

روزنه

ما استثنا نیستیم

ترجمه: سروش سارابی

● ما به‌عنوان انسان دوست داریم فکر کنیم که ذهن ما خاص است. یکی از نشانه‌های برتری ما خودآگاهی است که عموماً به‌عنوان معجزه آگاهی شناخته می‌شود. [غیر از ما به‌عنوان گونه هوموساپینس] تنها گروهی از گونه‌ها توانسته‌اند آزمایش تشخیص خود در آینه را با موفقیت انجام دهند. بیشتر این گونه‌ها که در این آزمایش موفق بوده‌اند، ازجمله فیل‌ها، میمون‌ها و دلفین‌ها، بسیار باهوش هستند، اما اکنون یک ماهی از خانواده cleaner wrasse به جمع این گونه‌ها پیوسته است. [اگر خودآگاهی در ارتباط با پیچیدگی سامانه عصبی است] پس با این کشف اخیر چه باید کرد؟ صادقانه باید گفت که آزمایش آینه روش سؤال‌برانگیزی برای پایش ذهن سایر حیوانات است، اما این یافته با یک ایده نوظهور که توانایی تشخیص خود، بیشتر مربوط به سبک زندگی حیوانات است تا اندازه مغز، هم‌خوان است. باید گفت که احتمالاً خودآگاهی در حیواناتی رخ می‌دهد که بقای آنها وابسته به خواندن ذهن دیگران است [تئوری ذهن]. درواقع، اگر با این دید به خودآگاهی نگاه کنیم، خودآگاهی چیزی بیش از یک محصول فرعی تکامل یا یک شبیه‌سازی ایجادشده توسط مغز نیست. ماهی‌های cleaner wrasse روی صخره‌های مرجانی زندگی می‌کنند و کار آنها سرویس‌دهی به ماهی‌های بزرگ‌تر همراه با پاک‌سازی پوست آنها از انگل‌هاست؛ رابطه‌ای ظریف که ممکن است نیاز داشته باشند به آنچه در ذهن مشتریاناش می‌گذرد آگاه باشند؛ مفهومی مانند «نظریه ذهن» که به‌عنوان یکی دیگر از برتری‌های پایه‌ای ذهنی انسان شناخته شده است.
باین حال، این احتمال که این ماهی دارای خودآگاهی باشد، تنها تهدید برای استثناگرایی انسانی ما نیست. ممکن است به‌زودی کامپیوترها نیز در مقابل پول ما به ما سرویس بدهند. به همین منظور محققان مجموعه‌ای از آزمایش‌ها را برای بررسی نظریه ذهن در هوش مصنوعی طراحی کرده و متوجه شدند برخی از هوش‌های مصنوعی مورد آزمایش در آستانه عبور موفقیت‌آمیز از این آزمون‌ها هستند. هرچند احتمالاً نیازی نیست نگران ربات‌هایی باشیم که خود را در آینه بشناسند، اما ما باید بیشتر به این فکر باشیم که هوش انسانی به آن اندازه که ما دوست داریم، استثنایی نیست.

www.newscentist.com

در بچه

تأثیر بامیه در سلامتی

ترجمه: ثریا ششتیانی

● بامیه کلسترول را کاهش می‌دهد، گرسنگی و دیابت را کنترل و خستگی را برطرف می‌کند. این گیاه بومی آسیاست، باوجوداین امروزه در کل دنیا کشت می‌شود. این سبزی منبع ویتامین‌ها، مواد معدنی و مواد مغذی است. به این دلیل، به‌عنوان درمان مؤثر طبیعی در بیماری‌های مختلف مانند کلسترول بالا، دیابت، درمان سلول‌های سرطانی و همچنین کاهش اشتها به کار می‌رود. بامیه به دلیل دارا بودن فیبر محلول، اشتها را کنترل می‌کند و به مدت طولانی فرد را سیر نگه می‌دارد. بنابراین با افزایش میل به سیربون، موجب کاهش وزن می‌شود.

درمان خستگی: خستگی مشکل رایجی است که گریبان‌گیر بسیاری از مردم دنیاست. خستگی نشانه‌ای است که در بسیاری از بیماری‌ها خود را نشان می‌دهد، خوشبختانه، بامیه کمک می‌کند تا بر خستگی غلبه کنید. دانه‌های بامیه حاوی پلی‌فنل و آنتی‌اکسیدان است که گلیکوزن را در کبد ذخیره می‌کند و موجب ذخیره انرژی در سلول‌های بدن می‌شود.

