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

پنجشنبه ۴ خرداد ۱۴۰۲ | ۵ ذی‌القعده ۱۴۴۴ | ۲۰ صفحه | سال بیست و چهارم - شماره ۶۴۹۶ | Thursday -May 25 , 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

## امروز در تاریخ

■ زادروز محمد کاسبی، بازیگر / ۱۳۳۰
■ زادروز احمدرضا عابدزاده، بازیکن فوتبال / ۱۳۴۵
■ روز مقاومت و پایداری

### واحه

عاشق شده‌ام بر تو، تدبیر چه فرمایی؟
از راه صلاح آیم یا از ره رسوایی؟
حافظ

## اوقات شرعی

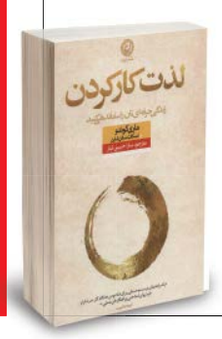
| | |
|---|---|
| اذان ظهر: ۱۲:۰۱ | غروب آفتاب: ۱۹:۱۰ |
| اذان مغرب: ۱۹:۳۰ | نیمه‌شب شرعی: ۲۳:۱۰ |
| اذان صبح (فردا): ۳:۱۱ | طلوع خورشید (فردا): ۴:۵۲ |

## پیشخوان

### لذت کار کردن

«لذت کار کردن» نوشته ماری کوندو و اسکات سانن شاین را انتشارات نون با ترجمه سارا حبیبی‌تبار منتشر کرده است. کتابی که به شما یاد می‌دهد زندگی حرفه‌ای‌تان را ساماندهی کنید.

این کتاب تنها درباره نحوه مرتب‌سازی فضای اطراف‌تان نیست، بلکه درباره این است که چگونه به هر دو جنبه ظاهری و غیرظاهری شغل‌تان، ازجمله اطلاعات دیجیتالی، زمان، تصمیم‌گیری‌ها و شبکه‌های ارتباطی، نظم بدهید و چگونه شادی را چاشنی کارتان کنید. بسیاری از افراد به‌محض شنیدن پیشنهاد مرتب‌سازی، فکر می‌کنند حتما شکست می‌خورند. شکایت آنها این است: «من برای انجام این کار وقت ندارم. سرم خیلی شلوغ است.» یا بعضی می‌گویند: «آن‌قدر مساله برای تصمیم‌گیری دارم که حتی نمی‌توانم درباره مرتب‌سازی فکر کنم.» درحالی‌که برخی دیگر ادعا می‌کنند: «قبلا سعی‌ام را کرده‌ام. تمام مدارکم را مرتب کرده‌ام، ولی بازهم به‌هم ریخته است.» اما این کتاب نگاه شما را تغییر می‌دهد و کمک می‌کند بتوانید بهترین راه را برای ساماندهی اطراف‌تان استفاده کنید. فصل یک اطلاعاتی درباره مرتب‌سازی با شما در میان می‌گذارد که برای‌تان انگیزه‌بخش خواهد بود. در فصل ۲ و ۳ نحوه نظم‌دهی فضای کار را به شما آموزش می‌دهیم. فصل ۴ تا ۹ به توضیح درباره ساماندهی اطلاعات دیجیتالی، زمان، تصمیم‌گیری‌ها، شبکه‌ها، جلسه‌ها و گروه‌ها می‌پردازد. فصل ۱۰ به شما می‌آموزد که چگونه تأثیر پاکسازی را در شرکت خود چندبرابر کنید. فصل آخر چهارچوب مرتب‌سازی را فراتر می‌برد و اقداماتی را پیشنهاد می‌کند که با به‌کارگیری آنها می‌توانید شادمانی بیشتری در کار روزانه‌تان به وجود آورید و همچنین طرز فکر و رویکردی که به شغلی رضایت‌بخش منجر می‌شود.



