

# فرصت امروز

برای کسب و کار آفرینی

پیش‌بینی نرخ دلار در سال‌های آتی

## آیا دلار ۴۲۰۰ تومانی می‌ماند؟

با وجود ماندگاری قیمت دلار در کانال ۴۲۰۰ تومان و افزایشی که به طور روزانه گاه‌ها در آن اتفاق می‌افتد و همچنین پیش‌بینی‌هایی که برای رشد دوباره قیمت دلار وجود دارد، سیاستگذار ارزی...

۴

### یادداشت

اخبار خوب بودجه ۹۷  
برای بازار سرمایه



علی اصغر  
ضیاجی  
مدیر سرمایه‌گذاری  
شرکت امین توان  
آفرین‌ساز

بودجه سال ۹۷ اخبار خوبی برای بازار سرمایه دارد که می‌تواند نقدینگی‌های جدیدی را وارد این بازار کند. بازار سرمایه ایران کامودیتی محور است و از قیمت‌های جهانی تأثیر زیادی می‌گیرد. علاوه بر این موضوع، بخشی از بازار نیز تحت تأثیر تصمیم‌های پولی و مالی است که در بخش کلان اقتصاد گرفته می‌شود. بخش صادرات محور بازار از نرخ دلار تأثیر می‌گیرد. تحلیلگران در این بخش انتظار نرخ دلار در محدوده‌های ۳۷۰۰ تا ۳۷۵۰ تومان را برای بودجه ۹۷ داشتند و رقم اعلامی کمتر از پیش‌بینی آنها بود. اما نفت در بودجه سال آینده بالاتر از پیش‌بینی‌ها و انتظارات بود. به نظر می‌رسد دولت به این اطمینان رسیده است که با توجه به توافق‌های اوپک نفت را می‌تواند در قیمت‌های مناسبی به فروش برساند. همین موضوع تأثیر مثبتی در گروه پالایشی‌ها دارد و باعث تحرکاتی در نمادهای این گروه...

۵

معاون وزیر نیرو در تشریح لایحه بودجه ۹۷ عنوان کرد

## عزم دولت در خصوصی‌سازی

معاون برنامه‌ریزی و اقتصادی وزیر نیرو یکی از ویژگی‌های شاخص لایحه بودجه ۱۳۹۷ کل کشور را عزم دولت در واگذاری امور به بخش خصوصی ذکر کرد و گفت: طرح‌های صنعت آب و برق می‌توانند از این رویکرد لایحه بودجه منتفع شوند. «محسن بختیار» اضافه کرد: تبصره ۱۹ لایحه بودجه ۱۳۹۷ کل کشور، عزم جدی دولت را برای اجرای طرح‌ها به روش مشارکت با بخش خصوصی و تعاونی به خوبی نشان داده است. براساس تبصره ۱۹ لایحه بودجه ۱۳۹۷، به دولت اجازه داده می‌شود به منظور جلب مشارکت هرچه بیشتر بخش خصوصی و تعاونی در اجرای طرح‌ها و پروژه‌های منتخب جدید و...

۳

گمانه‌زنی‌ها درباره افزایش قیمت بنزین ادامه دارد

## گرانی بنزین؛ هدف یا ضرورت

۲

### مدیریت و کسب‌وکار



راهاندازی دفتر تلگرام در دوبئی

- پس‌انداز یا درآمذایی؟
- با یک راه‌حل ساده ذهن‌تان را تقویت کنید
- کاربردهای مدیریت ارتباط با مشتری
- راهکارهایی برای بازاریابی محتوا در شبکه‌های اجتماعی
- استراتژی برند، نقشه راه برند و اساسنامه برند چیست؟
- تبلیغاتی که برای خودمان خیلی جذاب است

