

ما هفتنامه



باشگاه زنان پیشرو



رهبری زنان، اقتدار بدون سلطه گری

شماره دوم
آذر 1403

اقتصاد، کسب و کار، یادگیری، معرفی، پیشرفت، کوچینگ



معرفی هدف مجله

در دنیایی که صدای زنان اغلب شنیده نمی‌شود، ما قلم‌ها و افکارمان را به هم پیوند می‌زنیم تا مجله‌ای خلق کنیم که الهام‌بخش و تحول‌آفرین باشد. "ماهنامه باشگاه زنان پیشرو" که نتیجه شیرین یک کار تیمی از اعضای باشگاه ماست، نه تنها یک مجله بلکه نمادی از مسیر پرشکوهی است که در پیش داریم.

ما، با اشتیاق و هدفی مشترک گرد هم آمده‌ایم تا دانش و تجربیات خود را در حوزه‌های کسب و کار، اقتصاد و سرمایه‌گذاری به اشتراک بگذاریم. در این مجله، کلمات به ابزاری قدرتمند تبدیل می‌شوند که نه تنها راهنمایی برای زنان جویای راه در این عرصه‌ها است، بلکه پویایی و توانمندی را در هر سطری فریاد می‌زند.

در این صفحات، با پیچیدگی بازارهای مالی آشنا خواهید شد، مفاهیم اقتصادی را با زبانی ساده درک خواهید کرد، و مهارت‌هایی را می‌آموزید که شما را به رهبرانی توانمند در دنیای تجارت تبدیل می‌کند. با هر مقاله، هر تحلیل و هر نکته‌ای که می‌خوانید، قدمی به سوی شکوفایی برمی‌دارید. ما با هر کلمه، هر جمله و هر پاراگراف، دنیای کسب و کار و سرمایه‌گذاری را برای شما روشن‌تر می‌کنیم. این مجله، دعوتی است به کشف توانایی‌های پنهان و باور به استعدادهایتان.

در این سفر همراه ما باشید، جایی که زنان، آینده خود را می‌سازند و افق‌های تازه‌ای را در دنیای تجارت فتح می‌کنند.

مدیر مسئول: رزیتا مرادی

سردبیر: فاطمه فاطمی

مدیر هنری و گرافیک: مهتاب خواره

ویراستاری و نمونه خوانی: نسرين مهرمحمدی

نویسندگان (به ترتیب مطالب): رضوان جابری، مهنور گیتی فر، مارال فرزانه، رزیتا مرادی، ندا اقبالی، زینب عباسی، نفیسه شکری، فاطمه فاطمی، پرستو مسکریان

فرهنگ و

کسب و کار

کارگاه یادگیری

جعبه ابزار

اقتصاد

سواد اقتصادی

اتاق مشاوره مالی

زنگ کوچینگ

گفت و گوهای الهام بخش

معرفی

کتاب

فیلم

سازمان و رهبری زنان



(رضوان جابری،
عضو باشگاه زنان پیشرو)

سازمان WOB (Women on Boards) و رهبری زنان
رهبری زنان مزایای متعددی دارد که برای سازمان‌ها
و جوامع، نتایج مثبتی به همراه می‌آورد. در اینجا به
مزایای آن برای سازمان و اقتصاد جامعه می‌پردازیم.

ب. مزایای اقتصادی

1. بهبود عملکرد مالی: تحقیقات مؤسسات معتبری
چون McKinsey نشان داده هرچه تعداد زنان رهبر
در شرکت‌ها بیشتر باشد، بازدهی مالی بهتری
خواهند داشت. زنان رهبر اغلب به استراتژی‌های
پایدارتر و بلندمدت‌تری توجه دارند که نتایج
اقتصادی مثبتی به همراه دارد.

2. کاهش شکاف جنسیتی در اشتغال: حضور زنان
در پست‌های رهبری، نه تنها الگوهای مثبتی برای
سایر زنان ایجاد می‌کند، بلکه مشارکت آن‌ها در
فعالیت‌های اجتماعی را هم افزایش می‌دهد.

در راستای مزایای رهبری زنان، سازمان‌ها و
کشورهای پیشرو، اقدامات مؤثری انجام داده‌اند
که سازمان WOB یکی از نمونه‌های موفق آن
است. WOB (Women on Boards) در سال 2006
در استرالیا و با هدف بهبود تنوع جنسیتی در هیئت
مدیره‌ی شرکت‌ها تأسیس شد. این سازمان
بین‌المللی در پاسخ به کمبود حضور زنان در
نقش‌های رهبری شکل گرفت که پانزده نمایندگی
فعال در کشورهای مختلف از جمله ایالات متحده،
استرالیا، بریتانیا، ترکیه، فرانسه، اتریش و به‌تازگی
کنیا در آفریقا دارد.

الف. مزایای سازمانی و مدیریتی

1. تصمیم‌گیری متنوع و مؤثرتر: حضور زنان در
تیم‌های مدیریتی به شکل‌گیری دیدگاه‌های
متنوع و کاهش سوگیری‌های تصمیم‌گیری کمک
می‌کند. همچنین تحقیقات نشان داده که
هیئت‌مدیره‌های متنوع، عملکرد بهتری در مدیریت
ریسک دارند.

2. ارتقای فرهنگ سازمانی: زنان رهبر معمولاً تأکید
بیشتری بر همکاری، مشارکت و ایجاد محیطی پویا
و اخلاق‌محور دارند. همچنین توانایی بالای زنان در
مدیریت تعارضات و ایجاد هماهنگی باعث بهبود
فضای کاری می‌شود.

3. افزایش خلاقیت و نوآوری: تنوع جنسیتی در
رهبری به خلق ایده‌های جدید و نوآورانه کمک
می‌کند؛ زیرا زنان اغلب به دنبال راه‌حل‌های جامع‌تری
هستند.

4. تقویت روحیه‌ی کارکنان و رضایت آن‌ها:
سبک‌های رهبری مشارکتی و همدلانه‌ی زنان باعث
افزایش اعتماد و انگیزه در میان کارکنان می‌شود.

فعالیت‌های کلیدی سازمان WOB

3. همکاری با شرکت‌ها: تشویق شرکت‌ها به اتخاذ سیاست‌های متنوع‌تر برای جذب و ارتقای زنان در سطوح مدیریتی.

4. آگاهی‌بخشی و حمایت: تأکید بر مزایای اقتصادی و اجتماعی تنوع جنسیتی در هیئت‌مدیره‌ها.

در ادامه به مثال‌هایی از ویژگی‌ها و مسیر کشورهای موفق می‌پردازیم که برنامه‌های WOB را به خوبی اجرا کرده‌اند.

1. آموزش و توسعه‌ی مهارت‌ها: برگزاری کارگاه‌ها و برنامه‌هایی برای ارتقای مهارت زنان در زمینه‌هایی مانند مدیریت شرکت، مدیریت استراتژیک و مدیریت مالی.

2. شبکه‌سازی و مشاوره: ایجاد ارتباط میان زنان علاقه‌مند به نقش‌های مدیریتی با مشاوران و مدیران باتجربه.

کسب و کار



کارگاه یادگیری

1. کشورهای اسکاندیناوی (نروژ، سوئد، فنلاند و

دانمارک)

ویژگی‌ها:

- برابری جنسیتی به‌عنوان یکی از اصول بنیادین اجتماعی و قانونی این کشورها.
- مشارکت بالای زنان در سیاست (حضور چندین نخست‌وزیر زن در این کشورها) و مدیریت کسب‌وکارها.
- وضع قوانینی برای حضور حداقلی 40 درصد از زنان در هیئت‌مدیره‌ها.
- مسیر موفقیت:

- فرهنگ‌سازی از سنین پایین برای پذیرش برابری.
- حمایت‌های دولتی مانند تسهیلات کاری و مرخصی والدین برای مراقبت از کودکان.
- سیستم آموزشی برابر با تأکید بر آموزش مهارت‌های مدیریتی برای دختران.

2. نیوزیلند

ویژگی‌ها:

- یکی از موفق‌ترین کشورها در عرصه‌ی رهبری زنان (نخست‌وزیر جاسیندا آردرن به‌عنوان نمونه‌ای از رهبری تحول‌گرا و اخلاقی).
- مشارکت زنان در سطوح مختلف حکومتی و تجاری.
- مسیر موفقیت:
- سیاست‌گذاری‌های شفاف و عادلانه برای دسترسی برابر به فرصت‌ها.
- ترویج حضور زنان به‌عنوان رهبران موفق در جامعه و رسانه‌ها.

3. رواندا

ویژگی‌ها:

- بالاترین درصد نمایندگان زنان در پارلمان (بیش از 60 درصد).
- تلاش برای ایجاد تعادل جنسیتی پس از جنگ داخلی با تمرکز بر توانمندسازی زنان.
- مسیر موفقیت:
- بازنگری قوانین برای تسهیل حضور زنان در سیاست و اقتصاد.
- ایجاد ساختارهای مناسب برای زنان در جوامع محلی.

4. ایالات متحده و کانادا

ویژگی‌ها:

- افزایش حضور زنان به‌عنوان مدیر ارشد شرکت‌ها (مانند شرکت‌های فناوری و چندملیتی).
- وجود شبکه‌های تخصصی زنان.
- مسیر موفقیت:
- ایجاد شبکه‌های حرفه‌ای و برنامه‌های کوچینگ و منتورینگ برای زنان.
- تمرکز بر توسعه‌ی مهارت‌ها و آموزش‌های مدیریتی.
- با الهام‌گرفتن از این الگوهای موفق و ایجاد سیاست‌های حمایتی، آموزش، فرهنگ‌سازی و تغییر نگرش‌ها می‌توان مسیر رهبری زنان در ایران را هموار کرد. این کار نه تنها باعث تقویت برابری جنسیتی می‌شود، بلکه تأثیرات مثبت اقتصادی و اجتماعی قابل‌توجهی نیز خواهد داشت.

هنر شنیدن،

راهی برای توانمندی زنان در رهبری کسب و کار



(مهنور گیتی فر،
عضو باشگاه زنان پیشرو)

رازهای گوش دادن مؤثر

گوش دادن فعال یکی از مهارت‌های اساسی در برقراری ارتباط مؤثر است که به‌ویژه در محیط‌های کاری، نقش حیاتی دارد. این مهارت به افراد کمک می‌کند تا پیام‌های دیگران را به درستی درک کنند، سوء تفاهم‌ها را کاهش دهند و روابط کاری سازنده‌تری ایجاد کنند. در اینجا به بررسی مفهوم گوش دادن فعال، مزایای آن در محیط کاری و تکنیک‌های کاربردی برای تقویت این مهارت می‌پردازیم.

