

# مجله کانادا بزنس تایمز

اقتصادی  
فرهنگی  
اجتماعی



شماره ۵  
ماه میزان  
سال ۱۴۰۴



**کریمه کرامت**

فعال حقوق بشر

## تبصره

مجله کانادا بزنس تایمز یک نشریه چندفرهنگی است که در عرصه‌های مختلف تقویت، حمایت و ایجاد فرصت‌ها برای کسب‌وکارهای محلی و بین‌المللی، موضوعات اجتماعی و آگاهی‌دهی برای شهروندان پیرامون فرصت‌های کاری و غنای فرهنگی‌های گونه‌گون فعالیت می‌کند. این مجله نظر به نیازمندی‌های جامعه عنقریب به ده زبان مختلف تهیه و در دسترس مخاطبان قرار خواهد گرفت که باعث سهولت‌ها در امورات زندگی بخصوص موضوعات مالی و اجتماعی می‌شود. همچنان مشارکت فرهنگی متقابلی را ترویج می‌دهد تا مهاجرین تازه‌وارد به کشور کانادا با حفظ ارزش‌های ملی شان با فرهنگ چند ملیتی و زیبای کانادا ادغام موثر شوند. تیم ما متعهد به اشتراک داستان‌های کار آفرینان و کسب‌وکارهای موفق از جوامع مختلف مرتبط به اهداف متذکره است. ما به جشن گرفتن از تنوع و ترویج جامعه متنوع باورمندیم و مجله ما نمایانگر این باور است. با ما در این سفر به کشف دنیای پویا و متنوع زندگی و کسب‌وکار در کانادا همراه شوید.

# CBT



صاحب امتیاز: الله محمد کاکر  
 سردبیر: عبدالواسع مومنیار  
 ویراستار متون: فرهاد رویین و انیتا شیرزاد  
 گرافیک دیزاینر: محمود الله فیضی

شماره تماس: +1 437 982 0209  
 ایمیل آدرس: info@cbtimes.ca  
 وبسایت: www.cbtimes.ca

یادداشت: مجله کانادا بزنس تایمز در ویرایش و پیرایش مطالب دست باز دارد، اندیشه‌های ارائه‌شده به نویسندگان آن مربوط است.

## خونریزی پنهان صدها میلیارد دلاری اقتصاد کانادا

### بحران خاموش شکست تجارتهای کوچک و متوسط (SMEs)

تجارتهای کوچک و متوسط ستون فقرات اقتصاد کانادا را تشکیل می‌دهند. بر بنیاد آمارهای فدرال، این تجارتهای میان سالهای ۲۰۱۷ تا ۲۰۲۱ بیش از ۵۰٫۸ درصد تولید ناخالص داخلی (GDP) کشور را تأمین کرده‌اند. با وجود این نقش کلیدی، میزان بقای این تجارتهای نگران‌کننده است. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که در بخش خدمات، تنها ۵۱ درصد تجارتهای نوپا تا سال پنجم دوام می‌آورند – و در برخی صنایع، این رقم در بازه ده ساله ۳۵ درصد سقوط می‌کند.

این تضاد – اهمیت اقتصادی بلند در کنار نرخ شکست بلندتر – یک خطر پنهان اما جدی را برای اقتصاد کانادا نمایان می‌سازد.

چقدر ضرر اقتصادی در میان است؟

ابعاد این خسارت واقعاً تکان‌دهنده است.

تولید ناخالص داخلی بخش کسب‌وکار کانادا حدود ۲٫۱۴ تریلیون دلار برآورد می‌شود. با محاسبه نقش ۵۰ درصدی تجارتهای کوچک و متوسط، حدود ۱٫۰۷ تریلیون دلار از ارزش اقتصادی کشور از سوی این بخش تأمین می‌گردد. اگر حدود ۵۰ درصد این تجارتهای در نهایت شکست بخورند، آنگاه تا ۵۳۵ میلیارد دلار ارزش بالقوه در خطر نابودی قرار دارد.

به بیان دیگر، شکست SMEs می‌تواند به معنای از دست رفتن تا ۲۵ درصد تولید ناخالص داخلی کانادا باشد – یک خونریزی خاموش که ارزش واقعی آن برای بسیاری از تصمیم‌گیران هنوز درک نشده است.



## چرا این همه تجارت شکست می‌خورند؟

بر اساس تحقیقات و مشاهدات من، دلایل اصلی این بحران عبارتند از:

### ۱. نبود سیستم‌های بازاریابی و اعتبارسنجی تقاضا در مراحل آغازین

بسیاری از کارآفرینان با «ایده» شروع می‌کنند، نه با «نیاز تثبیت‌شده بازار». بدون تحقیق دقیق و داده‌محور، احتمال عدم تطابق محصول با تقاضای واقعی بسیار بالا می‌رود.

### ۲. نبود نظام‌های ساختاریافته معلومات و راهنمایی برای کارآفرینان

کانادا به اندازه کافی ابزارهای هدفمند برای کمک به انتخاب درست مدل تجارت، استراتژی بازاریابی، و ساختار عملیاتی در اختیار کارآفرینان قرار نمی‌دهد.

### ۳. ضعف در رهبری استراتژیک بخش تجارت‌های کوچک و متوسط

بسیاری از مؤسسان، بازاریابی را یک بخش جانبی می‌دانند، در حالی که بازاریابی باید «مغز و قلب» شکل‌گیری، رشد و مقاومت یک تجارت باشد. کنارگذاشتن بازاریابی، احتمال شکست را به‌صورت چشمگیر افزایش می‌دهد. چرا این موضوع برای همه کانادایی‌ها مهم است؟

**آمار تکان‌دهنده است:** تا یک‌چهارم اقتصاد کانادا به‌طور مستقیم در تهدید قرار دارد.

خبر خوش این است که این بحران قابل جلوگیری است.

**با:** بازاریابی قوی‌تر، سیستم‌های هوشمندتر ایجاد تجارت،

رهبری استراتژیک دقیق، و روش‌شناسی‌های علمی مانند CABUM. کانادا می‌تواند این ظرفیت از دست‌رفته را بازگرداند و اقتصادی پویاتر، نیرومندتر و مقاوم‌تر بسازد.

من باور قاطع دارم که اگر این ضعف ساختاری اصلاح نگردد، کانادا همچنان شاهد از دست رفتن صدها میلیارد دالر پتانسیل اقتصادی خواهد بود در حالی که کارآفرینان، کارکنان، و جوامع محلی هزینه این غفلت را می‌پردازند.



الله محمد کاکر

کارآفرین و نویسنده

«Canada Business Upgrade Methodology»



# مدیریت کسب‌وکار در عصر نوآوری: چالش‌ها، راهکارها و آینده‌نگری

در دهه اخیر، مدیریت کسب‌وکار با سرعتی بی‌سابقه متحول شده است. جهانی‌شدن بازارها، دیجیتالی‌سازی خدمات، رشد استارت‌آپ‌ها، و تغییر رفتار مصرف‌کنندگان باعث شده‌اند که مدیران امروز بیش از هر زمان دیگری نیازمند تفکر علمی، تحلیل داده‌محور و تصمیم‌گیری چابک باشند. در چنین فضایی، کسب‌وکارهایی موفق خواهند بود که بتوانند مدیریت سنتی را با بینش علمی و فناوری‌محور جایگزین کنند.

## نقش داده‌ها در تصمیم‌گیری مدیریتی

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که بیش از ۷۰٪ تصمیم‌گیری‌های اشتباه در کسب‌وکار ناشی از نبود اطلاعات دقیق و تحلیل‌شده است. مدیران امروزی با حجم عظیمی از داده‌ها روبه‌رو هستند: اطلاعات مشتریان، روندهای بازار، عملکرد کارکنان، رقبا و حتی داده‌های رفتاری کاربران در فضای آنلاین. مدیریت علمی بر این اصل استوار است که «احساس شخصی نمی‌تواند جایگزین تحلیل شود». بنابراین، ابزارهایی چون داشبوردهای داده، هوش تجاری (BI)، و سیستم‌های مدیریت ارتباط با مشتری (CRM) به مدیران کمک می‌کنند تا:

- رفتار مشتریان را بهتر بشناسند،
- سودآورترین محصولات را تشخیص دهند،
- نقاط ضعف عملیاتی را شناسایی کنند،
- و تصمیمات استراتژیک دقیق‌تری بگیرند.

## رهبری در سازمان‌های مدرن

رهبری امروز تنها هدایت تیم نیست؛ بلکه ایجاد یک اکوسیستم توانمند است. رهبران موفق، بیش از آن‌که دستور بدهند، الهام‌بخش هستند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد سازمان‌هایی که سبک رهبری مشارکتی را اجرا می‌کنند، تا ۲۵٪ بهره‌وری بیشتری دارند.

### سه اصل کلیدی رهبری علمی عبارت‌اند از

۱. شفافیت سازمانی: کارکنان وقتی اطلاعات کافی داشته باشند، در تصمیمات مشارکت مؤثر می‌کنند.
۲. توانمندسازی تیم‌ها: تفویض اختیار باعث افزایش خلاقیت و نوآوری می‌شود.
۳. بازخورد مستمر: مدیریت مؤثر بدون سنجش عملکرد و ارائه بازخورد دقیق امکان‌پذیر نیست.

### مدیریت منابع انسانی؛ سرمایه‌ای ارزشمندتر از سرمایه مالی

در مدل‌های جدید مدیریت، نیروی انسانی مهم‌ترین دارایی سازمان محسوب می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد شرکت‌هایی که روی رشد فردی و مهارتی کارمندان سرمایه‌گذاری می‌کنند، تا ۲ برابر نرخ نگهداشت نیروی کار بهتری دارند.

مدیریت علمی منابع انسانی شامل محورهای زیر است:

- جذب و انتخاب افراد بر اساس مهارت‌های رفتاری و تحلیلی
- طراحی سیستم‌های انگیزشی مبتنی بر عملکرد، نه سابقه
- ایجاد فرهنگ سازمانی بر پایه یادگیری مستمر
- استفاده از آموزش‌های تخصصی و مهارت‌های نرم

کارمندانی که احساس ارزشمندی و رشد داشته باشند، برای سازمان سودآورتر و وفادارتر خواهند بود.

### نوآوری؛ موتور محرک رشد پایدار

هیچ کسب‌وکاری بدون نوآوری دوام طولانی ندارد. نوآوری می‌تواند در قالب محصول جدید، ارائه خدمات نوین، بهبود فرآیندهای داخلی یا حتی تغییر مدل کسب‌وکار باشد.

مطالعات نشان می‌دهد سازمان‌هایی که حداقل ۲۰٪ زمان تیم‌های خود را به آزمایش و توسعه ایده‌های جدید اختصاص می‌دهند، رشد سالانه بیشتری نسبت به رقبا دارند.

نوآوری نیازمند:

- ساختار سازمانی منعطف
- فرهنگ پذیرش شکست
- سرمایه‌گذاری در تحقیق و توسعه
- همکاری با اکوسیستم‌های بیرونی (دانشگاه‌ها، استارت‌آپ‌ها، مراکز نوآوری) است.



## آینده مدیریت:

### هوش مصنوعی و تصمیم‌گیری پیش‌بینی‌محور

هوش مصنوعی (AI) در حال تبدیل شدن به یکی از مهم‌ترین ابزارهای مدیریتی است. ترکیب مدیریت علمی و AI، آینده کسب‌وکار را شکل می‌دهد. از پیش‌بینی رفتار مشتریان گرفته تا خودکارسازی فرایندها و شناسایی ریسک‌های احتمالی، هوش مصنوعی مدیران را چندین گام جلوتر قرار می‌دهد. در آینده‌ای نزدیک، مدیرانی موفق خواهند بود که:

- توانایی تحلیل داده‌های پیچیده را داشته باشند،
- با ابزارهای هوشمند کار کنند،
- و تیم‌های خود را برای کار در محیط‌های دیجیتال توانمند سازند.

#### جمع‌بندی

مدیریت کسب‌وکار در جهان امروز بر پایه علم، داده، نوآوری و رهبری اثربخش است. شرکت‌هایی که این عناصر را در ساختار خود ادغام می‌کنند، نه تنها در بازار رقابتی موفق خواهند شد، بلکه می‌توانند رشد پایدار و بلندمدت تجربه کنند.

مدیریت علمی صرفاً یک روش نیست؛ یک تفکر و فرهنگ سازمانی است. تفاوت بزرگ میان کسب‌وکارهای معمولی و برندهای پیشرو دقیقاً در همین نوع نگاه نهفته است.



**PUU**  
PRODUCTION

خلاقیت، کیفیت و استندرد را ما به زندگی شما می آوریم

پُل پرودکشن با گروه خلاق بانوان برای پوشش  
مخاطب خوشی شما در تورانتو به فعالیت آغاز نموده.



به سلسله معرفی چهره های ناب، اینبار میپردازیم به معرفی خانم کریمه کرامت، کسی که سالهای زندگی اش را در خدمت به وطن و هموطنانش گذراند.

کریمه کرامت در اول جوزای ۱۳۳۸ خورشیدی در شهر باستانی هرات در یک خانواده متوسط شهری و منور به دنیا آمد.

از سال دوم زندگی اش خانواده به کابل کوچیده و در آن جا سکنی گزیدند.

قبل از رفتن به مکتب، قران مجید را نزد مادر در خانه فراگرفت.

دوره ابتدایی را در مکتب بی بی رابیا و لیسه را در رابعه بلخی کابل به پایان رسانید.

خانم کرامت در سال ۱۳۵۸ شامل دانشکده حقوق و علوم سیاسی دانشگاه کابل شده و در سال ۱۳۶۱ از رشته قضایی فارغ گردیده و کورس قضایی ستره محکمه را برای ادامه رشته قضا انتخاب نمود.

در پهلوی آن علوم دینی و اندک زبان عربی هم آموخت بعد از تکمیل این کورس به صفت قاضی در محکمه تجارتي ولایت هرات معرفی شد، ولی متاسفانه به دلیل شرایط نا مساعد مانند میلیون ها هموطن دیگر مجبور به مهاجرت گردیده و عازم ایران شد.

کریمه کرامت که در ایران زندگی جدیدی را آغاز کرده بود، اینبار هم در ایران بنا بر احساس مسئولیت، در مدرسی که برای کودکان مهاجری که از تحصیل در مدارس ایران محروم بودند، تاسیس شده بود مشغول تدریس شد و با همکاری دیگر استادان زحمت کش و دلسوز، شاگردان بسیار دانا و آگاهی را تقدیم جامعه کردند. او در سال ۱۳۷۱ به وطن عودت نموده و بحیث استاد در دانشکده نو تأسیس اقتصاد دانشگاه هرات شروع به تدریس نمود و در سال ۱۳۷۴ دوباره مجبور به ترک وطن گردید. در همه این دوران و در پهلوی کار تدریس، مسئولیت کلاس های زبان و ماشین نویسی را عهده دار بوده و اشتراک در سیمینار ها و نوشتن مقالات هم جزو کارکرد های او بود.

خانم کرامت از سال ۱۳۷۷ عازم کشور آلمان شده و از آنجا رهسپار کشور کانادا گردید. او که در همه حال تلاش و حس مسوولیتش را از دست نداده بود، اینبار هم دست از خدمت برنداشت و فعلا مسئولیت انجمن ادبی و فرهنگی افغان ها در تورنتو را به عهده دارد. از خانم کرامت در مورد اولین دوره مهاجرت شان در ایران، مشکلات و چالش هایی را که در آنجا روبرو شده اند پرسیدیم.

