

گذرگاه کنسالی



عوارض تنهایی در سالمندان



مطالعات اخیر نشان می‌دهد که تحمل تنهایی در طولانی‌مدت نقش مهمی در بروز سکنه مغزی دارد. سکنه مغزی در حال حاضر یکی از علل اصلی مرگ‌ومیر در سراسر جهان است. تحقیقات قبلی، تنهایی را بیشتر با افزایش خطر بیشتر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی مرتبط می‌دانستند و تعداد کمی از مطالعات به بررسی تأثیر این فاکتور بر بروز سکنه مغزی پرداخته‌اند. مطالعه اخیر یکی از اولین مطالعاتی است که ارتباط بین تغییرات تنهایی و خطر سکنه مغزی را در طولانی‌مدت بررسی می‌کند. طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت، انزوای اجتماعی و تنهایی از جمله عوامل تعیین‌کننده سلامت در تمام سنین به‌ویژه میان‌سالی است اما اغلب نادیده گرفته می‌شود. ارتباطات اجتماعی با کیفیت بالا برای سلامت روحی و جسمی مازوری است.

انزوای اجتماعی و تنهایی یک معضل بسیار گسترده است. بر اساس آمارهای جهانی، در برخی کشورها از هر سه سالمند، یک نفر احساس تنهایی می‌کند. مجموعه وسیعی از تحقیقات نشان می‌دهد که انزوای اجتماعی، تأثیر جدی بر سلامت جسمی و روانی سالمندان، طول عمر و کیفیت زندگی آن‌ها دارد. اثر انزوای اجتماعی و تنهایی بر مرگ‌ومیر، با سایر ریسک فاکتورهای کشنده مانند سیگار کشیدن، چاقی و عدم تحرک فیزیکی برابر شناخته شده است و فرد را در معرض سکنه مغزی قرار می‌دهد. هرگاه احساس کردید که حس تنهایی در شما ریشه دوانده و برای مدت زیادی است که تنها و منزوی شده‌اید، مهم است که عادات سالمی را در سبک زندگی خود به کار بگیرید و اقدامات ساده‌ای را برای کاهش خطر سکنه مغزی انجام دهید. مواردی مانند پیروی از یک رژیم غذایی مغذی، ورزش و مصرف مرتب داروهایی که پزشک برایتان تجویز می‌کند مفید واقع می‌شود. این تحقیق مانند چراغ راهی برای متخصصان است که با بینش بهتری قبل از وقوع بحران، غربالگری هدفمند را برای تشخیص و رفع تنهایی در افراد مسن انجام دهند. محققان معتقدند اگر احساس تنهایی را زودتر در افراد تشخیص دهیم، ممکن است بتوانیم از اولین سکنه مغزی پیشگیری کنیم یا آن را به تأخیر بیندازیم. سالمندان شرایطی دارند که در نهایت موجب تنهایی می‌شود. این عزیزان با هزار زحمت فرزندان خود را بزرگ می‌کنند و در نهایت آن‌ها تشکیل خانواده می‌دهند و پدر و مادر خود را تنها می‌گذارند. رفته رفته با بزرگ شدن شهرها و سختی اوضاع اقتصادی از وقت و انرژی افراد کاسته می‌شود و کمتر می‌توانند به عزیزان سالمند خود سر بزنند. این شرایط به علاوه از دست دادن همسر، انواع بیماری‌ها و ناتوانی‌های جسمی موجب احساس تنهایی در در سالمندان می‌شود. اگر والد پیری دارید که تنها زندگی می‌کند، حتماً دیدار بسا او را در برنامه هفتگی خود قرار دهید.

