روزنامه فرهنگی، اجتماعی صبح ایران ■ صاحب امتیاز: سازمان صدا و سیمای جمهوری اسلامی ایران ■ مدیر مسئول: مهدی گیوه‌کی

دوشنبه ۱ اسفند ۱۴۰۱ | ۲۹ رجب ۱۴۴۴ | ۲۰ صفحه | سال بیست‌وسوم - شماره ۶۴۳۵ | Monday - Feb 20 , 2023

■ تهران، بلوار میرداماد، جنب مسجد الغدیر، شماره ۱۲۹ ■ تلفن: ۲۳۰۰۴۰۰۰-۰۲۱
■ دورنگار تحریریه: ۲۳۰۰۴۴۳۳ ■ سازمان توزیع: ۶۱۹۳۳۱۱۵ ■ کدپستی: ۱۹۱۱۶۱۸۴۱۳
■ امور مشترکین: ۶۱۹۳۳۱۱۵ ■ سازمان آگهی‌ها: ۴۹۱۰۵۰۰۰ ■ شماره پیامک: ۳۰۰۰۱۱۲۴۰
■ تلفن گویا: ۲۳۰۰۴۴۴۴ ■ چاپ: چاپخانه روزنامه جام جم
■ شاپا: ISSN1735-3637 ■ پایگاه اطلاع‌رسانی روزنامه: www.jamejamdaily.ir
■ پست الکترونیکی: info@jamejamdaily.ir

## حکمت

امام جواد(ع):

**بی‌نیازی در کمی آرزو و رضایت به چیزی است که تو را کفایت می‌کند.**

اعیان‌الشیعه

## نکته‌روز

آیسا اسدی | روزنامه‌نگار

# تولدی دیگر

### یادگیری یک زبان جدید مزیت‌هایی بیش از آنچه فکر می‌کنیم دارد

اگر زندگی‌تان یکنواخت شده و به دنبال سرگرمی جدید هستید، یادگیری زبان یکی از بهترین گزینه‌ها است. از آنجا که جهان به طور فزاینده‌ای به هم‌پیوستگی خود ادامه می‌دهد، تسلط به چند زبان مختلف دیگر مثل گذشته یک امر تجملاتی و لوکس نیست؛ بلکه بیشتر یک هنجار است. اما درک و صحبت به زبان‌های دیگر چیزی بیش از تسهیل ارتباط با دیگران است. یادگیری زبان‌های دیگر در واقع می‌تواند نحوه عملکرد مغز شما را تغییر دهد و در نهایت شما را تبدیل به فردی قوی‌تر کند. این کار فرصتی برای تمرین شبکه‌های مغزی است که به مدت طولانی خفته بودند و سبب ایجاد تفکر خلاقانه‌تر و نگرش بهتر به جهان می‌شود.

**بهبود انعطاف‌پذیری عصبی:** مهارت‌های زبانی مکانیسم و سالن تمرینی برای سایر بخش‌های مغز است که بر هوش شناختی و عاطفی تاثیر می‌گذارد. کلاس زبان مانند یک تردمیل برای سمت چپ مغز است. دکتر پاتریک پورتر، متخصص علوم اعصاب توضیح می‌دهد: «اگر در حال حاضر فردی نیستید که بیش از یک زبان صحبت می‌کند، با یادگیری یک زبان جدید، بخشی از مغز را که از حدود هفت یا هشت سالگی غیرفعال بوده، تمرین می‌دهید.» با فعال‌کردن بخش را کد مغز، برای سایر جنبه‌های عملکرد مغز که بر تفکر انتقادی و خلاقیت تاثیر می‌گذارند، شتاب ایجاد می‌شود. سوفیا سایرز، زبان‌شناس می‌گوید: «من اغلب یادگیری زبان را با یک پازل مقایسه می‌کنم، شما با چند کلمه شروع کرده و سپس تلاش می‌کنید تکه‌های مختلف را به هم بچسبانید تا مفهومی را به ذهن شخص دیگری منتقل کنید. برای مغز قدرت یادآوری مداوم و فرمول‌بندی جملات به حافظه و خلاقیت کمک می‌کند و به ازای هر کلمه یا عبارتی که تسلط پیدا می‌کند، ارتباط جدیدی در مغز ایجاد می‌شود.» در حالی که سمت چپ مغز در درجه اول مسئول فراگیری زبان است، سمت راست مغز نقش مهمی در کمک به زبان‌آموزان برای شناسایی صداهای اساسی مرتبط با زبان ایفا می‌کند. سپس این فرآیند مانند یک پازل عمل می‌کند، در واقع ویژگی‌های آوایی مختلف را کنار هم می‌گذارد و بخش‌های مختلف مغز را برمی‌انگیزد تا با هم کار کنند. پورتر می‌گوید: «شما می‌توانید همه زمینه‌های زندگی خود را با تمرین یک زبان جدید بهبود ببخشید.» مقالات علمی افزایش فیزیکی در مناطق خاصی از مغز را به ویژه هیپوکامپ، که با یادآوری و ذخیره خاطرات مرتبط است، نشان می‌دهد. این افزایش اجازه می‌دهد تا مسیرهای عصبی بیشتری برای عملکرد شناختی وجود داشته باشد و به کاهش زوال عقل با افزایش سن کمک کند.

