

خبر



## آمار عجیب سکنه مغزی

تا سال ۲۰۵۰

بر اساس مطالعاتی که در مجله «نورولوژی لنست» (The Lancet Neurology) منتشر شده، بروز سکنه در ۳۰ سال گذشته دو برابر شده و تا سال ۲۰۵۰ تقریباً ۱۰ میلیون نفر در سراسر جهان بر اثر سکنه خواهند مرد. سکنه مغزی به‌طور ناگهانی وبدون هشدار رخ می‌دهد و زمان لازم برای واکنش و درمان برای یه حداقل رساندن عواقب آن ضروری است.

دکتر جیساراج پانديان، رئیس سازمان جهانی سکنه مغزی (WSO) که در نگارش مقاله مجله «نورولوژی لنست» شرکت داشته در این‌باره این گونه توضیح می‌دهد: «بروز سکنه مغزی به دلیل عوامل متعددی مانند افزایش سن جمعیت در سراسر جهان و افزایش موارد فشار خون، دیابت و چاقی در حال افزایش است». کارشناسان علاوه بر تحلیل علل این افزایش در زمینه‌های مختلف اجتماعی، راهکارهایی را برای کاهش بروز این بیماری ارائه می‌کنند که با پیشگیری می‌تواند به‌صورت تصاعدی کاهش یابد.

دکتر پانديان می‌گوید: «از طریق آموزش و دسترسی به‌موقع به درمان‌های مؤثر، می‌توان به چالش‌های نوظهور مرتبط با سلامت سیستم عصبی رسیدگی کرد. مشکل این است که این اقدامات احتیاطی در همه‌جای دنیا نتایج یکسانی نخواهد داشت.»

همان‌طور که شکاف بین کشورهای با منابع بیشتر و کمتر در سطح جهانی در جریان است، بروز سکنه مغزی نیز در سطح جهانی افزایش خواهد یافت. تخمین زده می‌شود که مرگ‌ومیر بر اثر سکنه در کشورهای با درآمد پایین و متوسط از ۵.۷

میلیون در سال ۲۰۲۰ به ۸.۸ میلیون در سال ۲۰۵۰ افزایش یابد. در حالی که انتظار می‌رود در کشورهای با درآمد بالا این نوع مرگ‌ومیر تقریباً بدون تغییر باقی بماند. این یعنی تنها ۹ درصد مرگ‌ومیرهای جهانی ناشی از سکنه مغزی در کشورهای ثروتمند رخ خواهد داد، در حالی که ۹۱ درصد در فقیرترین کشورها اتفاق خواهد افتاد. پانديان می‌گوید: «سیستم‌های مراقبت‌های بهداشتی در کشورهای فقیرتر اغلب با چالش‌های مهمی مانند کمبود منابع برای دسترسی به مراقبت‌های پزشکی باکیفیت، هم در مرحله پیشگیری و هم در مرحله حاد، مواجه هستند.» این محقق توضیح می‌دهد که این مشکلات با سایر عفونت‌های مغزی همچون ایدز، تب دنگی و سل که در کشورهای با درآمد پایین و متوسط شایع‌تر است و می‌تواند منجر به سکنه مغزی شود ترکیب می‌شوند.

بر اساس این مطالعه، کشورهای آسیای جنوب شرقی بالاترین نسبت مرگ‌ومیر ناشی از سکنه مغزی را در سال ۲۰۲۰ ثبت کردند (۶۱ درصد) در سطح جهانی، یا به عبارتی حدود ۴.۱ میلیون مرگ) و پیش‌بینی می‌شود این رقم تا سال ۲۰۵۰ به ۶۹ درصد افزایش یابد. دکتر پانديان تأکید می‌کند که میزان این نوع مرگ‌ومیر در آسیا، آسیای شرقی و اقیانوسیه می‌تواند تا تقریباً ۲ میلیون نفر افزایش پیدا کند، یعنی از ۳.۱ میلیون نفر در سال ۲۰۲۰ به ۴.۹ میلیون نفر در سال ۲۰۵۰.