سعی کنید در هفته چندین بار به او سر بزنید و در صورتی که نیاز به چیزی داشت برای او تهیه کنید. به علاوه روزی یک بار با او صحبت کرده و از حال و احوال او باخبر باشید. می‌توانید سرگرمی‌هایی هم برای او ایجاد کنید. برای او تلفن همراه هوشمندی بخرید و او را عضو کانال‌ها و گروه‌های شاد کنید، کانال‌های تلویزیون شاد و مفرح را در دسترس او قرار دهید، حیوان خانگی مانند گربه یا طوطی برای عزیزتان خریداری کنید و سرپرستی آن را به او بسپارید، در باغچه خانه گل و گیاه بکارید یا گلدان‌های کوچک و بزرگی برای او تهیه کنید تا به رسیدگی به گل‌ها مشغول شود. داشتن دوست و گذراندن اوقاتی با او از بهترین روش‌های افزایش روحیه نه تنها برای سالمندان بلکه برای همه سنین است. سالمندان اصولاً طرز تفکر مشابهی دارند و از درک بهتری نسبت به هم برخوردارند. در این صورت سالمند احساس می‌کند که تنها نیست و کسانی هستند که شرایطی مشابه او داشته باشند. این امر موجب می‌شود احساس بهتری داشته باشند و درد دوری از فرزندان در آن‌ها کاهش یابد و از فرزندان خود توقع کمتری داشته باشند.

نگاهی به یک مفهوم کارآمد در دانش کسب و کار

باید و نبایدهای اقتصاد اشتراکی



در ۹۵ درصد از طول عمر خود بدون استفاده می‌مانند. سرویس‌های اشتراک‌گذاری خودرو و تاکسی‌های اینترنتی باعث شده‌اند از این سرمایه به بهترین شکل استفاده شود. خدماتی مثل سایت‌های رزرو ویلا و اقامتگاه در شهرهای مختلف هم، اتاق‌های بی‌استفاده یا خانه‌های خالی را به منبع درآمد برای صاحبان این سرمایه‌ها تبدیل می‌کنند. در عوض هزینه اجاره اقامتگاه برای مسافران، ۳۰ تا ۶۰ درصد کمتر از هزینه رزرو هتل می‌شود. لازم به ذکر است که فناوری، بزرگ‌ترین محرک رشد اقتصاد اشتراکی بوده است. شرکت‌ها توانسته‌اند با دیجیتال‌سازی از اقتصاد غیررسمی بهره ببرند. تراکنش‌های خرد و نظارت دقیق، باعث سهولت اشتراک‌گذاری آنلاین و اعتماد افراد به آن شده است.

در مسیر رشد و پیشرفت

اقتصاد اشتراکی در چند سال گذشته تکامل یافته و در حال پیشرفت است. در حال حاضر، این مفهوم اقتصادی، اصطلاحی فراگیر است و پلتفرم‌های متعددی به آن پیوسته‌اند و مواردی همچون همکاری مشترک، وام‌دهی همتا به همتا، مد و فریلنسری را پشتیبانی می‌کنند. شرکت‌هایی که فضاهای باز مشترک را برای فریلنسرها، کارآفرینان و کارمندان دورکار در مناطق بزرگ شهری فراهم می‌کنند و به افراد اجازه می‌دهند

بگذارند. هدیه‌دادن یکی دیگر از موارد است. شما چیزی مانند یک کیک تولد را به اشتراک می‌گذارید به این امید که در آینده دیگران، متقابل به این رفتار پاسخ دهند. این مفهوم از روزهای اولیه اینترنت و جنبش منبع‌باز رشد کرد یعنی وقتی برنامه‌نویسان، نرم‌افزار و کدنویسی‌های خود را آزادانه در دسترس دیگران قرار می‌دادند. سوین تقسیم‌بندی نیز اقتصاد شبه‌اشتراکی است. این مفهوم یعنی درآمدزایی از اقتصادهای غیررسمی مثلاً معاملات کوچک و کنترل‌نشده مانند فروش غذای خیابانی یا تاکسی‌های اینترنتی.

