گوناگون

اطمینان از کسب سواد و حساب‌آموزی ابتدایی هاچالش امروز آموزش و پرورش

معاون آموزش ابتدایی وزارت آموزش و پرورش با تعریف عدالت آموزشی به معنای فراهم‌آوری فرصت‌های یادگیری، بااکیفیت و متناسب برای تمامی دانش‌آموزان، گفت: چالش امروز ما صرفاً حضور فیزیکی دانش‌آموزان در مدارس نیست، بلکه اطمینان از کسب مهارت‌های پایه مانند سواد و حساب‌آموزی است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، رضوان حکیم‌زاده بر لزوم توسعه کیفی و عدالت‌محور دوره پیش‌دبستانی به‌ویژه در مناطق محروم تأکید کرد و گفت: سرمایه‌گذاری در این دوره، تأثیر مستقیمی بر کاهش شکاف آموزشی و بهبود نتایج یادگیری دانش‌آموزان دارد. وی با اشاره به پیامدهای همه‌گیری کرونا بر نظام آموزشی، افزود: پس از این دوره، شاهد تشدید پدیده «فقر یادگیری» هستیم که در مناطق کمتربرخوردار نمود بیشتری دارد. این چالش، بازنگری در شیوه‌های آموزشی و توجه ویژه به سال‌های اولیه تحصیل را به ضرورتی اجتناب‌ناپذیر تبدیل کرده است.

معاون آموزش ابتدایی وزارت آموزش و پرورش با تعریف عدالت آموزشی به معنای فراهم‌آوری فرصت‌های یادگیری بااکیفیت و متناسب برای تمامی دانش‌آموزان، ادامه داد: چالش امروز ما صرفاً حضور فیزیکی دانش‌آموزان در مدارس نیست، بلکه اطمینان از کسب مهارت‌های پایه مانند سواد و حساب‌آموزی است. بسیاری از کودکان به‌رغم ثبت‌نام، از حداقل‌های یادگیری محروم می‌مانند. حکیم‌زاده اقدامات در دست اجرا برای تحول روش‌های آموزشی را تغییر الگوی تدریس؛ حرکت به سمت روش‌های فعال، مشارکتی و پروژه‌محور با تأکید بر نقش دانش‌آموز به‌عنوان یادگیرنده فعال، برنامه‌های درسی منعطف، طراحی محتوای آموزشی متناسب با تفاوت‌های فردی و نیازهای محلی، توانمندسازی معلمان؛ برگزاری دوره‌های آموزشی و کارگاه‌های تخصصی برای مدیران و معلمان؛ بهبود فضای فیزیکی، شاداب‌سازی محیط یادگیری از طریق چیدمان پویای کلاس‌ها و تجهیز مدارس به ابزارهای دیجیتال، عنوان کرد. وی با بیان اینکه این برنامه‌ها تنها با همکاری تمامی ذی‌نفعان، از جمله خانواده‌ها، نهادهای مدنی و دستگاه‌های اجرایی محقق می‌شود، اظهار کرد: اولویت ما تضمین دسترسی عادلانه به آموزش کیفی برای همه کودکان به‌ویژه در مناطق مرزی و روستایی است.

علت افزایش مصرف داروهای بدون نسخه و عوارض جانبی آن

سرپرست دفتر نظارت و پایش مصرف محصولات سلامت‌محور سازمان غذا و دارو گفت: دلایل فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی به همراه تبلیغات نادرست در فضای مجازی از عوامل اصلی مصرف بی‌رویه داروهای بدون نسخه در کشور است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان غذا و دارو، نازیلا یوسفی اظهار کرد: افزایش مصرف داروهای OTC در کشور تحت‌تأثیر عوامل متعددی از جمله هزینه و زمان مراجعه به پزشک، توصیه‌های نادرست اطرافیان و همچنین تبلیغات غیرعلمی در فضای مجازی است؛ به‌ویژه صفحاتی که با اهداف مالی فعالیت می‌کنند، با ارائه اطلاعات غلط سلامت عمومی را تهدید می‌کنند. وی خاطرنشان کرد: گرایش به مصرف خودسرانه دارو، گاهی ناشی از باورهای اشتباه فرهنگی یا تقلید از آنچه در شبکه‌های اجتماعی ارائه می‌شود است. این در حالی است که حتی داروهای OTC نیز می‌توانند عوارض جانبی ایجاد کرده یا با سایر داروها تداخل داشته باشند.

