

موضوع مهم تر و گسترده‌تر و جهانی‌تر از این مطرح کنیم که بتواند برای آینده راهگشا باشد. شخصیت کیارستمی که هنرمندی جهانی بود، این وظیفه را به دوش ما می‌گذارد. فکر می‌کنم اگر کیارستمی بود این راه را دوست داشت و نه برخورد بر سر مسائل کوچک بین هنرمندان و پزشکان، دو قشر فهیم و روشنفکر جامعه که باید کنار هم و با هم باشند.

علی دهیاشی: آمار ارائه دادند که بالاترین درجه سکنه مغزی در ایران به‌خصوص در تهران است. علت افزایش سکنه مغزی را در جامعه ما چه می‌دانید؟

دکتر نجل رحیم: سوالات جالبی است. همان‌طور که می‌دانید علت سکنه مغزی عبارت از این است که گردش خون در مغز دچار اختلال شود و لخته‌ای جلوی خون‌رسانی به مغز را بگیرد. اینکه گنجای مغز باشد می‌تواند علامت و شدت و ضعف مختلف داشته باشد. اینکه چرادر ایران زیاداست می‌تواند عوامل مختلفی داشته باشد. لخته شدن و ضخیم شدن دیواره عروق در مغزی یکی از عواملی است که می‌تواند موجب سکنه قلبی و مغزی شود. یکی از دلایلی که شاید جنبه اقتصادی فرهنگی پیدا کند، تغذیه است که فکر کنم به علت اختلال و آشوب وضع تغذیه در جامعه باشد. از نظر وضع تغذیه نیز جامعه در حال بحران به سر می‌برد و همان‌طور که بحران را در اقتصاد می‌بینیم در تغذیه هم می‌بینیم. تغذیه عامل فرهنگی بزرگی است که به آن کمتر به‌عنوان عامل فرهنگی پرداخته می‌شود. تغذیه مادران بحران‌شده است. وقتی بابت بارداری به هم می‌خورند، شکل تغذیه تغییر می‌کند. من چند بار در این خصوص خودم و دیدم چقدر با دیگر کشورها تفاوت دارد و چقدر چرب‌تر و پرارویه‌تر است. مساله بزرگ است. مساله بزرگ به نظرم تغذیه‌مان است که چربی‌خون را بالا می‌برد و عروق را دچار اشکالی می‌کند. مورد دیگر استرس است. البته استرس مفید هم داریم. استرس مفید آنهایی هستند که پادار نیستند و به وجود می‌آید که کار خود را بهتر انجام می‌دهیم. استرس‌ها اگر پادار، مزمن و دائمی شوند، یعنی اگر همواره دچار استرس باشید، در بدن شما هجوم‌های ترشح می‌شود که این ترشحات برای بدن مضر است و باعث بیماری می‌شود. این ضرر در تشدید بسیاری از بیماری‌های مغزی مانند سکنه مغزی، آلزایمر، پارکینسون، آلزایمر و اضطراب گزارش شده است. بنابراین می‌تواند آمار سکنه مغزی را هم بالا ببرد. جامعه ما پر از استرس‌های مداوم بدون توقف است و ما در فشاریم که بی‌خواهی نشانی می‌دهد. فضای معماری افضاح از خیلی از بیماری‌ها نقش دارد. هوا و فضای آلوده، اصوات غیرضروری که موسیقایی نیست و نامرغی است و آزاردهنده است می‌تواند تاثیرگذار باشد. فضای معماری افضاح از نظر زیبایی‌شناسی مغز ما را متاثر می‌کند و دیدن فضاهای زیبا به مغز ما آرامش می‌دهد. از خانه که بیرون می‌آید، مناظر زیبا می‌بیند و اگر ذهن زیبایی‌شناسی آسیب‌بیند، اثر بدن تاثیر می‌گذارد و همه این موارد به فرایندهای بیولوژیک تبدیل می‌شود که روی بدن تاثیر می‌گذارد و می‌تواند آسیب‌رسان باشد.