تعداد سکنه‌های مغزی در اروپا تا سال ۲۰۲۰ حدود ۳۴ درصد افزایش خواهد داشت و مرگ‌ومیرها نیز ۴۵ درصد افزایش می‌یابد، اگرچه این افزایش نسبت به کشورهای فقیرتر کمتر است. در اسپانیا، جایی که از هر چهار نفر یک نفر در طول زندگی خود دچار سکنه مغزی می‌شود، سالانه حداقل ۱۷ هزار بیمار جان خود را از دست می‌دهند، در حالی که حدود ۳۰ هزار نفر پس از سکنه مغزی در یک وضعیت نیمه‌فلج و وابسته به دیگران قرار می‌گیرند. دکتر مار فریخو، هماهنگ‌کننده گروه مطالعاتی بیماری عروق مغزی (SEN)، می‌گوید: «روشن است در اسپانیا در مقایسه با کشورهایی با منابع کمتر که در این مطالعه تجزیه و تحلیل شده‌اند، در موقعیت بهتری قرار داریم.» او می‌افزاید: «ما یک استراتژی ملی دربارۀ سکنه مغزی داریم و سایر برنامه‌های عملیاتی که نتایج خوبی داده‌اند، اگرچه به وضوح فضایی برای بهبود، به‌ویژه در زمینه آگاهی و آموزش در این‌باره وجود دارد.»

خود را به اشتراک بگذارید و اگر مدیر هستید، موفقیت‌های تیم خود را نیز به اشتراک بگذارید. ارائه کار با کیفیت ممکن است بدیهی به نظر برسد، اما این کار با کیفیت همیشه قابل مشاهده نیست. سایر همکاران باید بتوانند روی کار شما حساب کنند. در نهایت به عنوان یک عضو قابل اعتماد، ارزشمند و مورد نیاز تیم شهرت پیدا خواهید کرد که همه این‌ها منجر به دیده شدن بیشترتان خواهد شد. از اینکه چه چیزی برای ذی‌نفعان کلیدی شما مورد توجه است، آگاه باشید. قادر به کمک و افزودن ارزش به کار تصمیم‌گیرندگان قدرتمند در سازمان خود باشید. معمولاً این افراد همکاران ارشد شما، رئیس بخش یا اعضای تیم اجرایی هستند. وقتی نشان می‌دهید مهارتی دارید که می‌تواند منبع ارزشمندی برای آن‌ها و کارشان باشد، به احتمال زیاد به کار شما توجه خواهند کرد. وقتی ثابت کنید که می‌توانید به مدیران ارشد کمک کنید تا موفق شوند، آن‌ها شما را استخدام کرده و روی موفقیت شما سرمایه‌گذاری خواهند کرد.

آیا امکان چرخش شغلی وجود دارد؟

به دنبال فرصت‌های یادگیری باشید، بپرسید و داوطلب شوید تا مهارت‌های خود را گسترش دهید. اگر این فرصت‌ها به نفع ذی‌نفعان کلیدی باشد، بسیار بهتر هم خواهد بود. آیا امکان چرخش شغلی بین تیم‌های مختلف برای شما وجود دارد؟ آیا مدیر شما برای انجام یک پروژه حساس، به کمک نیاز دارد؟ آیا می‌توانید داوطلب شوید که تیم خود را در جلسات مختلف نمایندگی کنید؟ به دنبال فرصت‌های یادگیری باشید چراکه وظایف فوری و قابل ارتقا دارند. در صورتی که پروژه‌ای که به عهده گرفته‌اید در سطح شرکت گسترده باشد، به شما امکان می‌دهد تا با کارمندان ارشد که قدرت تصمیم‌گیری دارند، از نزدیک همکاری کنید.