**گسترش آگاهی فرهنگی و پرورش همدلی:** زبان‌ها چیزی بیش از یک ابزار ارتباط کلامی و سلامت مغز هستند. آنها همچنین جهان‌بینی و رفتار فرهنگی ما را شکل می‌دهند. وقتی زبان جدیدی را یاد می‌گیریم نه‌تنها فرهنگ دیگری را یاد می‌گیریم، بلکه یک فلسفه جهانی جدید را نیز می‌آموزیم. برای مثال الگوهای زبانی متمایز، الگوهای فرهنگی را روایت می‌کنند. جوردان می‌گوید: «گاهی اوقات مردم یادگیری یک زبان را فقط به عنوان یادگیری املا و واژگان می‌دانند، اما شما در حال یادگیری یک فرهنگ هستید و ذهن خود را به روی این موضوع باز می‌کنید.» یادگیری یک زبان جدید نه‌تنها کارکردهای اجرایی مغز ما را آموزش می‌دهد، بلکه منجر به سطح بالاتری از همدلی و توانایی برقراری ارتباط با افرادی با پیشینه زبانی متفاوت می‌شود. در واقع وقتی جهان‌بینی خود را کنار بگذاریم و سعی کنیم دیگران و طرز تفکر آنها را درک کنیم، به انسان‌های بهتری تبدیل می‌شویم.