کنترل دیابت: دانه‌های بامیه دیابت را کنترل و موجب کاهش سطح قند در خون می‌شوند. دانه‌های بامیه حساسیت انسولین را در سلول‌ها اصلاح و آلفا گلوکوزیداز، آنزیمی متحصربه‌فرد در تجزیه کربوهیدرات‌ها، را مهار می‌کنند. سال‌هاست که بامیه به‌عنوان درمان در تنظیم دیابت استفاده می‌شود.

تنظیم‌کننده کلسترول: بامیه سطح کلسترول و تری‌گلیسرید را کاهش می‌دهد و تولید اسیدهای صفراوی را در مدفوع بهبود می‌بخشد که در درازمدت مانع آترواسکلروز و حمله قلبی می‌شود.

توقف خون‌ریزی و جلوگیری از پوکی استخوان: بامیه دارای ویتامین کا است؛ ویتامینی که توانایی تقویت استخوان‌ها را دارد و اعتقاد خون را بهبود می‌بخشد. به عبارت دیگر، بامیه مانع پوکی استخوان و همچنین مانع خون‌ریزی‌های شدید در جراحات می‌شود. **جلوگیری از ورم معده:** هلیکوباکتر پیلوری تنها باکتری‌ای است که می‌تواند در معده زنده بماند و رشد کند. این باکتری با ایجاد التهاب موجب ورم معده می‌شود. ثابت شده است که بامیه باکتری هلیکوباکتر پیلوری را در معده از بین ببرد و با برطرف‌کردن التهاب، خطر ورم معده را کاهش می‌دهد.

تقویت‌کننده سیستم ایمنی و بینایی: بامیه منبع عالی ویتامین آ است؛ ماده‌ای که سلول‌های سفید خونی را افزایش داده و سیستم ایمنی را تقویت می‌کند. بامیه محافظت‌کننده بدن در مقابل بیماری‌های مختلف است. همچنین، در تقویت بینایی بسیار مفید است.

منبع: Demic Food

سمیه طلوع‌برکاتی*

در تاریخ فرهنگ و تمدن اسلامی، نام دانشمندانی که برای آموختن علوم و فنون از شهری به شهر دیگر می‌رفتند و از نزد استادی به نزد استاد دیگر می‌شافتند، فراوان به چشم می‌خورد. رفت‌وآمدهایی که مانند خون در شریان فرهنگ و تمدن اسلامی جریان داشت و نبض آن در شهرهایی می‌تپید که نه‌فقط وطن دانشمندان زیادی بودند؛ بلکه دوستداران علم از نقاط مختلف دنیای اسلام و خارج آن، به آنها روی می‌آوردند؛ شهرهایی که در این نوشتار «شهر علمی» نامیده شده‌اند.

شهر علمی اسلامی

همه ویژگی‌های یک شهر اسلامی^۱ در شهرهای علمی اسلامی وجود دارد؛ اما آنچه شهر علمی را از دیگر شهرها متمایز می‌کند، فعالیت‌های گسترده و متنوع علمی در آن است. آن شهرها دانشمندپرور و استادان و دانش‌آموختگان آنها منشأ خدمات علمی و فرهنگی بودند، مؤسسات علمی و آموزشی فراوان و متنوع داشتند و حجم سفرهای علمی به آنها بسیار بالا بود. در تاریخ فرهنگ و تمدن اسلامی چندین شهر ازجمله سمرقند، هرات، مرو، بلخ، نیشابور، بیهق، ری، اصفهان، مراغه، بغداد، اسکندریه، قاهره^۲ و غرناطه در دایره تعریف شهر علمی قرار می‌گیرند. در میان این شهرها بلخ، نیشابور، بغداد، قاهره و قرطبه (که در پنج منطقه گوناگون از شرق تا غرب جغرافیای اسلام قرار داشتند) معرفی و نشانه‌های حیات علمی آنها بازگو می‌شود.