سرپرست دفتر نظارت و پایش مصرف محصولات سلامت‌محور سازمان غذا و دارو با اشاره به حضور مستقل فنی در همه داروخانه‌های کشور، گفت: خوشبختانه داروسازان در داروخانه‌ها می‌توانند افراد را در انتخاب صحیح داروهای OTC یاری کنند. این داروها معمولاً دارای حاشیه بی‌ضرری بالا هستند و نیازی به آزمایش‌های پیش و پس از مصرف ندارند.

یوسفی در پایان تأکید کرد: هنگام مراجعه به داروخانه برای تهیه داروهای بدون نسخه، افراد باید اطلاعات مربوط به داروهای مصرفی دیگر خود را به داروساز اطلاع دهند. همچنین در صورت عدم بهبود علائم طی مدت کوتاه مصرف، حتماً باید پیگیری پزشکی انجام شود.

تشخیص اوتیسم در نوزادان ممکن است از ۹ ماهگی امکانپذیر باشد

یک مطالعه جدید می‌گوید بی‌قراری، بی‌خوابی و عدم واکنش می‌تواند از اولین نشانه‌های اوتیسم در نوزاد باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، محققان در مجله تحقیقات کودکان گزارش دادند که با استفاده از این نشانه‌ها، والدین ممکن است بتوانند به تشخیص اوتیسم یا تقوه در سال اول زندگی کودک پی ببرند.

محققان گفتند که این یک پیشرفت بزرگ نسبت به تکنیک‌های تشخیصی فعلی است که طبق آنها اوتیسم معمولاً در سن ۳ تا ۵ سالگی تشخیص داده می‌شود.

«لستفان شینکوف»، محقق ارشد و استاد طب اطفال در مرکز اوتیسم و رشد عصبی تامپسون دانشگاه میزوری، در یک بیانیه خبری گفت: «آنچه ما دریافتیم این بود که نوزادانی که در ۹ ماهگی بهاله گیرنر گزارش شده بودند، سازگاری سختتری داشتند در خوابیدن مشکل بیشتری داشتند و در دستیابی به نقاط عطف رشدی خود تأخیر بیشتری داشتند، احتمال بیشتری داشت که علائم اولیه اوتیسم را تا ۱۲ ماهگی نشان دهند». برای این مطالعه، والدین ۲۲۲ نوزاد به سؤالاتی در مورد خلق و خوو سازگاری نوزادان ۹ ماهه خود پاسخ دادند، از جمله اینکه آیا رفتارهایی مانند گریه مکرر، تحریک‌پذیری، مشکل در آرام شدن و مشکل در سازگاری با محیط‌های جدید را داشتند یا خیر وقتی نوزادان به سن ۱ سالگی رسیدند، والدینشان پرسشنامه غربالگری اوتیسم را تکمیل کردند که مهارت‌های ارتباطی، حساسیت‌های حسی و رفتارهای محدوکننده یا تکراری آنها را ارزیابی می‌کرد.

نتایج نشان داد که مشاهدات والدین در مورد رفتارهای اولیه نوزادشان می‌تواند به طور بالقوه به تشخیص علائم اوتیسم و تأخیرهای رشدی بسیار زودتر از آنچه قبلاً تصور می‌شد، کمک کند. محققان هشدار دادند که هنوز خیلی زود است که بگوییم آیا این علائم اولیه منجر به تشخیص رسمی اوتیسم می‌شود یا خیر. با این حال، محققان گفتند که این علائم می‌توانند به شناسایی نوزادانی که ممکن است از مداخله زودهنگام بهره‌مند شوند، کمک کنند و توانایی متخصصان اطفال را در ارزیابی رشد نوزاد افزایش دهند. محققان همچنین در حال پیگیری سایر معیارهای رفتار نوزاد، از جمله روش‌های پیشرفته ردیابی گربه نوزاد هستند.

