زمین‌خوانی

سیلاب زیراب

حذف پوشش سبز مازندران و تجاوز به حریم رودخانه‌ها

مهدی زارع

سیلاب‌های هفته اول تیر ۱۴۰۳ در منطقه البرز موجب خسارت‌های شدید به راه‌ها و مناطق روستایی مازندران در مناطق زیراب و کجور شد. عوامل متعددی در ایجاد سیل ناگهانی نقش دارند. دو عنصر کلیدی، شدت و مدت بارندگی است. شدت، میزان بارندگی است و مدت زمان، مدتی است که باران ادامه دارد. توپوگرافی -شرایط خاک و پوشش زمین- نیز نقش مهمی دارند. سیلاب‌های ناگهانی در عرض چند دقیقه یا چند ساعت پس از بارندگی زیاد -که در سال‌های اخیر در حد ۳۰ میلی‌متر یا بیشتر و در بازه زمانی حدود یک ساعت- رخ می‌دهند. سیل‌های ناگهانی می‌توانند تخته‌سنگ‌ها را بغلتانند، درختان را از بین ببرند، ساختمان‌ها و پل‌ها را تخریب کنند و کانال‌های جدید ایجاد کند. باران‌های شدید و سیلاب ناگهانی می‌توانند باعث ایجاد لغزش‌های فاجعه‌بار کل‌ولای شوند. چنین اتفاقی بخشی از فاجعه جهانم مرداد ۱۳۹۶ در کلاردره و تجریش در شمیران و شمال تهران بود. بیشتر مرگ‌ومیر ناشی از سیل به‌دلیل سیلاب ناگهانی است.

بارش‌های سیل‌آسا پنجم تیر ۱۴۰۳ در شهرستان سوادکوه، منجر به طغیان رودخانه «تلار» در بالادست شهرهای زیراب و پل سفید و جاری‌شدن سیلاب در منطقه «طالع رودبار» شد. سیلاب در دو محور دراسله و راستوبی، خسارت سنگینی را به زیرساخت‌ها، مناطق مسکونی و زمین‌های کشاورزی این شهرستان وارد کرد. سیل در سوادکوه علاوه‌بر خسارات وارده به موسسات گاشوری و راه‌های روستایی، جاده فیروزکوه-سوادکوه را مسدود کرده و باعث مصدومیت ۱۹ نفر و مفقودشدن پنج نفر شد.

ساعت ۷ روز سه‌شنبه (پنجم تیر ۱۴۰۳)، با شدت‌گرفتن بارش‌ها و طغیان رودخانه‌ها، اولین سیلاب از محور دراسله به راه افتاد و بخش زیادی از روستاهای اطراف اعم از نلهند، شیرکلا، کروردار و مومجی‌خیل را درگیر کرد. ۴۰ دقیقه بعد زمانی که نیروهای راهداری، معادن و امدادی در حال بازگشایی محور مسدود شده بودند، سیلاب دوم در راستوبی واقع در مسیر خطرناکوه جاری شد. سیلابی که گردآباد، شهرک فرهنگیان بل سفید و خیابان خدمات زیراب را دچار آب‌گرفتگی کرد. در منطقه سیلابی، ۲۰ لودر و بیل‌مکانیکی و حدود ۴۰ کامیون در عملیات بازگشایی محور سوادکوه از شمال به جنوب، فعالیت کردند. بخش مرکزی زیراب در دو محور با آسیب جدی‌ای مواجه شده است. هواشناسی مازندران پیش‌تر درخصوص رگبار باران، جاری‌شدن رواناب به‌صورت محلی و نقطه‌ای، افزایش حجم آب رودخانه‌ها و اختلال در تردد محورهای کوهستانی هشدار داده بود. بنابراین گزارش شده که نیروهای اجرائی و امدادی شهرستان در آمادگی کامل قرار داشتند. سازمان مدیریت بحران کشور گزارش داد که ۳۰۰ تا ۳۵۰ هزار مترمکعب حجم آورده سیلاب آست و ۱۵ خودرو گرفتار شده‌اند. توجه کنیم که زباله‌های شناور می‌توانند در یک مانع طبیعی یا مصنوعی جمع شوند و جریان آب را محدود کنند. اگر مهارشده توسط زباله می‌تواند باعث جاری‌شدن سیل در بالادست شود. اگر انسداد به‌طور ناگهانی آزاد شود، سیل ناگهانی بعدی می‌تواند در پایین‌دست رخ دهد. سیلاب‌های ناگهانی از ترکیب یک جبهه ثابت و یک توده هوای غیرعادی مرطوب رخ می‌دهند.