گوش دادن مؤثر

گوش دادن مؤثر یکی از مهارت‌های کلیدی برای زنان رهبر در کسب‌وکار است و نقشی حیاتی در موفقیت آن‌ها دارد. این مهارت، نه تنها به درک عمیق‌تر نیازها و نگرانی‌های تیم کمک می‌کند، بلکه زمینه‌ساز ایجاد اعتماد و ارتباطات قوی‌تر نیز هست. زنان رهبر با گوش دادن فعال و توجه به دیدگاه‌های دیگران می‌توانند تصمیم‌گیری‌های آگاهانه‌تری انجام دهند و محیطی حمایتی و مشارکتی ایجاد کنند. این توانایی به آن‌ها کمک می‌کند تا الهام‌بخش تیم خود باشند، تضادها را مدیریت کنند و راهکارهای جامع و مؤثری برای چالش‌های پیش رو ارائه دهند که در نهایت باعث رشد و پیشرفت کسب‌وکارشان می‌شود. با توجه به اهمیت گوش دادن در مدیریت موفق، مطلب زیر از مهنور گیتی‌فر، متخصص ارتباطات را با هم می‌خوانیم.





اهمیت گوش دادن فعال در محیط کاری

گوش دادن فعال در تمام زندگی اهمیت دارد؛ اما در محیط‌های کاری به دلایلی دارای اهمیت دوچندان است. این دلایل عبارت‌اند از:

- **کاهش سوء تفاهم‌ها:** در محیط کاری،

سوء تفاهم‌ها ممکن است باعث کاهش بهره‌وری

و افزایش تنش شود. حال آنکه گوش دادن فعال

با کمک به درک دقیق پیام‌ها از بروز این مشکلات

جلوگیری می‌کند.

- **ایجاد اعتماد:** وقتی کارکنان احساس کنند به

صحبت‌هایشان توجه می‌شود، اعتماد بیشتری به

همکاران و مدیران خود پیدا می‌کنند.

- **افزایش قدرت حل مسئله:** گوش دادن فعال به

تیم‌ها کمک می‌کند تا ایده‌ها و دیدگاه‌های

مختلف را به خوبی درک کرده، راه‌حل‌های مؤثرتری

پیدا کنند.

- **تقویت همکاری:** ارتباطات مؤثر به همکاری بهتر و

بیشتر بین اعضای تیم منجر می‌شود. وقتی افراد

احساس کنند شنیده می‌شوند، تمایل

بیشتری به مشارکت دارند.

گوش دادن فعال

گوش دادن فعال، فرایندی فراتر از شنیدن ساده است.

این مهارت شامل توجه کامل به گوینده و درک عمیق

پیام اوست و نشان می‌دهد به صحبت‌های او اهمیت

می‌دهید. در گوش دادن فعال، فرد نه تنها به محتوای

کلام، بلکه به زبان بدن، لحن صدا و احساسات گوینده

نیز توجه می‌کند.

کسب و کار

جعبه ابزار

تکنیک‌های کاربردی برای تقویت گوش دادن فعال

1. تمرکز کامل بر گوینده

تماس چشمی: نگاه کردن به گوینده نشان می‌دهد به صحبت‌های او علاقه‌مند هستید.

حذف عوامل حواس‌پرتی: از انجام کارهای دیگر مانند چک کردن تلفن همراه هنگام مکالمه خودداری کنید.

حضور ذهن: ذهن خود را از نگرانی‌ها و افکار دیگر خالی و تمام توجهتان را به گوینده معطوف کنید.

2. استفاده از زبان بدن

با تکان دادن سر نشان دهید که متوجه صحبت‌های گوینده هستید و حالت باز بدن (دستان باز و بدن رو به گوینده) نشان‌دهنده‌ی پذیرش و علاقه به سخنان اوست.

3. پرسیدن سؤال‌های باز

سؤال‌هایی مانند «چطور این اتفاق افتاد؟» یا «می‌توانید بیشتر توضیح دهید؟» به گوینده نشان می‌دهد به صحبت‌های او توجه می‌کنید و مایل به درک بیشتر سخنان او هستید.

4. بازتاب دادن (Reflecting)

با تکرار یا بازگویی بخشی از صحبت‌های گوینده، گوینده اطمینان می‌یابد که درک درستی از صحبت‌های او داشته‌اید. برای مثال، می‌توانید بگویید: «اگر درست متوجه شده باشم، می‌گویید...».

5. بیان همدلی

گفتن عبارت‌هایی مانند «می‌فهمم که این موضوع چقدر برای شما مهم است»، «به نظر می‌رسد این وضعیت برای شما چالش‌برانگیز بوده است»، «درک می‌کنم شرایط سختی دارید»، «حق دارید» و مانند آن، نشان‌دهنده‌ی همدلی شما با گوینده است.

6. صبوری و قطع نکردن صحبت‌ها

اجازه دهید گوینده حرف‌هایش را کامل بزند. قطع کردن صحبت دیگران، نه تنها بی‌احترامی است، بلکه باعث می‌شود پیام را کامل دریافت نکنید.

7. ارائه‌ی بازخورد مناسب

بازخورد شما باید مشخص و محترمانه باشد. برای مثال می‌توانید بگویید: «این ایده‌ی شما جالب است. بیایید بیشتر درباره‌اش صحبت کنیم.»

8. خلاصه‌سازی

بعد از پایان صحبت‌ها، خلاصه‌ای از نکات اصلی صحبت‌ها بیان کنید تا نشان دهید پیام گوینده را به درستی درک کرده‌اید.

9. کنترل احساسات

در مکالمات چالش‌برانگیز، احساسات خود را کنترل و سعی کنید با آرامش به صحبت‌های گوینده گوش دهید.

راهکارهایی برای غلبه بر چالش‌ها

ایجاد محیط مناسب: جلسات را در فضایی آرام و بدون مزاحمت برگزار کنید.

توسعه ی فرهنگ گوش‌دادن فعال: مدیران با الگوسازی این مهارت می‌توانند دیگران را تشویق به انجام آن کنند.

مدیریت زمان: وظایف را اولویت‌بندی کنید و زمان کافی برای مکالمات اختصاص دهید.

به‌طورکلی، گوش‌دادن فعال، مهارتی کلیدی برای موفقیت در محیط کاری است و به بهبود ارتباطات، کاهش تنش‌ها و افزایش بهره‌وری کمک می‌کند. با استفاده از تکنیک‌های ذکرشده و تمرین مداوم می‌توانید این مهارت را در خود تقویت کنید تا روابط کاری مؤثرتری داشته باشید. یادگیری گوش‌دادن فعال و عمل به آن، نه تنها به نفع فرد، بلکه به نفع کل تیم و سازمان خواهد بود.

چالش‌های گوش‌دادن فعال در محیط کار

حواس‌پرتی‌های محیطی: صداهای مزاحم یا فضای شلوغ می‌تواند حفظ تمرکز را دشوار کند.

پیش‌داوری: قضاوت زودهنگام درباره‌ی صحبت‌های دیگران می‌تواند مانع درک درست شود.

کمبود زمان: فشارهای کاری ممکن است باعث شود افراد فرصت کافی برای گوش‌دادن دقیق نداشته باشند.





(مارال فرزانه،
عضو باشگاه زنان پیشرو)

سرمایه‌گذاری داخلی: ستون فقرات رشد اقتصادی

در شماره‌ی قبلی ماهنامه، مفاهیمی مانند رشد اقتصادی، درآمد سرانه و شاخص‌های توسعه‌ی انسانی بررسی شد و در این شماره به سرمایه‌گذاری و سیاست‌های محرک رشد اقتصادی می‌پردازیم. چراکه این سیاست‌ها می‌تواند مسیر توسعه‌ی اقتصادی کشورها را هموار سازد.

سرمایه‌گذاری داخلی: ستون فقرات رشد اقتصادی

سرمایه‌گذاری به معنای هزینه‌کردن منابع کنونی به امید دستیابی به درآمد بیشتر در آینده است که این منابع معمولاً از محل پس‌انداز تأمین می‌شود. نهادهای مالی و بانکی، نقش مهمی در جذب این پس‌اندازها و تبدیل آن‌ها به سرمایه‌ای برای پروژه‌های اقتصادی دارند. در ایران، عواملی مانند شفاف‌نبودن قوانین، نوسانات اقتصادی، تورم بالا و تحریم‌ها باعث کاهش اعتماد سرمایه‌گذاران داخلی شده و مشکلاتی همچون نرخ بالای بهره، دسترسی محدود به تسهیلات مالی و ضعف زیرساخت‌ها موجب افزایش هزینه‌های تولید و کاهش رقابت‌پذیری ایران در مقایسه با کشورهای منطقه شده است. در مقابل، بعضی از کشورهای همسایه مانند

ترکیه و کشورهای حوزه‌ی خلیج فارس با داشتن قوانین شفاف، معافیت‌های مالیاتی و تسهیلات ویژه، محیط مناسبی برای جذب سرمایه‌گذاری‌ها ایجاد کرده‌اند. میزان پس‌انداز داخلی در ایران، به‌ویژه در سال‌های اخیر، پایین‌تر از استانداردهای جهانی و ناشی از مشکلات اقتصادی همچون کاهش درآمدها، تورم بالا و نرخ پایین بهره است. بهبود این وضعیت، نیازمند سیاست‌هایی است تا انگیزه‌ی پس‌انداز را افزایش دهد؛ سیاست‌هایی مانند نرخ بهره‌ی جذاب‌تر و ایجاد مسیرهای شفاف‌تر برای تخصیص این منابع به بخش‌های تولیدی و زیرساختی. این اقدامات می‌تواند شامل اصلاح سیستم‌های بانکی، ایجاد ثبات اقتصادی و تقویت اعتماد عمومی به آینده‌ی اقتصاد کشور باشد.

استقراض: شمشیر دولبه


استقراض از ابزارهای مهم تأمین مالی پروژه‌های زیربنایی و توسعه‌ای است. با مدیریت صحیح، این ابزار می‌تواند به رشد تولید ناخالص داخلی کمک کند. چین و کره‌ی جنوبی از نمونه‌های موفق در استفاده از وام‌های خارجی هستند؛ اما استقراض بی‌رویه و مدیریت ناکارآمد همچون تجربه‌ی یونان و ونزوئلا می‌تواند بحران‌های اقتصادی و اجتماعی بسیاری ایجاد کند. وابستگی به وام‌دهندگان خارجی نیز ممکن است استقلال اقتصادی کشور را تهدید کند. در ایران به‌دلیل تحریم‌ها و محدودیت‌های مالی بین‌المللی، امکان استقراض خارجی محدود شده است. البته با کشورهایمانند چین و روسیه توافق‌هایی انجام شده که مشکلات ساختاری و نبود شفافیت، بهره‌برداری بهینه از این ابزار را دشوار کرده است.

