

# صبح

## روزنامه

آیین‌های نوروز و نوروزخوانی با رژه کاروانال شادی در رحیم‌آباد گیلان برگزار شد.
عکس: امید رحبچپور، تسنیم



آیین‌های نوروز و نوروزخوانی با رژه کاروانال شادی در رحیم‌آباد گیلان برگزار شد.
عکس: امید رحبچپور، تسنیم

### پیشنهاد

## همدستی با شخصیت‌های منفی

خطوربپ‌های فیلم را درک کنم و طبق معمول هر بار عیال به دادم رسید!

این فیلم آینه‌ای است از سیاست و قدرت در کاخ سفید و جامعه آمریکا و بلکه روسیه و چین و حتی فراتر. گرچه در فیلم‌های داستانی غلو و بزرگ‌نمایی طبیعی و حتی ضروری است، با این همه چنین آثاری با واقعیات نسبت دارند. در نگاه اول این سؤال پیش می‌آید که چطور نظام سیاسی آمریکا اجازه تولید و ارکان کارهایی را می‌دهد که در دموکراسی را در آن سیستم سیاسی رسوا می‌کنند و در مواردی حرفه‌های قانونی آن نظام را نشان می‌دهند؟ بخشی از پاسخ به آزادی و استقلال نهادهای خصوصی در آن کشور برمی‌گردد.بخشی هم به این واقعیت مربوط می‌شود که برخی نظام‌های غربی، به منتقدان میدان می‌دهند و بلکه منتقدپیروزی می‌کنند تا جامعه اصلاح شود و پیشرفت کند؛ اما این همه حرف نیست. یک وجه



مهدی حجوانی

اعتیاد تازه من و زهره تماشای فیلم و سریال است. قبلا عادت بود اما الان به اعتیاد بدل شده، به‌طوری‌که وقتی می‌خواهیم به خودمان جایزه بدهیم، فیلم می‌بینیم و اغلب مجبور می‌شویم برای مختل نشدن زندگی، فیلم‌ها را سهمیه‌بندی کنیم و ششی بیشتر از دو فیلم نبینیم. (و گاهی رژیم می‌شکنند) یکی از سریال‌های خوب، House of Cards است که با نام «خانه پوشالی» و به کارگردانی «یو ویلیمن» در ۷۳ قسمت به فارسی دوبله و ارائه شده است. فیلم محصول سال ۲۰۱۳ و کار بسیار جذابی است. ناکفته‌مانند که ضرابهنگ فیلم آن قدر تند است که نتوانستم تمام

www.sharghdaily.ir

چهارشنبه ۲۷ اسفند ۱۳۹۹ • ۳ شعبان ۱۴۴۲ • ۱۷ مارس ۲۰۲۱

سال هجدهم • شماره ۳۹۶۵ • ۱۲ صفحه

اذان ظهر تهران ۱۲:۱۳ • اذان مغرب ۱۸:۳۲

اذان صبح فردا ۴:۴۷ • طلوع آفتاب ۶:۱۱

فardashargh@gmail.com

### روزنامه‌فرو

آیین‌های نوروز و نوروزخوانی با رژه کاروانال شادی در رحیم‌آباد گیلان برگزار شد.
عکس: امید رحبچپور، تسنیم



آیین‌های نوروز و نوروزخوانی با رژه کاروانال شادی در رحیم‌آباد گیلان برگزار شد.
عکس: امید رحبچپور، تسنیم

### پیشنهاد

## همدستی با شخصیت‌های منفی

هم این است که کم‌کم روحی شیطانی در کالبد ما بینندگان حلول می‌کند؛ به‌طوری‌که ناخودآگاه با آدم‌های منفی داستان هم‌دست و هم‌داستان می‌شویم؛ مثلا با زن و شوهری به نام آندروودها که با دسیسه و حتی جنایت، موفق می‌شوند قدرت را در کاخ سفید قبضه کنند، احساس همراهی می‌کنیم و آنها را به رقبایشان چه در آمریکا و چه در روسیه و چین ترجیح می‌دهیم (یعنی گویی باز هم طرف یک آمریکایی را می‌گیریم). با این همه دیدن این‌ قبیل فیلم‌ها را توصیه می‌کنم زیرا امروزه ما با مجهزشدن به سواد رسانه‌ای (Media literacy) باید در عین هم‌ذات‌پنداری آنی و حسسی با اشخاص منفی داستان بتوانیم ذهنیات خودمان را کنترل و موقعیت‌مان را درک کنیم. راه‌حل، حذف رسانه نیست بلکه تقویت سواد و افزایش توانایی تحلیل است. اگر ندیده‌اید در برنامه بگذارید و ببینید.

