



وقتی صورت، مسئله است

ما هر لحظه در معرض انتخاب‌های متفاوت و فکر کردن پیرامون آن‌ها هستیم. ساختار مغز ما به گونه‌ای است که آن را به یک سیستم ارزیابی‌کننده هوشمند و انتخابگر در فرایند پردازش اطلاعات تبدیل کرده است. اطلاعات مختلفی که به آن می‌رسد، پس از تحلیل و تفسیر داده‌ها به مجموعه عملکردهای ما تبدیل می‌شود.

چه بپوشم؟

موهایم را چگونه درست کنم؟

با چه کسی دوستی کنم؟

چه بخورم؟

درس‌هایم را کی بخوانم؟

کنترل شود، صفاتش نیکو گردد: مَنْ غَضَّتْ اطْرَافَهُ حَسَنَتْ اَوْصَافُهُ [میزان‌الحکمه، ج ۱۰، ص ۷].

۴. پاداش الهی: امام حسین علیه السلام فرمود: کسی که به پاداش امید دارد و از کيفر و عقاب بیمناک است، انگیزه‌ای درونی پیدا می‌کند که نیکوکار باشد و از بدی‌ها بپرهیزد.

۵. چشیدن شیرینی ایمان: پیامبر اسلام (صلی الله علیه و آله) فرمود: نگاه (به نامحرم) تیر زهر آلودی از تیرهای شیطان است و هر کس آن را از ترس خدا ترک کند، خداوند چنان ایمانی به او عطا کند که شیرینی اش را در دل خویش احساس کند: التَّطَرُّ سَهْمٌ مَسْمُومٌ مِنْ سَهَامِ ابْلِيسَ فَمَنْ تَرَكَهَا خَوْفًا مِنَ اللَّهِ اعْطَاهُ اللَّهُ اِيْمَانًا يَجِدُ خَلَواتَهُ فِي قَلْبِهِ [بحارالانوار، ج ۱۰۱، ص ۳۸].

۶. بروز صفت شجاعت: شجاع ترین مردم کسی است که بر خواهش نفسانی اش چیره شود: اشْجَعُ النَّاسِ مَنْ غَلَبَ هَوَاهُ [نهج‌الفصاحه، پاینده، حدیث ۲۹۹، ص ۵۸].

به بیان دیگر، رابطه مهمی بین دیدن و پردازش اطلاعات در مغز و خواهش‌های نفسانی وجود دارد. با کنترل چشم‌های خودمان برای پرهیز از گناه، که بخشی از آن به موضوع حجاب برمی‌گردد، می‌توانیم تمایلات خودمان را کنترل کنیم و به موفقیت‌هایی که می‌خواهیم در زندگی برسیم. چشمی که به نگاه حرام آلوده نشود، سبب برکات زیر می‌شود:

۱. دیدن شگفتی‌ها: رسول خدا - صلی الله علیه و آله - فرمود: چشم‌هایتان را (از نامحرم) بپوشانید تا عجایب و شگفتی‌ها را ببینید: غُضُّوا ابْصَارَكُمْ تَرَوْنَ الْعَجَائِبَ [بحارالانوار، ج ۱۰۱، ص ۴۱].

۲. راحتی قلب: امام علی (علیه السلام) فرمود: آنکه از نامحرم چشم خود را فرو نهد، قلبش را راحت کرده است: مَنْ غَضَّ طَرْفَهُ اَرَاحَ قَلْبَهُ [شرح غررالحکم، آمدی، ج ۵، ص ۴۴۹].