# چالش بی‌پدری!

### آمارهایی هولناک از فروپاشی نهاد خانواده در جوامع غربی منتشر شده است

اگر پدر در خانواده نباشد چه آثاری خواهد داشت؟ آمارها و پژوهش‌های صورت‌گرفته در آمریکا پاسخ‌هایی به این پرسش ظاهرا بدیهی دارد. آمارهایی که شاید تحلیل آن به واسطه آشکاری داده‌ها چندان سخت نباشد، به عنوان مثال بیش از ۸۰ درصد خانواده‌های تک‌والد این کشور توسط مادران اداره می‌شود و به نوعی آمارهای مربوط به خانواده‌های تک‌والد را می‌توان به خانواده‌های بی‌پدر هم نسبت داد. حالا می‌دانیم بی‌پدری احتمال فقر را چهار برابر می‌کند. وقتی احتمال ابتلا به فقر افزایش یابد آثار متعدد دیگری نیز در پی خواهد داشت؛ مانند عدم مهارت‌آموزی یا عدم امکان ایجاد ارتباط شغلی با دیگران و .... ۹۰ درصد از کودکان بی‌خانمان و فراری آمریکا در خانواده‌های بی‌پدر بزرگ شده‌اند. ۶۳ درصد از خودکشی‌های نوجوانان مربوط به کسانی است که پدر نداشته‌اند. ۸۵ درصد کودکان و نوجوانان مبتلا به اختلال‌های رفتاری هم از خانه‌های بدون پدر بوده‌اند. کودکان بدون پدر ۱۰ برابر بیشتر در معرض مصرف مواد مخدر هستند. در واقع ۷۱ درصد از کودکانی که دچار مصرف مواد مخدر و الکل هستند در خانه‌های بدون پدر بوده‌اند. بیش از ۷۰ درصد از کودکانی که ترک‌تحصیل می‌کنند، بی‌پدر هستند. نداشتن پدر سبب افزایش دو برابری احتمال ابتلا به چاقی می‌شود. پژوهشگران معتقدند روش تربیتی که با حضور پدر در خانواده اجرا می‌شود باعث افزایش آمادگی جسمانی فرزندان می‌شود. کودکان خانواده‌های تک‌والدی دو برابر بیشتر از کودکانی که با یک والد زندگی می‌کنند از مشکلات روانی رنج می‌برند. در پژوهشی نشان داده شده حتی اگر وضعیت درآمد خانوار و وضعیت افسردگی والد کنترل شود، باز هم احتمال ابتلا به اختلالات اخلاقی کودک با تک‌والد پنج برابر بیشتر از حالت زندگی کودک به همراه دو والد است. ۸۵ درصد از جوانان زندانی از خانواده‌های بی‌پدر هستند. احتمال زندانی‌شدن کودکان بدون پدر ۲۰ برابر بیشتر و احتمال بروز رفتار خشونت‌آمیز ۱۱ برابر بیشتر از کودکان خانواده‌هایی با دو والد است. این آمار منتشرشده از سوی نهادهای پژوهشی آمریکا البته قابل تعمیم به جوامع دیگر نیست، به عنوان مثال ممکن است این آسیب‌ها در رابطه با جامعه ایرانی هم مصداق‌هایی داشته باشد اما تعریف نهاد خانواده در ایران تفاوت‌های آشکاری با جامعه آمریکایی دارد، به این معنا که بی‌پدرشدن در یک خانواده ایرانی به معنای رهایی محض فرزندان نیست و نهاد خانواده عموما وظیفه خود می‌داند فرد یتیم‌شده را زیر بال و پر خود بگیرد. اساسا مذهبی‌بودن جامعه ایرانی هم یکی دیگر این تفاوت‌ها را رقم می‌زند. به این مفهوم که با وجود این اتفاق تلخ به واسطه آموزه‌های دینی و مذهبی شهروندان حمایت‌گری بیشتری نسبت به فردی که فقدان پدر دارد صورت می‌دهند در صورتی که در جامعه آمریکایی اساسا چنین فرهنگی تعریف نشده است. البته آمارهای منتشرشده در رابطه با آمریکا درباره ارتباط بحران بی‌پدری و آسیب‌های معطوف به آن تاثیراتی را به همراه دارد. این تاثیرات بیش از این که اشخاص را دچار چالش کند، برای جامعه نتیجه مخرب دارد. حتی استحکام خانواده یکی از مولفه‌های موثر در قدرت سیاسی یک کشور است. آمریکایی‌ها معتقدند عظمت آمریکا مدیون استحکام خانواده‌های آمریکاست! حال آن که چنین آمارهایی نشان از فروپاشی نهاد خانواده در آمریکا دارد. طبق آمارها ۲۳ درصد از کودکان آمریکا (از هر چهار کودک یک کودک) بدون پدر بزرگ می‌شوند. در انگلیس اوضاع وخیم‌تر بوده و ۳۳ درصد کودکان، بدون پدر بزرگ می‌شوند. در فرانسه، کانادا و آلمان به ترتیب ۲۳، ۱۵،۶ و ۱۳ درصد کودکان در خانواده بی‌پدر رشد می‌کنند. متوسط جهانی این آمار حدود ۷ درصد است. در چین ۳ درصد و در هند ۴ درصد کودکان در خانواده‌های بدون پدر هستند. وقتی از فقدان پدر در خانواده حرف می‌زنیم این گزاره اساسا به معنای مرگ او نیست و در اغلب کشورهایی که در صدر این فهرست قرار دارند و به آنها اشاره شد پدران خانه و خانواده را ترک گفته‌اند! همه این آمارها اهمیت جایگاه پدر در خانواده را به ما گوشزد می‌کند. البته این اهمیت نباید فقط مالی در نظر گرفته شود. همان‌گونه که اشاره شد مشکلات روانی و اخلاقی در خانواده‌های بدون پدر بسیار قابل توجه هستند. در آمریکا حدود ۴۰ درصد کودکان توسط مادرانی که ازدواج نکرده‌اند به دنیا می‌آیند. این آمار در زنان زیر ۳۰ سال که دوسوم زایمان را دارند به بیش از ۵۰ درصد می‌رسد. این شرایط بسیار متفاوت است با کودکانی که به‌دلیل طلاق والدین یا فوت از داشتن پدر محروم شده‌اند و قابل مقایسه نیست.