کریمه کرامت؛

همانگونه که شما فرمودید، ایران از سالها بدینسو میزبان جمع کثیری از هموطنان بوده است. به نظر من مهاجرت های اجباری و به صورت انبوه همانطوری که برای خود مهاجران دردناک و با چالش های گوناگون همراه است، برای کشوری که میزبان گروه های بزرگی از مهمان های ناخوانده می شود، هم مشکل آفرین است. کشور ایران هم از این قانون مستثنی نیست.

مهاجرین با مشکلات فراوانی روبرو بودند، از جمله آنچه در حوزه کاری ما مطرح بود، مسئله درس و ادامه تحصیل فرزندان مهاجر بود. در آن سالها کسانی که فاقد مدرک شناسایی بودند، در مدارس ایران حق تحصیل نداشتند. به همین دلیل مکاتبی از طرف خود مهاجرین ایجاد شد، که متأسفانه آن هم با مشکل جا و صنف های درسی، کمبود و حتی نبود کتاب و سایر مواد که برای تدریس لازم است، مواجه بود.

خانم کرامت ادامه می دهد؛

من بعد از مهاجرت در آلمان به دلایل شخصی و خانواده گی از آنجا به کانادا آمدم و از این بابت خوشحالم، اما چون خانواده ام در افغانستان هستند هر سال برای دیدن آنها می روم. جهان همیشه در حال تغییر و تحول است و به پیش می رود. در کشور ما ممکن است گاهی حرکت به جلو، متوقف شود یا حتی عقب برگردد ولی جلو پیشرفت را نمی شود گرفت. امروز با سرعت تکنالوژی و سرعت پخش اطلاعات، مردم در دورترین نقاط وطن ما هم از تحولات و پیشرفت های جهان آگاهند، و می خواهند خود را با آن هماهنگ کنند. در یک کلام جلو تغییرات با این محدودیت ها گرفته نمی شود.

خانم کرامت در مورد سوال ما که از بزرگترین پشیمانی که در زندگی حس کردید چه بوده، که فکر میکنید اگر روزی دوباره در آن موقعیت قرار بگیرید آنرا طور دیگری انجام میدادید، چنین پاسخ می گوید؛

سوال جالبی است که تا حالا به این موضوع فکر نکرده بودم، همین لحظه که سیری به گذشته کردم، دیدم هیچ پشیمانی ندارم. هرچند زندگی من هم مانند همه انسان ها نشیب و فراز هایی داشته است، ولی هر تصمیمی که گرفته ام همیشه به نتیجه رسیده و به نفع ام بوده است. خوشبختی من در این است که هیچوقت خانواده در تصمیم گیری هایم، چه ادامه تحصیل، انتخاب رشته تحصیلی، کار و فعالیت های فرهنگی و اجتماعی و ازدواج، محدودیت ایجاد نکرده اند. من استقلالی داشتم که کمتر دختری از هم دوره های ما داشت. مادر همیشه راهنما و پدر همیشه حامی من بود، خدا رحمتش کند.



خانم کرامت؛

من از صنف هفتم یا هشتم تصمیم گرفتم که قاضی شوم و شدم ولی به مجرد معرفی شدن به محکمه تجارته هرات بدون کار کردن مجبور به مهاجرت شدم و شروع به مکتب‌داری و تدریس کردم. آنوقت متوجه شدم که معلمی را هم دوست دارم. البته در قضا هم قضات زن می‌توانند خدمات بسیار زیاد و شایسته‌ای برای زنان انجام دهند، ولی من تدریس را ترجیح میدهم چون در کشور ما امروز بیشتر از هر چیزی به تعلیم و تربیت نیاز است.

من اگر بتوانم برای وطن کاری انجام دهم اولویت من تعلیم و تربیت است برای کودکان، نوجوانان و جوانان، و برنامه‌های وسیع و همه‌جانبه برای آنها. اگر واقعاً در موقعیتی قرار بگیرم که توان انجام کارهای بزرگ را داشته باشم، ریشه کن کردن فقر و بیسوادی، اشاعه فرهنگ کتاب‌خوانی، مطالعه و دانش‌اندوزی و رفع بی‌سروسامانی زندگی مردم خواهد بود.

## از خانم کریمه کرامت پرسیدیم که در اوقات بیکاری دوست دارید با چه سرگرمی‌هایی خود را مشغول کنید؟

کرامت؛

من قبلن در خانه شاگردانی داشتم برای آموزش قرآن‌کریم و زبان فارسی که در دوران شیوع ویروس کرونا آن درس‌ها خاتمه یافت، فعلاً اوقاتم را بیشتر به مطالعه بخصوص شعر و ادبیات، و همنشینی با دوستان هم‌دل و گاهی هم دیدن سریال‌های تاریخی و امور خانه می‌گذرانم.

همچنان خانم کرامت در پاسخ سوال ما اینکه اگر روزی شرایط افغانستان تغییر کند، دوست دارید دوباره به وطن برگردید، یا هم کانادا را برای ادامه زندگی ترجیح خواهید داد، می‌گوید؛

اگر زمینه برای کار و زندگی در وطن آماده باشد، چرا که نه. من آرزو دارم باز تدریس کنم و برای نسل جوان وطنم خدمتی انجام دهم. ولی اینرا هم نباید نادیده گرفت که کانادا جایی که اکنون زندگی می‌کنم کشور دوم ما است، چون در کشوری که ۲۵ سال در آن زندگی کرده‌ایم، حتماً به آن انس گرفته‌ایم و دل‌کندن از آن آسان نیست.

نظر شخصی خانم کرامت در مورد اینکه چه چیزی باعث شده که سرنوشت افغانستان را به اینجا بکشاند، پرسیدیم.

## پاسخ کریمه کرامت؛

در یک کلام عدم آگاهی، سر منشأ همه تعصبات قومی، زبانی، به ویژه تعصبات دینی و مذهبی فقط و فقط نادانی و جهالت است و بس. همین تعصبات باعث درگیری‌ها و جنگ‌های شد که نیم قرن ادامه یافت و سبب شد که امروز در جهان ذره‌ی اعتبار برای ما باقی نماند. ما در این سال‌ها برای بدست آوردن چیزهای واهی که هرگز امکان پذیر نبوده و نیست، همه آنچه را داشتیم، از دست دادیم متأسفانه. خوب غیر از نادانی و نا آگاهی، چه چیز دیگری می‌تواند انسان را به چنین روزی بیندازد.

## آخرین پیام خانم کریمه کرامت در این مصاحبه:

پیام من به دختران جوان در داخل کشور اینست که امید خود را از دست ندهند. به خود، نیرو و توانایی‌های خود ایمان داشته باشند. ما روزهای سخت‌تر از این را هم پشت سر گذاشته‌ایم. به خاطر بسپارید که به قول حافظ؛ چنان نماند چنین نیز هم نخواهد ماند.

با تشکر و سپاس مجدد.



## تجارت در عصر نوین:

### چگونه کسب و کارها در بازار رقابتی امروز رشد می‌کنند؟

۱. شناخت بازار؛ نقطه شروع هر موفقیت تجاری اولین قدم در هر فعالیت تجاری، شناخت دقیق بازار است. امروزه تصمیم‌گیری بدون داده، مانند حرکت در تاریکی است. مدیران موفق:

- نیازهای مشتریان را بررسی می‌کنند
  - روندهای بازار را تحلیل می‌کنند
  - رفتار رقبا را زیر نظر دارند
  - و بر اساس شواهد، نه فرضیات، تصمیم می‌گیرند
- این رویکرد باعث کاهش ریسک و افزایش احتمال موفقیت می‌شود.

### ۲. مشتری‌محوری؛ اصل طلایی تجارت

در تجارت مدرن، مشتری در مرکز همه تصمیمات قرار دارد. کسب و کاری که مشتری‌محور باشد، سودآورتر و پایدارتر است.

برای ایجاد یک تجارت مشتری‌محور لازم است:

- کیفیت خدمات یا محصول به صورت مداوم کنترل شود
  - ارتباط با مشتری صمیمانه و حرفه‌ای باشد
  - بازخورد مشتریان جدی گرفته شود
  - تجربه مشتری (Customer Experience) بهبود یابد
- شرکت‌هایی که به تجربه مشتری توجه می‌کنند، تا ۶۰٪ رشد سریع‌تر نسبت به رقبا دارند.

### ۳. نوآوری؛ عامل تفاوت‌ساز در تجارت

بازار امروز بسیار رقابتی است و تنها شرکت‌هایی دوام می‌آورند که دست از به‌روزرسانی و خلق ارزش برندارند. نوآوری می‌تواند در قالب:

- محصول جدید
  - روش نوین ارائه خدمات
  - دیجیتالی‌سازی فرآیندها
  - استفاده از فناوری‌های هوشمند
- حتی تغییری کوچک، اگر به درستی اجرا شود، می‌تواند مزیت رقابتی بزرگ ایجاد کند.

### ۴. بازاریابی هوشمند؛ دیده شدن در دنیای شلوغ

بازاریابی دیگر فقط تبلیغ نیست؛ ساختن تصویر ذهنی در مشتری است. شرکت‌های موفق، به روش‌های جدید تبلیغات و ارتباطات اهمیت می‌دهند. امروزه:

- بازاریابی دیجیتال
  - شبکه‌های اجتماعی
  - کمپین‌های داستان‌محور
  - همکاری با اینفلوئنسرها
  - و برندینگ حرفه‌ای
- نقش مهمی در پیشبرد تجارت دارند. برندهایی موفق‌اند که بتوانند به جای فروش محصول، داستان و ارزش ارائه کنند.

### ۵. مدیریت منابع انسانی؛ نیروی انسانی قلب تجارت است

هر قدر تکنولوژی پیشرفته باشد، نیروی انسانی همچنان موتور اصلی کسب‌وکار است. تجارت موفق بر اساس تیمی قوی ساخته می‌شود.

برای این منظور مدیران باید:

- افراد با استعداد جذب کنند
  - محیط کاری مثبت ایجاد کنند
  - فرصت رشد فردی فراهم سازند
  - و فرهنگ سازمانی سالم و انگیزشی ایجاد نمایند
- شرکتی که کارکنان وفادار و کارآمد داشته باشد، پایدارترین نوع تجارت را خواهد داشت.

### ۶. مالیات، هزینه‌ها و مدیریت مالی هوشمند

تجارت موفق فقط افزایش فروش نیست؛ مدیریت حرفه‌ای پول است.

سه اصل مهم مدیریت مالی:

- کنترل هزینه‌های غیرضروری
  - برنامه‌ریزی بودجه‌ای دقیق
  - سرمایه‌گذاری در بخش‌های سودآور
- کسب‌وکاری که مدیریت مالی ضعیف دارد، حتی با فروش بالا هم ممکن است شکست بخورد.

۷. تحول دیجیتال؛ آینده تجارت از آن فناوری است  
کسب و کارهایی که با فناوری همراه نشوند، از رقابت جا می‌مانند.  
تحول دیجیتال شامل:

- وبسایت و فروشگاه آنلاین
  - استفاده از CRM
  - تحلیل داده‌ها
  - هوش مصنوعی
  - اتوماسیون خدمات مشتری
- است.

تحقیقات نشان می‌دهد شرکت‌هایی که دیجیتالی عمل می‌کنند، تا ۴۰٪ سرعت رشد بیشتری دارند.

نتیجه‌گیری: تجارت امروز، علم + خلاقیت + داده است  
تجارت موفق در عصر امروز ترکیبی از:

- شناخت بازار
- مدیریت علمی
- توجه به مشتری
- تیم قدرتمند
- نوآوری
- مدیریت مالی
- و استفاده از فناوری

است.

هر سازمانی که این اصول را رعایت کند، نه تنها در بازار رقابتی باقی می‌ماند، بلکه می‌تواند رشد پایدار و برند قدرتمند ایجاد کند



## «تاریخچه کانادا»

کشور کانادا که دومین کشور بزرگ جهان می باشد، دارای تاریخچه جالبی بوده و واقع در شمالی ترین قسمت قاره آمریکا می باشد، که از شمال به اقیانوس منجمد شمالی، از جنوب به کشور آمریکا، از شرق به اقیانوس اطلس و از غرب به اقیانوس آرام منتهی می شود.

تاریخچه کشور کانادا از زمان زندگی نخستین بومیان کانادا آغاز شد که به مدت طولانی در این کشور ساکن بوده اند. این بومیان که همان سرخ دستانی هستند که از راه کشاورزی و شکار زندگی خود را پیش می برده اند با جنگ قبیله ای موجب تقسیم بندی این کشور به ایالات و قسمت های مختلف شدند. بعدها ورود تاجران، مستعمره نشینان اروپایی و سربازان موجب تغییر سبک زندگی بومیان کانادایی شد.

## نامگذاری کشور کانادا

در تاریخچه کشور کانادا آمده است که ژاک کارتیه پس از اولین سفر خود در سال های ۱۵۳۴ تا ۱۵۴۲ به اقیانوس اطلس سرزمین جدیدی را کشف کرده و این سرزمین را منصوب به پادشاه فرانسیس اول فرانسه دانست. وی از دو راهنمای بومی که دستگیر شده بودند شنید که این سرزمین به اسم «ایروکوویی کاناتا» به معنی «دهکده» شناخته می شود و به همین علت این کشور را «کانادا» نام گذاری کرد.

## پایان دوران برده داری در کانادا

جنبش اولیه لغو تجارت برده ها در اواخر دهه ۱۷۰۰ در پارلمان انگلیس مطرح و در سال ۱۷۹۳ در منطقه کانادای علیا (انتاریوی کنونی) که توسط یک افسر نظامی رهبری می شد عملی شد و سپس در سال ۱۸۰۷ پارلمان انگلیس خرید و فروش برده را ممنوع اعلام کرده و در سال ۱۸۳۳ سرتا سر امپراطوری خود را مشمول این قانون دانست. به همین علت تعداد بسیاری از برده های ساکن ایالات متحده آمریکا به کانادا مهاجرت کرده و شبکه ضد برده داری مسیحی مختص به خود را تشکیل دادند.



**کانادا از جنگ جهانی اول تا جنگ جهانی دوم**

پس از جنگ جهانی اول تاکنون کانادا در کنار سایر کشورها از جمله استرالیا، نیوزیلند، هند و ... به عنوان کشورهای مشترک المنافع با انگلیس و عضو اتحادیه ملل انگلیس شناخته می شود. سقوط بازار سهام و خشکسالی که موجب بیکاری و ورشکستگی کشاورزان در آن سال ها شده بود باعث شناخته شدن آن سال ها تحت عنوان «سی سال کثیف» شد. جنگ جهانی دوم در سال ۱۹۳۹ و همزمان با حمله هیتلر به لهستان آغاز شده و فتح قسمت زیادی از اروپا را به دنبال داشت. کانادایی ها یکی از بیشترین مشارکت ها را در این جنگ نیز داشتند.

### کانادا از جنگ جهانی دوم تا امروز

پس از جنگ جهانی دوم تغییرات بسیاری در زمینه های متعدد در کانادا از جمله در راستای سبک زندگی، فرهنگ و نگرش آنها رخ داده است.

از جمله پیشرفت هایی که در این سالیان می توان جزء پیشرفت های کانادا شمرد می توان به این اشاره کرد که در سال ۱۹۶۰ علاوه بر نداشتن پرچم رسمی و سرود ملی در این کشور، شهروندان فرانسوی شهروندان درجه دو شمرده می شدند و تبعیض زیادی بین آن ها و سایر شهروندان انگلیسی قائل می شدند. طی فرآیند رشد فرهنگی کانادا در سال های بعد از جنگ جهانی دوم حق رای به بومیان این کشور نیز داده شد و سرانجام کانادا از استعمار انگلیس خارج شد و به دنبال همه این تغییرات کانادا تبدیل به یکی از بهترین مقاصد برای مهاجران و توریست ها شد.

