

کمان

سال دوم، خرداد ۱۴۰۲

شمارگان ۴

نشریه داخلی بیمه باران گاهنامه کمان



معرفی و نقد کتاب هنر شفاف اندیشیدن

یوگا هوایی

جنگل لفور

کاربرد هوش مصنوعی در صنعت بیمه

فهرست

- ۰۱ ————— معرفی و نقد کتاب هنر شفاف اندیشیدن
- ۰۴ ————— یوگا هوایی
- ۰۷ ————— جنگل لفور
- ۰۹ ————— کاربرد هوش مصنوعی در صنعت بیمه

ماهنامه داخلی کمان

سال دوم، شماره ۴، خرداد ماه ۱۴۰۲

صاحب امتیاز: بیمه باران

مدیر مسئول و سردبیر: فرحناز دهقی

دبیر تحریریه: فرحناز دهقی

صفحه بندی، گرافیک و تصاویر: الناز جانگیری

همکاران این شماره: کمیته گردشگری: حمیدرضا یوسفی (سرگروه)

محسن فرحناکی، زهرا علی اکبری، ابوالفضل ایزدخواه،

متینه مهدوی پور، نادیا بیگوند، سودابه نظری

کمیته فرهنگ و هنر: فرحناز دهقی (سرگروه)، فرناز گوهرنژاد

مریم جعفری، الناز جانگیری، سیداحسان پور عنقا، سعیده باغدار ارم

مهدی احمدی، مهسا گودرزی

کمیته دیجیتال: سپیده تقوی (سرگروه)، نیما خطیبی، علی پورمحمدی

سعید حسین بیگی، مرجان هاشمی، ملیحه دژانگه، راضیه رحیمی

کمیته ورزش و سرگرمی: بهمن جدی (سرگروه)، فرزاد سوری

منوچهر نصیرلو، عباس بایرامی، مصطفی خاکساری، بهزاد فرقانی

فرهاد رضایی، حمیدرضا الله یار

نشانی پستی: تهران، بلوار میرداماد، میدان مادر، خیابان سنجابی

بعد از میدان مینا، نبش دفتری غربی، پلاک ۱۷

روابط عمومی: ۰۲۱-۷۸۳۲۶۰۰۰



بارون و

۲۶.۵٪

و یه خیال آسوده



معرفی و نقد کتاب هنر شفاف اندیشیدن

مردی که او را به نام رولف می‌شناسیم نویسنده‌ی سوئیسی متولد سال ۱۹۶۶ است. او مدرک ام‌بی‌ای و دکتری خود را در رشته‌ی فلسفه‌ی اقتصاد از دانشگاه سنت گالن دریافت کرده است و متخصص حوزه‌ی خودش بحساب می‌آید. این نویسنده کسب و کار اختصاصی خودش را دارد؛ اما بیشتر به‌خاطر کتاب‌هایش شناخته شده است. دوبلی بنیان‌گذار بزرگترین ناشر کتاب‌های فشرده در حوزه‌ی تجارت در جهان است که به اعضای سایت خود، ۵ صفحه‌ی چکیده را ارائه می‌کند که در آن ایده‌های کلیدی از یک کتاب کسب‌وکار، به همراه و نحوه‌ی کار آن، خلاصه شده است.

در سال ۲۰۰۲، رولف شروع به نوشتن کتاب‌های غیرداستان کرد و تا به امروز ۶ کتاب را منتشر کرده است که همگی به زبان آلمانی هستند و تنها کتاب هنر شفاف اندیشیدن است که به زبان انگلیسی ترجمه شده است.



این کتاب می‌خواهد به جنگ کتاب‌های موفقیت موجود برود؛ یعنی می‌خواهد به شما بگوید که بسیاری از اطلاعاتی که در سطح جهانی توسط نویسندگان بعضاً مشهور نگاشته می‌شود، از نظر آماری و علمی صحیح نیست و شما باید اندیشه‌ای شفاف داشته باشید تا بتوانید در مسیر موفقیت گام بردارید. تم این کتاب شاید برای افرادی که تا به حال در زمینه کتاب‌های موفقیت، مطالعات زیادی داشته‌اند ممکن است چندان خوشایند نباشد و یا برعکس، ذهن آنها را چنان باز کند که از این به بعد بدانند مستقیماً باید به سراغ کدام کتاب‌ها بروند.

کتاب «هنر شفاف اندیشیدن»، ۹۹ خطای رایج هنگام اندیشیدن را در ۹۹ فصل کوتاه، توضیح می‌دهد. این خطاها ممکن است در طرز فکر ما جای داشته باشد، ممکن است در مدل‌های مطالعات ما پیدا شود و یا باعث شود از مسیر موفقیت‌ها دور شویم.

کتاب هنر شفاف اندیشیدن یکی از کتاب‌های خاص و بی‌نظیر رولف دوبلی است که در زمینه روش درست تفکر، تصمیم‌گیری آگاهانه و مبتنی بر نگرش صحیح نوشته شده است. بسیاری از مواقع پیش می‌آید که به خاطر افکار اشتباهی که در سر داریم نمی‌توانیم درست تصمیم بگیریم و در نتیجه فرصت‌های بسیاری که پیش رویمان قرار دارد را از دست می‌دهیم.

پیشنهاد برای خواندن کتاب

مفهوم خطاهای شناختی مفهوم مهمی در روانشناسی است. دوبلی تلاش کرده است این مفهوم را به صورت ساده در کتاب هنر شفاف اندیشیدن بیان کند تا افراد نسبت به آن آگاه شوند.