سرمایه‌گذاری خارجی؛ تزریق سرمایه و فناوری

سرمایه‌گذاری مستقیم خارجی (FDI)

این سرمایه‌گذاری، نه‌تنها سرمایه‌ی مالی، بلکه فناوری و مدیریت نوین را هم وارد کشور می‌کند. بهره‌مندی از کارگران بومی، فرار از مالیات‌های سنگین در کشورهای توسعه‌یافته، نزدیک‌بودن به بازارهای مصرف و کاهش هزینه‌های بازاریابی، عواملی است که کشورهای درحال توسعه را برای سرمایه‌گذاران خارجی جذاب می‌کند. در ایران طی دهه‌های اخیر، صنایع نفت و گاز بیشترین سهم را از FDI داشته‌اند؛ اما توسعه‌ی این سرمایه‌گذاری در حوزه‌هایی همچون فناوری و صنایع نوین، به‌دلیل تحریم‌ها و نبود ثبات اقتصادی و سیاسی، با محدودیت‌های زیادی روبه‌روست. سرمایه‌گذاری خارجی، علاوه‌بر ایجاد شغل باعث انتقال دانش فنی و مدیریتی نیز می‌شود.

یکی از روش‌های جذب سرمایه‌ی خارجی در ایران، قراردادهای بیع متقابل است. در این مدل، شرکت‌های خارجی فناوری یا تجهیزات لازم را ارائه می‌دهند و بازپرداخت آن از طریق محصولات تولیدی انجام می‌شود. توسعه‌ی میدان گازی پارس جنوبی، نمونه‌ای از این مدل است.



سواد اقتصادی

نهادها و نقش آن‌ها در رشد اقتصادی

نهادها شامل قوانین رسمی (مانند قوانین مالیاتی و حقوق مالکیت) و قواعد غیررسمی (مانند فرهنگ و هنجارهای اجتماعی) هستند که تعاملات اقتصادی، سیاسی و اجتماعی را سامان‌دهی می‌کنند. نهادهای قوی با ایجاد شفافیت و کاهش هزینه‌های مبادله، اعتماد سرمایه‌گذاران را جلب و زمینه‌ی رشد پایدار را فراهم می‌کنند. در کشورهایی با نهادهای ضعیف، فساد و ناکارآمدی از موانع اصلی رشد محسوب می‌شود. در ایران، نبود شفافیت کافی در برخی نهادهای اقتصادی باعث رشد فعالیت‌های غیررسمی و کاهش بهره‌وری شده است. حال آنکه کشورهایی مانند سنگاپور با ایجاد سازوکارهای دقیق و مقابله با فساد، محیطی پیش‌بینی‌پذیر برای سرمایه‌گذاران ایجاد کرده‌اند.

نقش نهادهای مالی

نهادهایی مانند بانک‌ها، بازار سرمایه و بیمه‌ها، نقشی کلیدی در تأمین مالی و مدیریت ریسک دارند. این نهادها منابع مالی را به پروژه‌های مولد هدایت می‌کنند. در ایران، اقداماتی مانند گسترش بازار سرمایه و تقویت ذخایر ارزی توسط نهادهایی همچون سازمان بورس و بانک مرکزی انجام شده است.

سهولت راه‌اندازی کسب‌وکار

شاخص «سهولت انجام کسب‌وکار» برای سنجش میزان مساعدبودن فضای کسب‌وکار در کشورها بررسی می‌شود که ایران در مقایسه با کشورهای منطقه، عملکرد مطلوبی در این شاخص ندارد. طبق آخرین داده‌های بانک جهانی در سال 2020، ایران با امتیاز میانگین 56/5 در بین 190 کشور جهان در رده‌ی 127 قرار گرفت. این رتبه نشان‌دهنده‌ی عملکرد ضعیف ایران در مقایسه با بسیاری از کشورهای منطقه است. در مقابل، امارات متحده‌ی عربی با تمرکز بر کاهش بروکراسی و ارائه‌ی خدمات دیجیتال و یکی از بهترین عملکردها در منطقه، رتبه‌ی 16 جهان، بحرین با اصلاحات مؤثر در زمینه‌ی ثبت شرکت‌ها و بهبود قوانین مالیاتی، رتبه‌ی 43 جهان و عربستان سعودی با تلاش برای جذب سرمایه‌گذاری خارجی و تسهیل مقررات تجاری، رتبه‌ی 62 جهان را دارد و پیوسته در حال بهبود فضای کسب‌وکار خود هستند.

نتیجه‌گیری

انباشت سرمایه به‌تنهایی نمی‌تواند منجر به رشد اقتصادی مستمر شود و عوامل دیگری مانند تحقیق و توسعه، نوآوری، افزایش مهارت‌ها و بهره‌وری روزافزون سرمایه‌ی انسانی هم باید در نظر گرفته شود.

در شماره‌ی بعدی به سیاست پولی و مفاهیمی همچون نرخ بهره و تأثیرات ناشی از افزایش و کاهش آن در اقتصاد کلان خواهیم پرداخت.



(رزیتا مرادی،
موسس باشگاه زنان پیشرو)

جهان در انتظار طوفان ترامپ

عوامل اقتصادی کلیدی

- سیاست‌های تجاری: دولت ترامپ احتمالاً به رویه‌ی فعلی خود در اعمال تعرفه‌های سنگین بر واردات، به ویژه از کشور چین ادامه خواهد داد. این اقدامات می‌تواند بر اقتصاد آمریکا فشار رکود تورمی وارد کند، قیمت‌ها را برای مصرف‌کنندگان افزایش دهد و جریان تجارت بین‌الملل را دچار اختلال کند.

- سیاست پولی: واکنش فدرال رزرو آمریکا به عنوان بانک مرکزی این کشور به سیاست‌های مالی دولت ترامپ از اهمیت بالایی برخوردار است. انتظار می‌رود سیاست پولی فدرال رزرو با توجه به شرایط اقتصادی فعلی، انبساطی باقی بماند؛ اما در عین حال باید نسبت به فشارهای تورمی ناشی از تعرفه‌های بالا هوشیار باشد.

- بازار طلا: انتخاب مجدد دونالد ترامپ، تأثیری منفی بر قیمت جهانی طلا داشت و با افزایش بازده اوراق قرضه و تقویت ارزش دلار، قیمت طلا کاهش یافت. پس از اعلام نتیجه‌ی انتخابات، قیمت‌های آتی طلا حدود سه درصد سقوط کرد که باعث نگرانی‌هایی درباره‌ی احتمال افزایش تورم تحت تأثیر سیاست‌های ترامپ شد. بین قیمت طلا و ارزش دلار، ارتباط بسیار زیادی وجود دارد. به این معنی که با افزایش ارزش دلار، طلا برای سرمایه‌گذاران جذابیت کمتری پیدا می‌کند.

جهان در انتظار طوفان ترامپ:

نوسانات اقتصادی و آینده‌ی بازارها

انتخاب مجدد دونالد ترامپ به عنوان رئیس‌جمهور ایالات متحده‌ی آمریکا، تبعات قابل توجهی برای بازارهای مالی جهانی، به ویژه بازار طلا و ارزهای دیجیتال خواهد داشت. سیاست‌های پیچیده و گاه متناقض دولت ترامپ، واکنش بازار و شرایط کلی اقتصاد جهانی، آینده‌ی روند سرمایه‌گذاری در سال‌های پیش رو را تحت تأثیر قرار خواهد داد.

علی‌رغم پیش‌بینی‌ها مبنی بر کند شدن رشد اقتصاد جهانی، آمارها نشان می‌دهد که اقتصاد جهانی، تاب‌آوری خود را حفظ کرده است. نرخ رشد اقتصاد در دو سال گذشته حدود 2,75 درصد بوده و تحلیلگران پیش‌بینی می‌کنند این روند تا سال 2025 ادامه یافته و نرخ رشد در حدود 2,7 درصد باقی بماند. با وجود این، انتخاب مجدد ترامپ به عنوان رئیس‌جمهور آمریکا، عدم قطعیت‌هایی را در زمینه‌های مختلف از جمله سیاست‌های تجاری و تأثیر آن بر تورم و رشد اقتصادی به دنبال خواهد داشت.

- پوشش تورمی: به‌طور سنتی، طلا یک دارایی امن در برابر تورم محسوب می‌شود. اگر سیاست‌های دولت ترامپ منجر به افزایش فشار تورمی شود، ممکن است تقاضا برای طلا افزایش یابد؛ زیرا سرمایه‌گذاران به دنبال محافظت از دارایی‌های خود در برابر تورم خواهند بود.

- پیش‌بینی‌های بلندمدت: برخی از تحلیلگران پیش‌بینی‌های مثبتی برای قیمت طلا در بلندمدت دارند و انتظار دارند قیمت طلا تا اواخر سال 2025 به 3000 دلار در هر اونس برسد. البته مشروط بر اینکه تورم ادامه‌دار باشد و تنش‌های ژئوپلیتیکی نیز افزایش یابد.

اتفاق مشاوره مالی

دوره‌ی دوم ریاست‌جمهوری ترامپ ممکن است محیط نظارتی مساعدتری را برای ارزهای دیجیتال فراهم کند. احتمال دارد رویکرد دولت او منجر به وضع قوانین سهل‌گیرانه‌تری شود که می‌تواند سرمایه‌گذاری و نوآوری در حوزه‌ی ارزهای دیجیتال را تقویت کند. این موضوع با افزایش قیمت بیت‌کوین پس از انتخابات ریاست‌جمهوری آمریکا تاحدی تأیید شد.

نگرش مثبت دولت ترامپ به ارزهای دیجیتال می‌تواند جذابیت این دارایی‌ها را افزایش دهد؛ زیرا بسیاری از سرمایه‌گذاران، ارزهای دیجیتال را فرصتی برای سرمایه‌گذاری در میان نوسانات بازار سنتی می‌دانند. اگرچه ممکن است شاهد افزایش سرمایه‌گذاری در بازار ارزهای دیجیتال باشیم، اما مسائل مربوط به کلاهبرداری و حمایت از حقوق مصرف‌کنندگان، همچنان از اهمیت بالایی برخوردار است. بررسی‌های دقیق سازمان‌های نظارتی درباره‌ی ارزهای دیجیتال، چالش‌های مداومی را نشان می‌دهد که می‌تواند ثبات بازار را تحت‌تأثیر قرار دهد.