# توهم آمریکایی

## تحقیقات نشان می‌دهد هر چقدر آسیایی‌ها خوددار هستند، آمریکایی‌ها از توهم رنج می‌برند!

آیسا اسدی
روزنامه‌نگار

هر انسانی نسبت به ویژگی‌های فردی و توانمندی‌های خود آگاهی دارد که به آن خودارزیابی می‌گویند. اگر افراد دیدگاه کاملا واقع‌بینانه‌ای از توانایی خود داشته باشند، انتظار می‌رود خودارزیابی آنها در حد متوسط باشد. اما روان‌شناسان به دفعات دریافته‌اند که خودارزیابی افراد معمولا آمیخته به توهم است. در واقع افراد مشهور (مانند سوپراستارها) و افراد ضعیف جامعه به طور یکسان تمایل دارند فکر کنند از آنچه واقعا هستند، بهترند.

«توهم مثبت» یک سوگیری شناختی است که باعث می‌شود احساس شایستگی، برگزیدگی، خوش‌شانسی و بهتر بودن داشته باشید. توهمات مثبت برای بسیاری از مردم کاملا معقول به نظر می‌رسد. برخی از محققان استدلال می‌کنند که چنین توهماتی برای بقای گونه ما ضروری است و برای گذراندن زندگی باید خوش‌بین بمانید، سخت تلاش کنید، موفق شوید، طولانی زندگی کنید و غیره. اما یک هشدار مهم در مورد این بحث وجود دارد: شواهد موجود تقریبا و منحصرا بر بخش کوچکی از بشریت به نام غربی‌ها استوار است. اگر توهمات مثبت واقعا برای گونه ما ضروری بود، می‌بایست جهانی بودند. اما نتایج کار چند تیم تحقیقاتی چیز دیگری را نشان می‌دهد. در جدیدترین حوزه تحقیقاتی به نام «عصب‌شناسی فرهنگی» دانشمندان دریافتند که مسیرهای عصبی که از توهمات مثبت پشتیبانی می‌کند در جوامع خاصی اصلا وجود ندارد. به عبارت دیگر الگویی که بیشتر روانشناسان آن را جهانی می‌دانند، در واقع فقط یک «محصول فرهنگی» است.

اکثر قریب به اتفاق پایگاه داده‌های روانشناختی از جوامع به اصطلاح عجیب (غربی، تحصیل کرده، صنعتی، ثروتمند و دموکراتیک) تهیه شده است. بنابراین دیدگاه رایج مبنی بر این‌که توهمات مثبت یک جهان شمول انسانی است، مبتنی بر داده‌های بسیار نادرست است.

پژوهشگران برای فراتر رفتن از محدودیت‌های این دیدگاه فرهنگی اشتباه، مستقیما پاسخ‌های غربی‌ها و آسیای شرقی‌ها را به پرسش‌هایی که بر خودارزیابی متمرکز بود، مقایسه کردند. آنها یک گام از تحقیقات گذشته فراتر رفته و امواج مغزی افراد و به طور خاص میزان بزرگی «موج آلفا» را بررسی کردند. اثر آلفا در آمریکایی‌ها پس از اطلاع از این‌که اتفاق خوبی برای‌شان افتاده است، ظاهر شد و آنها در کسری از ثانیه به خودشان فکر کردند (توهم مثبت). شرکت‌کنندگان تایوانی اما این الگو را هنگام فکر کردن به موفقیت یا شکستی که برای خود اتفاق می‌افتد، نشان ندادند (عدم وجود توهم مثبت).

در شرق آسیا فروتنی از نظر فرهنگی ارزش دارد. به همین دلیل برخی از روان‌شناسان غربی سعی کرده‌اند فقدان توهمات مثبت را با این استدلال توضیح دهند که آسیای شرقی‌ها احساسات واقعی خود را پنهان می‌کنند تا بیش از حد خودمحور به نظر نرسند. اما داده‌های جدید نشان می‌دهد که این توضیح نادرست است. واکنش توهم مثبت در غربی‌ها ممکن است طبیعی و اجتناب‌ناپذیر به نظر برسد، اما اینگونه نیست و این یک پاسخ فرهنگی است که طی سال‌ها اجتماعی شدن شکل گرفته است. آسیای شرقی‌ها چنین واکنش خودکاری را نشان نمی‌دهند. آنها رویدادهای مختلف را بیشتر می‌پذیرند. اگرچه عزت‌نفس سلامت روان را در غرب پیش‌بینی می‌کند اما در جوامع شرق آسیا پیامدهای مشابهی ندارد.

