

no! In tako preprosto jasno.

Hodimo na fitnes, da si krepimo mišice, želodec negujemo z zdravo hrano, na lase si nanašamo balzam, da bili svetleči in zdravi. Kaj pa naredimo za zdravje možganov?

»Humor je prepričljivo najpomembnejša dejavnost človeških možganov,« je trdil Edward de Bono, malteški zdravnik, psiholog, filozof, pisatelj in privrženec ideje, da je treba v šole kot predmet uvesti mišljenje. Čemu imeti mišljenje, če nikoli ne privolite v to, da bi ga spremenili, se sprašuje v eni od svojih številnih knjig.

»Razprava mora biti resničen poskus, da se obdela tema, ne pa boj nasprotujočih si egov.« Tudi to je dejal. Občudovan in kritiziran je med drugim opazil, da so številni visoko inteligentni ljudje zelo slabi misleci in da številni povprečno inteligentni posamezniki veliko bolje razmišljajo. »Moč avtomobila nima nikakršne zveze z načinom, kako se ta avtomobil vozi,« je dejal.

KAJ BI SE MORALI NAUČITI O LASTNIH MOŽGANIH? To, da so močan stroj, da pa bi morali znati izbrati



Zorana Baković

Še nikoli ni bilo tako zelo potrebno poslušati kot zdaj. Nato pa obmolknimo in poslušajmo lastno tišino. Morda se bomo iz nje naučili nekaj pomembnega, česar zdaj preprosto ne slišimo.

»Človekovi možgani so težki samo kakšen kilogram in pol. Vendar je to najbolj zapleten predmet v solarnem sistemu.«

Tako piše Mičio Kaku v svoji knjigi *Prihodnost zavesti: znanstveni poskus, da bi se razumela, izostrila in okrepila zavest*. Ta ameriški fizik, futurist in popularizator znanosti pri svojem delu izbija iz trditve, da sta človeška zavest in vesolje največji uganki celotnega obstoja. In dovolj je vedeti, da nosimo na ramenih najbolj kompleksen instrument, ki obstaja, da se vprašamo, kaj sploh smo in kje je naše mesto v galaksiji, na Zemlji, v naravi?

To kolumno pišem vnaprej, tako da je ne bom posvetila aktualnim dogodkom. Oziroma, bolje povedano, posvetila jo bom najbolj aktualnim vprašanjem, s katerimi se moramo ukvarjati, a jih praviloma potiskamo v kot, ker nas odgovori nanje obvezujejo, obremenjujejo in nas delajo tako zelo majhne in odgovorne za vse. Za samega sebe, za vrsto, za planet, nato pa menda tudi za vesolje, kajti kako bi lahko bilo drugače, ko pa je človek zgolj majcena replika Zemlje in veliko zrcalo zvezdnega neba?

Ne, okolje ne obstaja, pravijo posamezni znanstveniki, saj je Zemlja zgolj naše podaljšano telo. In res, mar nista tako naš planet kot tudi naše telo sestavljena iz več kot 70 oziroma 60 odstotkov vode? Mar niso naše krvne žile podobne rekam in potokom? In mar nismo tudi mi, ljudje, raznovrsten ekosistem? Kajti tako kot je Zemlja dom za več kot 8,7 milijona vrst, tudi v našem telesu živi okoli deset tisoč oblik življenja in okoli 90 odstotkov celic v našem mini vesolju pripada drugim organizmom, kot so bakterije in virusi, da ne omenjam drugih stanovalcev našega tempja.

Torej prav nič ne preseneča niti to, da smo ljudje sestavljeni iz skorajda enakih elementov kot planet, na katerem živimo. Največji je delež kisika, okoli 18 odstotkov naše teže sestavlja ogljik, deset odstotkov vodik, tri odstotke dušik, 1,4 odstotka kalcij in en odstotek fosfor, nato pa so tukaj še kalij, žveplo, natrij, klor, magnezij ... Zemlja je naše razširjeno telo – še kdo dvomi o tem?

Ušesa

V ponedeljek smo zaznamovali svetovni dan poslušanja. Vse od leta 2010 vsakega 18. julija praznujemo rojstni dan kanadskega skladatelja in ekološkega aktivista Raymonda Murraya Schaferja (ki je bil rojen leta 1933, preminil pa avgusta lani). Za tega človeka, ki se je ponašal z izjemno senzibilnostjo, je bilo pomembno, kaj se sliši, medtem ko človek koraka po površju planeta. O tem je napisal knjigo *Zvočna krajina: naše okolje in uglaševanje sveta (Soundscape: Our Environment and the Tuning of the World)*. Opozarjal je na to, kako se spreminja zvočno okolje sodobnega človeka in kako agresivno se močni zvoki širijo v vse koticke človekovega življenja.