زنان و خانواده

بیماری خاموشی که زنان را بیشتر از مردان تهدید می کند

یک فوق تخصص جراحی زانو گفت: استفاده از نور کافی خورشید، ورزش منظم، تغذیه مناسب و در صورت نیاز، مصرف مکمل‌های کلسیم و ویتامین D از جمله راهکارهای اصلی برای پیشگیری از پوکی استخوان است.

به گزارش پیام آشنا، نقل از مهر، حمیدرضا یزدی فوق تخصص جراحی زانو در رابطه با پوکی استخوان در بانوان، علائم و درمان این نوع بیماری گفت: پوکی استخوان یا آستئوپروز (Osteoporosis) یک بیماری شایع به خصوص در بانوان بیشتر از آقایان مشاهده می‌شود. این بیماری در مراحل اولیه علائم خاصی ندارد و به صورت کاملاً خاموش آغاز شده و به ترتیب در صورتی که درمان نشود، گسترش پیدا کرده و در نهایت می‌تواند باعث عوارض وخیمی برای افراد گردد. وی ادامه داد: زمانی که فرد دچار پوکی استخوان شده یعنی حجم استخوان فرد کاهش پیدا کرده و سست و شکننده شده است. این بیماری به طور معمول در بانوان و پس از سن یائسگی تشدید پیدا می‌کند اما در سنین پایین‌تر نیز ممکن است دیده شود. در آقایان شیوع کمتری داشته و به دنبال بعضی از مشکلات زمینه‌ای اتفاق می‌افتد.

عواملی که باعث پوکی استخوان می‌شوند

فوق تخصص جراحی زانو افزود: برای حفظ سلامت استخوان برنامه تغذیه مناسب، مصرف ویتامین دی به اندازه کافی و همچنین ورزش بسیار ضروری است. هر کدام از این عوامل وجود نداشته باشد احتمال پوکی استخوان افزایش پیدا می‌کند. همچنین وجود بعضی از بیماری‌های زمینه‌ای نیز منجر به افزایش و شدت پوکی استخوان می‌گردد؛ به طور مثال کسانی که دچار مشکلات هورمونی چون افزایش فعالیت غده تیروئید، یا افزایش فعالیت غده پارا تیروئید هستند، کسانی که غده فوق کلیوی بیش فعال دارند و هورمون‌های کورتن بیش از حد تولید می‌کنند، در این افراد آسیب به استخوان افزایش پیدا می‌کند. وی افزود: در بعضی از موارد استفاده از داروها نیز باعث ایجاد پوکی استخوان می‌شود، یعنی افرادی که داروهای کورتونی استفاده می‌کنند یا برخی از داروهای ضد تشنج می‌توانند از عاملان ابتلاء به آستئوپروز شوند. همچنین ریسک ابتلاء افرادی که تحرک کمتر یا افزایش وزن دارند به پوکی استخوان برای فرد وجود دارد. یزدی متذکر شد: افرادی که از ویتامین دی یا پروتئین غذایی استفاده نکرده، یا در معرض نور آفتاب قرار نمی‌گیرند نیز احتمال می‌رود به نرمی استخوان و پوکی استخوان دچار شوند، بنابراین مجموعه‌ای از عامل می‌تواند باعث ایجاد بیماری شده و در نهایت افزایش سن خود یک عامل بسیار مهم در ایجاد پوکی استخوان به شمار می‌رود.