### فرانسوی ها چه زمانی وارد خاک کانادا شدند؟

ورود فرانسویان به کانادا و قدرت گرفتن آن ها در این سرزمین به زمان ورود کاوشگر فرانسوی ژاک کارتیه به این سرزمین باز می گردد و برای سال های ۱۵۳۴ تا ۱۷۵۶ می باشد.



**چه زمانی کانادا تبدیل به یک کشور مستقل شد؟**

در اواخر قرن نوزدهم تمام بخش هایی که مستعمره قسمت شمالی آمریکای شمالی بودند با یکدیگر متحد شده و کشور مستقل «کانادا» را تشکیل دادند.



جوان موفق، کوشا، و متین که در عرصه هنر جایگاهی را برای خودش ساخته است.

## دران اعتمادی،

هنرمند موفق که توانسته است با تلاش هایش دل هزاران علاقه مند را به آوازش جذب کند. او که در سال ۱۹۹۰ در آلمان بدنیا آمده است، می‌گوید که در یک فضای موسیقی زیر سایه پدر (ولید اعتمادی) که بدون شک یکی از آوازخوان‌های برجسته و سرشناس افغانستان و اولین الگوی ایشان می‌باشد، بزرگ شده است.

به گفته آقای اعتمادی در یک شرایط خیلی خوب با امکاناتی که بخصوص قبل‌ها در اروپا بیشتر از امروز بوده است بزرگ شده‌اند، ولی تنها چیزی که برایشان دشوار بوده است و حیف میدانند دوری از فامیل‌ها، اقارب و فضای گرم دوستان و پراکنده شدن همه افغان‌ها در کشور های مختلف است.

برای بیشتر دانستن، شما را دعوت می‌کنم برای ادامه مصاحبه ما با آقای دران اعتمادی.

از آنجایی که گفتید در امکانات و شرایط خیلی بهتر از امروز اروپا بزرگ شده‌اید، اینجا برای من سوالی خلق شده است، که از امروز‌ها تا به امروز چه شرایطی بخصوص در اروپا تغییر کرده است، و از آنجایی که میدانیم در همه کشورهای دنیا امروزه مهاجران زیادی از افغانستان نسبت به قبل‌ها وجود دارند، پس دید مردم آنجا از قبل تا فعلن در مقابل مهاجران، بخصوص افغان‌ها چه می‌باشد؟

## اعتمادی؛

صادقانه بگویم صد در صد دید مردم اروپا در مقابل مهاجران بخصوص افغان‌ها تغییر کرده است. من که فعلن ۳۵ سالم هست، تا سنین ۲۵ اصلن احساس اینرا نمی‌کردم که در بین مردم خارج یک بیگانه یا جدا از اینها باشم. اصلن مردم اینجا این حس را برایم نمیدادند که من یک خارجی باشم یا کسی از دیگری برتری داشته باشد. با تاسف باید بگویم که بعد از همین سنین که ذکر کردم کم کم احساس کردم خیلی چیزها تغییر کرده است و منی که اینجا بدنیا آمدم به یکبارگی خودم را خیلی بیگانه احساس کردم چون برخورد مردم اینجا برایم کم داشت بیگانه تر می‌شد. از آنجایی که میدانیم در سال‌های اخیر مهاجران زیاد نه تنها از افغانستان بلکه از کشورهای مختلف وارد آلمان شدند و متأسفانه بعضی از مهاجران با کارهای خلافی که در این کشور انجام می‌دهند، باعث می‌شود که دید مردم اینجا نسبت به تمام مهاجران تغییر کند و فعلن رفتار خیلی صمیمانه‌ای با مهاجران ندارند و ساده تر بگویم دوست‌شان ندارند. همین‌ها باعث شده است که من اینروزها خودم را بین مردم آلمان خیلی بیگانه تر و خارجی احساس کنم، تا به آنروز‌هایی که اینجا درس خواندم و بزرگ تر میشدم.

## دقیقن چه زمانی و چگونه وارد دنیای هنر شده اید و فعلن خود را در چه جایگاهی میبینید؟

به اصطلاح از روزی که دست راست و چپ خود را شناخت. چون قبلن اشاره کردم که در یک فضای موسیقی بزرگ شده ام، علاقه خاصی به موسیقی داشتم و من از همان کودکی تمام وسایل و بازیچه هایم همان وسایل موسیقی بود، و حتی زمان هایکه پدرم برنامه ای میداشت، من هم در خانه با تقلید از پدر به خود برنامه های میساختم و کنسرت میدادم به خود با همان بازیچه هایم.



در آن زمان که بیشتر از چهار پنج سالم نبود گوش هایم به آهنگ های احمد ظاهر جان که همیشه صدایش و آهنگ هایش از در و خانه ما شنیده می شد، عادت کرده بود و کم کم از همان دوران شروع کردم به کیبورد نواختن. یکی از آهنگ هایی که من کیبورد را در آن تمرین کردم و یاد گرفته بودم، آهنگ « شد ابر پاره پاره» از احمد ظاهر بود. بعد از آن روز ها مادر و پدرم که علاقه شدید من را نسبت به موسیقی دیدند، مرا شامل مکتب موسیقی کردند و از درس های کیبورد شروع کردم. تقریباً هفت سالم بود که کیبورد را آموزش دیدم و کورس ها و مکاتب مختلف موسیقی را با اساتید مختلف آلمانی، ایرانی، افغان ادامه دادم.

از سنین ده یازده سالگی کم کم شروع کردم به اشتراک در برنامه های پدر جانم به عنوان کیبورد نواز شان، تا سال های ۲۰۲۰ و ۲۰۲۱ تقریباً برنامه های آخر کیبورد نوازی من بود و چیزی کم تقریباً بیست و چند سالی با هنرمند های مختلف کیبورد نواختم و همکاری داشتیم.

در مورد اینکه فعلن خودم را در چه جایگاهی میبینم باید بگویم که فعلن هم خودم را در شروع موسیقی میبینم، چون موسیقی یک دنیایی است که شما هر قدر پیش بروید، هنوز هم در شروع آن هستید. بخصوص در دنیای آواز خوانی که تقریباً ده سالی است میخوانم، فکر می کنم ده سال خیلی کم است و هنوز در شروع خودم را میبینم. و خیلی خوشحالم از اینکه وارد این دنیا شدم و تجربه های زیادی را آموختم. بدون شک تلاش خودم را می کنم تا بهتر از آنچه هستم باشم.

از آنجایی که شما در خارج از کشور تولد و بزرگ شده اید ولی تا جاییکه میدانم خیلی کنجکاو وطن و شرایط آن هستید و بدون شک چیز هایی هم از افغانستان میدانید، زندگی کردن و شرایط اروپا و افغانستان را چگونه مقایسه میکنید؟

صادقانه بگویم مقایسه کردن خیلی مشکل است، چون امکاناتی که در امریکا و اروپا وجود دارد خیلی کمتر ممکن در افغانستان بتوان به آن امکانات دست یافت، ولی در عین حال بعضی چیزهایی هم در افغانستان وجود دارد که نمیتوان آنرا در اروپا و امریکا یافت. مثال حس همدلی، کمک کردن در شرایط نیاز حتی اگر کسی ترا نشناسد و فقط به عنوان افغان، یا مثال مهمان نوازی، جمع و جوش های فامیلی و صمیمیت ها، این چیزها در اروپا و امریکا خیلی کمتر است.

## چطور یک هنرمند می‌تواند خود را یک هنرمند خوب و با مسوولیت در کار هنر خود بخواند؟

سوال خیلی خوبی پرسیدید، از نظر من یک هنرمند یا آواز خوان در قدم اول باید جایگاه خود را بشناسد. باید به خدمت مردم خود برسد، چه از راه هنر یا هم از راه های دیگر، باید اینرا بداند که تقاضای مردم از او چیست و مردم چه میخواهند از او بشنوند.

مثال تا جاییکه من میدانم علاقه مند هایم بیشتر دوست دارند از من موسیقی پاپ را بشنوند. بناً وقتی همین تقاضا ها را متوجه میشویم، مطابق آن خود را باید آماده بسازیم. بخصوص وقتی در یک برنامه جایی دعوت میشویم، باید مسوولیت خود را بدانیم و تقاضای شانرا بدوش گرفته و یک خاطره خوش برشان ساخته بتوانیم. پدر شما آقای ولید اعتمادی که بدون شک یک هنرمند محبوب و موفقی هستند، فکر میکنید چقدر نقش داشته اند در اینکه شما علاقه به هنر آواز خوانی بگیریید و رو به دنیای موسیقی بیاورید؟

هزار درصد نقش داشتند و فعلن هم نقش خیلی مهمی را در زندگی من بخصوص دنیای هنرمند ایفا می‌کنند. چنانکه در سوال قبلی شما اشاره به مسوولیت پذیری یک هنرمند داشتیم، من هم همین مسوولیت را از پدر آموختم.

همیشه سر وقت بودن شان، برخورد محترمانه شان با دیگران و حس مسوولیت پذیری که نسبت به برنامه هایی که دعوت میشدند داشتند، خود باعث می‌شد تا ناخودآگاه متوجه شوم همین نکات چقدر مهم است تا حس رضایت مردم و بخصوص علاقه مندان را بدست آوریم. فعلن با همان اعتمادی که پدرم ساخته است جاهای زیادی و حتی برنامه های فامیلی از من دعوت می‌شود، و این واقعن قابل افتخار است. امروز هر جایی که می‌روم من حیث اولاد همان شخص عزت و احترام میشوم و همیشه واسطه بزرگی در هر عرصه کاری و زندگی من بوده است.

اگر هنرمند نبودید، چه شغلی یا مصروفیتی را ترجیح میدادید؟  
اعتمادی؛

بسیار شغل های جالب و متفاوتی است که همیشه روی آن فکر میکردم. مثال یک زمانی خیلی علاقه به طب دندان داشتم تا مدتی که متوجه شدم این شغل اصلن برای من مناسب نیست چون من خون را دیده نمیتوانم. بعد از مدتی علاقه به مهندسی گرفتم اما آنرا هم شرایط نگذاشت بخوانم، بعد اقتصاد خواندم و شاید اگر هنرمند نمیشدم تجارت را ادامه میدادم.

از خم و پیچ های آواز خوانی و دنیای هنر کمی به ما بگوئید، شما شخصاً با چه چالش هایی روبرو شده اید تا به جایگاهی که هستید، برسید؟

مردم همیشه به اصطلاح همان سه دقیقه ای که یک موزیک ویدیو آماده می‌شود همان را میبینند، یا مثال روی صحنه که یک هنرمند می‌رود، مردم فقط آهنگ را می‌شنوند.

اما یک هنرمند تلاش هایی که پشت آن آهنگ کرده است، تمرین و همه آنچه نیاز است را تجربه می‌کند، تا اینکه از طرف مردم پذیرفته شود. شما میدانید امروزه هنرمند و آواز خوان های زیادی را داریم، پس این حتمی است که یک هنرمند تمام تلاشش را برای یک کار متفاوت انجام دهد تا مردم آنرا بپذیرد.

اینکه چقدر باید آهنگ تهیه کنیم و چقدر هزینه کنیم، همه اش بستگی به تلاش یک هنرمند دارد که خود یک چالش است.

بطور مثال خودم شخصاً سفرهای زیادی داشتم تا یک ویدیو کلیپ متفاوت و آهنگ خوبی آماده بسازم. ساختن یک آهنگ خوب ممکن ماه ها و حتی سال هایی را دربر بگیرد، این بستگی به علاقه مندی و تلاش خود هنرمند دارد که ببیند آهنگ اش چقدر خوب آمده است و اول باید خودش بتواند آنرا بپذیرد تا به مردم پیشکش نماید.

یا مثال یک کلیپی که آماده می‌شود اینکه دید یک تهیه کننده با دید هنرمند چقدر مطابقت دارد برای اینکه کدام صحنه ها بماند یا حذف شود، تا اینکه به یک نتیجه مشترک برسند، همه ی اینها زمان گیر است. روزی هم که آهنگ تکمیل و نشر می‌شود، شما گرنتی اینرا ندارید که آیا از طرف مردم پذیرفته می‌شود یا خیر، این به نظر من بزرگترین چالش در کار یک هنرمند است.

به نظر من آهنگ یا کار کامیاب همان کاری است که اول به دل خود هنرمند باشد، وقتی خود هنرمند آنرا پذیرفت به احتمال زیاد از طرف مردم هم پذیرفته می‌شود، نه اینکه بگوییم خوب مقصد یک چیزی باشد مشکلی نیست اینکه صد درصد هم خوب یا به دل ما نباشد با خیر.

از آنجایی که شما هرگز به افغانستان نرفته اید، ولی به عنوان یک افغان چیزهایی در مورد میدانید، می‌خواهم بدانم چه چیزی برایتان از وطن متفاوت و جالب تر می‌آید، از نگاه فرهنگی یا هر مورد دیگری؟ خوب چون من اینجا بزرگ شده ام یا به زبان انگلیسی یا هم آلمانی حرف می‌زنیم، ولی فکر کنم برای من جالب این خواهد بود که در وطن خیلی راحت و آزادانه همه به زبان خود ما فارسی صحبت خواهیم کرد، و جالب تر اینکه من فکر می‌کنم همه مثل هم خواهیم بود، مثل برادر و فامیل. شاید هیچ حس بیگانه گی نکنم حتی با کسانی که در کوچه و سرک های افغانستان هم مقابل می‌شوم. قسمیکه مادر و پدر از دوران خودشان قصه می‌کنند که آن زمان ها مردم از همسایه و دکاندار و حتی بیگانه در روی سرک هم یک عار داشتند و احترام بین همه که یک چیز خیلی ضروری بود.

## تفاوت های موسیقی قبل و فعلی را در چه می‌بینید؟

فرق عمده موسیقی دیروز و امروز اینست که موسیقی دیروز برای زندگی کردن، از خود زندگی، از زیبایی های آن، و از عشق و محبت صحبت می‌کرد. موسیقی امروز موسیقی تصویری شده است که بیشتر در مورد حق زندگی، حقوق زن و وطن خوانده می‌شود. درست که در گذشته ها هم برای وطن خوانده شده اما امروزه بیشتر روی همین حقوق تمرکز دارد. همچنان نقش بزرگی که در موسیقی امروز است همین تصویری بودن آن است، برعکس موسیقی گذشته که بیشتر شنیده می‌شد.

نظر شخصی شما در رابطه به شرایط فعلی افغانستان چیست، و فکر می‌کنید جوانان ما در شرایط کنونی در داخل افغانستان چقدر می‌توانند رشد کنند؟

بر یک کسی که هیچوقت در افغانستان نبوده و نیست، جواب دادن به این سوال بسا مشکل است، و مشکل اینجاست که میدیا یک چیز می‌گوید و از مردم داخل افغانستان چیزهای دیگری می‌شنویم. متأسفانه یک چیزی که واضح است بخصوص برای دختر خانم های افغانستان رشد و تحصیلی وجود ندارد. به آقایان که نسبت به خانم های افغان شرایط نسبتاً سبک تر است، با آنهم در کل می‌توان گفت که رشد در چنین شرایطی خیلی دشوار است برای همه.