■ **بلخ:** در بلخ از دیرباز فعالیت‌های آموزشی وجود داشت. نشانه آن، یکی از آتشکده‌های مهم زرتشتی و چندین دیر بودایی در این شهر است که در آنها آموزش، دست‌کم در حد آموزش تعلیم دینی وجود داشت. چند دهه بعد از ورود اسلام به بلخ هم حجم و هم تنوع فعالیت‌های علمی رشد چشمگیری یافت؛ چنان‌که یکی از تابعان و از اولین علمای بلخ به نام ضحاک بن مزاحم بلخی (۱۰۵.د)، سه هزار کودک را تحت تعلیم خود داشت و هر روز از کلاس‌هایش سرکشی می‌کرد. مردم بلخ براساس سابقه فرهنگی خود چنان به دانش و دانشمندان توجه داشتند که با وجود جوّ نازم سیاسی، هرگز از فعالیت‌های علمی دست نکشیدند. آنان به دلیل سرورکاداشتن با ادیان و فرهنگ‌های گوناگون، از روحیه آزاداندیشانه‌ای برخوردار بودند و با سعه صدر با اصحاب آرا و ادیان و مذاهب مختلف برخورد می‌کردند؛ بنابراین امنیت روحی-روانی برای پرداختن به مسائل و موضوعات متنوع عقیدتی و علمی وجود داشت و این خود، رشد فرهنگی جامعه بلخ را به بی داشت. در سده‌های دوم و سوم هجری بیشتر فعالیت‌های علمی بلخ در زمینه علوم اسلامی و فلسفه و کلام بود. به‌ویژه فلسفه و کلام که با توجه به تنوع اندیشه‌ها و نیاز هریک از آنها به دفاع از آرای خود رشد کرد. از دانشمندان این علوم شذاد بن حکیم بلخی (۱۱۴.د)، ابراهیم بن سّیّار (۲۲۰.د-۲۳۱.د)، احمدبن عبدالله بلخی (۳۱۹.د)، عبدالله بن احمد کعبی بلخی (۳۱۹.د) و شهید بن حسین جهودانکی بلخی (۳۱۵.د)، هستند.

از اواخر سده سوم تا سده پنجم هجری تنوع علوم در بلخ بسیار زیاد شد و افراد نام‌آوری مانند ابومعشر جعفر بن محمد بن عمر بلخی (۲۷۲.د)، احمد بن جعفر بن برمک بلخی (۳۳۴.د) و ابوریحان بیرونی (۴۴۲.د) در آن، نجوم، ابوزید بلخی (۳۳۴.د) و ابوبعید عهدالواحد بن محمد جوزجانی (۳۳۸.د) در ریاضیات و نجوم و طب به ظهور رسیدند. ابوزید بلخی، فیلسوف و جغرافی‌دان و نخستین کسی بود که نقشه کشورها را ترسیم کرد. در سده چهارم ادبیات هم در بلخ رشد بسزایی کرد و شعرائی مانند ابوالمؤید بلخی و بدیع بن محمد بن محمود بلخی به ظهور رسیدند. درباره مؤسسات علمی بلخ اطلاعات مهمی از خلال شرح‌حال‌ها به دست می‌آید. از واعظ بلخی نقل شده که در بلخ هزارو ۳۰۰ مدرسه وجود داشت؛ ازجمله مدرسه زندان، مدرسه خلیفه و یکی از مدارس معروف نظامیه که به دست خواجه نظام‌الملک طوسی (۳۸۵.د) بنا شد. وجود کتابخانه، بیمارستان‌های آموزشی و پژوهشی و رصدخانه هم در بلخ مسلم است؛ چنان‌که سلیمان بن عصمت سمرقندی از سال ۲۵۷ ه‍.ق چند بار ارتفاع نصف‌النهاری خورشید را در بلخ اندازه‌گیری کرد.

■ **نیشابور:** نشانه‌های فراوانی از وجود فعالیت‌های علمی در نیشابور، چه پیش از اسلام و چه در سده‌های اول و دوم هجری وجود دارد. طبق نقل حاکم نیشابوری و عبدالغافر فارسی از صدر اسلام تا نیمه دوم سده ششم هجری بیش از چهار هزار نفر از علمای فقه و حدیث در نیشابور زندگی می‌کردند. پرشماربودن افراد استقبال‌کننده از حضرت علی بن موسی الرضا(ع) در سال ۲۰۰ ه‍.ق که برای شنیدن احادیث نبوی از زبان امام و ثبت آن جمع شده بودند، حضور بیش از ۵۰۰ دانشجو در جلسات درس ابوبطیب صعلوکی در اواخر سده چهارم هجری قمری، حدیث‌شنیدن حاکم نیشابوری از بیش از هزار شیخ در نیشابور و شرکت ۴۰۰ نفر از سرآمدان دانش در حلقه درس امام‌الحرمن جونی در نیمه دوم سده پنجم هجری قمری نمونه‌هایی از این آمار است. علمای ادب، ریاضیات و طب هم در نیشابور به فعالیت مشغول بودند. وجود بیمارستان نشانه آموزش پزشکی در آن

