العلم خزائن و المفاتیح السؤال (خصال ص 245)

پس سؤال کردن خیلی مهم است. بعضی مواقع بعد از درس یا بین روز سؤال از دروس به ذهن انسان می رسد، باید آن را یادداشت کند تا از استاد بپرسد. زیرا سؤال بی پاسخ نباید باشد. همینکه حافظه مرتب بکار گرفته شود، خیلی حائز اهمیت است.

تمرین

تمرین این جلسه در رابطه با استقامت است. مثلاً چند دقیقه به جایی خیره شوید و فقط نگاه کنید. یا روی واژه ای فکر را متمرکز کنید و اگر خواست حواس پرت شود، دوباره آن را برگردانید.

اول شکل املانی واژه در ذهنتان باشد. بعد حرف اول آن کلمه را بگیرید و کلماتی که با آن حرف شروع می شود بگوئید. بعد اسامی چند شهر که با آن حرف شروع می شود و بعد اسامی چند میوه را ذکر کنید. در این بین هرچه حواستان خواست پرت شود دوباره آن را برگردانید.

در این رابطه می توان جمله ای در ذهن تصور کرد مثلاً من به منزل عمویم در تهران رفتم. بعد پیرامون این موضوع با تخیل خود داستانی بسازید. و در ذهن موضوعات خانه آنها را تصور کنید.

شکل خانه، حیاط، اتاقها، دکورها، خانواده آنها، ارتباط خود با آنها را پیش چشم بیاورید و تصور کنید.

هرچه در طول هفته گذشته، برای شما اتفاق افتاده است، بصورت کلید در اختیار بگیرید و توضیحات آن را در ذهن بیاورید. که در این صورت سلول و یاخته ای که هفته پیش مطلبی را گرفته است، از طریق حواس پنجگانه در رابطه با آن مطالب کار کرده است. متمرکز شده و عصاره گیری می کند. برخی از یاخته ها فعال می شوند و برخی ترخیص می گردند.

اگر انسان تصور کند مثلاً جایی که میهمانی رفت، چه غذایی خورد؟ ظرفها چگونه بود؟ میوه چه بود؟ چه نوع سالاد و سبزی مصرف شد؟ لیوان و آب و سفره در چه حالی بودند؟ اینها موجب می شود که انسان قدرت تمرکز و انتقال و هوش و تبادل و سنجش و گزینش او قوی گردد.

اراده

زمانی که خداوند بعد از خلقت انسان از گل در او روح دمید. (1) بنا بر بعضی از روایات یکی از نهادهائی که در انسان دمیده شد و نهاد الهیه بود، قوه اراده الهی در انسان بود. یکی از صفات ثبوتیه خدای متعال اراده است که در وجود انسان گذاشته شد.

همانگونه که اگر خدای متعال وقتی اراده کند کاری را انجام دهد، بلافاصله، بدون هیچ گذر زمانی این حالت حاصل می شود و در آن بوجود می آید. (2) انسان هم اگر بتواند از این نهاد ملکوتی و

ص: 100

2- . «اذا اراد شيئاً ان يقول له كن فيكون» (سوره يس آيه 82)

الهی استفاده و بهره برداری کند، قدرت اراده الهی پیدا می کند.

البته اراده در خدای متعال جزء صفات ذات خداست ولی اراده انسان که از خدا گرفته شده است، جزء صفات عرضی انسان است، بر انسان عارض شده است. انسان قبلاً اراده نداشته، اراده را خداوند در او بوجود آورده است. اگر انسان بتواند این اراده را رشد داده و تقویت کند به مقامات معنوی و روحی بالائی نائل می شود.

اراده منحصر به مؤمنین نیست. حتی بعضی از افراد بی ایمان و بی اعتقاد به خدا مثل مرتاضها، با استفاده از تقویت اراده خود به مقامات معنوی می رسند. تا جایی که اگر به قطار نگاه کند، می ایستد.

برای انسان قدرتی وجود دارد که این قدرت حد و مرزی ندارد. صفاتی که در آن نفخه الهیه به انسان منتقل شده است، صفات گوناگونی است که حالا مورد بحث ما نیست. اما یکی از این اوصاف اراده است.

اراده و بیماری

آنهايي که اراده دارند، بسياري از مشکلات جسمي و مادي خود را خيلي راحت حل مي کنند. اگر براي جسم آنها مشکلي پيش آيد چون اراده قوي است ضرر آن کم مي شود. و آثار بيماري زودتر از جسم رفع مي شود. حتي در بيماريهاي مشکلي مانند سرطان جدای از بعضی آنها که، قابل درمان و پیشگیری است. در برخی انواع آن اگر مراقبت و درمان درست صورت نگیرد، موجب از بین رفتن انسان می شود.

همین انسانی که بيماري دارد. اگر دارای اراده ای قوي باشد. علاوه بر اینکه بيماري او را از پا درنمی آورد. آثار منفي بيماري هم روی او نمی ماند. همچنانکه اگر انسان مبتلا به سرماخوردگی شود، اگر بدن او قوي و اراده اش در حد اعلا باشد و با مسائل محکم برخورد کند، آثار جسمي بيماري در او نمی ماند. چنانکه این اراده در روح انسان هم بی تأثیر نیست.

معرفی کتب

یکی از ارکان معنوی حافظه و تقویت حافظه و بکارگیری حافظه این است که انسان با اراده قوي و مصمم کارهائي را که می خواهد انجام بدهد. در خصوص اراده بحثهای زیادی لازم است که آن را تبیین کنیم که اراده چیست؟ چه ابعادی در وجودش هست؟ چه خصوصياتی دارد؟ چه شرائطي دارد؟ چون در اینجا فرصت تبیین زیاد نیست، کتبی ست که در این موارد باید مطالعه شود.

البته این کتب ترجمه شده است و نویسنده های آن غربی هستند و متن این کتب از متون اسلامی خالی است. و بجاست در این باره تحقیق بیشتری شود تا از آن استفاده بیشتری انجام گیرد. کتابهای قدرت اراده، چگونه اراده خود را تقویت کنیم؟ راز درست زیستن کتبی هستند که در مورد اراده

بحث کرده اند و یکسری تمرینهائی را هم مطرح نموده اند.

یادآوری و اراده

اراده نتیجهٔ زیادی در حافظه دارد. در گزینش ها، انسجام مطالب و یادآوری مطالب، اراده مؤثر است و اگر اراده ضعیف باشد، با کمی فکر کردن، مطلبی یادش نمی آید آن را رها می کند. اما اگر اراده قوی شد، ممکن است ساعتها روی مطلبی کار کند، فکر کند تا مطلب را بگیرد.

در یادآوری آموخته های گذشته، باید اراده قوی باشد که فوری به سراغ آماده ها نرود. قدری تفکر کند تا سلولهایی که آن مطالب را گرفته اند پویا شده و مطالب را تحویل دهند. اگر انسان دوباره به مطالعه همان گذشته ها پردازد نه تنها آن سلولهای قبلی از کار می افتد، یاخته های دیگری نیز باید به استخدام درآیند چنانکه اگر انسان کارهایش منظم نباشد. ممکن است دنبال جزوه ای در لابلائی کتب خود بسیار بگردد تا آن را بیابد. اما وقتی پیدا می کند می بیند که بسیاری از مطالب دیگر هم در آن قرار دارد. برای همین اگر انسان یاخته ها را تحریک کند، علاوه بر اینکه مطالبی که چندین سال پیش داشته از آن می گیرد. چیزهائی هم که بر اساس قانون الکتروشمیائی بوجود می آید محور مغز صورت گرفته و از مغز تحویل می گیرد.

بیماری روحی و اراده

روانپژوهان برای بسیاری از بیماریهای روحی اراده را کلید می دانند. مثلاً برای عقده حقارت، انزواطلبی، هیستری، استرسها، فوبیا و ترس، کلید درمان این بیماریها را اراده دانسته اند. که اگر انسان دارای اراده قوی باشد، این بیماریها از او زوده می شود و پیکره مادی و معنوی او پالایش پیدا می کند.

پس مسلّم شد اراده نقش مهمی در زندگی انسان دارد. گام نخست، آن است که برای تقویت اراده قدمی برداریم. روش تقویت اراده را بدانیم و روی آن کار کنیم. تا اراده قوی شده و ما را در کارها یاری دهد و همان تأثیرات مثبت را در زندگی معنوی و مادی ما داشته باشد.

تقویت اراده آرامش

یکی از راههای تقویت اراده تأمین آرامش و سکوت است. شاید آنقدری که قرآن کریم به تفکر فراخونده است بهمین دلیل باشد: قرآن انسانها را مورد استفهام انکاری قرار می دهد که:

«چرا تفکر نمی کنید، چرا در قرآن تدبّر نمی کنید(1) چرا تعقل نمی کنید»(2)

بهمین دلیل اگر انسان می خواهد روی اراده کار کند، نباید عوامل دیگر انسان را از کار بازدارد.

1- . «افلا يتدبرون القرآن» (82 نساء، 24 «محمد صلى الله عليه وآله»)

2- . «افلا يعقلون» (سورة يس آيه 68)

نباید مشغولیات فکری مانع شوند.

برای تقویت اراده، زمانی هرچند کم را برای خود بگذارید و در آن زمان فقط روی يك موضوع تفکر داشته و سکوت کنید.

یکی از خصوصیات نویسندگان موفق این است که آنها با تأمل و تفکر مشغول تألیف می شوند و يك شبه يك اثر تحویل نمی دهند و نمی نویسند. بلکه گاهی سالها روی آن زحمت می کشند.

زحمت آنها از کتابهای تألیفی پیداست که چقدر مطلب از کتب مختلف جمع آوری می کنند و زحمت می کشند تا اثری مفید تحقق یابد. این نتیجه تفکر ساعتهای متوالی و اراده ای قوی است.

در زمان تفکر این نیست که فقط انسان حرف نزند، بلکه فکر او هم نباید مغشوش باشد و در دنیا سیر کند. فکر، چشم، گوش، دست، حس لامسه و خلاصه تمام اعضای انسان باید آرامش داشته باشد و کاری انجام ندهند. خود حرکت کردن و انجام کار، حالت حرکتی و جنبش دارد. و سلب آرامش می کند. اگر انسان بتواند اراده را قوی کند، اولین گام همین آرامش است.

اراده قوی

در احوالات یکی از علماء بزرگ آورده اند که ایشان اراده ای بسیار قوی داشتند. زمانی ایشان احتیاج به يك عمل جراحی داشتند. وقتی ایشان را به اتاق عمل بردند فرمودند: نمی خواهد مرا بیهوش کنید. هر وقت خواستید عمل را انجام دهید، بگوئید.

اطباء زیر بار نمی رفتند و عقیده داشتند که حتماً باید بیهوش شوند. اما ایشان زیر بار نرفتند و زمان عمل بقدری اراده شان قوی بود که تمام حواس را در اراده تمرکز دادند و بدن حالت بدنی را پیدا کرد که گویا در حال بیهوشی و کما است. با این تفاوت که حالات را می دید و تشخیص می داد.

بعد از عمل جراحی ایشان به حالت عادی برگشت. بدون عوارض بیهوشی شیمیائی که وقتی کسی می خواهد از بیهوشی بیرون بیاید، چه حالتیهای بدی برایش پیش می آید. چقدر هذیان می گوید، چقدر حال تهوع دارد. بدون هیچکدام از این عوارض و بدون آنکه معمولاً دست و پای کسی که می خواهد به هوش بیاید به تخت می بندند که از روی آن نیفتد و تا چند شبانه روز حالت عادی ندارد. بدون اینها آقا روی تخت نشستند. برای تسکین درد فقط آمپول مسکن تزریق شد.

روح مجزّد

پس اراده قوی می تواند چنین چیزهای خارق العاده ای را بوجود آورد. و این مستلزم آن است که انسان بتواند حواس خود را در اختیار داشته باشد. ما الآن روحمان در زندان بدن است. اگر بتوانیم این روح را از زندان بدن دریاوریم. يك بعد آن اراده است. و این همان حالت نفخه الهی است که به انسان دمیده شد. و این روح معجونی بوده است که ما نمی توانیم تصور کنیم. زیرا روح از مجردات

است و در مجردات ترکیب وجود ندارد.

این نفخه الهی معجونی از يك عده مجردات و صفات الهیه بوده است که به این وسیله به انسان دمیده شد و یکی از آنها اراده است. اگر انسان بتواند آن روح را از زندان بدن نجات دهد و بیرون کند، آنجاست که دیگر بعد مسافت برای او مهم نیست. چنانکه وقتی انسان می خوابد و در خواب به زیارت می رود، مکه، مدینه و کربلا را زیارت می کند. همانگونه در بیداری هم این کار صورت می گیرد و بدون هیچ زحمت و طی طریقی، در آن واحد، نه در خواب، بلکه در بیداری هم به زیارت مشرف می شود. اگر انسان روحش را از بدن بتواند خارج کند، يك حالت عرفانی است، خیلی از موقعیتها را می تواند بدست آورد. که از جمله آن موفقیتها پیروزی در مسائل مختلف است.

2 - تقویت اراده امتانت

یکی از راههای تقویت اراده این است که انسان تمرین کند، تا به متانت برسد، متین باشد. حرف او با اطمینان، نگاهش سرشار از اطمینان، تعجب از روی اطمینان، راه رفتن هم با اطمینان باشد. و البته این کار آسانی نیست. ولی اگر انسان بتواند این کار را تمرین کند نتایج عجیبی برای انسان دارد.

3 - دوری از تکبر

سومین راه تقویت اراده، دوری از خودستایی و تکبر است. مسئله خودستایی و تکبر زمینه از بین رفتن بسیاری از نعمتهای الهی در انسان است. و از جمله آنها حافظه است که در بحث آفات حافظه ذکر خواهیم کرد. که چه چیزهایی حافظه را از بین می برد.

4 - تلقین تعادل اعضاء و حواس

تعادل بین اعضاء و حواس یکی از راههای تقویت اراده است. مثلاً در راه رفتن دقت داشته باشید، زیرا هر کس بگونه ای راه می رود که نشان دهنده اضطراب یا آرامش درونی است. شخصی با عجله، دیگری با آرامش و متانت و دیگری با اضطراب راه می روند. اگر دقت کنید می بینید که يك ناهماهنگی در اعضای او هست کسی که مضطرب است، با چشمش هم مرتب اینطرف و آنطرف را می نگرد. دستش را تکان می دهد و کارهای دیگری که نشانهایی از اضطراب در آن هست. پس کسی که بین اعضایش تعادل نیست، تعادل معنوی و روحی هم ندارد. مرتب به این شاخه و آن شاخه می پرد، متشطط و مغشوش است. تخیل دارد و گاهی روی يك مطلبی ساعتها کار می کند ولی یاد نمی گیرد. مطلبی را ده مرتبه می شنود، ولی باز در موقع دیکته فراموش می کند. گاهی دیکته را می داند از بیان مطلب عاجز است. علت این اغتشاش این است که وقتی مطلب را می شنود با متانت و آرامش دقت نمی کند و وش نمی دهد. همینطور چیزی از ذهنش می گذرد و در همان حال هم بکارگیری و استخدام سلولهای مغزی هم انجام شده است.

مثل این است که يك جعبه رنگ برداریم که اتاق را رنگ کنیم. اگر کسی استاد باشد همه جای دیوارها را نقاشی می کند. اما آنکه وارد نیست رنگ را مصرف می کند و رنگ همه جا یکنواخت هم نیست. همین مثال راجع به مطالب هم است. چون طبق برنامه نیست نتیجه آن خوب نخواهد بود.

5 - ایجاد زمینه های تحريك عضوی و حسی

برای ایجاد زمینه های تحريك عضوی و حسی همان تمرینهائی که عرض شد. و در بحث ورزشها هم مفصل بحث می کنیم. ورزشهای گوش، چشم، زبان، دست، پا، راه رفتن، نگاه کردن و... که اگر انسان بخواهد دارای اراده قوی باشد باید يك سری کارهائی را انجام دهد که اعضاء بدن را تحريك کند.

6 - ایجاد نظم

برای تقویت اراده نظم نقش بسیار بالائی دارد که در تنش ها و کنشها همان رفتارها، حرکتها، گفتارها، شنیدارها، اگر از روی نظم باشند در تقویت اراده مؤثر هستند. که این کار در حافظه تأثیر بالائی دارد.

7 - مصرف غذا

در مصرف غذاهای مناسب که بعضی از غذاها و خوردنیها هستند که زمینه تحريك را در اعضاء بدن انسان پیش می آورند. وقتی که قوه مادی تحريك شد، زمینه تقویت معنویات هم فراهم می شود.

8 - گریز از نفرت و کسالت

اشاره

نفرت و کسالت روی روح معنوی و مادی انسان تأثیر منفی دارد. لذا اگر در ادعیه و آیات شریفه هم گذری داشته باشیم، در این مورد می بینیم که آنقدر که در نفرت و انزجار بحث شده است، چندین برابر آن در جلب محبت و دوستی آیات وارد شده اند. در باب محبت و عطوفت و تألیف و رابطه بحثهای زیادی هست. لذا اگر از کسی تنفر دارید یا بدتان می آید، اگر چه شایسته تنفر است، اما آن را بروز ندهید، ذهنتان را با تنفر پر نکنید. اگر دقت کنید می بینید در نماز تنها يك جا «غیر المغضوب» است و مابقی حالت ارتباط و تألیف و نزدیک شدن به مبدأ بی نهایت و مسائل ارزشهاست.

کسالت

اشاره

همینطور است بحث کسالت، انسان نباید خود را کسل نشان دهد. کسل نشان دادن خیلی ضررها برای انسان دارد، مخصوصاً در سنین

جوانی که ایجاب می کند انسان پرجنب و جوش باشد. اگر ضعیف باشد، در سیستمهای بدن خود ضعف داشته باشد، وقتی سن بالاتر رود، بدتر می شود.

ص: 105

موقعیت جوانی نهایت اوج جنب و جوش است. اگر الآن که اوج است جنب و جوش نباشد، وقتی هم که مسن شود دیگر حرکت ندارد.

البته جنب و جوش تنها ورزش نیست، یکی از ابعاد آن ورزش است. بلکه جنب و جوش در کار و فکر است که باید در این ایام رشد داده شود. و آن را تقویت کند تا در آینده از آن استفاده شود و مفید واقع گردد. اگر علمی الآن بدرد نخورد. شاید 10 سال آینده مفید واقع شود. زیرا الآن فرصتها زیاد است، شاید بعدها فرصت نباشد، نیاز هم باشد و انسان جاهل بماند.

شرطی شدن در مطالعه

تصمیم بگیرید که برنامه منظمی داشته باشید. بطور مثال شبهای ولادت یا شهادت ائمه علیهم السلام 2 ساعت در زندگی آنها سیر کنید. 3 یا 4 سال این کار را بکنید. این کار زحمتی ندارد. ولی خودتان را شرطی می کنید، فکرتان را تنظیم می کنید و می بینید که اگر این کار را بطور مستمر انجام دهید. مثلاً بحار الانوار یا ترجمه فارسی آن، منتهی الآمال، اثبات الهدی یا کشف الغمه را بخوانید. وقت زیادی نمی برد. شما فقط احساس نیاز کنید، که در رابطه با زندگی ائمه علیهم السلام مطالعه مختصری داشته باشید. و یکدوره زندگی آنها را مطالعه کنید. هر روز مقداری تفسیر قرآن بخوانید از تفسیرهای مختلف، میزان، جامع الجوامع، البرهان، نور الثقلین و... به این ترتیب یکدوره تفسیر به مرور و با نتیجه عالی در ذهن دارید.

در رابطه با دروس دیگر هم همین است. اینکه انسان خود را ملزم کند که حفظ کند، بخواند، قرآن و تاریخ و شعر و تفسیر و حدیث و روانشناسی خیلی خوب است باید در کنار درسها داشته باشد. الآن که فرصت است، مطالعه کنید. شاید بعد زمان اقتضا نکند. شاید خیلی ها باشند که بخواهند مطالعه کنند و فرصت نداشته باشند یا حال آن را نداشته باشند. بالاخره در سنین جوانی کسالت بسیار مضر است.

9 - مجادله

مجادله برای مغز بسیار مضر است. بحث مفصل در آفات حافظه خواهد آمد.

10 - صحبت هیجانی

سخن گفتن با هیجان و حماسی و آنها که سخنرانیهای هیجانی و حماسی دارند و با سخنرانی خود آتش می زنند و بلوا می کنند، بمرور و در برخی موارد موجب سکت می شود. گاهی موجب می شود که يك قسمت از مغز از کار بیفتد و یکی از ضررهای این صحبتها این است که حافظه و اراده را از دست می دهند.

11 - دوری از کارهای غیر مربوط

خیلی از کارها را انسان ممکن است در روز انجام دهد که به کار اصلی انسان ربطی ندارد. گاهی بیکاریم، کاری را انجام می دهیم. این کار بی ربط، سیستم کار را از بین می برد. مثل آن است که انسان در سالن پذیرائی يك دستشویی بگذارد. این اصلاً ربطی به پذیرائی ندارد. و اینکه انسان بیاید و با حافظه اش اینگونه بازی کند مطالبی به آن تحویل دهد که هیچ ارتباطی با هم ندارند. وقتی همه در مغز جمع شد، حافظه حالت سردرگمی پیدا می کند و انسان سرگردان می شود.

لذا سعی کنید که کارهای مرتبط به یکدیگر انجام دهید. البته این خود قابل بحث است.

12 - تلقین به کارهایی که به آنها علاقه نداریم

ممکن است که انسان زمانی به چیزی بی علاقه باشد و به انجام آن اهمیتی نمی دهد. و دوست ندارد آن کار را بکند ولی برای تقویت اراده باید آن کار را انجام دهد. مثلاً چائی سرد باشد، نمی خورند. هوا سرد باشد، فوری بخاری روشن می کنند، در حالی که انسان باید در این مسائل مقاومت از خود نشان بدهد تا آن چیزی که خلاف میل اوست انجام دهد.

یکی از معانی زهد هم همین است. انسان از چلوکباب برگ بدش نمی آید. اما زهد می گوید اگر این غذای شبیه است، اگر قرض و وام است، نخور. این مخالف اراده است. مخالفت با خواسته انسان است. و این انجام دادن کارهایی که مخالف میل انسان است اراده را تقویت می کند.

13 - دوباره کاری

مطالبی را که می خواهید یاد بگیرید، بگونه ای فرا بگیرید که فرض کنید، دیگر زمانی برای حفظ و یادگیری این مطلب برای شما نیست. در یادگیری آن را محدود به زمان نکنید. به يك امتحان 2 روز و يك ماه، يك ثلث یا يك ترم و يكسال و... این کنکور نشد سال دیگر، یاد نگرفتم هم مهم نیست، به انسان ضربه می زند.

این عمل 2 ضرر دارد. ضرر اول این است: که شاید شما باز بهمین مطلب نیاز داشته باشید. و مجبورید که این کتاب را دوباره بخوانید.

ضرر دوم: آن است که شما با حافظه بازی کرده اید و آن را مسخره گرفته اید. حافظه را بار برده اید اما نتیجه واقعی را از آن کسب نکرده اید.

پس مطالب را به گونه ای فرا بگیرید که دیگر فراموش نکنید و آن را محدود به زمان و مکان هم نکنید. این مطلب بسیار مهم است که کسی که می خواهد مطلبی را یاد بگیرد با این دید نگاه کند که من این مطلب را می خواهم یاد بگیرم که فراموش نکنم. نه اینکه یاد بگیرم که امتحان بدهم. بعد مهم نیست. اگر فکر این باشد. حافظه ضعیف می شود و فرد موفق نمی شود. که حافظه اش را بالنده و پویا کند.

انسان وقتی مطالعه می کند باید فکرش این باشد که من باید این مطلب را به گونه ای یاد بگیرم که آن را فراموش نکنم.

14 - هدف محدود

اشاره

اگر دانش آموز تصمیمش از درس خواندن این باشد که فقط نمره قبولی 10، 12 بگیرد، بداند که مسلماً کم می آورد و تجدید می شود. ولی اگر بیشتر از بارم نمره ای که در ذهنش هست بخواند، نمره واقعی را می گیرد. قطعاً بدانید از اینگونه آموزش و گزینش برای شما مشکل پیش می آید. لذا گاهی اوقات دانش آموز در طول سال که درس می خواند و استاد هم از او می پرسد، می تواند جواب دهد ولی در جلسه امتحان از یادش می رود. حتماً باید شب امتحان 2 یا 3 بار دوره کند. این برای این است که اینها درس خوانده اند که سر کلاس جواب دهند که جریمه نشوند و مورد خشم معلم واقع نشوند.

این دوباره کاریها بسیار مضر است و بسیار وقت کش می باشد. و وقت انسان را زیاد می گیرد.

یادگیری باید طوری باشد که دیگر احتیاج به مطالعه عمیق نباشد. اما مطالعه گذرا اشکالی ندارد.

در مطالعه عمیق انسان باید آنقدر تکرار کند تا مطلب را یاد بگیرد. حالا گاهی این تکرار ممکن است ده بار هم بیشتر شود. ولی زمانی که مطلب را فراگرفت نباید بعد که خواست از آن استفاده کند دوباره احتیاج مطالعه داشته باشد. آنهم مطالعه عمیق و طولانی که دوباره کاری شود.