۳. نیک خوئی: همچنین آن حضرت فرمود: کسی که نگاه‌هایش

نگاه پر برکت

حجم حافظه

مغز ما مسئول رفتارهای پیچیده ماست. با اطلاعاتی که از بیرون دریافت می‌کند و بازیابی آن‌ها و ارتباط دادن با اطلاعاتی که از قبل در مغز ذخیره شده‌اند، به واکنشی از درون ما یا محیط و پیرامونمان پاسخ می‌دهد. دو نوع مهم حافظه که محل ذخیره این اطلاعات محسوب می‌شوند، حافظه کوتاه‌مدت و حافظه بلندمدت هستند. حافظه کوتاه‌مدت گنجایش محدودی دارد و به‌طور متوسط، هم‌زمان هفت ماده را در خود نگه می‌دارد. مسئولیت ما در بها دادن به این انتخاب‌ها، اختصاص دادن فضای مشخصی از حافظه برای ذخیره اطلاعات مربوط به آن‌هاست و طبعاً برای این کار انرژی زیادی صرف می‌کنیم. ارزیابی مفید بودن این اطلاعات و اختصاص دادن این انرژی زیاد به آن، با ماست. این ارزیابی با هدف‌گذاری‌هایی که ما در زندگی خود داریم، انجام می‌شود.

Restart

زندگی خوب، زندگی متعادل است. در این نوع زندگی به هر کار و فکری، زمان و انرژی مناسب اختصاص داده می‌شود. بارها در مدرسه به‌عنوان معلم با این موضوع برخورد کرده‌ام که دانش‌آموزان از اینکه مطالب درسی در ذهنشان نمی‌ماند یا آن‌ها را نمی‌فهمند، ناراضی هستند. به حجم اطلاعاتی که در مغز خود در حال پردازش دارید، فکر کنید. اگر حجم زیادی از آن مربوط به اطلاعاتی باشد که در حال حاضر هم‌سو و هم‌جهت با اهداف تربیتی و آموزشی ما نیستند، چه حجم مناسبی برای اطلاعات مهم باقی می‌ماند؟!

مغز ما با سرعت بسیار عالی و بالایی امکان فیلتر کردن یا ذخیره نکردن اطلاعات غیرفوری و غیرضروری را دارد. پرداختن به امور ظاهری مانند نوع و رنگ لباس‌هایی که می‌پوشیم، مدل موها، مارک کفش و خیلی موضوعات ریز دیگری که یا مهم نیستند یا پرداختن به آن‌ها، الان و اکنون ضرورت ندارد، می‌تواند حافظه کوتاه‌مدت ما را که گنجایش محدودی دارد، پر کند. حتی گاهی سبب هنگ کردن سیستم‌عامل ما می‌شود، به‌طوری که نمی‌توانیم دستگاه خود را «restart» کنیم. عقل و شعور که برای رشد آن تلاش می‌کنیم، به ما کمک می‌کند که انتخاب‌های خود را آگاهانه، متعادل و محدود کنیم تا در هر زمینه‌ای به یک انسان موفق تبدیل شویم.

حدیث

حافظه نعمتی است که باید هر لحظه شاگرد آن باشیم. در بیان این نعمت ویژه، به حدیثی از امام جعفر صادق (علیه السلام) توجه کنید: آیا اندیشیده‌ای که اگر انسان از میان این ویژگی‌ها فقط حافظه را کم داشت، حال و روزش چگونه بود؟ و اگر موضوعات سودمند و زیانبار، گرفته‌ها و داده‌ها، و دیده‌ها و شنیده‌های خود را در حافظه اش نگه نمی‌داشت چه اختلالاتی در کارها و زندگی و تجربیاتش به وجود می‌آمد؟ اگر راهی را بارها و بارها می‌پیمود، باز آن را گم می‌کرد، اگر همه عمرش را درس می‌خواند، دانشی را به خاطر نمی‌سپرد، به دینی اعتقاد نمی‌یافت و از تجربه‌ای بهره‌مند نمی‌شد و نمی‌توانست از گذشته‌ها کمترین عبرتی بگیرد. به طور کلی سزاوار بود که از انسان بودن یکسره خارج شود.

منبع حدیث: منتخب میزان الحکمه صفحه ۱۵۷