شهر است. برای نمونه، فقیه معروف شافعی ابوسعد عبدالملک بن ابی عثمان خرگوشی (۴۰۶.د یا ۴۰۷.د) بیمارستانی در نیشابور بنا کرد و موقوفات فراوانی را به آن اختصاص داد. در کتاب تاریخ نیشابور، مؤسسات علمی که از آغاز سده دوم تا نیمه دوم سده ششم هجری قمری در این شهر فعالیت داشتند، ۲۹ مسجد، ۳۳ مدرسه، ۱۰ خانقاه و هشت کتابخانه شمرده شده است. به‌ویژه کتابخانه‌ها و مدرسی که به همت علما و حمایت مردم تأسیس می‌شد، در نیشابور فراوان بود. مدارس خصوصی به‌سادگی با گردآمدن شاگردان در خانه یک استاد تشکیل می‌شد. این مدارس را در صورت توانایی خود استاد و با حمایت مالی ثروتمندان ایجاد می‌کرد و این نشانه علاقه و استقبال مردم از علم و علما است. علاوه بر تعداد زیاد مؤسسات علمی و آموزشی، به‌ویژه مدرسه و کتابخانه، آسانی ورود به این مراکز در شکوفایی علمی و فرهنگی نیشابور نقش بسیار مهمی داشت. رفت و آمدهای زیاد دانشجویان به نیشابور و اقامت‌های کوتاه و بلندمدت ایشان در شهر نشان می‌دهد که امکان دسترسی به مؤسسات مورد نظر و حضور در درس استادان برایشان فراهم بود.

■ **بغداد:** اولین مرکز علمی و آموزشی بغداد جامع آن بود که چند سده به فعالیت علمی خود ادامه داد و یکی از مراکز دانش حدیث به‌شمار می‌آمد. در دیگر مساجد بغداد، مانند مسجد برات، نیز فعالیت‌های علمی جریان داشت. یکی از مشهورترین مراکز علمی بغداد بیت‌الحکمه (تأسیس اواسط سده دوم هجری) بود و برخی از افراد مشهور تاریخ علم مانند حنین بن اسحاق، ثابت بن قرّه، ابن مقفع و بلاذری در آن به ترجمه و تألیف اشتغال داشتند. بیت‌الحکمه کتابخانه عمومی فراوانی داشت و محصولات علمی آن خلال بن اردشیر در محله کرخ و کتابخانه سید مرتضی که حدود ۸۰ هزار کتاب داشت و شیخ طوسی در روزگار تحصیل از آن استفاده می‌کرد. فراوانی و رونق کتابخانه‌های بغداد از رواج صنعت کاغذ در آن پیداست. نقل شده است که زمانی مامون از فروش هیزم به یک تاجر بغدادی منع کرده بود. او نیز کاغذ می‌خرد و به جای هیزم می‌سوزاند. مشخص است که فراوانی کاغذ موجب آسانی کار تألیف و نسخه‌برداری از کتاب‌ها می‌شد. از دیگر مراکز علمی فعال بغداد رصدخانه‌ها بودند. به جز رصدخانه معروف شماسیه در اواخر سده دوازدهم و رصدخانه در این شهر



بیمارستان شمیمه مدرس سلطان محمد قلاوون، قاهره

شهرهای علمی در تمدن اسلامی

معرفی و بازگویی نشانه‌های حیات علمی شهرهایی که در دایره تعریف شهر علمی قرار می‌گیرند