۸ تا ۱۶



وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات عنوان کرد

## همه شهرهای کشور در دهه فجر امسال تحت شبکه 3G و 4G قرار می‌گیرند

وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات عنوان کرد

## همه شهرهای کشور در دهه فجر امسال تحت شبکه 3G و 4G قرار می‌گیرند

دسترسی دارند که حال اگر این تعداد کاربر را از جمعیتی که به دلیل سن نمی‌توانند از گوشی و تبلت استفاده کنند جدا کنیم، ضریب نفوذ بالای به‌دست می‌آید که در کشور وجود دارد. وزیر ارتباطات با اعلام اینکه از مجموع ۱۲۴۱ شهری که در تقسیمات کشوری وجود دارد ۱۲۰۰ شهر تحت پوشش شبکه 3G قرار دارند و تا دو هفته آینده این پوشش نهایی می‌شود، خاطر نشان کرد: هم‌اکنون بیش از ۸۰۰ شهر تحت پوشش شبکه 4G هستند که تا پایان ماه این تعداد به ۹۰۰ شهر می‌رسد و می‌توان گفت که در دهه فجر همه شهرهای کشور تحت شبکه 3G و 4G قرار می‌گیرند. وی راه‌اندازی و نگهداری شبکه را برای صدا و سیما بسیار پرهزینه و همراه با مخاطرات سلامتی ناشی از قرار گرفتن در کنار امواج دانست و افزود: فناوری این شبکه را بدون هزینه در اختیار شما قرار می‌دهد و رسانه از هزینه فناوری رها می‌شود. بنابراین برای صداوسیما که همواره درگیر بودجه است این فرصت تاریخی است تا هزینه‌های خود را کاهش دهد. وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات با بیان اینکه رفتن به سوی پهن باند نیازمند الزاماتی است، گفت: زمانی که فرهنگ در رسانه این‌طور بود که مطلبی که تولید می‌شد به صورت هرمی در بین مردم توزیع می‌شد، اما امروز با توسعه فناوری این فرهنگ عوض شده است، به طوری که در دنیا صحبت از این است که هر فرد یک رسانه است که مفهوم شهروند خبرنگار نیز در صداوسیما استفاده می‌شود. آذری جهرمی با اشاره به اینکه مطابق قانون اساسی تلویزیون به صورت انحصاری در اختیار صداوسیماست، اظهار کرد: درحالی‌که در حوزه پهن باند توزیع هرمی محتوا مفهومی ندارد، می‌خواهیم ضمن رعایت قانون اساسی، صداوسیما را نیز داشته باشیم. بالاترین مقام مسئول حوزه ICT کشور با بیان اینکه یک راه‌حل این است که همه فناوری را مخصوص صداوسیما بدانیم و با بقیه مقابله کنیم که در این صورت با تکنولوژی درگیر می‌شویم، تصریح کرد: راه‌حل دوم رفتن به دنبال خلاقیت و استفاده از ظرفیت موجود در این عرصه است. وی با اعلام اینکه بنیاد در عرصه رسانه حرف حق خودمان را به گوش دنیا برسانیم، افزود: تأکیدات مقام معظم رهبری نیز بر حفظ مقاومت است و اگر رسانه ملی در این عرصه حضور نداشت صدای مقاومت مردم مظلوم یمن، سوریه، افغانستان و عراق و واقعات گروه‌های تکفیری را چه کسی به گوش دنیا می‌رساند. وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات ضمن تأکید بر اینکه اگر در عرصه رسانه‌های نوین سیاست‌مان درست نباشد، نه تنها حرف حق خودمان را نمی‌توانیم بزنیم، بلکه عرصه را نیز واگذار می‌کنیم، گفت: صداوسیما فاخرترین محتوای موجود در جهان اسلام را تولید می‌کند و سریال‌هایی که ساخته، در بیان واقعات و تحریف‌ها تأثیرگذار بوده است و این فرصت در رسانه‌های نوین فراهم است تا حرف خودمان را به گوش دنیا برسانیم. آذری جهرمی با طرح این سؤال که وقتی شبکه‌های عالم به‌خاطر بحران‌های برخی از کشورها بسته شد، به اندازه کافی برای