### طب و جامعه

## روش‌هایی برای بهبود عملکرد مغز در سال نو



محمدعلی آرامی
متخصص مغز و اعصاب

شکی نیست که سال ۹۹ برای همه ما دشوار و برای گروهی از هم‌وطنان نیز بسیار غم‌انگیز بود اما سرانجام واکنشیاوسون پس‌علیه کووید ۱۹ آغاز شد و این امر امید بسیاری را برای بازگشت به حالت طبیعی در سال جدید برانگیخته است؛ بااین‌حال ماها اضطراب، غم و تهایی می‌توانند به‌راحتی احساسات منفی بسیاری در ما ایجاد کنند که به‌سختی می‌توان از چنگ آنها رها شد.
دلیل این امر آن است که استرس مزمن مغز را تغییر می‌دهد و اصولا وقتی که ناامید هستیم علاقه‌ای هم به انجام کارهایی که در واقع می‌توانند احساس خوبی به ما بدهند، نداریم. برای لذت‌بردن از زندگی خود در سال ۱۴۰۰ باید عادت‌های مخرب خود را کنار بگذاریم و سطح انرژی خود را بازباییم. گاهی باید خودمان را مجبور کنیم که دست به کاری رژیم که حال ما را اندک‌اندک بهتر کند و به‌قول حافظ غصه سرایید. اگر علائم روحی شدیدتری را تجربه می‌کنیم، بهتر است با یک روان‌شناس یا روان‌پزشک مشاوره کنیم. در اینجا شش روش را برای تغییردادن مغزمان که مبتنی بر شواهد علمی هستند، شرح می‌دهیم.

۱-مهربانی، نوع‌دوستی و همدلی می‌تواند بر مغز تأثیر بگذارد. یک مطالعه نشان داده است که کمک‌های مالی خیرخواهانه، سیستم پاداش مغز را مانند وقتی به‌طور واقعی پول دریافت می‌کنید، فعال می‌کند. این امر درباره یاری به دیگری که مورد ظلم واقع شده‌اند نیز صدق می‌کند. خدمات داوطلبانه می‌توانند به زندگی معنی بدهند و موجب ارتقای سطح شادی و سلامتی شوند. افراد مسنی که به‌طور منظم در امور‌عام‌المنفعه فعال هستند، رضایت بیشتری از زندگی دارند و کمتر دچار افسردگی و اضطراب می‌شوند. به‌طور خلاصه، شادکردن دیگران راهی عالی برای خوشبخت‌کردن خودتان است. شادبودن هنر است؛ شادکردن هنری والاتر.
۲- ورزش با سلامت جسمی و روانی از جمله بهبود سلامت قلب و عروق و کاهش افسردگی ارتباط دارد. در دوران کودکی ورزش با عملکرد بهتر در امور مدرسه و تکلیف آن همراه است و نیز باعث بهبود شناخت و عملکرد شغلی بزرگسالان می‌شود. در بزرگسالان مسن‌تر ورزش باعث حفظ عملکرد شناختی آنها می‌شود و انعطاف‌پذیری مغز را در برابر اختلالات تخریب‌کننده سیستم عصبی مانند زوال عقل تقویت می‌کند؛ علاوه بر این، مطالعات نشان داده است که حجم مغز افرادی که دارای تناسب اندام بهتری هستند افزایش پیدا می‌کند و با عملکرد شناختی بهتر در افراد مسن ارتباط دارد. افرادی که ورزش می‌کنند عمر طولانی‌تری دارند. در واقع یکی از بهترین کارهایی که می‌توانید برای راه‌اندازی مجدد مغز خود انجام دهید، بیرون‌رفتن و استنشاق هوای تازه در هنگام پیاده‌روی سریع، دیدن یا دوچرخه‌سواری است. اطمینان حاصل کنید که چیزی را که واقعا از آن لذت می‌برید، انتخاب می‌کنید تا آن را به‌طور یوسته ادامه دهید.