تأثیرات مهربانی و مثبت بودن چیست؟

مردم دوست دارند که با افراد مهربان، متفکر و خوب همکاری کنند. فردی باشید که مردم از بودن در کنارش و حضور در تیم‌شان لذت ببرند. کارشناسان تأکید دارند که مهربانی می‌تواند فرسودگی کارمندان را کاهش دهد، عزت‌نفس را تقویت کند، احساسات مثبت را تحریک کند و رفاه کلی را افزایش دهد. مهربان بودن را فرصتی برای تقویت مهارت‌های نرم خود مانند همدلی، شفقت، انعطاف‌پذیری و سازگاری بدانید. ویژگی‌هایی که به دیگران اجازه می‌دهد شما را به عنوان یک کارمند ارزشمند و رهبر نوظهور ببینند. از ارتباط با دیگر سوپراسازارهایی که در محل کار می‌بینید خجالت نکشید. این کار رانه برای نیت خودخواهانه، بلکه برای ایجاد ارتباط و ایجاد روابط با کسانی که تحسین می‌کنید انجام دهید. به واسطه ارتباط با این افراد می‌توانید بفهمید که چگونه دیده شدن‌شان را به دست آورده‌اند. در کنار آن‌ها، با آن‌ها یا برای آن‌ها کار کنید. این کار مشارکت‌های شما را قابل مشاهده‌تر می‌کند و پتانسیل کسب حمایت مالی را حتی زمانی که حضور ندارید افزایش می‌دهد. به‌علاوه، بینشی در مورد چگونگی هموار کردن مسیر خود از طریق تجربیات آن‌ها به دست خواهید آورد.

منبع: hbr.org

کارشناسان دانشگاه هاروارد بررسی کردند

# راهکارهای به چشم آمدن در محل کار



امکان می‌دهد تا نفوذ بیشتری داشته باشید که این امر برای هر کس که مشتاق رهبری است ضرورت دارد. دیده شدن شما در محل کار که بر اساس توانایی‌های شما اتفاق افتاده، در شکل دادن به احساسات، باورها و اعمال دیگران مؤثر است. دوم اینکه، به چشم آمدن در محل کار می‌تواند دری را به روی فرصت‌های جدیدی باز کند که در غیر این صورت ممکن بود بسته یا حتی پنهان بماند. اگر تصمیم‌گیرندگان کلیدی بدانند شما چه کسی هستید، چه کار می‌کنید و معتقد باشند که کار شما تأثیر مثبتی به همراه دارد، این گونه شانس خود را برای شرکت در پروژه‌های نوآورانه یا پرخطر افزایش خواهید داد و یا ارتقای شغلی دریافت خواهید کرد. سوم اینکه با قابلیت به چشم آمدن راحت‌تر می‌توانید با افراد جدید وارد مکالمه شوید. به عبارت دیگر، این یک راه عالی برای گسترش شبکه ارتباطات شماست. همان اینفلوئنسرهایی که برای مشارکت شما ارزش قائل هستند می‌توانند شما را به تصمیم‌گیرندگان در بخش‌های دیگر، تیم‌های دیگر و یا حتی به کسانی که در آینده برای شما ارزشمند خواهند شد، معرفی کنند. در نهایت و شاید مهم‌تر از همه اینکه به چشم آمدن می‌تواند تعیین‌کند که آیا محل کار شما برای شما جذاب است یا خیر. تحقیقات نشان می‌دهد که احساس مشارکت در کار منجر به تعهد و مشارکت سازمانی بالاتر می‌شود. شما به احتمال زیاد در تعیین شرح کار خود، از جمله حوزه‌های تمرکز، اولویت‌ها، اهداف و شاید در نهایت، استراتژی بزرگ‌تری که کار را برای کل سازمان تعریف می‌کند، تأثیر خواهید داشت.

چگونه در محل کار به چشم دیگران بیایم؟

شما فقط با تلاش فردی نمی‌توانید در محیط کار دیده شوید. برای بالا بردن وجهه خود، به یک مدافع نیاز دارید؛ خواه مدیرتان باشد یا یک دوست و یا یک حامی. اساساً کسانی می‌توانند این کار را برای شما انجام دهند که دعوت‌کننده شما به مهمانی هستند و یا جزو افراد تأثیرگذار در شرکت به حساب می‌آیند. از طریق این روابط می‌توانید ابزارهایی را

به چشم آمدن در محل کار به چشم دیگران بیایم؟

شما فقط با تلاش فردی نمی‌توانید در محیط کار دیده شوید. برای بالا بردن وجهه خود، به یک مدافع نیاز دارید؛ خواه مدیرتان باشد یا یک دوست و یا یک حامی. اساساً کسانی می‌توانند این کار را برای شما انجام دهند که دعوت‌کننده شما به مهمانی هستند و یا جزو افراد تأثیرگذار در شرکت به حساب می‌آیند. از طریق این روابط می‌توانید ابزارهایی را