Vse skupaj je doseglo raven vulgarnosti in številni znanstveniki predvidevajo, da se utegne to končati z vsesplošno gluhoto, če se ne bo že v kratkem ukrepalo.

Ozemeljno oglašanje ptic se je spremenilo v zvok avtomobilskih hup, ptičja opozorila k previdnosti so se spremenila v policijske sirene, radostno petje ptic pa je zdaj tisto, kar slišimo iz radia na plaži.



FOTO: UNIS/ISTOCK

Človek vse manj sliši naravo okoli sebe

Problem je v tem, da človek vse manj sliši naravo okoli sebe. Pa pogledimo, kaj pravi statistika: človek vsakih 24 ur povprečno sliši od 20.000 do 30.000 besed (pri čemer smo sposobni v minuti slišati 450 besed), 70 odstotkov časa preživi v eni od oblik komunikacije, 55 odstotkov od tega nekoga poslušajo; 85 odstotkov vsega, kar se naučimo, se naučimo s poslušanjem; 30 minut preživimo ob poslušanju pripomb ali izražanja nezadovoljstva, in to naredi škodo našim možganom.

Svetovni dan poslušanja organizira Svetovni projekt poslušanja, neprofitna organizacija, posvečena razumevanju sveta in naravnega okolja, družb in kultur, ki razvija zasnovano akustične ekologije s proučevanjem odnosov med človekom in naravo, ki so vzpostavljeni prek zvoka.

Letos je tema *Poslušanje prek meja*, ki se osredotoča prav na to, da v naravi ni meja. Da je meja začrtal človek in da v znanosti, glasbi ali naravnih zvočnih krajinah poslušamo edinstveno prepletanje zvokov, ki predstavljajo glasbo vesolja.

IN KAJ BI SE MORALI TEGA DNE NAUČITI? »Imamo dve ušesi in ena usta, zato bi morali dvakrat več poslušati kot govoriti.« To je menda dejal grški stoik Epiktet, ki se je rodil sredi prvega stoletja našega štetja. Poslušajmo, ljudje! Najprej drevesa, ki govorijo z listjem, nato ptice, ki smiselno prepjevajo, potem pa črvičke in druge žuželke, morske valove in reke, ki s svojo močjo pregla-

sijo vse okoli sebe. Poslušajmo glasbo, ki jo je ustvarila bogu podobna človeška duša, in hlipanje nesrečnežev, na katerih glave padajo bombe, poslušajmo vse, kar se nam govori, predvsem pa poslušajmo sami sebe, da bomo začutili, ali je vse to, kar govorimo, smiselno. Poslušajmo prek meja, kajti meje smo začrtali sami, tako da jih bomo tudi izbrisali in preslegli. Če se bomo le naučili pozorno, potrpeljivo in natančno slišati vse, kar nam govori drugi. Še nikoli ni bilo tako zelo potrebno poslušati kot zdaj. Nato pa obmolknimo in poslušajmo lastno tišino. Morda se bomo iz nje naučili nekaj pomembnega, česar zdaj preprosto ne slišimo.

Mišice

Tisto nekaj, kar človeštvo najbolj uporablja, so mišice. Ne samo tiste, ki našim telesom omogočajo gibanje, ampak tudi tiste, ki so vgrajene v ekonomijo in vojsko. In prav zato nas je zaskrbelo, ko je Kitajska pred nekaj dnevi objavila, da se je njena gospodarska rast v drugem trimesečju tega leta zmanjšala na komaj 0,4 odstotka, kar je najslabši rezultat po prvem četrtletju leta 2020, ko je rast drugega največjega svetovnega gospodarstva znašala minus 6,9 odstotka, in to zaradi kolektivne karantene, v katero je bilo zaprto 11-milijonsko mesto Wuhan. Skrb vzbujajoča nizka stopnja rasti od aprila do konca junija je rezultat pandemičnih lockdownov po vsej državi, ki so vplivali na prekinitve proizvodnje, transporta in seveda porabe.