تا جاییکه از آرامی مردم ما بعضاً میشنوم خوشحال میشوم، ولی منیث یک هنرمند شخصاً برای من خیلی تاسف بار است که میبینم موسیقی در داخل افغانستان سکوت کرده است، دیگر کسی صدا ندارد. چون میدانیم که موسیقی مردم را بهم نزدیک نگهمیدارد. قسمیکه همه میدانیم در همین اواخر موسیقی در داخل افغانستان خیلی رشد کرده بود، اما متاسفانه همه از بین رفت. امیدوارم که دوباره هنر جایگاه خودش را در افغانستان پیدا کند.

خیلی ممنون آقای اعتمادی از جواب های بسیار شفاف و خوب تان، در اخیر پیامی میخوام از شما داشته باشم.

### اعتمادی؛

از شما تشکر بابت وقتی که گذاشتید و گفتگوی خیلی خوب ما، پیام من برای همه مردم ما است، اینکه در زندگی همیشه به یک نیت خوب باید با هم همبستگی داشته باشیم. همچنان برای هنرمندان ما یک پیام دارم اینکه به یک نیت خوب به طرف همدیگر ببینند و همدیگر را تشویق کنند. متاسفانه امروزه بسیار حسادت بین هنرمندان موجود است، پس سعی کنیم همین حسادت ها را از بین ببریم و با هم اتفاق داشته باشیم.





**NINA**  
EVENTS

*Luxurious  
Banquet Halls  
For Weddings*





# فرق بین ستاره و سیاره چیست ؟

آسمان شب یکی از مناظر طبیعت است که علاقه مندان زیادی دارد. اولین مواجه ما با آسمان شب ظاهر آن است که در شب ها دیده میشود. در نگاه اول آسمان شب را به شکل زمینه ای تاریک با نقاط کوچک نورانی مبینیم و تصور اولیه ما این است که این نقاط روشن همه ستاره های آسمان شب هستند. هرچند که درمورد تعداد زیادی از این نقاط روشن این تصور درست است اما نمی توان گفت که تمام آنها ستاره هستند بلکه تعدادی از آن ها سیاره ها هستند که در آسمان با ظاهر شبیه به ستاره ها آشکار می شوند.

## فرق ستاره و سیاره از نظر ماهیت فیزیکی:

### ستاره ها

ستاره ها اجرام کروی در فضا هستند که به صورت لایه لایه می باشند. در داخلی ترین لایه ی آنها ، هسته ، اتم های هیدروجن به دلیل فشار و دمای بالا به هلیوم تبدیل می شوند و در این حال مقدار زیادی انرژی تولید میکنند. این فرآیند، منبع اصلی انرژی ستاره ها است و انرژی تولید شده در هسته لایه به لایه به قسمت های خارجی ستاره منتقل میشود. به این ترتیب ستاره ها منبع تولید انرژی بوده و اجرام بسیار داغ هستند.

### سیاره ها

سیاره ها همچنین اجرام کروی هستند، اما متفاوت از ستاره ها. سیاره ها منبع تولید انرژی نیستند و انرژی آنها از نور و گرمایی که از یک ستاره (مثل خورشید) به آنها می رسد، تأمین می شود. علاوه بر این سیارات از جنس سنگ، خاک و یا گاز هستند و هرچند بعضی از آنها می توانند به نسبت دیگر سیارات دماهای زیادی داشته باشند اما مانند یک ستاره داغ و گداخته نیستند.



## فرق بین ستاره و سیاره از نظر نور و درخشندگی

ستاره ها و سیاره ها از روی زمین نور و درخشندگی تقریباً مشابهی دارند اما آیا این نور و درخشندگی واقعی آنهاست؟

### تفاوت ستاره با سیاره از نظر نور و درخشندگی به این ترتیب است که

ستاره ها اجرامی بسیار نورانی هستند که نورشان را از فعالیت های هسته ای درونشان بدست می آورند. بنابراین ستاره ها به عنوان منابع عظیم نوری در آسمان شب ظاهر می شوند. و اما سیاره ها برخلاف ستاره ها در واقع از خود نوری ندارند. پس یک سیاره نور خود را از کجا می آورد؟ یک سیاره مانند همه اجسامی که از خود نور ندارند نور خود را از یک منبع نور می گیرد و با بازتاب نور از آن منبع به صورت نورانی دیده می شود.

برای سیارات این منبع نور ستاره ی مرکزی آن ها است. برای سیارات منظومه شمسی از نزدیک ترین سیاره به خورشید تا دورترین آنها، منبع نور خورشید است. با تابیدن نور خورشید بر سطح سیاره و بازتاب آن، سیاره روشن دیده میشود.

### فرق بین ستاره و سیاره در حرکت و مسیر

ستاره ها در آسمان ثابت هستند. اگرچه همه ستاره ها در مرکز کهکشان در حال حرکت هستند اما به دلیل اندازه بسیار بزرگ کهکشان راه شیری در مدت زمان کوتاه چند صد ساله تفاوتی در جای ستاره ها در زمینه ی آسمان احساس نمی شود. بنابراین ستاره ها را در زمینه ی آسمان ثابت در نظر میگیریم. با وجود این ستاره ها به دلیل چرخش زمین به دور خود مانند خورشید از شرق طلوع میکنند و در غرب غروب میکنند. سیاره ها به دور ستاره مرکزی خود میچرخند. علاوه بر این به دور خود نیز میچرخند. مسیر حرکت سیاره های منظومه شمسی از روی زمین مسیرهای متفاوتی است

### ستاره و سیاره را چطور در آسمان تشخیص دهیم؟

همانطور که در ابتدای این مقاله گفتیم ستاره ها و سیارات در آسمان شب بسیار شبیه به هم هستند پس تشخیص آنها در آسمان نیاز به دقت و دانستن ویژگی های آنها دارد.

## قونیه یا شهر مولانا؟

شهر قونیه یکی از شهر های تاریخی و فرهنگی کشور ترکیه است که اغلب گردشگران قونیه را به دلیل آن که مزار مولانا در آن وجود دارد و این موضوع این شهر را به پایتخت جهان اسلام تبدیل کرده، می شناسند. قونیه در یک کلمه با نام مولانا و رقص سما در مزار این شاعر بزرگ شناخته می شود و هر ساله تعداد بسیار زیادی از مسافران را روانه این شهر می کند.

قونیه یکی از شهر های با پیشینه تاریخی زیاد است و در مسیر جاده ابریشم واقع شده است. این شهر پایتخت امپراتوری دوره سلجوقیان بوده و به یکی از مناطق گردشگری جذاب برای توریست های خارجی بدل شده است. شهر قونیه یکی از قدیمی ترین شهر های جهان است. تحقیقات انجام شده در تپه علاالدین واقع در مرکز این



شهر نشان می دهد که قدمت سکونتگاه های آن، حداقل به هزاره سوم قبل از میلاد بر می گردد. طبق یک افسانه قدیمی، قونیه اولین شهری بوده است که پس از سیل نابود کننده بشریت، از زمین سر برآورده است.

پس از فروپاشی امپراتوری هیتی ها، فریگی ها یک شهرک بزرگ در قونیه ایجاد کردند. از قرن سوم پیش از میلاد به تدریج قونیه به شهری خودگردان تبدیل شد که عمدتاً از نظر زبان، آموزش و فرهنگ شهری یونانی بود. با این حال، برخی از شهروندان، فرهنگ فریجیایی خود را حفظ کردند.

تا سال ۱۹۲۳ قونیه مهمترین شهر آناتولی مرکزی بود که بر انقره سایه انداخته بود. بخش جنوب غربی شهر نوسازی شده است و یک خیابان وسیع از طریق حومه غربی به ایستگاه راه آهن منتهی می شود، اما این شهر قدیمی هنوز در شرق آکروپولیس باقی مانده است. صنایع فعلی شامل کارخانه چغندر قند، کارخانه های آردسازی و کارخانه های فرش می باشد. این شهر از طریق هوایی با انقره و از طریق جاده با مراکز شهری اصلی ترکیه مرتبط است.

## آب و هوا شهر قونیه

شهر قونیه در فصول سرد دارای آب و هوای سرد و نیمه خشک بوده و در فصل های گرم سال نیز به طبع بسیار گرم و خشک است. دمای متوسط آب و هوا در فصل تابستان حدود ۳۰ درجه سانتی گراد است و ممکن است تا ۴۰ درجه نیز برسد. متوسط دما در فصل زمستان نیز منفی ۴ درجه می باشد.

از آن جایی که شهر قونیه در ارتفاعات قرار گرفته است در فصل تابستان شاهد روزهای گرم و خشک و شب های سرد خواهید بود. به طور کلی در این شهر بارندگی بسیار کم است و بارش باران و برف دیر به دیر رخ می دهد.

## جاذبه های دیدنی شهر قونیه:

### ۱- آرامگاه و موزیم مولانا

قونیه مقبره مولانا رهبر مذهبی، فیلسوف و شاعر قرن سیزدهم، مولانا جلال الدین رومی را در خود جای داده است که وی فرقه دراویش تصوف را تأسیس کرد. این موزیم در داخل دارای باغ های گل رز زیبایی بوده که پس از عبور از آن ها به سمت دروازه پرتزیین دراویش می رسید. مقبره مولانا در انتهای سالون قرار دارد و مقبره خانواده و پیروان نزدیک او نیز در کنار آن قرار دارد. سماحه (تالاری که در آن مراسم دراویش برگزار می شود) درست در سمت چپ قرار دارد و شامل موزیم هایی از نمایشگاه های مذهبی است.

### ۲- تماشای رقص سما

شهر قونیه به عنوان خانه دراویش چرخان، بهترین مکان در ترکیه برای دیدن اجرای این مراسم معنوی است. مراسم رقص درویشی سما نامیده می شود و اصلی ترین مراسم عبادی صوفیان سلسله مولوی است. چرخش صوفیان نوعی دعا و مراقبه است که دراویش معتقدند آن ها را به خدا نزدیکتر می کند.

### ۳- موزیم مدرسه کاراتای

این موزیم در سال ۱۲۵۱ توسط امیر سلجوقی جلال الدین کاراتای تأسیس شد و در ابتدا به عنوان یک دانشکده الهیات فعالیت می کرد. این ساختمان اخیراً بازسازی شده است و اکنون به موزیم چشمگیر تبدیل شده است که کاشی کاری و میناکاری سلجوقی را به نمایش می گذارد.



- ویرانه های چاتال هویوک
- پارک جاپانی قونیه
- باغ پروانه های گرمسیری قونیه
- تربت و مسجد شمس تبریزی
- مرکز خرید کنت پلازا
- تپه علاالدین
- باغ های مرام
- مسجد سلیمیه قونیه
- مسجد علاالدین
- مسجد دارالفنون سلطان سلیم
- برج سلجوقی
- دهکده سیله
- و ...

نیز از جمله جاذبه های دیدنی شهر قونیه می باشد.



نجیبه صمیم یکی از دختران جوان افغان که با قلبی پر از امید و شوق به آینده مینگرد، در افغانستان، سرزمینی که با چالش‌ها و زیبایی‌های خاص خودش شناخته می‌شود دیده به جهان گشود و با عشق به ورزش به ویژه کرکت بزرگ شد.

نجیبه صمیم که در یک خانواده بزرگ با هفت خواهر و سه برادر و والدین زندگی می‌کند می‌گوید که مکتب را در افغانستان به اتمام رسانیده و نظر به شرایط دشوار آن زمان که دامنگیر شان بوده است، نتوانسته ادامه تحصیل دهد.

از آنجایی که علاقه زیادی به ورزش و کرکت داشته است، در سال ۲۰۱۹ وارد دنیای کرکت شده است.

بانو صمیم:

“از دوران کودکی همیشه علاقه به بازی کرکت داشتم و همیشه بازی‌های کرکت را تعقیب می‌کردم. رفته رفته در مکتب هم بازی کرکت را دنبال کردم و به این فکر شدم که چرا تیم دختران نداریم. زمانی که من از مکتب فارغ شدم هیچ تیم دخترانی وجود نداشت. در همین حال خواهرم که تازه دانشگاه را آغاز کرده بود،

با دختری آشنا شد که در کرکت بورد افغانستان کار می‌کرد. آنوقت بود که ما آگاه شدیم که تیمی از دختران نیز وجود دارد که رسمی نیست و فقط دختران تمرین می‌کردند، این قابل تعجب برای ما بود که چگونه ما از چنین چیزی آگاهی نداشتیم. بعد از آن ما هم تصمیم گرفتیم که در آن تیم بپیوندیم و تمرینات من از آنجا بشکل جدی تر آغاز شد.”

با آنکه در آن زمان تیم رسمی از دختران افغان وجود نداشت و ورزش دنیای نهایت پیچیده و پر از چالش برای دختران افغان بود، ولی نجیبه صمیم هیچگاه از پیشرفت خود و دیگر دختران افغان در زمینه ورزش نا امید نشده و تا سال‌های ۲۰۲۰ به تمرینات ادامه داده و در کمپ‌های متفاوتی اشتراک داشته‌اند.

در آخرین کمپ ۲۵ دختر برای تیم کرکت انتخاب شده است که برای شان قرارداد داده می‌شد و خوشبختانه بانو صمیم هم یکی از آن خوش‌شانس‌ها بوده است که با کمال ناپاوری قرارداد را دریافت کرده است. ولی این قرارداد متأسفانه زیاد دوام نیاورده و در سال ۲۰۲۱ که اوضاع افغانستان دگرگون شد و بانو صمیم را با فامیلش مجبور به مهاجرت به کانادا ساخت.

بانو صمیم؛

“در کانادا هم نظر به علاقه نهایت که به کرکت داشتم دست از تلاش و تمرین بر نداشته و ادامه دادم، اما همیشه با این امید گام برداشتم که روزی بتوانم برای کشور خودم بازی کنم.

مدت سه سال می‌شود که در کانادا بسر می‌بریم و همیشه به تمرینات خود ادامه می‌دهم و بعضاً مسابقات در سطح ولایتی هم برگزار می‌شود. هنوز در تیم ملی کرکت کانادا راه پیدا نکرده‌ام چون هنوز شهروندی اشرا دریافت نکرده‌ام، اما بزودی بخیر امید اینرا دارم که وارد تیم ملی کانادا شوم.”

## بانو صمیم می‌گوید؛

“در دنیای ورزش خانم‌ها و آقایان بخصوص در افغانستان و بخصوص بازی کرکت تفاوت زیادی وجود دارد. بطور مثال برای آقایان از حمایت فامیل گرفته تا جامعه و همه، و پیشرفت در دنیای ورزش و راه پیدا کردن در تیم‌های ملی میسر بوده که برای دختران بخصوص افغانان نهایت دشوار است و موانع زیادی برای دختران وجود دارد.



زمانی که در افغانستان بودیم این چالش‌ها و موانع چندین برابر بود. مخالفت‌ها و موانع چنان بود که ما مجبور بودیم بشکل پنهانی بازی کنیم و حتی جامعه خلاف بازی‌های دختران بودند. همین‌گونه در اقوام هم کسی دوست نداشت کرکت بازی کنیم، حتی اجازه نداشتیم روی پرده تلویزیون بشکل رسمی کرکت بازی کنیم، چون به ما گفته می‌شد بخاطر اوضاع بد امنیتی نباید کسی از ما شناخت داشته باشد. با اینحال بعضی‌ها عکس‌های مانرا در شبکه‌های اجتماعی پخش کرده بودند و زمانی که ما نظریات مردم را میدیدیم شدیداً نظریات منفی میدادند که ما تیم دختران را نیمخواهیم، فقط عده‌ای پیام‌های مثبت میدادند.

از بانو صمیم در مورد اینکه چه کسی را در دنیای کرکت‌الگوی خود قرار داده و چه کسی یا چیزی انگیزه‌شان را در این مسیر افزوده است، پرسیدیم:

“در دنیای کرکت کسی که برایم انگیزه زیادی داد کپیتان تیم دختران هند (میتالی راج) بود که خیلی مبارزه کرده است در این مسیر تا تیم دختران هندوستان را آماده کرد و هیچوقت از تلاش دست برنداشت.”