جوامع غربی عموما خود را مستقل می‌دانند. در نتیجه افراد در این جوامع انگیزه دارند تا نسبت به خود احساس خوبی داشته باشند. آنها سخت کار می‌کنند تا شایستگی و منحصر به فرد بودن خود را اثبات کنند.

در بسیاری از فرهنگ‌های خارج از غرب، مردم خود را وابسته به یکدیگر و در روابط اجتماعی می‌دانند. آنها وقتی به یک جامعه اجتماعی بزرگ‌تر متصل می‌شوند احساس محافظت و امنیت می‌کنند. از این منظر فرهنگی نیازی نیست که فرد احساس خوبی نسبت به خود مستقل و فردی‌اش داشته باشد. این تفاوت‌ها زمینه را برای انواع سوءتفاهم‌ها فراهم می‌کند.

از منظر غرب، آسیای شرقی‌ها ممکن است در توجه به روابط اجتماعی بیش از حد مؤدبانه یا نسبت به ارتقای خود بی‌تفاوت، افسرده یا ناسازگار به نظر برسند. بااین‌حال داده‌های جدید نشان می‌دهد که آسیای شرقی‌ها به‌طورطبیعی، واقع‌بینانه و بدون فکر اضافی به رویدادها پاسخ می‌دهند. از دیدگاه آسیای شرقی، تمایل غربی‌ها به توهم مثبت می‌تواند بیهوده، غیرضروری یا حتی کودکانه باشد زیرا نشان می‌دهد که چگونه شخص در درک ماهیت خود ناتوان است اما یافته‌های جدید نشان می‌دهد که آمریکایی‌ها مثبت‌نگری را تقویت می‌کنند زیرا به آنها کمک می‌کند تا با فرهنگ خود سازگار شوند. درمجموع با اتخاذ رویکرد عصب‌شناسی فرهنگی، ممکن است پیش‌فرض‌ها و تعصبات فرهنگی خود را از خود دور نگه داریم و در نتیجه علم را کمتر قوم‌گرا کنیم.

## حکمت

امام حسن (ع):

**عبادت به بسیاریِ روزه و نماز نیست. همانا عبادت، اندیشیدنِ بسیار در کار خداوند است.**

تحف‌العقول

## نکته‌روز

### طلا در جوی

#### میزان هدررفت آب در بخش کشاورزی چقدر است؟

بحران آب حالا تنها یک ترجیع‌بند تکراری در گفته‌های مسوولان نیست، این موضوعی است که شهروندان هم به پیامدهای سوءآن واقف هستند. در این میان همواره از برداشت‌های بیش از اندازه از سفره آب‌های زیرزمینی به عنوان یکی از دلایل رسیدن به چنین موقعیتی حرف زده شده است، اما به باور اغلب کارشناسان مهم‌ترین دلیل در چرایی رسیدن به وضعیت کنونی در رابطه با آب باید به سوءمدیریت‌های احتمالی در این زمینه اشاره کنیم، اگرچه خشکسالی و تغییرات اقلیمی هم به این سوءمدیریت‌ها دامن زده است. یکی از همین موارد مربوط به مقدار هدررفت آب در بخش کشاورزی است. آمارهای این حوزه تکان دهنده است؛ «در حوزه کشاورزی ۹ میلیارد مترمکعب آب هدر می‌رود که برابر با کل آب شرب قطر و چند کشور عربی است.» این جدیدترین اظهار نظر رئیس سازمان ملی بهره‌وری از وضعیت هدر رفت منابع آبی کشور در بخش کشاورزی است.