وزیر نفت از ارائه فرصتی شش‌ماهه به شرکت روسی گازپروم برای مطالعه پروژه ایران‌ال‌ان‌جی خبر داد. به گزارش ایسنا، بنزین زنگنه پس از امضای تفاهم‌نامه با شرکت گازپروم برای انجام مطالعات پروژه ایران‌ال‌ان‌جی در جمع خبرنگاران با تأکید بر اینکه مذاکرات مذکور بسیار مفید بود، گفت: وزارت نفت با شرکت گازپروم در یک‌سال اخیر تفاهم‌نامه‌های متعددی امضا کرده است. این شرکت باید برنامه و طرح توسعه خود را برای میدان‌های کیش، پارس شمالی، فرزاد A و B ارائه کند. وی افزود: این توسعه‌ها به‌طور طبیعی با برنامه صادرات همراه خواهد بود، زیرا هزینه‌ها باید از محل صادرات بازپرداخت شود. وزیر نفت با تأکید بر اینکه شرکت گازپروم شرکت با تجربه‌ای است، تصریح کرد: این شرکت چه در قالب احداث خط لوله و چه در مورد احداث واحدهای ایران‌ال‌ان‌جی برنامه‌های خود را ارائه کرده است. زنگنه با اشاره به امضای یادداشت تفاهم‌نامه برای مطالعه پروژه ایران‌ال‌ان‌جی بین وزارت نفت و گازپروم، گفت: امروز یادداشت تفاهم جدیدی بین وزارت نفت و صندوق‌های نفت که مالک ایران‌ال‌ان‌جی هستند با شرکت گازپروم

زنگنه خبر داد

## فرصت ۶ ماهه به گازپروم برای مطالعه پروژه ایران‌ال‌ان‌جی

امضا شد. کارخانه ایران‌ال‌ان‌جی با ظرفیت حدود ۱۰ میلیون تن در سال نیمه تمام است که شرکت گازپروم فرصت دارد ظرف مدت حداکثر شش‌ماه مطالعات مالی و فنی خود را انجام و پیشنهاد خود را برای مشارکت سهمی و سرمایه‌ای در این کارخانه ارائه بدهد. این یک قدم مهم برای حضور گازپروم در طرح‌های توسعه‌ای گازی ایران و پتروشیمی‌های متکی به گاز است. وی در ادامه با بیان این که ایران و روسیه اولین و دومین دارندگان گاز جهانی هستند، تأکید کرد: همکاری این دو کشور در بازارهای جهانی گاز بسیار تعیین‌کننده است. وزیر نفت در مورد هزینه مورد نیاز برای اتمام پروژه ایران‌ال‌ان‌جی توضیح داد: طرح ایران‌ال‌ان‌جی نیاز به حدود ۴ میلیارد دلار سرمایه برای اتمام دارد، اما این که چطور مشارکت بعدی صورت بگیرد باید در ماه‌های آتی تعیین شود. به‌طور کلی نمی‌توان در این مورد عدد داد اما ده‌ها میلیارد دلار برای آن لازم است. زنگنه در پاسخ به این سؤال که گازپروم شریک ایران در صادرات خواهد بود یا ایران گاز را به واسطه این شرکت صادر می‌کند، گفت: همه این موارد می‌تواند صورت بگیرد و این موضوع بستگی به قراردادهای آتی دارد.

مدیرعامل گازپروم خبر داد

## ارائه نتیجه مطالعه چهار میدان گازی در سه ماه

گرفت و پیگیری خواهد شد. ما امکانات پروژه‌ای را که مربوط به انتقال گاز است بررسی خواهیم کرد. وی با اشاره به امضای تفاهم‌نامه برای مطالعه میدانی کیش، پارس شمالی، فرزاد A و فرزاد B، گفت: اطلاعات این پروژه‌ها در حال بررسی است و در حال آماده کردن گزارش توسعه میدانی مذکور هستیم و نتایج گزارش را طی سه ماه اول سال آینده ارائه خواهیم کرد. میلر در پایان اظهار کرد: امروز در مورد امکانات توسعه همکاری دوجانبه در زمینه‌های دیگر گازی تبادل نظر داشتیم.

مدیرعامل شرکت گازپروم با اشاره به مطالعه میدانی گازی کیش، پارس شمالی، فرزاد A و فرزاد B توسط این شرکت گفت: نتایج مطالعات طی سه ماه اول سال آینده میلادی به وزارت نفت ایران ارائه می‌شود. الکسی میلر پس از امضای یادداشت تفاهم‌نامه برای مطالعه پروژه ایران‌ال‌ان‌جی بین وزارت نفت و شرکت گازپروم با تأکید بر این که مذاکرات مذکور بسیار مفید بود، اظهار کرد: ایران و گازپروم گام مهمی رو به جلو برداشتند، جزئیات تفاهم‌نامه‌ای که در مورد پروژه ایران‌ال‌ان‌جی امضا شد مورد بحث و بررسی قرار

## جناب آقای براهوئی نژاد

سرپرست محترم روزنامه فرصت امروز در استان سیستان و بلوچستان

در غم از دست دادن عزیزان به سوگ نشستن صبری می‌خواهد عظیم، برای شما و خانواده محترمان صبر و شکیبایی و برای آن عزیز در گذشته غفران و رحمت واسعه الهی را خواستاریم.