توجه به پوکی استخوان در سالمندی

فوق تخصص جراحی زانو اذعان کرد: شناسایی و پیشگیری از پوکی استخوان در افراد میانسال و سالمند هشدار می‌دهند این بیماری در صورت عدم تشخیص و درمان، ممکن است با یک ضربه یا افتادن ساده منجر به شکستگی ستون فقرات، گردن استخوان ران و سایر استخوان‌ها شود. وی عنوان کرد: غربالگری برای تشخیص زودهنگام این بیماری در سنین بالا از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، با این حال، آنچه بیش از درمان اهمیت دارد، پیشگیری است. تغذیه مناسب، دریافت کافی نور آفتاب، تحرک بدنی و ورزش منظم از جمله اقدامات مؤثر در پیشگیری از ابتلاء به پوکی استخوان محسوب می‌شوند. یزدی ادامه داد: در زنان میانسال و به‌ویژه پس از یائسگی، مصرف مکمل‌های کلسیم و ویتامین D به‌عنوان درمان کمکی توصیه می‌شود. به‌طور معمول، دریافت روزانه ۱۰۰۰ میلی‌گرم کلسیم به همراه ویتامین D (به صورت خوراکی یا تزریقی) می‌تواند نقش مهمی در حفظ سلامت استخوان‌ها ایفا کند. وی تصریح کرد: در مواردی که بیمار در مراجعه می‌کند و پوکی استخوان در مراحل پیشرفته‌تری قرار دارد، علاوه بر درمان‌های یادشده، ممکن است از داروهای خاص برای جلوگیری از پیشرفت بیماری و بازگرداندن تراکم استخوان به شرایط نرمال‌تر استفاده شود؛ بررسی شدت پوکی استخوان پیشگیری از پوکی استخوان است. فوق تخصص جراحی زانو افزود: در صورت کمبود در بدن، مورد نیاز بودن سطح ویتامین D در آزمایش خون، با نبود تغذیه مناسب و کمبود دریافت نور خورشید، مصرف قرص‌های ۵۰ هزار واحدی ویتامین D هر ۴۵ تا ۵۰ روز یکبار یا تزریق آمپول‌های ویتامین D، به صورت چندماهه می‌تواند به تأمین این ویتامین کمک کند. یزدی در پایان خاطر نشان کرد: تحرک کافی، پیاده‌روی و ورزش منظم از عوامل کلیدی در پیشگیری از پوکی استخوان محسوب می‌شوند، به سبک زندگی فعال باید به‌ویژه در سنین بالا مورد توجه قرار بگیرد.

تازه های سلامت

آیا دچار «گردن پیامکی» شده‌اید؟

تصور کنید سرتان به اندازه یک توپ بولینگ وزن دارد؛ یعنی حدود ۴.۵ تا ۵.۵ کیلوگرم. وقتی صاف می‌ایستید، عضلات گردن برای نگه‌داشتن سر خیلی به زحمت نمی‌افتند. اما وقتی سرتان را به جلو خم می‌کنید تا به گوشی، تبلت یا حتی کتاب نگاه کنید، فشار وارد شده بر گردن‌تان به‌شدت افزایش می‌یابد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فتخاب، «گردن پیامکی» یکی از مشکلات شایع دوران مدرن است. اما خوشبختانه این مشکل دائمی یا غیرقابل برگشت نیست. در ادامه می‌خوانید که چطور با آگاهی از وضعیت بدن و انجام چند تمرین ساده و اصلاحات جزئی در روش روزانه‌تان می‌توانید این مشکل را برطرف کنید! تصور کنید سرتان به اندازه یک توپ بولینگ وزن دارد؛ یعنی حدود ۴.۵ تا ۵.۵ کیلوگرم. وقتی صاف می‌ایستید، عضلات گردن برای نگه‌داشتن سر خیلی به زحمت نمی‌افتند. اما وقتی سرتان را به جلو خم می‌کنید تا به گوشی، تبلت یا حتی کتاب نگاه کنید، فشار وارد شده بر گردن‌تان به‌شدت افزایش می‌یابد.