هنگامی که خطاهای شناختی را بشناسید و به کمک تمرین مکرر بتوانید با ذهنی باز تصمیم بگیرید ابعاد مختلف اتفاقات برایتان آشکار خواهد شد و دیگر تصمیم‌گیری به‌سختی گذاشته نخواهد بود. از سوی دیگر خطای تصمیم‌گیری‌هایتان هم پایین خواهد آمد. زندگی شادتری داشته باشید. مهم‌ترین نتیجه‌ی خواندن کتاب هنر شفاف اندیشیدن دستیابی به شادمانی است. هنگامی که انسان بتواند ذهن خود را تمیز کند و تصمیم‌های بهتری بگیرد، خودبه‌خود فشارهای روانی روی او کاهش خواهد یافت و زندگی به‌سوی شادی و رضایت بیشتر پیش خواهد رفت.

عادل فردوسی‌پور در مقدمه‌ای که بر ترجمه‌ی فارسی این کتاب نوشته می‌گوید: «تصور کنید در زمین هیچ خطایی اتفاق نمی‌افتاد. آن وقت واژه‌ای به نام پنالنتی، اخطار و اخراج هم معنا نداشت. اشک‌ها و لبخندها محو می‌شدند و زیبایی فوتبال هم رنگ می‌باخت. آدم‌ها شبیه ربات‌های برنامه‌ریزی شده بودند که وظیفه‌شان بردن بدون کوچک‌ترین اشتباه بود. حالا تصور کنید که در این جهان پهناور که هزاران زمین فوتبال را در خود جای داده، قرار می‌شد هیچ انسانی دچار خطا و اشتباهی نشود؛ آیا جهان بهتری داشتیم؟ جنگ‌افروزی‌ها به پایان می‌رسید؟ جرم و جنایت از صحنه روزگار محو می‌شد؟ انسان‌ها با یکدیگر روابط بهتری برقرار می‌کردند؟ پاسخ به این پرسش‌ها و پیش‌بینی جهانی که هرگز تجربه‌اش نکرده‌ایم، کار دشواری است؛ اما آنچه قابل پیش‌بینی است، آن است که هر چه بیشتر خطاهای خود را بشناسیم، رویکرد بهتری به زندگی خود خواهیم داشت. از آنجا که خطاهای بشری در طول حیاتش از الگوهای مشابهی پیروی می‌کنند، امکان شناختن آن‌ها نیز امری ممکن است.»

جملاتی از متن کتاب هنر شفاف اندیشیدن

پشت‌سر هر نویسنده‌ی موفق می‌توانی صد نویسنده‌ی دیگر را پیدا کنی که کتاب‌های‌شان هرگز به فروش نمی‌رسد. پشت‌سر آن‌ها هم صد نویسنده‌ی دیگر هست که ناشری پیدا نکرده‌اند. پشت‌سر آن‌ها هم صد نفر دیگر که ناشری پیدا نکرده‌اند. پشت‌سر آن‌ها هم صد



نفر دیگر که دست‌نوشته‌های ناتمام‌شان روی تاقچه خاک می‌خورد و پشت‌سر آن‌ها هم صد نفر دیگر هست که رویای این را دارند که روزی کتابی بنویسند. اگر می‌خواهی کسی را در مورد موضوعی متقاعد کنی، بر مزایای آن تمرکز نکن، بلکه سعی کن به او نشان بدهی چگونه می‌تواند از مضرات آن رها شود. دو جعبه داریم. جعبه‌ی الف جاوی صد توپ است، پنجاه‌تا قرمز و پنجاه‌تا مشکی. جعبه‌ی ب هم صدتا توپ دارد، اما نمی‌دانی چندتای‌شان قرمزند و چندتای‌شان مشکی. اگر بدون نگاه کردن یکی از جعبه‌ها را برداری و توپ قرمز از آن بیرون بیاوری، صد دلار برنده می‌شوی. کدام جعبه را انتخاب می‌کنی؟ الف یا ب؟ اکثر مردم جعبه‌ی الف را انتخاب می‌کنند. در مسیر یک کنسرت، سر یک چهارراه با گروهی از آدم‌ها مواجه می‌شوی که همه به آسمان خیره شده‌اند. بدون این‌که فکر کنی، تو هم به بالا زل می‌زنی. چرا؟ تایید اجتماعی. وسط کنسرت، زمانی که تکنواز اوج هنرنمایی‌اش را به نمایش می‌گذارد، یک نفر شروع به کف زدن می‌کند و ناگهان همه‌ی حضار با او همراه می‌شوند. تو هم همین‌طور. چرا؟ تایید اجتماعی. بعد از کنسرت به رخت‌کن می‌روی تا کتت را برداری. می‌بینی مردم چگونه سکه‌ای به عنوان انعام در بشقاب می‌گذارند، هرچند هزینه‌ی خدمات در پول بلیط لحاظ شده. چه کار می‌کنی؟ احتمالاً تو هم انعام می‌دهی.

کلام آخر

یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های این کتاب، ساده خوان بودن آن است و این‌که به راحتی می‌توانید، محتوا و منظور آن را دریافت کنید. همه آن ۹۹ مورد تعصب شناختی موجود در این کتاب قرار نیست روی زندگی‌تان، اجرایی باشد. در نهایت همین را بگوییم که این کتاب می‌تواند به شما کمک کند تا تصمیم‌های بهتری در جنبه‌های مختلف زندگی‌تان بگیرید.

اریال- سویینگ یوگا (AERIAL YOGA)

ورزش اریال-سویینگ یوگا با نام‌های بسیار متنوعی شناخته می‌شود از جمله: اریال سیلک، یوگای سیلک، یوگای ضد جاذبه، یوگا با پارچه و یوگای هوایی. اریال یوگا برای اولین بار توسط کریستوفر هریسون، ژیمناست و قهرمان سابق جهان ابداع شد، او برای اولین بار از تاب به عنوان وسیله اجرای حرکات ورزشی استفاده کرد.