هوش مصنوعی تا سال ۲۰۲۴ بر مشاغل تأثیر خواهد گذاشت

ترس کارمندان از آینده

معتقد است که متخصصان با موج جدیدی از تحولات روبه‌رو هستند و برای این امر نیاز به سازگاری با تغییرات دارند؛ چراکه قرار است هوش مصنوعی مولد هر چه بیشتر در محیط‌های کاری اثرگذار شود. او گفته که این تحولات همان قدر که می‌تواند طاق‌ت فرسایشی باشد می‌تواند مثبت هم باشد، چون افرادی از این تغییرات استقبال کرده‌اند و برای یادگیری نحوه استفاده از این فناوری تلاش می‌کنند. طبق نتایج این نظرسنجی حدود نیمی از پاسخ‌دهندگان به یادگیری در این حوزه علاقه‌مند هستند و ۵۹ درصد در حال حاضر فاقد هر گونه آموزش رسمی از سوی کارفرمایان خود هستند. همچنین یک‌سوم این افرادی در حال حاضر از هوش مصنوعی در شغل خود بهره می‌برند و ۲۶ درصدشان از ابزارهای هوش مصنوعی مانند (ChatGPT) در کار استفاده می‌کنند. این نتایج به وضوح نشان می‌دهد که مردم مشتاق کسب اطلاعات بیشتر در مورد هوش مصنوعی هستند. در این زمینه شاهد افزایش قابل توجه مکالمات در لینکدین با اعضای هستیم که مهارت‌های هوش مصنوعی را به نمایه‌های خود اضافه می‌کنند. این داده‌ها همچنین ارزش عظیم مهارت‌های نرم و اهمیت این مهارت‌ها را نشان می‌دهد. دیو بس معتقد است که آدم‌ها به رشد در این فناوری جدید و تغییراتی که به ارمغان می‌آورد ادامه خواهند داد. علاوه بر این،

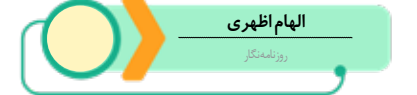
هوش مصنوعی برای ایجاد تصویر مانند (Midjourney) یا (DALL-E۲)، بسیاری از هنرمندان و طراحان گرافیک را متعجب کرده که این فناوری تا کجا ادامه خواهد یافت.

ترس کارمندان

شبکه اجتماعی (LinkedIn) اخیراً یک نظرسنجی را از بین بیش از ۱۰ هزار کارمند بالای ۱۸ سال انجام داده و از آن‌ها خواسته به این سؤال که تأثیر هوش مصنوعی بر زندگی کاری خود را چگونه ارزیابی می‌کنند پاسخ دهند. نتایج این نظرسنجی نشان می‌دهد که کارمندان کشورهای بریتانیا، فرانسه، آلمان، اسپانیا، هلند و ایتالیا احساس می‌کنند که هوش مصنوعی تأثیر قابل توجهی بر زندگی کاری آن‌ها خواهد داشت. همچنین حدود ۴۵ درصد از پاسخ‌گویان پیش‌بینی کرده‌اند که این امر باعث تغییر مؤثر در شغل‌شان در سال آینده خواهد شد، به‌طوری که بیش از یک‌سوم آن‌ها در این باره احساس غم و نگرانی می‌کنند و احتمال می‌دهند که نتوانند با تحولات محل کار خود همراهی کنند.