گنجینه حافظه

یکی از کتب بسیار مهم حوزه لمعه است. مؤلف این کتاب شهید اول (ره) هستند که این کتاب را در زندان با مختصر منبعی که در دست داشته اند تألیف کردند. و بعدها شهید ثانی (ره) بر آن شرح نوشتند چندین سال هم هست که این کتاب در سطح حوزه تدریس می شود. انسان باید اینگونه باشد که عملش تنها منحصر به کتابها و نوشتارهای او نباشد. بلکه همه را در گنجینه حافظه بایگانی کند که اگر در جایی محدود شد، در مانده نشود. و یا شیخ عباس قمی (ره) در سفری که به مشهد مقدس داشته اند، در مواقع بیکاری خود سیری در حالات علماء داشته اند و چکیده حدود 200 تا 250 کتاب را در کتابی بنام «فوائد الرضویه» گردآوری کرده اند که این کتاب بسیار نکات لطیف اخلاقی و آموزشی دارد. و مورد استفاده بسیاری از علماست.

حل مشکلات درسی

سعی کنید که علم را با نوشتن به قید و بند بکشید. فکر نکنید تنها حافظه کافیه است. بلکه خلاصه مطالب را حتماً یادداشت کنید و روی آن کار کنید، که هم حافظه قوی می شود و هم برداشتها و دادهای ذهنی شما در مواقع مختلف مورد استفاده قرار می گیرد.

اگر انسان محققانه مطالعه کند، باید هرگز برایش تردید و اشکال پیش نیاید و اگر پیش آمد و شکل درسی پیدا کرد، حتماً آن را برطرف کند. اگر لغتی را نفهمید حتماً به فرهنگ لغت مراجعه کند و تحقیق کند. مطالعه نباید گذرا و بدون توجه باشد.

در احوالات آیه الله نجفی (ره) هست که فرزندشان فرمودند ایشان صدها کتاب را تعلیق و حاشیه و اشکال و انتقاد کرده اند و این نشان تحقیق بالای ایشان است که هیچگاه گذرا مطالعه نمی کرده اند.

يك مقداری باید انسان در احوالات علماء دقیق شود تا خود را بتواند بسازد. امام (ره) مرد جامعی بودند، هم سیاستمدار، فیلسوف، عارف، مفسر، فقیه، اصولی، منطقی، ادبی بودند. در همه زمینه ها کار کردند. اما منظم بودند و با نظم جلو رفتند. مثل بعضی افراد که همه کار می کنند. اما از روی بی نظمی و بی دقتی که بهمن دلیل نتیجه ای هم برایشان ندارد. یا افراط می روند و یا تقریط می کنند.

مشورت

انسان اگر مشاور نداشته باشد و در کارهایش مشورت نکند بداند که موفق نمی شود. در رابطه با مشورت کتب مختلفی هست که می توانید مراجعه کنید. (1) و با مطالعه دریابید که مشاور چه کسی باید باشد؟ چه شرائطی داشته باشد؟ انسان در چه مواردی باید مشورت کند؟

کسی که دانش پژوه است، حتماً به مشاور نیازمند است. و اگر مشاور نداشته باشد ضرر می کند.

مشاور اگر از خود انسان آگاه تر و بیناتر باشد، هیچ اشکالی ندارد. اگر انسان بدنبال استادی ساعتها وقت صرف کند تا با او مشورت کند. و نتیجه 20 سال تجربه خود را مختصر کرده و در اختیار انسان قرار دهد ارزش دارد. مشورت در مورد درس خواندن، چه درسی گرفتن، چگونه مطالعه کردن، چه روشی در دروس داشتن به انسان تعالی می دهد.

در تاریخ هم ثبت است که بسیاری از افراد با ائمه علیه السلام مشورت می کردند. در مورد معیشت و زندگی، عقاید، تربیت کودکان، ازدواج و... نظرات ائمه را جویا می شدند.

روایات مشورت

حضرت علی علیه السلام فرمود: «عقل از مشورت هیچگاه بی نیاز نیست» (2)

و باز امام علی علیه السلام فرمودند: «کسی که مشورت کند، اندیشه اش رشد می کند» (3)

حضرت رضا علیه السلام فرمودند: «هیچ پشتیبانی و یاری بهتر از مشورت نیست» (4)

ص: 109

1- میزان الحکمه (محمدی ری شهری) مشورت در قرآن و روایات و حدیث (استادی) مناسبات انسانی (سیاهپوش)

2- لا یسغنی العاقل عن المشاورة (غررالحکم)

3- من شاور ذوی العقول استغناء (غررالحکم)

4- لا ظهیر کالمشاورة (غررالحکم)

امام حسن علیه السلام فرمود: «کسی که در کارها مشورت کند به راه درست هدایت می شود»⁽¹⁾

تا اینجا بحث ما مسائل روانی و پسیکوترابی بود که آنها را با مکتب اسلام بررسی کردیم و به آیات و روایات مرتبط کردیم. (5)

ص: 110

1- . ما تشاور قوم الاهدوا الی رشدهم (بحار، ج 78، ص 105)

اشاره

اگر انسان بخواهد کاری را شروع کند باید حتماً با نام خدا باشد. در روایت هست که:

«اگر کاری با بسم الله الرحمن الرحيم شروع نشود کار ناقص می شود»

اگر ما تمرین می کنیم، اگر تکرار و تمرکز داریم، اگر تداعی و تأثیر بوجود می آوریم، اگر اراده را تقویت می کنیم، درست است که ما خودمان فعالیت می کنیم، ورزشهای مختلف انجام می دهیم، ولی باید بدانیم که همه اینها را باید خداوند تأیید و یاری کند. مخصوصاً در طلاب و دانشجویان عزیز، زیرا علم اجتهاد و فقاهت و علم دین چیزی است که باید از کانال معنویت منتقل شود. درست است باید تلاش شود ولی اساس و پایه را باید از خدا دانست. نگوئیم من هستم که می خوانم، می فهمم، این تأیید الهی است. وگرنه خیلی ها سابقه تحقیق و درس و تحصیل زیادی دارند اما به موقعیت اجتهاد نرسیده اند و موفقیت زیادی نداشته اند. گرچه بسیار تلاش کرده اند اما خلایق در اجتهاد و تفسیر و فلسفه و تاریخ پیدا نکرده اند.

علم الهیه

دومین استمداد از خدا باید این باشد که انسان از خداوند بخواهد که علم را در مسیر خدا بکار ببرد. دانشمندان غربی عالم هستند ولی علم خود را در راه باطل بکار می برند. پیامبر صلی الله علیه و آله فرمودند:

«وقتی عالم فاسد شود، عالم فاسد می شود»⁽¹⁾

اگر انسان بخواهد از علم سوء استفاده کند عالمی فاسد می شود. مخصوصاً اگر عالم طلبه باشد.

لذا باید پیوسته از خداوند عاقبت خیر بخواهیم. این نباشد که انسان علم را بیاموزد و خلاف مکتب اسلام بکار ببرد مثل آنهایی که با ادعای اسلام ضربه به پیکر اسلام زدند. این مکتبها و خیزشهای سیاسی مثل بهائیت و فرقان و منافقین چقدر به اسلام ضربه زدند و سرکرده های آنها همه عالم بودند. ولی علم آنها در راه باطل بکار گرفته شد.

امام (ره) و توسلات

انسان باید مواظب باشد و خود را با توسلات، ادعیه مختلف مثل زیارت عاشورا، توسل، جامعه بیمه کند.

امام (ره) ابعاد وجودی مختلفی داشتند و یکی از جهات ایشان همین توسل و عشق او به اهل

بیت علیهم السلام است. در حالات ایشان هست که 15 سال در نجف بودند و هرگز زیارت جامعه و عاشورای ایشان کنار حرم امیرالمؤمنین علیه السلام ترک نشد. و نتیجه این قیدها این شد که ملاحظه کردید.

علم همراه با معنویت انسان را رشد می دهد. ولی علمی که بی توجه فقط حافظ شویم، بدرد دنیا و دین و آخرت ما نمی خورد. اگرچه صاحب تألیفات و تحقیقات و موقعیتها هم بشویم.

ترک گناه

در مکاتب مادی ارزش و ضد ارزش مطرح نیست و آنها به مسائل معنوی توجهی ندارند. اما ما که معتقد به اسلام و مکتب الهی هستیم، باید بدانیم که تا می توانیم باید ترک گناه کنیم. در روایت است که می فرماید:

«علم نور است و گناه ظلمت است و نور و ظلمت با هم جمع نمی شوند»(1)

وقتی انسان گناه می کند عقل و قلبش تاریک می شود، دیگر نور علم در آن نفوذ نمی کند. روایت دیگر می گوید:

«گناه حجاب است»(2)

پرده است و وقتی فکر انسان در آن حجاب بوجود آمد دیگر نور علم در آن وارد نمی شود. انسان خود را باید از گناه پالایش کند تا ارزش علم در درون انسان جایگزین شود.

آنکس که گناه می کند و در کسوت علم هم هست، عالم نیست. علمش برای خود و جامعه مفید نیست. برای دنیا و آخرت او ارزشی ندارد.

گناه را مطلقاً ترک کنید و اگر هم گناه کردید، توبه کنید تا روابط معنوی، ظلمتهای گناه را بزدايند.

2 - سحر خیزی

پیامبر صلی الله علیه و آله فرمودند:

من از خداوند زمانی را برای امتم خواستم که زمان مبارکی باشد. خداوند فرمود: من ساعت پگاه و بامداد را برای امتان تو مبارك قرار دادم».

شب تا ساعتهای آخر شب بیدار نمانید. بزرگان سرشب شام می خوردند و می خوابیدند تا سحر زود بیدار شوند. اگر انسان صبح تا آخر شب مرتب از مغز کار بگیرد دیگر توان حافظه از بین می رود و اگر کاری هم انجام دهد، نتیجه اش بسیار ضعیف است. لذا باید شب زود خوابید و صبح یکی دو ساعت قبل از درس و کار برای نماز زود از خواب بیدار شویم.

وقتی سحر خیزی برای شما شرطی شد، صبح که بیدار شدید، اول سراغ درس و کار نروید. بلکه

1- . العلم نور يقذفه الله في قلبه من يشاء (ميزان الحكمة ج 6 ص 529)

2- . منيه المرید ص 130

حداقل يك ربع تا نیم ساعت، در هوای آزاد تنفس کرده قدری نرمش کنید، تا خواب کاملاً از بین برود و تنفس اکسیژنهای جدید وارد ریه کرده و هواهای آلوده را تخلیه کند. البته توجه داشته باشید که تنفس از راه بینی باشد که سینه دچار سرماخوردگی در زمستان نشود.

سحرخیزی در طول عمر انسان هم مؤثر است. نور چشم را زیاد و معده را قوی می کند. طراوت جسمی و روحی به انسان می بخشد. علت اینکه بسیاری از علماء نورانی هستند. رعایت بسیاری از همین مسائل بهداشتی است.

علاوه سحرخیز بودن در اختراعات هم مؤثر است. حدود 30 اکتشاف جدید و مهم جهان متعلق به افراد سحرخیز بوده است، برق، تلفن و... از فکر افرادی تراوش کرده است که سحرخیز بوده اند.

انسان وقتی سحرخیز شد. در روز نشاط و طراوتش زیاد است. گرچه ممکن است اوایل سخت باشد ولی باید خود را عادت داد.

یکی از راههای بیدار شدن در سحر خواندن آیه آخر سوره كهف (1) است. بشرط اینکه بعد از بیدار شدن دیگر نخوابید. که اگر خوابیدید، دیگر تقصیر از آیه شریفه نیست. هر وقت این آیه را خواندید، زمانی هم که می خواهید بیدار شوید در نظر بگیرید و خداوند را به حق این آیه قسم دهید.

همان ساعت بیدار می شوید.

3 - تقوی و حافظه

اشاره

عوامل ویژه ای که در رابطه با تقویت و تأثیر حافظه توضیح داده شد، مطالبی هستند که مادیون و اصطلاحاً ماتریالیستها برایشان اهمیت ندارد و آنها به فوق ماده و متافیزیک اصلاً معتقد نیستند و این عوامل منحصر به مسائل اسلامی و فرهنگ اسلام است.

یکی از این عوامل ویژه که در روایات به آن تأکید زیاد شده است، مسئله تقوی است. در قرآن خداوند می فرماید: (2)

«تقوی پیشه کنید، تا خداوند متعال زمینه درك و فهم علم را به شما عنایت کند.»

در آیه دیگری می فرماید: (3)

«اگر کسی تقوی داشته باشد، خداوند به او روزی می دهد از جائیکه گمان نمی کرده است.»

حالا این روزی تنها روزی مادی نیست که انسان پولدار شود. البته روزی معنوی صرف هم

ص: 113

1- «قل انما انا بشر مثلکم یوحی الی انما الهکم اله واحد، فمن کان یرجو لقاء ربه فلیعمل عملاً صالحاً و لا یشرك بعباده ربه احداً». ترجمه: ای رسول ما بگو من مثل شما بشر هستم ولی بر من وحی می شود محققاً خدا یکی است هر کس بخواهد به لقاء الهی نائل شود پس باید عمل صالح (نیک) انجام دهد و در اعمالش نسبت به خدای متعال شرك نورد

2- . (بقره 282) «اتقوالله ويعلمكم الله»

3- . (طلاق 2) «ومن يتق الله يجعل له مخرجا»

نیست که انسان دارای عاطفه یا اخلاق خوب و نیکو شود. گاهی ممکن است خداوند متعال يك هوش قوی به او عطا کند و يك حافظه قوی روزی او بگرداند.

بررسی تقوی

بعضی مواقع در تاریخ ملاحظه می شود که بعضی استعدادهاى پویا در افرادی است که اینها از صفت تقوی برخوردار هستند. اگر يك مقدار بیشتر تأمل شود، مستلزم بررسی و مطالعه بیشتر است. در قرآن آیاتی که پیرامون تقوی است و حتی آیات قبل و بعد آن را بررسی کنید. ماده «وَقَى» در قرآن، وقایه تقوی، اتق، متقون، یقون را دسته بندی کنید. و پیرامون آن تفکر کنید. همین عامل تقوی کافی است تا انسان به هر درجه از مقامات علمی و درکی که می خواهد برسد.

در مباحث گذشته که در علوم روانشناسی و پسیکولوژی بحث کردیم، گفتیم آنها يك عاملند ولی عوامل معنوی خود علت تامه هستند. در بعضی امور، اگر کسی تقوی داشته باشد. تمام مسائلی که گفتیم، در آن هست تفکر، تدبیر، تمرکز، تأثر، تکرار به جا و شایسته هم در او موجود است.

اگر انسان خود را به صفت تقوی آرایش دهد، البته تقوی در همه ابعاد آن نه انزواطلبی، نه سیاسی، نه اجتماعی تنها، بلکه در همه ابعاد خود را به سلاح تقوی مسلح کند، اگر در مسیر تقوی بود علاوه بر اینکه سیر معنوی را طی می کند، مسیر کاری او هم مسیر مثبت می شود. یعنی از علم در مسیر مثبت استفاده می کند. کتابش، نگارشش، گفتش، شنیدنش، دیدنش، درکش، غلط نیست.

آثار تقوی

آیه دیگر می فرماید: (1)

«اگر کسی تقوی داشته باشد، خداوند به او قدرت تشخیص حق و باطل عنایت می کند»

کسی که قدرت فرقان دارد، دیگر اشتباه در نظریات او نیست. حتی تردید و شك هم نیست.

هرگز به باطل حکم نمی کند.

در همین رابطه است که در زیارت جامعه به ائمه اطهار علیهم السلام می گوئیم:

شما حق هستید و حق از شماست و حق بسوی شماست. در راه شما حق است. چرا؟ برای اینکه ائمه علیهم السلام خودشان را به این صفت آراسته اند. و ما هرچه به این مسیر خود را نزدیک کنیم و تقویت نمائیم، در مسائل مختلف موفق تر هستیم.

قرآن در مورد لقمان می فرماید: (2)

«ما به لقمان حکمت دادیم زیرا او متقی بود»

1- . «... تتقوا الله يجعل لكم فرقانا». (29 - انفال)

2- . (لقمان 12) «اتينا لقمان الحكمة»

یا آیه دیگری که می فرماید. (1)

«اگر کسی تقوی داشته باشد خداوند کارهای او را آسان می کند.»

این آسانی و یسر در کارها بسیار مهم است. زیرا گاهی انسان مطلبی را 20 بار هم می خواند ولی یاد نمی گیرد و نمی فهمد. اما اگر کسی همراه و همگام با تقوی مطالعه کند، خداوند کارهای او را آسان می کند. و انسان در پرتو تقوی ره صد ساله را به یکشب می پیماید.

4 - قرآن خواندن

اشاره

روایات در متون اسلامی پیرامون قرآن خواندن زیاد است. (2) که قرآن چه فوائد و آثاری دارد.

شنیدن قرآن، نگاه کردن آن، نوشتن آن، تأمل کردن در آن، چه ثوابهایی دارد. برای آگاه شدن از این مسائل می توانید به کتب مفصل تر مراجعه کنید.

خداوند علاوه بر اینکه برای خود قرآن آثار معنوی و ثوابهای فراوانی قائل شده است، علاوه بر اینها يك اثرهایی را هم از نظر مادی قرار داده است: کسی که قرآن می خواند، نور چشمش زیاد می شود، حافظه اش قوی می شود، قرآن مسیر علم را باز می کند. همانگونه که وقتی که چراغ در يك جای خاموش روشن می شود، مسیر را باز می کند و انسان براحتی می تواند راه را طی کند. همانگونه هم وقتی انسان قرآن می خواند. چون قرآن نور است همانگونه که قرآن می فرماید:

«از طرف خداوند به طرف شما نور آمد» (3)

پس وقتی قرآن نور است، وقتی نور وارد حافظه شود، وقتی علم وارد شود، دیگر توقف ندارد، سردرگم نیست و یکی از تأثیرات قرآن قوی شدن حافظه است.

معجزه حروف مقطعه

قرآن کریم معجزه است و لذا در قرآن دشمنان آن را دعوت به مقابله کرده است.

«اگر می توانید يك سوره مثل قرآن بیاورید» (4)

«اگر می توانید ده سوره مثل قرآن بیاورید» (5)

«اگر می توانید (کتاب) قانونی مثل قرآن بیاورید» (6)

و برای اینکه مردم نگویند این الفاظ را ما نخوانده ایم. در قرآن 28 سوره با حروف مقطعه آمده است که جمع این حروف 14 حرف از حروف عربی است. وقتی قرآن اول سوره این حروف را بیان

- 1- . (سوره طلاق آيه 4) «و من يتق الله يجعل له من امره يسرا»
- 2- . اصول كافي فصل فضل القرآن
- 3- . «قد جائكم من الله نور» (مائه 15)
- 4- . «فأتوا بسورة مثله» (38 يونس)
- 5- . «فأتوا بعشر سور مثله» (هود 13)
- 6- . «قل فاتوا بكتاب من عند الله» (49 قصص)

می کند یکی از تفسیرهایش این است که ما از همین حروف الفبا، قرآن را نازل کردیم که شما مثل آن را نمی توانید بیاورید. کما اینکه از خاک خداوند متعال اینهمه برکات برای انسان بوجود می آورد.

انواع ویتامین ها، غذاها، نعمتها، از همین خاک برداشت می شود. گاهی صدها سال يك مشت خاک اگر در جایی باشد و از آن استفاده نشود او هم بهره نمی دهد. اما وقتی از این استعداد خاک استفاده شود، بهره های زیادی دارد. قرآن هم چنین است.

ما نمی دانیم در «بسم الله الرحمن الرحيم» چه چیزی، چه ویتامینی، چه فسفری، وجود دارد؟ همانگونه که قبلاً اسلام توصیه می کرد که سیب مفید است، اگر می خواهید کودک زیبا شود، سیب، به، گلابی، هلو بخورید تا زیبا و بشاش شود. آن زمان کسی نمی دانست که علت این سفارشات چیست اما اطباء آمده اند و فوائد آن را بیان داشته اند.

آیات الهی هم اینگونه است ما هنوز در جهان علم نتوانسته ایم به آثار مادی و معنوی آیات قرآن پی ببریم. فقط توصیه از پیشوایان ما هست که قرآن را بخوانید. تا چشم نورانی، گوش قوی، حافظه تقویت گردد.

نوشتن آیات تأثیرات زیادی دارد. گاهی نوشتن آیات و شستن و خوردن آنها مفید هستند.

حتی گاهی اگر با خلوص نیت آیه ای قرائت شود مثلاً انسان از چشم دشمن مخفی می ماند و دشمن او را نمی بیند. (1) این امر در دیدگاه روانشناسی مادی قابل درک نیست زیرا آنها به چیزی معتقدند که بتوانند با چشم مادی لمس کرده و این يك چیز مادی نیست متافیزیکی است. فوق ماده و ماوراء ماده است.

اگر کسی بخواهد چنین حالتی برایش پیدا شود باید سراغ جهان معنویت و عرفان برود.

معجزه قرآن در اسارت

جریانی از معجزه قرآن بلاواسطه نقل می کنم که:

یکی از آزادگان به مناسبت جلسه قرآنی می فرمودند: در زمان اسارت در کمپها و اردوگاهها، عکس امام، و کتاب دعا و قرآن ممنوع بود و اگر از کسی می گرفتند بسیار او را شکنجه می دادند. و بهمین دلیل گاهگاهی سر زده داخل کمپ می شدند که جستجو کنند.

با اینهمه سختگیری اسرا برنامه های تکثیر دعا و نوشته و مسائل مختلف داشتند. ایشان می گفتند، يك شب جمعه ای ما مشغول دعا خواندن بودیم، که یکدفعه مأموران آمدند. البته آنها برنامه ای داشتند که هرگاه از آمدن مأمورین بااطلاع می شدند، کتابها را جمع کرده و حالت عادی می گرفتند.

ص: 116

1- «و جعلنا من بین ایدیهم سداً و من خلفهم سداً فاغشیناهم فهم لا یبصرون» (یس 9)

در اینجا هم بلافاصله بچه ها دعاها را جمع کرده و در کیسه ای ریختند و به مسئول آن که یکی از بچه ها بود تحویل دادند.

مأمورین صدامی، آمدند و وحشیانه همه لوازم بچه ها را بیرون ریختند. سراغ همین برادری هم که دعاها در کیسه او بود رفتند.

یک مرتبه دیدیم تمام کتابها را ریختند بیرون. ما خیلی ترسیدیم و گفتیم الآن است که او را می برند برای شکنجه و آزار زیرا همه کتابهای دعا و قرآنها پیش او بود. اما با کمال تعجب دیدیم قرآنها و دعاها را کمی زیرو رو کردند و بهم ریختند. برادر مسئول هم همینطور ایستاده بود. ما کتابها را می دیدیم آنها نمی دیدند. حتی آن برادر از جستجوی کیسه دعا جلوگیری هم نکرد.

بعد که آنها رفتند از او پرسیدیم چه کردی؟ نزدیک بود کار خراب شود، ایشان گفته بود: تا دیدم وضع خراب است، گفتم خدایا چشم این ها را کور کن و ما را از دشمن در امان بدار و آیه شریفه را خواندم. (1)

برای درک این مسائل باید به آزمایشگاه جبهه رفت و از اهل دل آثار واقعی آیات الهی را درک کرد. ما از این آیات به نحو نیکو استفاده نکرده ایم، تا آثار آن را درک کنیم.

معجزه بسم الله

شخصی به امام صادق علیه السلام عرض کرد: که یابن رسول الله می گویند که شما می توانید به آسمان بروید. حضرت فرمود: بله. گفتند: چطور؟ حضرت فرمود: می خواهید بروم؟ گفتند: آری.

حضرت فرمودند: «بسم الله الرحمن الرحيم»

راوی می گوید همانطور که انسان از پله بالا می رود، دیدم حضرت بالا رفت و آنقدر رفت که دیگر او را ندیدیم و بعد از مدتی آمدند و اخبار غیبی برای من نقل کردند.

این یکی از خاصیت‌های بسم الله است. یکی از علماء بزرگ هم نقل فرموده اند:

در مواقعی که با امام زمان (عج) بوده اند ایشان بوسیله «بسم الله الرحمن الرحيم» طی الارض می کرده اند، رمز طی الارض، طی البحار، طی السماء همین بسم الله است. فقط انسان باید معتقد باشد.

5 - اخلاص

اشاره

یکی از علماء روزی بالای منبر گفت:

هر کس «بسم الله الرحمن الرحيم» بگوید می تواند از روی آب بگذرد. یک بنده خدای مخلص و روستائی هم که همیشه پای منبر می آمد و بدلیل دور بودن راهش دیر می رسید، بسیار خوشحال

1- . «وجعلنا من بين ايديهم سدًا و من خلفهم سدًا» (يس 9)

شد. و به آن عمل کرد. چند روز گذشت. روستائی برای تشکر از آقا ایشان را به خانه اش دعوت کرد.

که از او تشکر کند که چنین چیزی یاد او داده است. و او بدون زحمت کنار رودخانه می آمد بسم الله می گفت و رد می شد و به موقع به پای منبر می رسید. دیگر لازم هم نبود که از روی پل بگذرد.