با اقتصاد اشتراکی چه می‌توان کرد

هزاران سال است که جوامع بشری دارایی‌ها را به اشتراک گذاشته‌اند اما ظهور اینترنت و استفاده از کلان داده‌ها، یافتن دیگران برای اشتراک این دارایی‌ها را آسان‌تر کرده است. این نوع پویایی را می‌توان اقتصاد سهیم، مصرف مشارکتی، اقتصاد مشارکتی یا اقتصاد همتا نیز نامید که به افراد و گروه‌ها اجازه می‌دهد با اشتراک دارایی‌های کم‌استفاده، درآمد کسب کنند. در اقتصاد اشتراکی می‌توان دارایی‌های بی‌مصرف مانند اتومبیل‌های پارک‌شده در گاراژ و اتاق خواب‌های اضافی را اجاره داد. این گونه دارایی‌های فیزیکی به‌عنوان خدمات ارائه داده می‌شوند. جالب است که وسایل نقلیه شخصی

پروتو جفتایی

روزنامه نگار

گزارش

حتماً تا به حال از خدمات اپلیکیشن‌های مختلف برای کارهایی مثل تاکسی گرفتن، رساندن یک بسته به مقصد و خرید کالای دست‌دوم استفاده کرده‌اید. این قبیل خدمات و اپلیکیشن‌ها که زندگی روزمره ما را به کلی تغییر داده‌اند و آن را بسیار راحت‌تر کرده‌اند، بخشی از مفهوم «اقتصاد اشتراکی» هستند. می‌دانید اقتصاد اشتراکی چیست و چرا در زندگی ما اهمیت دارد؟ این مفهوم که بعضی‌ها آن را اقتصاد تسهیمی هم می‌خوانند یک مدل اقتصادی است که سابقه هزارساله در بین عموم مردم دارد اما امروزه به کمک تکنولوژی معنای متفاوتی پیدا کرده است. به این شکل که افراد بر یک بستر آنلاین عضو می‌شوند و خدمات و کالاهای خود را در ازای دریافت مبلغ مشخص با دیگران به اشتراک می‌گذارند. پیش‌بینی می‌شود که اقتصاد اشتراکی تا سال ۲۰۲۵ ارزشی معادل ۳۰۰ میلیارد دلار داشته باشد. اما اقتصاد اشتراکی چیست و از کجا آمده است؟

تعریف مدل اقتصاد اشتراکی

به لطف اپلیکیشن‌ها و استارت‌آپ‌هایی که خدمات مختلف ارائه می‌دهند، امروزه به راحتی می‌توانیم تا کسی بگیریم، غذا سفارش دهیم، لباس‌هایی را بفروشیم که دیگر نمی‌پوشیم و بسیاری از خدمات را با زدن چند ضربه به صفحه گوشی، دریافت کنیم. با گران تر شدن روزافزون منابع و افزایش آگاهی‌ما درباره فواید کاهش مصرف گرایی، این پلتفرم‌های دیجیتال راه‌حل خوبی به نام به اشتراک گذاری پیش پایمان گذاشته‌اند. اقتصاد اشتراکی یا مشارکتی به‌عنوان نوعی سیستم اقتصادی تعریف می‌شود که در آن دارایی‌ها و خدمات بین افراد به اشتراک گذاشته می‌شوند. این اشتراک‌گذاری خدمات و محصولات معمولاً در پلتفرمی آنلاین انجام می‌شود. آتیلا مارتون، استاد دیجیتال‌سازی در دانشکده بازرگانی کپنهاگ، معتقد است که این مفهوم را می‌توان به سه مفهوم مجزا تقسیم کرد. اولین آن «اقتصاد اشتراکی واقعی» است. این مورد درست شبیه ساده‌ترین شکل سهیم‌شدن مانند تقسیم کردن غذا بین اعضای خانواده است. مثلاً ویکی‌پدیا پلتفرمی است که کاربران می‌توانند داوطلبانه در آن مشارکت کنند و دانش را به اشتراک