تأثیر انتخاب ترامپ بر خاورمیانه

علاوه بر تأثیرات اقتصادی و سیاسی فوق، انتخاب مجدد ترامپ می‌تواند تأثیرات عمیقی بر منطقه‌ی خاورمیانه، به ویژه ایران داشته باشد. سیاست‌های دولت ترامپ احتمالاً منجر به تشدید تنش‌های موجود می‌شود و چشم‌انداز اقتصادی و سیاسی منطقه را تغییر می‌دهد.



تأثیر بر ایران

رویکرد سخت‌گیرانه ادامه یابد و شاهد تشدید تحریم‌ها و انزوای دیپلماتیک ایران در دوره‌ی دوم ریاست‌جمهوری ترامپ باشیم. این موضوع می‌تواند پیامدهای زیر را به همراه داشته باشد:

دوره‌ی اول ریاست‌جمهوری ترامپ با اعمال فشار حداکثری بر ایران همراه بود که خروج یک‌جانبه‌ی آمریکا از توافق هسته‌ای در سال 2015 و اعمال تحریم‌های شدید اقتصادی را در پی داشت. تحلیلگران انتظار دارند این

- پیامدهای منطقه‌ای: انتخاب مجدد ترامپ، حمایت آمریکا از اسرائیل و پادشاهی‌های حاشیه‌ی خلیج فارس را تقویت خواهد کرد؛ درحالی‌که منافع فلسطینی‌ها نادیده گرفته می‌شود. دولت ترامپ احتمالاً بر عادی‌سازی روابط اسرائیل با کشورهای عربی تمرکز خواهد کرد؛ اما آرمان‌های ملت فلسطین برای داشتن کشوری مستقل را نادیده خواهد گرفت.

- حمایت از اسرائیل: حمایت بی‌قیدوشرط ترامپ از اسرائیل، قدرت نظامی و سیاسی این کشور را در منطقه افزایش خواهد داد. این موضوع می‌تواند به گسترش شهرک‌سازی‌های اسرائیل در کرانه‌ی باختری منجر شود و تنش با فلسطینی‌ها را تشدید کند.

- همکاری با کشورهای حاشیه‌ی خلیج فارس: کشورهایی مانند عربستان سعودی و امارات متحده‌ی عربی احتمالاً از روابط نزدیک‌تر با آمریکا در دوره‌ی دوم ریاست‌جمهوری ترامپ سود خواهند برد و ممکن است شاهد افزایش حمایت نظامی آمریکا از این کشورها باشیم. همچنین ممکن است این کشورها تحت فشار بیشتری برای اتخاذ موضع تهاجمی علیه ایران قرار گیرند.

- فشار روزافزون اقتصادی: ادامه‌ی تحریم‌های سنگین اقتصادی، احتمالاً اقتصاد ایران را که هم‌اکنون نیز با مشکلاتی نظیر تورم بالا و بیکاری دست‌وپنجه نرم می‌کند، ضعیف‌تر خواهد کرد. دولت ایران ممکن است در مواجهه با چالش‌های اقتصادی فزاینده، با مشکلاتی جدی در مدیریت نارضایتی عمومی روبه‌رو شود.

- افزایش فعالیت‌های هسته‌ای: ایران ممکن است در پاسخ به فشار فزاینده، فعالیت‌های هسته‌ای خود را افزایش دهد و به دنبال پیشبرد برنامه‌ی سلاح‌های هسته‌ای باشد. این اقدام می‌تواند منجر به واکنش نظامی از سوی آمریکا و متحدان منطقه‌ای آن شود و تنش‌های منطقه‌ای را تشدید کند.

- افزایش نفوذ منطقه‌ای: سیاست‌های دولت ترامپ احتمالاً اتحادهای ضدایرانی بین کشورهای حاشیه‌ی خلیج فارس و اسرائیل را تقویت خواهد کرد و به درگیری‌های نظامی در مناطق تحت نفوذ ایران از جمله عراق، سوریه و لبنان، دامن خواهد زد.

داشت. یکی از اصلی ترین تأثیرات، افزایش بی ثباتی در منطقه است. تشدید تحریم ها علیه ایران و ادامه ی حمایت از رژیم های خودکامه می تواند شرایط ناپایدار اقتصادی در کشورهای وابسته به صادرات نفت را تشدید کند.

دوره ی دوم ریاست جمهوری ترامپ احتمالاً شکاف های موجود در خاورمیانه را عمیق تر می کند و تأثیرات قابل توجهی بر ایران، چه از نظر اقتصادی و چه سیاسی خواهد داشت. اتحاد بین اسرائیل و کشورهای خلیج فارس نیز تقویت می شود. در این میان، ذی نفعان منطقه ای و بین المللی منتظر روندها و رویدادهای آینده در سایه ی ریاست جمهوری ترامپ هستند که می تواند بر ثبات و امنیت خاورمیانه تأثیرات عمیقی داشته باشد.

در دوره ی دوم ریاست جمهوری ترامپ، پیش بینی روند بازارهای مالی جهانی، کاری پیچیده و همراه با عدم قطعیت و مقاومت است. در این میان، طلا ممکن است در کوتاه مدت تحت فشار قرار گیرد؛ اما چشم انداز بلندمدت آن به پویایی تورم و عوامل ژئوپلیتیک بستگی دارد. ارزهای دیجیتال نیز از بهبود محیط نظارتی منتفع می شوند؛ اما باید خطرات ناشی از رشد سریع و نظارت بیشتر را مدیریت کنند. سرمایه گذاران باید مراقب سیاست های ترامپ باشند. این سیاست ها می تواند شرایط بازار را در کوتاه مدت و بلندمدت شکل دهد. همچنین سیاست های او در قبال خاورمیانه، پیامدهای اقتصادی قابل توجهی در این منطقه به دنبال خواهد



اقتدار بدون سلطه‌گری:

چالش‌های زنان رهبر در نشان دادن اقتدار

زنانی که چنین برچسب‌هایی می‌خورند، اغلب برای پذیرفته شدن مجبورند از شدت اقتدارشان بکاهند و اگر رفتارشان را تغییر ندهند، فشار درونی زیادی را متحمل می‌شوند و در نهایت، این موضوع می‌تواند اثربخشی مدیریتی آن‌ها را کاهش دهد. از سوی دیگر، این نوع نگاه، محیط ناسالمی ایجاد می‌کند که در آن، زنان به جای تمرکز بر توانایی‌ها و شایستگی‌های خود باید انرژی‌شان را صرف مبارزه با قضاوت‌های ناعادلانه کنند.

در نهایت، این واقعیت بیانگر چالشی فرهنگی و ساختاری است که تغییر آن، نیازمند بازنگری در نگرش‌ها و باورهای اجتماعی است. تا وقتی کلیشه‌های جنسیتی در ذهن افراد باقی بماند، زنان برای دستیابی به موقعیت‌های رهبری و حفظ اقتدار خود با موانع بیشتری مواجه خواهند شد.

در این شماره از ماهنامه از کوچ‌های باشگاه زنان پیشرو

سؤال کردیم «چگونه بدون اینکه زیاده‌خواه یا سلطه‌گر

به نظر برسیم، اقتدارمان را در محیط کاری نشان دهیم؟»

پاسخ آن‌ها می‌تواند تسهیل‌کننده‌ی راه ما باشد تا بدون

نگرانی از قضاوت‌های ناعادلانه بر عملکردمان در کار

متمرکز شویم.

در بسیاری از جوامع، رفتارهای مبتنی بر اقتدار و اعتماد به نفس در محیط‌های کاری معمولاً با ویژگی‌های مثبت رهبری و مدیریت همراه است؛ اما این برداشت اغلب به جنسیت افراد وابسته است. در حالی که مردان مقتدر به عنوان رهبران توانمند و تأثیرگذار شناخته می‌شوند، زنان با رفتارهای مشابه، به طور ناعادلانه‌ای با برچسب‌های منفی مواجه می‌شوند. عباراتی نظیر «خودخواه»، «سلطه‌گر» و حتی «عقد‌های» اغلب برای توصیف زنانی به کار می‌رود که تلاش می‌کنند نقش‌های مدیریتی یا رهبری را بر عهده بگیرند.

این برچسب‌ها، ریشه در کلیشه‌های جنسیتی رایجی دارد که از دیرباز، زنان را افرادی ملایم، مطیع و سازش‌کار تعریف کرده‌اند. زمانی که زنی خارج از این چارچوب‌های سنتی عمل می‌کند و اقتدار خود را به نمایش می‌گذارد، به جای پذیرش این رفتار که برای مردان عادی است، اغلب آن را تهدیدی برای نظم موجود می‌پندارند. این مسئله، به ویژه در محیط‌های کاری مردسالار یا در فرهنگ‌هایی مثل فرهنگ ما که نقش‌های جنسیتی به شدت تعریف شده‌ای دارند، تشدید می‌شود.

پیامدهای این نگاه تبعیض‌آمیز، نه تنها به زیان زنان

است، بلکه به زیان کل محیط کاری نیز تمام می‌شود.



(ندا اقبالی،

عضو باشگاه زنان پیشرو،
کوچ و منتور فردی و سازمانی)

<https://www.linkedin.com/in/neda-eghbali>

اقتدار بدون سلطه‌گری: قدرت خودابرازگری زنان مبتنی بر خودآگاهی

در محیط‌های کاری پیچیده و پویا، زنان بیش از هر زمان دیگری نیاز دارند اقتدار خود را نشان دهند. نشان دادن اقتدار بدون اینکه زیاده‌خواه یا سلطه‌گر به نظر برسید، هنری است که با خودآگاهی، همدلی و رهبری مؤثر قابل دستیابی است. این مهارت، به‌ویژه برای زنان شاغل اهمیت زیادی دارد؛ زیرا آن‌ها در محیط‌های کاری با چالش‌های فرهنگی و انتظارات اجتماعی زیادی روبه‌رو هستند که گاهی رفتار قاطعانه‌ی آن‌ها را نادرست تعبیر می‌کنند. در نتیجه، این اقتدار را باید از طریق **خودابرازگری** صحیح و **احترام به خود** و دیگران به نمایش بگذارند. این یعنی داشتن اعتماد به نفس برای بیان خواسته‌ها و نیازهای خود، به شیوه‌ای که نه تنها برای خود، بلکه برای دیگران نیز مفید و مؤثر باشد.