میرسامان پیشوایی می‌گوید: در برنامه ششم توسعه، ۲۰ درصد از رشد اقتصادی باید از بهره‌وری محقق می‌شد اما فقط ۰/۴ درصد از محل بهره‌وری محقق شده است! بر این اساس صدای بهره‌وری به دستگاه‌ها به درستی منتقل نمی‌شود. بقیه اشاره‌های او در ارتباط با حوزه‌های دیگر است اما برای فهم درست این میزان هدررفت آب به این نکته اشاره کنیم که در حالی ۹ میلیارد مکعب آب هدر می‌رود که حجم مخزن سد کرج تنها ۲۰۵ میلیون مترمکعب است! در این زمینه با استناد به آمارهای دیگری هم می‌توان از حجم هولناکی این میزان هدررفت آگاه شد. یکی از آنها این‌که بخش کشاورزی مصرف‌کننده نزدیک به ۸۰ درصد آب در ایران است! و آب شرب تنها سهمی ۵ درصدی دارد. به این معنا که تنها یک صرفه‌جویی معمولی در بخش کشاورزی می‌تواند به ذخیره مقدار قابل توجهی از آب در شرایط کنونی بحران آبی بینجامد.

## خبرروز

### نقش موزه‌ها در گسترش حال خوب جامعه

شاید در نگاه اول موزه‌ها به‌عنوان مکانی به نظر برسند که می‌توانند فراموشی را از ما دور و یادآور این موضوع باشند که چه کسی هستیم و کجا زندگی می‌کنیم و نیاکان‌مان در گذشته چه می‌کردند و چه قدم‌هایی برای بهتر ساخته شدن دنیا برداشته‌اند. موزه کمک می‌کند تا دریابیم، چطور جلوی ضرر و زیان را گرفته و راه درست را بپیماییم، چون آینده متعلق به کسی است که گذشته‌اش را می‌شناسد.

اما حالا نقش دیگری از موزه‌ها مطرح است و آن هم «موزه‌های علم و فناوری در گسترش حال خوب و به‌زیستی جامعه» بسیار تاثیرگذارند. موزه‌های علم از این امکان برخوردارند که دستاورد انسان را برای زندگی مطلوب‌تر و اثربخشی بهتر نمایش دهند و از این طریق ارزش انسان را به مخاطب ارائه کنند.

وقتی انسان ارزش‌های خوب را در یک تعامل درک می‌کند، امید به آینده‌اش افزایش می‌یابد. نه این‌که به علم به چشم یک پدیده هولناک نگاه کند.

## پرسه

### فضایی‌ها، علاقه‌مند به فرهنگ آمریکا!

اگر موجودات فضایی واقعی باشند، باید واقعا به مطالعه فرهنگ آمریکایی علاقه‌مند باشند؛ چون براساس یک نظرسنجی که به تازگی انجام شده، آمریکا کانون بشقاب‌های پرنده در کل جهان است. بر اساس یک نظرسنجی که توسط «BonusFinder.com» انجام شده است، ۹۲ درصد کل مشاهدات گزارش شده از یوفوها در آمریکا اتفاق می‌افتد و ۱۲۶ هزار و ۹۴ مشاهده در تمام ایالت‌ها از زمان ارائه گزارش‌ها تاکنون ثبت شده است. همسایه آمریکا در شمال یعنی کانادا، با تنها ۵۶۹۶ مشاهده در بازه زمانی مشابه در رتبه دوم قرار دارد. جالب اینجاست که سفینه‌های فضایی بیگانه دوست دارند مدت بیشتری در شمال بچرخند. برای نمونه مشاهده بشقاب پرنده در کانادا بیش از پنج ساعت در هر رویت به طول انجامیده است. بر همین اساس بریتانیا با ۳۱۴۶ مورد مشاهده، سومین رتبه را دارد.

کیوآرکد را اسکن کنید

### محبوبیت معدن در انتخاب رشته دختران

حتما شما هم این جمله را بارها شنیده‌اید که برای نشان دادن سختی یک شغل و گرفتن امتیازات ویژه می‌گویند «بعد از معدن، کار کردن در ... سخت‌ترین کار دنیاست.» با این اوصاف تا حالا کسی سراغ خود معدنکاران نرفته و تمام سختی کار آنها در یک گزارش و روایت و شاید فیلمی کوتاه ختم شده است. شاید همین بی‌توجهی به شغل سخت معدن باعث شده تا خانم‌ها به زعم خودشان از حضورنیافتن آقایان بهره برده و سهم بیشتری از رشته معدن در دانشگاه‌ها را به خود اختصاص بدهند. بر اساس آمارهای موجود، از ابتدای تشکیل دانشکده معدن پیش از انقلاب، تا دهه ۷۰ این رشته کاملا پسرانه بوده و در حال حاضر حدود یک‌سوم دانشجویان رشته معدن دختر هستند.