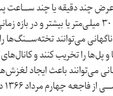
سیل عبارت از سرریزشدن رودخانه‌ها از آب در زمینی مسطح است. سیل‌های ناگهانی خطرناکترین نوع سیل هستند؛ زیرا قدرت تخریب سیل را با سرعتی باورنکردنی ترکیب می‌کنند. سیل ناگهانی زمانی رخ می‌دهد که بارندگی شدید از توانایی زمین برای جذب آب افزایش یابد. آنها همچنین رواناب افزایش می‌افتند که نهرها معمولاً خشک یا تحاله‌ها با ساخت‌وساز پوشیده شده‌اند. ساختمان‌ها و پل‌ها را تخریب کنند و کانال‌های جدید ایجاد کند. باران‌های شدید و به‌اندازه‌ای آب جمع شده نهرها و رهگذر مسدود کنند. حرکت درختان و پوشش گیاهی و ساخت آپارتمان‌های در مناطق جنگلی باعث عدم‌جذب آب در محدوده باران و تشکیل سریع رواناب در مدت زمان کوتاهی می‌شوند.

بارندگی‌های پنجم تیر ۱۴۰۳ منجر به طغیان رودخانه «تلار» در سوادکوه، جایی رخ داد که در سه دهه اخیر محل تعرض صنعت بوده که منابع طبیعی و حدّ گسترده پوشش گیاهی آن، باعث ساخت و تخریب و آلودگی‌ها و آسیب‌های متفاوتی گشته است. موضوعاتی که چندان بدان پرداخته نمی‌شود و بیشتر موضوع بحث متخصصان تاریخ علم و فلسفه علم است. اما شاید زمان بازگشت نهرها و مسیرهای طبیعی شده، رسیده باشد. شاید زمان آن باشد که علم را بایستی به تمام سؤال‌هایمان نداشته و راه را برای شیوه‌های جدید

مغز، بیماری و سلوک «یوهانس کپلر»

موسیقی کیهانی

چگونه دانشمندی عارف‌پیشه و بیمار، نگرش ما را به جهان دگرگون کرد



عبدالرضا ناصرمقدسی

متخصص مغز و اعصاب

«یوهانس کپلر» بی‌شک یکی از بلندآوازه‌ترین دانشمندان تاریخ جهان است؛ او را بدرعلم ستاره‌شناسی نوین می‌دانند. او یکی از کسانی است که علم مدرن و جدید را پایه‌گذاری کرده و در تغییر نگرش ما نسبت به جهان نقشی اساسی ایفا کرده است. کپلر را عمدتا به‌واسطه قوانین سه‌گانه‌اش می‌شناسند. درواقع این قوانین که به تشریح چگونگی حرکت سیارات به دور خورشید می‌پردازد، برای شهرت ابدی هرکسی کافی است. ما اکنون در کتاب‌های فیزیک این قوانین را به‌صورت شسته‌رفته‌ای می‌خوانیم.

۱- مدار سیارات به دور خورشید بیضی‌شکل بوده و خورشید یکی از دو کانون این بیضی را تشکیل می‌دهد.

۲- خط واصل بین سیاره‌ها و خورشید در زمان‌های مساوی مساحت‌های مساوی را طی می‌کند.

۳- مربع زمان تناوب چرخش این سیاره‌ها به دور خورشید با مکعب نصف محور بزرگ بیضی متناسب است.