خودابرازگری: قدرت درونی برای رهبری

خودابرازگری به معنای بیان محترمانه، شفاف و قاطعانه‌ی نظرات، خواسته‌ها و احساسات است. این مهارت به خودآگاهی عمیقی نیاز دارد؛ یعنی درک ارزش‌ها، باورها و اهداف فردی و به فرد کمک می‌کند احساسات و نیازهایش را در محیط کار به درستی بیان کند؛ بدون اینکه احساس ضعف یا ترس از قضاوت شدن داشته باشد. **عزت نفس** یا همان **احترام به خود**، پایه‌ی اصلی این خودابرازگری است. وقتی فرد به خود احترام می‌گذارد، می‌تواند اقتدار خود را به شکلی طبیعی و غیرسلطه‌گرانه به دیگران منتقل کند. این اقتدار به معنای توانایی هدایت تیم، انجام کارها به بهترین شکل و به دست آوردن نتایج بهتر برای خود و سازمان است.

خودابرازگری مبتنی بر خودآگاهی، اقتداری پایدار و

تأثیرگذار ایجاد می‌کند؛ زیرا:

- از اعتماد به خود سرچشمه می‌گیرد؛ نه از نیاز به تأیید دیگران.
- احترام متقابل را تقویت می‌کند؛ زیرا بر ارزش‌های مشترک تأکید دارد.
- سازمان را به سوی تعاملات عمیق‌تر و تصمیم‌گیری‌های هوشمندانه‌تری هدایت می‌کند.



کوچینگ و توسعه‌ی فردی: راهنمایی برای رشد

در فرایند کوچینگ، یکی از اهداف اصلی، کمک به افراد برای کشف قدرت درونی‌شان و استفاده‌ی بهینه از آن است. در زمینه‌ی شغلی، این بدان معناست که زنان شاغل باید به خودشان اعتماد داشته باشند تا بتوانند تصمیم‌های قاطعی بگیرند و درعین‌حال، به تیم یا سازمان کمک کنند به اهداف مشترک دست یابند. یکی از مهم‌ترین کارهای کوچ این است که فرد را در جهت شناسایی اهداف و خواسته‌هایش هدایت کرده، به او کمک کند با عزت‌نفس، این اهداف را در محیط کار دنبال کند.



نتیجه‌گیری

اقتدار بدون سلطه‌گری برای زنان شاغل یک ضرورت است، نه یک انتخاب. این اقتدار از طریق خودآگاهی، اعتماد به خود و خودابرازگری اصیل شکل می‌گیرد. زنانی که قدرت درونی خود را زندگی می‌کنند، هم می‌توانند به عمق نیازهای سازمان پاسخ دهند، هم فرهنگ کاری مثبت‌تری ایجاد کنند و هم الگوی الهام‌بخشی برای دیگران باشند. این کار سبب می‌شود به‌طور مؤثری خواسته‌ها و نیازهای خود را بیان کنند، به دیگران احترام بگذارند و در مسیر **برد - برد** حرکت کنند. در نهایت باید گفت فرایند کوچینگ به‌عنوان ابزاری مؤثر در این راه می‌تواند به آن‌ها کمک کند از قدرت درونی خود بهره‌برداری کنند و در محیط کار، رهبری مؤثری داشته باشند.

زیست‌کردن اقتدار: ترکیب قدرت و انعطاف‌پذیری

برای زنان شاغل، اقتدار به معنای تحمیل نظرات یا رقابت برای برتری نیست؛ بلکه درک نیازها و اهداف سازمان و ایفای نقشی فعال در تحقق آن‌هاست. این اقتدار زمانی واقعی می‌شود که زنان به‌جای تلاش برای هماهنگی با انتظارات قالبی، قدرت و صدای منحصربه‌فرد خود را بپذیرند و آن را زندگی کنند.

• **اعتماد به خود:** زنان نیاز دارند به توانایی‌هایشان ایمان داشته باشند و بدون ترس از قضاوت، ایده‌ها و نگرش‌هایشان را بیان کنند.

• **مسئولیت‌پذیری:** زیست‌کردن اقتدار به معنای پذیرفتن مسئولیت نتایج تصمیم‌ها و اقدامات است.

• **انعطاف‌پذیری:** اقتدار هوشمندانه مستلزم آن است که زنان با تغییرات و چالش‌ها، به‌سرعت بتوانند تطبیق پیدا کنند و در مواجهه با آن‌ها، عملکرد متعادلی داشته باشند.

برد - برد: راهکار اقتدار مؤثر

در هر تعامل کاری، به‌ویژه برای زنان، تلاش برای رسیدن به نتیجه‌ی **برد - برد** اهمیت بسیاری دارد. این یعنی هم خود فرد و هم طرف مقابل باید از تعاملات سود ببرند. در نتیجه، برای دستیابی به این هدف باید خود را بشناسند و با درنظرگرفتن نیازهای دیگران بتوانند خواسته‌ها و اهدافشان را بیان کنند. در چنین حالتی، هم احترام به خود و هم احترام به دیگران حفظ می‌شود و نتایج مثبت و پایداری به دنبال خواهد داشت. این نوع اقتدار، نه بر پایه‌ی سلطه‌گری، بلکه بر پایه‌ی اعتماد و همکاری استوار است.

اهمیت اقتدار

- اقتدار یعنی توانایی تأثیرگذاری، تصمیم‌گیری و هدایت دیگران. اگر نتوانید اقتدار خود را نشان دهید:
- ایده‌هایتان جدی گرفته نمی‌شود.
 - فرصت‌های پیشرفت خود را از دست می‌دهید.
 - احترام حرفه‌ای‌تان کم می‌شود.
- البته اقتدار به معنای زورگویی یا سلطه‌گری نیست و اقتدار مؤثر، قاطعیت همراه با اعتماد به نفس، همدلی و درک محیط است.

مثال‌های عملی برای اقتدار مؤثر

- در جلسات کاری:** اگر ایده‌ی شما نادیده گرفته شد، دوباره و با قاطعیت بگویید «می‌خواهم دوباره ایده‌ام را مطرح کنم؛ چون فکر می‌کنم می‌تواند خیلی مفید باشد».
- زمان مخالفت با دیگران:** اگر کسی با ایده‌ی شما مخالفت کرد، به جای دفاع زیاد بگویید «نگرانی شما را درک می‌کنم. اجازه دهید بیشتر توضیح دهم که چرا این ایده مفید است».



**(زینب عباسی،
عضو باشگاه زنان پیشرو،
ICF ACC, PhD)**

<https://www.linkedin.com/in/zeinababbassi>

<https://www.instagram.com/damavandcoaching>

اقتدار در محیط کار بدون زیاده‌روی

اقتدار داشتن در محیط کار، یکی از عوامل مهم در موفقیت و تأثیرگذاری است. اما چطور می‌توانیم اقتدار خود را نشان دهیم، بدون اینکه دیگران فکر کنند زیاده‌خواه یا سلطه‌گر هستیم؟ این چالش برای بسیاری از افراد، به ویژه زنان وجود دارد. کتاب *Likeable Badass* نوشته‌ی آلیسون فراگیل به این موضوع پرداخته و راهکارهایی مبتنی بر تحقیقات ارائه می‌دهد که کمک می‌کند اقتدار خود را به روشی حرفه‌ای، جذاب و مؤثر نشان دهید. اقتدار در محیط کار به معنای ایجاد تعادل بین قاطعیت و همدلی است.



زندگی کوچینگ

راهکارهای نشان دادن اقتدار بدون سلطه‌گری

4. بین دوست‌داشتنی بودن و قاطعیت تعادل برقرار

کنید.

شما می‌توانید هم دوست‌داشتنی باشید، هم مقتدر:

• **گوش دادن به دیگران:** به نظرات دیگران گوش دهید تا

احترامشان را جلب کنید.

• **همدلی کردن:** دیگران باید بدانند که شما به آن‌ها

اهمیت می‌دهید.

1. با اعتماد به نفس صحبت کنید.

طرز صحبت کردن شما نشان‌دهنده‌ی اعتماد به نفس

شماست:

• **صدای محکم و واضح:** با صدایی قدرتمند صحبت کنید،

نه ضعیف و مردد.

• **جملات مستقیم:** از عبارتهایی مثل «فقط می‌خواستم

پیرسم» یا «فکر کنم» پرهیز کنید.

5. ایده‌های خود را با قاطعیت بیان کنید.

باید بتوانید ایده‌هایتان را قاطعانه مطرح کنید:

• ایده‌هایتان را با اطمینان و اقتدار بگویید.

• برای حرف‌هایتان دلیل و مدرک بیاورید.

2. زبان بدن مقتدرانه‌ای داشته باشید.

زبان بدن شما نیز باید اقتدارتان را نشان دهد:

• **صاف بایستید یا بنشینید:** قوز نکنید و حالت بدن‌تان باز

باشد.

• **ارتباط چشمی برقرار کنید:** نگاه مستقیم، مطمئن بودن

شما را نشان می‌دهد.



نتیجه‌گیری

اقتدار در محیط کار به معنای ایجاد تعادل بین قاطعیت

و همدلی است. همان‌طور که آلیسون فراگیل در کتابش

توضیح داده، می‌توانید بدون اینکه زیاده‌خواه یا

سلطه‌گر به نظر برسید، اقتدار خود را نشان دهید. با زبان

بدن مناسب، با اعتماد به نفس صحبت کردن، تعیین

مرزهای واضح و نشان دادن همدلی می‌توانید مقتدر و

درعین‌حال دوست‌داشتنی باشید.

3. مرزهای خود را مشخص کنید.

باید یاد بگیرید که برای خودتان مرز مشخص کنید:

• توانایی نه‌گفتن به درخواست‌های بی‌مورد از

نشانه‌های اقتدار است.

• بگویید «ممنونم که به من اعتماد کردید؛ اما الان

نمی‌توانم این کار را قبول کنم. شاید فرد دیگری بهتر

بتواند کمک‌تان کند».



گفت و گو با نفیسه شکری

نفیسه شکری یکی از اعضای باشگاه زنان پیشرو و ساکن کشور رومانی است که به تازگی کسب و کار شخصی خود را در این کشور راه اندازی کرده است. او یکی از فعالترین اعضای شرکت کننده در دوره‌ی راه اندازی کسب و کار باشگاه بود که با جدیت بر روی ایده‌ی خود کار می‌کرد. گفت و گویی با نفیسه انجام داده‌ایم تا بیشتر با چالش‌های زنان مهاجر صاحب کسب و کار آشنا شویم.