اریال-سویینگ یوگا چیست؟

اریال-سویینگ یوگا ترکیبی از یوگا، پیلاتس، آمادگی جسمانی، بندبازی، رقص و ژیمناستیک است که در حالت معلق انجام می‌شود. در این ورزش به جای انجام حرکات یوگا روی مت که بر زمین پهن شده، حرکات را روی نوعی پارچه ابریشمی از سقف آویزان شده است به صورت معلق در هوا انجام می‌دهید.

حرکت تاب مانند پارچه، به فرد کمک می‌کند تا نیروی جاذبه زمین را کم کرده و ارتباط بین جسم و فیزیک خود را بهتر درک کند. این پارچه هنگام انجام حرکات به شکل معلق، از بدن حمایت می‌کند و به بهبود انعطاف‌پذیری و افزایش دامنه حرکتی کمک می‌کند.



Aerian Yoga

یوگا هوایی چیست؟

امروزه با تعدد مشغله‌های افراد، فرصت برای ورزش کردن بسیار کم است. اما برخی ورزش‌ها ضمن اینکه زمان زیادی را نمی‌طلبند، فواید بسیار عمیقی بر روح و جسم ما می‌گذارند. ورزش یوگای هوایی یکی از همین ورزش‌هاست. در این نوع یوگا، افراد ضمن افزایش انعطاف و آمادگی بدنی خود، به تمدد اعصاب و افزایش آرامش خود نیز می‌پردازند.

در این مقاله، نگاه مختصری به چیستی و چرایی این یوگای فراگیر پرداخته‌ایم:

مزایای اریال-سویینگ یوگا

اریال یوگا در واقع مکمل ورزش یوگا است. اریال-سویینگ یوگا ورزشی آرام‌بخش محسوب می‌شود که نه تنها عضلات را فعال نگه می‌دارد، بلکه اضطراب را هم کاهش می‌دهد. برخی مزیت‌های این نوع یوگا به شرح زیر است:

۱. فشردگی ستون فقرات را برطرف می‌کند

یکی از بزرگ‌ترین مزایای آویزان شدن برای اجرای حرکاتی مانند «سگ سر پایین» یا «پل زدن»، تسکین ستون فقرات است. هنگام آویزان شدن، فشار روی مفاصل کاهش پیدا می‌کند و ماهیچه‌های ستون فقرات شل می‌شوند. این وضعیت، کاملاً بر عکس وضعیت همیشگی ستون فقرات و تأثیر جاذبه روی آن است. به همین دلیل جلوی فشردگی مهره‌های ستون فقرات و گرفتگی ماهیچه‌های آن را می‌گیرد.

۲. سیستم عصبی مرکزی و گنجایش ذهنی را به چالش می‌کشد

ورزش کردن و آویزان شدن برای انجام حرکات یوگای هوایی، شامل انجام حرکات پیچیده‌ای می‌شود. برای انجام این تمرین‌ها به تمرکز ذهنی و صبر بالایی نیاز خواهید داشت. شما با انجام این حرکات و یادگیری چگونگی شکل دادن به بدن، می‌توانید سیستم عصبی مرکزی و گنجایش ذهنی خود را تقویت کنید.

۳. قدرت کششی شما را افزایش می‌دهد

با کمک یوگای هوایی می‌توانید از سلامت و تعادل شانه‌ها مطمئن شوید و همچنین قدرت بدن را برای حفظ وزن و تعادل خود افزایش دهید.

۴. یوگای ضدجاذبه می‌تواند انعطاف بدن را بهبود ببخشد

با کمک پارچه ابریشمی، می‌توانید هم‌ترازی بدن خود را اصلاح کنید و حرکات را بدرستی انجام دهید. توانایی رعایت تعادل بدن و شل کردن ماهیچه‌ها منجر به بهبود انعطاف‌پذیری بدن می‌شود. از مزیت‌های دیگر این ورزش می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- خاصیت ضد درد
- خاصیت ضد پیری
- افزایش شهامت
- ترشح هورمون شادی



YOGA

SWING

نکات مهم در مورد اریال- سویینگ یوگا

- هرگز تمرینات اریال یوگا را با شکم پر انجام ندهید چرا که این روش با فشاری که روی معده ایجاد می‌کند ممکن است باعث بروز مشکلاتی برای شما شود. اگر اریال یوگا را در محیطی گرم و مرطوب انجام می‌دهید توصیه می‌شود آب فراوانی بنوشید.
 - به پیامدهای بدن خود توجه کنید چرا که یوگا ورزشی آرامش بخش بوده و نباید سبب ناراحتی بدن شود، اگر چنانچه متوجه درد قفسه سینه، سرگیجه یا احساس حال بدی شدید، حتما باید با پزشک مشورت کنید.
 - افراد باردار یا افرادی که دچار سرگیجه می‌شوند یا افرادی که از فشار خون بالا رنج می‌برند، به یاد داشته باشند که تغییر جهت جاذبه در بدن در برخی تمرینات وارونه، بسیار خطرناک است.
- شاید در ظاهر یوگای اریال ورزش دشواری به نظر برسد، اما اگر با کمک یک مربی حرفه‌ای و باتجربه این ورزش را آغاز کنید، ظرف مدت کوتاهی هم انعطاف بدنی بیشتری پیدا می‌کنید و هم از مزیت‌هایی که پیش‌تر به آن‌ها اشاره کردیم، منتفع می‌شوید.