راهکار

آیا احساس می‌کنید هیچ شباهتی با بقیه ندارید؟ خودتان را متفاوت از بقیه می‌دانید؟ احساس استثنای بودن و طرد شدن از بقیه افراد را دارید؟ خود را متعلق به هیچ گروه و دسته‌ای نمی‌دانید؟ موقعیت‌های اجتماعی به شما اضطراب می‌دهد؟ کم‌رو و خجالتی هستید؟ احساس می‌کنید حرف ارزشمندی برای گفتن به بقیه ندارید؟ آیا همیشه در حاشیه جمع می‌مانید؟ یا شاید برعکس، حاضرید هرکاری بکنید که وارد گروه‌های مختلف شوید و هر جمع متفاوتی که می‌پسند ادعا می‌کنید شبیه‌شان هستید؟ اگر حالات بالا را تجربه کرده‌اید ممکن است مبتلا به طرحواره انزوای اجتماعی باشید. در طرحواره انزوای اجتماعی بیگانگی، فرد احساس می‌کند که با دیگران متفاوت است، در جمع‌ها احساس

انزوا دارد یا در اصطلاح حس می‌کند وصله ناجور جمع است. این طرحواره هم مثل سایر طرحواره‌ها ریشه در دوران کودکی دارد. معمولاً افرادی که در دوران کودکی دارای تفاوت‌های فاحشی با دیگران بوده‌اند، مثلاً معلولیت داشته‌اند یا مواردی مثل لکنت زبان یا نقص‌های ظاهری و یا حتی موارد مثبتی مانند هوش بسیار بالا را تجربه کرده‌اند می‌توانند دچار طرحواره انزوای اجتماعی یا بیگانگی شوند. همچنین افرادی که در دوران کودکی احساس می‌کردند خانواده‌شان با دیگران متفاوت است مستعد چنین طرحواره‌ای هستند. مثلاً خانواده‌ای می‌توانسته از لحاظ فرهنگ، سنت، نژاد و مذهب متفاوت با سایر اعضای جامعه کودک بوده باشند. بچه‌های منفعلی که در کودکی هیچ تجربه خاصی نداشته‌اند نیز در دوران بزرگسالی ممکن است احساس کنند چیزی برای نمایش ندارند و تسلیم طرحواره انزوای اجتماعی شوند. آن‌ها بین خودشان و دنیا فاصله عمیقی احساس می‌کنند. اگر برخی از این علائم را دارید، حتماً با یک نسبت به بقیه تاکید افراطی دارند و حاضر نیستند قدمی برای شبیه جمع بودن بردارند حتی وقتی این شباهت منطقی و درست باشد. احساس تنهایی دارند و به نظرشان کسی در کشان نمی‌کند. این افراد معمولاً تفاوت‌هایشان را با دیگران بزرگ و شباهت‌هایشان را انکار یا کوچک می‌پندارند. این احساس تفاوت، برعکس خودشیفته‌ها از روی خودبرتربینی نیست، بلکه احساس‌های خود کم‌بینی و حقارت است. چنین افرادی تصور می‌کنند دیگران آن‌ها را برای تفاوت‌ها تحقیر می‌کنند. اگر برخی از این علائم را دارید، حتماً با یک متخصص صحبت کنید. درست است که آگاهی از وجود این طرحواره قدم مهمی برای درمان آن است اما کافی نیست. متخصص باید با انجام تست‌های طرحواره‌درمانی مطمئن شود چنین مسئله‌ای در شما وجود دارد و اگر طرحواره دیگری نیز دارید آن را تشخیص دهد و بر اساس نتایج تست‌ها روند درمانی را پیش بگیرد. مهم‌ترین موضوع در درمان اختلال مذکور این است که احساس بی‌ارزشی شما از بین برود. تازمانی که به متخصص مراجعه نکرده‌اید می‌توانید از روش‌های فردی برای جلوگیری از پیشرفت این طرحواره کمک بگیرید. مهم‌ترین موضوعی که باید روی آن کار کنید عزت‌نفستان است. حتماً از روش‌های بالا بردن عزت‌نفس استفاده کنید.