این قوانین بعدها پایه‌ای اساسی برای استدلالات ایزاک نیوتن -بزرگ‌ترین دانشمند تمام اعصار- در کتاب جاودانه «اصول ریاضی فلسفه طبیعی» شد. شاید وقتی در کتاب‌های فیزیک دبیرستان این قوانین سه‌گانه کپلر را می‌خواندیم در ذهنمان این‌گونه متصور می‌شد که کپلر با یک روش کاملاً منطقی و استدلالی به این قوانین رسیده است. اما اصلا این‌گونه نیست که کپلر این قوانین را به‌شکلی واضح و پشت‌سرهم در تبیین چوکنگی حرکات سیارات بیان کرده باشد. هیچ روش منطقی و استدلالی نیز در بیان این قوانین به کار نرفته است. این قوانین در میان انبوه نوشته‌های مستمر است که مارسولو کلیسر در کتاب «رقص جهان» آنها را نوشته‌های مبهم علمی -افسانه‌ای عنوان می‌کند و واقعیت هم همین است. نه‌تنها دیدگاهی عرفانی خورشیدمرکزی کپلر را تحت تاثیر قرار داده، بلکه چه بسا بدون چنین درک عرفانی از کیهان و به‌خصوص خورشید چنین کشفیاتی برای یوهانس کپلر امکان‌پذیر نبود. اکنون ما کمتر درمورد چنین افکاری می‌خوانیم و همواره فکر می‌کنیم کپلر بسیار دقیق و منطقی به این قوانین رسیده و از آنها در تبیین فیزیکی جهان طبیعی سود جسته است. مابقی کارهای کپلر را فقط کسانی می‌خوانند که علاقه‌مند به تاریخ علم باشند؛ موضوعی که عملا باعث دغدغه‌مبی خود علم در قرن دانشجویان می‌شود. علم هیچ خط سیر سراسری ندارد و کشفیات علمی می‌توانند از جاهای عجیبی سر برآورده باشند. این کشفیات بعدها است که سوسراسان داده شده و در کتاب‌ها و درسنامه‌ها بدان‌ها روندی منطقی بخشیده می‌شود. علم آن چیزی نیست که در درسنامه‌ها آمده است؛ علم چیزی جز تاریخ علم نیست. تاریخی که معمولا باید بدان پرداخته نمی‌شود و سعی می‌شود شکل پیراسته و شسته‌رفته آن به‌عنوان برنامه علمی مطرح شود. این کار باعث می‌شود که از دیدار برای انسان مطرح بوده و کسانی که فکر می‌کنند علم سراسر روشنی منطقی و استدلالی بوده که سعی می‌کند به بهترین شکل سیر را از سامره بدان کند، در اشتباه‌اند. درحالی‌که همان متافیزیک علم که همانند پایه‌ای اساسی برای یافته‌های علمی عمل می‌کند معمولا مورد هیچ بینای منطقی‌ای قرار ندارد. متاسفانه همین دیدگاه سبب می‌شود که ما هیچ‌گاه سعی نکنیم به دنبال کشف دانشمند نقوذ کرده و ببینیم که چگونه بسیاری از موضوعاتی که ما آنها را غیرعلمی و شبه‌علمی می‌خوانیم در شکل‌گیری علم بدان شکلی که می‌شناسیم نقش داشته است. کپلر نیز بسیار فراتر و گسترده‌تر از این به فاتون اندیشیده است. موضوعاتی که چندان بدان پرداخته نمی‌شود و بیشتر موضوع بحث متخصصان تاریخ علم و فلسفه علم است. اما شاید زمان بازگشت نهرها و مسیرهای طبیعی شده، رسیده باشد. شاید زمان آن باشد که علم را بایستی به تمام سؤال‌هایمان نداشته و راه را برای شیوه‌های جدید معرفت بگشاییم. در ادامه به چند جنبه از ناگفته‌های کپلر می‌پردازیم. بی‌شک ارائه کامل آنها نیازمند کندوکاوی جسوارانه در آثار اوست که امیدوارم انجام شود. این جنبه‌ها در ارتباط مستقیم با هم بوده و سرآخر خواهیم دید که چگونه می‌توانند زندگی یکپارچه را درمورد زندگی، آثار و اندیشه‌های کپلر به ما ارائه دهند. در ضمن می‌توانند سؤال‌های زیادی را مطرح کرده و سبب شوند که ما در تحقیقات خود جنبه‌های جدیدی را در نظر بگیریم. آنچه در ذیل می‌آید در نگاه اول چندان به علم مربوط نبوده و موضوعاتی برانگیزنده به نظر می‌رسند. در انتهای این مقاله خواهیم دید که این‌گونه نیست. اینها موضوعاتی هستند که علم برای پیشرفت لاجرم باید آنها را جدی بگیرد.

کپلر درگیر بیماری

کپلر از کودکی زندگی مناسبی نداشته است. او در خانواده‌ای نابسامان و پرجمعیت که سه خواهر و برادرش در کودکی مردند، رشد یافت. پدرش که با کتک‌خوردن‌های متوالی همراه بود، به‌غیراز آن او از بیماری رنج می‌برده و خودش نیز زندگی خانوادگی چندان خوبی نداشته است. می‌دانیم که او به‌صورت نارس به دنیا آمده و در سنین بسیار پایین مبتلا به آبله شده؛ موضوعی که به ناتوانی جدی دست‌هایش منجر شد. همچنین در دوره‌ای از زندگی از بیماری پوستی رنج می‌برد. کافی است که این شرایط را در آن روزهای اروپا تصور کنید که چگونه می‌توانست نابودکننده همه‌چیز باشد. دوره‌ای که پزشکی مدرن شکل نگرفته، درمان‌های مؤثر وجود نداشته و یک بیماری ساده می‌توانسته کشنده و یا ناتوان‌کننده محسوب شود. در ضمن سیستمی نیز برای بازتوانی و حمایت‌های اجتماعی وجود نداشته است. اما کپلر علی‌رغم همه این ناملایمتی‌ها پدر ستاره‌شناسی نوین شد و همان‌طور که گفتیم یکی از پایه‌های مهم علم مدرن محسوب می‌شود. حجم کارها و نوشته‌های او حیرت‌آنگیز است. یعنی نه‌تنها نگذاشته که بیماری بر او غالب شود، بلکه به نظر می‌رسد آن را بدل به یک فرصت کرده است. درواقع نوعی موازنه بدن-ذهن در زندگی و رفتار کپلر اتفاق افتاده است؛ اینکه ذهن ما تابعی صرف از بدن ما نبوده و ذهن ما می‌تواند ضعف بدن ما را بپوشاند. بیایید بیشتر به این مفهوم نگاه کنیم. هماهنگی بین ذهن و بدن موضوعی است که از دیرباز برای انسان مطرح بوده است. به آن اندیشیده و حتی مکتب‌های فکری‌ای حول‌محور این مفهوم به وجود آمده است. به‌خصوص مکتب‌های شرقی همواره به‌دنبال ایجاد تعادلی در انسان بوده‌اند و تعادل ذهن- بدن بوده‌اند. «برالمتال مطلع» در بدن مطلع» بیانگر همین موضوع است. اما این سؤال پیش می‌آید که آیا واقعا اگر بدن ما سالم نباشد، عقل سالمی نیز نخواهیم داشت؟ درنگاه اول این‌گونه است. به‌خصوص با مباحثی که درمورد ذهن بدن مطرح شد و نشان داده شده که ذهن ما توسط بدن ما ساخته می‌شود. پس اگر بدنی ناتوان و بیمار باشد، ذهن نیز متأثر خواهد بود و نباید انتظار عقل و ذهنی سالم در فرد داشت. در این‌مورد بسیار فکر کرده‌اام؛ اما به‌عنوان یک پزشک همواره با نمونه‌ها و مدارکی از مغزهای نقص از کودکی بوده‌اام. بیماری زیادی داشته‌اام که توانایی راه‌رفتن را از دست داده‌اند ولی در عالی‌ترین درجه از تفکر و اندیشیدن هستند. انگار تعامل بین ذهن