تاریخچه سد لفور

در ابتدا سد لفور، با نام سد «پاشاکلا» شناخته می‌شد و تابلوهایی با همین نام در حاشیه جاده‌های لفور و بابل‌کنار نصب شده بود. پروژه سد پاشاکلا با این هدف ساخته شد که آب موردنیاز ۵۴ هزار هکتار از اراضی کشاورزی شهرستان‌های بابل، بابلسر، قائمشهر و جویبار را تأمین کند. ارتفاع این دریاچه سد مخزنی از پی ۷۸ متر، طول تاج ۸۳۸ متر، عرض تاج ۱۲ متر و عرض پی آن ۴۵۰ متر است. میزان حجم کل مخزن به ۱۴۲ میلیون مترمکعب و حجم مفید آن به ۱۲۲ میلیون مترمکعب می‌رسد. اگر از تهران قصد سفر کردن به جنگل لفور را دارید مسیر خود را باید از جاده تهران- فیروزکوه شروع کنید. ۲۵۰ کیلومتر با زمان تقریبی ۴ ساعت فاصله تهران تا لفور است. پس از عبور از فیروز کوه، در مسیر از پل ورسک، پل سفید و زیرآب عبور می‌کنید تا به شیرگاه برسید.



از شیرگاه پس از ۴۵ دقیقه به آستانه سد خواهید رسید. مسیر جنگلی شیرگاه تا لفور نیز دیدنی است. سد لفور در دل جنگل لفور، منظره‌ای زیبا و دل‌نواز را پیشکش افراد عاشق طبیعت‌گردی می‌کند و به همین دلیل در تمامی فصول سال شلوغ است و کمتر زمانی پیش می‌آید که این منطقه را بتوان خلوت دید. مسیر رفتن به سد لفور نیز به‌نوبه خود زیبا است و از دل جنگل‌ها و چشمه‌ها و آبشارهای کم‌نظیر می‌گذرد. با این حال، بهترین زمان سفر به سد لفور، ترجیحاً فصل بهار یا تابستان است. اگر مایل باشید در دل طبیعت و با شیوه‌ای متفاوت وقت خود را سپری کنید، چادر و امکانات اولیه ایجاد یک کمپ جزو ملزومات این سفر به حساب می‌آید. در شب، حشره‌ها و جانوران موذی زیاد می‌شوند و در جنگل هم همیشه باران می‌بارد؛ پس چادر شما باید در برابر رطوبت مقاوم بوده و توری برای جلوگیری از ورود حشرات داشته باشد. برای کسانی که از هیاهوی شهر به دامان طبیعت پناه می‌برند، شاید بهترین تفریح داشتن آرامش در محیطی زیبا با آب‌وهوایی معتدل و خوب باشد. علاوه بر این، ماهی‌گیری هم یکی از تفریح‌های بازدیدکنندگان سد لفور است؛ به‌خصوص که ماهی‌های معروف سد لفور، زردپر، سرخ‌باله و سفید رودخانه‌ای هستند.

Lefur Forest

در آغوش جنگل ۴۰ میلیون ساله

در نزدیکی شهرستان شیرگاه مازندران، منطقه بسیار خوش آب‌وهوا و سرسبزی به نام «لفور» واقع شده است که بسیاری آن را به‌خاطر «سد لفور» می‌شناسند. این سد که نام رسمی آن، «سد صالحی مازندرانی» است، از جاهای دیدنی سوادکوه به‌شمار می‌آید و در استان مازندران و در شهرستان سوادکوه شمالی در بخش لفور قرار دارد. لفور از شمال با جنگل شیرگاه و از جنوب با دامنه کوه البرز محدود می‌شود.

استان مازندران از لحاظ آب‌وهوایی و پوشش گیاهی و همچنین تجمع گونه‌های جانوری یکی از مناطق بی‌نظیر ایران است که در کنار تمام زیبایی‌های آن، سد بزرگ و کم‌نظیر لفور خودنمایی می‌کند. این سد در دل جنگل‌های وسیع این منطقه قرار دارد و نقشی حیاتی برای مردم و محیط‌زیست ایفا می‌کند. ساختار طبیعی سد و استفاده از سنگ‌ریزه در ساخت آن باعث شده است که با کمترین آلودگی و مشکلات زیست‌محیطی، بیشترین خدمت را به مردم این منطقه برساند و یکی از مهم‌ترین منابع تامین آب شرب مردم این منطقه و شهرهای اطراف آن باشد.



منطقه لفور مملو از خانه‌های بوم‌گردی و کلبه‌های چوبی و گاه‌گلی در دل جنگل است که می‌توانید برای یک شب، زندگی روستایی تمام‌عیاری را در کنار حیوانات اهلی همچون گاو و گوسفند، مرغ و اردک و کندوی عسل تجربه و از غذاهای ارگانیک نوش جان کنید. برای یافتن این خانه‌های بوم‌گردی کافی است، به کناره جاده دقت کنید تا شماره تماس مالکان آن را بیابید. البته چادرزدن در حاشیه سد، با رعایت نکات ایمنی می‌تواند تجربه هیجان‌انگیزی برایتان رقم بزند و ماحصل این اقامت نیز بیدار شدن در زیباترین صبحگاهی است که تجربه آن شاید هیچ‌گاه تکرار نشود.

دیدنی‌های جنگل لفور (هفت آبشار تیرکن)

گسترده‌گی پوشش گیاهی و طبیعی باعث شده در این جنگل مجموعه کامل و بی‌نظیری از جاذبه‌های طبیعی مانند آبشار و سد و پارک جنگلی وجود داشته باشد.

یکی از جذاب‌ترین جاذبه‌های این جنگل هفت آبشار تیرکن است که در یک محدوده نسبتاً کوچک اما زیبا در دل لفور قرار دارد. ارتفاع بلندترین آبشار در حدود ۹ متر است و منظره فوق‌العاده بکر و چشم‌نوازی دارند، مسیر دسترسی به هفت آبشار از روستایی به همین نام یعنی روستای تیرکن شروع می‌شود. فاصله این روستا تا اولین آبشار حدود ۳ کیلومتر است و سایر آبشارها هم در امتداد این مسیر قرار دارند. آبشارهای دیگر: ۱ / اسکلیم رود ۲ / گزو ۳ / ترز ۴ / اسپی آر و جلسنگ.