به این صورت تصور کنید:

- حالت صاف گردن، وزنی معادل ۱۰ تا ۱۲ پوند (۴.۵ تا ۵.۵ کیلوگرم) را تحمل می‌کند.
- خم شدن ۱۵ درجه به جلو فشار به حدود ۲۷ پوند می‌رسد.
- خم شدن ۳۰ درجه فشار به ۴۰ پوند افزایش می‌یابد.
- خم شدن ۶۰ درجه، گردن باید وزنی معادل ۶۰ پوند (حدود ۲۷ کیلوگرم) را تحمل کند!

انجام این حرکت به‌مدت طولانی در هر روز، فشار زیادی به عضلات، رباط‌ها و دیسک‌های گردن وارد می‌کند. در طول زمان، این وضعیت منجر به چیزی می‌شود که به آن «گردن پیامکی» می‌گوییم.

گردن پیامکی چه حسی دارد؟

ممکن است در ابتدا حتی متوجه وجود این مشکل نشوید. اما نشانه‌های شایعی وجود دارد که عبارت‌اند از:

- درد و گرفتگی گردن: این شایع‌ترین علامت است و ممکن است از درد خفیف تا درد ترکیدنده متغیر باشد.
- درد شانه‌ها: ممکن است درد به ناحیه شانه‌ها و بالای کمر گسترش یابد.
- سردرد: گاهی تنش در گردن می‌تواند باعث سردرد شود.
- افزایش قوس قسمت بالایی ستون فقرات: به‌مرور زمان، نگاه کردن مداوم به پایین می‌تواند انحنای طبیعی ستون فقرات را تغییر دهد.
- بی‌حسی یا گرگرفتگی در دست‌ها و بازوها: در برخی موارد، فشار وارد بر اعصاب گردن می‌تواند چنین احساسی را ایجاد کند.

چگونه گردن پیامکی را برطرف کنیم؟

خبر خوب، این است که با کمی تلاش و ایجاد تغییراتی در عادات روزانه، اغلب می‌توان تأثیرات گردن پیامکی را معکوس کرد و تسکین یافت. در ادامه، راهکارهایی ارائه شده است:

۱. به وضعیت بدنی خود توجه کنید

- دستگاه‌های دیجیتال را در ارتفاع مناسب نگه دارید: گوشی یا تبلت‌تان را در سطح چشم بالا بیاورید یک خط فرضی از گوش‌ها تا شانه‌ها رسم کنید و سرتان را در امتداد این خط نگه دارید.
- مرتباً استراحت کنید: اگر باید برای مدت طولانی از وسایل دیجیتال استفاده کنید، هر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه یک بار استراحت کنید. در این فاصله‌ها به بالا نگاه کنید و گردن و شانه‌ها را حرکت دهید.
- صاف بایستید و بنشینید: حتی زمانی که از دستگاه‌های دیجیتال استفاده نمی‌کنید، وضعیت بدنی مناسبی داشته باشید. شانه‌ها را عقب و پایین نگه دارید و سر را در وضعیت تراز قرار دهید.

۲. گردن و قسمت بالای کمر را کشش دهید و تقویت کنید

تمرینات ساده می‌توانند تفاوت زیادی ایجاد کنند:

- تورمن چانه (Chin Tucks): چانه را به آرامی به سمت قفسه سینه ببرید، گویی می‌خواهید غبغب درست کنید. چند ثانیه نگه دارید و تکرار کنید این تمرین عضلات عمقی گردن را تقویت می‌کند.
- کج کردن گردن: سرتان را به آرامی به سمت شانه راست خم کنید تا سمت چپ گردن کشیده شود. چند ثانیه نگه دارید و سپس طرف دیگر را تمرین دهید.
- چرخاندن گردن: سر را به آرامی به سمت راست بچرخانید. انگار می‌خواهید از روی شانه به پشت نگاه کنید. چند ثانیه نگه دارید و سپس سمت دیگر را تکرار کنید.
- فشردن استخوان‌های کتف: صاف بنشینید یا بایستید و به آرامی استخوان‌های کتف را به هم نزدیک کنید. چند ثانیه نگه دارید و سپس رها کنید این تمرین عضلات پشتی را که از گردن پشتیبانی می‌کنند، تقویت می‌کند.
- کشش سینه: دستان خود را پشت کمر گره کنید و بازوها را صاف کنید تا سینه‌تان باز شود این تمرین کمک می‌کند تا از حالت شانه‌های خمیده جلوگیری کند.