شده صدای ضعیف‌تری از دیگر اقتدار داشته باشد. مگر نه اینکه زنان نیمی از جامعه هستند و ارکان مهم پرورش نسل‌های آتی. البته این تنها یک مثال بود. اما درواقع مسائل برای ارتقای زیرساخت‌های سلامت در مناطق کمبرخوردار که حتما تأثیر خود را در دراز‌مدت بر نظام سلامت و شاخص‌های عدالت اجتماعی خواهد گذاشت... نکته مهم بعدی اینکه در تمام این سال‌ها مشاوره در حرف، تاکید می‌شود که فرهنگ مردم در مواردی باید اصلاح شود. همه در مرحله اول به پزشک خانواده مراجعه کنند و اگر نیاز بود به متخصص. اما موج تحمل‌گرایی در بین دانش‌آموختگان علوم درمانی به مردم هم منتقل شد و حالا بسیاری در همان مراحل اولیه به‌دنبال تخصص و فوق تخصص می‌روند. نقش پزشک عمومی و ماما کمرنگ شده است و به‌تبع آن مراکز درمان‌های سطح یک و دو از رمق افتاده‌اند. البته تخصص‌گرایی تنها می‌تواند یک علت این بی‌رمقی باشد و می‌توان به موارد دیگر مثل از اهمیت افتادن این نظام ارجاعی در نگه‌داشتن سلامت نیز هم اشاره کرد. بازیابی این نظام یک پروژه‌ای‌ترین موارد است که می‌تواند در دولت شما ترمیم و تقویت شود.

دوم: عدالت‌محوری همراه با تمرکزگرایی در سیستم مختلف؛ زیراکه تمرکزگرایی در بایخت و شهرهای بزرگ عامل مهمی در منوع مهاجرت مردم به این مناطق است. یکی از این عوامل مهاجرت که شاید کمتر به چشم بیاید، مبحث سلامت است. دولتی دست‌کم در زمینه سلامت برای تمام مناطق ایران، از کم‌برخوردار تا برخوردار دسترسی یکنواخت و عادلانه‌ای به نظام سلامت ایجاد کرد تا وقت تمجمع‌گیری برای مهاجرت یکی از دلایل دسترسی آسان به مراکز درمانی و متخصص نباشد. البته ساده‌انگارانه است که کمان کنیم می‌توان به‌سرعت و در چهار سال این دسترسی یکسان را ایجاد کرد یا هرگز نمی‌توان در تمام مناطق ایران دسترسی به مراکز بالا برای درمان ایجاد کرد که البته نیازی نیز هم نیست. اما دست‌کم می‌توان گفت با سیاست‌گذاری‌های درست و صرف بودجه، در سطوح اولیه که آمد و رفتی از مهاجرت کادر درمان نگاهی انداخت؛ نگرانی رفتن متخصصان در کشور به‌دلیل همین فرسودگی و نامیدی نیز کمتر شود. نیاز به واردات نیز به‌واردات کشور، از دیگر کشورها در اتی به حد درآورده است. درحالی‌که ما تا چند سال پیش در منطقه از نظر قدرت درمان جزء اولین‌ها بودیم و هنوز هستیم و خیز برداشتیم برای ایجاد توریسم درمانی، و حالا عجبار است که کادر درمانی در حرف و سطحی به دلیل مهاجرت این قشر جرار کمبود نیرو شود... و نباید روزی که کشورهای پیشرفته که مرتب درحال ارتقای نظام سلامت هستند را با کنوری ببینند که دانشگاه‌های علوم پزشکی‌ماان شده‌اند محلی برای «کمت فرارسیزنی نیروی اساسی باشد. فرسودگی و مهاجرت در اختر‌شناسی، تحقیقات مهمی در زمینه علم اپتیک نیز به انجام رسانده و کتابی در این زمینه به چاپ می‌رساند. در این کتاب او فقط به اصول نورشناسی اکتفا نکرده و تئوری خود را به عملکرد چشم و انعکاس نور در آن نیز گسترش می‌دهد. چیزی فراتر در این کتاب بیان نشده است. ما می‌دانیم که کپلر از ضعف بینایی رنج می‌برده است. اما از اینکه آیا همین نقص سبب تحقیقات عمیق‌تر او در نقش چشم در شکل‌گیری تصویر شده یا نه، اطلاعی نداریم. وقتی که بین بیمار اجازه فعالیت را از انسان می‌گیرد شما دچار مسائل‌های متفاوتی به این موضوع داشته باشد، می‌تواند این محدودیت را بیندیر و یا از آن فرار رود. اما فرارفتن نیز می‌تواند مرزهای متفاوتی داشته باشد. برای کسی که اهل ادبیات است رهایی می‌تواند در نوشتن داستان‌هایی باشد که ذهن و بدن او را بکشراند. درکسی همانند استفان هاوکینگ که بیماری اسکلروز جانبی آمیوتروفیک رنج می‌برد، رهایی، در تفکر در مورد ابعاد گسترده کیهان و ساجعه‌ااه بود. راهی که جه‌سا در تاریخ علم با کپلر آغاز شده بود. کپلر به دنبال هارمونی در کیهان‌ساز، سیری که بین سالم نیز به‌دلیل محدودیت‌های زیستی رهایی بود انجام آن نیست ولی دلی در تعالی‌ترین درجه از تفکر و اندیشیدن هستند. انگار تعامل بین ذهن