جزیره‌ای در دل کویر



روستای «نابیند طیس» از نمونه‌های معماری پلکانی در استان خراسان جنوبی است که از آن به‌عنوان ماسوله کویر یاد می‌کنند و چنان شگفت‌انگیز است که به یک جزیره سبز در میان کویر شباهت دارد. زندگی در این جزیره سبز به لطف آب قنات‌هایش سال‌هاست جریان دارد و منجر به شکل‌گیری بهشتی در دل کویر خشک لوت شده است. روستای نابیند به دلیل داشتن بافت سنتی و خشتی، درختان مرکبات و نخل و چشم‌اندازی دیدنی، برج‌های دیده‌بانی، چشمه‌های آب گرم و سرد، حیوانات خاص نظیر یوزپلنگ آسیایی و... همیشه گردشگران زیادی را به‌سوی خود جذب می‌کند. این روستا روستای منحصر به فردی که در فهرست آثار ملی ایران به ثبت رسیده، در کویر لوت قرار

دارد و تا شعاع ۲۰۰ کیلومتری آن، آبادی دیگری وجود ندارد. نابیند به‌عنوان یکی از جاهای دیدنی طیس، در دهستان کویر واقع شده است و طبق سرشماری سال ۱۳۹۵ جمعیتی بالغ بر ۴۲۷ نفر (۱۲۶ خانوار) در آن سکونت دارند. منطقه نابیند در سرزمینی کویری واقع شده است و وجود کوه‌های علی‌آباد، آب شلمه و کوه نابیند، اینجا را به منطقه‌ای کوهستانی تبدیل کرده‌اند. این کوه‌ها حدود ۲۵۰۰ متر نسبت به کویر لوت اختلاف ارتفاع دارند که نابیند با ۳۰۵۰ متر ارتفاع مرتفع‌ترین آن‌ها به حساب می‌آید. در کنار جاذبه‌های طبیعی و تاریخی این منطقه، آنچه به شدت مورد توجه علاقه‌مندان به محیط‌زیست قرار می‌گیرد، یوزپلنگ ایرانی است. منطقه یادشده از معدود جاهای دست‌نخورده ایران است که زیستگاه یوزپلنگ آسیایی محسوب می‌شود. این روستای پلکانی در طول تاریخ پناهگاه امن و خوش‌آب‌هوایی برای مسافران بوده است. از نادرشاه افشار که موقع شورش افغان‌ها به این روستا آمد تا مسافرانی که از شر باغی‌ها به این روستا پناه می‌آوردند، همه چشم‌اندازهای نابیند زیبا را دوست داشته‌اند. این روستا در زمان صفویه به شکل پلکانی درآمد تا اهالی از شر دزدان و غارتگران در امان باشند. روستای نابیند از جاهای دیدنی استان خراسان جنوبی است و در جنوب شهرستان طیس و در کنار جاده طیس-راور قرار دارد. این روستا مشرف به کویر لوت و در دامنه کوهستان است و از توابع بخش دیهوک در دهستان کویر به حساب می‌آید. برای دسترسی به روستای نابیند باید به جنوب شهر طیس بروید و وارد جاده طیس-راور شوید. پس از کربت، دیهوک و زنونان، با تابلوهای نابیند مواجه می‌شوید که اگر طبق تابلوها به مسیر خود ادامه دهید، تابلوی خروجی روستای نابیند را خواهید دید. روستای نابیند حدود ۲۱۰ کیلومتر با شهر طیس فاصله دارد؛ روستایی در دل کویر که فکرش را هم نمی‌کنید مملو از نخلستان، باغ مرکبات و کشتزارهای گندم و جو باشد. از آنجا که مسیر طیس به نابیند حدود سه ساعت طول می‌کشد و ممکن است رانندگی تا حدودی برایتان خسته‌کننده باشد بهتر است شب را در نابیند بمانید و خستگی در کنید.

دریاچه سد برنجستانک- سوادکوه



زادبوم



من فهمیده‌ام که...
تمام رؤیای‌ها ما می‌توانند محقق شوند، اگر ما شجاعت دنبال کردن آن‌ها را داشته باشیم.

رواق



یادنگاره

نمایی از شهر کربلا-۱۳۹۲