بانو صمیم ادامه می‌دهد؛

“در خانواده ما همه به دنیای ورزش بخصوص به کرکت خیلی علاقه دارند، بخصوص خواهر بزرگتر از من (رویا صمیم) که با من یکجا بازی می‌کند و بسیار علاقه به پیشرفت در دنیای کرکت دارد. ما هر دو یکجا پیش رفتیم.

زمانی که کانادا آمدم یک مدتی از کرکت دور شدیم، تمرینات کم و بیش بود ولی نه چندان حرفه ای. مربی نداشتیم، و در حدی خیلی سطحی و ساده به تمرینات روزمره گی خود میپرداختیم. در کنار تمرینات من شروع کردم به یادگیری بیشتر زبان انگلیسی و بعد به تدریس در بخش کمپیوتر. ”

نجیبه صمیم می افزاید؛

“میدانم اگر در افغانستان بخصوص در شرایط فعلی بودیم راه بسا دشواری را باید طی میکردیم در مسیر ورزش، شایدم هیچ گامی بر نمیداشتیم، اما اگر به شرایط قبل تر از اکنون افغانستان بنگریم ممکن بود که ما در این مسیر پیشرفت کنیم. چون زمانی که کرکت را آغاز کرده بودیم قرارداد هایی دریافت کرده بودیم و حتی میخواستند که به ما مسابقه ی بیرون از افغانستان را فراهم کنند که به این سبب حتی پاسپورت های ما را خواسته بودند تا همان پروسه بیرون رفت را طی و ما را برای مسابقه های بیرونی آماده بسازند. این دقیقاً چند ماه قبل از دگرگونی اوضاع افغانستان بشکل کامل بود. متأسفانه مجبور شدیم دوباره پاسپورت های ما را گرفته و به کانادا مهاجرت کنیم.

ما فقط دو یا سه روز قبل از اینکه کابل بدست طالبان سقوط کند، از افغانستان خارج شده توانستیم. فعلاً آنچه برایم خوشایند تر است اینست که در کانادا یک فضای صلح امیز وجود دارد، ما حق اینرا داریم که به تحصیل پردازیم، کار کنیم و ورزش را دنبال کنیم. بسیار امید دارم که همین سهولت ها روزی در افغانستان نیز مهیا شود تا بتوانیم در فضای صلح کامل به وطن برگردیم و به فعالیت های ما ادامه دهیم.”

از مسابقه هایی که بانو صمیم اشتراک کرده اند پرسیدم؛

“زمانی که در افغانستان بودیم، مسابقه ها کاملاً بین خود ما بود، و همچنان یک تیم دختران کرکت که در هرات هم وجود داشت بعضاً در کابل می آمدند و با آنها مسابقه میدادیم. زمانی که کانادا آمدم در اینجا هم در این سه سال در مسابقه های ولایتی اشتراک کرده ام. فعلاً هم تیمی های ما در استرالیا هستند و قرار است یک مسابقه ای بین تیم های افغانستان و استرالیا برگزار شود. من و خواهرم خیلی تلاش داریم تا در این مسابقه بتوانیم اشتراک کنیم. هرچند ما با کرکت بورد کانادا و استرالیا به تماس شده ایم و آنها گفتند که فعلاً نمیتوانند ما را بخاطر این مسابقه بخواهند اما باز هم تلاش داریم تا اگر خود ما بتوانیم استرالیا برویم و به این مسابقه نیز اشتراک کنیم.”

پیام بانو صمیم؛

“زمانی که شما بخصوص یک ورزش را دوست دارید و هدف گذاری میکنید، پس سعی کنید تا به هدف خود برسید و بی وقفه تلاش کنید.

موانع و چالش ها در هر مسیری است اما نباید به آنها تمرکز کرد.

من هم اهداف نزدیک و دور دارم از جمله دوست دارم در کنار ورزش به تحصیل خود هم ادامه دهم. قسمیکه میبینید در وضعیت کنونی افغانستان، دختران اجازه تحصیل و کار را ندارند، پس ما هم در این قسمت مسوولیت داریم تا به جای آنها تلاش کنیم، تا روزی که اوضاع دوباره خوب شد بتوانیم از طریق درس و تحصیل به وطن خود ما هم خدمت کنیم. شخصاً خیلی دوست دارم روزی به وطن برگردم. روزی که هر دختری بتواند آزادانه به تحصیل و کار خود ادامه دهد و دیگر مانعی وجود نداشته باشد.

پس پیام من یکبار دیگر به همه هموطنان بخصوص دختران وطن اینست که دست از تلاش بر ندارند.”

## نگارنده: فرهاد رویین

### «مردن جسم، زادن جان»

## مرگ اندیشی؛ از منظر عارفان پیشین و سالکان امروزی

### مقدمه:

مرگ، به عنوان یکی از اساسی ترین و انکارناپذیر ترین پدیده های طبیعی، همواره ذهن بشر را به خود مشغول کرده است. انسان، برخلاف سایر موجودات، به دلیل توانایی در اندیشیدن، تنها موجودی است که به مرگ و فانی بودن خود آگاه است. این آگاهی به شیوه های مختلفی در طول تاریخ توسط فلاسفه، عرفا و متفکران مطرح شده و همواره مورد توجه بوده است. قرآن کریم نیز در آیه «كُلُّ مَنْ عَلَيْهَا فَانٍ» بر این امر تأکید دارد. این آگاهی از مرگ، زمینه ساز پیدایش «مرگ اندیشی» در انسان شده است. مرگ اندیشی، به معنای تأمل در باره مرگ و پیامد های آن، در تاریخ تفکر انسانی نقش مهمی ایفا کرده و در قالب های مختلف در دین، فلسفه و عرفان بازتاب یافته است. مرگ همواره به عنوان حقیقتی محتوم در زندگی بشر نقشی برجسته داشته است. آیه «كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ» از قرآن کریم یادآور این است که مرگ تجربه ای است که همه انسان ها روزی آن را خواهند چشید. همان طور که امام علی (ع) فرموده اند: «هر کس از مرگ بگریزد، سر انجام با آن رو به رو خواهد شد». از این رو، مرگ نه به عنوان پایان تلخ، بلکه به عنوان مرحله ای از چرخه زندگی و تولدی دوباره، در عرفان اسلامی و فلسفه های پسین دیده می شود.

**چکیده:** مرگ اندیشی همواره یکی از مهم ترین موضوعاتی بوده است که در فلسفه، دین و عرفان به آن پرداخته شده است. در ادوار مختلف حیات بشری، مرگ یکی از اساسی ترین دغدغه های انسان بوده و این مفهوم در میان عرفا، فیلسوفان و اندیشمندان به عنوان یکی از کلیدی ترین موضوعات زندگی و جهان بینی جایگاهی ویژه داشته است. اهمیت این موضوع حتی در روزگار کنونی نیز به قوت خود باقی است. از این رو، نویسندگان بر آن شده است تا با نگارش این مقاله، گوشه ای از دیدگاه های گوناگون را به شکل تطبیقی پیشکش خوانندگان نماید.

در این نوشتار، به بررسی مرگ اندیشی از منظر عارفان پیشین چون سنایی غزنوی، ابوحامد غزالی، جامی و مولانا جلال الدین بلخی و نیز فیلسوفان و روان شناسان همچون نیچه، شوپنهاور، اپیکور، مارتین هایدگر، دکارت و اروین یالوم پرداخته ایم. هم چنین، به نقش پررنگ مفهوم «مرگ» در زندگی انسان ها با رویکردی تطبیقی و با بهره گیری از اشعار و نظریات آنان اشاره خواهیم کرد. در نهایت، با مقدمه ای مختصر، مفهوم مرگ را تعریف کرده و دسته بندی های مختلف و نگاه های متنوع به این پدیده را بررسی خواهیم کرد.

**کلید واژه های کلیدی:** مرگ اندیشی، زندگی، عارفان، مرگ آگاه.

## چیستی مرگ و نوع مواجهه به آن:

بدیهی است که تمام موجودات کره خاکی و کل جهان هستی فانی و محکوم به مرگ هستند. در این میان، انسان موجودی است که از سرنوشت محتوم مرگ آگاهی دارد و به شیوه های مختلف با این پدیده رو به رو می شود. در حالی که حیوانات از مرگ آگاه نیستند و به همین دلیل نمی توانند درباره آن تأمل کنند، انسان به عنوان موجودی اندیشه ورز، به طور طبیعی با مسئله مرگ مواجه است. از زمان پیدایش اندیشه، مرگ اندیشی نیز پیوسته با آن همراه بوده است.

مواجهه با مفهوم مرگ برای افراد مختلف متفاوت است. برخی افراد تلاش می کنند هرگز به آن نیاندیشند و بی اعتنا بمانند، همان طور که اپیکور می گفت: «نباید به مرگ اندیشید، زیرا تا زنده ایم مرگی وجود ندارد و زمانی که مرگ فرا رسد، دیگر ما نیستیم». گروه دیگری به مرگ فکر می کنند، اما به دلیل تعلقات عمیق به دنیا و جلوه های آن، نوعی ترس و هراس از مرگ در دل دارند. اما عده ای هم هستند مرگ را حقیقتی انکار ناپذیر می شمارند و آن را معبری برای عبور به زندگی ابدی تلقی می کنند. این افراد، نه تنها با مرگ آگاهانه مواجه می شوند، بلکه با توجه به زمان محدود زندگی، موهبت الهی را غنیمت می شمارند و لحظات خوش زندگی را نیز تجربه می کنند.

دیدگاه فوق، نگاه اکثریت پیامبران، عرفا و بزرگان دین در طول تاریخ بوده است. در سنت دینی ما، از ارشادات پیامبر گرامی اسلام (ص) تا یاران وفادار ایشان، این اندیشه به وضوح دیده می شود. به عنوان مثال، امام علی (ع) انسانی خدا ترس و مرگ اندیش بود. همچنین عارفان چون غزالی و سنایی نیز در اشعار و آموزه های خود به مرگ و دنیای فانی فراوان پرداخته اند.

## مرگ اندیشی نزد سالکان عارف و فلاسفه:

نگرش سنایی غزنوی به این پدیده سبب: از جمله شاعران است که اندیشه مرگ در اشعارش به وضوح مشاهده می شود و خوف الهی در اعماق قلب او جای داشت. در اشعار وی، مرگ به عنوان گذری از معبر به زندگی ابدی تلقی می شود. سنایی مرگ را در چند معنا به کار می برد که هر کدام بر نوع نگرش او به زندگی و زمانه اش تأکید دارد. یکی از این معانی، نگاه عمومی و رایج به مرگ است که آن را پایان همه چیز می داند. معنای دیگر، تعریفی درون دینی از مرگ است که بر اساس آن، هر کس به مدت معینی در این جهان زندگی می کند و در نهایت مزه مرگ را می چشد؛ اما مرگ هرگز پایان کار او نیست. آخرین معنا، نگاه اندیشمندانه و عارفانه است که دنیا را جایگاهی شایسته برای زندگی انسان نمی داند. به اعتقاد سنایی، زنده ای جاودان کسی است که با رهایی از وابستگی های دنیوی، از گذرگاه مرگ می گذرد و به زندگی حقیقی می رسد. او در اشعار خود می سراید:

"هر که آمد در این سرای غرور

همدمش محنت است و منزل گور

کو ز پیغمبران، مسیح و کلیم؟

آدم و شیث و نوح و ابراهیم؟

همگان خفته اند در دل خاک

آن یکی خرم، آن دگر غمناک"

سنایی با استناد به آیه "الذی خلق الموت و الحیاة" از قرآن کریم، مرگ را یکی از مخلوقات خداوند می شمارد. همچنین، ابو حامد غزالی در کتاب «کیمیای سعادت» به حدیث پیامبر (ص) اشاره می کند که مرگ را "هدیه مؤمن" خوانده است. او بر این باور است که اگر انسان از حقیقت مرگ غافل شود، دچار حسرت و خسران عمیق

رسیدن به سعادت جاودان می پندارد. بسیاری از فیلسوفان و دانشمندان نیز، از جمله آرتور شوپنهاور، مرگ را بخشی از تکمیل فلسفه زندگی می دانند. شوپنهاور در جایی می گوید: "بدون مرگ، فلسفه ممکن نبود." او مرگ را لازمه زندگی می داند. نکته بارز در مورد مولانا این که او در حقیقت عارف شاد خوار بود و از غم و غم زندگی دوری می کرد، ولی مرگ آگاه و مرگ اندیش بود، از سِنخ دگر:

"طوطی نقل شکر بودیم ما

مرغ مرگ اندیش گشتیم از شما"

این به آن معناست که ما روزگاری شاد خوار بودیم، اما شما ما را مرگاندها ساختید. مولانا درک کرده بود که مرگ، پرده‌ای میان عاشق و معشوق است، و برای دور کردن آن باید از این جهان خاکی کوچ کرد و مزه مرگ را چشید. به همین دلیل، شب رحلت او را "شب عروسی" می نامند که به مثابه پیوند با یار تلقی می شود، نه سوگواری. این مراسم بزرگداشت سالیانہ ی مولانا در ترکیه، با شکوه و عظمت و به مدت ۲۰ روز از ۲۷ نوامبر تا ۱۷ دسامبر همه ساله برگزار می شود.

نورالدین عبدالرحمان جامی «عاشقانه مردن»: جامی، شاعر و عارف قرن نهم، بر این باور است که «عاشق شدن» راهی مناسب برای زیستن است؛ به عبارتی، «عاشقانه زیستن و عاشقانه مردن». او در کتاب بهارستان می نویسد:

"جامی چون شدی در عاشقی پیر

سبک روحی کن و در عاشقی میر"

بر اساس این دیدگاه، شرط زنده بودن تنها نفس کشیدن نیست؛ بلکه داشتن دل زنده و پُر جُنُب و جوش است. پراکندگی دل که نشانه مردگی است، باید به زنده دلی و

خواهد شد. اما سنایی، در اشعاری عمیق تر، مرگ را به عنوان لازمه زندگی مطرح می کند و می گوید: "پیشتر ز آنکه مرگ پیش آید از چنین مرگ، زندگی زاید تا از این زندگی نمیری تو در کف دیو خود، اسیری تو"

سنایی معتقد است که مرگ لازمه زندگی است؛ زیرا با مرگ، زندگی حقیقی متولد می شود. از این منظر، سعادت و زندگی واقعی در عبور از مرگ نهفته است. اروین یالوم، روان درمانگر و نویسنده مشهور، نیز معتقد است: "کسی که زندگی نمی کند، بیش از همه از مرگ هراس دارد." به عبارتی، پیشواز رفتن به سوی مرگ، به معنای زندگی کردن به معنای واقعی است. فریدریش نیچه، فیلسوف آلمانی، در تأیید این موضوع می گوید: "مرگ پایان زندگی است، اما مرگاندها آغاز آن."