همیشه در بحث‌های رقابتی بسیار انتخابات یا دیگر کپ و کعده‌اها، این مسائل سیاسی، اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی است که معمولا در صدر عناوین مهم قرار می‌گیرند و کمتر به این نکته توجه می‌شود که منطقه سلامت کشور به یک عنوان و حوزه جدا، بلکه حوزه‌ای درهم‌تنیده با همه ارکان قوای است. اگر اقتصاد برای مردم مهم است، مردم بخش مهمی از این پول را برای ارتقای سلامت جسم و روح و درمان می‌خواهند؛ یا وقتی مباحث اجتماعی مهم است و همواره تاثیر مستقیمی بر سلامت روحی و جسمی مردم دارند. شما به‌عنوان رئیس‌جمهور و البته قبل از آن، به‌عنوان پزشک جهتم می‌دانید که نداریم بیماری‌هایی که ریشه‌های عصبی آن از همه دیگر علل مهم‌اَست. یا اگر فرهنگ مهم است، باز به همین ترتیب و البته نقش فرهنگ عمومی در بالارفتن سطح سواد مردم در حوزه‌های مختلف اکنارناپذیر است. وقتی می‌گویم مؤلفه‌های محیزیستی حائز اهمیت است، یکی از مهم‌ترین عرصه‌هایی که بر سلامت مردم مؤثر است. همین موضوع است. از تاثیر آب و خاک و هوای ساده‌ای که بر سلامت تا همین حوزه‌ای هنداَرامون قوت مردم به‌ویژه کودکان بر اثر جراحات وارده. سگگردیدگی برای هرکسی که تبدیل به بحث‌های مهمی شده است، همه اینها جزء عوامل تهدیدکننده سلامت جامعه است. اگاق رئیس‌جمهوری‌ا ملت ایران امیدواراَنه منتظر است مدیرانی به تیم خود معرفی کنید که در همه حوزه‌ها دید توئلی نداشته باشند و در تمام تصمیمات خود، یادشان باشد که اثر این دستور و بخش‌نامه بر سلامت جسمی و روحی مردم چیست؟ آیا مخرب است یا مؤثر. حتی در سطوح بالاتر چه لطفی می‌کند در حق بالارفتن سلامت مردم در معنای تام و درست آن، که سلامت تنها به‌مفهوم سلامت جسم و روح نیست. فرد و بحتج آن جامعه وقتی سلامت است که بویا، شاداب و بالنگیزه به فعالیت روزمره روزانه و مفید باشد؛ هم برای خودش و هم برای کشورش. اما در حوزه سلامت لازم است برای این ۱۴ نکته علاجی بایدار ارائه شود که مفهوم‌ترین پیادکار از اولین رئیس‌جمهور پزشکی برای مردم عزیز ایران خواهد بود.