۳. محیط کار خود را اصلاح کنید

- ارتفاع مانیتور را تنظیم کنید! اگر با لپ‌تاپ کار می‌کنید، مطمئن شوید مانیتور در سطح چشم قرار دارد تا نیازی به نگاه مداوم به پایین نباشد.
- از پایه برای تبلت و کتاب‌خوان استفاده کنید: این کار کمک می‌کند صفحه‌نمایش در ارتفاعی مناسب قرار بگیرد و فشار بر گردن کاهش یابد.

۴. در صورت لزوم، از متخصص کمک بگیرید

به گزارش ملی های هلث، اگر دردتان شدید است یا با انجام این راهکارها بهبود پیدا نمی‌کند، بهتر است به پزشک، فیزیوتراپیست یا متخصص کایروپراکتیک مراجعه کنید. آن‌ها می‌توانند شرایط‌تان را ارزیابی کرده و تمرین‌ها یا درمان‌های خاصی را توصیه کنند.

وزیر آموزش و پرورش خبر داد

انتشار دفترچه آزمون استخدامی آموزش و پرورش ظرف یکی دو هفته آینده

وزیر آموزش و پرورش با بیان اینکه مجوزهای آزمون استخدامی معلمان اخذ شده و یکی دو هفته آینده دفترچه‌ها منتشر و ثبت نام آغاز می‌شود گفت: بعد بر لباس جدول زمانی طراحی شده، آزمون برگزار می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، علیرضا کاظمی در جمع خبرنگاران با بیان اینکه تلاش می‌کنیم بخشی از دغدغه‌های معلمان را برطرف کنیم گفت: بخشی از دغدغه‌ها مربوط به محتوای کتاب‌های درسی، حجم کتاب‌های درسی، مدت زمان حضور دانش‌آموزان، بخشنامه‌ها و دستورالعمل‌هاست که در اکثر مدارس وجود دارد. وی با بیان اینکه این دغدغه‌ها در دستور کار قرار دارد و بررسی می‌شوند افزود: یکی از ارکان مهم تعلیم و تربیت اولیای دانش آموزان هستند، زمانی یک مدیر موفق است و می‌تواند کار تعلیم و تربیت را خوب انجام دهد که با اولیا، و مربیان ارتباط خوبی داشته باشد. اولیا و مربیان ظرفیت‌های بسیار زیادی در کنار مدرسه دارند و هیچ معلمی بدون توجه به نظرات اولیاء نمی‌تواند در تعلیم و تربیت موفق باشد زیرا توانمندی‌های یک دانش‌آموز و مشکلات یک دانش آموز را باید از ولی دانش آموز گرفته و یا ولی دانش آموز این مشکلات و مسائل و نیازهای بچه را منتقل کند.

وزیر آموزش و پرورش با بیان اینکه معلم بر لباس خصوصیات به دانش آموز تکلیف دهد و کار تربیتی انجام دهد ادامه داد: مراقبت و نظارت بر فرایند تربیت بین معلم و اولیاء دقما در رفت و آمد و رصد است و با همدیگر می‌توانند ضعف‌ها را تشخیص و به قوت تبدیل کنند و توانمندی‌های دانش‌آموز را رشد دهند.

کاظمی با بیان اینکه یکی از بهترین کارهایی که در حوزه کیفیت بخشی انجام می‌شود، اجتماعات یادگیری است ادامه داد: یعنی اینکه معلمان یک پایه را در یک گروه سازماندهی کنیم و یک راهبر و یک مسئول برای این اجتماعات یادگیری بگذاریم و بعد تجربیات خود را در این گروه مطرح و ارائه دهند تا این تبادل تجربیات بتواند همه معلمان را به یک سطح مطلوبی از توانمندی‌ها و حل مسائل آموزشی و تربیتی در کلاس درس تبدیل کند.