سلام. لطفاً خودتان را برای خوانندگان ماهنامه معرفی کنید.

نفیسه شکری هستم؛ کارشناسی ارشد حقوق بین الملل دارم و سال‌ها تجربه در زمینه‌ی گردشگری در بسیاری از کشورها دارم. به تازگی شبکه‌ی ایرانی-رومانیایی (Iranian Romanian Network) را با هدف ایجاد ارتباط مستقیم و مؤثر بین رومانیایی‌های علاقه مند به فرهنگ و تاریخ و هنر ایران و ایرانیان مقیم رومانی بنیان گذاری کرده‌ام.





پس‌زمینه و تجربه‌های شما در ایران، چگونه رویکردتان به کسب‌وکار را شکل داد؟

تجربه‌ی زندگی و سفر در ایران و کشورهای دیگر به عنوان راهنمای گردشگری، به‌ویژه ارتباط با فرهنگ‌های مختلف و علاقه‌ام به هنر و تاریخ ایران، تأثیر عمیقی بر شکل‌گیری نگاه من داشت. این تجربه‌ها به من آموخت که چطور هویت فرهنگی را به شکلی خلاقانه ارائه کنم. پروژه‌ی من هم بر همین اساس پایه‌ریزی شد: ایجاد پلی میان دو فرهنگ غنی ایران و رومانی.

چه چیزی شما را به راه‌اندازی کسب‌وکار شخصی ترغیب کرد و چه کسب‌وکاری را انتخاب کردید؟

در رومانی هم مانند سایر کشورهای عضو اتحادیه‌ی اروپا، استخدام‌شدن به‌عنوان یک ایرانی با چالش‌های قانونی زیادی همراه است. شاید یکی از دلایلی که ایرانی‌ها بعد از مهاجرت به راه‌اندازی کسب‌وکار شخصی رو می‌آورند، همین مسئله باشد.

از طرفی، با مشاهده‌ی شکاف‌های موجود در ارائه‌ی تصویری واقعی و مثبت از فرهنگ ایرانی به دیگران تصمیم گرفتم شبکه‌ای ایجاد کنم تا بتوانم این هدف را دنبال کنم. کسب‌وکار من شامل برنامه‌ریزی رویدادهای فرهنگی و گردشگری، ایجاد فضایی برای تعامل مستقیم علاقه‌مندان از هر دو جامعه و معرفی جنبه‌های کمترشناخته‌شده از هر دو فرهنگ است.

می‌توانید داستان مهاجرت خود را با ما به اشتراک بگذارید و اینکه چه چیزی شما را به مهاجرت به رومانی ترغیب کرد؟

من در سال 2019 به رومانی مهاجرت کردم. دلیل اصلی مهاجرت، قطع امید از وضعیت گردشگری در ایران بود. در تمام سال‌های فعالیت‌م در حوزه‌ی گردشگری، درست در زمان اوج موفقیت، اتفاقی می‌افتاد که منجر به بیکاری‌های طولانی‌مدتم می‌شد.

رومانی هم به‌دلیل اینکه جزو مقاصد اولیه‌ی مهاجرت نیست و هم به‌دلیل خون‌گرمی رومنی‌ها برای من جذابیت زیادی داشت. البته مهاجرت تصمیم آسانی نبود؛ اما با نگاهی به گذشته می‌بینم این تغییر، زندگی من را از جنبه‌های زیادی غنی‌تر کرد.

هنگام ورود به رومانی، با چه تفاوت‌های فرهنگی بزرگی بین دو کشور مواجه شدید؟

یکی از مهم‌ترین تفاوت‌هایی که متوجه آن شدم، سبک تعاملات اجتماعی بود. در ایران، روابط خانوادگی و دوستانه اغلب پیچیده‌تر است؛ اما سادگی و بی‌آلایشی در معاشرت‌های رومانیایی‌ها برایم بسیار جالب و جدید بود. این تفاوت‌ها ابتدا برایم چالش‌برانگیز بود؛ اما در طول زمان یاد گرفتم چطور از هر دو فرهنگ، بهترین‌ها را یاد بگیرم.

می‌توانید فرایند راه‌اندازی کسب‌وکار خود در رومانی را توصیف کنید؟ اولین گام‌هایی که برداشتید، چه بود؟

اولین گام، تعریف دقیق اهداف و چشم‌انداز کار بود. بررسی و تحقیق بازار، طراحی مدل کسب‌وکار و آموختن مهارت‌های جدید و پایه‌ای لازم برای ایجاد کسب‌وکار، از کارهای دیگری بود که انجام دادم. عضویت باشگاه زنان پیشرو و جلسات و آموزش‌های آن در شکل‌گیری دیدگاه کسب‌وکاری، کمک زیادی به من کرد.

مشورت مداوم با وکیل و مشاور حقوقی رومانیایی مسلط به قوانین، از دیگر کارهایی بود که از همان ابتدا انجام دادم. بعد از آن، به همراه تیم‌های حرفه‌ای به طراحی لوگو، وبسایت و استراتژی مارکتینگ پرداختم. علاوه بر این، شبکه‌سازی و شرکت در رویدادهای محلی به من کمک کرد تا مسیر خودم را بهتر پیدا کنم و به بازار هدفم نزدیک‌تر شوم.

در حین راه‌اندازی کسب‌وکار خود، به ویژه به عنوان

یک زن مهاجر، چه چالش‌هایی را تجربه کردید؟

بزرگ‌ترین چالش، ایجاد اعتماد میان جامعه‌ی ایرانی و رومانیایی است. متأسفانه روحیه و فرهنگ کار گروهی در جامعه‌ی ایرانی بسیار پایین و مسائل حاشیه‌ای در جامعه‌ی هرچند کوچک ایرانیان رومانی، بسیار زیاد است.

در جامعه‌ی رومانیایی، به دلیل اینکه نام کشور عزیزمان ایران، همواره در اخبار با مسائلی غیرفرهنگی می‌آید، اثبات اینکه این پروژه فقط رویکرد فرهنگی دارد، گاهی چالش‌برانگیز است. علاوه بر این، با توجه به تحریم‌ها، قوانین و موانع اداری هم پیچیدگی‌هایی دارد.

به عنوان یک کارآفرین جدید، چگونه با موانع اداری و

مالی رومانی کنار آمدید؟

برای موانع اداری از مشاوران حقوقی راهنمایی گرفتم و تأمین مالی را از پس‌اندازهای شخصی و کمک دوستان انجام دادم.





Iranian
Romanian
Network

در مرحله‌ی راه‌اندازی، آیا منابع یا سیستم‌های حمایتی خاصی داشتید؟

تکیه بر دوستانم در ایران و رومانی، همسر و همکاران ایرانی‌ام در حوزه‌ی گردشگری، همچنین شبکه‌سازی با افرادی که به فرهنگ و هنر علاقه‌مند هستند، کمک بزرگی برایم بود.

از تجربه‌ی شروع سفر کارآفرینی خود چه درس‌های کلیدی و ارزشمندی آموخته‌اید که می‌تواند برای دیگر زنانی که می‌خواهند کسب‌وکار خود را راه‌اندازی کنند، مفید باشد؟

یکی از بزرگ‌ترین درس‌ها این است که باید شجاعت داشته و به ایده‌ی خودشان باور داشته باشند. ایجاد ارتباطات صحیح و شبکه‌سازی حرفه‌ای و مرتبط می‌تواند مسیر آن‌ها را آسان‌تر کند. دیگر اینکه قبل از اجرای ایده، درباره‌ی آن با افرادی که نظرشان به عنوان مشاور کسب‌وکار یا مشتری احتمالی یا شریک کاری اهمیت ندارد، مشورت نکنند. حتی تشویق‌های نابجای افرادی که آن‌ها را دوست دارند، ممکن است آن‌ها را از مسیر درست و حرفه‌ای‌شان منحرف کند. مرزگذاری در روابط، بسیار مهم است. باید بتوانند حتی به دوست نزدیک یا اعضای خانواده‌شان بگویند دوست ندارم نظرتان را درباره‌ی کارم بشنوم یا با من مخالفت کنید.

آیا در مسیر کارآفرینی خود با تبعیض یا تعصبات خاصی روبه‌رو شدید؟ اگر بله، چطور بر آن‌ها غلبه کردید؟

در کشور رومانی، زنان جایگاه قابل‌قبولی در عرصه‌ی کسب‌وکار دارند و زنان کارآفرین، تحسین و حمایت می‌شوند. از طرف جامعه‌ی رومانیایی با تبعیض جنسیتی روبه‌رو نشدم؛ هرچند به دلیل وجود تحریم‌ها و ایرانی‌بودن، پیچیدگی‌های قانونی و اداری زیادی سر راهم قرار داشت. متأسفانه بعضی از ایرانیان با وجود زندگی در کشورهای اروپایی، همچنان زن را جنس دوم می‌بینند و زنان را به‌عنوان بنیان‌گذار یا فردی پیشرو، جدی نمی‌گیرند و گاهی حتی مانع‌تراشی‌هایی می‌کنند که برای من اهمیتی نداشت.

البته با قرارگرفتن در این مسیر، انسان‌های بسیار نازنینی از هر دو جامعه را ملاقات کرده‌ام و مصمم هستم با اتکا به توانایی‌های شخصی و حمایت افراد شبکه‌ای که در حال ساخت آن هستم و روبه‌روز در حال بزرگ‌تر شدن است، به تحقق اهدافم نزدیک‌تر شوم و مطمئنم اعتماد این افراد هم به‌زودی جلب خواهد شد.



فکر می‌کنید داستان شما چگونه می‌تواند

الهام‌بخش دیگر زنان، به‌ویژه مهاجران باشد؟

من پیش از مهاجرت هم شجاعت ایجاد تغییرات بنیادی در زندگی‌ام را داشته‌ام. در خانواده‌ای سنتی با وجود همه‌ی مخالفت‌ها، سبک زندگی‌ام متفاوت از چارچوب‌های خانواده بود. شغلی را انتخاب کردم که به‌دلیل سفرهای زیاد، موردپسند و تأیید خانواده‌های سنتی نبود. باین‌حال توانستم هویت مستقل خودم را بسازم و ارزش‌های جدیدی برای خودم بازآفرینی و آن‌ها را زندگی کنم.