شناخت. فوتبال درس‌هایی به ما می‌آموزد که رابطه بین ذهن و بدن را بهتر بشناسیم. هیچ وقت در دنیا نتوانستند روان‌شناسی ورزش را توضیح دهند، به خاطر این دوگانه‌انگاری که در ذهن انسان وجود دارد و ذهن را جدای از فیزیک می‌دانند. در صورتی که رابطه ذهن و فیزیک علت‌معلولی است و در کسری از ثانیه باید تصمیمی گرفته شود که می‌تواند بازی را تغییر دهد این بازی در ادبیات، هنر، زندگی و همه هست. بازی یک جور تمرین برای زندگی است. وقتی می‌خواهند ذهن ما را روبروهای بازی می‌کنند و این بازی تمرین برای زندگی واقعی است. هنر و فوتبال هم همین معنا را دارد و ما را آماده می‌کند تا در زندگی بهتر باشیم. وقتی یک قطعه موسیقی می‌دهید، ممکن است رفتار متفاوتی داشته باشید، همان‌طور که آزمایش کرده و دیده‌اند در کلاس‌های موسیقی پیش می‌دهند. دانش‌آموزان ریاضی و ادراک می‌کردند. مغز ما را آماده می‌کند و به آن هارمونی (هماهنگی) می‌دهد که به مسائل بهتر نگاه کند. ورزش هم همین کار را می‌کند. البته که ورزش امروز یک تجارت بزرگ است که اقتصاد و مسائل دومی‌نساله، مساله فرهنگ در موسیقی است. آن صورتهای اولیه که در فرهنگ به شما داده می‌شود در ساختمان موسیقایی فرهنگ شما تاثیر می‌گذارد. صداهایی که در شکم مادر به گوش شما می‌رسد، فضای موسیقایی شما را ترتیب می‌دهد. یعنی با موسیقی زبان، مادر چطور با بچه‌اش صحبت می‌کند، با دیگران به شکل دیگری صحبت می‌کند، آن موسیقی که در ذهن شما جای می‌گیرد. برای همین موسیقی ملی در هر کشور متفاوت با کشورهای دیگر است. در همه مناطق ایران موسیقی خاصی داریم که بسیار بااهمیت است. تمام عوامل فرهنگی می‌تواند از طریق موسیقی به شکل انتزاعی منتقل شود. در هر فرهنگی موسیقی جزو عناصر اصلی آن فرهنگ است چون با بیولوژی بدن ما هماهنگ است.

دکتر حسن عشاری: فکر می‌کنم باید بزرگتری با حضور هنرمندان برگزار شود. من نگاه هنری به موسیقی ندارم. نگاه من علمی است. موسیقی احساس‌انگیز، خیال‌انگیز و نشاط‌انگیز است و این را قارایی تفسیر می‌کند. موسیقی انتزاعی‌ترین هنر است. وقتی زبان متوقف می‌شود، موسیقی زبان می‌گشاید. سینه داریم یا فالوت به نمایش تازه‌های صوتی ما می‌پردازد که می‌تواند هماهنگ کار کند.

در نتیجه کار مغز ما که در بدن ما و طبیعتا در ذهن ما منعکس می‌شود ناشی از عوامل موسیقایی دارد. عناصر اصلی موسیقی (ریتم، ملودی و هارمونی) و تیمپر (اینکه چقدر مشخص می‌دهید این موسیقی که می‌شناسید از کدام آلت موسیقی است). این تفاوت‌ها برای انسان ساخته شده تا بتواند صدایی که می‌شنود را ترکیب هم ساخته شده را تشخیص دهد. حتی برخی می‌توانند ساز ویولون خود را از دیگران تشخیص دهند و این مورد در انسان جنبه تکاملی دارد چرا که در شب که چیزی را نمی‌بینید باید نهنها جهت صدا را تشخیص بدهید، بلکه باید کیفیت صدا را هم تشخیص بدهید که از چه چیزی درمی‌آید. می‌رسد و از مقارن به کیفیت برسید. این کار را مغز شما انجام می‌دهد. در این زمان ابتدایی‌ترین و اساسی‌ترین شکل فعالیت را انجام می‌دهد. موسیقی از نظر زیبایی‌شناسی و ارزشی اهمیت دارد چرا که برای مغز و کارکرد بدن بااهمیت است. دومین مساله، مساله فرهنگ در موسیقی است. آن صورتهای اولیه که در فرهنگ به شما داده می‌شود در ساختمان موسیقایی فرهنگ شما مک می‌زند تا موسیقی تمام شود ولی بچه‌هایی که نشنیده‌اند فقط یک بار مک زدن. این را به ندون می‌شناسیم. متواتر از ریتم حرکت هماهنگ با موسیقی انجام می‌دهد و می‌تواند حرکات کودک را در شکم مادر با موسیقی تعریف کنید و این برمی‌گردد به اینکه چقدر از مهارت‌های حرکتی ما به موسیقی که شنیده‌ایم مربوط می‌شود. حرکت ما موسیقی ارتباط نزدیکی دارد و می‌توان گفت خود شنیدن یک حرکت است و شنیدن یعنی حرکت بدون سیستم شنوایی ما. وقتی هوا به پرده گوش می‌خورد، آن را به حرکت درمی‌آورد. تمام استخوان‌های میانه‌ای و چکنی حرکت می‌کند. به سیستم آندامی متعلق می‌شود، آن را به حرکت درمی‌آورد. سله‌های عصبی را