اول: ایجاد نهضت روزآمد ارتقای زیرساخت‌های سلامت در مناطق کمبرخوردار. ارتقای خوبی که در دهه ۶۰ رخ داد؛ از سطح یک و خانه‌های بهداشت گرفته تا سطح بالا و مراجع ارجاعی سطح سه. اما متاسفانه کم‌کم از نیمه دوم دهه ۷۰ به بعد سرعت پیشرفت این نظام ارجاعی و نقش خانه‌های بهداشت و درمانگاه‌های تخصصی و محلی کمتر شد؛ به‌ویژه در حوزه بهداشت زنان، بارداری و کودکان. درحالی‌که یکی از شاخص‌های رشد و توسعه کشورها میزان سلامت در باروری و زایمان است. اما حالا کم نداریم روستاهای دورافتاده‌ای که زنان به‌خاطر نداشتن امکانات اولیه و ناآگاهی، در رنج هستند و شاید همین ماخودزده‌حیاودن زن نجیب ایران است که باعث

نظام سلامت نیازمند ۱۴ درمان فوری

یادداشتی برای اولین رئیس‌جمهور ایران که خود عضو نظام سلامت است

علی داغ‌ه

اگر برای همه مردم هم ملموس نبود، باز ایدیی کوبید آشکار شد و کامل لمس کردند پیشگیری جقدر مهم است. وقتی شاکی درمان هم میسر نیست یا خیلی سخت می‌شود، چه در بیماری‌های عفونی و واگیردار و چه غیرعفونی و مزمن‌ها و قلبی یا سرطان. باز می‌گویم که رسیدگی و تقویت بند اول و دوم ایس کفتار، باعث ارتقای سلامت جدیت پیشگیری می‌شود. کپلر بعدها به‌عنوان مدافع‌ای ساده: همه به‌خوبی می‌دانیم چندصد سال پیش، مردم هیچ باوری نداشتند که کپلر بیماری‌ها را با بال می‌برد. جقدر می‌توانند کشف نیاز مردم را به مراکز درمانی کمتر کند... و البته شما خوشحتانه پزشک جراح قلب هستید و همه را نیک می‌دانید.

هفتم: در کشورها و سازمان پزشکی بخشی از نظام سلامت است و برعهده وزارت بهداشت که در دو سطح درخورتوجه و دارای اهمیت است. یک سطح رسیدگی به مسائل صنفی و دانشجویان و دستیاران طبیعی که در سطوح بالا برای درمان ایجاد از آنها جرار فیروسدگی شغلی شده‌اند و درنهایت، آسیب ادامه این روند بر نظام سلامت است. فراتر از این، می‌توان به سطح ایجاد فیلتری از مهاجرت کادر درمان نگاهی انداخت؛ نگرانی رفتن متخصصان در کشور به‌دلیل همین فرسودگی و نامیدی زیاد کشور هنداَرد نیاز به واردات‌ایشان. درحالی‌که ما از دیگر کشورها در اتی به حد درآورده است. درحالی‌که ما تا چند سال پیش در منطقه از نظر قدرت درمان جزء اولین‌ها بودیم و هنوز هستیم و خیز برداشتیم برای ایجاد توریسم درمانی، و حالا عجبار است که کادر درمانی در حرف و سطحی به دلیل مهاجرت این قشر جرار کمبود نیرو شود... و نباید روزی که کشورهای پیشرفته که مرتب درحال ارتقای نظام سلامت هستند را با کنوری ببینند که دانشگاه‌های علوم پزشکی‌ماان شده‌اند محلی برای «کمت فرارسیزنی نیروی اساسی باشد. و فرسودگی و مهاجرت در اختر‌شناسی، تحقیقات مهمی در زمینه علم اپتیک نیز به انجام رسانده و کتابی در این زمینه به چاپ می‌رساند. در این کتاب او فقط به اصول نورشناسی اکتفا نکرده و تئوری خود را به عملکرد چشم و انعکاس نور در آن نیز گسترش می‌دهد. چیزی فراتر در این کتاب بیان نشده است. ما می‌دانیم که کپلر از ضعف بینایی رنج می‌برده است. اما از اینکه آیا همین نقص سبب تحقیقات عمیق‌تر او در نقش چشم در شکل‌گیری تصویر شده یا نه، اطلاعی نداریم. وقتی که بین بیمار اجازه فعالیت را از انسان می‌گیرد شما دچار مسائل‌های متفاوتی به این موضوع داشته باشد، می‌تواند این محدودیت را بیندیر و یا از آن فرار رود. اما فرارفتن نیز می‌تواند مرزهای متفاوتی داشته باشد. برای کسی که اهل ادبیات است رهایی می‌تواند در نوشتن داستان‌هایی باشد که ذهن و بدن او را بکشراند. درکسی همانند استفان هاوکینگ که بیماری اسکلروز جانبی آمیوتروفیک رنج می‌برد، رهایی، در تفکر در مورد ابعاد گسترده کیهان و ساجعه‌ااه بود. راهی که جه‌سا در تاریخ علم با کپلر آغاز شده بود. کپلر به دنبال هارمونی در کیهان‌ساز، سیری که بین سالم نیز به‌دلیل محدودیت‌های زیستی رهایی بود انجام آن نیست ولی دلی در تعالی‌ترین درجه از تفکر و اندیشیدن هستند. انگار تعامل بین ذهن