آقا دعوت او را قبول کرد و با هم کنار رودخانه آمدند آن شخص گفت برویم. آقا گفت: چطور برویم؟ روستائی گفت: مگر خودت نگفتی که «بسم الله» بگوئید و رد شوید. خوب حالا بگو تا برویم. آقا ماند چه بگوید؟

به خدا التماس کرد که خدایا آبروی ما را نریز بالاخره روستائی بعنوان راهنما جلو رفت «بسم الله» گفت و داشت می رفت، آقا هم بسم الله گفت و پشت سر او رفت وقتی دید می تواند برود، چند قدم که رفت غرور او را گرفت. تا مغرور شد که من چقدر مهم هستم. فوری در آب فرورفت.

بهر حال بیشتر باید با قرآن انس گرفت و با آن مأنوس شد. هرچه از معنویات فاصله بگیریم و با قرآن بیگانه باشیم ضرر می کنیم.

تمرین قرآن خوانی

انسان باید حداقل روزی چند صفحه یا یک حزب یا یک جزء قرآن بخواند. این برنامه جزء همان تمرینهایی هست که عرض شد. انسان باید برنامه ریزی کند که این یک حزب را حتماً بخواند.

اگر تصمیم گرفتید و موفق نشدید. بدانید چیزی در وجود شماست که مانع موفقیت است. مانع این است که با قرآن و با خدا و کلام خدا انس بگیرید. چگونه وقتی انسان نامه ای از دوستش می آید، همه کارش را رها می کند تا آن را بخواند. قرآن هم نامه الهی است.

خواندن آیه الكرسي

البته تمام قرآن معجزه است و دارای ملکوت خاصی می باشد. اما بعضی روایات در مورد بعضی آیات وارد شده است یکی از این روایات در رابطه با آیه الكرسي است. که چه فوایدی دارد.

تفسیر برهان حدود 30 فایده برای آن نقل کرده است. که در اینجا به چندتا اشاره می شود.

1 - خواندن آیه الكرسي موجب رفع ضرر از مال، جان و آبرو می شود. البته خواندن مداوم باشد و استمرار داشته باشد.

2 - موجب می شود، شیطان از انسان دور شود. البته روایات دارد بعد از نماز خوانده شود.

3 - آنچه حفظ کرده فراموش نمی کند و هر لحظه بخواهد می تواند از آن استفاده کند.

4 - مشکلات دنیا و آخرت او برطرف می شود.

5 - سختیهای قبر بر او آسان می شود، سكرات موت سهل می شود.

6 - حاجاتش برآورده می شود.

ص: 118

البته باید توجه داشت که آیه الكرسي آیات 254 تا 256 سوره بقره است و تا «العلی العظیم» می باشد. و این مطلب در مکارم الاخلاق است.

خوردن آیه الكرسي

این برکت خواندن آیه الكرسي است. روایتی نیز در مورد این است که آیه الكرسي را با گلاب و زعفران بنویسند و در موقع نوشتن و خوردن وضو داشته باشند و بعد نوشته را بشویند و آن را بخورند. برای تقویت حافظه بسیار مفید است.

روایت دیگر بنقل از شیخ بهائی (ره) است که سوره های حمد و آیه الكرسي، قدر، یس، واقعه، حشر، تبارک (ملك) توحید، ناس، فلق را با گلاب و زعفران بنویسند و بخورند و اگر دیدند خیلی می فهمند تعجب نکنند زیرا آثار این آیات است. (2)

حضرت آیه الله العظمی نجفی مرعشی (ره) در جواب یکی از آقایان که پرسیده بودند برای تقویت حافظه چه کنیم؟ فرموده بودند: آیه نور را بخوانید. (3)

6 - صلوات

پنجم از امور معنوی صلوات بر محمد و آل محمد صلی الله علیه و آله است. مواقعی که انسان بیکار است و در موقعیتی است که با فکر نمی تواند کار کند، مطالعه کند یا درس بخواند. حتی در مواقع استراحت یا اضطراب، اگر انسان بتواند این درود را تکرار کند و استمرار داشته باشد بسیار برای او مفید است.

7 - ادعیه مخصوص

یکی دیگر از امور معنوی ادعیه ای است که در این خصوص وارد شده است. و موجب تقویت حافظه می باشد. مرحوم سید بن طاوس (ره) می فرماید:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ. سُبْحَانَ مَنْ لَا يَعْتَدِي عَلَى أَهْلِ مَمْلَكَتِهِ سُبْحَانَ مَنْ لَا يَأْخُذُ أَهْلَ الْأَرْضِ بِالْوَانِ الْعَذَابِ سُبْحَانَ الرَّؤْفِ الرَّحِيمِ
اللَّهُمَّ اجْعَلْ فِي قَلْبِي نُورًا وَ بَصَرًا وَ فَهْمًا وَ عِلْمًا، إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ. (4)

دعای دیگری را شیخ بهائی (ره) نقل فرموده اند:

«اللَّهُمَّ ارْزُقْنِي فَهْمَ النَّبِيِّ وَ حِفْظَ الْمُرْسَلِينَ وَ الْهَامَ مَلَائِكَةِ الْمُقَرَّبِينَ، آمِينَ رَبَّ الْعَالَمِينَ» (5)

ص: 119

3- . (سوره نور 35) «اللّٰه نور السموات و الارض مثل نوره كمشكاة فيها مصباح...»

4- . فلاح السائل ص 168

5- . مخلات ص 181 علاج النسيان ص 43

هشتم از امور معنویه توسل است. کسانی که دسترسی به قبور ائمه یا امام زادگان علیهم السلام حتی علماء و مؤمنین دارند حتماً برنامه بگذارند که حداقل روزی 5 دقیقه بعنوان يك کار لازم در محل قبور آنان حاضر شده و از روح ملکوتی آنان استمداد بگیرند. اگر این زیارت و 2 رکعت نماز مستمر باشد و ادامه داشته باشد، انسان را از انحراف و فساد و گناه بیمه می کند و قدرت فهم را بالا می برد.

اگر در حالات بزرگان دقیق شویم می بینیم. آنها موفقیت و آثار معنوی خود را از همین عامل مهم یعنی توسل به اهل بیت بدست آورده اند. شبها و روزهای شهادت را مراقب باشید در مجالس سوگواری شرکت کنند.

«کسی که در مصیبات اهل بیت علیهم السلام بگرید یا خودش را به گریه وادارد، یا دیگران را به گریه وادار کند، بهشت بر او واجب می شود.» (1)

شبهای ولادت کاری کنند تا خانواده و دوستان بفهمند که ولادت ائمه علیهم السلام است و همه اینها توسل است. این توسلات زحمات چند ساله را کم می کند و بطور کمربندی انسان را به موفقیت می رساند.

9 - حالات بزرگان

اشاره

این توسلات بسیار مهم است چنانکه نقل شده است. ملا صدرا (ره) که یکی از فیلسوفان مهم است در کلهک قم اقامت داشتند در مواقعی که مشکلات فکری برایشان پیش می آمد و دچار مشکل علمی می شدند پیاده به قم می آمدند و به حضرت معصوم علیه السلام متوسل می شدند و مشکل خود را حل می کردند.

و یا حالات مقدس اردبیلی (ره) که بی واسطه در حرم علی علیه السلام با ایشان به گفتگو مشغول می شدند و مشکلات خود را حل می کردند.

و یا حالات آقا میر سید محمد بهبهانی (ره) شاگرد شیخ انصاری (ره) که بسیار کم فهم و کندذهن بود و بعد با توسلات به جایی رسید که علی علیه السلام در گوش ایشان بسم الله الرحمن الرحيم گفت و طوری رشد کرد که به استاد خود شیخ انصاری (ره) هم اشکال می کرد. در اینجا شیخ انصاری (ره) به او فرمودند: اگر در گوش تو «بسم الله الرحمن الرحيم» خوانده اند ولی در گوش من تا «ولا الضالین» را بیان فرموده اند.

و یا حالات امام (ره) که مرتب با قبور ائمه در تماس بوده اند و 15 سال تمام زیارت جامعه را در حرم علی علیه السلام خواندند و چنین توفیقاتی نصیب ایشان شد.

در روایات هست که می فرماید. وقتی نماز می خوانید یکی از ائمه علیهم السلام را در ذهن خود ترسیم کنید. (1) مثلاً بگوئید «السلام عليك يا ابا عبدالله» بعد وارد نماز شوید. یعنی خودتان را در محضر ائمه بدانید. همین در محضر ائمه بودن برای انسان برکاتی دارد. که انسان را وارد عالم و دنیای دیگری می کند.

ارتباط ماده و معنا

وقتی انگیزه انسان معنویت باشد حتی کارهایی که در رابطه با خانواده انجام می دهد، محور الهی می گیرد. رسیدگی به دروس فرزندان، تعلیم و تربیت آنها، توجه به خواستهای پدر و مادر و همسر، همه انگیزه خدائی پیدا می کند.

حتی دستوری که پدر و مادر می دهند یا خانم به خواستهای پدر و مادر و همسر همه انگیزه خدائی پیدا می کند.

حتی دستوری که پدر و مادر می دهند یا خانم به چیزی امر می کنند. زمانی انسان انگیزه اش این است که این کار را انجام دهد. چون آنها خواسته اند، زمانی هم انجام می دهد چون خداوند فرموده که به پدر و مادر احسان کنید. (2) اوامر آنها را انجام می دهد انگیزه باید الهی باشد. حتی اگر برای کسی کاری انجام می دهیم برای تشکر و سپاس آنها نباشد. بلکه رضای الله در توجه باشد.

گاهی بعضی افراد چیزی که برای فرزند خود می خرند به شرطی می خرند که او مثلاً: نماز بخواند، سوره ای حفظ کند، صلوات بفرستد، که این همان ارتباط با معنویات است.

اگر کار مادی است، بالاخره ارتباطی با معنویات داشته باشد. این جنبه های معنوی می تواند برای انسان بسیار مؤثر و نتیجه بخش باشد.

البته ارتباط معنویات با حافظه بسیار زیاد است ولی بحث ما بحث گسترده نیست لذا باید با اختصار بسازیم و بسراغ بخش دیگری برویم که بحث بهداشت اعضای آموزشی است.

ص: 121

1- . وسائل الشیعه باب هشتم (باب النیه)

2- . «وقضى ربك» (سوره اسراء آیه 23)

اگر انسان بخواهد حافظه اش پویا و بالند باشد، باید نسبت به اعضای آموزشی خود دقت داشته باشد. اعضای آموزشی بدن زمانی مستقیم با حافظه ما ارتباط دارند. مثل چشم و گوش و دست و...

اما بعضی اعضای با واسطه به بخش آموزش ارتباط دارند. مثل شکم و...

آقای میرزا جواد ملکی (ره) در کتاب المراقبات خود بنقل از محقق طوسی (ره) نقل کرده اند که فرمودند: کم خوری موجب تقویت حافظه می شود. امام کاظم علیه السلام هم فرمودند:

«زمانی که معده پر شود فکر انسان می میرد»⁽¹⁾

فکر انسان در پری معده می میرد و کار نمی کند، حافظه ضعیف می شود.

روایت دیگر از پیامبر صلی الله علیه و آله است که حضرت فرمودند:

«کم خوری یا گرسنگی زمینه زیاد شدن حافظه می شود».

برای بحث گسترده و مبسوط می توانید به کتب: میزان الحکمه (ماده جوع) سفینه البحار ج 1 بخش (جوع) مکارم الاخلاق بخش (اکل و شرب) مراجعه فرمائید.

آنچه از آیات و روایات برمی آید کم خوری برای معده و حافظه مفید است.

خوب خوری

بعد از مسئله کم خوری، خوب خوردن مطرح است. خوب خوردن و درست خوردن و متناسب غذا خوردن هم مهم است.

بعضی فکر می کنند که معده مثل قابلمه است، مرتب در آن می ریزند، وقتی هم گیر می کند يك لیوان آب روی آن می فرستند. یا دوغ و نوشابه می خورند. معده نیز دچار ناراحتی شده و گاه به سکسکه می افتند.

اگر انسان خوب غذا بخورد و آن را بجد وقتی غذا آرام به معده برسد نصف کار خود را انجام داده است. اگر غذا بوسیله دندان جویده شود. غذا بوسیله بزاق دهان حل شده و به معده می رسد. اما بعضی غذاها که خوب جویده نشوند در معده هم حل نمی شوند و یا با زحمت حل خواهند شد و آمادگی برای جذب و دفع لازم را نخواهند داشت.

هر لقمه غذا را باید 33 مرتبه بجوید، باید به غذا نگاه کرد که معده تحریک شود. بزاقهای دهانتان

1- . اذ امتلأت المعده مات الفكره (سفينه ج 1)

تحريك شود و ترشح کند، تا زمينه جذب غذا مهيا شود.

اگر غذا وارد دهان شود و هر مزه ای که داشته باشد شور، شیرین، ترش و یا تلخ باشد، تا وارد دهان شود يك حالت متعادل پيدا می کند. بزاق دهان ترشحاتی می کند که غذا متناسب معده شود و به معده ضرر نرساند.

حتی خوردن دارو نباید بصورت ریزش در گلو باشد. بلکه باید به دهان وارد شود، بعد به مرور وارد گلو شود و به سوی معده برود تا به معده اعلام شود که دارو دارد می آید او متناسب با دارو موضع بگیرد.

اکثر بیماران دیابتی یا فشار خون و چربی خون از خوردن گوشت قرمز باید پرهیز کنند و بجای آن از گوشت سفید مثل مرغ و ماهی استفاده کنند. زیرا هضم آنها آسانتر است.

تغذیه شب

خلاصه در تغذیه مناسب، علم تغذیه و میزان احتیاج بدن و منابع حیوانی و گیاهی حتماً لازم است.

موفقیت در خوب خوردن، متناسب خوردن و بجا خوردن است. مخصوصاً غذای شب باید ساده و مناسب باشد و حتماً سرشب صرف شود تا انسان آرام بخوابد.

در روایات هم هست که: «شب بعد از غذا خوردن چند قدم راه بروید»⁽¹⁾

اطبا هم عقیده دارند انسان شب باید بعد از غذا حداقل 200 قدم راه برود بعد بخوابد. اما روز وقتی نهار صرف می کنید بعد از آن بخوابید و استراحت کنید.

علت این مسئله شاید این باشد که چون در روز سلولهای بدن در حال فعالیتهای طبیعی بوده است، وقتی دراز می کشید و استراحت می کنید. آنها راحت تر می توانند غذا را جذب کنند و برسانند. استراحت دادن شما موجب می شود از کار معمولی دست بکشند و مشغول جذب غذا شوند.

اما در شب باید چند قدم راه برویم، بخاطر آن است: که شب سلولهای بدن رو به خوابیدن و خستگی است برای اینکه این سلولها بتوانند تحريك شده و غذا را جذب کنند، باید راه رفت وگرنه صبح چشمها باد کرده و رنگ چهره زرد می شود. زیرا در شب بسیاری از سیستمهای بدن از کار طبیعی می افتد لذا غذا باید سبک باشد.

در علم پزشکی مطرح شده است:

اگر انسان ضربه ای ناگهانی بخورد، به سیستم بدن لطمه وارد می آید. اما وقتی ضربه می آید آن را

ص: 123

دیده و دفع کردیم. زیاد خطر ندارد. زیرا سیستم دفاعی بدن خود را آماده آن ضربه کرده است.

تغذیه مناسب

بسیاری از بیماریهای معده نیز بهمین خاطر است. یعنی همان بدخوری معده را بیمار می کند. (1)

کم خوری، بیماری انسان را کمتر می کند. لذا می بینید فقرا که وضع آنها ضعیف است، بیمار هم نمی شوند یا کمتر بیمار می شوند. زیرا غذا در معده آنها آنقدر نمی ماند که معده دچار سردرگمی شود و نتواند جذب و دفع کند. بلکه آنچه هست سریع جذب بدن آنها می شود.

اما آنان که دارای زندگیهای مرفهی هستند، معمولاً با انواع بیماریها دست به گریبان هستند. اگر انسان غذای ساده ای بخورد مثلاً نان و ماست، اما خوب بخورد. انسان را حفظ می کند. طول عمر هم بستگی به مصرف لبنیات دارد. اما خوردن غذاهای چرب و متنوع، معده را کسل می سازد و بدن را ضعیف می گرداند.

البته تغذیه کامل بستگی به علم تغذیه دارد. اینک انسان منابع پروتئین ها، ویتامینها و احتیاجات روزانه را دریابد و بر طبق نیاز مواد خوراکی مصرف کند. (2)

البته باید توجه داشت که منابع گیاهی بهتر از منابع حیوانی است زیرا روایت هم هست که می فرماید: معده خود را گورستان حیوانات نکنید. (3)

دام شیطانی

روایتی نقل شده است:

زمانی که خداوند متعال انسان را خلق کرده و هنوز در او روح ندمیده بود، شیطان می گذشت، آدم را دید که بی روح کناری افتاده است. گفت: خدایا این چیست؟ خداوند فرمود: این آدم است می خواهم او را خلق کنم و تو و بقیه ملائکه باید به او سجده کنید.

شیطان با خود فکر کرد که چگونه انسان را به دام بیندازد. نگاهی به جسم آدم کرد و دید شکم او خالیست. بعد نگاهش به آلت تناسلی انسان افتاد. از خداوند پرسید اینها چیست؟ خداوند فرمود:

شکم خالیست باید پر شود و آن یکی هم وسیله ارضای شهوت است. شیطان گفت: پس برای من همین دو عضو انسان کافیهست. و بعد به یحیی پیامبر علیه السلام هم گفت: من انسان را از این دو راه به دام می اندازم 1 - شکم 2 - شهوت. (4)

اگر خوب هم دقت شود بسیاری از مفاسد اجتماعی بوسیله این دو عامل یا یکی از آنهاست.

ص: 124

1- راز طولانی شدن عمر دکتر صفدر صناعی

2- خودآموز شناخت غذا (اثر دیگر نگارنده)

3- . راز طولانی شدن عمر دکتر صفدر صانعی

4- . وسائل ج 16

با این تصمیمی که شیطان گرفته است اگر قدری ایمان انسان ضعیف باشد در اینجا شکست می خورد.

بهداشت بدن

اشاره

بحث بهداشت اعضای عمومی بدن بحث بسیار مهمی است نه تنها در رابطه با حافظه مهم است بلکه در رابطه با سیستم جسمی و روحی انسان در درازمدت هم همانقدر اهمیت دارد.

بعضی افراد در سنین جوانی آنگونه که باید و شاید ضوابط بهداشتی را رعایت نمی کنند. در خوردن یا نوشیدن آنچه باید رعایت شود، نمی شود و بعد وقتی که سرمایه گذاریهای آنها از نظر علمی، مالی، فرهنگی، می خواهد به نتیجه و ثمر برسد، دیگر توان ندارند. هر گوشه از بدن آنها دچار يك عیب و نقص شده است.

اگر انسان بخواهد از زحمتهای فراوان خود و سرمایه گذاریهای خویش نتیجه بگیرد، باید جنبه های بهداشتی را کاملاً رعایت کند.

در رابطه با بهداشت بدن اسلام نکاتی را تذکر داده است. حتی کوچکترین نکته را از نظر دور نداشته و برای هر کدام دستور العمل هائی قرار داده است. اگر ما بتوانیم از این امور همچون قطره ای از اقیانوس فرامین اسلام پیروی کنیم. علاوه بر اینکه در مسیر حافظه برایمان مفید است. در مسیر دیگر استعدادهای جسمی و روحیمان هم می تواند مفید باشد.

1 - خوردن

در رابطه با خوردن در اسلام روایاتی وارد شده است:

الف - شروع غذا با بسم الله الرحمن الرحيم باشد. (1)

ب - غذا را با نمک شروع کند. که پیامبر صلی الله علیه و آله به علی علیه السلام سفارش فرمودند:

«یا علی علیه السلام غذا خوردنت را با نمک شروع کن.» (2)

این نکته قابل تفسیر است که نمک چه خواصی دارد. می دانید نمک ضد عفونی کننده است و علاوه بر آن نمک ماده ای است که خیلی سریع قابل ترکیب است. از نظر شیمیائی باز است و بازها زودتر از اسیدها ترکیب می شوند و این در جذب و دفع بدن اثر زیادی می تواند داشته باشد و آغاز کردن به نمک میکروب رویی معده را قبل از ورود غذا به عهده دارد.

ج - پیامبر صلی الله علیه و آله فرمودند: «ما تا گرسنه نباشیم غذائی نمی خوریم.» (3)

انسان اگر گرسنه نباشد نیازی به غذا ندارد، در این صورت خوردن غذا برایش مضر است. انسان

1- . عن الصادق عليه السلام «فاذا اكلت فقل بسم الله على اوله و آخره»

2- . «يا على افتتح طعامك بالملح» وسائل ج 16 ص 628

3- . «نحن قومه لا ناكل حتى نجوع» طب الهی ج 1 ص 47

خوب است در هر کاری انگیزه داشته باشد. در خوردن هم باید انگیزه باشد. زمانی انسان غذا می خورد برای آنکه رنگ و طعم و مزه و بوی آن جذاب است.

اما زمانی دیگر غذا را می خورد برای اینکه قدرت پیدا کند و عبادت خدا و اطاعت او را بنماید.

این زمان، غذا خوردن خود مقدمه عبادت است و مقدمه عبادت هم خود نوعی عبادت است و ثواب دارد. و بعد مصداق آن روایت می شود که:

«انسان می تواند به مرحله ای برسد که خوردن او، خوابیدنش، صحبتش، حرکات، سکانش تمام عبادت باشد و این مرحله ای است که انسان در کارهایش انگیزه داشته باشد.»

د - «رزق خدا را بخورید و شکر او را بنمائید.» (1)

وقتی غذا می خورید به فکر آن باشید که از خداوند سپاسگزاری کنید و سپاسگزاری تنها الحمدلله نیست، بلکه خوردن غذا و توجه به آن نعمات هم مهم است و مهمتر بکارگیری قدرت بدست آمده از آن غذا در راه اطاعت خداوند و ترك معاصی او می باشد.

ه - غذا نجس و مخلوط به حرام نباشد. اگر چه خوشمزه باشد در قرآن هم خداوند می فرماید: (2)

«از نعمتهائی بخورید که هم حلال باشد و هم پاک»

غذای نجس شده را حتی به کودک، میهمان و فقیر هم نمی توان داد. زیرا آثار وضعی نجاست در روح انسان می ماند.

و - نکته بعدی نشستن سر سفره غذاست. که باید حالت نشستن بحالت تورك باشد که در نماز هم مطرح است. و مستحب است که انسان اینگونه بنشیند. یعنی سنگینی بدن را روی یکطرف پا قرار دهد و 2 تا پا بغل یکدیگر قرار دهد و هردو پا بیکطرف باشند و بعد روی پای چپ بنشیند.

در روایات هم هست که حالت نشستن پیامبر اینگونه بوده است:

پیامبر وقتی می نشستند يك طرفی می نشستند. (3)

ز - غذا خوردن در حال اضطراب و ترس نباشد. اگر انسان مضطرب است و می ترسد. نباید غذا بخورد.

زیرا ترس موجب می شود که روی سیستم بدن آثار منفی بگذارد. و غذا خوردن هنگام ترس و اضطراب، ترشحات اسیدی در مری ایجاد می کند که به متابولیسم بدن ضرر می رساند.

ح - وقتی در روز غذا می خورید، بعد از غذا دراز بکشید. امام رضا علیه السلام طی روایتی چگونه دراز کشیدن را بیان می دارند. یه

1- . كلوا من رزق ربكم و اشكروا له (15 سبأ)

2- . «كلوا ارزقناكم حلالاً طيباً»

3- . كان رسول الله صلى الله عليه و آله اذا جلس يأكل جمع بين ركبته بين قداميه

«وقتی روز غذا می خورید به پشت بخوابید و پای راست را روی پای چپ قرار دهید.» (1)

حالا- هم می شود پا را دراز کرد و روی هم گذاشت و هم می شود دراز کشید و پا را از زانو خم کرده و پای راست را روی پای چپ قرار دهید. و منظور روایت مورد دوم است. در کتاب اولین دانشگاه، آخرین پیامبر هم فلسفه طبی آن آمده است.

ط - بعد از غذا، خلال کردن و مسواک زدن مناسب است. و روایات پیرامون مسواک فراوان است.

ی - پرخوری نشود. پیامبر صلی الله علیه و آله فرمودند:

«من از سه قسمت معده يك قسمت آن را پر می کنم و 23 آن خالیست. یکسوم برای هوا و يك سوم برای آب»

ك - از غذای سرد و گرم پشت سر هم پرهیز شود. زیرا خوردن غذای سرد و بلافاصله غذای گرم، به دندانهانیز لطمه وارد می کند و برای دستگاه گوارش نیز مضر است.

ل - در حال ایستاده غذا نخورید. تا آرامش داشته باشید و با آرامش غذا بخورید.

م - هنگام غذا خوردن دهان را باز نگذارید که داخل دهان دیده شود. باید لقمه کوچکتر بردارید تا دهان زیاد باز نشود. اگر دهان باز شود اشکالات زیادی در بدن بوجود می آید. از جمله آنها این است که هنگام باز بودن دهان، هوا وارد بدن می شود و بر اثر آن هوا ترشحات بزاقها و غذا و آن هوا ترکیباتی تشکیل می دهند که این ترکیبات موجب زخم معده می شود.

ن - بین غذا آب نخورید. امام صادق علیه السلام می فرمایند:

«من تعجبم از کسی که بین غذا آب می خورد و نمی میرد»

از این روایت برمی آید که آب خوردن بین غذا کار خطرناکی است. آب را باید بعد از غذا خورد.