۲۰ سال در این کتابخانه مجبوس بود و هنگام خروج از آن در علوم گوناگون سرآمد شده بود. مرکز علمی مهم دیگر، دار‌العلم الحاکم بود؛ جایی که کتاب‌های آن در ۱۴ اتاق نگهداری می‌شد، ورودش برای همکان آزاد بود، نسخه‌برداری نیز در آن جایز بود و قلم و کاغذ و مرکب در اختیار مراجعان قرار می‌گرفت. تدریس و مباحثات علمی در آن جریان داشت و از علمای قرائت قرآن، فقه‌ا، ادیان، ستاره‌شناسان و اطبا خواسته شد در آن ساکن شوند و حضور در مجالس درسی آن آزاد بود. در قرن چهارم صدخانه‌ای هم در کوه مقطم بنا شد و یکی از دانشمندان معروف نجوم، علی بن یونس (۳۹۹.د، ق.) در آن تحقیقاتی انجام داد که نتیجه آن تدوین زیج^۳ الحاکم بود. ابن یونس فرمولی هم در مثلثات کروی به دست آورد که ستاره‌شناسان پیش از کشف لگاریتم، از آن استفاده می‌کردند. ابن‌هیثم (۳۵۴-۴۳۰.د)، بزرگ‌ترین عالم نورشناسی در تمدن اسلامی، در همین دوره زندگی می‌کرد. به‌تدریج به مراکز تحقیقاتی در قاهره افزوده شد، ازجمله بیمارستان‌ها. عمار بن علی موصلی، یکی از نام‌آوران دانش پزشکی که کتابی درباره بیماری‌های چشم نوشت و روشی ابتکاری در درمان آب‌مروراید داشت، اسحاق بن ابراهیم نسطاس، علی بن رضوان (۴۶۰.د)، ابن السدید (۵۹۲.د) و نجم‌الدین خبوشانی (۵۷۸.د، ق.) از پزشکان مهم شهر علمی قاهره بودند.

■ **قرطبه:** جامع قرطبه^۴ اولین دانشگاه سده‌های میانه در اروپاست که فعالیت‌های علمی آن شبیه بیت‌الحکمه کسب‌وکار، سرمایه‌گذاری و کشورداری زن کاملاً حاکم است. دانیل کانمن، برنده جایزه نوبل اقتصاد (سال ۲۰۰۲)، می‌گوید: ما بیشتر از آنکه از منفعت لذت ببریم، برای زیان مانم می‌گیریم. ناراحتی پس از زیان مالی همیشه بیشتر از شادی بعد از کسب همان مقدار پول احساس می‌شود. امکان دارد آمار حقیقی جرم و جنایت در یک کشور با منطقه کاهش پیدا کرده باشد، ولی اگر خبری منفی درباره این اتفاقات منتشر شود، مردم برخلاف واقعیت تصور خواهند کرد که جامعه آنها ناامن‌تر شده است. عصب‌پژوهان می‌گویند ما داده‌های منفی را سریع‌تر و کامل‌تر از داده‌های مثبت پردازش می‌کنیم و این قریل منفی دام بیشتری دارد.

حافظه ما دارند. مردم حتی نوزادان شش‌ماهه صورتی عصبانی را سریع‌تر در جمعیت کشف می‌کنند؛ در واقع، مهم نیست ما چند لجنند در یک جمعیت بیبیم، همیشه ابتدا صورت عصبانی را پییده می‌کنیم. اخبار یا تصاویر منفی باافاصله ثبت، منتقل و ذخیره می‌شوند، ولی ۱۲ ثانیه طول می‌کشد تا رخداد یا اخبار از حافظه موقت به حافظه طولانی مدت منتقل شود. زمانی که سازمان‌ها و کشورها برنامه‌ریزی استراتژیک می‌کنند، وقتی به فهرست ضعف‌ها و تهدیدها نگاه می‌کنید، می‌بینید حداقل دو برابر فرصت‌ها و قوت‌هاست. این نکته منفی، مهم‌جا حضور دارد. ما مثبت‌ها و فرصت‌ها را فرصت‌ها) را دست‌کم می‌گیریم و منفی‌ها (ضعف‌ها و تهدیدها) را راحت‌تر ثبت، ضبط و یادآوری می‌کنیم.

توصیه تکنیک‌های راهبردی

۱- **نرخ حیاتی مثبت:** در زندگی شخصی، به‌ازای هر انتقاد، غرزدن و نکته منفی، پنج بار سیگنال مثبت از جمله تحسین، تعریف و بازخورد مثبت ارائه کنید؛ چون هر سیگنال منفی، پنج برابر بیشتر و بادوام‌تر از سیگنال مثبت است. به این نرخ می‌گویند نرخ حیاتی مثبت‌گرایی. این نرخ در عرصه کسب‌وکار نیز معادار است. روان‌شناسی شیلیایی، ۶۰ تیم مدیریت را مطالعه کرد. هر یک کارآمدترین گروه‌ها، کارکنان به‌ازای هر بار که بازخورد منفی می‌گرفتند، شش بار مورد تحسین قرار می‌گرفتند. در گروه‌هایی که عملکرد پایینی داشتند، تقریباً به‌ازای هر تذکر مثبت، سه تذکر منفی وجود داشت.