فیلم و انسان

فیلم‌درمانی (۰): آشنایی

شتاب‌بخشیدن به درمان با سودجستن از سینما

حسین ناصری

روان‌شناس بالینی

قرار است که از این به بعد ستونی تحت عنوان «فیلم‌درمانی» به مطالب دنیالۀ‌دار روزنامه «شرق» اضافه شود. به‌طور مشخص، هدف از این ستون افزایش سواد سلامت روان خوانندگان است. برای آگاهی از تعریف سواد سلامت روان و ابعاد آن می‌توانید به مقاله «سلامت روان در خطر» که در همین روزنامه چاپ شده است، مراجعه کنید. درباره فیلم‌درمانی، به‌اختصار می‌توان گفت که از آن به شکل استفاده می‌شود: یکی به‌عنوان ابزار کمکی در امر روان‌درمانی و دیگری به‌عنوان شیوه‌ای برای پیشگیری و ارتقای سلامت روان. درباره اول، باید به این نکته اشاره کرد که در فرایند روان‌درمانی، بسیاری از اوقات، روان‌درمانگران فعالیت‌هایی را برای مراجعان تعیین می‌کنند تا با انجام آنها، امکان تغییر در افکار، احساسات و رفتارهای آنان تسهیل شود. فعالیت‌ها با تکلیف‌های خارج از جلسه، شکل‌های بسیار متنوعی دارند. فیلم‌درمانی از جمله فعالیت‌هایی است که دست درمانگر را برای تشویق مراجع به تامل بیشتر به مسئله یا اختلال روان‌شناختی خود بازمی‌گذارد. نکته مهمی که درباره انواع روش‌های روان‌درمانی «رخ‌دوتوجه» است، مسئله «بینش» است. بینش که به‌معنی آگاهی بیداگردن عمیق مراجع به مسئله یا اختلال است، موضوع بسیار مهمی در روان‌درمانی به حساب می‌آید؛ کمااینکه یکی از ویژگی‌های روان‌درمانگران باتجربه ایجاد بینش در مراجعان است. پیامد اصلی بینش این خواهد بود که انگیزه مراجع را برای تغییر افزایش می‌دهد. با وجود آنکه همیشه در شکل‌گیری انواع اختلالات روان‌شناختی، عوامل بیرونی اعم از اشخاص یا رخدادهای منفی نقش بازی برعهده دارند، ولی درنهایت طی روان‌درمانی، قرار است که فرد مسئولیت زندگی خود را برعهده گرفته و فرایند دشوار تغییر برای دستیابی به روان سالمتری را شروع کند. هدف‌ابزاری که طی مشاهده فیلم در مراجع به وجود می‌آید، می‌تواند زمینه‌ساز ایجاد بینش در او شود. مثلا وقتی که درمانگر از یک مراجع افسرده جوان می‌خواهد که فیلم «نفس عمیق» (شهرازی، ۱۳۸۱) را دیده و درباره آن در جلسه آینده صحبت کند، احتمالا مشاهده این فیلم می‌تواند زمینه درک تداوم افسردگی و پیامدهای مهلک آن بر زندگی را در جلسه آینده فراهم کند. درکنار پرداختن به بینش، یکی دیگر از اهداف فیلم‌درمانی، آگاهی‌دادن به مراجع درباره روش‌ها و فرهایی است که قرار است مراجع با یادگیری آنها بر مسائل و مشکلات خود غلبه پیدا کند. مثلا وقتی که درمانگر در یک جلسه درباره فن «مجموآوری شواهد» صحبت می‌کند، برای بسیار سریع آنها و عمر کوتاه افراد نشان می‌دهد. ساکنان اولتیا خلصت‌های دیگری نیز دارند. گروهی با بال و گروهی با با حرکت گرده و در ضمن بیشتر موجودات می‌توانند در آب نیز باقی بمانند. آنها بسیار آهسته نفس می‌کشند. در اینجا ذکر یک داستان علمی-تخیلی روبه‌هوسیم ولی جالب بسیار زودتر از دارون و والاس از تاثیر محیط بر تغییر زیست صحبت می‌کند. در ادامه او توصیفات دیگری از گیاهان و حیوانات اولتیا بسیار سریع آنها و عمر کوتاه افراد نشان می‌دهد. ساکنان اولتیا خلصت‌های دیگری نیز دارند. گروهی با بال و گروهی با با حرکت گرده و در ضمن بیشتر موجودات می‌توانند در آب نیز باقی بمانند. آنها بسیار آهسته نفس می‌کشند. در اینجا ذکر یک داستان علمی-تخیلی روبه‌هوسیم ولی جالب بسیار زودتر از دارون و والاس از تاثیر محیط بر تغییر زیست صحبت می‌کند. در ادامه او توصیفات دیگری از گیاهان و حیوانات اولتیا ارتا نمی‌کرده و برای همین است که چنین سفری را در عالم تخیل خود شروع کرده و بلی داستان را خلق کرده است. وقتی به زندگی کپلر و آثار او نگاه می‌کنیم، در نگاه اول با مفاهیمی برانگیزه روبه‌رو هستیم اما اگر دید خود را عوض کرده و سعی کنیم نقش تخیل را در آنچه او به وجود آورده درک کنیم، می‌توانیم گستره‌ای بسیار وسیع‌تر را مشاهده کنیم. گستره‌ای که تلاش یک انسان نابغه را در کشف کپلر به نمایش می‌گذارد؛ اینکه چگونه از انجام ظرفیت‌های استعدادی برای رسیدن به این هدف استفاده کرده است. کپلر زندگی خود را سلوک شاعرانه در کیهان می‌انتها بدل کرده است.