سوغات جنگل لفور

بهترین جا برای خرید سوغات و محصولات محلی شمال همیشه بازارهای روز نیستند. گاهی می‌توان بهترین ربانار یا دوغ محلی را از دستان، دست فروشانی که در میان انبوه درختان سربه‌فلک کشیده این جنگل نشسته‌اند خریداری کرد.

اگر اهل ماجراجویی و سپری کردن شب در جنگل هستید، می‌توانید سراغ کلبه‌های چوبی که با چوب‌های همان منطقه ساخته شده‌اند، بروید و از اقامتتان در جنگل به همراه سرو غذاهای گرم محلی خانگی لذت ببرید.

نکات ضروری در سفر به جنگل لفور

- حتماً با همراه آشنا به منطقه به این جنگل سفر کنید
- تلاش کنید تا به طبیعت جنگل و حیوانات و محل زندگی آن‌ها آسیب نزنید
- برای پیمایش جنگل، حتماً از تجهیزات لازم مانند کفش و عصای پیاده روی استفاده کنید
- وسایل شخصی لازم را حتماً همراه خود داشته باشید
- نکات زیست محیطی در سفر به جنگل لفور
- جنگل برای ما به عنوان بازدیدکننده می‌تواند یک فضای زیبا باشد، اما جنگل در واقع محل زندگی گونه‌های مختلف گیاهی و جانوری است و تا حد ممکن نباید به این اکوسیستم آسیبی وارد کنید
- اگر قصد دارید در جنگل کمپ بزنید، حتماً زباله‌های خود را به همراه خود خارج کنید.

در روشن کردن آتش در جنگل با احتیاط رفتار کنید و حتماً پیش از خروج، آتش را خاموش کنید. بسیاری از گیاهان مخصوص جنگل هستند و در شرایط دیگر آب و هوایی دوام نخواهند داشت؛ از تلاش برای قلمه زدن و کندن گیاهان خودداری کنید.

تفریحات دریاچه لفور یکی از پر جاذبه‌ترین تفریحات این منطقه ماهیگیری در دریاچه لفور خواهد بود که می‌توان در آن انواع ماهی‌های سرخ‌باله، زردپر و سفید رودخانه‌ای را با مجوزه‌های لازم صید کرد. قایقرانی در آب‌های این دریاچه نیز جذابیت خود را دارد. عکاسی در طبیعت ناب این منطقه را نیز از دست ندهید. چرا که می‌توانید بهترین سوژه‌های عکاسی طبیعت را در آن بیابید. برای چشیدن طعم خوشمزه غذاهای شمالی هم می‌توانید سری به رستوران ماهی لفور بزنید. دیگر تفریح



MATINEH MAHDAVIPOUR



MATINEH MAHDAVIPOUR



این منطقه، گشت‌وگذار در ۲۹ روستای دهستان لفور است. در این گشت‌وگذار، بازدید از جاذبه‌های تاریخی منطقه دریاچه لفور را در تپه تاریخی چاشتخوران از دست ندهید. در این تپه‌ها انواع تنور، خمره نگهداری مواد غذایی؛ پی‌سنگی خانه‌ها و قالب‌های سنگی و زغالی برای ذوب فلزات یافت شده. باستان‌شناسان این موارد را مربوط به عصر آهن می‌دانند. بررسی این آثار نشان می‌دهند مردمان آن دوره، به شیوه پیشرفته‌ای از پخت سفال و ذوب کردن فلزات دست یافته بودند. علاوه بر اینها دو قبرستان در این منطقه کشف شده که مربوط به اوایل حضور اسلام در ایران بوده و در آن اجساد با تابوت‌های چوبی و بست‌های فلزی و گورهای آجری یافت شده‌اند. بازدید از جنگل لفور و کمپ کردن در آن نیز دیگر تفریح اطراف سد لفور است. این جنگل قسمتی از جنگل‌های چند میلیون ساله هیرکانی است که برای طبیعت‌گردی و جنگل‌نوردی فوق‌العاده است. در این جنگل آبشارهای بسیاری همچون هفت آبشار، پلنگ دره، گزو و اسکلیم انتظار شما را می‌کشند. پارک جنگلی آذررود نیز بخشی از جنگل‌های لفور به شمار می‌رود که در آن می‌توانید از امکانات رفاهی چون آلاچیق و سرویس بهداشتی برخوردار شده و از دیدن پوشش گیاهی آن همچون توسکا، راش، ممرز و انجیلی، لذت ببرید.