۲- **تکنیک مزه‌مزه‌کردن:** ریک‌هانسون، نویسنده کتاب عصب‌شناسی کاربردی برای شادکامی، عشق و خردمندی، می‌نویسد: چون مغز ما برخلاف اخبار و رخ داده‌های منفی، اخبار و رخ داده‌های مثبت را به‌کندی در حافظه بلندمدت ثبت می‌کند، پس رخ داده‌ا و اخبار مثبت را چند بار در ذهن مرور و مزه‌مزه کنید تا زمان دست‌کم ۱۲ ثانیه در ذهن شما طول بکشد.

۳- **ژورنال خوشبختی و موفقیت:** هرچند شب یک بار به رخ داده‌ا و تجربیات موفق و مثبت خود فکر کنید و در دفترچه یادداشت ویژه این کار (ژورنال خوشبختی) یادداشت کنید. اگر کسی از شما تشکر یا تعریف کرد، تنها را حتما یادداشت کنید. به‌این‌ترتیب ذهن شما وزن بیشتری برای تجربیات مثبت قائل می‌شود. این تکنیک را در سطح اداره، سازمان، شهر، کشور نیز می‌توان انجام داد.

■ ■ ■

۱- نشانه‌های یک شهر اسلامی «مسجدجامع» و «بازار» است.

۲- جامع‌الازهر هم در دوره‌های مختلف گسترش یافت و امروزه به شکل یک دانشگاه به فعالیت خود ادامه می‌دهد.

۳- جدول‌های نجومی

۴- «کوردوباه» فعلی در اسپانیا

۵- در تاریخ اسلام، شمال آفریقا به‌جز مصر و اندلس غرب اسلامی نامیده می‌شد.

● **پژوهشگر تاریخ فرهنگ و تمدن اسلامی**

علم

نگاه نو

تکنیک ژورنال خوشبختی



مجتبی لشکرپلوکی
استاد دانشگاه شریف

● جان کانمن، روان‌پژوه دانشگاه واشنگتن، فرمول جالبی پیدا کرد. وی می‌توانست فقط با صرف ۱۵ دقیقه با زوجی که به‌تازگی ازدواج کرده بودند، احتمال طلاق‌شان را در آینده با دقت بیش از ۹۰ درصد پیش‌بینی کند. چگونه؟ نسبت احساسات مثبت به منفی‌ای که در گفتار و رفتار آنان معلوم می‌شد، تعیین‌کننده مطلوبیت ازدواج بود. اگر قرار بود رابطه‌ای حفظ شود، زوجین نیاز داشتند حداقل پنج احساس مثبت به‌ازای هر احساس منفی بروز دهند. چرا چنین چیزی رخ می‌دهد؟

ما انسان‌ها به گونه‌ای طراحی شده‌ایم که ارزش بیشتری برای اطلاعات منفی قائل باشیم؛ یعنی اگر به ما مقداری اطلاعات مثبت و مقداری اطلاعات منفی برسد، وزن بیشتری به اطلاعات منفی خواهیم داد و به آن دقت بیشتری خواهیم کرد. رویداد‌های منفی بیشتر از رویداد‌های مثبت بر ما اثر می‌گذارند. آنها را واضح‌تر به یاد می‌آوریم و نقشی بزرگ‌تر در شکل‌دادن به زندگی‌هایمان دارند. تصادف، طلاق، خسارت مالی یا حتی یک حرف نیش‌دار غیرعمدی، بیشتر در ذهن ما باقی می‌ماند و بیشتر فضای روانی ما را اشغال می‌کند و جای کمی برای تجربه‌های خوشایند

باقی می‌گذارد. خوشی ناشی از افزایش حقوق بعد از چند ماه کم می‌شود. این پدیده، در عرصه کسب‌وکار، سرمایه‌گذاری و کشورداری زن کاملاً حاکم است. دانیل کانمن، برنده جایزه نوبل اقتصاد (سال ۲۰۰۲)، می‌گوید: ما بیشتر از آنکه از منفعت لذت ببریم، برای زیان مانم می‌گیریم. ناراحتی پس از زیان مالی همیشه بیشتر از شادی بعد از کسب همان مقدار پول احساس می‌شود. امکان دارد آمار حقیقی جرم و جنایت در یک کشور با منطقه کاهش پیدا کرده باشد، ولی اگر خبری منفی درباره این اتفاقات منتشر شود، مردم برخلاف واقعیت تصور خواهند کرد که جامعه آنها ناامن‌تر شده است. عصب‌پژوهان می‌گویند ما داده‌های منفی را سریع‌تر و کامل‌تر از داده‌های مثبت پردازش می‌کنیم و این قریل منفی دام بیشتری دارد.