بعد از مهاجرت، باز یافتن هویت فردی و مستقل برای برخی زنان چالش‌برانگیز می‌شود. کمبود اعتمادبه‌نفس، تسلط نداشتن به زبان کشور دوم، تفاوت‌های فرهنگی و وابستگی به همسر در امور فردی باعث درخانه ماندن و محدود شدن ارتباطات با دیگر زنان ایرانی می‌شود. به‌نظرم داستان من می‌تواند در ساختن هویت فردی مستقل و شجاعت و نترسیدن از انجام کارهای بزرگ، الهام‌بخش باشد.

چگونه مسئولیت‌های حرفه‌ای خود را با زندگی شخصی هماهنگ می‌کنید؟ به‌ویژه به‌عنوان یک زن صاحب‌کسب‌وکار.

بگذارید خیالتان را راحت کنم. ایجاد تعادل در زندگی حرفه‌ای و شخصی، خصوصاً در مراحل ابتدایی راه اندازی کسب‌وکار به‌راحتی ممکن نیست. شما در دوره‌ای مجبورید زمان و انرژی بیشتری بر روی کار خود بگذارید و حتی از اطرافیان‌تان کمک بگیرید. بهتر است با اعضای خانواده‌تان صحبت کنید و بخشی از مسئولیت‌های شخصی خود را برای مدتی به آن‌ها واگذار کنید. درعین‌حال، مراقب سلامت جسم و روان خود باشید و برنامه‌های مراقبتی را به‌طور کامل از برنامه‌ی زندگی‌تان حذف نکنید.

برای زنان مهاجری که آرزوی کارآفرینی در کشورهای دیگر را دارند، چه توصیه‌ای دارید؟

به‌دنبال یادگیری باشند و از اشتباه‌کردن نترسند. مهم‌تر از همه اینکه به فکر ایجاد جامعه‌ای قوی از افراد هم‌فکر باشند. در خانه نمانند و از موقعیتی که کشور جدید در اختیارشان قرار داده، بهره‌برداری کنند.

اهداف شما برای آینده‌ی کسب‌وکارتان چیست و رشد آن را چگونه تصور می‌کنید؟

هدف من، گسترش فعالیت‌ها ازجمله برگزاری رویدادهای بین‌المللی، اضافه‌کردن بخش فروش به پلتفرم، دوره‌های آموزشی و توسعه‌ی همکاری با نهادهای فرهنگی و گردشگری است.



**Iranian
Romanian
Network**

درباره‌ی ورود به بازار، معرفی کسب‌وکار و برگزاری
ایونت افتتاحیه بگویید. چه کارهایی انجام دادید؟
چه اهدافی را دنبال می‌کردید و به نظر خودتان تا چه
حد اهدافتان محقق شد؟

ایونت افتتاحیه فرصتی بود تا شبکه‌ی ایرانی-
رومانیایی را رسماً به جامعه معرفی کنم. با
برنامه‌ریزی دقیق و کمک‌گرفتن از افراد حرفه‌ای و
دوستانم، این رویداد به‌خوبی برگزار شد.

برنامه‌ریزی و اقداماتم را از دو ماه قبل شروع کردم:
راه‌اندازی صفحه‌ی اینستاگرام که تا این لحظه بیش از
هزار دنبال‌کننده دارد و اکانت فیس‌بوک، طراحی
پوستر، پیدا کردن محل برگزاری متناسب با برنامه و
فضای ایونت، تهیه‌ی تمام وسایل و ملزومات،
نوشتن متن سخنرانی، برنامه‌ریزی برای ایونت‌های
آینده و ساخت تیزر معرفی آن‌ها و فیلم معرفی پروژه،
صدآگذاری فیلم توسط صدآپیشه‌ی حرفه‌ای در
استودیو، طراحی و دوخت لباس خودم، طراحی

Romanian
Network

منوی پذیرایی شامل غذا و نوشیدنی متناسب با
موضوع ایونت، دعوت از اینفلوئنسرها و هماهنگی
آن‌ها، انتخاب دقیق میهمان‌ها و سخنران‌ها
باتوجه‌به ملیت و سطح تحصیلات و تخصصشان،
طراحی و ارسال دعوت‌نامه‌ها، طراحی و چاپ بروشور،
برنامه‌ریزی برای موسیقی زنده شامل نوازنده‌های
ایرانی و رومانیایی و شیلیایی (اهل شیلی)، انتخاب
عکاس و فیلم‌بردار، تعیین نحوه‌ی خوشامدگویی به

میهمان‌ها، طراحی میز غذا و کارهایی از این دست.
در ایونت افتتاحیه فرصتی فراهم کردم که بعضی از
ایرانیان، خودشان و کسب‌وکارشان را به میهمانان
معرفی کنند. هدف اصلی من، ایجاد ارتباط اولیه و
معرفی اهداف پروژه بود که باتوجه‌به بازخوردی که از
میهمانان گرفتم، فکر می‌کنم به‌خوبی محقق شد.

ممنون که وقتتان را در اختیار ماهنامه‌ی زنان پیشرو
قرار دارید. قطعاً داستان شما الهام‌بخش زنان دیگر
خواهد بود. برای شما و کسب‌وکارتان آرزوی موفقیت
داریم.

گفتگوهای الهام بخش



(فاطمه فاطمی،
عضو باشگاه زنان پیشرو)

مروری بر کتاب داستان پردازی با داده‌ها

درباره‌ی نویسنده‌ی کتاب

نویسنده‌ی این کتاب، متخصص نمایش تأثیرگذار اطلاعات کمی است و کارگاه‌ها و ارائه‌های ارزشمندی در سراسر جهان برگزار کرده که مورد توجه افراد داده‌محور در شرکت‌ها و سازمان‌های مختلف قرار گرفته است.

او به‌عنوان عضو افتخاری هیئت‌علمی مؤسسه‌ی هنری مریلند، درس معرفی مصورسازی اطلاعات را آموزش می‌دهد. کول دارای مدرک کارشناسی در رشته‌ی ریاضیات کاربردی است و مدرک کارشناسی ارشد خود را در مدیریت کسب‌وکار از دانشگاه واشنگتن دریافت کرده است.

نافلیک مدیر تیم تحلیل شرکت گوگل است و از این رویکرد داده‌محور برای شکل‌دهی برنامه‌ها و مدیریت منابع انسانی در گوگل استفاده کرده است. او در این کتاب به ما یاد می‌دهد که چگونه داده‌های مهم و حیاتی را طوری به مخاطبان انتقال دهیم که در ذهنشان بماند و مفهوم اصلی آن را درک کنند.

تا پنج سال پیش، شاید ساختن اسلایدهای پر از نمودار و داده برای پیدا کردن شغل کافی بود؛ اما امروز هوش مصنوعی این کار را خیلی بهتر از انسان انجام می‌دهد. پس چیزی که باعث برتری ما می‌شود، این است که بتوانیم با داده‌ها، داستان‌های تأثیرگذاری بگوییم.

کتاب **داستان پردازی با داده‌ها** نوشته‌ی **کول ناسبامر نافلیک** را احسانه مرادیان آهی ترجمه و انتشارات آریانا قلم منتشر کرده است. این کتاب درباره‌ی مصورکردن حرفه‌ای داده‌ها در کسب‌وکارهاست.

بیشتر کسب‌وکارهای حرفه‌ای و دغدغه‌مند با این چالش مواجه‌اند که چگونه داده‌های مختلف را به مخاطب ارائه دهند تا متوجه منظور اصلی‌شان شود. این کتاب به‌طور دقیق به این مسئله پرداخته که چگونه بدون فداکردن اطلاعات جزئی، ولی مهم بتوانیم به‌گونه‌ای قابل‌درک درباره‌ی داده‌ها صحبت کنیم.

ساختار کتاب

پس از اینکه مخاطب و بستر تعامل را شناختیم، ابزار مناسب را پیدا کردیم و تصویر را ساختیم و توانستیم توجه مخاطب را جلب کنیم، باید کاری کنیم تصویری را که ساخته‌ایم، بپذیرد. در **درس ششم**، تمرکز نافلیک بر این است که به ما کمک کند مانند طراحان فکر کنیم.

پس از اینکه فهمیدیم چطور مانند طراحان فکر کنیم، نوبت تشریح مدل‌های مختلف تصاویر است و در ادامه به این موضوع می‌پردازد که مخاطبان چطور فکر می‌کنند و با توجه به نوع تفکر مخاطب، چطور می‌توانیم نمودارها را برایش تشریح کنیم.

درس آخر، همان عنوان کتاب است. **داده‌ها فقط**

به کمک داستان‌ها می‌توانند احساسات ما را درگیر

کنند. در این فصل با توجه به چارچوب یک داستان

اصولی می‌آموزیم که داده‌هایمان را با داستان‌ها پیوند بزنیم. نویسنده استراتژی داستان‌پردازی

مؤثر برای اثرگذاری داده‌هایمان را شرح می‌دهد.

فصل هشتم مربوط به ترکیب همه‌ی این درس‌ها

و بررسی کاربرد آن‌ها به صورت جامع و یکجاست.

همچنین یک فصل را به مطالعه‌ی موردی و بررسی

چالش‌های تلفیق داستان و داده‌ها اختصاص

داده و کمک می‌کند بر مشکلات متداول چیره

شویم.

نویسنده در قالب شش درس مهم، فرایند داستان‌پردازی با داده‌ها را آموزش می‌دهد.

اولین درس نویسنده، شناخت بستر تعامل است و در این بخش، ملاک‌های مهم بستر تعامل را شرح می‌دهد تا بتوانیم درک درستی از اطلاعاتی که قرار است منتقل شود، مخاطبمان و لحن مطلوب برای ارائه پیدا کنیم.

هدف نویسنده از **درس دوم** این است که بتوانیم ابزار بصری تأثیرگذار خود را پیدا کنیم. همچنین کمک می‌کند با توجه به نوع داده‌ها، ابزار نامناسب را بشناسیم و درک کنیم به چه دلیل استفاده از آن‌ها توصیه نمی‌شود.

درس سوم و چهارم با عنوان «درهم‌ریختگی

دشمن شماست!» و «متمرکز کردن توجه

مخاطبان» کمک می‌کند بتوانیم عوامل

غیرضروری را شناسایی کنیم و ما را به قدرت حذف

آن‌ها مجهز می‌کند. پس از حذف عوامل غیرضروری

یاد می‌گیریم چطور توجه مخاطب را به مسائل

مهم و ضروری جلب و مهم‌تر از آن بتوانیم توجه

جلب‌شده را بر محتوایمان حفظ کنیم. نویسنده در

این بخش به استفاده‌ی هدفمند از ویژگی‌های

ناخودآگاه مخاطب برای جلب توجه نیز می‌پردازد.