س - سر سفره لباس راحت بپوشید، تا شکم در فشار و سختی نباشد. اگر کمربند بسته دارید، باز کنید و غذا هم زیاد نخورید چون شکم در فشار است انسان را دچار بیماری می کند. و حتی گاهی اوقات برای قلب نیز مضر است.

ع - غذا را اول شب بخورید. تا هنگام خواب قدری غذا تحلیل رفته باشد و هضم آن آسان شود و شب انسان دچار اوهام نشود و صبح هم مانع سحرخیزی نشود.

ث - غذای داغ نخورید.

در کتاب اولین دانشگاه و آخرین پیامبر آمده است که:

«در منطقه سیستان و بلوچستان سرطان حنجره و زبان زیاد است و یکی از دلایل آن طبق بررسی

1- . قال الرضا عليه السلام: اذا اكلت فاستلق على خفاك وضع رجلك اليمنى على اليسرى

دانشمندان خوردن غذای داغ، چائی داغ، بیان شده است.»

در اینجا توصیه هم شده است که روی ابر نخوابید، لباس نایلونی نپوشید، زیرا اینها هم حرارت فوق العاده ای در بدن بوجود می آورند و همان الکتریسته ای که ایجاد می کنند موجب حساسیت پوست می شود و یا در بعضی موارد موجب بیماریهای جلدی می گردد.

غذای داغ هم زمینه ساز سرطان می شود. باضافه بیماریهای دیگری هم که ممکن است بوجود آید.

پیامبر صلی الله علیه و آله فرمودند:

«غذا را داغ نخورید تا سرد شود»⁽¹⁾

ض - غذا را فوت نکنید. این کار از نظر اسلام کراهت دارد. و از نظر علم پزشکی نیز علتش این است که انسان در بازدم گازی که از بدنش خارج می کند سرشار از میکروب است که به وسیله فوت تمام گازهای سمی وارد غذا یا چائی می شود. و این گازها ترکیباتی با غذا پیدا می کنند که مسلم برای بدن مضر است.

روایت می گوید: در غذا فوت نکنید»⁽²⁾

ص - بین غذا خوردن صحبت نکنید. علی علیه السلام فرمودند: «در وقت غذا خوردن ساکت باش، پیوسته حرف نزن»⁽³⁾

غ - غذا را با عجله نخورید.

ف - غذا را خوب بجوید. هر لقمه به تعداد دندانها (33) بار باید جویده شود. نشانه خوب جویدن، شیرین شدن غذا در دهان است.

ق - لقمه را کوچک بردارید تا دندانها از عهده جویدن آن برآیند.

2 - نوشیدن

برای نوشیدن نیز نکاتی در اسلام عزیز وارد شده است. بعضی از این نکات با خوردن مشابه هم هستند. لذا آنها را دیگر ذکر نمی کنیم. آنچه در رابطه با نوشیدن مطرح است.

الف - آب را يك مرتبه ننوشید، بلکه جرعه، جرعه و 3 بار بنوشید. در بعضی روایات است که آب را مثل الاغ بخورید.⁽⁴⁾ مخصوصاً وقتی آب سرد است، الاغ وقتی می خواهد آب بخورد، دهانش را داخل آب می گذارد و می مکد این آب از لای دندانهایش عبور می کند و جذب می شود.

ص: 128

1- . عن النبي صلی الله علیه و آله انه كان لا يأكل الحال حتی یبرد

2- . لا یتنفس فی الاثناء

3- . قال علی علیه السلام: «الزم الصمت فی ادنی نفعه السّلامه» میزان الحکمه ج 5 ص 435

ب - در شب ایستاه آب نخورید. در شب بنشینید و روز ایستاده اشکالی ندارد.

ج - در موارد غیر ضروری خوردن آب باعث بیماری می شود. چنانکه اگر آب در جایی راکد بماند لجن می گیرد. وقتی هم بی اندازه مصرف شود معده را دچار بیماری می کند. بعضی مواقع تشنگی کاذب است. مثل آن مواقعی که انسان صحبت زیاد می کند بین صحبت خسته می شود و تشنه می گردد. این تشنگی بعلة اصطکاکی است که بین زبان و حنجره بوجود آمده است. و تشنگی کاذب است، حقیقی نیست.

در این موارد اگر می خواهید خیلی آب نخورید، 2 یا 3 مرتبه آب را داخل دهان کنید و کمی نگه دارید و بعد تخلیه نمایید، تشنگی شما رفع می شود.

د - از ظرفی که در باز باشد، آب نخورید. شب ها روی ظرف آب بالای سرتان را بپوشانید. زیرا امکان دارد خزنده یا گزنده ای داخل آن بیفتد. و انسان از خوردن آن مسموم شود.

پیامبر صلی الله علیه و آله حضرت علی علیه السلام را نهی کردند که از ظرفی که سرش باز است آب بخورند، زیرا محل شیطان است.

شیطان در روایات منظور ضرر زننده است. مثلاً زیر ناخن محل اجتماع شیطان است، زباله در منزل محل اجتماع شیطان است، شیطان از ماده شطن به معنی ضرر زننده است. علت آنکه به ابلیس هم شیطان می گویند، به خاطر این است که به انسان ضرر می زند و او را از مسیر خدا باز می دارد.

ه - نمناک و سرد بودن معده ریشه بسیاری از امراض است.

چنانکه خانه های مرطوب و نمناک زودتر تخریب می شود و انسانهایی که آنجا زندگی می کنند زودتر بیمار می شوند. انسانها نیز از نظر سیستم بدنی اختلاف دارند. بعضی سرد مزاج و برخی گرم مزاجند. آنان که سرد مزاج هستند نباید زیاد آب بخورند، زیرا بدنشان دچار سستی و رخوت می شود.

3 - بهداشت بینی

اشاره

یکی از مسائلی که در ابزار آموزشی مطرح است و باید بهداشت آن رعایت شود بینی است. در اسلام بحثی داریم پیرامون بوی خوش، استشمام بوی خوش که موجب تقویت حافظه می شود.

بوها اصولاً برخواسته از يك ترکیب است. گاهی این ترکیبات گازهای متعفن و خطرناک است مثل آمونیاک، گاز کربنیک و... و گاهی مثل عصاره گلها و گیاهان خوشبوتر از انواع گازها، بازها، اسیدها و مواد آلی ترکیب شده است البته در نوع خوشبوی آن. چنانکه گاز کربنیک برای بدن انسان ضرر دارد، برعکس گاز اکسیژن مفید است.

در گلها هم گازهایی موجود است. که این گازها و بازها و اسیدها ترکیبی در گل بوجود آورده اند

که گیاه دارای بوی خاصی می شود. ترکیباتی که در گلها بوجود می آید چون يك حالت طبیعی دارد، بسیار مفید است.

البته ادکلنها و عطرهائی که به صورت شیمیائی از مواد شیمی غیرآلی ترکیب می شوند و خاصیت گل را به صورت شیمیائی عرضه می کنند مثل انواع داروها و شیرخشک، آن اثری که مواد طبیعی دارند، اینها دارا نمی باشند.

امام صادق علیه السلام برای تأکید در استعمال بوی خوش فرمودند:

«هرچه در مسیر عطر و بوی خوش خرج کنید، اسراف نشده است»⁽¹⁾

البته این روایت عامی است که بعضی روایات دیگر تخصیص می زنند. اما بهر حال اهمیت بوی خوش را می رساند.

«اگر انسان نمازش را با عطر و خوش بوئی بخواند از هر رکعتش 70 برابر ثواب می برد»⁽²⁾

بوی عطر و بوی خوش علاوه بر آنکه حافظه انسان را قوی می کند، قلب انسان را نیز قوی می کند. حالا شما چه قلب و روح معنوی را در نظر بگیرید و یا قلب صنوبری که جنبه تلمبه زنی خون را دارد⁽³⁾.

شستشوی بینی

از آنجائی که بینی و تنفس به حافظه ارتباط زیادی دارد نقش بینی هم حائز اهمیت است. کار بینی انسان چند چیز است:

1 - هوائی که وارد شش ها می شود، دمای آن را معتدل می کند. لذا در زمستان اگر می خواهید کمتر بیمار شوید، با بینی نفس بکشید. حتی آنها که وقتی شالگردن می بندند، ولی باز با دهان تنفس می کنند، باز هم معمولاً زیاد مریض می شوند.

2 - در هوای سرد با بینی تنفس کنید، تا بیمار نشوید. هم در هوای گرم و در تابستان که هوا خشک است و هوای گرم وارد شش ها می شود، بینی با ترشحات خود هوا را معتدل و نمناک می کند. مثل همان کاری که کولر انجام می دهد.

3 - اثر دیگر بینی این است که هوا را از میکربها و گردوغبارها تمیز می کند وارد شش می کند. لذا انسان از دچار شدن به بیماریهائی مثل ورم لوزه، حنجره، آسم، آلرژی و حساسیت مصنوعیت بیشتری پیدا می شود.

استنشاق بینی

ص: 130

1- . کافی ج 6 ص 512

2- . کافی ج 6 صفحه 511

3- . مکارم الاخلاق ص 41

استنشاق بینی بسیار مهم است و انسان نباید فقط فضای بیرونی و جلوی بینی را تمیز کند.

استنشاق این است که آب را داخل بینی بکشد و فضای داخل بینی را تمیز کند. لذا برخی سردردها با استنشاق خوب می شود. البته استنشاق در تابستان خوب است با آب سرد باشد.

4 - بهداشت دهان

اگر انسان بهترین غذا را برای خود در نظر بگیرد و آن را از طریق يك کانال کثیف عبور دهد.

قطعاً این کثیفی کانال آن فضا و غذای خوب را هم مسموم می کند. حالا وقتی انسان دهانش بوی بد می دهد. خود این بوی بد زائیده يك ترکیب است. بوی بد زائیده ترکیبات باز و اسید و... است که برای معده و دندان و سایر اعضا مضر است.

آنهايکه دهانشان بو می کند، گاهی حتی مسواک هم می زنند، اما چون روش خوب مسواک کردن را نمی دانند، فقط ظاهر دندان را تمیز می کنند. این است که پیامبر صلی الله علیه و آله فرمودند:

«بقدری جبرئیل در مورد مسواک به من توصیه کرد که فکر کردم، اگر بار دیگر بیاید، می گوید مسواک واجب است»

و خود حضرت فرمود: (1)

«اگر برای ائمتم موجب مشقت نمی بود، مسواک را بر آنها واجب می کردم». (2)

مسواک کردن خیلی خوب است. یا با همین مسواکهائی که همه جا موجود است، یا با آن چوبهائی که به نام چوب «اراک» موجود است. و اگر انسان استمرار داشته باشد، هم لثه را محکم می کند و هم دندان را از فساد و بدبوئی نجات می دهد. و بین دندانها جرم نمی گیرد.

اگر مسواک کردن با خمیر دندان انجام می شود لازم است که حتماً خمیرها از روی لثه ها تمیز شوند تا خود اینها که گاهی مواد شیرینی دارند موجب فساد دندان نشوند.

اگر ترکیبات دندان را در عکس کتابهای بیولوژی دیده باشید از چند قسمت ترکیب شده است.

روی دندان پوششی بنام «مینا» وجود دارد، که این مینا اگر بواسطه عوامل مختلف از بین برود، دندان هم از بین می رود. و فساد دندان برای معده نیز بسیار مضر است. زیرا دندان مرتب مواد عفونی تولید می کند و وارد معده می شود.

اما مسواک زدن دندان، آنها را با شرایطش، هم دهان را خوشبو می کند هم تنفس پاک می شود و هم غذا که خورده می شود از میکربهای مختلف دور است.

یکی از ترکیبات مضر برای دندان، ترکیبی است که متشکله از شیرینی هاست. و بعد از مصرف

1- . مكارم صفحه 51 جدول 50 روایت نقل شده است

2- . مكارم الاخلاق صفحه 53

شیرینی باید دندانها را شست بهر حال مسواک قبل از خواب و بعد از غذا حتماً لازم است، دندانها شستشو شوند. زیرا شب تا صبح که دندانها در استراحت هستند باید از مواد فاسدکننده تمیز باشند.

پیامبر صلی الله علیه و آله فرمودند: مسواک حافظه را زیاد می کند. (1)

امام صادق علیه السلام فرمودند: مسواک بلغم را از بین می برد. بلغم یک بیماری گوارشی است که برخاسته از عفونتهای داخلی است. (2)

پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود: مسواک فراموشی را از بین می برد و یادسپاری را زیاد می کند. (3)

5 - بهداشت مو

دانشمندان و پزشکان متخصص پوست می گویند: یکی از راههایی که موجب می شود، موها چرب نشوند و یا نریزند؛ این است که بعد از حمام، موها را ماساژ داد. این کار موجب می شود مو چرب نشده و ریزش پیدا نکرده و ریشه آن ضعیف نشود. ماساژ دادن خود شرایط خاصی دارد.

سشوار نمودن بعد از حمام برای ریشه مو ضرر دارد. مخصوصاً اگر حرارت آن زیاد و یا نزدیک به سر باشد موجب ریزش مو می شود.

6 - حجامت

یکی دیگر از مسائلی که موجب تقویت حافظه است. حجامت کردن است که در اسلام هم جزو مسائل بهداشتی وارد شده است. و اخیراً در بعضی شهرها، مطب هائی دائر شده که این کار را به طریق بهداشتی انجام می دهند.

البته طبق نظریه بعضی پزشکان همینکه انسان سالی یکی دوبار خون بدهد، همان کار حجامت را تا حدی انجام می دهد. خون دادن باعث می شود که گلبولهای قرمز و سفید بدن تحریک شده و حالت فعال پیدا کرده و موجب تقویت حافظه و سالم شدن جسم شود.

7 - قیلوله

قیلوله خواب قبل از ظهر را می گویند. اگر قبل از اذان ظهر انسان خود را عادت دهد که قدری استراحت کند، بدن و فکر آماده کارهای جدیدی می شود. حالا اگر این خواب امکان نداشته باشد.

عمل به همان استحباب دراز کشیدن بعد از نهار در حدود 20 دقیقه یا نیم ساعت هم همان حالت قیلوله را دارد که انسان یک حالت فراغ بال پیدا می کند.

اما باقر علیه السلام فرمودند:

ص: 132

1- . سفینه البحار ج 2 ص 588

2- . سفینه البحار جلد 1 صفحه 103

«اگر کسی قیلوله را ترك کند، موجب فراموشی می شود.»(1)

بحثهایی که تا اینجا مطرح شد بخشی، آیات و روایات بودند و برخی صرفاً بحثهای پسیکولوژی و روانشناسی منهای بحثهای معنوی مطرح گردید. اینها باید هر دو در کنار هم بحث شوند، تا کارآئی بهتری داشته باشند.

8 - اکسیژن و مطالعه

بحث بسیار مهم دیگری که اینجا داریم بحث اکسیژن منظم و کافیت. در هر 24 ساعت حدود 2 هزار تا 2200 لیتر خون از سلولهای مغز ما عبور می کند. یعنی تمام خونی که در بدن ماست، مرتب به مغز رفت و آمد می کند. 2 هزار لیتر خونی که به مغز می رود و برمی گردد با آن سرعت و این مقدار حدوداً 400 برابر کل خونی است که در بدن انسان است. حالا در اثر اضطراب و هیجان و نگرانی این ورود و خروج خون به مغز، شدت پیدا می کند و زیاد می شود. وقتی انسان فکر می کند، گرمای مغز انسان 110 درجه بالا می رود و هنگام خواب يك تا 3 درجه کاهش پیدا می کند.

قبلاً عرض کردم که بیشترین و سالمترین و پاکترین اکسیژن را مغز مصرف می کند. لذا اگر می خواهید مطالعه کنید و این مطالعه ضربه به مغز وارد نکند در فضائی قرار بگیرید که آن فضا، محل عبور و مرور هوا باشد.

البته در فصل سرما می شود انسان در جائی باشد که حداقل هوا، اکسیده نباشد. گازهای مسموم در آن نباشد. البته در گرما هم چون دمای مغز بالا می رود، میزان گزینش و یادگیری هم کم می شود.

دخانیات، دود گازوئیل، بنزین، وسائل نفت سوز، در فضای مطالعه نباید باشد.

اتاق خیلی گرم نباید باشد، چون خواب بدنبال دارد. بهر حال فضا در مطالعه بسیار مؤثر است.

ص: 133

بحث دیگری که در رابطه با حافظه مطرح است، بحث خوراکیهاست. شما اول باید تشخیص بدهید که چه حالتی بدنتان دارد؟ آیا شما گرم مزاجید؟ یا سرد مزاج می باشید؟ آنها که گرم مزاجند اگر انواع گرمیها را بخورند، بدتر می شوند. کسانی که هم که سرد مزاجند، در برابر سردیها مقاومت ندارند. شناخت خوراکیهای گرم و سرد هم خود علمی است که باید تا حد لازم فراگرفت. غذاهای گرم یکی شیرینی ها هستند.

البته شیرینی نه اینها که در بازار موجود است و بسیاری از مواد شیمیائی با هم ترکیب می شوند و تشکیل این شیرینی ها را می دهند که معمولاً بیماران دیابتی از این شیرینی ها پرهیز داده می شوند.

شیرینی و گرمای طبیعی در مواد طبیعی مثل خرما، انجیر، توت، که مواد آلی هستند نه موادی که زائیده دست بشر باشند؛ وجود دارد. شیرینی گرم است ولی گرمی خرما طبیعی است. خرمالو، موز، مواد طبیعی هستند، البته می توان اینها را به گونه ای مصرف کرد که هم اثر داشته باشند و هم به بدن آسیب نرسانند.

گرمیها در تقویت حافظه مؤثرند. که می توان این گرمیها را با خوردن مقداری ماست که سردی طبیعی دارد متعادل کرد.

مواد طبیعی و غذاهای آلی، نوشیدنیهای طبیعی و آلی که از بطن طبیعت بیرون می آید، وقتی وارد بدن می شود 3 تا 6 ماه و حتی یکسال این ماده در بدن انسان بصورت ذخیره می ماند.

وقتی فصل پرتقال است، هرچه بخورید اینها در بدن بصورت ذخیره ویتامین «ث» می ماند و ویتامین «ث» ذخیره در موقعی که انسان بیمار می شود و احتیاج به ویتامین دارد، مصرف می شود. اما ویتامین «ث» شیمیائی اینطور نیست. هر زمان مصرف شد به مقدار احتیاج مصرف و ما بقی دفع می شود. و لذاست که وقتی عرض می شود حافظه نیاز به فسفر و آهن دارد، نباید فوراً به منابع دارویی روی آوریم. بلکه باید دنبال غذاها و گیاهانی برویم که دارای آهن و فسفر هستند. تا هم احتیاج برطرف شود و هم زیادی آن در بدن بصورت ذخیره باقی بماند.

در رابطه با طب گیاهی، اخیراً آقای دکتر اهری فعالیتها بسیار خوبی نموده و نتیجه هم گرفته اند که بعضی داروها را با برخی دیگر ترکیبی کرده و اثر آن را نوشته اند. البته دکتر صفدر صانعی، آقای پاکنژاد و دکتر غیاث الدین جزایری هم در این رابطه کارهایی کرده اند.

وقتی روایات، خوردن چیزی را مستحب دانسته و تأکید می کنند. این روایات وقتی در کنار متون

علمی و طبّی شناسائی شوند! نظر جامعی به ما می دهند که بسیار راهگشاست.

کتب علمی و پزشکی زیادی در این رابطه هست که از همین داروهای گیاهی برای انواع بیماریها نسخه تهیه شده است که می توان نسخه عطار، راز طول عمر، زبان خوراکیها را نام برد.

خوراکیهای مفید

اشاره

در اینجا به برخی از روایات اشاره می کنیم که در رابطه با تقویت حافظه مفید هستند و از معصومین علیهم السلام نقل شده است.

البته برای درمان هر بیماری از دو سری دارو باید سود جست:

نوع اول: داروهائی که جنبه معنوی و متافیزیکی دارند.

نوع دوم: داروهائی که از نظر مادی مفید هستند.

برای نوع اول نکاتی را در فصول مختلف کتاب یادآور شدیم، اکنون به برخی خوراکیهائی که برای حافظه مفید هستند، اشاره می کنیم.

البته ناگفته نماند که اگر موارد قبل را کاملاً درک نکرده و بدان عمل نکنید، اموری که ذکر می شود چندان کارساز نخواهد بود.

ما می خواهیم بگوئیم برای هر دو نوع از خاندان اهل بیت عصمت علیهم السلام راه ذکر شده و باید به همه عمل کرد نه اینکه در سخن این بزرگواران در رابطه با این خوردنیها کم توجه باشیم.

امید است بتوانیم در بالندگی فکر و حافظه شما آنچه مؤثر است عرضه بداریم.

1 - مویز

یکی از مواردی که در روایات برای یادسپاری مفید دانسته اند مویز است.

مویز اصطلاحاً به انگور سیاه و یا انگور یاقوتی که دانه های آنها درشت است و هسته های بزرگی نیز همراه دارد گفته می شود وقتی که آنها را خشک کنند بدان مویز می گویند.

اگر کسی بخواهد از یادآموزی قدرتمندی برخوردار باشد باید روزی 21 دانه صبحها قبل از خوردن صبحانه بخورد، خصوصاً هسته های آنها را باید نرم کند. (1)

2 - کندر

کندر دو نوع است یک نوع آن را با اسپند مخلوط می کنند و روی آتش می ریزند که بوی بسیار خوشی دارد، نوع دیگر آن به شکل ماده ای شفاف است که مقداری هم تلخ می باشد، مانند شیره هائی که از تنه درختهای هلو، زردآلو، آلبالو... خارج می شود و به آن (زنج)

میگویند که آنها را هم می خورند و هم برای آهار دادن پارچه بکار می برند، البته «زنج» تلخ نیست.

ص: 135

1- . سفینه البحار جلد 1 صفحه 280

کندر را هر روز باید به مقدار يك عدس در دهان گذاشت و جوید. البته باید بدانید کندر بسیار گرم است و دندانها را خراب می کند.

لذا باید بعد از خوردن دندانها تمیز شوند. پیامبر خدا صلی الله علیه و آله به علی علیه السلام فرمود: سه چیز قدرت حافظه را می افزاید و معده را نرم می کند: 1 - کندر 2 - ... (1)

امام صادق علیه السلام فرمود: به زنان باردار کندر بخورانید تا حافظه فرزندان قوی شود. (2)

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله فرمود: نسبت به کندر توجه داشته باشید زیرا ناراحتی را از بین می برد... عقل را زیاد می کند و بر نیروی عقل میافزاید، نور چشم را زیاد می کند و نیز فراموشی را از میان برمی دارد. (3)

خوردن کندر رطوبت حافظه را نیز از بین می برد.

3-4 - سیب و به

برای دو میوه سیب و به فوائد زیادی ذکر شده است. (4)

امام علی علیه السلام فرمود: به و سیب قلب را قوی می کند و معده را خوشبو می کند و عقل و فکر را صیقل می دهد. (5)

البته ناگفته نماند که سیب ترش برای حافظه مضر است. (6)

ضمناً این دو میوه سرشار از ویتامینهای مختلف و مقداری املاح معدنی و آهن، منگنز و کلر و کلسیم و... است. (7)

سیب بیماریهای اعصاب، رماتیسم، تنگ نفس و... را کاهش می دهد. (8)

سیب اشتها آور، ضد عفونی کننده دهان، درمان اسهال (اگر نارس باشد) تقویت لثه ها، پاک کننده سموم و میکروبیهای بدن، تعادل بیماران اوره ای و... است.

سنگ کیسه صفراء و کلیه را ذوب می کند. (9)

گلابی درمانی است برای کسانی که مبتلا به فشار خون هستند، درد مفاصل یا، رماتیسم دارند و... (10)

ص: 136

1- . خصال صفحه 126 و بحار جلد 79 صفحه 319

2- . مکارم الاخلاق صفحه 221

3- . مکارم الاخلاق صفحه 84 و بحار جلد 62 ص 294

4- . المحاسن صفحه 550

5- . فروغ کافی ج 6 ص 357 (هفت روایت وجود دارد)

6- اكل التفاح یعنی الحامض (سفینه ج 1 ص 588)

- 7- . ماخذ 3 صفحات 171 و 179
- 8- . ماخذ 3 صفحه 178 و ماخذ 4 صفحه 201
- 9- . ماخذ 3 صفحه 178 و ماخذ 4 صفحه 201
- 10- . ماخذ 3 صفحه 178

البته این گوشه ای از فوائد این دو میوه ارزنده است.

از آنجا که در شب همبستر شدن پیامبر خدا صلی الله علیه و آله با خدیجه علیها السلام خدای متعالی برای ایشان توسط جبرئیل علیه السلام يك سيب فرستاد که نیمی خود میل کند و نیمی را به خدیجه دهد معلوم می شود ویژگیهای دیگری هم دارد.

5 - سرکه

سرکه فوائد زیادی دارد و برای آن آثاری برشمرده اند از جمله آنها این است که ذهن را بارور می کند.