همکاران همکاران اطلاع آنکس‌های روزنامه فرصت امروز





















نگاه

بهره‌وری در سازمان

منابع انسانی عملاً در هیچ سازمانی دست راست دپارتمان‌های اصلی قرار نمی‌گیرد، اما این یک ضعف بزرگ برای آنها محسوب می‌شود چراکه مدیران منابع انسانی برای موفقیت سازمان نقش مهمی دارند. مدیران منابع انسانی، بیش از آن چیزی که تصور می‌شود فعالیت‌های کلیدی انجام می‌دهند. بدون وجود مدیران منابع انسانی، کسب‌وکارها نمی‌توانند افراد با استعداد را بیابند و بدون افراد نیز کسب و کاری عملاً وجود نخواهد داشت.

در ادامه به نقل از لرن مارکیننگ گوشه‌ای از دلایلی که اهمیت منابع انسانی را در سازمان نشان می‌دهد، ارائه می‌شود:

در بخش منابع انسانی تلاش بر انتخاب بهترین گزینه برای استخدام است.

ممکن است ساده به نظر برسد اما فرایند استخدام یک فرآیند پیچیده و عمیق است. طبق آمار منتشر شده در واقع ۴۸ درصد از مدیرعامل‌ها اظهار داشتند



که شرکت آنها درصد قابل توجهی ضرر داشته که ناشی از استخدام ناکارآمد بوده است.

در واقع بخش منابع انسانی سازمان، به دنبال استخدام سریع و بی‌فایده نیست، بلکه به دنبال بهترین شخص برای شغل است که این کار موجب سود بیشتر در بلندمدت برای سازمان خواهد شد.

فرآیند منابع انسانی بیشتر بر مسائل پس از استخدام مانند عملکرد و نگهداشت کارکنان جدید متمرکز دارد تا مسائل مربوط به فرآیند استخدام، که شامل مدت زمان کار و قیمت ... می‌شود.

در اصل تمرکز بر موفقیت کارکنان جدید، برای سلامت کلی سازمان بسیار بااهمیت است.

بخش منابع انسانی بر تعهد کاری کارکنان تمرکز ویژه‌ای دارد.

تعهد کاری یکی از بزرگ‌ترین مشکلات محل کار است.

تعهد را می‌توان در عواملی مانند به رسمیت شناختن کارکنان، بازخورد دادن به آنها، آموزش و پیشرفت، جریان خدمات و برقراری تعادل بین کار و زندگی شخصی افراد تعریف کرد.

انگیزه‌بخشی و به رسمیت شناختن کارکنان و درگیر کردن آنها در تصمیمات اثر بزرگی در عملکرد سازمان به جای می‌گذارد. طبق آماری که گلوب فورس در سال ۲۰۱۶ منتشر کرد، ۸۲ درصد از کارمندان با افزایش حس قدرتمندی و به رسمیت شناخته شدن، احساس تعهد بیشتری نسبت به سازمان داشتند و ۸۲ درصدشان کارآمدتر شده بودند.

چشم‌اندازی که توسط بخش منابع انسانی تعریف می‌شود موجب پیشرفت سازمان خواهد شد. منابع انسانی با دیدگاهی منحصر به فرد که نسبت به سازمان و کارکنان دارد، سازمان را در بهترین جایگاه برای گرفتن تصمیم‌های مهم در مورد کسب و کار قرار می‌دهد، در حالی که معمولاً دپارتمان منابع انسانی به عنوان بخشی از تیم استراتژی محسوب نمی‌شود، نظرات تیم منابع انسانی اثر بیشتر و سنگین‌تری بر نظرات مدیر سازمان دارد.