داشت. به‌کمانم اگر کپلر اکنون زندگی می‌کرد فقط به کاوش جهان از دل تلسکوپ‌های پیشرفته قناعت نمی‌کرد و خود برای دیدن هستی سوار بر فضاپیما می‌شد. در آن زمان که چنین امکانی میسر نبود، کپلر در عالم خیال دست به این سفر زد و به قول گارل ساگان، اولین داستان علمی-تخیلی جهان را نوشت.

خیال و سفر به دیگرسو

از آنچه گفته شد، متوجه می‌شویم که شخصیت کپلر شخصیت پیچیده‌ای بوده که نمی‌توان فقط با تکیه‌بر تحقیقات علمی او توضیحش داد. همان‌طور که آرتور کستلر در کتاب «خواب‌گردها» می‌گوید، شاید هم کمتر بتوان روش علمی امروزه را در کارهای او یافت. تفکرات کپلر انبوهی از تعلقات عرفانی و رازآمیز در بطن تحقیقات علمی بوده است و البته همه اینها است که شخصیت او را ساخته و نمی‌توان آنها را از هم جدا و مجزا کرد اما به‌غیراز موارد فوق می‌خواهم به یک ویژگی کمتر شناخته‌شده از کپلر نیز اشاره کنم و آن‌هم نقش خیال و خلاق‌ورزی در بینش او درباره جهان است. کپلر را از اولین نویسندگان علمی-تخیلی جهان می‌دانند. او داستانی با نام «سلمونیوم» را نوشت که ۲۰ سال بعد از مرگش به چاپ رسید. این داستان سفری رؤیاگونه به ماه را گزارش می‌دهد. در ادامه خلاصه‌ای از این داستان را ذکر خواهیم کرد. اما اگر داستان را در بطن آنچه گفته شد بخوانیم، شاید بتوان آن را سفر خود نویسنده به کیهان بی‌کران دانست. قهرمان کتاب که جه‌بسا خود یوهانس کپلر باشد، به خواب می‌رود و در رؤیایی می‌بیند که دارد کتابی می‌خواند. در آن کتاب داستانی نوشته شده بود: داستان مربوط به فردی به نام دوراکوتوس از اهالی اسلند بود که در کودکی به‌تصادف، فریبکاری مادرش را در هنگام فروش کالا برملا کرده و مادر که از این‌کار او عصبانی بود، او را به‌جای آن کالا به ناخدا می‌فروشد. ناخدا به سمت دانمارک می‌رود تا نامه‌ای از سوی اسقف اسلند به تیکو براهه بدهد. می‌دانیم که تیکو براهه همان منجم بزرگی است که کپلر مدت‌ها در کنار او مانده و بعدها از اتیوه رصدهای دقیق او در کنفشاش استفاده می‌کند. در این داستان نیز دوراکوتوس از اهالی اسلند بود که در کودکی به‌تصادف، فریبکاری مادرش را در هنگام فروش کالا برملا کرده و مادر که از این‌کار او عصبانی بود، او را به‌جای آن کالا به ناخدا می‌فروشد. ناخدا به سمت دانمارک می‌رود تا نامه‌ای از سوی اسقف اسلند به تیکو براهه بدهد. می‌دانیم که تیکو براهه همان منجم بزرگی است که کپلر مدت‌ها در کنار او مانده و بعدها از اتیوه رصدهای دقیق او در کنفشاش استفاده می‌کند. در این داستان نیز دوراکوتوس از اهالی اسلند بود که در کودکی به‌تصادف، فریبکاری مادرش را در هنگام فروش کالا برملا کرده و مادر که از این‌کار او عصبانی بود، او را به‌جای آن کالا به ناخدا می‌فروشد. ناخدا به سمت دانمارک می‌رود تا نامه‌ای از سوی اسقف اسلند به تیکو براهه بدهد. می‌دانیم که تیکو