حافظه ما دارند. مردم حتی نوزادان شش‌ماهه صورتی عصبانی را سریع‌تر در جمعیت کشف می‌کنند؛ در واقع، مهم نیست ما چند لجنند در یک جمعیت بیبیم، همیشه ابتدا صورت عصبانی را پییده می‌کنیم. اخبار یا تصاویر منفی باافاصله ثبت، منتقل و ذخیره می‌شوند، ولی ۱۲ ثانیه طول می‌کشد تا رخداد یا اخبار از حافظه موقت به حافظه طولانی مدت منتقل شود. زمانی که سازمان‌ها و کشورها برنامه‌ریزی استراتژیک می‌کنند، وقتی به فهرست ضعف‌ها و تهدیدها نگاه می‌کنید، می‌بینید حداقل دو برابر فرصت‌ها و قوت‌هاست. این نکته منفی، مهم‌جا حضور دارد. ما مثبت‌ها و فرصت‌ها را فرصت‌ها) را دست‌کم می‌گیریم و منفی‌ها (ضعف‌ها و تهدیدها) را راحت‌تر ثبت، ضبط و یادآوری می‌کنیم.

توصیه تکنیک‌های راهبردی

۱- **نرخ حیاتی مثبت:** در زندگی شخصی، به‌ازای هر انتقاد، غرزدن و نکته منفی، پنج بار سیگنال مثبت از جمله تحسین، تعریف و بازخورد مثبت ارائه کنید؛ چون هر سیگنال منفی، پنج برابر بیشتر و بادوام‌تر از سیگنال مثبت است. به این نرخ می‌گویند نرخ حیاتی مثبت‌گرایی. این نرخ در عرصه کسب‌وکار نیز معادار است. روان‌شناسی شیلیایی، ۶۰ تیم مدیریت را مطالعه کرد. هر یک کارآمدترین گروه‌ها، کارکنان به‌ازای هر بار که بازخورد منفی می‌گرفتند، شش بار مورد تحسین قرار می‌گرفتند. در گروه‌هایی که عملکرد پایینی داشتند، تقریباً به‌ازای هر تذکر مثبت، سه تذکر منفی وجود داشت.

۲- **تکنیک مزه‌مزه‌کردن:** ریک‌هانسون، نویسنده کتاب عصب‌شناسی کاربردی برای شادکامی، عشق و خردمندی، می‌نویسد: چون مغز ما برخلاف اخبار و رخ داده‌های منفی، اخبار و رخ داده‌های مثبت را به‌کندی در حافظه بلندمدت ثبت می‌کند، پس رخ داده‌ا و اخبار مثبت را چند بار در ذهن مرور و مزه‌مزه کنید تا زمان دست‌کم ۱۲ ثانیه در ذهن شما طول بکشد.

۳- **ژورنال خوشبختی و موفقیت:** هرچند شب یک بار به رخ داده‌ا و تجربیات موفق و مثبت خود فکر کنید و در دفترچه یادداشت ویژه این کار (ژورنال خوشبختی) یادداشت کنید. اگر کسی از شما تشکر یا تعریف کرد، تنها را حتما یادداشت کنید. به‌این‌ترتیب ذهن شما وزن بیشتری برای تجربیات مثبت قائل می‌شود. این تکنیک را در سطح اداره، سازمان، شهر، کشور نیز می‌توان انجام داد.

■ ■ ■

۱- نشانه‌های یک شهر اسلامی «مسجدجامع» و «بازار» است.

۲- جامع‌الازهر هم در دوره‌های مختلف گسترش یافت و امروزه به شکل یک دانشگاه به فعالیت خود ادامه می‌دهد.

۳- جدول‌های نجومی

۴- «کوردوباه» فعلی در اسپانیا

۵- در تاریخ اسلام، شمال آفریقا به‌جز مصر و اندلس غرب اسلامی نامیده می‌شد.

● **پژوهشگر تاریخ فرهنگ و تمدن اسلامی**