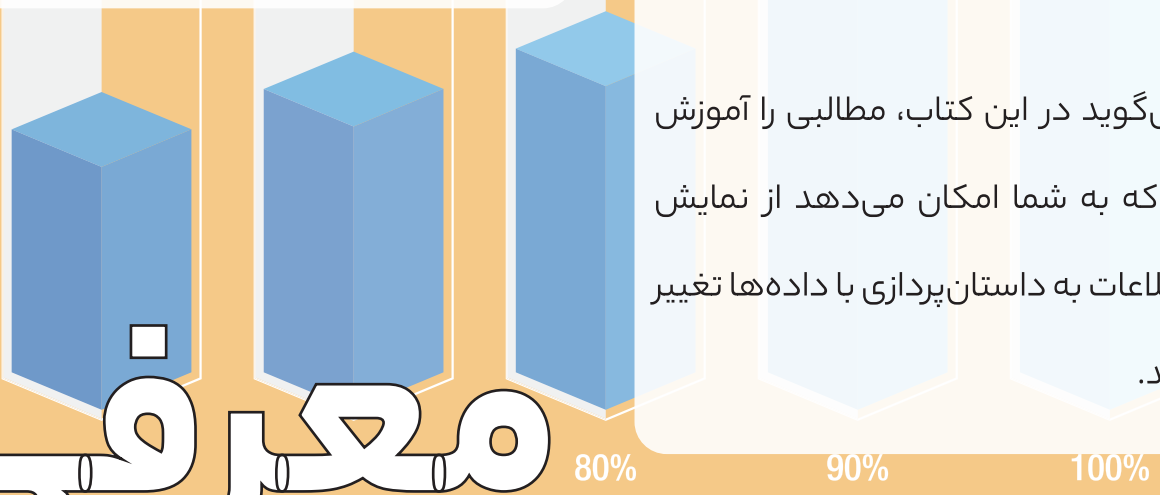


فصل انتهایی کتاب، نکاتی را برای ادامه‌ی مسیر داستان‌گویی و راهبردهایی برای افزایش مهارت ما در پیوند علم (داده) و هنر (داستان) بیان می‌کند.

بخشی از کتاب داستان‌پردازی با داده‌ها «در داده‌های شما داستانی وجود دارد؛ اما ابزار شما از این داستان بی‌خبر است. اینجا درست جایی است که به شما نیاز است - تحلیل‌کننده یا انتقال دهنده‌ی اطلاعات - تا این داستان را به صورت مصور یا در بستری مناسب به مخاطب ارائه کنید. این روندی است که در این کتاب بر آن تمرکز کرده‌ایم.»

نافلیک می‌گوید در این کتاب، مطالبی را آموزش می‌دهیم که به شما امکان می‌دهد از نمایش ساده‌ی اطلاعات به داستان‌پردازی با داده‌ها تغییر روش دهید.

این کتاب را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم؟
 این کتاب برای تمام کسانی نوشته شده که می‌خواهند با استفاده از داده‌ها، چیزی را به کسی انتقال دهند؛ کسانی که با این سؤال مواجه می‌شوند که چطور نتیجه‌ی یک پروژه‌ی بزرگ را در چند نمودار خلاصه کنند و بتوانند هدف اصلی آن را به مخاطب برسانند.



معرفی کتاب

نگاهی به فیلم فرانسویس ها



(پرستومسکریان،
عضو باشگاه زنان پیشرو)

پرسه در سرگشتگی؛
وقتی اول باید گم شویم.

نگاهی به فیلم فرانسویس ها (Frances Ha)
ساخته‌ی نوآ بامباک، محصول 2012

«(خیلی خجالت‌زده‌ام. من هنوز یک آدم واقعی نیستم.)»

گاهی زندگی به ما اجازه نمی‌دهد طبق نقشه پیش برویم؛ نقشه‌ای که شاید خودمان با انتظاراتی بی‌اساس طراحی کرده‌ایم یا دیگران به ما تحمیل کرده‌اند. این همان نقطه‌ای است که فرانسویس، شخصیت اصلی فیلم، درک می‌کند که زندگی بیشتر از

آنکه یک مسیر خطی باشد، پراز پیچیدگی‌ها و تغییرات

غیرمنتظره است. در لحظاتی از زندگی که احساس

می‌کنیم گم شده‌ایم، لحظات بی‌هدفی یا همه‌ی

روزهایی که سردرگم به دنبال چیزی می‌گردیم که حتی

دقیقاً نمی‌دانیم چیست، همه ممکن است بازتابی از

احساسات عمیق‌تر و پرسش‌هایی درباره‌ی خواسته‌های

راستین و هویتمان باشد. پرسش‌هایی که در نهایت به

شناخت ما از خود و جهانمان منجر می‌شود. فیلم

فرانسویس ها، روایت یکی از همین گم‌شدن‌ها و

پیداکردن‌هاست؛ داستان زنی که در میانه پرسه‌های

بی‌هدف، راه خود را می‌یابد.

این جمله‌ای است که فرانسویس، شخصیت اصلی فیلم فرانسویس ها، با صداقتی تکان‌دهنده بیان می‌کند؛ زنی که در تلاش است جایگاه خود را در زندگی پیدا کند. فرانسویس ها داستان زنی است که در میان سردرگمی‌ها و اشتباهاتش، به کشف معناهای تازه‌ای از هویت و خواسته‌های خود می‌رسد.



معرفی فیلم



در لحظه‌ای کلیدی از فیلم، فرانسویس از درک فاصله‌ای که بین او و سوفی ایجاد شده، احساس ناکامی می‌کند. چون او، هم از آنچه سوفی دارد محروم است، هم از فشار انتظارات اجتماعی خسته و دل‌زده است؛ انتظاراتی که به او القا می‌کند ((باید)) همان چیزها را بخواهد. در این لحظات، او حسرتی را تجربه می‌کند که بیش از میل ساده به داشتن چیزی، این پرسش را هم در خود دارد که چرا این را می‌خواهم؟ چرا به آن نرسیده‌ام؟ و چرا این انتظارات باید زندگی‌ام را تعریف کند؟ این حسرت و سردرگمی در قلب داستان *فرانسویس ها* قرار دارد.

البته فیلم، فقط داستان زندگی فرانسویس نیست؛ بلکه داستان سوفی و تفاوت دیدگاه‌های این دوزن به زندگی هم هست. فرانسویس هنوز در مسیر جست‌وجوی هویت و آزمون و خطاست. درحالی‌که سوفی به سرعت خودش را با الگوهای اجتماعی پذیرفته‌شده سازگار می‌کند. تفاوت‌های میان این دو زن باعث می‌شود فیلم از یک داستان شخصی فراتر برود و نگرش‌های مختلفی درباره‌ی زندگی و روابط انسانی را به نمایش بگذارد.

فرانسویس (با بازی تأثیرگذار گرتا گروینگ) زنی است ساکن نیویورک که آرزو دارد رقصنده‌ای حرفه‌ای شود. می‌خواهد در دنیای هنر جایگاهی پیدا کند و همان‌طور که انتظار می‌رود، با مسیر پرچالشی روبه‌رو می‌شود؛ از تلاش برای پیوستن به گروه‌های معتبر رقص گرفته تا مقابله با عدم قطعیت‌های مالی و یافتن مسیری که تعادلی میان هنر و زندگی شخصی‌اش برقرار کند. او نمونه‌ای از پایداری و آزمون و خطاست که برای هر هنرمندی آشناست: شغلی که ثبات ندارد، روابطی که چهره و ماهیتش تغییر می‌کند و استقلالی که دست‌یافتن به آن آسان نیست. فرانسویس برخلاف سوفی (با بازی میکی سامر) که بهترین دوست اوست، هنوز زندگی را جدی نگرفته است. سوفی زودتر از فرانسویس تصمیم می‌گیرد پرسه‌های بیهوده را رها کند و به زندگی‌ای «معمولی» روی آورد؛ تصمیمی که فاصله‌ای میان این دو دوست ایجاد می‌کند.

"NOS MILAGRO" INDIEWIRE

فرانسیس ها به سبک سیاه و سفید ساخته شده و علاوه بر زیبایی های بصری، تضادهای درونی و لحظات ساده اما معنادار زندگی فرانسیس را با عمق بیشتری نمایش می دهد. این فیلم، داستان تمام انسان هایی است که در جست و جوی هویت و جایگاه خود در این دنیای پرهیاهو هستند. فیلم با لحنی صمیمی و درعین حال تلخ، به ما یادآوری می کند که گاهی باید اشتباه کنیم تا به آنچه واقعاً می خواهیم برسیم. فرانسیس شاید در نگاه اول، شخصیتی گمشده به نظر برسد؛ اما در نهایت، کسی است که شجاعت پذیرش اشتباهاتش و ادامه دادن را دارد.

GRETA GERWIG EN
UNA PELICULA DE NOAH BAUMBACH

FRANCES

HA

این فیلم برای کسانی ساخته شده که هنوز در زندگی شان در حال آزمون و خطا هستند و شاید گاهی احساس کنند به جایی نمی رسند و برای من، *فرانسیس ها* لحظه هایی از زندگی ام را یادآوری می کند که در جایگاه فرانسیس بودم؛ سرشار از سردرگمی و پرسش هایی درباره ی آنچه می خواهم. هر وقت خودم را در مسیری بی هدف در حال دست و پا زدن می بینم، به سراغ این فیلم می روم و با دیدن فرانسیس به گم شدن هایم امیدوارم می شوم. اگرچه شاید این پرسه ها و گم شدن ها هرگز تمام نشود.

نوآ بامباک، فیلم نامه *فرانسیس ها* را با همکاری گرتا گروبیگ نوشته و توانسته دنیای پیچیده و انسانی شخصیت فرانسیس را با جزئیات هنرمندانه ای به تصویر بکشد. این دو هنرمند، بعدها در سال 2023 همکاری یکدیگر، فیلم نامه ی *باربی* را نوشتند؛ اثری که با دیدگاهی نوآورانه و طنزآمیز به یکی از مشهورترین نمادهای فرهنگ عامه پرداخته است. همکاری آن ها تا امروز منجر به خلق روابط انسانی عمیق و ظریفی شده است.

“RADIANTLY IRRESISTIBLE”
FILM COMMENT
“BELL & SOPPONENTE”
NEW YORK MAGAZINE



پیش زن باشگاه