امام صادق علیه السلام فرمود: سرکه قدرت عقل (یادسپاری) را تشدید می کند و آن را بارور می سازد، آنگونه که ممکن است خود انسان دچار تعجب گردد. (1)

امام رضا علیه السلام فرمود: سرکه قوای عقل را بارور می کند و ذهن را قوی می نماید. (2)

گرچه خوردن زیاد سرکه چندان نیکو نیست ولی چند روزی (3 یا 5 یا 7 روز) صبحها قبل از صبحانه حدود يك استکان برای دفع برخی انگلها و کرمهای داخلی معده مفید است. (3)

وقتی معده کار طبیعی خود را انجام داد و مواد ارزنده اش توسط کرمهایی که به جدار معده متصل می گردند، جذب نشد در نتیجه نیروی کافی به فکر و ذهن انسان خواهد رسید.

قابل ذکر است که سرکه ناشتا برای کسانی که ناراحتی اعصاب و زخم معده دارند زیان آور است.

6 - انار

امام صادق علیه السلام فرمود: انار را با پیه های اطرافش بخورید که معده را دباغی می کند و ذهن را زیاد می کند. (4)

برخی مواقع معده در اثر خوردن برخی غذاهائی که اسید یا باز و... زیاد دارند موجب می گردد که شیارهای آن محو گردد، با خوردن انار مخصوصاً با پیه های اطرافش شیارهای اطراف روده و معده بازآوری می شود.

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله فرمود: انار معده را قوی و ذهن را رشد می دهد. (5)

7 - عسل

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله فرمود: هر کس حافظه می خواهد عسل بخورد. (6)

ص: 137

1- . الخل یشد العقل... وسائل جلد 17 ص 67

2- . کافی ج 6 ص 329

3- و يقتل دواب البطن... (وسائل ج 17 ص 69)

4- . المحاسن ص 524: كلوا الرمان بشحمه..

5- . المحاسن ص 543

6- . مكارم ص 165

علی علیه السلام فرمود: عسل هر دردی را درمان می کند، بلغم را کم می کند و فکر و دل را جلا می بخشد. (1)

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله فرمود: عسل فراموشی را نابود می کند و حافظه را زیاد می کند. (2)

عسل دارای آهن، پتاسیم، کلسیم، منگنز، سدیم و فسفر فراوانی است. عسل دارای خاصیت رادیواکتیو است که موجب می شود بسیاری از بیماریها بازگشت نکنند. (3)

عسل برای مبتلایان به مرض قند (به مقدار کم) مفید است. (4)

امام صادق علیه السلام فرمود: هیچ چیز (از خوردنیهای طبیعی) مثل عسل مفید نیست. (5)

امام صادق علیه السلام فرمود: اگر مقداری زعفران را با سعد (به نسبت يك يك) نرم کرده و مخلوط نمائید بعد با عسل مخلوط نمائید و هر روزی دو مثقال میل نمائید آنقدر حافظه شما زیاد می گردد که می ترسم نسبت سحر به شما بدهند. (6)

مواردی دیگر نیز در روایات ذکر شده که بطور گذرا یادآوری می کنیم.

فلفل سیاه برای حافظه مفید است.

بادام برای تقویت حافظه مؤثر است.

پسته قوه حافظه را زیاد می کند.

نارگیل ضعف یادداری را از بین می برد.

پیاز بنخاطر فسفری که دارد انجام کار فکری را آسان می کند.

سیر برای جبران ضعف حافظه ... مفید است.

شیر گوسفند قدرت حافظه را قوت می بخشد. (7)

ص: 138

1- . مکارم الاخلاق صفحه 166

2- .

3- . ماخذ 4 ص 142

4- . ماخذ 4 ص 143

5- . کافی ج 6 ص 332

6- . سفینه البحار ج 1 ص 286

7- . این موارد را از مأخذ 3 صفحات 163-196 برگرفته ایم. اگر چه در مضامین روایات هم وجود دارد

اشاره

اصولاً با توجه به اهمیت حافظه و سیستم حساسی که حافظه دارد، هر چیزی که موجب ضرر و زیان به جسم یا روح انسان باشد، به حافظه هم ضرر خواهد رساند. یکی از این موارد ارضاء غریزه جنسی است.

اصولاً غریزه جنسی یکی از نهادهای مادی و معنوی انسان است و انسان نمی تواند منهای این نهاد، زندگی متعادلی داشته باشد. اسلام، هم با آنها که در مسیر رهبانیت هستند مبارزه دارد و هم با آنها که مسیر زندگی خود را بر شهوات گذاشته اند.

در برخی روایات دارد که بعضی از همسران اصحاب پیش پیامبر صلی الله علیه و آله آمده و از همسران خود شکایت می کردند که نسبت به آنها بی توجه و بی تفاوت هستند. در یکی از موارد دارد که پیامبر صلی الله علیه و آله بقدری احساس نگرانی از خود نشان دادند و با عجله حرکت کردند که عبایشان به زمین کشیده می شد و می رفتند تا مشکل آن زن را حل کنند. و این حالت نبی اکرم صلی الله علیه و آله اهمیت مسئله را می رساند.

مبنای کلی در قرآن شریف اعتدال است: «در هر امری انسان باید میانه رو باشد(1)».

1 - غریزه جنسی

اشاره

بهر حال یکی از آفات حافظه خود ارضائی غریزه جنسی است و اگر انسان این غریزه را زیاد ارضا کند، در حافظه اثر منفی می گذارد.

دانشمندان از نظر علمی ثابت کرده اند که هر چهل لقمه نان عصاره اش يك قطره خون است و يك قطره خون عصارهٔ چهل لقمه است. حالا هر چهل قهره خون عصاره اش يك قطره منی است. که در هر انزال حدود 20 تا 22 قطره منی از انسان انزال می شود. حالا حساب کنید 20 * 40 می شود 800، 800 * 40 می شود 3200. و معنی آن این است که در هر انزال حدود 3200 لقمه غذا از دست می رود.

پس در اینجا مشخص می شود که انزال زیاد، نه تنها موجب ضربه به دستگاه گوارشی انسان است به حافظه هم ضربه وارد خواهد کرد.

در حالات بزرگان و نوابغ اگر بررسی کنید می بینید که آنها در ارضاء غریزه جنسی بسیار ضعیف بوده اند و آمیزش آنها کم بوده است. حتی در حالات بعضی از ایشان هست که به افراد مخصوص و محرم خود فرموده اند که بنده در طول عمرم 5 بار با همسرم همبستر شدم و 5 فرزند نیز دارم.

ص: 139

آمیزش‌های پی در پی و زیاد، ضربات جبران ناپذیری در سیستم حافظه وارد می‌سازد. زیرا اگر دستگاه تناسلی نتواند منی لازم را تولید کند. ماده منی را از مغز استخوان می‌گیرد. و لذا انزال با درد و آزار صورت می‌گیرد. این نشانه آمیزش زیاد و تأمین نشدن منی از منابع طبیعی بدن است.

احتلام

خداوند متعال در آنطرف قضیه هم مطلب را کاملاً سنجیده انجام داده است. در مواقعی که انسان دسترسی به آمیزش نداشته باشد و کیسه منی پر شود، مثل آبگرمکن که با شیر اطمینان غیرقابل انفجار است و هر زمان که آبگرمکن جوش بیاید این شیر اطمینان خودبخود باز می‌شود و تبخیر زیادی دفع می‌شود، در اینجا انسان نیز دارای شیر اطمینان است و زمانی که غریزه او تحریک شود و زمینه ارضاء نباشد، و ظرف منی به غلیان بیاید، شیر اطمینان در خواب بیرون می‌زند و انسان دچار احتلام شده و منی از او دفع می‌شود. این احتلام نشانه سلامتی است و هیچ ضرر و زیانی نیز به انسان نمی‌زند.

فرسودگی استخوان

بهرحال آمیزش زیاد حتی با همسر و عیال نیز حافظه را از بین می‌برد و مغز استخوان بدن انسان را فرسوده می‌کند. شاید شما استخوان ران بعضی مرغها را دیده اید، جوانها دارای ماده سفیدرنگی است اما پیرها مغز استخوانشان سیاه و فرسوده شده است.

در يك آزمایشگاه بعضی اطباء خروس را در يك فضای بسته با 20 مرغ رها کردند. بالاخره حالت خروس این است که از مرغی نمی‌گذرد و با همه آمیزش جنسی دارد. بعد از مدتی که گذشت، خروس را سر بریدند. با آنکه خروس جوان بود، ولی چون زیاد عمل آمیزش را انجام داده بود. مغز استخوانش فرسوده و از بین رفته بود.

آنها که ازدواج کرده اند و این مسائلشان گذشته است. باید بعد از این بهوش باشند و آنها که در آستانه ازدواجند و یا تازه ازدواج کرده اند، بدانند که با جان خود بازی می‌کند. محبت به همسر تنها آمیزش نیست، بلکه می‌توان از معنویات، کادو و هدیه هم کمک گرفت و محبت خود به همسر را نشان داد. زیاده روی در آمیزش جنسی در طول عمر نیز مؤثر است و عمر انسان را کم می‌کند.

روایات اشاره دیگری نیز به این مسئله دارند که:

«علم انسان در فرج مدفون می‌شود»

حتی آنها که عالمنند. اگر ازدواج کردند و در رابطه با این مسئله بی حساب و کتاب جلو رفتند نه تنها علم آنها از بین می‌رود و دچار فراموشی می‌شوند، بلکه سلولهای مغز و فکر آنها نیز حالت ملالت و ضعف بخود می‌گیرد. البته این بحث ما زیاده روی در آمیزش با حلال است. که این

زیاده روی گرچه از راه حلال، برای حافظه، علم، یادسپاری، جوانی و عمر، مضر است.

2 - کج ارضائی

ارضاء با حلال از مسیر غیرطبیعی زن ارضاء منفی و کج است. گرچه حرام نیست اما در رساله ها کراهت شدید و اکید وارد شده است. و اثر منفی این ارضاء از مسیر طبیعی بیشتر است. آمیزش با همسر از طریق دُبُر به اندازهٔ صدمبار از مسیر طبیعی است. و در سیستم اعصاب و گوارش و مغز اثر منفی دارد. در روایت آمده است که:

«کسیکه با عیال خودش از دبر جماع کند روز قیامت مانند گوشت گندیده محشور می شود که مردم از بوی تعفنش ناراحت شده و متنفر می گردند.» (1)

روایت دیگر پیامبر صلی الله علیه و آله فرمودند:

«زن و مرد هنگام نزدیکی نباید مانند حیوانات باهم جماع کنند که در اینصورت ملائکه از اطرافشان دور می شوند.» (2)

امام صادق علیه السلام فرمود:

«یکی از صفات مؤمن این است که از دُبُر ارضاء نمی کند.» (3)

این نوع آمیزش علاوه بر کراهت موجب ناراحتیهای تناسی مرد مثل سفلیس می شود، زن را دچار سرطان رحم می کند. یکی از موجبات سگته های ناگهانی است و برای طرفین مضر است. البته در کتب فقهیه و کتب ادله فقهیه، کتب استنباطی، کسی حکم به حرمت نداده است. جز عده معدودی که حرام دانسته اند. ولی این مسلم است که کراهت دارد و کراهتش هم شدید است.

یکی از مسائلی که موجب این کج ارضائی می شود بعلت روابط قبل از ازدواج است، همجنس بازیها یا استمناء یا مسائل دیگر جنسی باعث می شود که بعد از ازدواج، از راه طبیعی لذت نبرده و به کج ارضائی پناه می برند.

3 - خودارضائی

اشاره

یکی دیگر از مسائلی که موجب ضعف حافظه می شود و آفت حافظه محسوب می گردد؛ خودارضائی است. خودارضائی در مردان استمناء و در زنان استشهائ نام دارد. و در این مورد فرد با خود کاری انجام می دهد که از او منی بیرون می آید.

اصطلاحاً استمناء را جلق نیز می گویند و این انحراف در بین جوانان در سطح مدارس بیشتر موسوم است و اثر این ارضاء انحرافی این است که حافظه ضعیف می شود. بقول یکی از بزرگان

ص: 141

2- . علل الشرايع ص 518

3- . خصال صفحه 229

خودارضائی حافظه انسان را می کشد.

فرایند خودارضائی

فرایندهای خودارضائی 12 چیز است:

1 - ضعف اعصاب: معمولاً جوانهایی که مبتلا به استمناء هستند، بعد از مدّت زمان بسیار کوتاهی مبتلا به ضعف اعصاب می شوند. اکثر جوانان در حدّ راهنمائی و دبیرستان را اگر دقت کنید، کسانی که مبتلا هستند، عصبی نیز می باشند. کم حوصله اند، حوصله شنیدن و حرف زدن با کسی را ندارند.

2 - کمی حافظه: اثر دیگری که کاملاً در افراد مبتلا مشهود است. کم حافظگی است و اینگونه افراد از کمی حافظه گله و شکایت دارند و درسی را شاید دهها مرتبه تکرار می کنند و می خوانند ولی یاد نمی گیرند. و اگر یاد بگیرند فوری از یاد می برند.

3 - لرزش دست: پی آمد دیگری که خودارضائی دارد، لرزش اعضای بدن است. بدن حالت عدم توازن دارد و اعضاء آرامش ندارند.

4 - سستی کمر و سستی غریزه جنسی: بعضی افراد هستند که قبل از ازدواج مبتلا به این خودارضائی می شوند و وقتی ازدواج می کنند همسر آنها، نمی تواند بخوبی ارضاء شود. زیرا اینها زود انزال می شوند و زن نصیب و بهره چندان نمی برد.

اصولاً زن خصوصیتی دارد که دیر تحریک می شود و دیر هم خاموش می گردد. ولی مردها زود تحریک شده و زود هم خاموش می شوند، مخصوصاً مردانی که مبتلا به این خودارضائی بوده اند.

مصیبتی است برای همسران آنها، زیرا تا زن می آید تحریک شود و لذّت ببرد، او لذّت برده و خاموش شده است. و همین بی توجهی ها مسائل و مشکلاتی در زندگی این افراد بوجود می آورد که گاهی اوقات لطمات جبران ناپذیری به زندگی این افراد وارد می آید.

این يك نارسائی در زندگی است که زن ارضاء بشود ولی لذت نبرد، شاید به رو نیاورد که من اغنا نشدم، ارضاء نشدم. ولی اخلاق و رفتار او بتدریج عصبی و افسرده می شود.

زودانزالی، یکی از نتایج خودارضائی این است که مرد زود ارضا شده و انزال صورت می گیرد و این يك بیماری است که علت آن همان خودارضائی است.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود:

«کسی که با همسر خود بدون مقدمه آمیزش کند، به همسرش ظلم کرده است»

وقتی انزال زود صورت بگیرد، هنوز زن آماده نشده، کار تمام شده است.

5 - اختلال در دستگاه گوارش: یکی دیگر از آثار آن اختلال در دستگاه گوارش است. شاید برای

بعضی روشن نباشد که انزال بهرحال انزال است چه، جنس مخالف، چه با همسر، چه از طریق خودارضائی باشد، بهرحال انزال صورت می‌گیرد. برای روشن شدن اذهان باید عرض کنم که:

انزال با هر نوع که صورت بگیرد، اثرات متفاوتی دارد. اگر بین زن و مرد صورت گیرد، مثل دو قطب مثبت و منفی است. وقتی 2 قطب مثبت و منفی را به یکدیگر نزدیک می‌کند، جرّقه ایجاد می‌شود و کنتاک می‌کند. ایجاد جهش می‌کند.

آهن ربا دو قطب دارد، اگر این دو بهم نزدیک شوند، جذب شده و یکدیگر را می‌ربایند. زن منفی و مرد مثبت است وقتی بهم نزدیک شوند کنتاک و تحریک طبیعی بوجود می‌آید. حالا اگر این تحریک غیرطبیعی شود یا یک حالت خاص زور باشد، این کل سیستم را مختل می‌کند.

و از جمله سیستم گوارش است که در آن ایجاد، اسیدها و بازهای خاصی در معده می‌کند و بعضی از زخمهای معده از همینجا ناشی می‌شود.

6- رنگ پریدگی، یکی دیگر از آثار خودارضائی است. رنگ پریدگی هم به علت همان است که عرض شد عصاره چهل قطره خون یک قطره منی است و بدن دچار کم خونی شده و رنگ زرد می‌گردد. چنانکه حالت عکس آن کسانی که فشار خون دارند، چهره ای برافروخته دارند.

7- لاغر شدن نیز یکی از آثار است، که این بعّلت کم اشتهائی، تحلیل رفتن قوای جسمی صورت می‌گیرد.

8- سستی و ضعف زیاد، خواب رفتن اعضاء بدن بر اثر بی‌حسی و بی‌حالی نیز از آثار خودارضائی است.

اشخاصی که دچار خودارضائی هستند، بی‌حالتند و حوصله کارهای پر جنب و جوش را ندارند.

9- بی‌اشتهائی،

10- سردردهای موضعی و این سردردها مربوط به انواع کج‌ارضائی است و حالاتی که انسان دارد در این سردرد مؤثر است، اگر نشسته یا ایستاده یا خوابیده باشد، هر کدام موضع مخصوصی از سر را دچار درد و ناراحتی می‌کنند.

11- ضعف چشم و عضلات: یکی دیگر از آثار خودارضائی است. البتّه تمام چشمهای ضعیف کسانی نیستند که خودارضائی می‌کنند، بلکه گاهی اوقات بعّلت بدمطالعه کردن هم چشم ضعیف می‌شود. اگر هنگام مطالعه دست انسان مانع دید چشم شود، بتدریج چشم ضعیف می‌شود. زیرا کار طبیعی خون‌رسانی دچار اختلال می‌شود. گاهی از چشم کار زیاد کشیده می‌شود و امکانات به او داده نمی‌شود. این هم باعث ضعف چشم می‌شود. باید ویتامین A در حدّ کافی مصرف شود تا چشم دچار ضعف نشود.

12 - قطع نسل: از جمله آثار خودارضائی قطع نسل است. گاهی افرادی که به این ناراحتی مبتلا هستند، وقتی ازدواج می کنند، از فرزند محروم می شوند.

4 - دروغگوئی

اشاره

4 - دروغگوئی (1)

یکی دیگر از آفات حافظه دروغگوئی است. امام صادق علیه السلام فرمودند:

«خداوند به انسان دروغگو اعانتی نمی کند، مگر اینکه یاری او این است که حافظه دروغگو را کم می کند» (2)

دروغ یکی از گناهان کبیره است. امام عسگری علیه السلام فرمودند:

خداوند تمام گناهان را در اتاقی قرار داده است و کلید این گناهان را دروغ قرار داده است. (3)

در روایت است که:

فردی خدمت پیامبر صلی الله علیه و آله آمد و عرض کرد یا رسول الله صلی الله علیه و آله من خیلی اهل گناهم، نکته ای بگوئید تا آن را انجام دهم و گناهی مرتکب نشوم.

حضرت فرمود: دروغ نگو.

عرض کرد: همین.

فرمودند: بله.

آن فرد آمد و هر وقت خواست گناهی انجام دهد، مثلاً دزدی کند، فکر کرد اگر او را بگیرند و بگویند از کجا آوردی؟

مجبور است دروغ بگوید. و خلاف قول او به پیامبر صلی الله علیه و آله می شود. و...

هر گناهی در آن دروغی بود. لذا گناان را بواسطه دروغ نگفتن ترك کرد. (4)

دروغ آثار منفی بسیاری در انسان دارد. و یکی از آثار آن این است که انسان کم حافظه می شود.

امام سجّاد علیه السلام فرمودند:

«مزه ایمان را نمی چشد، کسی که دروغ، جدی، شوخی، بزرگ یا کوچک بگوید» (5)

البته دروغ تنها گفتن با زبان نیست، نوشتن دروغ، شنیدن دروغ، دیدن دروغ، اشاره دروغ همه اش دروغ است. دروغ از کبائر گناهان است. با توجه به اینکه کبائر در روایات مختلف آورده شده است. 30 تا 40 تا 70 تا اما آنچه مسلم است در مراتب دّوم یا سوّم کبائر دروغ مطرح است و در

ص: 144

1- . روایات فراوانی در رابطه با دروغگوئی در کتاب خودسازی در مکتب قرآن و عترت اثر دیگر نگارنده آمده است

2- . اصول کافی ج 2 ص 341

3- . اصول کافی ج 2 ص 341

4- . اصول کافی ج 2 ص 341

5- . اصول کافی، ج 2، ص 241

ردیف شرك بخدا آورده شده که آنهم از گناهان کبیره است.

خداوند متعال به انسان دروغگو وعده داده است که به او حافظه ندهد تا نتواند موفقیت بدست آورد.

دروغگو و ضعف حافظه

انسان دروغگو وقتی چیزی می گوید، چون واقعیت ندارد و واقعی نیست. مثلاً الآن چیزی می گوید و ساعتی دیگر یادش نیست که چه چیزی گفته است. بر خلاف راستگو که سیستمهای حافظه قول او را چون واقعی است می گیرند و بعد در خود حفظ می کنند. و در موقع معین هم آن را به یاد می آورند. دروغگوها بهر حال موفق نیستند و حافظه آنها هم سریاری با آنها را ندارد. زیرا از دروغ آنها دچار سردرگمی و گیجی می شود.

در روایات هست که:

«دروغ ارزش انسان را از بین می برد»(1)

دیگر حرف انسان دروغگو ملاک و مورد نظر نیست، زیرا هر زمان چیزی می گوید. و خود انسان نیز چون از حافظه اش درست استفاده نمی کند و واقعیت را نمی گوید که مطلب درست را در حافظه جای بدهد و بعد آن را بگیرد در آن واحد دروغی می سازد و می گوید و همانجا هم یادش می رود.

بهر حال اعمال، الفاظ و برخی فرامین الهی ویتامینهای دارد، و برخی اعمال، میکربهایی که ما نمی توانیم تشخیص دهیم و از ائمه هم متأسفانه آنگونه که باید و شاید استفاده نشده است.

دریای علم ائمه

علی علیه السلام با آن عظمت می فرماید:

«هرچه می خواهید قبل از آنکه از میان شما بروم از من بپرسید، من به راههای آسمان آشناترم تا به راههای زمین هرچه می خواهید بپرسید»(2)

فردی از جا بلند می شود و می گوید: یا علی در سر من چند مو هست؟

حضرت فرمودند: حالا من بگویم سرت چند مو دارد چه فایده ای برایت دارد؟ بلند شو برو خانه بچه ات دنیا آمده است و پسر هم هست. بلند می شود و می رود و می بیند، که بله درست است.

از این روایات معلوم می شود که آن زمان از مفاهیم و معارف ائمه استفاده نکردند، نیامدند لطائف و ظرائف طبیعت را بپرسند و جواب بشنوند. بلکه با آنها دشمنی ورزیدند.

1- . اصول کافی جلد 2 ص 341

2- . سلونی قبل ان تفقدونی - ینابیع الموده صفحه 471

باز با این که استفاده از محضر ائمه علیهم السلام کم شده است ولی افراد ظریف بین و محقق از بین این روایات رسیده استفاده هائی می کنند که گاه قابل تقدیر و تشکر است. وقتی وارد اقیانوس آیات و روایات می شویم. دل ما جان می گیرد و روح تازه می شود.

5 - ترك گناه

اشاره

پس بهر حال یکی از راههای موفقیت در امر حافظه و حفظ آن و تقویت آن ترك دروغگوئی است. دروغگوئی نسبت به بعضی مسائل تركش زیاد کار مشکلی نیست ولی اگر ترك شود ثمرات خوبی دارد.

پس از دروغگوئی بطور اخص كلّ گناهان بطور اعم مطرح است. که گناه موجب ضعف حافظه است.

در روایات است که:

«یکی از علماء حضور علی علیه السلام مشرف شد و گفت: که من حافظه ام ضعیف شده است. حضرت فرمود: گناه نکن زیرا دانش، فضل خدای متعال است. و فضل و لطف خدا به کسی که گناهکار باشد نمی رسد» (1)

در قرآن هم آیه شریفه می فرماید:

«علم فضل خداست. و اگر به کسی برسد خیر کثیر به او رسیده است. و علم و فضل خدا به کسی که گناهکار باشد طبعاً نمی رسد.» (2)

فضل غیر از حالت طبیعی است مثل رحمن و رحیم است. رحیم صفت عام است و رحمن صفت خاص می باشد. رحمانیت خدا منحصر به افراد خاصی است و رحیمیت عام است. فضل خاص است و خاص را خداوند به خواصی می دهد. یعنی آنها که اهل گناه نباشند.

از امام باقر علیه السلام نقل شده که فرمودند:

«هیچ نکبت و نقتمی به انسان نمی رسد مگر بخاطر گناهی که مرتکب شده است.» (3)

اگر حافظه شما قوی است و بعد دیدید که ضعیف شد، بفهمید که کاری کرده اید و گناهی مرتکب شده اید. اگر قرآن حفظ کردید، قواعد را خواندید، مسائلی را حفظ نمودید و به یکباره از حافظه رفت بدانید گناهی کرده اید که نعمت به نعمت تغییر یافته و حافظه داشته هایش را از دست داده است.

تغییر نعمت

ص: 146

1- . نهج البلاغه ابن ابی الحدید ج 18 حکمت 294 و منیة المرید

2- . «و من یوتی الحکمه فقد اوتی خیراً کثیراً» (269 بقره)

در دعای کمیل هم هست که:

«خدایا گناهانی که موجب تغییر نعمت می شود، آن گناهان را ببخش» (1)

«خدایا آن گناهانی که موجب می شود نعمت بر من نازل شود، ببخش» (2)

یکی از عواملی که موجب می شود نعمت الهی تغییر کند و به نعمت تبدیل شود، گناه است. در روایت داریم:

«اگر يك شب دیدید که نماز شبستان قضا شد، بدانید که گناهی یا خطائی مرتکب شده اید اگر دیدید در يك کار خوب موفق هستید و مدتی بعد ترك کردید بدانید کاری کرده اید که نعمت از شما گرفته شده است. این است که پیامبر عظیم الشان صلی الله علیه و آله مرتب روزی 70 مرتبه استغفار می فرمود.