هوش مصنوعی مولد

شارلوت دیویس، کارشناس حرفه‌ای شبکه اجتماعی لینکدین



الهام اطهری

روزنامه‌نگار

گزارش

زمانی که قرار است وارد محل کار جدیدی شوید، بسیاری به شما توصیه خواهند کرد که برای این که دیده شوید، بیشتر از دیگران کار کنید. به بسیاری از ما گفته شده که برای برتری در هر نقشی، باید کارها را به نحو احسن انجام داد و هر گامی را به درستی و رو به جلو برداشت. در بیشتر موارد، این حرف‌ها درست است. در آغاز شروع حرفه‌تان در یک شغل جدید، تثبیت خود به عنوان یک فرد سازنده و قابل اعتماد به شما کمک خواهد کرد تا یک برند شخصی قوی بسازید تا اعضای تیم بتوانند به شما به عنوان یک فرد مؤثر اعتماد کنند. اما چیزی که افراد کمی به شما خواهند گفت این است که برای رشد در جایگاه شغلی خود و ایجاد اعتبار در میان دیگران، لازم است که تأثیر سخت‌کوشی شما برای دیگران قابل مشاهده باشد. دیده شدن کار شما برای نام بردن از شما در اتاقی که در آن تصمیم‌گیری‌ها انجام می‌شود و در نهایت برای ارتقای شغلی شما بسیار ضروری است. اگر دیگران ندانند شما چه کاری انجام داده‌اید، هرگز به پتانسیل کامل خود برای پیشرفت دست نخواهید یافت.

در طول چند سال اول فعالیت حرفه‌ای، فهمیدن اینکه چگونه کار خود را به نمایش بگذاریم، می‌تواند یک چالش بزرگ باشد، بخصوص در میان همه ناشناخته‌های دیگری که ممکن است در حال جست‌وجوی آن باشید. به همین خاطر در ادامه، راجع به کارهایی که می‌توان در محل کار انجام داد تا کار شما به خوبی دیده شود صحبت خواهیم کرد.

به چشم آمدن در محل کار به چه معناست؟

به چشم آمدن در محل کار به این معناست که کار شما مورد توجه، تأیید و ارزش‌گذاری قرار گیرد. می‌توان این مسئله را با یک رویداد اجتماعی مانند دعوت شدن به مهمانی مقایسه کرد. کسانی که در مهمانی‌ها به چشم می‌آیند، سه مرحله تعاملی را تجربه کرده‌اند: دعوت به مهمانی، مشارکت در آن و اعتبار مانند دعوت دوباره برای شرکت در مهمانی‌های بعدی. در فرایند کاری نیز وقتی شما دعوت‌نامه‌ای برای همکاری دریافت می‌کنید یعنی از شما خواسته شده تا بخشی از پروژه‌ها باشید، تیم‌ها را رهبری کنید و نقش‌های جدیدی را بر عهده بگیرید. مفهوم مشارکت این است که شما سهم قابل توجه و اساسی در کار دارید و اعتبار یعنی کار شما ارزش‌گذاری، شناسایی و تأیید شده و با چیزهایی مانند ارتقای شغلی، به دست آوردن حوزه کاری بزرگ‌تر، یا افزایش دامنه کنترل به شما پاداش داده می‌شود. وقتی یک فرد جدید در محل کار هستید، دقیقاً مانند دعوت شدن به مهمانی کار آسانی نخواهد بود، به همین دلیل است که باید از همان ابتدا تلاش خود را آغاز کنید.

به چشم آمدن چه کمکی به شما می‌کند؟

دیده شدن در محل کار مزایای زیادی دارد. اول از همه به شما

یک نظرسنجی جدید نگرش کارکنان اروپایی را نسبت به هوش مصنوعی مورد ارزشیابی قرار داده است. بر اساس این نظرسنجی تقریباً نیمی از این کارکنان انتظار دارند که در سال آینده، هوش مصنوعی تأثیر عمده‌ای بر زندگی کاری آن‌ها بگذارد.

گزارش



مریم حسینی

روزنامه‌نگار

افزایش نفوذ هوش مصنوعی (AI) در حوزه‌های کاری مختلف، به نگرانی‌های گسترده‌ای در مورد اینکه چگونه هوش مصنوعی می‌تواند بر مشاغل تأثیر بگذارد دامن زده است. اکنون نتایج یک نظرسنجی جدید نشان می‌دهد که تقریباً نیمی از کارمندان اروپا تأثیر «قابل توجه» هوش مصنوعی را بر شغل خود در سال آینده پیش‌بینی می‌کنند. ابزارهایی مانند (ChatGPT و (OpenAI) قادر به نوشتن کل یک مقاله به زبانی نسبتاً ساده و قابل قبول برای امتحانات و حتی نوشتن کدهای کاربردی هستند. همچنین ابزارهای مولد