کاربرد هوش مصنوعی در صنعت بیمه

مانند هر صنعت دیگری، هوش مصنوعی در صنعت بیمه نیز، تغییرات ریز و درشت بسیاری ایجاد کرده است. خودکار سازی فرآیندها، سرعت، دقت، امنیت و پیش‌بینی خطرات تنها بخش کوچکی از کاربردهای هوش مصنوعی در صنعت بیمه هستند. در این مقاله به معرفی یازده تحول و مزیت ایجاد شده توسط هوش مصنوعی در صنعت بیمه پرداخته‌ایم. از شواهد پیدا است که در سال‌های پیش‌رو، صنعت بیمه از وضعیت فعلی خود (یعنی تشخیص و تعمیر (به) پیش‌بینی و پیشگیری) تغییر خواهد یافت. این تغییر مهم به واسطه کاربرد هوش مصنوعی در صنعت بیمه شکل خواهد گرفت. برای درک بهتر این مسئله به مثال زیر توجه فرمایید: فرض کنید که در حدود سال ۲۰۳۰ میلادی، قصد دارید با وسیله نقلیه خودروی خود سفر کنید. مسیر مقصد شما از پیش مشخص است و اتومبیل به راه می‌افتد. ممکن است در میانه راه، نظر شما تغییر کند و بخواهید خودتان رانندگی کنید. پس اتومبیل را از حالت خودکار خارج می‌کنید. در این شرایط، نرخ بیمه و میزان پرداخت خسارت آن نیز تغییر می‌کند. حتی اگر جاده یا خیابان دیگری را برای رسیدن به مقصدتان انتخاب کنید نیز با شرایط بیمه متفاوتی رو به رو خواهید شد. مثلاً با توجه به میزان شلوغی، خلوتی و میزان ریسک موجود در آن جاده، نوع و میزان بیمه سریعاً محاسبه، به شما اطلاع‌رسانی و از حسابتان کسر می‌شود. این همان تغییر بزرگی است که به زودی هوش مصنوعی در صنعت بیمه به وجود خواهد آورد. این تغییر نه فقط برای بیمه اتومبیل، بلکه برای تمام انواع بیمه خواهد بود. این‌گونه دیگر خبری از نرخ مصوب بیمه نخواهد بود. بلکه هر فرد به میزان ریسک موجود در رانندگی‌اش پرداخت می‌کند. حتی برای نرخ بیمه منازل و رسیدگی به خسارات نیز در آینده نزدیک، می‌توان از امکانات موجود در متاورس (واقعیت افزوده و واقعیت مجازی) برای بازرسی مجازی خانه‌ها استفاده کرد. تا دستیابی به این سطح از هوشمندی در دنیای بیمه، چند سالی طول خواهد کشید. با این حال هوش مصنوعی در بیمه کار خود را آغاز کرده است.

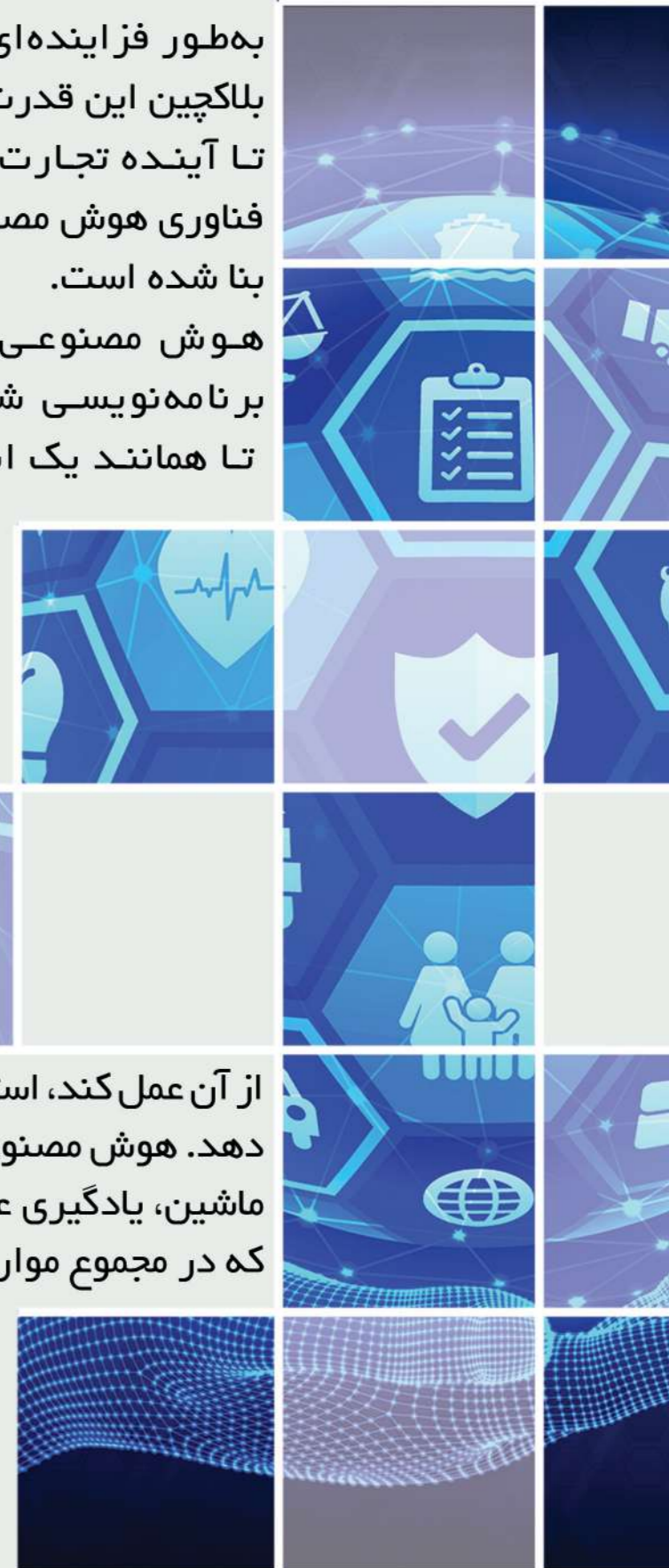
Artificial Intelligence



به طور فزاینده‌ای بر همگان آشکار است که هوش مصنوعی و بلاکچین این قدرت را دارند

تا آینده تجارت و نحوه کار و زندگی مردم را متحول سازند. فناوری هوش مصنوعی به کمک رایانش ابری و کارت‌های گرافیکی بنا شده است.