می گفتند: یا رسول الله شما که گناه نمی کنید. می فرمود: بعضی از اعمال هست که انسان وقتی انجام می دهد، از يك اولویت و يك برتری محروم می شود.

فراق یوسف علیه السلام

اگر در حالات حضرت یعقوب علیه السلام بررسی کنیم می بینیم از امام صادق علیه السلام سؤال می کنند: یابن رسول الله چرا حضرت یعقوب علیه السلام با آنکه پیامبر بود، به این مشکلات افتاد که از فراق یوسف، آنقدر گریه کرد تا کور شد.

فرمودند: بخاطر اینکه یعقوب علیه السلام مرد متمول و پولداری بود. يك روز گوسفندی سر بریده و روی آتش گذاشته بودند که کباب شده و بخورند. حضرت یعقوب علیه السلام 12 پسر داشت.

بوی گوشت در خانه ها پیچید. در بین همسایه ها مرد فقیری بود که گرسنه بود و خود و خانواده اش چیزی برای خوردن نداشتند. وقتی بوی غذا به این بچه ها رسید از گرسنگی ناله سردادند. پدر دید چاره ندارد آنها را خواباند. و به آنها گفت: بخوابید تا برایتان غذا تهیه کنم. بعد مقداری آب در دیگ ریخت و مقداری سنگ در آن گذاشت که بچه ها فکر کنند غذاست.

امام صادق علیه السلام فرمودند: بچه ها به امید غذا گرسنه خوابیدند. یکمرتبه جبرئیل بر حضرت یعقوب نازل شد و گفت:

پروردگارت سلام می رساند و می گوید: يك عذاب و سختی بزرگی برای تو در نظر گرفته شده، آماده باش.

یعقوب علیه السلام گفت: از خدا بپرس که من چکار کرده ام. کسب من حلال، بچه های مؤمن، متدین، گوسفندی کشتیم دور هم خوردیم.

ص: 147

1- اللهم اغفر لي الذنوب التي تغير النعم (دعای کمیل)

2- اللهم اغفر لي الذنوب التي تنزل... (دعای کمیل)

خطاب رسید: چرا اینکار را کردی که این مرد مؤمن بچه هایش را آنطور بخواباند. یعقوب علیه السلام گفت: من نمی دانستم. که اینها گرسنه اند.

تا این حرف را زد خطاب رسید: اگر می دانستی که گناه کبیره انجام داده بودی، چون نمی دانستی، این مشکل را برایت در نظر گرفتیم و مشکلات هم این است که باید چند سال در فراق یوسف علیه السلام گریه کنی. (1)

هشدار

خلاصه باید توجه داشت. گاهی يك نگاه، يك اهانت، يك بی احترامی به استاد، يك بی احترامی به پدر و مادر، يك بی احترامی به همسایه یا مؤمن، آن ساختار معنوی انسان را از بین می برد و يك گناه هم بیشتر نیست. عجب نشود که ما اهل قرآن و دعا و امام زمان علیه السلام و روحانی و زیارت و... مگر دل نداریم يك گناه هم بکنیم. خوب این گناه، ریشه تمام زحمات را از بین می برد.

یوسف علیه السلام هم يك ترك اولی کرد، گناه هم نبود. در قرآن جریان آن مفصل هست که: وقتی یوسف در زندان بود 2 نفر در آنجا بودند. خوابی دیدند و حضرت یوسف علیه السلام برای آنها تعبیر کرد (بعثت دوری از گناه زنا در رابطه با زلیخا خداوند به حضرت یوسف علم تعبیر خواب عنایت کرد) به یکی از آندو گفت:

ترا بدار می زنند و دیگری هم ساقی عزیز مصر می شود. بعد به آن که ساقی عزیز مصر می شد گفت: وقتی پیش عزیز مصر رفتی به او بگو فردی در زندان است که بی گناه به زندان افتاده است.

مرد رفت و اتفاقاً هم 7 سال یادش رفت.

همانجا خطاب به یوسف علیه السلام شد که چرا به غیر ما متوسل شدی؟ چرا گفتی: به عزیز مصر بگو من بی گناهم. و لذا 7 سال به زندانی او افزوده شد و در زندان ماند. (2)

حال ما چقدر از این کارها کرده ایم؟ حضرت یوسف علیه السلام بحق گفت، به عزیز مصر بگو. زیرا واقعاً بی گناه بود. حال ما چقدر پارتی بازی کرده ایم؟ چقدر حق دیگران را برای خودمان گرفته ایم؟

یوسف علیه السلام 7 سال در زندان ماند بخاطر يك حق. ما چقدر ضربه می خوریم از اینهمه ناحق.

فراموشی علم و گناه

من جمله از مصیبتهای بزرگ این است که انسان حافظه اش را از دست می دهد، يك عمر زحمت می کشد، همه علوم و متون را یکبار فراموش می کند.

پیامبر صلی الله علیه و آله فرمودند:

1- .علل الشرايع

2- .علل الشرايع

«بنده ای علمی را فراموش نمی کند مگر اینکه گناهی را مرتکب شود»(1)

علی علیه السلام فرمودند:

«گمان نمی کنم احدی از شما دستوری از دین را فراموش کنید، مگر به خاطر گناهی که انجام داده باشید»(2)

پیامبر صلی الله علیه و آله فرمودند:

«وقتی بنده ای به گناهی نزدیک شود و انجام دهد، اندکی از عقل او ربوده می شود که هرگز به او بر نمی گردد.»(3)

بهر حال از مجموع آیات و روایات يك چیزی استفاده می شود و آن اینکه گناه با علم سازگاری ندارد.

لذا عرض کردم:

«از خدا بترسید و تقوی پیشه کنید تا خداوند به شما علم عطا کند»(4) علم رفیق تقوی است.

حالا- ممکن است افرادی باشند که هم عالم باشند و هم گناه کنند. ولی این افراد علمشان برای خود و آخرتشان مفید نیست. کسی که عقیده به آخرت و حساب نداشته باشد. ممکن است گناه کند.

این بحث گسترده ای است. ولی بحث ما این است که اگر انسان بخواهد از آفات حافظه مصونیت پیدا کند. راهش ترك گناه است. چه صغیره، چه کبیره، چه مکروه چه حرام و حتی ترك مستحب که گرچه گناه نیست ولی سلب توفیق است.

یکی از بزرگان نکته ای می فرمودند:

در زمان قدیم که مردم پاك بودند و تقوی داشتند، بعضی اهل کشف و شهود و طی الارض هم بودند آنها را خیلی بالا نمی دانستند چون مثلاً عالم برزخ را نمی دیدند. ولی حالا که گناه زیاد شده اگر کسی اهل شهود و طی الارض باشد مردم او را العیاذ باللّٰه ممکن است امام زمان علیه السلام بدانند چون تقوی کم شده است. توجه به معنویات کم است و کمتر افراد به این مراحل معنوی می رسند.

حتی در حوزه های علمیه که سابق طلاب عزیز بسیار اهل معنا بودند، اگر کسی ادعا کند که سیرت افراد را می داند یا او را دروغگو می داند و یا حضرت خضر... زیرا قابل پذیرش نیست محیط، محیط حساسی شده است و در جامعه کل معنویات بسیار پائین آمده است.

بهر حال توجه به بحث آفات حافظه از آن جهت مهم است، که اگر انسان مصمم به تقویت حافظه)

ص: 149

1- . عدة الداعی

2- . عدة الداعی

3- . اصول کافی ج 2

4- . «اتقوا اللّٰه يعلمکم اللّٰه» (282 بقره)

باشد باید ضد آفت باشد.

زمینه های تحریک

اشاره

برای رفع بسیاری از آفات حافظه باید زمینه های تحریک را بکاهیم. حالا چه مردی که همسر دارد یا مجرد است. باید کاری کند که زمینه تحریک کاذب برای او پیش نیاید. بعضی موارد اگر فردی تحریک شد، پیش خود فکر می کند که باید بنحوی خود را ارضاء کند حالا از هر مسیری که باشد چه آمیزش با حلال، چه خودارضائی یا کج ارضائی فرق ندارند. در حالی که اینطور نیست برای اینکه غریزه جنسی را تعدیل کرده و بصورت نرمال درآوریم مسائلی را باید رعایت کنیم:

1 - لباس نایلونی نباشد.

زن و مرد فرقی ندارد باید لباسی بپوشند که محرك نباشد. لباس محرك لباسی است که از جنس نایلونی و پلاستیک باشد که اینها بدن را دچار تحریک می کنند.

2 - لباس تنگ نباشد.

لباس زیر، باید بصورت مایو تنگ و چسبنده نباشد. اینها 2 عیب دارند: یکی تنگی آنهاست. دوم نایلونی بودن آنها می باشد. لباس نایلونی خودبخود تولید حرارت و جرقه می کند و بر اثر اصطکاک با بدن، بدن را دچار تحریک کاذب می کند. همچنین یکی دیگر از مضراب آن این است که اجازه نمی دهد هوای بدن خارج شود، یا تبخیر بدن بصورت طبیعی انجام شود، در سیستم منفذهای بدن اختلال بوجود می آید.

یکسری از سموم بدن باید بوسیله تعریق از بدن خارج شود، این تعریقها از پارچه های نایلونی نمی توانند خارج شوند. و روند طبیعی خود را طی نمایند. و لذا بیماریهای پوستی و جلدی بوجود می آید.

ضرر دیگر این لباسها ایجاد خارش در بدن است. که اگر چسبنده و تنگ باشد، این خارش موجب تحریک کاذب می شود. ایجاد خشکه در پوست بدن بوسیله همین لباسهایی بوجود می آید که از جنس نایلون است.

اگر لباس تنگ باشد. در کار مویرگهای بدن ایجاد اختلال می کند. و زیر پوست، این مویرگها پاره می شوند و به اصطلاح «اسپتیک» بوجود می آید که گاهی مثل خال، یا قهوه ای یا مشکی در می آید.

این در اثر فشار به مویرگها است که آنها را دچار پارگی می کند. بهر حال نوع لباس در روایات که با لفظ قمیص است بهترین آنها معرفی شده است:

«بهترین لباس انسان مؤمن لباسی است که از پارچه پنبه ای باشد» مخصوصاً لباسهایی که تماس با بدن دارد بویژه شورت و زیرپوش باید از جنس نخ و پنبه باشند.

3 - رنگ لباس

رنگهای تند و زننده در تحريك غریزه جنسی مؤثرند. مثل رنگهای قرمز، نارنجی، ... که محرک هستند. در بعضی موارد زنانی که دچار بی میلی از طرف همسر می شوند با این رنگها میل مرد را تحريك می کنند. این گونه رنگها فرقی ندارد، چه در لباس یا چراغ خواب، یا پرده باشد بهر حال مؤثر است. که انسان را دچار تحريك کند.

برعکس رنگهای آبی و سبز آرام بخش است. لذا می بینید که خداوند متعال زمین را که مهد آرامش و سکون بشر قرار داده است. در این نظام طبیعت، این دورنگ را بکار برده است. آبی را در آسمان و سبز را در فضای جنگلها قرار داده است در روایت دارد:

«اگر انسان به آب نگاه کند، نور چشم او زیاد می شود»

بهرحال رنگ آبی فوائد و آثار فراوانی دارد. باز در روایت است:

«لباس قرمز لباس شیطان است»

یعنی لباس دشمنی است، لباسی است که به انسان آزار می رساند، نشانه خطر است. (1)

4 - غذاها

برای جلوگیری از تحريك غریزه جنسی غذاها نقش مؤثری دارند. از جمله غذاهای تند و فلفل مثل ترشی که این ترشی محرک است. پیاز نیز نقش تحريك کننده دارد البته روشن است که پیاز فوائد زیادی هم دارد از جمله ضد عفونی معده، ذوب سنگهای کلیه و خوردن آن با برنج مانع از بین رفتن ویتامین «ب» در معده می شود، فاسر فراوان دارد و برای کارهای فکری لازم است.

در عین حال پیاز با اینهمه فوائد محرک شهوت است. و باز دارچین، زنجبیل، وانیل و انواع شیرینیها محرک شهوت است. وانیل علاوه بر تحريك يك آثار منفی در خون دارد، و یا تب را افزایش می دهد. یعنی به غلظت خون می افزاید، لذا خوردن خرما برای بیمار دیابتی مضر نیست با اینکه شیرین است زیرا شیرینی آن طبیعی است، در عوض خوردن شیرینیهای وانیل دار مضر است.

آب هویج نیز یکی از غذاهای محرک شهوت است. با آنکه آب هویج برای نیروی چشم بسیار مفید و لازم است. مهمترین منبع ویتامین «آ» است که برای چشم مفید است. می توانیم چیز دیگری بجای هویج جایگزین کنیم که محرک غریزه جنسی نباشد. ویتامین «آ» در اسفناج، کلم، برگ کاهو، جگر، تخم مرغ، گوشت موجود است. که می توان بجای هویج از اینها استفاده کرد. روایت دارد:

«هنگامی که هویج می خورید شهوت شما تحريك می شود.» (2)

ص: 151

1- توضیح بیشتر در کتاب دکتر صبوری اردوباری

2- اذا اكل الجزر قام الذكر

«گلپر» نیز که در ترشیهها و شوریهها کاربرد دارد، یکی از چیزهائی است که نیروی جنسی را بشدت بالا می برد. (1) بهرحال اینها اموری است که اگر مراعات شود از تحریکات کاذب قبل از ازدواج می کاهد و انسان را دچار زحمت نمی کند.

6 - ازدواج

اشاره

بعد از ازدواج هم اگر انسان همسر شایسته انتخاب کند به تنها علم او مدفون نمی شود، بلکه در مسیر تعالی پیش می رود. (2) نه تنها از مسیر علم منحرف نمی شوند که با سیاست خود می توانند در خانه موفق بوده و کار کنند.

مرحوم علامه طباطبائی (ره) در مرگ همسرشان بسیار گریه کرده بودند. بعضی اعتراض کردند:

که درست نیست اینقدر بی تابی کنید.

فرموده بودند: من موفقیت‌های علمی خود را مدیون ایشان هستم، مخصوصاً تفسیر المیزان را در کنار زحمات ایشان تألیف کردم. هرگاه خسته می شدم با يك استکان چائی خستگی را از تن من بیرون می کرد.

در احوالات مرحوم خوانساری (ره) صاحب «روضات الجنان» است که ایشان وقتی مشغول کار می شدند، خانمشان بین کتابها چند بادام می گذاشتند، نان می گذاشتند یا تنقلات دیگر که ایشان در حین مطالعه، چیزی هم بخورد که خستگی از تن او بیرون رود.

همسر شایسته

يك عالم اگر بخواهد پیشرفت علمی کند اول باید همسرش را بسازد. اگر یکسال سرمایه گذاری کند تا ارزش علم را به او تفهیم کند، يك عمر راحت می شود. اگر همسری ارزش علم را بداند، از مطالعه همسرش ناراحت نمی شود، که این چه زندگی است همه اش کتاب و درس و بحث و نوار، پس زندگی مادّی چه می شود. بلکه زمینه را برای مطالعه همسر آماده می سازد و او را در کارهایش یاری می دهد، از علم لذت می برد. از مطالعه بدش نمی آید و این در صورتی است که خود این زن هم در مسیر کارهای علمی باشد.

پس مهمترین کار يك عالم اولاً ساختن همسر و فرزندان در مسیر علم است. کمک کردن آنها به امور معنوی و سوق دادن آنها در مسیر کمال می باشد، و در سایه این کار خودش هم به مدارج علمی نائل می شود. انسان وقتی ازدواج می کند باید قدری وقت برای همسرش بگذارد و او را بسازد. مثل قبل از ازدواج بی قید و بی مسئولیت با همسر برخورد نکند؛ او را بسازد. وقتی بگذارد، مسائل و

ص: 152

1- . برای اطلاع بیشتر به کتاب مسائل جنسی جوانان نوشته دکتر قانونی مراجعه شود

2- . توضیح در کتاب مردان علم در میدان عمل

مشکلاتش را حل کند. بعد که صاحب فرزند شد، روی فرزندش وقت بگذارد. بداند که مسئولیت يك نسل را پذیرفته است و باید نسل آینده را سالم تحویل جامعه دهد. البته این مباحث مفصل است و جایش در این بحث ما بطور مبسوط نیست.

7 - مشروبات الکلی

بحث دیگری که در آفات حافظه مطرح است. نوشیدن مشروبات الکلی است. مشروبات الکلی زیانهای زیادی دارد یکی از آنها این است که حافظه را دچار افت می کند.

8 - اعتیاد

اعتیاد به مواد مخدر نیز یکی دیگر از آفات حافظه است. که مصرف اینها موجب ضعف حافظه می شود. علاوه بر مضرات جسمی دیگری که دارد. انسان را دچار سرطان ریه، قلب، خون و حنجره می سازد و زمینه ساز انفاکتوس قلبی می شود.

9 - چشم چرانی

9 - چشم چرانی (1)

چشم چرانی گناهی است که ضررهای زیادی دارد، آثار عجیبی هم دارد. در خیلی از موارد نگاه انسان نگاه حرام می شود. و اگر قرار باشد، چشم گناه کند دیگر این چشم کانالی نیست که با آن بشود علم را وارد قلب و دل انسان کرد. علمی که بعدها از آن بتوانیم استفاده کنیم.

چندین روایت گوناگون، پیرامون چشم چرانی هست که آثار آن را بیان کرده است ولی اینجا تیتروار برای آگاهی عرص می شود. (2)

1 - نگاه موجب پشیمانی می شود. گاهی يك نگاه انسان را به پرتگاه سقوط می کشاند. ممکن است جوانی، درس خوان، ساعی، کوشا، متدین، ولی با يك نگاه از اوج به قعر نیستی سقوط کند.

آنچنانکه توان هیچ کاری نداشته باشد. نگاه اول از دیدگاه اسلام اشکال ندارد. ولی نه نگاه ممتد، جوانی در خیابان همچنان که می رفت، سرش به دیوار خورد، علت را پرسیدند، گفت: فردی از نسوان را دیدم، بنظرم جالب آمد، نگاه را طولانی کردم که يك نظر حلال است، نفهمیدم. سرم به دیوار خورد!!!

این غلط است، يك نگاه گذرا بی اشکال است. گاهی همین نگاهها انسان را از موقعیتهای اجتماعی باز می دارد. به مدارج علمی و مقامات دنیوی نمی رسد ولی همین چشم چرانی او را بر زمین می زند.

گاهی نگاههای حرام انسان را بدام می اندازد. زن برای جلوه دادن خود از هزار قلم آرایش

1- . توضیح بیشتر را در اثر دیگر مؤلف، چشم و نگاه مطالعه کنید

2- . میزان الحکمه ج 10 ص 69 تا ص 83

استفاده می کند. جلوه گری می کند و جوان را به تور می زند. بعد جوان می بیند که این زن مراد دلش نیست. اگر جوان نگاه نکند و چشم چران نباشد، زن جلوه گری نمی کند. چه بسا جوانهایی که با این زیانهاها ازدواج کرده و بعد پشیمان شده اند. و معلوم است که پشیمانی دیگر سودی ندارد. يك عمر زندگی بر سر يك نگاه از بین رفته است.

کلاً چشم چرانها مثل چراغ چشمک زن راهنمایی هستند که در چهارراه ها نصب شده اند. آنها به همه ماشینها چشمک می زنند. به ژیان قراضه تا بنز 220 تا پژوی مدل بالا، همه در نظر آنها یکی است. این رهگذران خیابانها هم همین هستند. به هر دختر یا پسری که برسند، طرح دوستی و رفاقت می ریزند، و جوان پاك و ناآگاه و ساده را به تور می اندازند.

چنانکه زنان خودنما و بقول روانشناسان دارای حالت «هیستری» و جلوه گری با پسران براحتهی طرح دوستی می ریزند و براحتهی او را ترك می کنند. پسران اینگونه ای هم همین هستند براحتهی می آیند و باز می روند.

2- چشم چرانی زمینه فساد برای انسان بوجود می آورد.

در این زمینه در تاریخ داستانهای نقل شده است که از جمله آنها، برصیصای عابد است.

برصیصا فردی بود که مستجاب الدعوة بود. آنقدر از نظر معنوی بالا بود که هر کس هر گرفتاری داشت، به او مراجعه می کرد تا برایش دعا کند و دعایش مستجاب هم می شد. مردم به او خیلی عقیده داشتند، و خودش هم دارای حالت عجبی در خود شده بود.

بمرحله ای رسید که دختر سلطان وقت مریض شد و دکترها او را جواب کردند. به برصیصا گفتند به کاخ سلطان بیا و او را معالجه کن. دعا کن و از خدا بخواه او را شفا دهد. و اگر خوب شد جایزه ات را بگیر.

برصیصا گفت: برای من دختر سلطان و فقیر یکی است. اگر می خواهید برای او دعا کنم. او را اینجا بیاورید تا هر وقت نوبت به او رسید، برای او دعا کنم.

نماینده های سلطان هر چه اصرار کردند، فایده نداشت. بالاخره دختر سلطان را به معبد او آوردند و نماینده های سلطان رفتند. تا برصیصا دعا کند و وقتی خوب شد بروند او را بیاورند.

برصیصا دعا کرد و دختر پادشاه خوب شد. یکدفعه شیطان دختر را در نظر برصیصا جلوه داد.

يك نگاه شیطانی، دل برصیصا را برد. همه چیز را از یاد برد، دین، مقام، معنویت، موقعیت، آبرو، خدا، پیامبر، دیگر هیچ چیز جلوه نداشت.

بالاخره برصیصا با دختر پادشاه مرتکب گناه شد. وقتی کارش تمام شد، یکدفعه بخود آمد، که حالا چکار کنم؟ الآن مأموران می آیند جواب آنها را چه بدهم. خلاصه به القاء شیطان دختر را کشت

و داخل گودالی کرد و روی آن خاك ریخت. صبح مأموران و برادران دختر آمدند، که او را ببرند.

برصیصا دست به انکار زد و گفت: که اصلاً از او خبر ندارد. شیطان بصورت انسان نمایان شد و جریان دختر را به برادرانش گفت. و می دانید که چه شد. عابد زمان، برصیصا را ریسمان به گردن انداخته و در خیابانها کشیدند. کسی که دعایش استجابت داشت، هم دنیا را از دست داد و هم آخرتش از بین رفت. و آنهم فقط اثر يك نگاه شیطانی بود.

یکی از بزرگان می فرمود:

ابتدای ترك گناه باید از چشم و زبان شروع شود. اگر کسی بخواهد گناه را ترك کند باید او چشم خود را نگه دارد و بعد زبان را کنترل کند.

در روایات هم هست. هفتاد گناه از زبان صادر می شود. اگر کسی این زبان را نگه دارد و نگاه حرام را هم انجام ندهد، و چشم را حفظ کند، گناهان کم کم از بین می رود.

3 - چشم چرانی مرگ ناگهانی می آورد. (1)

4 - چشم چرانی محرومیت از آینده نگری می آورد. انسان کوتاه بین می شود.

5 - انسان از یاد خدا و نعم الهی غافل می شود.

6 - چشمان او در قیامت از آتش پر می شود.

7 - از طی مراحل معنوی محروم می شود و نمی تواند، درجات معنوی را بدست آورد.

8 - چشم چرانی یکنوع دزدی است. این متن روایت است.

9 - چشم چرانی نوعی زنا است «زنی العينین النظر»

10 - در اعصاب اختلال بوجود می آورد.

11 - هرکه افتد نظرش در پی ناموس کسان؛ پی ناموس وی افتد نظر بلهوسان.

12 - زمینه افت حافظه بوجود می آید.

10 - موسیقی

اشاره

موسیقی بطور عام موجب ضعف حافظه می شود. نظر ما در اینجا نظر فقهی و استدلالی نیست.

زیرا بنا به فتوای حضرت امام برخی از موسیقی های رادیو و تلویزیون حکم حرمت ندارند. ولی عنوان موسیقی برای آن مطرح است. موسیقی بهر حال آثاری دارد که در اینجا خلاصه ای از آن مطرح می شود. (2)

متن روایات ما برای تأیید ادعای ما کافی است. ولی مطلبی را دکتر کارل در این مورد دارد که:

ص: 155

-
- 1- . توضیح در کتاب نگاه، چشم و چشمک
 - 2- . توضیح بیشتر در کتاب تأثیر موسیقی بر روان و اعصاب (خوروش) و قرن دیوانه

«برخی از دانش آموزان می خواهند با توجه به رادیو و تلویزیون درس خود را یاد بگیرند. و در راه تحصیل علم پیشرفت کنند. باید گفت: رادیو مانند سینما و موسیقی، کاهلی (سستی) به حافظه می بخشد. خود موسیقی از رادیو، تلویزیون فیلم، هر کدام که باشد در حافظه سستی ایجاد می کند.