## امروز در تاریخ

- وفات آیتا... میرزای شیرازی / ۱۳۱۲
- زادروز عمران صلاحی، شاعر، نویسنده / ۱۳۲۵
- زادروز کریم باقری، بازیکن پیشین تیم ملی فوتبال / ۱۳۵۲
- گشایش دومین مجلس خبرگان رهبری / ۱۳۶۹

**واحه**

**گیرم که برکنی دل سنگین ز مهر من**
**مهر از دلم چگونه توانی که برکنی؟**
سعدی

## اوقات شرعی

| | |
|---|---|
| اذان ظهر: ۱۲:۱۸ | غروب آفتاب: ۱۷:۵۰ |
| اذان مغرب: ۱۸:۰۹ | نیمه‌شب شرعی: ۲۳:۳۶ |
| اذان صبح (فردا): ۵:۲۱ | طلوع خورشید (فردا): ۶:۴۵ |

## پیشخوان

### معادله موفقیت

یافتن یک راه، روش یا فرمول برای رسیدن به موفقیت در هر حیطه کاری از جمله موضوعات پرتقاضاست. کتاب‌های بسیاری بوده که سعی داشتند این روش‌ها را با توجه به ساختارهای موجود در هر جامعه‌ای تبیین کنند. انتشار و فروش کتاب‌های در این حیطه هم نشان از عطش مخاطبین برای رسیدن به این موضوع است. کتاب «معادله موفقیت» نوشته محمد نکونام هم از جمله یکی از این آثار است که البته تفاوت‌هایی با موارد مشابه خود دارد. از مهم‌ترین این وجه تفاوت‌ها باید به تالیفی‌بودن این اثر اشاره کرد؛ چراکه بازار کتاب ایران در این حوزه حداقل در قبضه آثار ترجمه‌ای است که شاید نسبتی با جامعه ایرانی نداشته باشد. اگر شما بر روی دیوارهای یک ساختمان قدیمی با بهترین و باکیفیت‌ترین مصالح ساختمانی بخواهید دیواری بسازید، هرگز انتظار بنایی محکم و اصولی نداشته باشید. چراکه اساس و پایه آن عمارت ضعیف و مخرب است.پس بکوبید و از نو بسازید. معادله موفقیت،کتابی کاملا کاربردی و اصولی برای پایان‌دادن به آرزوهای زیبایی است که سال‌ها در ذهن داشتید و تحقق آن را برای خود دست‌نیافتنی تصور می‌کردید. کتابی در حوزه روان‌شناسی با موضوعات جذاب انگیزشی و خودشناسی، به زبانی شیوا، روان و کاملا نزدیک به درک جامعه که در ۲۷ فصل تدوین شده و تکنیک‌های دقیق موفقیت و روش‌های موثر برای حل معادلات ذهنی را به شما خواهد آموخت. این کتاب به قلم محمد نکونام به نگارش درآمده و سال ۱۴۰۱ توسط انتشارات زرنوشت به چاپ رسیده است.

## پرسه

### چالش ناتمام مالیات پزشکان

نحوه پرداخت ویزیت در مطب برخی پزشکان دیگر دارد از فرط تکرار اهمیتش را از دست می‌دهد. ماجرای کارتخوان‌ها و پزشکان به واسطه عدم تمایل بخشی از آنها به پرداخت مالیات موضوع تازه‌ای نیست و حالا چندین سال است که با هر راه و روشی سازمان امور مالیاتی سعی کرده این بخش اقلیت را وادار به پرداخت مالیات کند در مقابل اما برخی پزشکان هم از هر روشی برای عدم پرداخت مالیات استفاده کرده‌اند؛ از بهانه‌های واهی همچون «بلدنبودن استفاده از کارتخوان» گرفته تا اجاره کارتخوان از صنوف دیگر و اجبار بیماران به پرداخت نقدی وجه ویزیت در تازه‌ترین این ماجرا اما آن طور که رئیس سازمان امور مالیاتی کشور عنوان کرده است، دریافت وجه نقد و کارت به کارت در مطب پزشکان ممنوع بوده و تخلف محسوب می‌شود.