دپارتمان منابع انسانی سازمان، درک عمیقی نسبت به استعدادها و چگونگی انجام کار کارمندان دارد که بر پیشنهاداتی که می‌دهند تأثیر مهمی می‌گذارد.

بنابراین همکاری گروه منابع انسانی و مدیری، تأثیر قدرتمندی بر عملکرد سازمان خواهد داشت. آمار دیگری نشان می‌دهد که همچنین همکاری دپارتمان منابع انسانی با گروه مالی موجب افزایش سود و پیشرفت قدرتمندانه سازمان خواهد شد. یک گروه منابع انسانی کارآمد باعث می‌شود سازمان منفعت بیشتری از کارکنانش دریافت کند و همچنین کارکنان احساس شادی بیشتری را در حین کار تجربه کنند. چشم‌انداز این بخش می‌تواند کارفرمایان را در گرفتن تصمیمات هوشمندانه یاری کند و به گسترش دادن استعدادهای افراد در جهت کسب سود بیشتر کمک برساند.

۱- نقش دپارتمان منابع انسانی در سازمان

۲- همکاری دپارتمان منابع انسانی با بخش‌های مختلف سازمان تأثیرات مهم بر نحوه عملکرد و بازدهی کلی سازمان دارد. در این مقاله سعی شده است به برخی از جنبه‌های آن در سازمان اشاره شود.

۳- منابع انسانی - عملکرد کارکنان - بازدهی - جبران خدمات - استخدام

منبع: entrepreneur

بررسی دوگانه حوزه کسب‌وکار در هاروارد بیزینس پس‌انداز یا درآمدزایی؟



ترجمه: علی آل علی

اگر فقط نگاهی ساده به افراد پیرامون‌مان بیندازیم، می‌توانیم اوضاع بسیاری از آنها را در قالب ساختار یک کلنی مورچه‌ها تحلیل کنیم. در واقع بیشتر افراد در طول زندگی‌شان به دنبال ذخیره کردن هستند. فرقی ندارد این فرآیند در مورد حقوق ماهانه، ارب یا حتی یک خودنویس ساده باشد؛ آنچه در این ماجرا اهمیت دارد، فرآیند ذخیره‌سازی است. نکته جالب در این میان امکان تحلیل رفتارهای خودمان در قالب این مدل مورچه‌ای است. باور کنیم یا نه، اغلب ما تنها به دنبال ذخیره و پس‌انداز حقوق‌های ماهانه‌مان هستیم. شاید هیچ دلیلی برای این میزان اعتیاد به پس‌انداز وجود نداشته باشد، اما روان‌شناسان معتقدند فرآیند پس‌انداز به انسان‌ها آرامش و اطمینان خاطر می‌دهد.

در حالی که اغلب افراد به دنبال پس‌انداز بیشتر هستند، متفکران کارآفرین به خوبی اهمیت پس‌انداز را درک کرده و زیرکانه به دنبال سرمایه‌گذاری هم هستند. اگرچه یک حساب چندمیلیون دلاری آرزوی هر انسانی است، اما تنها افرادی که به اهمیت درآمدزایی توجه می‌کنند، صاحب چنین حساب‌های بانکی می‌شوند. فرآیند درآمدزایی نیز در دنیای کارآفرینی مدرن تا حد زیادی یکسان است؛ مشکلات مختلف در زمینه‌های گوناگون را پیدا کرده و راهکاری ارائه دهید.

تصور کنید در بازار کسب‌وکارتان از جانب دولت اصلاحات اقتصادی به اجرا درآمده است. در چنین اوضاعی، به‌طور معمول، کاسبان محافظه‌کار به دنبال جلوگیری از ضرر بیشتر هستند.