اثری که موسیقی روی سلسله اعصاب سمپاتیک و پاراسمپاتیک می گذارد، بخاطر فنوتیک، یا همان ریتم و افت و خیزی که در صدای آلات موسیقی هست، در سیستم اعصاب تأثیر منفی است.

گاهی ریتم پائین، گاهی بالا، مخصوصاً نوعهای مبتدل موسیقی که در بازار رواج دارد. اگر انسان مقداری یکنواخت، موسیقی گوش کند، حالت آزردهی و خستگی برای روح او پیش می آید.

گاهی فریاد زدن ممکن است در شخصی نشانه بیماری عصبی باشد، گاهی تن صدای این افراد همین است و عادت دارند بلند حرف بزنند. البته این بلند حرف زدن طبق عادت هم، نشانه بیماری عصبی و ضعف اعصاب است ولی خود طرف یا نمی داند، یا در درازمدت با آثار روحی آن آشنا می شود.

همین موسیقی مضر؛ گاهی برای بعضی افراد، آرامش ظاهری و موقتی می آورد. اما همین آرامش ظاهری در درازمدت اثر منفی خود را بر روان و اعصاب می گذارد.

اثرات موسیقی

1 - عدم تعادل عصبی

آنها که اهل موسیقی و موزیک بوده اند. اکثراً در يك مقطع از عمر خود که رو به پایان عمر می رفته اند، اکثراً تعادل فکری و تعادل عصبی خود را از دست داده اند. بهر حال موسیقی که مورد نظر ماست و جنبه حرمت و کراهت و جنبه لهو و لعبش محرز است اثراتی دارد.

2 - تضییع حواس، گوش دادن و شنیدن، موجب می شود که انسان از نظر حس ضعیف شود، چشم، گوش و...

3 - از دست دادن تواناییهای فکری، که یکی از آنها حافظه است.

4 - تأثیر منفی در قلب. و این بعلاّت همان حالت تهییج است که برای انسان پیش می آید، و از طریق اعصاب حاصل می شود، در رگها و قلب، تأثیر منفی خود را دارد.

5 - نوسان درخشان خون، که بدنبال تأثیر در قلب است.

6 - بروز بیماری هیستری، که همان خود جلوه گری است.

7 - فرسودگی سلولهای جلدی و پوستی، زیرا صدا ارتعاشاتی دارد و همانطور که هواپیما، دیوار صوتی را می شکند روی انسان تأثیر منفی دارد. این ارتعاشات هم تأثیر منفی دارد و روی پوست انسان ایجاد فرسودگی می کند.

8 - ایجاد سستی و کاهلی در مغز و حافظه می شود.

عرض کردیم بحث ما حرمت و یا عدم حرمت موسیقی نیست. زیرا اسلام دستوراتی دارد که گاهی واجب است، مثل روزه گرفتن، و گاهی همین واجب از وجوب درمی آید، زیرا برای انسان ضرر دارد. حالا- موسیقی حلال هم اگر برای انسان مضر باشد، حرام می شود. در صورت مقابل بعضی چیزها را اسلام حرام نکرده است، مثل سیگار، مواد مخدر، اما مصرف اینها ضررهای فراوان دارد و انسان نباید مصرف کند. حال شاید تحریم موسیقی هم همین باشد. بعضی از آنها حلال است، اما بهر حال ضرر هم دارد و صلاح در پرهیز است تا انسان دچار خطر نشود.

11 - خنده با صدای بلند

اشاره

یکی دیگر از آفات حافظه خنده با صدای بلند و قهقهه است. در روایات نیز تأکید شده است که خنده تبسم است. و از انسان مؤمن، خنده قهقهه نهی شده است. خنده از آنجا که تأثیر خاصی در سیستم بدن دارد.

معمولاً آنها که خنده بلند می کنند یا زیاد می خندند، به گشادی دریچه قلب مبتلا می شوند.

وقتی انسان می خندد، يك حالت انبساطی در سیستم و ساختار بدنش بوجود می آید، این انبساط و گسترده‌گی موجب ضایعاتی در بدن می شود، بعضی اوقات موجب تحلیل رفتن، قوای جسمی و روحی می شود.

امام صادق علیه السلام فرمود:

«قهقهه کاری شیطانی است»(1)

حالا اگر شیطان به معنای دشمن و ضرر زننده معنا شود. خنده نیز ضرر زننده است. خیلی چیزها هست که به انسان ضرر می زند. و یکی از آنها، خنده است.

امام حسن عسگری علیه السلام می فرماید:

«یکی از نشانه های جهل خنده کردن است.»(2)

و تأیید این مسئله آیه شریفه است یا تبیین آیه شریفه:

«کم بخندید و زیاد گریه کنید، بخاطر اعمالی که مرتکب شده اید»(3)

کسانی که زیاد می خندند، بعلت آن است که نسبت به اعمال گذشته خود ارزیابی ندارند. اگر داشته باشند، هیچ وقت نمی خندند یا کم می خندند.

-
- 1- . القهقهه من الشيطان (اصول كافى ج 2 ص 664)
 - 2- . الضحك من الجهل (تحف العقول ص 262)
 - 3- . «فليضحكوا قليلاً و ليكوا كثيراً». (82 توبه)

«خداوند آنهائیکه خیلی خندان و خوشحال هستند، دوست ندارد»(1)

انسان مؤمن، بین خوف و رجاء است. نه خیلی امیدوار به خداست که هر کار دلش بخواهد انجام دهد. و بعد بگوید: انشاءالله خداوند ما را می بخشد و نه ناامید است که تا يك مقدار گناه کرد بگوید که من بیچاره و بدبخت هستم. خدا مرا نمی بخشد، پس باید خودم را بکشم. مؤمن هم امید دارد و هم ترس از خشم الهی در وجود او می باشد و انسان مؤمن کسی نیست که زیاد بخندد و آنها که زیاد خندان هستند، حالت خوف و رجاء را ندارند. حضرت رسول صلی الله علیه و آله می فرماید:

«از خنده زیاد پرهیز کنید، زیرا خنده زیاد قلب را می میراند»(2)

قلب مرکز تصمیم گیری و مرکز فرماندهی و مرکز گزینش صادرات و واردات است. نه منظور قلب صنوبری که تلمه خون است. امام صادق علیه السلام فرمودند:

«زیاد خندیدن، دین انسان را ذوب می کند»(3)

دین نه به معنای دین اسلام است، به معنای روش و مرام است. همچنان که آب نمک را حل می کند. در روایت دیگر دارد که:

«چطور هیزم آتش را می بلعد و از بین می برد خنده زیاد هم ایمان انسان و دین او را ذوب می کند»(4)

روایت دیگر از امام سجاد علیه السلام است که می فرماید:

«کسیکه بخندد خنده زیاد بکند بخشی از عقلش آب می شود»(5)

آثار خنده

خنده آثاری دارد. یکی از آثار آن این است که خنده موجب زدودن حافظه می شود، البته نخندیدن بمعنای اخم کردن نیست. انسان باید حالت متعادلی داشته باشد. که خنده زیاد نباشد، تبسم به حدی باشد که حالت ظاهریش را ببینید، نه اینکه صدای قهقهه او را بشنوید.

یکی از خصوصیات مؤمن این است: که حالات صورت خود را در آئینه ببیند، تا حالتهای خود را در حین، خوشحالی خنده، غم و ناراحتی، اخم، صحبت کردن، خندیدن ببیند و نسبت به آن

ص: 158

1- «ان الله لا يحب الفرحين» (76 قصص)

2- اياك و كثرة الضحك فانه يميت القلب مكارم الاخلاق ص 473

3- كثرة الضحك يميت الدين (اصول کافی ج 2 ص 665)

4- . اصول کافی ج 2 ص 665

5- . كشف الغمه ج 2 ص 314

حالتها از خود عکس العمل نشان دهد. و گاهی بدون فکر حرفی و عکس العملی نشان ندهد که وجهه اجتماعی او لگه دار شود.

گاهی بعضی افراد حالت حرف زدنشان بصورت دعوا و داد و فریاد است و این به موقعیت آنها لطمه می زند وقتی او این حالت را در آئینه ببیند. در رفتار خود بیشتر کوشش می کند.

در آئین سخنوری هم هست، سخنران برای موفقیت خود باید، صحبت کند و آن را ضبط کرده و بعد خودش گوش کند. تا اشکالات خود را پیدا کند.

کار بعد این است که وقتی سخنرانی می کند، جلوی رویش يك آئینه بگذارد. و چگونگی صحبت خود را ببیند تا بفهمد در سخنرانی چه حالت‌هایی دارد؟ در مواقعی که می خواهد. دیگران را شاد کند، یا مطلب را تبیین کند، یا بفکر وادار نماید، یا خشم کند چه حالتی دارد.

بهره حال چهره دائم باید بشاش باشد. اگر می گوئیم خنده قهقهه نباشد. چهره اش اخمو و قیافه اش درهم نیز نباشد. در روایات وارد شده است که:

«تسّم و خوشروئی موجب ازدیاد عمر می شود.»(1)

12 - جویدن ناخن

در روایات هست که «ناخن جویدن نیز موجب فراموشی و ضعف حافظه می شود»(2)

در کتابهای روانشناسی نیز یکی از نشانه های انسانهای آنرمال و غیرطبیعی یا افراد وسواسی این است که ناخنهایشان را می جویند. یا مثل بعضی که ریش خود را داخل دهان می کنند. اینها افرادی هستند که مشکل عصبی روانی دارند. بعضی ها در نشستن حالت خاصی دارند، با شصت پا بازی می کنند، با ناخن ور می روند، با دست به میز یا صندلی می زنند، پای خود را به حالت مخصوصی جمع می کنند و خلاصه نقطه اتکائی و بازیچه ای دارند. این کارهای غیرطبیعی را در اصطلاح روانشناسی «تیک» می گویند. یعنی يك حرکت غیرطبیعی. تیک ها دلیل بر غیر متعادل بودن سیستم عصبی است.

13 - ادرار در آب راکد

یکی دیگر از مسائلی که ضعف حافظه می آورد از زبان روایات این است:

پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود: ادرار در آب راکد، موجب ضعف حافظه می شود، عقل انسان را از بین می برد و فراموشی جایگزین آن می شود.(3)

روایت دیگر از امام ابی الحسن علیه السلام است که ایشان هم در این مسئله تأکید دارند.

ص: 159

- 2- . سفينة البحار و مكارم الاخلاق
- 3- . وسائل ج 1 ص 241 سفينه ج 2 ص 588

از نظر علمی ادرار و مدفوع، سموم بدن هستند که دفع می شوند و اگر این سموم در آبی که راکد می باشد قرار گیرد، از نظر اجتماعی جامعه را دچار مشکل می سازد. و انسان طبق تعهدات اجتماعی خود باید به حقوق دیگران احترام بگذارد و بی توجه به تعهدات اجتماعی پی آوردهای جانبی دربر خواهد داشت.

14 - پس مانده موش

یکی از عوامل دیگری که موجب فراموشی است، خوردن پس مانده موش است. از امام علی علیه السلام نقل شده که فرمودند: «خوردن پس مانده موش موجب فراموشی می گردد»⁽¹⁾

البته می دانید که خود موش عامل انتقال بسیاری از بیماریهاست. بیماریهایی مثل وبا، طاعون و... که خوردن پس مانده غذای حیوان کثیفی چون موش روی حافظه تأثیر دارد.

15 - غرور

اشاره

یکی دیگر از آفات حافظه غرور است. در این رابطه روایات زیاد است. آثار سوء بدی از غرور در قرآن نیز هست.⁽²⁾

علی علیه السلام طی روایتی می فرماید:

«غرور موجب فراموشی می شود» آفت عقل است.⁽³⁾

یکی از ادله آن را می توان این مسئله بیان کرد. که وقتی کسی خودش مقداری از نظر حافظه خوب است، دیگرانی را که مقداری فراموشکار یا کندذهن هستند، تمسخر می کند. و این تمسخر زمینه افت را در او بوجود می آورد.

لذا می گویند، وقتی يك نعمتی داری و دیگری ندارد. وقتی او را می بینید، او را نکوهش نکنید.

بلکه خودتان را در برابر خدا شکرگزار بدانید «الحمد لله رب العالمین» بگوئید که من این نعمت را دارم و دیگری ندارد. پس بجای تمسخر دیگری، خدا را بخاطر نعمت شکر کنید.

اگر فردی درسش را خوب یاد می گیرد، دلیل ندارد، دیگری را سرکوب کند و او را از علم دلزده کند. که تو نمی فهمی، درس بدردت نمی خورد، موفق نمی شوی و... اگر دیگری را سرکوب و خراب کرد، غرور زمینه آفات را در عملش فراهم می آورد. مثل همان غروری که انسان را از نعمتها دور می کند و بجایش «شکر زیادتر می کند».⁽⁴⁾

خداوند می فرماید:

-
- 1- . سفينة البحار ج 2 ص 588
 - 2- . ماده غرر در قرآن
 - 3- . غرر الحكم
 - 4- . لئن شكرتم لازيدنك (7 ابراهيم عليه السلام)

«وقتی که خداوند به تو نعمت می دهد، آن نعمت را متذکر شده تا خدا برایت پایدار بدارد.»(1)

وقتی نعمتی دارید، با خود حدیث کنید، یادآوری کنید، که این مال من نبوده است، خداوند آن را به من داده است. اینکه در نماز می گوئیم:

«خدایا ما را براه راست هدایت فرما»(2)

یکی از تفسیرهایش این است:

یعنی اینکه این راهی که می روم، مسیری که دارم، نمازی که می خوانم، مستدام باشد، مداومت داشته باشد. پس وقتی نعمتی داریم که دیگری ندارد او را سرکوب و سرزنش نکنیم، که نمی فهمی، این موجب از بین رفتن نعمت می شود.

بارها دیده اید یا شنیده اید، افرادی که برتریهایی داشته اند و بخاطر همین غروری که برایشان پیش آمده است با شخصیت دیگران بازی کرده و غرور آنها را لگدمال کرده اند ضرر دیده اند.

دلایل شکست

در جنگ حنین، یکی از عوامل شکست همین عجب و غرور بوده است.(3)

عجب و غرور و خودخواهی عاملهائی هستند که در برابر نعمتهای الهی مضر می باشند. عجب در هیچ زمینه خوب نیست. نه تنها برتری ها را شمردن، بلکه عجب در ترك گناه هم نباید باشد. که من چند سال است دروغ نگفته ام، ترك نماز نکرده ام، روزه گرفته ام و...

تا انسان عجب کند و خودستائی نماید و این نعمات را مرهون لطف الهی نداند. خداوند به او ضرر می رساند یکی از مواردی که ضربه پذیر است، حافظه است. اگر انسان در این مسائل رشد کند و کامل و موفق شود، باید مواظب شیطان باشد. شیطان به خداوند قول داده است:

«کسی که وارد کار خوبی بشود و موفق باشد او را اغوا می کنم. هر کس را از يك راهی بیچاره می کنم، کسی که عالم است، از راه علمش، کسیکه زاهد است از زهدش و... بهر حال دام شیطان هست. عالم، کسی که علم جو و هنرجو است، نعمت کمی ندارد. علم از چیزهائی است که هم بدرد دنیای انسان می خورد و هم بدرد آخرت(4)

خضوع در برابر خداوند در پرتو علم و معرفت و شناخت است.(5)

وقتی اینهمه نعمت در پرتو علم نصیب انسان شود، شیطان ناراحت است. این است که از این

ص: 161

- 2- . «اهدنا الصراط المستقيم» (سوره حمد)
- 3- . «و يوم حنين اذا عجبتمكم» (25 توبه)
- 4- . «و من يوت الحكمه فقد اوتى خيرا كثيرا». (269 بقره)
- 5- . «انما يخشى الله من عباده العلماء» (28 فاطر)

اشاره

یکی دیگر از آفات حافظه عصبانیت است. روایات زیاد است.

علی علیه السلام فرمودند:

«غضب زیاد فهم و درك انسان را از بین می برد»(1)

«غضب اندیشه را مختل می کند و رشد و درك انسان را بی ارزش می سازد»(2)

امام صادق علیه السلام فرمودند:

«کسی که غضب خود را تمليك نکند و در اختیارش نباشد، عقلش هم در اختیارش نیست، حافظه اش هم در اختیار او نیست»(3) و باز

علی علیه السلام می فرمایند:

«غضب، عقل و اندیشه انسان را فاسد می کند»(4)

خلاصه عصبانیت و خشم و غضب حافظه انسان را از بین می برد. نمی شود انسان کلاً عصبانی نشود ولی اگر می خواهید عصبانی نشوید، خود این يك بحث روانکاوی دارد. که عوامل عصبانیت را از بین ببریم. خیلی از عصبانیتها بخاطر جهل و تنگ نظری و نزدیک بینی و بی فکری است.

بهرحال در زندگی مواردی پیش می آید که انسان عصبانی می شود. اگر قصد مطالعه دارید و عصبانی شده اید، مطالعه نکنید زیرا ضرر دارد. نه تنها چیزی یاد نمی گیرید، ضرر هم می کنید.

اثرات عصبی بودن

عصبانیت در ارگانیزم و سیستم مادی و معنوی انسان اثر بدی دارد، وقتی عصبانی می شوید، حالت سیما فرق می کند، آثاری در دستگاه گوارش بوجود می آید، معده با ترشحات اسید مواجه می شود. در حین عصبانیت نباید مطالعه کرد، زیرا در مطالعه، مرتب تمرکز سیستمهای ارتباطی انسترون نام دارد حرکتشان به مغز شدید است. خیلی از این اسیدها در مسیر قرار می گیرد و وارد مغز شده و بعد ایجاد عفونت می شود. عفونت موضعی یاخته های مغزی از همینجا سرچشمه می گیرد.

البته این يك بحث فیزیولوژی در مسئله مغز است. وقتی انسان می خواهد مطالعه کند، تفکر کند، چیزی یاد بگیرد، نباید عصبانی شود.

در بحثهای پسیکولوژی و روانکاوی گفتیم. هرچه انسان از نظر سیستم و ارگانیزم بدنی و ساختار جسمی و روحی بدنش را بتواند متعادل نگه دارد گزینش او بهتر است. در تمرکز و تداعی و

ص: 162

1- . بحار ج 71 ص 428

2- . بحار ج 71 ص 428

3- . بحار ج 77 ص 318

4- . غرر الحکم

تکرار هم همین بود. هرچه آرامش باشد نتیجه کار بیشتر است. و عصبانیت مساوی با آنرمال و غیرمتعادل و غیرآرامش است و گاهی با يك حرکت غیر معمولی ضربات جبران ناپذیری به انسان وارد می آید.

ضربه مُهَلِك

انسان در حال طبیعی حالاتی دارد. که سیستم طبیعی بدن قدرت دفاعی دارد. اما اگر در ماشینی بنشینیم که با سرعت زیاد 140 کیلومتر در ساعت دارد حرکت می کند. در این حالت سیستم بدن حالتش طبیعی نیست. و در همین حال اگر يك ضربه محکم به پشت گردن بخورد، در آنحال نخاع قطع می شود. در بعضی تصادفات. لطمات جسمی وارد نمی شود، ولی ضربات روی نخاع اثر منفی دارد. یا سکتۀ مغزی پیش می آید. زیرا در آن حالت قدرت گریز از مرکز و زمینه های فیزیکی نخاع رفلکس برای او پیش می آید که موجب می شود نخاع قطع شود یا انسان سخته کند. در عصبانیت هم همین است. انسان حالتش را در آرامش و عصبانیت اگر بررسی کند می بیند که در هنگام عصبانیت، حرکات فوق العاده، کشها، و تشهای زیادی است که در سیستم مغزی مؤثر است.

از بین بردن عصبانیت

برای اینکه عصبانیت را از بین ببریم و از آثار سوء آن در امان باشیم پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود:

«یا علی، غضب نکن، اگر غضب کردی و ایستادی، بنشین. اگر نشسته ای، بلند شو»(1)

بلند شدن و قدری راه رفتن، تغییراتی در سیستم ظاهری و مادی بدن بوجود می آورد یکی از روانکاوان عقیده دارد.(2)

عصبانیت در سیستم سمپاتیک و پاراسمپاتیک انسان واکنش ایجاد می کند که در استرنهای(3)عصبی، ملالتهای خاصی ایجاد می شود.

همین حالتی که در استرنها بوجود می آید، در مغز هم بوجود می آید، استرنهایی که در سیستم مغز، علاوه بر یاخته های مغزی و عصبی وجود دارد، يك بخش و يك قسمت از آن یاخته های عصبی استرن است.

عصبانیت موجب ملول شدن استرن و ملول شدن آنها در یاخته های مغز تأثیر منفی دارند. و بعد به مرور زمان از حافظه کاسته می شود.

17 - تك محوری و لجاجت

یکی دیگر از آفات حافظه، تك محوری و لجاجت است. در روایات هست که لجاجت حافظه را

ص: 163

1- . یا علی لا تغضب فاذا غضب فاقعد

2- . روانشناسی مان ج 2

3- . استرن يك یاخته عصبی است. و خون آن عامل انتقال این عضو به عضو دیگر را استرن می گویند

کم می کند.

علی علیه السلام می فرمایند:

«لجاجة شكوفائی اندیشه را از بین می برد. و نمی گذارد اندیشه انسان شکوفا شود»(1)

و باز علی علیه السلام می فرمایند:

«بیشترین چیزی که به گذشته و آینده انسان ضرر می زند، لجاجة است»(2)

البته این روایت، منظوقی دارد و مفهومی. منظوق آن این است که عام است، تنها در خصوص حافظه نیست. ولی از روایات قبل و بعد استفاده می شود که لجاجة هم به آموخته های گذشته لطمه وارد می کند و هم زمینه آموختن آینده را از بین می برد. لجاجة گاهی ممکن است شخصیت گذشته و آینده انسان را از بین ببرد. و پایمال کند.

روایت دیگر از نبی اکرم صلی الله علیه و آله است که می فرماید:

«از لجاجة پرهیز، چون علت اولی لجاجة جهل است و آخر آن هم پشیمانی و ندامت است.»(3)

اگر با کسی در مقام گفت و شنود علمی قرار بگیرید و بر مسئله ای که علم کافی ندارید، اصرار ورزید و به طرف اشاره کنید که درك او غلط است، جهل است. و بعد که انسان از جهل عکس العملهائی نشان دهد و طرف مقابل را تمسخر و اهانت می کند، اما وقتی که حقیقت مطلب آشکار شود، موجب پشیمانی است.

علی علیه السلام می فرماید:

«مواظبت کن و پرهیز کن از میدان لجاجة، زیرا انسان را ضربه پذیر می کند»(4)

18 - رها کردن علم

اشاره

یکی دیگر از آفات حافظه رها کردن مطالبی است که انسان یاد می گیرد. اگر انسان علومی را که فرا می گیرد، رها کند و مرور نکند، فراموش می کند. هر علمی هر چند، خوب فراگرفته باشد اگر مداومت نباشد فراموش می کند.

می شود که انسان در مواقعی که زمینه کارهای فکری مساعد نیست. از چیزهائی که قبل فراگرفته است در ذهن بیاورد، هم تمرکز قوی می شود و هم در یاخته های مغز حالت تنش و کنش بوجود می آید و پویا می شود. بالاخره از واردات ذهنی نباید غافل شد. همانطور که اگر يك ظرف آب زلال

-
- 1- . بحار ج 71 ص 341 اللجاجة نسل الرأى
 - 2- . غرر الحكم (اللجاجة اكثر اشياء مضره فى العاجل و الاجل)
 - 3- . تحف العقول ص 18
 - 4- . بحار ج 71 ص 341

را مدتی رها کنید و به آن دست نزنید، فاسد شده و لجن می‌گیرد، یا استخرهائی که دستگاههای تصفیه ندارند، این استخرها بعد از مدتی میکربزا می‌شوند، بو می‌گیرند و رنگ آنها عوض می‌شوند.

متقابلاً در استخرهائی که مرتب آب در حالت آمدوشد و کم‌وزیاد شدن است. این حالت پیدا نمی‌شود و لجن نمی‌گیرد. حافظه انسان نیز همین حالت را دارد.

تکرار و تداعی

در تکرار لازم نیست، همه اش مسائل علمی باشد، بلکه اگر واقعه‌هائی که اتفاق می‌افتد، بخواهیم در ذهن بیاوریم. گاهی مطلبی که ما در چند ساعت شنیده ایم در 2 یا 3 دقیقه می‌شود مرور کرد. بخواهیم دوباره در ذهن بیاوریم. پس لازم نیست همیشه مطالب علمی باشد، گاهی برای تجدید قوا و تفریح فکری لازم است اگر چیزهائی که مؤنه خاصی ندارند از آنها استفاده کنیم.

19 - بی نظم

مطالعات باید نظم داشته و منسجم باشد. مثلاً اگر قرار بگذارید، هر ماه بحثی را مطالعه کنید در همان وقت معین، کلیات ماه پیش خودبخود در حافظه مرور می‌شود.

اگر انسان مطالعاتش کسکولی و نامنظم باشد. نمی‌تواند از آن استفاده کند. در بحث نظم و رفلکس گفتیم یکی از رموز موفقیت‌های انسان این است که کارهایش از روی نظم و حساب باشد. هر روز درسی بخواند و بعد رها کند، یا استادی بگیرد و باز آن را جابجا کند، کار اشتباهی است.