دیدگاه مولانا بلخی «کوچیدن عاشقانه»: متفکران و عرفا، از پدیده ای که اغلب هراس آور و فرار ناپذیر تصور می شود، چهره ی زیبا و پر از سعادت ترسیم کرده اند. مولانا جلال الدین بلخی نیز بر این نکته تأکید دارد که "مرگ عاشقانه ای که معشوق جان ستانی کند، زیبا و فرح بخش است." او در غزلی از دیوان شمس عزم سوی یار را چنین ترسیم میکند:

"دردی است غیر مردن، آن را دوا نباشد

پس من چگونه گویم، کاین درد را دوا کن

در خواب دوش پیری، در کوی عشق دیدم

با دست اشارتم کرد، که عزم سوی ما کن"

مولانا نشان می دهد که از مرگ ترسی ندارد، بلکه با شوق در انتظار کوچیدن به سوی معشوق است. او، مانند دیگر عرفا، مرگ را راهی برای رهایی از زندان دنیا و

زندگی پر معنا تغییر یابد. زنده بودن از نظر جامی به معنای فعال بودن در زندگی، مفید بودن و خدمت به جهان است، نه انفعال و دوری از مردم، یا مانند برخی صوفیان و زاهدان ریاکار به گوشه نشینی و بی تحرکی فرو رفتن. او این اندیشه را با چنین شعری بیان می کند:

"مرده دل گشتی و پراکنده

کوش تا جمع باشی و زنده"

عارفان مرگ اندیش و عاقبت نگر همواره به یاد آوری جهان فانی می پردازند و تأکید می کنند که برای سفر معنوی و زندگی پس از مرگ، باید توشه ای آماده کرد. این آمادگی باید از درون انسان نشأت بگیرد و تحول عمیق و باطنی را تجربه کند. مانند سنایی که با تلنگر مرد دیوانه، مولانا که با دیدار شمس، و غزالی که با وسوسه های درونی، از مقامها و مناصب دنیوی چشم پوشیدند و به مرگ اندیشان واقعی مبدل گشتند.

### غفلت و هراس از مرگ:

متأسفانه بسیاری از ما چنین تصور می کنیم که مرگ تنها برای دیگران است، نه برای خود ما. با اینکه هر روز شاهد این امر عظیم هستیم، اما آن را به خود نسبت نمی دهیم و این خود نشانه ای از کور مرگی یا شاید ترس از مرگ باشد. سنایی در مثنوی حدیقه خود می سراید:

"راست بشنو، که در جهان جهان

از اجل کس نیافته است، امان

تو چه گویی، ابد نخواهی ماند؟

نامه مرگ، بر نخواهی خواند؟"

در واقع، غفلت از مرگ، چه آگاهانه و چه نا آگاهانه، و یا ترس از آن، چاره ی کار نیست. بلکه آگاهی از این مفهوم سترگ و استقبال از آن با آمادگی کامل، راه عقلانی و روش عقلانی است. مارتین هایدگر،

فیلسوف قرن

بیستم، توجه ویژه ای به مسئله مرگ اندیشی داشت و معتقد بود: "مرگ آخرین مکان است و مرگ اندیشی، هستی را بر انسان مکشوف می سازد."

نکوهش دنیا، تفکر درباره مرگ و توصیه به گسستن از آرزوهای طولانی و بی پایان، از موضوعات اساسی عرفان سنتی است. در عصر مدرنیته، این وظیفه "سالک مدرن" است که به مفهوم "مرگ اندیشی" از کدام منظر بنگرد: آیا از بعد روانشناختی، جامعه شناختی یا دینی به آن نگاه می کند؟

در مجموع، عرفای کلاسیک تقریباً دیدگاهی مشابه درباره مرگ داشتند. امروزه نیز مرگ و مرگ اندیشی یکی از دغدغه های اساسی بشر است که تمدن ها، فرهنگ ها و ادیان مختلف به اشکال متفاوت به آن پرداخته اند. پس از رسیدن به مرگ اندیشی و رهایی از کور مرگی، متوجه می شویم که طلب عافیت و آرامش یکی از نیازهای بنیادین بشر است.

### مرگ اندیشی در دنیای معاصر:

از دید سالکان امروزی، مرگ اندیشی نه تنها به دوری از دنیا و زندگی منجر نمی شود، بلکه به معنای رسمیت شناختن و جدی گرفتن زندگی است. تغییر و تحولات سریع در دنیای معاصر، به ویژه در دو دهه اخیر در عرصه تکنولوژی و ارتباطات، نشان می دهد که بشر در سکوی جدیدی از پیشرفت قرار دارد. این نوع جهش ها نشانگر حرکت به سمت بهبود و توسعه هستند. بنابراین، باید با نگرش مثبت به آینده خوب امیدوار بود و زندگی اینجا و اکنون را جدی گرفت و در لحظه حال نفس کشید. این اندیشه که زندگی باید با آگاهی از خویشتن و خوشی همراه باشد، به ما می آموزد که باید از لحظات زندگی خود نیز بهره برداری مطلوب نمایم. رنه دکارت نیز می گوید: "چون من می اندیشم، پس هستم." بر این اساس، تا

از نگاه او، مرگ نه پایان زندگی، بلکه آغازی برای حیات جاودان و رهایی از قیود دنیوی است. مرگان‌دیشی از دیدگاه عارفان، روان شناسان و فیلسوفان، به عنوان یکی از بنیادی‌ترین موضوعات انسانی مطرح بوده است. عارفانی چون سنایی، غزالی، مولانا و دیگران، مرگ را نه تنها به عنوان پایان زندگی دنیوی، بلکه فرصتی برای رشد و تعالی معنوی می‌پنداشتند. فیلسوفان و روان‌درمانگران همچون نیچه و شوپنهاور، هایدگر، دکارت و یالوم که از آنها در این نوشتار ذکری به عمل آمد، نیز مرگ را به عنوان محرکی برای دستیابی به زندگی عمیق‌تر و واقعی‌تر تلقی می‌کنند.

سرانجام به نظر می‌رسد زندگی حقیقی و سعادت واقعی از دل مرگ و مرگ آگاهی بدر می‌شود. این نگاه ژرف به مفهوم مرگ می‌تواند الهام‌بخش ما در مواجهه با زندگی فعلی باشد، به طوری که به جای ترس از پایان، آن را به عنوان فرصتی برای تکامل و شکوفایی در نظر بگیریم. **پایان**

زمانی که هستیم، باید تلاش کنیم و خوش باشیم، زیرا کار و فعالیت‌های ما از همین دنیا نشأت می‌گیرد و بهشت و جهنم ما نیز در همین سرای شکل می‌گیرد. افزون بر این، نباید فراموش کنیم که مرگ به هر حال به سراغ ما آمدنی است، بهتر آن باشد که آگاهانه زندگی کنیم و دید خود را نسبت به این امر تنقیح بخشیم؛ مولانا نیز می‌گوید:

"مرگ هر کسی ای پسر، هم رنگ اوست  
پیش دشمن، دشمن و بر دوست، دوست"

### نتیجه‌گیری:

مرگان‌دیشی از دیرباز در تفکر بشری، به ویژه در میان عارفان و سالکان، جایگاهی ویژه داشته است. این نوع اندیشه نه تنها به درک ژرف‌تر از زندگی و هدف آن کمک می‌کند، بلکه انسان را به سوی آرامش، تسلیم در برابر اراده الهی و پذیرش حتمیت مرگ سوق می‌دهد. سنایی، به عنوان یکی از بزرگ‌ترین شاعران و عارفان، در آثار خود به مرگان‌دیشی پرداخته و آن را به عنوان یکی از ارکان اصلی سلوک معنوی معرفی کرده است.

### منابع:

- قرآن کریم؛ سوره عنکبوت آیه ۵۷ و سوره الملک آیه ۲.
- غزنوی، حکیم سنایی، طریق التحقيق، گردآورنده عبدالواهاب، ۱۳۰۲.
- بلخی رومی، مولانا جلال الدین؛ دیوان شمس، غزل شماره ۲۰۳۹.
- بلخی رومی، مولانا جلال الدین؛ مثنوی معنوی، دفتر سوم، بخش ۱۷۳.
- غزنونی، حکیم سنایی؛ مثنوی حقیقه الحقیقه، باب هشتم در باره صفت مرگ ص ۱۱۱.
- هایدگر، مارتین؛ فلسفه چیست؟ مترجم مجید مددی ص ۳۲.
- جامی، نور الدین عبدالرحمن؛ کتاب بهارستان سبز.
- غزالی، ابوحامد؛ کیمیای سعادت.
- نهج البلاغه، خطبه ۱۴۹



### حکیم غیب در غزنین

در مورد این تحول ژرف درونی و به قول «مولانا جلال‌الدین محمد بلخی»، «زیر و زیر شدن»، تاریخ نویسان و پژوهشگران روایت‌های گوناگون اما نزدیک به هم نوشته‌اند. آنچه از همه بر می‌آید، انقلاب روحی بود که بر این شاعر-عارف مستولی گشت. می‌توان به چید گفت که گاهی اوقات آدمی را یک ندا، یک حرکت خاص و یا مانند غزالی، یک وسوسه درونی، و در اینجا سنایی را یک سخن، و هم چنین مولانا را یک دیدار (دیدار با شمس تبریزی) می‌تواند از ناهوشیاری به هوشیاری واقعی که همانا راه روشن و با سعادت است، برساند.

سنایی بعد از آن تحول شگرف، سفرهای به بلخ تا خطه خراسان داشت. در همین سفرهای طولانی، با شیخ المشایخ «ابویوسف همدانی» و سپس با «شیخ السلام احمد جام»، که از بزرگان و عارفان مشهور خراسان بودند، دیدار کرد و از آنان بسیار آموخت. به همین منوال، سنایی از بلخ راهی سفر حج نیز شد

یکی از غنیمت‌های حوزه ادبیات و عرفان، «ابوالمجد محدود بن آدم» معروف به «حکیم سنایی غزنوی» است که در قرن پنجم هجری (سال ۴۷۰ ه.ق) در شهر غزنی افغانستان چشم به جهان گشود.

پدرش از خاندان شریف غزنه به شمار می‌رفت و جایگاه اجتماعی مطلوبی داشت. از این حیث، سنایی به سلسله خاندان «رضی‌الدین لالا»، عارف بزرگ منسوب می‌شد. سنایی هم‌دوره با سلطان مسعود بن ابراهیم، فرزند مسعود غزنوی، یمین‌الدوله بهرام شاه بن مسعود بن ابراهیم غزنوی و سلطان سنجر بن ملک‌شاه سلجوقی بود. شاعران هم‌عصر او مسعود سعد سلمان، سید حسن غزنوی، انوری، عثمان مختاری، معزی و سوزنی بودند.

سنایی همچون دیگر شاعران درباری، در عیش و نوش و مدیحه‌سرایی و دل‌مشغولی به ظواهر بود، اما یک تحول روحی باعث شد تا مسیر زندگی او به تعبیر «مولانا جامی»، «تغییر معنوی توأم با سلوک دیندارانه» پیدا کند.

این انسان فرهیخته ابراهیم وار، در پی نشانه های رب به آن دیار پاک رفت و مشرف به زیارت دل و دین گشت و از آنجا دوباره به بلخ باز گشت. سپس دو مرتبه به خراسان سفر کرد و سال ها در سرخس، مرو، هرات، نیشابور و خوارزم اقامت داشت. اما مدت توقف او در سرخس بیشتر از همه جا بود. در این شهر از جانب «سیف الدین محمد فرزند منصور سرخسی»، قاضی القضاات خراسان و از بزرگان آن دیار، مورد استقبال گرم قرار گرفت. به همین دلیل سنایی در مدح وی قصیده‌ای نیز سروده است.

مبتنی بر این پیشینه، زندگی سنایی غزنوی را از نظر شخصیتی و علمی می توان به دو بخش عمده «سنایی در زمان دربار و بعد از دربار» (تحول درونی) تقسیم بندی کرد. به این دلیل، بیشترین آثار و اندیشه های گران بهای او در همین دوره دوم از زندگی شکل گرفته است. در اینجا است که حکمت و اخلاق معنوی در اشعارش سراسر موج می زند. همچنین، در همین دوره مشخص از زندگی غزنوی بود که عرفان عابدانه و عشق صوفیانه، حکمت های معنوی، تجلی معارف اسلامی، آیات قرآن مجید و احادیث نبوی (ص) و نیز موضوعات ما بعدالطبیعه در اشعار او به وضوح جلوه گر شد. این نوع نگاه بعد ها در شعر فارسی نیز ریزش کرد.

هرچند «احمد غزالی» برادر ابو حامد محمد غزالی را در نثر، «بابا طاهر همدانی» را در دو بیتی های صوفیانه و قلندرانه، و یا رباعی های «ابوسعید ابوالخیر» را از جمله بنیان گذاران تصوف عاشقانه می دانند، اما مفهوم عمیق عرفان عابدانه - عاشقانه به شکل مثنوی سرایی و نظم، به گواه تاریخ «تذکره الاولیاء»، «نفحات الانس»، و دیگر کتب، از قرن پنجم هجری قمری با سنایی آغاز می شود؛ زیرا حداقل تا قرن چهارم هجری شاهد چنین نوع از اشعار در زبان فارسی نبوده ایم. او هم چنین از نخستین

کسانی است که در شعر عرفانی نماد پردازی کرده است، مانند «سیر العباد الی المعاد». به همین ترتیب، او جنبه های انتقادی و اجتماعی را نیز در شعر فارسی به وجود آورد.

آثار مهم سنایی عبارت اند از: «حدیقة الحقیقه»، «طریقه التحقیق»، «سیر العباد الی المعاد»، «کارنامه بلخ»، «تحریمة القلم» و هم چنین «دیوان قصاید و غزلیات». ضمن آثار منظوم، از سنایی نوشته ها و نامه های به نثر نیز موجود است که همه ی آن ها در کتاب مستقل با عنوان «مکاتیب سنایی» گرد آوری شده و پرده از حالات معنوی و سلوک دیندارانه او بر می دارد.

حکیم سنایی اهل دین و اندیشه بود. او خوف عابدانه و شور عاشقانه را در خود داشت. هم چنین زهد و عشق قلندری «مُغانه» را در خود پروراند. او از علوم متداول زمان خود، چه در فلسفه و نجوم، چه در ریاضیات و علوم دینی، بهره مند بود. می توان گفت که او ابداع کننده چند ژانر ادبی و عرفانی بوده و پدر شعر عرفانی نیز محسوب می شود. به این ترتیب، او در شعر، زمینه تحول وسیع در نگرش و شیوه فکر شاعران پس از خود به وجود آورد و نو گرایی اش بر شعر فارسی تا چند قرن پس از او محسوس بود و گسترش یافت. این روش منحصر به فرد سنایی، آغاز مبارکی شد برای پسینیان چون عطار، نظامی، خاقانی، جامی، مولانا و دیگران تا این امر مهم را به اوج برسانند؛ و الحق که چنین هم شد.