هوش مصنوعی (AI) مجموعه‌ای از کدها و الگوریتم‌های برنامه‌نویسی شده است که کامپیوتر را قادر می‌سازد تا همانند یک انسان بیاندیشند، احساس کند و رفتار کند. میتوان گفت که در فناوری هوش مصنوعی، انسان در حال توسعه هوشی فراتر از هوش انسان است. زیرا دانشمندان به کامپیوتر می‌آموزند، چگونه مانند یک انسان یا حتی بهتر



از آن عمل کند، استدلال کند، یاد بگیرد، تصمیم بگیرد و راه حل ارائه دهد. هوش مصنوعی شامل زیر بخش‌های متعددی از قبیل یادگیری ماشین، یادگیری عمیق، یادگیری زبان طبیعی و بینایی ماشین است که در مجموع موارد زیر را شامل می‌شوند:

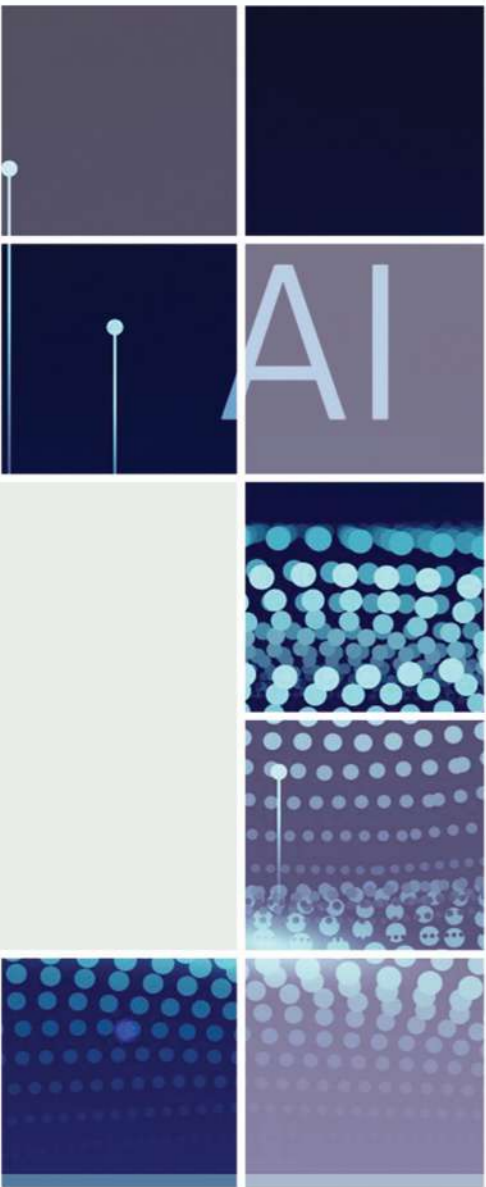
- خودکارسازی وظایف
- پردازش مجموعه داده‌های پیچیده یا بزرگ
- پیش‌بینی رفتار
- علامت‌گذاری ناهنجاری‌ها یا رویدادهای مورد علاقه
- برچسب گذاری داده‌ها و تصحیح خطا

اگرچه شاید تاثیر هوش مصنوعی در صنعت بیمه به اندازه کشاورزی، تشخیص سرطان، صنایع نظامی، خودروسازی، ساختمان‌سازی و... ملموس نباشد. اما می‌توان ادعا کرد که این فناوری به صنایعی مانند بانکداری، فناوری اطلاعات، بیمه و... سرعت، دقت و امنیت بخشیده است. این شروع داستان هوش مصنوعی در صنعت بیمه است. در حال حاضر این صنعت از یک بیمه‌گر هوشمند فاصله دارد و هوش مصنوعی فقط منجر به تقویت انسان‌ها می‌شود. در سال‌های اخیر، در کنار همه‌گیری ویروس کرونا که میلیاردها دلار به بیمه خسارت زد، هوش مصنوعی در صدد بهبود شرایط اقتصادی این صنعت بود به طوری که بنا بر تخمین مک‌کینزی، سرمایه‌گذاری بر هوش مصنوعی در صنعت بیمه، می‌تواند تا ۱.۱ تریلیون دلار ارزش بالقوه سالانه برای این صنعت ایجاد کند. در ادامه به بررسی کاربردهای هوش مصنوعی در صنعت بیمه، که امروزه در دسترس هستند، خواهیم پرداخت:

– کشف تقلب:

می‌توان تشخیص کلاهبرداری‌های پیچیده و کشف ادعاهای دروغین در صنعت بیمه را، یکی از بزرگ‌ترین چالش‌های این حوزه دانست. تصادفات ساختگی، آتش‌سوزی‌های خودخواسته، اموال سرقتی دروغین، هزینه‌های چند برابر تعمیرات و صورت‌حساب‌های درمان و... از جمله این تقلبات هستند. با استفاده از هوش مصنوعی در صنعت بیمه،

می‌توان کارایی عملیاتی را ارتقا، خسارت‌های پرداختی اشتباه را محدود، میزان کل پرداختی‌ها را کاهش و سود شرکت را افزایش داد. بنابر گزارشات مختلف، شرکت‌های بیمه آمریکایی سالانه بیش از ۴۰ میلیارد دلار به کلاهبرداران متضرر می‌شدند و این آمار بدون احتساب تقلب در بیمه سلامت بود. ولی با کاربرد هوش مصنوعی در صنعت بیمه، این آمار به طرز چشم‌گیری کاهش می‌یابد.