کیوآرکد را اسکن کنید

## نگاه

### لب‌های تشنه سد کرخه

**سد کرخه یکی از بزرگ‌ترین سدهای خاکی دنیا و بزرگ‌ترین سد خاکی ایران و خاورمیانه است که روی رودخانه کرخه در ۲۲کیلومتری شمال غربی شهرستان اندیمشک در استان خوزستان ساخته شده‌است. به علت کاهش بارش‌ها طی سال‌های اخیر همچنان خشکسالی هیدرولوژیکی در سد کرخه پابرجاست. هم‌اکنون دو میلیارد و ۱۰۰ میلیون مترمکعب آب در سد کرخه وجود دارد که فقط کمتر از ۶۵۰ میلیون مترمکعب از این آب قابل برداشت است. آن‌طور که کارشناسان اعلام کرده‌اند ادامه روند کنونی می‌تواند مشکلات زیادی برای بهره‌بردارانی که در پایین دست منتظر ورود آب به رودخانه و جوی‌های‌شان هستند ایجاد کند.**

عکس: ایرنا

## چهارراه

### خط باریک حقیقت

#### نگاهی به برخی سریال‌های زندگی‌نامه‌ای موفق

**سرنوشت زندگی آدم‌های مختلف همیشه سوژه مناسبی برای نویسندگان بوده تا با دراماتیک کردن روند این زندگی، آن را قابل نمایش در سریال‌ها و فیلم‌ها کنند. اساسا روایتی مبتنی بر شخصیت واقعی افراد هم مخاطبان بیشتری در سینما و تلویزیون دارد. بیشتر مجموعه‌های تلویزیونی داستان‌های تازه‌ای را روایت می‌کنند اما یک سریال زندگی‌نامه‌ای (بیوگرافیک) مسیر متفاوتی را در پیش می‌گیرد و مبتنی بر شخصیت‌ها و رویدادهای دنیای واقعی است. صنعت تلویزیون مشابه سینما، همواره گرایش زیادی به روایت داستان‌های حقیقی داشته و با افزایش محبوبیت سریال‌ها در سال‌های اخیر، تعداد آثار زندگی‌نامه‌ای تولیدشده افزایش چشمگیری داشته است. البته که تمامی اتفاقات در سینما و تلویزیون مبتنی بر واقعیت حادث‌شده نیست و برخی از وجوه سینمایی و تلویزیونی هم به آن اضافه شده است. حاصل بیشتر این پروژه‌ها دیدنی از کار درمی‌آیند اما برخی از آنها به‌دلیل دراماتیزه کردن بهتر رویدادها یا نزدیکی بیشتر به واقعیت، راضی‌کننده‌تر هستند.**

### تاج

مجموعه «تاج» قرار است داستان زندگی ملکه الیزابت دوم را روایت کند اما پا را فراتر می‌گذارد و یک برداشت پرجزئیات از زندگی شخصی پرحاشیه دیگر اعضای خانواده سلطنتی بریتانیا ارائه می‌دهد. افزون بر این، با حضور چهره‌هایی همچون هارولد ویلسون و مارگارت تاچر، خطوط داستانی سیاسی هم در این سریال به چشم می‌خورد. البته تاج همانند دیگر آثار زندگی‌نامه‌ای، بازتابی کاملا واقعی از واقعیت به حساب نمی‌آید و به اعتقاد تحلیلگران، از جنبه تاریخی گاهی غلط و تحریف‌شده است اما به‌عنوان یک درام سرگرم‌کننده و اعتیادآور، شاید یکی از بهترین‌های سال‌های اخیر باشد. البته همه چیز مبتنی بر شایعه و دروغ نیست و اگر از رویدادهای واقعی پیرامون خانواده سلطنتی بریتانیا آگاهی دارید، با عناصر آشنایی در این سریال روبه‌رو خواهید شد.