Svet je pri tem najbolj zaskrbelo to, ali bo Kitajska globalno gospodarstvo potegnila v recesijo, če ji do konca leta ne bo uspelo doseči niti zelo skromno zastavljene 5,5-odstotne rasti. Kot napovedujejo demografi, bo Indija letos po vsej verjetnosti prehitela Kitajsko in postala najštevilnejša država sveta, vendar ne moreta ne to pa tudi ne njena 7,5-odstotna rast, kolikor je

napovedujejo za to leto, tako zlahka, še zlasti pa ne tako hitro zamenjati kitajske lokomotive, ki je do zdaj vlekla globalni razvoj.

KAJ MORAMO TAKOJ PREBRATI V ZGODOVINSKIH UČBENIKIH?

To, da atrofia ekonomskih mišic pogosto vodi v krepitev vojaških, to pa je treba nekako preprečiti, da ne bi doživeli globalne katastrofe nepredvidljivih razsežnosti. Jeklene mišice na obeh obalah Tihega oceana postajajo vse bolj napete. Kitajska vadi napad na Tajvan, strmoglavljenje japonskih letal in potapljanje ameriških letalonosilk. Amerika na veliko razkazuje moč v vodah pred kitajskim nosom in sprušjem se, kaj je ekvivalent raketam, tankom in bojnim ladjam v tistem organizmu našega planeta, ki smo ga na začetku članka primerjali s človeškim telesom?

Možgani

Možgani – širši so od neba. Pravi pesem Emily Dickinson s prav tem naslovom. »Možgani so globlji od oceana.« nadaljuje ta ameriška pesnica iz 19. stoletja, ki je hotela povedati prav tisto, o čemer piše Mičio Kaku. Možgani so najbolj zapleten in najveličastnejši instrument v vesolju. Morda celo širše, kajti lahko si zamislimo tudi tisto, kar obstaja tam zadaj, in tisto, kar obstaja pozneje, pa tudi tisto, kar sploh ne obstaja.

V petek smo zaznamovali svetovni dan možganov – deveti po vrsti, ki je bil tokrat posvečen temi: *Zdravje možganov* vs. Seveda se to nanaša na zdravje možganov kot našega najpomembnejšega organa, kajti pokroviteljica te prireditve je bila Svetovna zveza za nevrologijo in ne za poezijo ali filozofijo. A zdravje možganov je po vsej verjetnosti nekaj, o čemer bi se lahko pogovarjali na vseh ravneh, in celo če nimamo v mislih možganskih tumorjev, multiple skleroze ali Alzheimerjeve bolezni, bi se morali

povprašati o zdravju tega čudežnega instrumenta, ki ustvarja nebesko glasbo, a si tudi izmišlja peklenške vojne. Od nekaj se mi je zdelo, da je zvezdnar ali vesoljski ekvivalent za človekovo možgano. Veličastno! Magično! Mistično! In tako preprosto jasno. Hodimo na fitnes, da si krepimo mišice, zelodec negujemo z zdravo hrano, na lasih si nanašamo balzam, da bili svetleči in zdravi. Kaj pa naredimo za zdravje možganov?

»Humor je prepričljivo najpomembnejša dejavnost človeških možganov,« je trdil Edward de Bono, malteški zdravnik, psiholog, filozof, pisatelj in privrženek ideje, da je treba v šole kot predmet uvesti mišljenje. Čemu imeti mišljenje, če nikoli ne privolite v to, da bi ga spremenili, se sprašuje v eni od svojih številnih knjig. »Razprava mora biti resničen poskus, da se obdela tema, ne pa boj nasprotujočih si egov.« Tudi to je dejal. Občudovan in kritiziran je med drugim opazil, da so številni visoko inteligentni ljudje zelo slabi misleci in da številni povprečno inteligentni posamezniki veliko bolje razmišljajo. »Moč avtomobila nima nikakršne zveze z načinom, kako se ta avtomobil vozi,« je dejal.

KAJ BI SE MORALI NAUČITI O LASTNIH MOŽGANIH?

To, da so močan stroj, da pa bi morali znati izkoristiti vse njegove zmogljivosti. To, da se moramo naučiti, kako misliti, ker nam ta sposobnost ni prirojena že s tem, da imamo v glavi možgane. To, da moramo začeti pri humorju. Se znamo smejeti? Znamo spravit v smeh ljudi okoli sebe? In predvsem, ali znamo poslušati, ko nam kdo govori kaj smešnega, znamo slišati vse plasti duhovite zgodbe in nato globoko razmisliti o tem, kaj nam hoče ta humor v resnici povedati?

Verjetno samo to, da se tudi vesolje smeje vsakič, ko pogleda človeštvo in v vsakem od nas vidi ekvivalent ene od svojih zvezd. Duhotovito, mar ne?