کیوآرکد را اسکن کنید

### ماجرای حباب ۵ میلیونی!

بازار سکه و ارز همچنان پرنوسان است. دلار با هر اتفاق ریز و درشتی شیب صعودی خود را پیش گرفته و طلا و سکه هم بر خلاف آنچه گفته شده حباب است، دارد بالا می‌رود.

این موضوع حتی با تغییراتی از جمله تغییر رئیس بانک مرکزی و وعده‌های او سامانی نگرفته و نگرانی‌های بسیاری را معطوف به شهروندانی کرده است که دچار این ماجرا شده‌اند. در این میان اظهارنظرهای جالب توجهی هم از سوی برخی تصمیم‌گیران اتخاذ می‌شود اما آنچه در این ماجرا به چشم می‌آید این که این اظهارنظرها تاثیر چندانی بر روند این اتفاق ندارد. یکی از تازه‌ترین اظهارنظرها مربوط به رئیس اتحادیه تولیدکنندگان طلا و جواهر است که همین دیروز در رسانه ملی اعلام کرد: «سعی کنید سکه نخرید؛ الان سکه‌های ربع، نیم و تمام بهار آزادی هرکدام حدود پنج میلیون حباب دارند.»

کیوآرکد را اسکن کنید

## نگاه

### قاب عجیب نوروز!

**اگر در گذشته چهچهه پرستوها و ماهی‌های محبوس در تُنگ خبر از نزدیکی نوروز می‌دادند حالا فریاد بساط دستفروش‌ها در حاشیه خیابان‌ها خبر از این دارد که سال رو به پایان است، هر چند وضعیت کنونی تنها مصداق بهار نیست که دستفروشان در طول سال حالا تعدادشان بیشتر از مغازه‌داران به چشم می‌آید! دستفروشی هنوز هم از جمله چالش‌های شهری محسوب می‌شود، کاسبان شاکی از حضور آنها هستند اما وضعیت معیشتی آنها باعث شده کمتر با آنها به شکلی قهری برخورد شود. قاب مجید آزاد اما قاب هنرمندانه‌ای است، دستفروشی که جوراب می‌فروشد و پای مصنوعی‌اش نقش مانکن بساط کوچکش را تشکیل می‌دهد.**

## چهارراه

### تغییرناپذیرها

حقایقی درباره آنچه نمی‌توانیم کنترل کنیم و باید بپذیریم

**بیشتر وقت خود را صرف چه چیزهایی می‌کنید؟ جواب‌های احتمالی بسیار قابل پیش‌بینی هستند. فکر ما معمولا بیشتر درگیر مسائلی می‌شود که کنترل کمی روی آن داریم و تغییر آنها به صورت کامل تقریبا غیرممکن است. جهان امروز با مسائل مختلف اقتصادی، سیاسی، اجتماعی و صدالبته توسعه فناوری احاطه شده است که نگرانی‌های بسیاری پدید می‌آورد. در جامعه مبتنی بر ترس، ما سعی می‌کنیم هر کاری که در توان‌مان است انجام دهیم تا کنترل زندگی را در دست بگیریم. ما دوست داریم روی اتفاقات سوار و همیشه یک قدم جلوتر باشیم در نتیجه سعی می‌کنیم همه چیز را عیب‌یابی کنیم. ما دوست نداریم احساس ناآمادگی یا آسیب‌پذیری کنیم و برای جلوگیری از استرس و چیزهایی که سخت و ناراحت‌کننده است، تمام تلاش خود را می‌کنیم. با این حال ما در حال مبارزه در یک نبرد اشتباه هستیم. سفت‌کردن چنگال‌مان و صرف انرژی روی چیزهایی که نمی‌توانیم کنترلشان کنیم فقط به احساس درماندگی و ناامیدی دامن می‌زند. بنابراین بیایید تغییر ایجاد کنیم و نیاز به مهار چیزهایی که خارج از کنترل ما هستند را کنار بگذاریم. بهتر است چیزهایی را که قابل کنترل نیست رها کرده تا آرامش درونی پیدا کنید. در اینجا چهار مورد وجود دارد که ما کنترلی بر آنها نداریم:**