وی با بیان اینکه حدود ۳۰۰ هزار معلم را در اجتماعات یادگیری به هم متصل کردیم و اتفاقات بسیار خوبی می‌افتد عنوان کرد: جشنواره تحول در نظام یادگیری و یادگیری برخواسته از همین اجتماعات یادگیری در حال انجام است که تا الان حدود ۴۵ هزار معلم بهترین دادهها و بهترین تدریس‌ها و بهترین مسائل حوزه کاری خود را بازگذاری کرده و در اختیار معلمان در سطح کشور قرار دادهاند.

وزیر آموزش و پرورش با بیان اینکه مجوزهای آزمون استخدامی معلمان اخذ شده که یکی دو هفته آینده دفترچه‌ها منتشر، ثبت نام آغاز و بعد بر اساس جدول زمانی که طراحی کردهاند، آزمون برگزار می‌شود.

دیدگاه

دروغگوها از «هرگز» و «همیشه» زیاد استفاده می کنند

دروغگوها اغلب خیلی سریع به سؤالات پاسخ می‌دهند که نشان می‌دهد به سؤالی که از آن‌ها می‌پرسند، فکر نمی‌کنند یا تلاش نکرده‌اند چیزی را به خاطر بیاورند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از نیوبورکپست، برخی مطالعات روی اشخاص دروغگو همچنین نشان داده است که دروغ گفتن می‌تواند بر سلامت روانی فرد هم تاثیر بگذارد.

«جف رسون فیشر» وکیل دادگستری، به تازگی در یکی از قسمت‌های یادداشت «خاطرات یک مدیرعامل» (Diary of a CEO) به کلماتی اشاره می‌کند که دروغگوها اغلب از آن استفاده می‌کنند و نشانه واضح دروغ گفتن آن‌هاست. به اعتقاد او، وقتی افراد سعی دارند حقیقت را پنهان کنند معمولاً به کلماتی مطلق مانند «هرگز» یا «همیشه» متوسل می‌شوند.

جفرسون برای توضیح این نظریه، سناریویی را برای مخاطبان شرح می‌دهد: وقتی کسی از من بپرسد: آیا موقع رانندگی پیامک می‌فرستی؟ و من پاسخ دهم که نه! من هیچوقت موقع رانندگی پیامک نمی‌زنم. آن وقت شما باید توجه‌تان جلب شود. توجه کنید که من از یک کلمه بزرگ استفاده کردم؛ گفتم هیچوقت. هیچوقت، جواب خیلی شدید و افراطی است و افراط‌ها معمولاً نشانه واضحی از این هستند که فرد حقیقت را نمی‌گوید.

او ادامه داد: معمولاً هر شخصی بالاخره یک بار هم که شده، پیش آمده که زمان رانندگی پیامک بزند و بنابراین، آن «هیچوقت» یک نشانه است.

جفرسون می‌افزاید که دروغگوها اغلب به سؤالات هم بسیار سریع پاسخ می‌دهند. این نشان می‌دهد که آن‌ها در واقع به سؤالی که پرسیده شد، زیاد فکر نکرده یا تلاش نکرده‌اند چیزی را به یاد بیاورند.

او توصیه می‌کند: برای گرفتن مچ دروغگو، سؤالتان را با آرامی تکرار کنید زیرا فرد دروغگو احتمالاً جمله اولیه خود را پس می‌گیرد و خواهد گفت که خُب، منظورم این است که بعضی وقت‌ها این کار را می‌کنم. در واقع به نوعی به کلمات ملایم‌تر و قابل قبول‌تر متوسل می‌شود.