باید افزود که جایگاه علمی و عرفانی حکیم سنایی غزنوی نزد عرفای متقدم تا جایی بود که مولانا جلال الدین محمد بلخی از وی به بزرگی تمام یاد کرده و بر قدرت بیان و پختگی اندیشه های معنوی او نیز معترف بود. جایی که می گوید:

ترک جوشی کرده ام من نیم خام

از حکیم غزنوی بشنو تمام

در الهی نامه گوید شرح این

آن حکیم غیب و فخرالعارفین

متعاقباً، مولانا ما را دوباره به این حکیم دانا (سنایی

غزنوی) رجعت می دهد و خود را چنین پیرو راه این

عارف بزرگ می شمارد:

عطار روح بود و سنایی دو چشم او

ما از پی سنایی و عطار آمدم

و یا:

اگر عطار عاشق بُد، سنایی شاه و فایق بُد

نه اینم من نه آنم من که گم کردم سر و پا را

به همین ترتیب، احمد غزالی، از صوفیان بنام و یکی

از معاصرین سنایی، در نامه ای تحت عنوان «سلوک

تازیان» به عین القضاة همدانی از جایگاه این حکیم

دانا به بزرگی یاد کرده است. هم چنین، امام علی ابن

هصیم هروی نیز جایی گفته است:

سنایی سنای خرد را سزااست

جمالش جهان را کمال و بهاست

اقبال لاهوری نیز ارادت خاصی به حکیم غزنوی داشته

و در مورد ایشان می گوید:

می روشن ز تاک من فرو ریخت

خوشا مردی که در دامانم آویخت

نصیب از آتشی دارم که اول

سنایی از دل رومی برانگیخت

به همین منوال، نظامی «مخزن الاسرار» خود را با

«حدیقه الحقیقه» سنایی مقایسه می کند:

نامه دو آمد ز دو ناموس گاه

هر دو مسجل به دو بهرام شاه

آن زری از کان کهن ریخته

وین دری از بحر نو انگیخته

آن به در آورده ز غزنه علم

وین زده بر سکه رومی رقم

بر همین سیاق، خاقانی نیز به جهت عظمت شعرانش،

خود را با سنایی مقایسه کرده و مدعی جانشینی

شایسته او می خواند و مضافاً خود را مفتخر به

امتداد راه آن عزیز می داند:

چون زمان عهد سنایی در نوشت

آسمان چون من سخن گسترد بزاد

چون به غزنه ساحری شد زیر خاک

خاک شروان ساحری نو تر بزاد

باری، حکیم سنایی بعد از نزدیک به هشت دهه

از زندگانی پُر بار و دستاورد های ملموس و با بجا

گذاشتن آثار جاویدان و گران بها، در شعبان سال ۵۴۵

هجری قمری در غزنی، افغانستان امروزی، روی به

نقاب خاک کشید و به دیار باقی شتافت.

باید متذکر شد که حکیم سنایی نسبت به جایگاه

علمی، ادبی و فرهنگی اش کمتر مورد توجه بوده

است. بنابراین، لازم است اندیشه های این عارف

بزرگ برای همگان برسد تا دیگران نیز از این خوان

معرفتی رنگین، بهره مند شوند.



### سه روان شناس با سیزده نکته مهم

در دنیای پرتلاطم کنونی، آنچه دغدغه بسیاری از مردم است، سلامت روان است و این که چگونه از آسیب های آن در امان بمانیم. چه در جمع و چه در خلوت، برای مقابله با تنهایی های اگزیستانسیال و یافتن آرامش درونی، ضروری است ابتدا با این مفاهیم آشنا شویم. در ادامه، نکاتی ارزشمند از سه روان شناس و فیلسوف به شما عزیزان ارائه می شود. این جملات نه تنها انگیزشی هستند، بلکه بر اهمیت سلامت روان و پیگیری اهداف در زندگی نیز تأکید دارند.

**کارل راجرز:** راجرز از پیشگامان روان شناسی انسانی و درمان فرد محور است. او بر اهمیت خود پنداری مثبت و همدلی در فرایند درمان تأکید دارد. راجرز، روانشناس معروف و یکی از بنیان گذاران روانشناسی انسانی، نظرات عمیق و مهمی در زمینه سلامت روان و رشد فردی دارد. در اینجا به برخی از نظرات و آموزه های او اشاره می کنیم:

**پذیرش خود:** راجرز بر این باور بود که "پارادوکس عجیب این است که وقتی خود را همان طور که هستیم می پذیریم، می توانم تغییر کنم." این نشان می دهد که پذیرش خود شرط لازم برای تغییر و رشد است.

**تجربه مستقیم:** او تأکید می کند که "هیچ چیز بالاتر از تجربه مستقیم نیست." به عقیده او، تجربه شخصی باید راهنمای اصلی هر فرد باشد و نباید به داوری های دیگران وابسته باشیم.

**همدلی:** راجرز همدلی را یکی از پایه های مهم رشد شخصی می تلقی میکند و می گوید: "همدلی یعنی دیدن جهان از دیدگاه دیگران، نه اینکه دنیای خود را در دیدگاه آن ها بازتاب دهیم."

**آموزش به یاد گیری:** او بر این باور بود که "انسان آموزش دیده کسی است که یاد می گیرد یاد بگیرد." این نکته اهمیت یاد گیری مداوم و رشد را در زندگی بیان می دارد.

**شخصیت واقعی:** راجرز به این نکته اشاره می کند که افراد باید به شخصیت واقعی خود دست یابند و به آن افتخار کنند. او می گوید: "من از اینکه فقط خودم باشم و اجازه بدهم دیگران هم خودشان باشند، خوشحال تر هستم."

### کارل یاسپرس:

فیلسوف و روان پزشک برجسته، بینش های عمیقی در مورد سلامت روان و وضعیت انسانی داشت. در اینجا چند نقل قول کلیدی انگیزشی که دیدگاه های او را منعکس می سازد، میاوریم:

**در مورد مبارزه و رشد:** یاسپرس معتقد بود که درک واقعی از درگیر شدن با مبارزات ناشی می شود نه از اجتناب از آن ها. او گفت: "معلم عشق، مبارزه را آموزش می دهد. معلم انزوا از جهان، صلح را آموزش می دهد." این جمله اهمیت رو به رو شدن با چالش های زندگی برای رشد شخصی را نشان می دهد.

**در مورد تعارض:** او شناخت که تعارضات می توانند به درک عمیق تر و وحدت منجر شوند. یاسپرس اشاره کرد که در حالی که تعارضات می توانند منبعی از شکست باشند، همچنین قابلیت غنی سازی زندگی ما و تقویت ارتباطات عمیق تر را دارند.

**در مورد خودآگاهی:** او بر این نکته تأکید کرد که افراد بیشتر از آنچه که خود را می شناسند، هستند. او استدلال کرد که "انسان همیشه چیزی بیشتر از آنچه که درباره خود می داند، هست"، که نشان می دهد خود شناسی یک فرآیند مداوم است.

**در مورد ماهیت وجود:** یاسپرس درباره اهمیت اصالت و خطرات گم شدن در انتظارات اجتماعی نظر داد. او بیان کرد که اگر افراد نتوانند محدودیت های اجتماعی را پشت سر بگذارند، در معرض خطر نا امیدی و از دست دادن ارتباط با ذات حقیقی خود قرار دارند.

### بریان تریسی:

تریسی سخنران و نویسنده ی معروف در حوزه ی موفقیت و توسعه فردی، جملات انگیزشی متعددی در رابطه با سلامت روان و بهبود زندگی ارائه داده است. در اینجا به برخی از این جملات اشاره می شود:

**هدف گذاری برای سلامتی:** تریسی معتقد است که "هدف شما در زندگی باید لذت بردن از بالاترین سطوح سلامتی و انرژی ممکن باشد." او تأکید می کند که برای این کار باید غذا های مناسب بخورید، ورزش کنید و به طور کلی نگرش مثبتی داشته باشید.

**ایجاد عادت های خوب:** او می گوید: "عادت های خوب را شکل دهید و آنها را استاد خود کنید." این جمله نشان دهنده اهمیت عادت های مثبت در تحقق اهداف و بهبود سلامت روان است.

**هرگز تسلیم نشوید:** تریسی تأکید می کند که "شما نمی توانید با اقدام نکردن شکست بخورید." او بر اهمیت تلاش و استمرار در مسیر رسیدن به اهداف تأکید دارد.

**تفکر مثبت:** تریسی می گوید: "شما فقط به اندازه ی رویاهای تان جوان یا پیر هستید." این جمله انگیزشی نشان دهنده ی اهمیت نگه داشتن رویاها و اهداف در زندگی است. انسان بدون رویا های بزرگ، پیشرفت چشمگیر نخواهد داشت.

## چگونه کانادا برویم؟

اگر جزو افرادی هستید که به فکر مهاجرت به کانادا هستید اما نمی دانید با توجه به شرایط تان چه مسیر های مهاجرتی برای شما وجود دارد، مطالعه این مقاله به شما کمک می کند تا بدانید جزو کدام دسته از متقاضیان هستید و متناسب با گروهی که در آن قرار دارید، چه مسیرهایی برای مهاجرت به کانادا برای شما فراهم است.



کشور کانادا به عنوان کشوری با کیفیت بالای آموزشی و سطح رفاهی مناسب شناخته می شود. کیفیت بالای زندگی در کانادا و امکانات خوبی که این کشور

ارائه می دهد، باعث شده است که بخصوص توجه زیادی از کسانی که می خواهند به کشوری بر اساس شرایط و موارد مختلف مهاجرت کنند، جذب کند.

کانادا کشوری مهاجرپذیر است و برای توسعه اقتصادی و علمی خود نیاز به جذب نیروی کار ماهر و افراد تحصیل کرده از خارج از کشور دارد. بنابراین برنامه بلند مدت آن جذب هزاران مهاجر به این کشور است و در همین راستا برنامه های مهاجرتی متعددی را طراحی کرده است که تقریباً همه آنها به طور مستقیم یا غیرمستقیم منجر به اخذ اقامت دائم کانادا می شوند.

در صورت دریافت اقامت دائم کانادا، پس از چند سال می توانید اقامت دائم خود را به شهروندی کانادا تبدیل کنید و پاسپورت کانادایی بگیرید. شهروند کانادا بودن به معنای بهره مندی از تمام مزایا و حقوق شهروندی است و به عنوان یک کانادایی می توانید تا همیشه از امکانات این کشور استفاده کنید و زندگی خوبی را برای خود و عزیزان تان رقم بزنید.

بهترین روش های مهاجرت به کانادا در سال های اخیر شامل مهاجرت از طریق ویزای تحصیلی، اسکیل ورکر (کارگر ماهر)، ویزا های سرمایه گذاری، جاب آفر (پیشنهاد کار) و ویزای توریستی بوده است.

### «مهاجرت به کانادا از طریق تحصیل»



اخذ ویزای تحصیلی کانادا یکی از روش های نسبتاً آسان برای مهاجرت به این کشور است. در سال های اخیر، بسیاری از متقاضیان از این طریق راهی کانادا شده اند. با توجه به قوانین نسبتاً آسان برای اخذ اقامت دائم کانادا بعد از تحصیل، روش مهاجرتی تحصیلی مورد توجه بسیاری از افراد قرار گرفته است. پس از تحصیل در کانادا، از راه های مختلفی امکان اخذ اقامت دائم وجود دارد. اگر امکان اخذ پذیرش از کالج ها و دانشگاه های کانادا را دارید، می توانید ویزای تحصیلی کانادا را دریافت کنید.

## «مهاجرت به کانادا با ویژه کاری»

آیا یک شرکت معتبر در کانادا منتظر شماست؟ اگر پاسخ به این سوال مثبت باشد، مهاجرت به کانادا با پیشنهاد کار از طریق اخذ ویزای کاری کانادا برای شما بهترین انتخاب خواهد بود. پس از ورود به کانادا می‌توانید اقامت دائم را از طریق پیشنهاد کار به دست آورید.



## «مهاجرت به کانادا از طریق تجربه کانادایی»



تجربه کانادایی (CEC) یکی از سه برنامه اصلی سیستم اکسپرس انتری است. در صورتی که سابقه کار در کانادا را دارید، از طریق برنامه تجربه کانادایی می‌توانید اقامت دائم کانادا را به دست آورید:

- حداقل به مدت ۱۲ ماه سابقه کار در کانادا داشته باشید که معادل ۱,۵۶۰ ساعت است. این میزان ساعت کاری باید طی ۱۲ ماه به دست آمده باشد.
- شغل شما باید در لیست مشاغل NOC کانادا جزو سطوح شغلی با TEER ۰, ۱, ۲, ۳ باشد.
- سطح زبان شما باید متناسب با شغل تان باشد.

## «مهاجرت به کانادا از طریق ویژه توریستی»

اخذ ویژه توریستی کانادا یکی از روش‌های مهاجرت به این کشور و گرفتن اقامت دائم کانادا است. البته این نوع ویژه به خودی خود باعث اخذ اقامت دائم کانادا نمی‌شود بلکه پس از ورود به خاک کانادا یا باید برای اخذ ویژه تحصیلی اقدام کنید و یا از کارفرمایی کانادایی پیشنهاد شغلی دریافت کرده و ویژه کار بگیرید و پس از آن با طی مراحل و کسب شرایط لازم برای اقامت دائم کانادا درخواست دهید. دقت داشته باشید که برای انجام این پروسه باید قبل از ورود به کانادا شرایط خود را ارزیابی کرده و مسیرهای مهاجرتی مورد نظر را بررسی کرده باشید تا از هر گونه خسارت زمانی و مالی جلوگیری کنید.

ویژه توریستی کانادا با اهداف بازدید از اقوام و دوستان، سیاحت و یا بررسی موقعیت‌های تجاری صادر می‌شود و از نوع یک بار ورود (سینگل) یا چند بار ورود (مولتپل 0 ساله) است. برای اقدام جهت ویژه توریستی کانادا داشتن شرایط زیر مهم است:

- دعوتنامه یا سابقه سفر به کشورهای حوزه شینگن یا دیگر کشورهای اروپایی، آسیایی یا استرالیا
- توانایی مالی کافی برای طول مدت حضور در کانادا
- وابستگی کاری، خانوادگی و مالی به کشور خود



## «مهاجرت به کانادا از طریق اسپانسرشیپ»

اگر همسر یا فرزند یا نواسه شما شهروند یا مقیم دائم کانادا است و بالای ۱۸ سال سن دارد، می‌تواند از طریق ویزه اسپانسرشیپ کانادا برای شما درخواست اقامت دائم داده و شرایط مهاجرت شما به این کشور را فراهم کند. فرد اسپانسر کننده که می‌تواند همسر، فرزند یا نواسه شما باشد، باید با امضای قراردادی تعهد نماید که هزینه‌های خوراک، پوشاک،



و مسکن شما را به عنوان فرد اسپانسر شده برای مدت زمان مشخصی پرداخت نماید. یکی دیگر از راه‌های نسبتاً آسان برای مهاجرت به کانادا، ازدواج با فرد شهروند یا مقیم دائم کانادا است. پس از ازدواج، همسرتان از طریق ویزه ازدواج کانادا اسپانسرشیپی شما را به عهده گرفته و برای تان درخواست اقامت دائم می‌دهد و شرایط مهاجرت شما به این کشور را فراهم می‌کند.

## نقش وکیل در مهاجرت به کانادا چیست؟

وکلا و مشاورین با شناخت دقیق از قوانین مهاجرتی و تطابق پرونده با این قوانین، اقدام به درخواست ویزه می‌کنند. هر چه شناخت وکیل و مشاور از قوانین مهاجرتی عمیق‌تر باشد، او امکان ارائه پرونده قوی‌تری را داشته و این موضوع به اخذ نتیجه مطلوب کمک می‌کند. در واقع یک وکیل مهاجرتی خوب می‌تواند شانس ویزه شما را افزایش دهد.

وکلا و مشاورین قانونی اداره مهاجرت کانادا می‌توانند قانوناً نامه‌ای را تهیه کنند و آن نامه را در دفاع از موکل خود به اداره مهاجرت کانادا ارائه دهند.

در این نامه شرایط فرد متقاضی و دلایل و اهداف انتخاب نوع ویزه او بر اساس بندهای قانونی اداره مهاجرت کانادا توضیح داده می‌شود.

هر چقدر وکیل مهاجرت با تجربه‌تر بوده و دانش بیشتری داشته باشد، به نحو بهتری می‌تواند بندهای قانونی اداره مهاجرت را در حمایت از موکل خود به کار ببرد.





دختری از دنیای شعر و دکلمه. دختری که با هزاران رویای کودکانه اش، زیبا ترین خاطراتش را پشت سر گذاشت و وطن را ترک کرد. که در سرزمین دور ها، با آدم های پُر از مشغله و رنگارنگ قدم گذاشت و با آغاز زندگی جدید و با سخت کوشی پله پله طعم شیرین موفقیت را چشید.