۳-تغذیه می‌تواند به‌طور قابل‌توجهی بر رشد و سلامت، ساختار و عملکرد مغز تأثیر بگذارد. استفاده از مواد غذایی مناسب، توانایی مغز را برای ایجاد و حفظ ارتباطات بین سلول‌ها و بخش‌های مختلف آن تقویت می‌کند. این ارتباطات برای بهبود شناخت و عملکرد یادگیری حیاتی هستند. شواهد قبلی نشان داده است که کمبود طولانی‌مدت مواد مغذی می‌تواند به آسیب ساختاری و عملکردی مغز منجر شود، درحالی‌که یک رژیم غذایی با کیفیت مناسب با حجم بیشتری از مغز همراه است، یک مطالعه روی ۲۰ هزار شرکت‌کننده از

بانک زیستی انگلستان نشان داد که مصرف بیشتر غلات با اثرات مفید طولانی‌مدتی چون افزایش حجم ماده خاکستری (یکی از اجزای اصلی سیستم عصبی مرکزی) همراه است و با بهبود توانایی‌های شناختی مرتبط است. برعکس رژیم‌های غذایی غنی از شکر، چربی‌های اشباع‌شده یا کالری می‌توانند به عملکرد عصبی آسیب برسانند. آنها می‌توانند توانایی مغز در ایجاد ارتباطات عصبی جدید را کاهش دهند و بر قوای شناختی افراد تأثیر منفی بگذارند؛ بنابراین در هر سنی که باشید، به یاد داشته باشید که همیشه یک رژیم غذایی متعادل از جمله میوه‌ها، سبزیجات و غلات داشته باشید.

۴-تهایی و انزوای اجتماعی در همه سنین، جنس‌ها و فرهنگ‌ها شایع است و با شیوع کووید ۱۹ بیشتر هم می‌شود. شواهد علمی قوی نشان داده است که انزوای اجتماعی برای سلامت جسمی، شناختی و روانی مضر است. یک مطالعه اخیر نشان داد که انزوا ناشی از کووید ۱۹ اثرات منفی قوی بر شناخت عاطفی افراد می‌گذارد اما این اثر در افرادی که با دیگران در ارتباط بودند، کمتر بود. ایجاد ارتباطات اجتماعی و کاهش تهایی نیز با کاهش خطر مرگ‌ومیر و ابتلا به طیف وسیعی از بیماری‌ها همراه است؛ بنابراین تهایی و انزوای اجتماعی به‌طور فزاینده‌ای به‌عنوان موضوعات مهم بهداشت عمومی شناخته می‌شوند که نیاز به مداخلات مؤثر دارند. تعامل اجتماعی با احساسات مثبت و افزایش فعالیت در سیستم پاداش مغز همراه است. پس در سال نو وقت آن است که از عادت‌های بد خود دست بکشید. در سال ۱۴۰۰ حتماً با خانواده و دوستان خود همراه باشید. همچنین افق دید خود را نیز گسترش دهید و ارتباطات جدیدی برقرار کنید.

۵-هرچند مغز بیشتر در دوره‌های حساس رشد تغییر می‌کند اما تغییر مغز یک فرایند مادام‌العمر است. تجربیات جدید، مانند یادگیری مهارت‌های جدید، می‌تواند عملکرد مغز و ساختار اصلی مغز را اصلاح کند؛ به‌عنوان مثال نشان داده شده است که پرداختن به کارهای دستی باعث افزایش ساختارهای ماده سفید مغز (باقی متشکل از رشته‌های عصبی) می‌شود که به عملکرد قبایی-حرکتی مربوط است. به همین ترتیب نشان داده شده است که نوازندگی ماده خاکستری را در قسمت‌هایی از مغز که اطلاعات شنوایی را پردازش می‌کنند، افزایش می‌دهد. یادگیری یک زبان جدید نیز می‌تواند ساختار مغز انسان را تغییر دهد. بررسی‌گسترده مقالات بافتی موجود حاکی از آن است که فعالیت‌های اوقات فراغت مانند بازی شطرنج، با تحریک ذهنی ذخیره مغز را افزایش می‌دهند که این امر می‌تواند انعطاف‌پذیری ایجاد کرده و از ظرفیت‌های شناختی بزرگسالان محافظت کند.

۶-خواب یکی از مؤلفه‌های اساسی زندگی بشر است؛ با این حال بسیاری از افراد رابطه بین سلامت مغز و روند خواب را درک نمی‌کنند. در طول خواب مغز خود را دوباره سازمان می‌دهد و شارژ می‌کند و محصولات سمی متابولیسم را که می‌توانند عملکرد طبیعی مغز را مختل کنند، از بین می‌برد. خواب برای تبدیل تجربیات به حافظه طولانی‌مدت، حفظ عملکرد شناختی و عاطفی و کاهش خستگی ذهنی بسیار مهم است. مطالعات مربوط به کمبود خواب، کمبود حافظه و توجه و همچنین تغییر در سیستم پاداش را نشان می‌دهد که اغلب عملکرد احساسی فرد را مختل می‌کند. خواب همچنین تأثیر زیادی بر سیستم ایمنی بدن می‌گذارد. اگر از کمیت و کیفیت مطلوب خواب برخوردار باشید متوجه خواهید شد که انرژی خواب و آسایش بهتری دارید و قادر به رشد خلاقیت و تفکر خود هستید. پس سال نو مبارک! و بیاید در سال ۱۴۰۰ بیشترین بهره را ببریم و به دیگران کمک کنیم تا همین کار را انجام دهند.