در حالی که سرمایه‌داران موفق و حرفه‌ای، اگرچه به اندازه دیگران دچار ضرر می‌شوند، به دنبال فرصت‌های تازه‌ای هستند که این طرح اقتصادی به ارمغان می‌آورد. شاید به همین دلیل است که معمولاً برندها و موسسات بزرگ پیش از همه در

اگر به دنبال بهبود وضعیت و فرصت‌های طلایی را شکار می‌کنند. در مثال بالا افراد گروه نخست که به دنبال کاهش ضررها بودند، متفکران اقتصادی معمولی را تشکیل می‌دهند. گروه دوم عمدتاً شامل متفکرانی با سطح جهانی است که چشم‌اندازهای وسیعی دارند. تفاوت بنیادین دو گروه نامبرده در نوع نگاه‌شان به شرایط و حوادث است. متفکران معمولی تنها به دنبال اهداف کوتاه‌مدت هستند، که بیشتر متضمن حفظ وضع موجود است، در حالی که متفکران سطح جهانی جست‌وجوگر فرصت‌ها و آماده تغییر شرایط هستند. اگر می‌خواهید عضو گروه نخست باشید، تریک می‌گوییم، ساده‌ترین راه ممکن را انتخاب کرده‌اید، چراکه اصلاً نیازی به تغییر سبک زندگی و فعالیت تجاری‌تان نیست.

تمثیلی که در جنبش وال‌استریت به کار رفته بود (۹۹ درصد در برابر یک درصد) به‌طور کامل بیانگر اوضاع شماست: عدم تغییر مساوی است با حفظ شرایط موجود.

در شرایط فعلی‌تان ایجاد کنید، به دنبال محرکی قوی باشید. در مورد افراد مختلف این محرک متفاوت خواهد بود. برای مثال رابینز در یک خانه کوچک زندگی می‌کرد و انگیزه خرید منزلی مجهز و یک ازدواج موفق او را به سوی تلاش بیشتر پیش برد.

یکی از تفاوت‌های عمده متفکران سطح جهانی با افراد معمولی در شیوه مواجهه با بازار سهام است. در حالی که متفکران جهانی به دنبال سرمایه‌گذاری هوشمندانه در کنار پذیرش ریسک‌های پیش‌روی هستند، متفکران معمولی تنها در صدد کسب سود و دور زدن ریسک‌ها می‌باشند. اگر عضو گروهی هستید که مانند سرمایه‌دارها، صاحبان کسب‌وکارهای بزرگ و کارآفرینان فکر می‌کنند، همچنان بر همین سبک تفکر و زندگی استوار بمانید. اما اگر به گروه مقابل که محافظه‌کارهای سنتی بازار کسب‌وکار هستند، تعلق دارید، شاید زمان تغییر فرا رسیده باشد.

صاحبان کسب‌وکارهای بزرگ و کارآفرینان فکر می‌کنند، همچنان بر همین سبک تفکر و زندگی استوار بمانید. اما اگر به گروه مقابل که محافظه‌کارهای سنتی بازار کسب‌وکار هستند، تعلق دارید، شاید زمان تغییر فرا رسیده باشد.

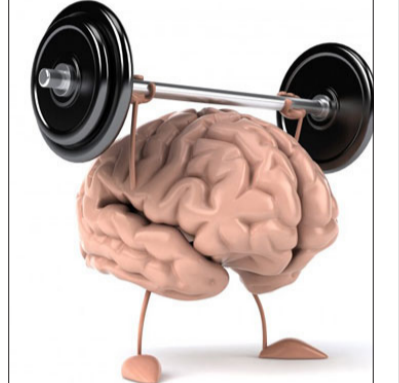
صاحبان کسب‌وکارهای بزرگ و کارآفرینان فکر می‌کنند، همچنان بر همین سبک تفکر و زندگی استوار بمانید. اما اگر به گروه مقابل که محافظه‌کارهای سنتی بازار کسب‌وکار هستند، تعلق دارید، شاید زمان تغییر فرا رسیده باشد.

منبع: Harvard Business Review

دریچه با یک راه‌حل ساده ذهن‌تان را تقویت کنید

تمام ماهیچه‌ها در باشگاه ورزشی ساخته نمی‌شوند. قرار گرفتن در یک محیط آرامش‌بخش میزان اضطراب را کاهش می‌دهد و به تقویت ماهیچه‌های ذهن کمک می‌کند.