به عنوان مثال می‌توان به شرکت بیمه چینی مشهور به نام PING AN INSURANCE اشاره کرد. این شرکت با کمک یادگیری ماشین توانست در یک سال ۳۰۲ میلیون دلار برای ادعاهای تقلبی صرفه‌جویی کرده و نسبت به سال قبل ۵۷ درصد افزایش دقت در تقلب را تجربه کند. به طور ذاتی، سیستم‌های یادگیری ماشین و یادگیری عمیق به خوبی قادر به شناسایی الگوهای تکرار شونده هستند. این توانایی با کمک الگوریتم‌های رگرسیون لجستیک، برای شناسایی تقلبات از میان مجموعه داده‌ها، قدرت زیادی را برای تشخیص به ارمغان می‌آورد. در واقع الگوریتم‌های هوش مصنوعی می‌توانند حجم عظیمی از داده‌ها را به سرعت تجزیه و تحلیل نمایند و ناهنجاری‌هایی که با الگوها مطابقت ندارند را پیدا کنند. تا قبل از این شرکت‌های بیمه برای هر ادعا بیش از دو هفته را صرف پردازش و بررسی‌های دستی می‌کردند. اما با هوش مصنوعی هزینه‌های پردازش نیز ناچیز می‌شود.

۲- ارزیابی ریسک:

در طول تاریخ بیمه، پذیره نویسان بیمه به اطلاعات ارائه شده توسط متقاضیان برای ارزیابی ریسک‌های بیمه مشتریان متکی بوده‌اند. ولی مشکل این بود که برخی از متقاضیان ناصداق بودند یا اشتباهی از جانب یکی از دو طرف صورت می‌گرفت و این ارزیابی ریسک را نادرست می‌کرد. امروزه یادگیری ماشین، به‌ویژه درک زبان طبیعی (NLU)، بیمه‌گران را قادر می‌سازد تا منابع اطلاعاتی دقیق‌تری را بررسی کنند. مثلاً با بررسی‌های YELP، پست‌های رسانه‌های اجتماعی و پرونده‌های SEC اطلاعات بیشتری برای ارزیابی بهتر ریسک احتمالی شرکت بیمه در دسترس قرار می‌گیرند.

۳- پذیره نویسی و قیمت گذاری:

بیمه یک تجارت پرخطر است و هوش مصنوعی می‌تواند به شناسایی این خطرات کمک کند و فرآیند پذیره نویسی را تسریع بخشد. پذیره نویسی بخشی ضروری از بیمه است که از طریق آن بیمه‌گذاران ریسک را ارزیابی کرده و حق بیمه را برای پذیرش آن تعیین می‌کنند. ارزیابی و قیمت‌گذاری ریسک مستلزم تحقیقات گسترده در مورد مشخصات و ریسک موجود در سبک زندگی مشتری است. در نتیجه، پذیره نویسی دستی زمان‌بر و مستعد خطا است و می‌تواند منجر به قیمت گذاری ناکارآمد شود. کاربرد هوش مصنوعی در صنعت بیمه فرآیند سخت و پیچیده پذیره نویسی و قیمت گذاری ریسک را دقیق و به‌صرفه می‌کند. اینگونه به جای تکیه بر تعاملات حضوری برای ارزیابی ریسک، بیمه‌گران می‌توانند الگوریتم‌های یادگیری ماشینی را برای تعیین رفتارهای مخاطره‌آمیز درگیر کنند. یادگیری ماشین، یادگیری عمیق، فناوری

بینایی کامپیوتر، اینترنت اشیا و... می‌توانند به بیمه‌گران کمک کنند تا فرآیند پذیره نویسی دقیق، سریع و کارآمد شود. شرکت‌های بیمه می‌توانند این داده‌ها را به سیستم‌های تحلیل پیش‌بینی‌کننده متصل کنند. اینگونه سطوح تخریب، نقص، نرخ‌های احتمالی خرابی و سایر خطرات عملیاتی را پیش‌بینی کرده و حق بیمه‌ها را بر این اساس تنظیم می‌کنند. بسیاری از مدیران بیمه معتقدند که هوش مصنوعی کارایی عملیاتی را بهبود می‌بخشد و مزیت‌های رقابتی را برای بیمه‌گران به وجود می‌آورد.

۴- شخصی‌سازی قیمت‌ها:

به‌منظور قیمت‌گذاری دقیق‌تر، هوش مصنوعی می‌تواند داده‌هایی را در مورد عادات رفتاری افراد جمع‌آوری کند. اینگونه شرکت‌های بیمه می‌توانند از این داده‌ها به‌منظور تعیین نرخ‌های انحصاری به هر فرد استفاده کنند. به عنوان مثال، یک شرکت بیمه سلامت می‌تواند داده‌های وزن و میزان ورزش یک فرد را از ردیاب تناسب اندام او بگیرد و بر اساس خطرات سلامتی احتمالی‌اش قیمت‌ها را تعیین کند. در واقع ارزیابی ریسک دقیق‌تر به معنای حق بیمه مناسب‌تر برای هر فرد است. به گفته سوفیا پوگرب، مدیر ارشد اجرایی در NEXT INSURANCE:

«در صنعتی که بیشترین تفاوت بین شرکت‌های بیمه محصولات آنها نیست، بلکه قیمت آنها است، شخصی‌سازی می‌تواند تفاوت بزرگی را ایجاد کند.» به گفته او تاکنون یک سیاست مسئولیت استاندارد منجر به ارائه یک محصول مشابه می‌شد که در آن یک نانوائی و یک خشک‌شویی سیاست یکسانی داشتند. پوگرب این راه را ناصحیح دانسته و معتقد است که با داده‌های بیشتر می‌توان شاهد سفارشی‌سازی محصولات و پرداخت هزینه‌های مناسب‌تر بود. در واقع یکی از امیدوارکننده‌ترین راه‌هایی که هوش مصنوعی می‌تواند صنعت بیمه را بهبود ببخشد، قیمت‌گذاری است. با هوش مصنوعی، شرکت‌های بیمه می‌توانند سیاست‌های خود را رقابتی‌تر قیمت‌گذاری کرده و آن‌ها را برای هر مشتری شخصی‌سازی کنند.