### پرنده آبی

## چهارشنبه‌سوری بی‌رونی

بدون حضور در تجمعات و اماکن پرتردد برگزار شود؟
انگار مردم هم به دلیل بسیاری از مسائل جانبی سعی کردند این مورد را تحقق ببخشند.
همان مردمی که تاگزینند روزها و شب‌ها در متروی شلوغ این طرف و آن طرف بروند؟ البته آماده‌باش در مراکز حیاتی کشور مانند اورژانس، پلیس و… وجود دارد. رئیس پلیس‌ها اعلام کرده‌اند حتی اگر لازم باشد تمام کسانی که در چهارشنبه‌سوری بازداشت شوند تا آخر تعطیلات در زندان می‌مانند. فرمانده یگان حفاظت محیط زیست کشور از آماده‌باش محیط‌بان‌ها در چهارشنبه آخر سال خبر داده بود و تأکید شده بود که ورود به پارک پردیسان و مناطق محیط‌زیستی تا بامداد امروز تعطیل است و البته محیط‌بان‌ها برای اطفای حریق‌های احتمالی در حالت آماده‌باش هستند. اما به نظر می‌رسد حتی قاچاقچیان هم کامیاب با این شرایط کرونا رعایت کرده‌اند؛ چراکه رئیس پلیس پایتخت علاوه بر اشاره به آماده‌باش یک‌ماهه در اسفند اعلام کرده «حدود دوهزارو صد کیلوگرم مواد پیش‌ساز مخترق‌ها از نوع اکلیل و سرنج و نیز قریب به صد هزار عدد مواد مخترقه غیرمجاز کشف‌و ضبط شده است». امروز مشخص می‌شود مردم واقع این خلوتی به دلیل همراهی با توصیه‌های وزارت بهداشت و ستاد کرونا است که به دلیل شیوع گسترده ویروس کرونا خواسته بودند مراسم چهارشنبه‌سوری دستگیرشدگان و خسارت‌دیدگان.

### حق‌بان

### مصدق؛ سیمای حقوق‌دان ایرانی



ابراهیم ایوبی
وکیل دادگستری

شاید اگر سرورالسلطنه، همسر ناصرالدین شاه قاجار و مادر اشرف‌الملوک فخرالدوله، می‌دانست روزی خواهرزاده‌اش (محمد مصدق) رئیس‌الوزرا خواهد شد، به خواستگاری خواهرش نجم‌السلطنه پاسخ منفی نمی‌داد. البته بعدها فرزند اشرف‌الملوک (علی امینی) نخست‌وزیر شد. بی‌جهت نیست که مصدق را هزارفامیل لقب داده‌اند. اسفند، ماه مصدق است؛ چهاردهم اسفند، برابر است با درگذشت نخست‌وزیر ملی ایران و بیست‌ونهم اسفند، روز تصویب پیشنهاد ملی شدن صنعت نفت ایران در دوره شانزدهم قانون‌گذاری توسط مجلس سنا. بی‌مناسبت نیست نگاهی کنیم به فعالیت‌های دکتر محمد مصدق به‌عنوان یک دانش‌آموخته حقوق.

مصدق در دورانی که به دلیل کناره‌گیری از شغل دولتی به انزوای خودخواسته تن داده بود، تصمیم می‌گیرد در مدرسه سیاسی (اکنون دانشکده حقوق و علوم سیاسی دانشگاه تهران) تحصیل کند اما به دلیل منع قانونی، وسایل تحصیل را در خانه فراهم می‌کند و به شکل آزاد از تعدادی استادان بهره می‌برد. پس از مدتی به اروپا سفر می‌کند و از مدرسه علوم سیاسی پاریس، لیسانس رشته مالیه اخذ کرده و سپس به سوئیس می‌رود. در دانشگاه نوشاتل پس از اتمام دوره کارشناسی حقوق، به دکترای حقوق نیز نائل می‌شود. مصدق اولین ایرانی است که به درجه دکترای حقوق رسیده است. موضوع رساله دکترای او، وصیت در حقوق اسلامی است که به دلیل بومی‌بودن موضوع، آن را در تهران تألیف می‌کند و پس از بازگشت به سوئیس، در آنجا ترجمه و به دانشگاه ارائه شد. وی هم‌زمان با ترجمه رساله، در دارالوکاله یکی از وکلای مشهور سوئیس کارآموزی و پروانه وکالت خود را به شرط تحصیل تابعیت سوئیس دریافت می‌کند.