به گزارش زومیت، زمانی که صحبت از تقویت ماهیچه‌ها به میان می‌آید، همه ما ناخودآگاه یاد باشگاه ورزشی می‌افتیم اما تمام ماهیچه‌های بدن انسان در باشگاه ورزشی ساخته نمی‌شوند. خبر بهتر این است که تقویت کردن ذهن نیازمند تمرین‌های سخت و طاقت‌فرسا نیست. در واقع تمرین‌های زیادی وجود دارند که می‌توانید به صورت روزانه انجام دهید و قدرت ذهنی خود را تقویت کنید اما یکی از آسان‌ترین کارها سپری کردن زمان در طبیعت است. جالب است بدانید پیاده‌روی در جنگل یا پیک‌نیک در پارک به ساختن یک ذهن قوی کمک می‌کند.



طبیعت‌گردی، سلامتی ذهنی را تقویت می‌کند نتیجه مطالعات نشان داده است فعالیت در طبیعت باعث افزایش میزان شادی می‌شود. همچنین نتیجه تحقیق دانشگاه استنفورد در سال ۲۰۱۵ ثابت کرده است پیاده‌روی در جنگل، خطر ابتلا به افسردگی را کاهش می‌دهد. از طرف دیگری ثابت شده است مردمی که در مناطق روستایی زندگی می‌کنند، نسبت به مردم شهری ۲۰ درصد کمتر به اضطراب و ۴۰ درصد کمتر به اختلالات خلقی مبتلا می‌شوند. بنابراین فضاهای سبز اطراف شهر باید بیشتر مورد توجه قرار بگیرند.

قدم زدن در فضای سبز میزان خستگی ذهنی را کاهش می‌دهد

نتیجه تحقیقی که در سال ۲۰۱۵ در یک مجله پزشکی ورزشی انگلیسی منتشر شد نشان داد که حدود یک کیلومتر پیاده‌روی در یک پارک میزان خستگی مغز را به اندازه قابل توجهی کاهش می‌دهد. محققان متوجه شده‌اند که توانایی مغز انسان برای اینکه متمرکز بماند محدود است و سر و صدای دائم فضای شهری باعث خستگی ذهن می‌شوند. اما طبیعت تأثیر آرامش‌بخشی روی ذهن دارد و زمانی که شخص در این محیط قرار می‌گیرد نسبت به فضاهای شهری، به توجه و تمرکز کمتری احتیاج دارد. بنابراین یک پیاده‌روی سریع در زمان ناهار یا گشت زدن در باغ در تعطیلات آخر هفته به جوان‌سازی ذهن کمک کرده و باعث افزایش میزان تمرکز می‌شود.

نگاه کردن به طبیعت، درد احساسی و فیزیکی را کاهش می‌دهد

اگر در فضای شهری زندگی می‌کنید و در اطرافتان پارکی وجود ندارد جای نگرانی نیست. نگاه کردن به عکس‌های طبیعت نیز دارای مزایای بی‌شماری بوده و به کاهش اضطراب کمک می‌کند. محققان متوجه شده‌اند بیماران در بیمارستان‌هایی که پنجره‌ای به طبیعت دارد، زودتر بهبود پیدا می‌کنند. اما همه از این امکانات برخوردار نیستند و در نتیجه می‌توانند با نگاه کردن به عکس‌های طبیعت از میزان درد و اضطراب خود بکاهند.

نگاه کردن به دریا، استرس را کم می‌کند

نتیجه تحقیقات در سال ۲۰۱۶ ثابت کرده است که نگاه کردن به دریا میزان استرس را کاهش داده و خطر ابتلا به افسردگی و اضطراب را کاهش می‌دهد. نگاه کردن به آب دریا نه‌تنها آرامش درونی را افزایش می‌دهد بلکه میزان خلایق را نیز بالا می‌برد. بنابراین اگر می‌خواهید برای آرام شدن مسافرت کنید، مناطق ساحلی را در اولویت قرار دهید.

ماهیچه‌های ذهن را تقویت کنید

هر شخصی توانایی تقویت ماهیچه‌های ذهنی خود را دارد. تصمیم‌های ساده‌ای که در طول روز می‌گیرید روی تقویت ذهن تأثیر می‌گذارد و اگر با ترک عادات بد ذهنی همراه باشند تأثیرشان چندین برابر می‌شود. بنابراین از منزل بیرون بروید و زمانی را در طبیعت سپری کنید. این کار نه‌تنها برای سلامتی فیزیکی مفید است بلکه سلامتی روانی را نیز تضمین می‌کند.

منبع: INC