گزارش سلامت | ۷

این را در آزمایش‌ها هم می‌بینید چون آنها گاهی گویی هیچ از دنیای بیرون خود نمی‌دانند و نمی‌چیزی که آنها را به جهان اطراف وصل می‌کند. موسیقی است. با اینکه اطرافیان را نمی‌شناسند، از طریق موسیقی صدای آنها را تشخیص می‌دهند. در بیمارهایی که در کما هستند، نشانگانی داریم که بیمار در اغماست و شما هیچ ارتباطی نمی‌توانید با او برقرار کنید. فکر می‌کنید که در کما عقیق است، ولی گاهی تجربیات نشان داده که این افراد فعالیت مغزی در جاهای مهم مغزی دارند بدون اینکه بتوانند ابراز کنند و مدت‌هاست این بحث پزشکی مطرح است که این افراد خیلی چیزها را می‌فهمند. در واقع اینها آدم‌هایی هستند که درون خود زندانی هستند و هیچ راهی برای بازگویی آنچه درونشان می‌گذرد، ندارند ولی درونشان غوغاست.

یکی از حاضران: در سطح شهر صداهای ناهنجار زیادی داریم که جمع می‌شوند و تاثیر زیادی دارند. این همه کلر و موتور تولید صدا می‌کنند. برای همین یک روز که به طبیعت پناه می‌بریم، احساس آرامش می‌کنیم. اینها تا چه حد می‌توانند بر ذهن ما تاثیر بگذارند؟ امواج نلتن‌همراه و پارازیت‌ها چقدر بر مغز تاثیر دارد؟

دکتر نجل رحیم: درباره امواج نامحسوس که روی مغز ما تاثیر می‌گذارد. کارهای زیادی انجام گرفته است. ابتدا این تحقیق روی حیوانات انجام گرفته و شکی نیست که این امواج تاثیر می‌گذارد و تحقیقات تاثیر عصبی می‌گذارد. حتی صحبت این بود که شاید تا موثر مغزی را تشدید کند. بررسی این مساله به‌طور مستقیم نشان سخت است ولی با شمولی است که از نظر آزادی در شهرهای پرسرเสียง و آلوده، نسبت به این امواج الکترومغناطیسی و پارازیت‌ها می‌تواند روی مغز ما اثر بگذارد. این موضوع نگران‌کننده است اگر اثر سطح شهر دور شود، بنابراین احساس می‌کنید که نمی‌توانید از کجا می‌آید. این شاید اثر همان امواج نامحسوس و پارازیت‌ها باشد. شکی نیست که صداهای ناهنجار در مغز ما اشکال ایجاد می‌کنند ولی مغز می‌تواند با وجود فیلترهای مهم پیام نمی‌شنود. همین است، که ما انتخاب می‌کنیم. مغز ما انتخابگر است، وگرته مغز ما انتخابگر می‌شود. سیستم فیلترنگ داریم؛ یعنی آنچه که به دردم ما می‌خورد را انتخاب می‌کنیم. در صورت بیبایی و همه‌چیزها همین‌طور است. اگر مغز آلوده باشد، قدرت فیلترنگ را از دست بدهد، حتما مغز ما بیمار خواهد شد. ولی این مقاومت طبیعی است که خدا برای ما گذاشته که اطلاعات مربوط و خواسته را انتخاب کنیم.

یکی از حاضران: به عوامل تغذیه و استرس اشاره کردید. در صورتی که تغذیه عامل انتخابی فضا مختص بخود است جامعه است و بزرگ تغذیه خود را انتخاب نمی‌کند. استرس هم در زندگی افراد به صورت ناخواسته وجود دارد. اینکه افرادی نمی‌توانند آنها انتخاب کنند، چقدر در زندگی‌شان تاثیر دارد؟

دکتر نجل رحیم: بیولوژی بدن ما از نظر تکاملی باید نظر گفتن گریش‌گری‌اش. این طور ساخته شده که هر موجودی دستخوار است. حق انتخاب داشته باشد و هرچه حق انتخاب کمتر کنیم، جنبه‌های انسانی فرد را از او گرفته‌ایم. هر سیستمی که برای اعضای خود حق انتخاب قائل نباشد، به فنا می‌رود چون حق عزت انسانی را از او می‌گیرد و به نظر حق انتخاب دادن به افراد خیلی مهم است و درباره تغذیه هم کاملا درست است. وقتی افراد می‌چیزند از کربوهیدرات‌ها و چربی که از ران‌تر است برای سیر شدن استفاده کنند، عدم تعادلی در بدن به وجود می‌آید که بر آن تحمل شده است. البته وقتی که فرهنگ به سمت فرهنگ مصرفی می‌برد و سلیقه‌ها به شکلی درمی‌آید که میان‌مایها در جامعه می‌شوند، روی تغذیه انسان‌ها هم تاثیر می‌گذارد.