رساله دکترای مصدق با عنوان «وصیت در حقوق اسلامی (شبهه)» توسط دکتر علی‌محمد طباطبایی از فرانسه به فارسی ترجمه و در سال ۱۳۷۷ توسط انتشارات رزبای منتشر می‌شود. دیگر اثر ارزشمند وی کتاب «دستور در محاکم حقوقی» است. پس از مراجعت به ایران، به دعوت ولی‌الله نصر (رئیس مدرسه علوم سیاسی) برای تدریس اصول محاکمات حقوقی (به زبان امروزی همان آیین دادرسی مدنی) دعوت می‌شود و کتاب را در مدت ۵۰ روز تهیه می‌کند. محتوای آن علاوه بر بیان مسائل بنیادین دادرسی، شرح و نقد «قانون موقتی اصول محاکمات حقوقی» (۱۲۹۰) است که اولین بار در سال ۱۲۹۴ منتشر شد. این اثر در سال ۱۳۹۶ با مقدمه و توضیح دکتر حسن محسنی (استاد صاحب ذوق و نظر آیین دادرسی مدنی دانشگاه تهران) توسط شرکت سهامی انتشار بازنشر شد. از آثار مهم حقوقی مرحوم مصدق، کتاب «اصول وقواعد و قوانین مالیه در ممالک خارج و ایران» است که دوباره در سال ۱۳۷۷ با پیشگفتار مهندس عزت‌الله سحابی توسط نشر فرازان روز به زیور طبع آراسته شد و همچنان می‌تواند منبعی ارزشمند برای دانشجویان حقوق عمومی باشد. نکته جالب، قید عبارت «این کتاب مجانی و حق طبع و ترجمه آن آزاد است»، در ابتدای همه این تألیفات است. اگرچه حتی هنوز نمی‌توان از وجود قوانین دقیق حق نشر در ایران سخن گفت، بااین‌حال این اجازه نشانگر بلندی نظر نویسنده است. در اولین دوره مجلس شورای ملی، مصدق از حوزه اسفهان انتخاب می‌شود اما اعتبارنامه او به دلیل کم‌بودن سنش مورد اعتراض قرار می‌گیرد. مصدق ماجرا را این‌گونه تعریف می‌کند: «میرزا جوادخان مؤتمن‌الممالک، نماینده کرمان و عضو شعبه که تاریخ درگذشت مرتضی‌قلی‌خان وکیل‌الملک والی کرمان و شوهر اول مادرم را می‌دانست، چنین استدلال نمود که اگر مادرم بلافاصله پس از چهار ماه و ۱۰ روز عیّنه قانونی با پدر ازدواج کرده بود و من هم ۹ ماه بعد از آن متولد شده بودم، باز ۳۰ سال نداشتم، چون این حرف جواب نداشت صرف‌نظر کردم». البته در دوره شانزدهم تقنینیه با استناد به همین موضوع که روزی علیه او استفاده شده بود، اثبات می‌کند که کمتر از ۷۰ سال دارد و اعتبارنامه‌اش صادر می‌شود!

مصدق در دوران نخست‌وزیری با گذراندن ماده‌وحده‌ای در مردادماه ۱۳۳۱ که در بهم‌زمان همان سال نیز تمدید شد، اجازه تصویب لوایح توسط دولت به‌جای پارلمان را از مجلس شورای ملی اخذ می‌کند. این موضوع که منجر به نقض تفکیک قوا و قانون اساسی مشروطه شد، همیشه مورد استناد و طعنه منتقدان او بوده است. آخرین روز سال به دلیل تصویب قانون ملی‌شدن صنعت نفت، تعطیل رسمی است اما از قهرمان آن کمتر در محافل رسمی نامی به میان می‌آید. در پایان نکته شگفت‌انگیز، فعالیت مجلس حتی در آخرین ساعات پایانی سال (۲۹ اسفند) به سال ۱۳۲۹ است که می‌تواند از نظر بهره‌وری زمان آموزنده باشد.