حتی کتبی که انسان می‌خواهد بخواند باید منظم باشند. اگر در مسیر حفظ دروس حوزوی هستید، باید رعایت نظم را کرده و روش درس خواندن صحیح و استاد را با نظر افراد با تجربه انتخاب کنیم. حتی یکی از رموز حفظ قرآن این است که انسان از قرآنی که استفاده می‌کند برای حفظ کردن قرآن، تا آخر همان قرآن باشد و عوض نشود.

و باز آورده اند که حتی اگر يك حزب از قرآن یا چند سوره از قرآنی باشد که قرآن همیشگی نباشد. همان در مغز دچار اختلال و اشکال می‌کند. برای اینکه 2 قرآن در حفظ بکار گرفته شده است.

بعضی علماء را می‌بینید که از بس کتب اصل را ورق زده اند پاره شده و پوسیده است با اینحال آن را عوض نمی‌کنند، چون تمام صفحات کتاب در ذهن آنها فیلمبرداری شده است. و می‌دانند که در کدام صفحه، چیست؟

پس اگر در مطالعه توازن نباشد، و مطالعه جهت و روش و سیستم خاصی نداشته باشد، زمان و موقعیتش مشخص نباشد، موجب آفت می‌شود.

20 - شکستها و ضربه های روحی

یکی دیگر از آفات حافظه شکستها و ضربه های روحی است. البته باید بدانیم که گاهی ضربه های جسمی نیز به حافظه صدمه وارد می کند. لذا دانشمندان توصیه می کنند، که افرادی که حافظه آنها قوی است و داشته های ذهنی آنها زیاد است از بعضی سفرهای غیرضروری اجتناب کنند.

زیرا در مسافرت گاهی تصادفی پیش می آید، که تمام زحمات از بین می رود. بعضی از هیجانات، نگرانیها، و شکستها مسلّم در حافظه مؤثر است. لذا توصیه می شود اگر در زمینه حافظه، پویا شده و رشد کردید، یکمقدار بینش را هم بالا ببرید، عقیده خود را به مبدأ لا یتنهای بیشتر کنید، که اگر احياناً در يك 24 ساعت چند ضربه روحی وارد شد، پدرتان فوت کرد یا برادرتان تصادف کرد یا خانم بیمار شد، بهر حال این شکستها در حافظه تأثیر سوء نگذارند. قوه معنوی بتواند این شکستها را خنثی کند.

چنانکه امام حسین علیه السلام در کربلا دائم می فرمود:

«خدایا راضی به رضای تو هستم».(1)

و این در حالی بود که 18 برادر و برادرزاده و فرزند را در جنگ از دست داده اند. این مغز کلام را می رساند که چقدر قوه رضا در ایشان قوی بوده است، که هرچه او صلاح می داند، ملاک است.

این است که همراه با تقویت حافظه، ایمان را هم تقویت کنیم، اراده را قوی کنیم تا بتوانیم از این زحمتی که می کشیم حافظه قوی و اراده خوبی را به مغز برسانیم.

بعضی ها بودند که خیلی چیزها یاد گرفتند، و بدست آوردند ولی متأسفانه بعلت ضعفهایی که داشتند، هرچه زحمت کشیده بودند از دست دادند. مواظب باشید شکستها شما را متأثر نکند.

21 - یادگیری ناقص

یکی دیگر از آفات حافظه یادگیری ناقص است، وقتی می خواهید مطلبی و درسی را فرا بگیرید.

سعی کنید آن را درست یاد بگیرید. گاهی از کسی اسم و فامیل او را می پرسیم. ولی گذرا رد می شویم و در برخورد بعدی اسم او در ذهن ما نمی ماند. می دانید اسم او يك ز یا يك ح داشت ولی چه بود؟ یادمان نیست.

پس با دقت بشنوید، تا درست یاد بگیرید. اگر مطلبی را نفهمید دوباره پرسید. همانجا که نمی فهمید پرسید. ولی اگر ناقص یاد بگیرید، مضرّ است. بعد مشکلاتی را هم بوجود می آورد.

22 - انگیزه قوی

در رابطه با دروس و حفظ در خود انگیزه بوجود بیاورید. در خودتان ایجاد علاقه کنید. که اگر کسانی هم شما را شماتت کردند با انگیزه بتوانید، آن را نادیده بگیرید.

1- . الهى رضاً برضائك (كشف الغمه ج 1 ص 400)

خداوند برای همین ایجاد انگیزه توصیه کرده است که در روز 5 مرتبه نماز بخوانیم، 10 مرتبه «ایک نعبد و ایک نستعین» بگوئیم، رکوع و سجده انجام دهیم، تا انگیزه تقویت شود.

در مطالعه و کارهای فکری هم لازم است انسان مرتب انگیزه اش را قوی کند. کسانی که وارد دانشگاه یا حوزه می شوند باید انگیزه داشته باشند، تمام حرکات، سکنتات، عبادت و بدور از گناه باشد. این که روایت می گوید:

«نگاه کردن به صورت عالم عبادت است»⁽¹⁾

این شوخی نیست. شما که می روید پای درس استاد می نشینید و درس گوش می کنید، در حال عبادت هستید. مثل اینکه دارید نماز می خوانید.

باید با وضو باشید. در خیابان راه می روید، مقدمه عبادت است. پس خودش عبادت است، غذا می خورید مقدمه عبادت است، خودش هم عبادت است. خوابیدن مقدمه عبادت است، پس همین خوابیدن عبادت است. این است که انگیزه باید قوی باشد. زحمتهائی که انسان می کشد. خدای ناکرده نتیجه سنجش نباشد. و علت آن این است که بخاطر ضعف انگیزه، رها کند. زحمتهای را بکشد و بعد بدون حاصل دنبال کار دیگری برود. و این از ضعف انگیزه ناشی می شود.

پس ارتباط با خدا باید قوی باشد. انسان اول از هر چیز جدای از مقامات دنیوی و دینی، سازندگی خودش و خانواده اش در ذهنش باشد و بعد وقتی خودساخته شد، در فکر جامعه هم باشد. کسی که چند سال در حوزه است، معادل دکتری است که در دانشگاه تحصیل می کند. این طلبه باید از نظر فرهنگی با آن پزشک قابل قیاس باشد. کاری خلاف عرف طلبگی از او سر نزنند. و بتواند از زحمات طاقت فرسایش بنفع اجتماع بهره برداری کند. انگیزه نباید مقامات دنیوی باشد. بهر حال ابّهت طلبگی را نباید با کارهای غیر منطقی زیر سؤال برد یک روحانی باید بینش او و فکر و فرهنگش به حدی برسد که مورد پسند خدا و مردم باشد. و امیدواریم که خداوند هم توفیق دهد. ده

ص: 167

در این فصل بحث پیرامون ورزشهای اعضای آموزشی است که انسان با ورزش رابطهٔ بهتری بین اعضای بدن بوجود بیاورد تا از فعالیت بهتری برخوردار شوند.

اطباء عقیده دارند. برای اینکه معده و دستگاه گوارش، دچار خلل و اختلال نشود و به بیماریهای گوناگون مبتلا نشود برای معده ورزشهایی در نظر گرفته شده است. ورزش گاهی، بعنوان استراحت مطرح می شود و گاهی بعنوان فعالیت پویا برای اعضای جسمی دیگر بدن مطرح است. خوب است انسان مصداق این آیه باشد که خداوند می فرماید:

همانا شما بسوی پروردگارتان کوشش می کنید تا او را ملاقات کنید»(1)

انسان باید پیوسته در تلاش باشد، تا به لقاء برسد. انسان باید در همهٔ اعضاء و جوارح و جوانح مادی و معنوی بسوی خدا کار کند.

علی علیه السلام هم در دعای کمیل می فرماید: (2) «خدایا اعضاء بدنم را تقویت کن»

نقش ورزش در بدن

اعضاء و جوارح ما احتیاج به قدرتمداری و تنومندی و قدرتمندی دارد. همانگونه که انسان اگر اعضاء جسمی او مدتی کار و فعالیت نکند، حالت فرسودگی در او بوجود می آید. جوانح هم همین حالت را دارد.

مثلاً آنها که مدتی در بیمارستان بستری می شوند، وقتی می خواهند بیرون بیایند و زندگی عادی خود را طی کنند، توان راه رفتن ندارند و باید آنها را کمک کرد. یا انسانی که چند ساعت خوابیده است. وقتی می خواهد بلند شود گویا توانش کم شده است. بعد که مقداری جنب و جوش می کند، بدن او به حالت طبیعی درمی آید.

حافظه يك عضو جوارحی و جوانحی است، مادی است و معنوی می باشد. که اینهم نیاز به کارهایی دارد که عنوان آن ورزش برای حافظه است. البته تمام اعضائی که به قسمی در پویائی حافظه نقش دارند باید از این ورزشها برخوردار باشند.

البته باید دانست که ورزش در صورتی برای انسان مفید است، که خود ورزشکار باشد. نگاه کردن ورزش مفید نیست شنیدن وقایع ورزشی هیچانی در بعضی مواقع در افراد بوجود می آورد که

ص: 168

1- «انك كادح الی ربك كدحاً فملاقيه» (6 - انشقاق)

2- قو علی خدمتك جوارحی و اشدد علی العزيمة جوانحی (دعای کمیل)

در بعضی موارد آثار منفی دارد. اگر انسانی 2 ساعت بنشیند، فوتبال یا والیبال ببیند از نظر بهره‌گیری بسیار ضعیف است.

ورزشهای ماهیچه‌ای

ورزشهایی که مربوط به حافظه و اعضای حافظه است ورزشهای خاصی است. یکی از آنها ورزشهای ماهیچه‌ای است که انسان باید پیوسته با ماهیچه‌هایش کار کند. با ماهیچه‌های، دست، پا، چشم، انگشتان، فك و سایر اعضا باید ورزش کرد.

در مورد فك، ممکن است که ما در 24 ساعت یکبار از «ماکزیمم و مینیمم» کشش فك را بکار ببریم پایان کشش و پایان جمع شدن فك را اگر بخواهید تصور کنید، همان موارد خمیازه است.

خود خمیازه ورزشی است که خدای متعال در وجود انسان قرار داده است که در بعضی مواقع برای خمیازه کشیدن نیز فوایدی است.

و یا عطسه کردن نیز نوعی ورزش است. روایات دارند که:

«کسی که عطسه کند، تا سه روز زنده است»

اطباء می‌گویند عطسه موجب می‌شود، حرکت سریعی در تمام شریانها و جریانهای بدن انسان بوجود آید.

ورزش پلك

گاهی انسان هنگام مطالعه و نوشتن وقتی زیاد از چشم استفاده می‌کند، پلك خسته می‌شود.

بعضیها در هنگام خستگی پلكشان خودبخود بهم می‌خورد که این خود نوعی ورزش است. بعضی وقتها که اینکار انجام نمی‌شود، متراکم شده و انسان خوابش می‌گیرد و چشم خسته می‌شود.

سرعت عمل در پذیرش

نگاه کردن در کتاب و نوشتاری که در برابر انسان است. با دقت در سخنی که می‌شنوید. زیرا گاهی انسان فقط مطلب را می‌شنود. گاهی وقتی شنید، آن را به حافظه می‌سپارد. یعنی شنیدن مادی تبدیل به شنیدن معنوی می‌شود. وقتی انسان درس استادی را می‌شنود و هم جمله فعلی او را می‌گیرد و هم روی جمله قبل مرور می‌کند. البته سرعت عمل در پذیرش بسیار مهم است.

گاهی درسی را می‌گیرید، بعد که از سر کلاس بلند شدید و استاد رفت در ذهن شما تولید اشکال می‌شود. یعنی زمانی اشکال در ذهن مطرح می‌شود که درس را فهمیده‌اید و این فهمیدن دیر انجام گرفته است.

مطلبی که استاد می‌گوید، در ذهن معنوی ثبت می‌شود و بعد آن را به هوش می‌دهند، اشکالها بنظر هوش می‌آید. و بعد اشکال منتقل می‌شود.

اگر فردی مطلب را فوری بگیرد، می تواند همانجا سر درس اشکال کند، حتی جلوتر از استاد نسبت به مطلب و استدلالات قدم برمی دارد و این بستگی به سرعت انتقال است.

سرعت انتقال

وقتی سخن سخنرانی را می شنوید اگر تجزیه و تحلیل شما خوب باشد، فوری مطلب را می گیرید. و اگر گوینده اشتباهی هم گفت، اشکال او را فوری می فهمید. زیرا شما مطلبی که چند زمان پیش خوانده اید، در ذهن دارید، مطلب جدید را که می شنوید آن را بلافاصله به مغز منتقل می کنید. و آنجا از طریق دستگاه الکتروشیمیائی فوری تبدیل و تحول انجام می شود و اشکال معلوم می گردد. متقابلاً اگر سرعت انتقال کم باشد این کار دیر انجام می شود.

برای بوجود آمدن سرعت انتقال و حالت اتوماتیک باید این حالت در ذهن باشد، که مطلب را پیوسته بگیرید و علاوه بر شنیدن مادی، شنیدن معنوی هم باشد. یعنی مطلب را هم بشنوید و هم در ذهن بسپارید تا در وقت انتقال با مشکل روبرو نشوید.

دیدن

در مسئله دیدن هم همینطور است. وقتی مطالعه می کنید، يك وقت جمله به جمله می خوانید و پیش می روید، کلمه به کلمه می خوانید. و سرعت انتقال در مطالب بسیار کم است. بطوری که يك کتاب را کاملاً باید بخوانید تا بفهمید، نویسنده و نگارنده چه منظوری دارد؟ چون قدرت دیدن شما ضعیف است، نمی تواند سریع مطلب صفحات قبل را با صفحه بعد تطبیق کنید.

اگر قدرت تشخیص پیدا کردید، معلوم می شود که مطلبی را که می بینید، علاوه بر دید چشم، در ذهن هم ایجاد شده است. حالا برای این که قدرت تشخیص، خوب شود، بتدریج باید تندخوانی را آموخت، البته برای آغاز تندخوانی کتابهای درسی و علمی دقیق زیاد کاربرد ندارد. ولی اگر بخواهیم قوی شویم باید از کتابهای ساده شروع کنیم. (1) همچنان که چشم تمرین می کند که سریع ببیند، گوش هم باید تمرین کند که سریع بشنود. در شنیدن باید بگونه ای باشد که وقتی استاد مطلبی را می گوید، سریع آن را بگیرد. تا استاد نهاد را می گوید گزاره در ذهن باشد. او مبتدا را می گوید خیرش در ذهنش آمده باشد. در ذهن ترسیم شده و نتیجه گیری هم انجام شده باشد.

اگر این ها بصورت تمرین و مداوم انجام شود، قدرت انتقال و قدرت استدلال و قدرت انتقاد و اشکال از این مایه سرچشمه می گیرد. و این باید به مرور زمان پیش آید.

تمرین در خستگی

زمانی که از مطالعه خسته می شوید، تمرینهایی برای بازسازی فکری بیان شده، یکی از آنها این

ص: 170

1- . توضیح بیشتر در اثر دیگر مؤلف به نام روشهای تسریع در خواندن و درك

است که چشم را ببندد و مطالبی را که تا حالا خوانده، در ذهنش مرور کند. زمانی که انسان يك فصل یا پاراگراف از کتابی را خواند و احساس خستگی کرد، وقت کار فرعی هم نداشت می تواند در همین چند دقیقه مرور ذهنی داشته باشد. البته حالت ذهنی نباید نامحدود باشد، اگر نامحدود باشد، مساوی با خیالپردازی و خواب می شود. باید حالت فکری را حرکت داد وقتی وارد مطالعه می شوید، بدانید که نویسنده از کجا وارد شد، چه می خواهد بگوید، و مواظب باشد که فکر پرت و پلا نرود، و خیالپردازی و خواب به میان نیاید.

اگر انسان می بیند که از بدست آوردن مطالب مقداری ضعف دارد، باید دوباره خوانی و بازنگری کند. و این موجب می شود که حالت خستگی ذهنی از بین برود.

چشم و خستگی

بعضی مواقع، خستگی چشم در موقع مطالعه، بعثت کمبود ویتامینهای است که مورد استفاده چشم است اگر شبی مقداری زرده تخم مرغ به پشت چشم بمالید، برای تقویت چشم مفید است.

همچنین خوردن ویتامین «آ» که در همین زرده تخم مرغ یا آب هویج ... موجود می باشد.

شستشوی چشم با ماده هائی که بنام «ای باس» با پیمانه های مخصوصی که همراه دارد مفید است، که در مواقعی که چشم دچار خستگی شده یا کثیف شده است بوسیله آن شستشو می شود.

شستشو با چائی سرد خستگی چشم را از بین می برد.

ورزش چشم

یکی دیگر از ورزشهای مفید برای چشم این است که:

کف دست را روی چشم بگذارید، که فضا تاریک باشد. بطوری که وقتی چشم را باز می کنید، هیچ نوری در آن فضا نباشد و تاریک باشد. بعد چشم را کاملاً باز کنید در حالی که دست همچنان روی چشم باشد. چشم در تاریکی باز باشد تا خستگی رفع شود و چشم استراحت کند.

ورزش دیگر، تغییر فاصله دیدهاست. چشم به اندازه و دید مختلف مرتب قرینه اش کوچک و بزرگ می شود که خود نوعی ورزش است. اگر مطالعه می کنید، سر را بردارید چشم را به افق دورتری خیره کنید. باز از آنجا چشم را بردارید و باز افق بازتر دیگری، به این ترتیب چشم مثل حالت دیافراگم دوربین در فاصله و رنگهای مختلف، کوچک و بزرگ شده و چشم از خستگی در می آید.

ورزش دیگر، در مورد پلکهاست. همچنان که وقتی دست از نوشتن خسته می شود، انگشتان را بهم می زنیم تا خستگی آن رفع شود، در مطالعه باید چشم را از کتاب برداشت و 20 تا 30 پلک زد. تا چشم از خستگی بیرون برود.

ورزش دیگر چشم، این است که چشم را به حالت آرام ببندید و با عضلات مربوط به چشم بازی کنید. این کار موجب تقویت فوق العاده در چشم می شود.

ورزش دیگر: گفتیم که مطالعه مستمر برای انسان مضر است. حداکثر زمان مطالعه 45 دقیقه است و بعد يك ربع مرور ذهنی لازم است. این مرور ذهنی در اصل استراحت چشمی است. اگر نوار گوش می کنید استراحت گوش و چشم است. پویایی بُعد معنوی چشم و گوش است.

زیاد مطالعه کردن مهم نیست، نتیجه و استفاده از مطالعه مهم است.

وقتی از مطالعه خسته شدید. دراز بکشید و به پشت بخوابید. دستها را روی سین بگذارید، بالا تنه را به سمت چپ و پاها را به اطراف بچرخانید، در يك آن این تمرین را انجام دهید. بعد پای راست را از روی پای چپ رد کرده، سر کاملاً متمایل به چپ می شود، باز به حال اول برگردانید. و همین حالت را تکرار کنید ورزشهای باستانی، شنای ماریچ نیز همین حالت را دارند. و در این حالت تقریباً تمام ماهیچه های بدن در حرکت موافق و مخالف قرار می گیرند. و حالت تحوّل خاصی برای بدن پیش می آید.

ورزش دیگر این است که: انسان دراز بکشد، پاهایش را بالا ببرد، بصورت زاویه 90 درجه بیاورد. هرچه از زاویه پاها کمتر می شود برای تحریک نخاع مفید و مؤثر است وقتی که شما خوابیده و پاها را بهم بچسبانید و بلند کرده و بالا بیاورید. بعضی بقدری می توانند پاها را از پائین خم کنند که پا را کنار گوششان می آورند و این موجب تحریک نخاع و غضروفهای نخاع و فعال کردن آنها می باشد.

راه رفتن

راه رفتن انسان نیز باید صحیح باشد. بعضی راه رفتن صحیح را نمی دانند. بعضی در راه رفتن پای راست که جلو می رود، دست چپ به عقب می رود و برعکس این حالت رژه مانند و مخالف بودن دست و پا، حالت پای راست با دست چپ و پای چپ با دست راست، موجب تحوّل می شود و در ماهیچه های بدن ایجاد انرژی می کند و موجب زدودن خواب می شود.

تنفس

تنفس یکی از ورزشهای خوب و مفید و کم زحمت است. در حین مطالعه کردن و شنیدن نفسهای عمیق را فراموش نکنید. هم دم و هم بازدم، آن موادی که شما می گیرید و پس می دهید، برای بدن مفید است در ورزش یوگا هم تنفس دم و بازدم خیلی مهم است و از نظر این ورزش، تنفس صحیح برای «متابولیسم» بدن، برای سوخت و ساز بدن هم خیلی مفید است. یعنی آنها که در سوخت و ساز بدنشان و در دستگاه گوارششان نارسائی دارند، تنفس صحیح برایشان مفید است.

تنفس صحیح این است، که تمام ششها را از هوا تخلیه کنید. از يك مجرای بینی و باز با همان مجری شش را پر از هوا کنید. این کار را سه مرتبه تکرار کنید و باز از مجرای دیگر بینی این کار را انجام می دهید. این کار دو فایده دارد. یکی برای مغز و حافظه، و متابولیسم و دیگری مصونیت از آلرژی و حساسیت است.

آلرژی در تابستان و بهار معمولاً بروز می کند و مرتب آبریزش بینی است. با این تنفس صحیح درمانی برای آلرژی هم محسوب می شود. این تنفس در ورزش یوگا هم هست و یکی از اطباء برای درمان آلرژی، همین ورزش را توصیه کرده است.

ورزش تصویری

اگر کسی تصورش ضعیف است، از نقاشی هم خلاقیت ندارد. یا خطاطی او خوب نیست، می تواند از ورزش تصویری استفاده کند. در این ورزش انسان رابطه بین يك شیء یا اشیاء را می تواند در ذهن ترسیم کند. مثلاً فرض کنید نسبت دست به بدن ما سر به بدن، چه اندازه باید باشد.

در خطاطی نسبت حروف چقدر لازم است. وقتی تناسبها در نظر گرفته شوند، در مطالعه هم مفید است. در شنیدنیها، دیدنیها، می توان خیلی چیزها را از بعد دقت، یا شنید و یا خواند.

پیاده روی

یکی دیگر از ورزشهای مفید پیاده روی است. پیاده روی داروی هر دردی است. مخصوصاً پیاده روی در صبح بسیار مفید است. اگر تصمیم دارید، صبح زود بلند شوید و مطالعه کنید، قبل از اذان یا بعد از آن سعی کنید وقتی از خواب بیدار می شوید، بلافاصله شروع به مطالعه نکنید. بلکه قبل از مطالعه چند دقیقه از وقت خود را صرف راهپیمائی همراه با تنفس و فعال کردن همه اعضا بدن کنید. اینکار موجب می شود که چند ساعت در کارها جلو می افتید. خودتان را به راحتی و استفاده از وسائل نقلیه عادت ندهید. اگر می خواهید، سبک، پرکار و موفق باشید و در پی آن عمر طولانی همراه با سلامتی داشته باشید. سعی کنید پیاده روی را فراموش نکنید.

اگر غذا می خورید و گاهی زیاده روی هم می کنید، برای اینکه این غذا به دستگاههای بدن آسیب نرساند انرژی حاصله را در راه درست مصرف کنید. نه اینکه غذا بخورید و با خوردن غذای مقوی و کافی مرتب بر چربی دستگاههای بدن اضافه کنید. و بعدها هم دچار نارسائیهای جسمی شوید.

بگذارید انرژی حاصله تجمع نکند و جذب شود و زیادی آن بوسیله ورزش از بدن دفع شوند.

البته در خوردن لازم به توجه است که باید غذا خورد و خوب و مقوی هم خورد، تا در زندگی علمی بتوان کسب موفقیت کرد. غذا نخوردن، خیلی خوب نیست. زیاده روی در غذا خوردن هم مضراتی دارد. غذا باید بصورت متعادل مصرف شود و با برنامه ریزی خوب و صحیح جذب بدن

گردد.

تذکر:

نامه های فراوانی که در آن مشکلات تحصیلی خواهران و برادران مطرح بوده، به ما رسیده و به برخی از آنها پاسخ داده شده، مجموع پاسخها به یاری خدا به صورت مجموعه ای مستقل عرضه خواهد شد.

ضمناً به زودی مجموعه ای تحت عنوان شیوه های تندخوانی و نیز روش مطالعه صحیح درسهای گوناگون منتشر خواهد شد.

محمد حسین حق جو

ص: 174

بسمه تعالی

هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ

آیا کسانی که می دانند و کسانی که نمی دانند یکسانند؟

سوره زمر / 9

آدرس دفتر مرکزی:

اصفهان - خیابان عبدالرزاق - بازارچه حاج محمد جعفر آباده ای - کوچه شهید محمد حسن توکلی - پلاک 129/34 - طبقه اول

وب سایت: www.ghbook.ir

ایمیل: Info@ghbook.ir

تلفن دفتر مرکزی: 03134490125

دفتر تهران: 021 - 88318722

بازرگانی و فروش: 09132000109

امور کاربران: 09132000109



مرکز تحقیقات رایانگی

اصفهان

گامی

WWW



برای داشتن کتابخانه های تخصصی
دیگر به سایت این مرکز به نشانی

www.Ghaemiyeh.com

www.Ghaemiyeh.net

www.Ghaemiyeh.org

www.Ghaemiyeh.ir

مراجعه و برای سفارش با ما تماس بگیرید.

۰۹۱۳ ۲۰۰۰ ۱۰۹