#### آینده

بسیاری از ما با عدم قطعیت آینده دست و پنجه نرم می‌کنیم. می‌خواهیم بدانیم اتفاقات چه زمانی، کجا و چگونه رخ خواهد داد. ما برنامه‌ریزی می‌کنیم و می‌خواهیم آنها را دقیقا همان طور که تصور می‌کردیم، اجرا کنیم. اما به همان اندازه که تلاش می‌کنیم، نمی‌توانیم همیشه برای زمان‌بندی دقیق چیزها یا نحوه آشکارشدن آنها برنامه‌ریزی کنیم. زندگی در جریان است و عوامل بیرونی‌ای وجود دارد که اطمینان کامل از آینده را برای ما غیرممکن می‌کند. خواه یک بیماری همه‌گیر جهانی، از دست‌دادن شغل یا بیمارشدن یکی از اعضای خانواده باشد؛ خواه یک بلای طبیعی مانند زلزله. این به آن معنا نیست که اهداف و پیگیری‌های ما ارزش دنبال‌کردن را ندارند، بلکه باید تمرین کنیم که انعطاف‌پذیری شناختی بیشتری داشته باشیم و با عدم قطعیت کنار بیاییم.

#### گذشته

اگر چه گذشته به معنای واقعی کلمه تمام شده است، اما ما همچنان تمایل داریم به شدت به آن بچسبیم. هنگامی که به گذشته خود فکر می‌کنیم، می‌خواهیم روی کارهایی تمرکز کنیم که می‌توانستیم یا می‌خواستیم متفاوت انجام‌شان دهیم یا سعی می‌کنیم «چرایی‌ها» را پیدا کنیم. تلاش برای معنابخشیدن به یک رویداد مهم زندگی یا صرفا فکرکردن به این که زندگی قبلا چگونه بوده است، هیچ فایده‌ای ندارد. درست است که رها کردن گذشته برای ما سخت است اما نباید غمگین باشیم و بهتر است از تجربیات گذشته خود بیاموزیم، بین انعکاس یا نوستالژیک بودن و دلتنگی یا وسواس نسبت به گذشته تفاوت وجود دارد. دفعه بعد که خود را در گذشته گرفتار کردید، به خود و چیزهایی که به خاطر آنها سپاسگزار هستید، توجه کنید.

#### افکار و احساسات دیگران

ما بیش از حد روی فرآیندهای درونی دیگران تمرکز می‌کنیم که معمولا به ناامنی‌های ما و نیاز به تایید خارجی مربوط می‌شود. ما نگران قضاوت، نظرات و میزان درک دیگران هستیم؛ و این که آیا ما را دوست دارند یا نه. در واقع ما نمی‌توانیم ذهن‌ها را بخوانیم و نمی‌توانیم ادراک دیگران را کنترل کنیم. آنچه ما می‌توانیم کنترل کنیم، فرآیندهای درونی خودمان است. بنابراین اگر متوجه شدید که درگیر افکار در مورد شخص دیگری هستید، از خود بپرسید چقدر برای من مفید است که وقت خود را صرف نگرانی در مورد این شخص و آنچه در سر او می‌گذرد کنم؟ یا چقدر می‌توانم احساس و افکار سایرین را کنترل کنم؟ در پایان طولانی‌ترین و معنی‌دارترین رابطه‌ای که در زندگی خواهیم داشت، رابطه ما با خودمان است.

#### اعمال و انتخاب‌های زندگی دیگران

ما بیش از حد روی تصمیم‌های دیگران پافشاری می‌کنیم، به‌ویژه تصمیمات افرادی که بیشتر دوست‌شان داریم و از آنها مراقبت می‌کنیم. ممکن است متوجه شویم که نگران سبک زندگی و عادات یکی از عزیزان، الگوهای روابط آنها یا حتی سیستم اعتقادی و ارزش‌های شخصی او هستیم. باید توجه داشت که هر اختلاف نظر و تفاوتی هم که با عزیزان‌مان داریم، انتخاب‌های زندگی و ترجیحات دیگران معمولا چیزهایی است که ما نمی‌توانیم کنترل کنیم. در حالی که همیشه می‌توانیم سعی کنیم یک گفت‌وگوی محترمانه داشته باشیم و نگرانی‌های خود را بیان کنیم، مهم است به یاد داشته باشیم که نمی‌توانیم باورها و انتظارات خود را به دیگران تحمیل کنیم. پذیرش دیگران آن گونه که هستند برای رفاه ذهنی ما بسیار مهم است.