### نارکوها

در دورانی که سرویس استریم نتفلیکس در حال اوجگیری بود و سریال‌های درجه‌یک گران‌قیمت عرضه می‌کرد، قابل‌پیش‌بینی بود که «نارکوها» هم به اثر موفقی تبدیل شود، به‌ویژه پس از این‌که اعلام شد داستان زندگی و دستگیری یکی از بزرگ‌ترین قاچاقچیان تاریخ، پابلو اسکوبار را روایت می‌کند. این سریال زندگی‌نامه‌ای سریعا به محبوبیت جهانی رسید و مورد تحسین منتقدان قرار گرفت. دو فصل ابتدایی به ظهور و سقوط اسکوبار می‌پردازد و فصل سوم روی کارتل کالی تمرکز دارد که توسط اعضای سابق کارتل اسکوبار تأسیس شد و در برهه‌ای از دهه ۹۰ میلادی، تقریبا همه بازار جهانی کوکائین را در اختیار داشت. این سریال درام-جنایی یک نسخه فرعی به نام «نارکوها: مکزیک» هم دارد که به کارتل گوادالاخارا و بنیانگذار آن، میگل آنخل فلیکس گایاردو (ملقب به پدرخوانده) می‌پردازد.

### جنایت آمریکایی

داستان جنایت آمریکایی یک مجموعه آنتولوژی است که در هر فصل به یک قصه مشهور واقعی جنایی می‌پردازد. فصل اول که «مردم علیه او. جی. سیمپسون» نام دارد، محاکمه این فوتبالیست سرشناس در دهه ۹۰ میلادی را روایت می‌کند که به قتل همسرش متهم شد. فصل دوم، «ترور جانی ورساچه»، داستان قتل این طراح لباس افسانه‌ای توسط اندرو کونانان را بازگو می‌کند و فصل سوم، «استیضاح»، رسوایی جنسی بیل کلینتون را در مرکز توجه قرار می‌دهد. داستان جنایت آمریکایی علاقه‌مندان به آثار جنایت واقعی و تاریخی را راضی می‌کند و یک برداشت پرجزئیات از لحظات کلیدی زندگی افراد دخیل در این پرونده‌ها را ارائه می‌دهد. با این‌که برخی از لحظات سریال خشن هستند و تعدادی بی‌دقتی تاریخی هم در آن به چشم می‌خورد اما بازی خوب بازیگران، فیلمنامه پرکشش و پرتره دقیقی از که شخصیت‌های پیچیده ارائه می‌دهد، قابل تأمل است.

### جوخه برادران

مجموعه‌های زندگینامه‌ای متعددی پیرامون چهره‌های نظامی ساخته شده است اما در این میان، جوخه برادران بی‌تردید جایگاه ویژه‌ای دارد، اثری که سعی می‌کند تا آنجا که امکان‌پذیر است به حقیقت نزدیک باشد و پرتره‌ای دقیق از هنگ پیاده‌نظام پانصدوششم نیروی هوابرد ارتش آمریکا در دوران جنگ جهانی دوم ارائه دهد؛ از دوران آموزش آنها در سال ۱۹۴۲ تا پایان جنگ جهانی دوم در سال ۱۹۴۵. جوخه برادران با تحسین منتقدان و مخاطبان روبه‌رو شد و حالا از آن به‌عنوان یکی از بهترین مینی‌سریال‌های تاریخ نام برده می‌شود. جوخه برادران میان ترس‌های ناشی از حضور در میدان نبرد و اعمال قهرمانانه سربازان تعادل برقرار می‌کند و فداکاری‌ها و چالش‌های انسان‌هایی را که ناخواسته در جنگ گرفتار شده‌اند، به نمایش می‌گذارد. همه چیز در این سریال، سینمایی است و بالاترین کیفیت ممکن را دارد که با حضور تهیه‌کنندگانی همچون تام هنکس و استیون اسپیلبرگ، کمتر از این هم انتظار نمی‌رفت. اگر به دنبال یک سریال زندگینامه‌ای خوش‌ساخت، تفکربرانگیز و احساسی هستید، تماشای جوخه برادران ضروری است.