او مریم کریمی است.

مریم کریمی که تولد شده کابل افغانستان است، سالهاست طعم مهاجرت را چشیده است و حکایت خود را چنین شرح می‌دهد؛ داستان مهاجرت ما از زمانی شروع شد که تقریباً هفت هشت سالم بود و پدرم در یکی از انفجارات زخم برداشتند. بر اثر این زخمی شدن پدرم یکسالی در شفاخانه ماند، و مادرم بخاطر ادامه زندگی و سرپرستی ما شروع به کار نمود.

در آن زمانها بخاطر بعضی مشکلات مجبور به نقل مکان در جاهای مختلف شهر بودیم بناً تاخیری در درس و تعلیم ما میامد و نمیتوانستیم یک صنف را بشکل منظم به اتمام برسانیم. رفته رفته مشکلات اقتصادی و نا امنی که داشت دامنگیر همه می‌شد و بخصوص چون

مادرم هم در دولت کار می‌کرد و این بیشتر از نگاه امنیتی تهدید مان می‌کرد تا در یک فضای امن و با سهولت زندگی کنیم، همه دست به دست هم داده و ما را هم مانند هزاران افغان دیگر مجبور ساخت تا بالاخره در سال ۲۰۱۳ افغانستان را به مقصد امریکا ترک کنیم. تصمیم آسانی نبود، چون وقتی وطن را ترک میکنی تنها خاک و چند منزل نه، مجبوری همه دوست، اقارب، و همه معنویاتی که تو را در یک جایی وابسته می‌کند را ترک کنی. در کالیفرنیا زمانی که یک زندگی تازه را آغاز کردیم، همه چیز از نو شروع شد. من که در افغانستان چند صنفی را آنهم با خیلی مشکلات ناتکمیل مجبور به ترک بودم، حال اینجا از صنف هفت دوباره مکتب را آغاز می‌کردم. در همین جریان مکتب را در سال ۲۰۱۹ که قرار بود تمام کنم، چند ماه قبل آن به دانشگاه هایی درخواست دادم و خوشبختانه که توانستم در یکی از دانشگاه های خوب و معتبر، در بین ۲۰۰ نفر از شاگردان موفق که از سرتاسر جهان به این دانشگاه درخواست داده بودند، و قبول شده بودند من هم قبول شوم. در آن زمان که بخصوص برای مهاجرین نهایت مشکل بود که زمینه تحصیلی را برای فرزندان شان فراهم بسازند، من به یکی از آرزو هایم که بدست آوردن بورسیه تحصیلی مکمل بود، رسیده بودم.

در عین زمان از آنجایی که من از صنوف هشت و نه به کار های خیریه خیلی علاقه مندی داشتم و بعضی پروژه های کوچک در مکتب با دوست‌هایم انجام میدادم، وقتی راهی دانشگاه شدم خواستم همین پروسه را رسمی ساخته جدی تر رویش کار کنم. بعد از تلاش های متداوم بالاخره توانستم نهاد خیریه بنام ECO در همین ایالتی که زندگی می‌کنم را ثبت کنم، و تصمیم گرفتم که در کنار اینکه دانشگاهم را پیش میبرم همچنان میخواهم که کار های خیریه انجام بدهم همراهی دوستانم چون از این کار لذت میبردم. یادم میاید زمان طفولیت زمانی که در افغانستان نهاد های خیریه یا خیر اندیشان کمک می‌کردند بخصوص قلم و کتابچه و یا موارد دیگر و حتی کورس های آموزشی و تعلیمی رایگان، و همه با چه ذوقی آنها دریافت میکرد. من هم یکی از آنهايي بودم که همیشه از این کمک ها بهره مند میشدم و تصمیم گرفتم خودم نیز با امکاناتی که فعلاً دارم همین کار را پیش ببرم. در کنار دانشگاه هر روز سعی می‌کردم این نهاد را بزرگتر بسازم.



بانو کریمی ادامه می‌دهد؛

من در دانشگاه در دو رشته (اقتصاد در حد دولت) که رشته اصلی من می‌باشد و خیلی علاقه داشتم در این رشته، و در کنار آن (ادبیات) که از آنجایی که شنیده بودم دانشگاه ما استادان موفقی در رشته ادبیات خاور میانه دارد که خوشبختانه در بین آن فارسی هم وجود داشت، که یکی از استادان بنام استاد احمدی رهبری آنرا پیش میبردند و من که بسیار به این رشته هم علاقه مند شدم، خواستم همچنان در این رشته تحصیل کنم. در ماه (می) سال ۲۰۲۳ توانستم با موفقیت از هر دو رشته فارغ شوم، و نهاد خیریه را هم با موفقیت کار هایش را پیش ببرم. همچنان در آینده تصمیم دارم تحصیلات خود را تا حد ماستری و دوکتورا پیش ببرم.

### در مورد فعالیت های فعلی بانو کریمی خواستیم بیشتر بدانیم:

بعد از اتمام دانشگاه مصروف رهبری بنیاد خیریه ECO بشکل رضاکارانه هستم، که در دو بخش کار می‌کند، یک بخش آن که بخاطر خدمات به مهاجرین در امریکا کار می‌کند و بخش دوم آن در افغانستان است که خدمات تعلیم و تربیه بصورت مکاتب آنلاین فعالیت دارد.

در کنار آن من که به شعر و دکلمه خیلی علاقه دارم، در بعضی محفل ادبی و فرهنگی اشتراک و بشکل زنده شعر دکلمه می‌کنم. در سن ۱۳ سالگی یکبار یک شعر مولانا را خوانده بودم ( دزدیده چون جان میروی اندر میان جان من) و من بعد از این شعر کم کم به دکلمه علاقمند شدم و حتی در یکی از گردهمایی های فرهنگی هم این شعر را دکلمه کردم. در آلمان افغان های کمتری در امریکا مهاجر بودند و کسانی هم که از قبل ها بودند فرزندان شان چون در آنجا تولد شده بودند فارسی را خیلی بلد نبودند. وقتی من این شعر را دکلمه کردم همه بزرگانی که در آن محفل فرهنگی اشتراک داشتند تعجب کردند که کودکی با این فصاحت چگونه می‌تواند فارسی بخواند. همه اشتراک کننده گان خیلی مرا تشویق کردند و این تشویق ها باعث شد تا بیشتر به اجرای شعر علاقمند شوم. در سن شانزده سالگی شعری از عشق را در یکی از مجالس فرهنگی اجرا کرده بودم که آن هم خیلی تشویق شد. در سال ۲۰۱۹ بخاطر فراغتم یک سخنرانی داشتم که در اخیر سخنرانی دو مصره یکی از اشعار مولانا را در آنجا خواندم. همان شعر در شبکات اجتماعی خیلی پذیرفته و پسندیده شد، چون ترجمه انگلیسی هم داشت همه خیلی علاقه نشان دادند، و من فهمیدم که شعر بخصوص بالایی فارسی زبانان چقدر تاثیر خوب و مثبت دارد. ( در این خاک در این خاک در این مزرعه ی پاک، بجز مهر بجز عشق دگر تخم نکاریم...). همچنان فعلاً روی درخواستی هایم بخاطر گرفتن ماستری و PHD کار می‌کنم. ایده های فعالیت هایم از زمانی آغاز شد که مکتب میرفتم و سعی میکردم کار های کوچکی را شروع کنم و رفته رفته بزرگ بسازم، و بعد از راه پیدا کردن به دانشگاه از سال های ۲۰۱۹ به بعد بیشتر پیشرفت کرد.

## مریم کریمی در رابطه به سوال ما که زندگی را در مهاجرت چگونه یافتند و چه امکاناتی را امریکا برایشان فراهم ساخته است چنین پاسخ می‌دهد؛

زندگی در مهاجرت در اوایل خیلی مشکل بود، چون همه آنچه داشتیم را رها کرده در یک دنیای جدید و متفاوت تر از محیطی که تولد شدیم بسر بردن خیلی دشوار است. بیشتر از هر چیزی دوری دوستان و نزدیکان آزار دهنده تر است. در اوایل دلتنگی بسیار زیاد بود، و در نهایت زندگی در مهاجرت را خیلی مصروف و یک دنیای پر از مشغله یافتم. رفته رفته باید عادت کرد و سرنوشت را پذیرفت. شخصاً فعلاً محیطی را که زندگی می‌کنم دوست دارم چون در اینجا مردم متنوع از سر تا سر جهان آمده اند و زندگی را از نو آغاز کرده اند، و آدم خود را بیگانه حس نمی‌کند نظر به اینکه در یک محیطی باشی که همه از همان جا باشند و فقط تو خودت را بیگانه حس کنی. فیصدی زیادی از مردمی را که من در اینجا بخصوص در شهری که خودم زندگی می‌کنم میبینم مهاجر هستند. امکاناتی که اینجا به من فراهم کرده است، مهم‌تر از همه درس و تحصیل در محیط امن و همچنان آزادی از جمله آنچه در افغانستان بخصوص در شرایط فعلی ناممکن است. با آنهم یک چیزی که هیچوقت انسان را در دنیای مهاجرت رها نمی‌کند حتی بعد از سالها زندگی در آنجا حس غربت و دلتنگی است که در وجود آدم همیشه باقی میماند، آدم هیچوقت احساس نمی‌کند که در خانه خود است. این بسا دردناک است.

### مریم کریمی؛

مهاجرت در یک کشور پیشرفته با آنکه چیزهای زیادی را که افغانستان نمیتواند به آدم فراهم میسازد بخصوص به خانم‌ها، با آنهم آنچه مرا بیشتر آزار می‌دهد اینکه خانم‌هایی که فعلاً در افغانستان زندگی می‌کنند هنوز همان شرایط سالها پیش در افغانستان زیر حکومت طالبان را تحمل دارند. حالا من که حداقل فرصت اینرا دارم تا اندک‌ترین کاری هم که میدانم از دستم میاید را نمیخواهم از خانم‌های افغانستان دریغ کنم. فعلاً پروژه ای را که انجام دادیم و کارهای نهاد خیریه را که پیش بردیم به نظر خودم کارهای بسیار کوچکی بوده است و فیصدی بسیار کم از میلیون‌ها دختر و زنی که در افغانستان زندگی می‌کنند و حتی اطفال و همه را توانسته کمک کند، اما کسانی را هم که کمک کرده یک تاثیر خیلی مثبت در زندگی شان داشته است. فعلاً من با کم و بیش ۲۳۰ دختر افغان به تماس هستم و از آنچه که من شروع کرده ام بهره می‌گیرند. پیام‌هایی که از آنها دریافت می‌کنم نهایت خوشحال کننده است که توانسته تاثیر مثبتی را در زندگی شان ایجاد کند، و هدف من اینست که در آینده این پروژه را بزرگتر بسازم تا همه در افغانستان بتوانند به این خدمات دسترسی داشته باشند.

### از به یاد ماندنی ترین خاطره مریم کریمی از افغانستان پرسیدیم؛

به یاد ماندنی ترین خاطره شیرینم از دوران کودکی در افغانستان اینست که با دختران کاکا و اقارب همسن و سال ما در تابستان‌ها بالای بام زیر ستاره گان درخشان قصه کنان و بازی کنان می‌خوانیدیم، و صبح‌ها با همان نسیم صبحگاهی و هوای تازه آرامش بخش بیدار میشدیم. گردهمایی‌ها با فامیل و اقارب چیزی است که بیشتر دلتنگ‌اش میشوم.

از سال ۲۰۱۳ به این طرف افغانستان نرفته ام، با آنکه بارها تصمیم گرفتم و حتی می‌خواستم بعد از اتمام دانشگاه به وطن برگشته و فعالیت‌هایم را در آنجا ادامه دهم و خیلی علاقه داشتم که در وزارت تعلیم و تربیه و معارف یعنی در همین بخش‌ها می‌خواستم کار کنم و همین بخش‌ها را پیشرفت دهم، اما متأسفانه هنوز دانشگاه را تمام نکرده بودم که دولت به دست طالبان سقوط کرد و قسمی که در جریان هستی شرایط کاملاً تغییر کرد و بخصوص خانم‌ها از ابتدایی ترین حقوق شان محروم گذاشته شدند. یکی از بزرگ‌ترین آرزوهایم همین است که روزی شرایط دوباره تغییر کند و من هم بتوانم دوباره برگشته و در کنار مردم کار کنم و بتوانم پیشرفت و خدمت کنم.

چنانچه مهاجرت دنیای پر از چالشی است که هر آن می‌تواند انسان‌ها را درگیر خود سازد. احساس بیگانه‌گی کردن و با تفاوت کلی آشنا شدن و خود را آماده کردن با یک شرایط جدید از جمله چالش‌هایی است که یک مهاجر می‌تواند با آن مواجه شود. در اوایل بعضی از تغییرات برای من کاملاً غیر قابل تحمل بود اما رفته رفته به این درک رسیدم که همه ما انسان هستیم و هیچکسی از دیگری برتری ندارد مگر بر اعمال نیک‌شان. همدیگر پذیری و احترام به تنوع کم‌کم باعث شد تا اینرا هم بپذیرم که میتوانیم در یک محیط با آدم‌های متنوع کار و زندگی کنیم. چالش دیگری که می‌تواند مهاجران را درگیر خود کند زبان آن کشور است. میدانید که یادگیری یک زبان جدید زمان میبرد و مکتب و موارد دیگر مرتبط با زبان بسا دشوار است. یگانه چیزی که در هر مورد مهم است تلاش و تسلیم نشدن است. زمانی که من اینجا مکتب را آغاز کردم خیلی در زبان مشکل داشتم و در صنف ما کسانی بودند که در همین جا تولد شده بودند و زبان یک موضوع خیلی ساده‌ای برای‌شان بود، با آنهم من با همه آن مشکلاتم میتوانستم نمرات بالاتر از آنها داشته باشم. این همه نتیجه تلاشی بود که من داشتم. بنام می‌خواهم بگویم در اینجا به هر چیزی راهی را می‌گذارند که تو باید با تطبیق آن راه با شرایط خودت پیش بروی.

### در اخیر پیام مریم کریمی؛



همه افغان‌ها و بخصوص زن‌های افغان باید اینرا به یاد داشته باشند که این دوران تاریک که فعلاً آنها دارند، یکبار دیگر هم در گذشته اتفاق افتاده بود و این کدام نسل خیلی از ما دور نی بلکه همین مادران ما بودند که زیر همین ظلمت و تاریکی زندگی کرده‌اند و از ابتدایی‌ترین حقوق‌شان محروم بوده‌اند که بدتر از شرایط فعلی بوده است. اما آنها هیچوقت تسلیم نشده‌اند و از یک راهی توانسته‌اند از کوچک‌ترین چیز هم به عنوان اسلحه استفاده کرده و دروازه ظلمت را بشکنند. حال می‌بینیم که مادران ما چقدر قوی هستند، پس ما هم باید مثل آنها قوی بوده و هرگز تسلیم نشویم. هیچ شرایطی همیشگی نیست و نخواهد ماند. ان شاءالله که یک آینده خوب برای زنان و دختران افغانستان در راه است.



برای نشر اعلانات تان در  
این صفحه با ما به تماس شوید!

+1 437 982 0209

[www.cbtimes.ca](http://www.cbtimes.ca)

ECONOMIC, CULTURAL & SOCIAL



# CANADA

*Business Time's Magazine 2025*



*Duran Etemadi "My father is my greatest role model"*

The Silent Generation Voice

[cbtims.ca](http://cbtims.ca)