از طرفی به نظر می‌رسد که دروغ گفتن می‌تواند بر سلامت روانی فرد هم تاثیر بگذارد. محققان دانشگاه «تولنت» در هلند طی یک مطالعه در مورد دروغگویی از شرکت‌کنندگان خواستند تا دروغ‌هایشان را در طول یک روز ثبت کنند. یافته‌ها نشان داد ۲۲ درصد افراد برای منافع شخصی خود دروغ گفتند، ۸ درصد برای محافظت از شخص دیگری دروغ گفتند و ۶۹ درصد گزارش دادند که آن روز دروغ نگفته‌اند.

محققان پس از بررسی این افراد، دریافتند که شرکت‌کنندگان دروغگو نسبت به کسانی که حقیقت را گفتند، عزت نفس پایین‌تری داشتند. به نوشته این تیم تحقیقاتی، کسانی که دروغ گفته بودند، پس از یادآوری آن موقعیت دروغ، احساس عزت نفس کمتری داشتند و خود را به نوعی سرزنش می‌کردند. در مقابل، کسانی که موقعیتی را به یاد آوردند که در آن دروغ نگفته بودند، هیچ‌گونه احساس منفی و کاهش عزت نفسی را تجربه نکردند.

این گونه از هوش مصنوعی بپرسید

۷ اصل طلایی برای گرفتن پاسخ بهتر

بسیاری از کاربران در درجه اول با مشکل «پاسخ‌های عمومی» مواجه می‌شوند. دلیل اصلی؟ پرسش‌های «غیردقیق» یا «مبهم».

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری آنلاین، در دنیای مدرن که هوش مصنوعی بخشی جدایی‌ناپذیر از فرآیندهای شغلی، تحصیلی و حتی شخصی شده است، چت‌ربات‌های پیشرفته مانند چت‌جی‌پی‌تی، دیپسیک، جمینای، کوپایلت و ـ نه تنها ابزارهای کمکی هستند، بلکه به یک همکار دائمی و قابل اعتماد تبدیل شده‌اند.

با این حال استفاده مؤثر از این ابزارها مستلزم دانستن «قواعد بازی» است. نوشتن یک پرسش عادی ممکن است پاسخی سطحی به‌دنبال داشته باشد، ولی پرسیدن درست و برنامه‌ریزی شده، می‌تواند دروازه‌ای به سوی اطلاعات عمیق، دقیق و منسجم باشد.

اصل اول: واضح و مشخص بنویسید

بسیاری از کاربران در درجه اول با مشکل «پاسخ‌های عمومی» مواجه می‌شوند. دلیل اصلی؟ پرسش‌های «غیردقیق» یا «مبهم».

روش علمی: از ساختار SMART برای طراحی سؤالات استفاده کنید. این رویکرد در مدیریت پروژه‌ها کاربرد دارد، اما در تعامل با هوش مصنوعی نیز فوق‌العاده مؤثر است.

این عبارت مخفف ۵ کلمه مشخص، قابل اندازه‌گیری، قابل واگذاری، واقع‌گرایانه و زمان‌مند است.

اصل دوم: نقش یا شخصیت مشخص کنید

هوش مصنوعی می‌تواند به‌صورت یک دانش‌آموز، دانشمند، نویسنده، معلم یا حتی یک متخصص حقوقی پاسخ دهد. مشخص کردن شخصیت، فقط و روال درخواستی شما را بالا می‌برد. به‌عنوان مثال این گونه بپرسید: «فرض کن تو یک محقق بازاریابی با تجربه ۱۰ ساله هستی. تحلیلی از روند فروش محصولات لوازم آرایشی در سال ۲۰۲۳ ارائه بده.»

اصل سوم: زنجیره استدلالی بسازید

هوش مصنوعی بیشتر اوقات وقتی خوب پاسخ می‌دهد که بفهمند چه مراحلی را باید برای رسیدن به پاسخ دنبال کند.

القای زنجیره فکری تکنیکی است که با وادار کردن صریح هوش مصنوعی به ایجاد یک فرآیند توضیح یا استدلال گام به گام قبل از رسیدن به پاسخ نهایی، عملکرد مدل‌های زبانی را بهبود می‌بخشد. به‌عنوان مثال، اول، تعریف، فتوسنتز را بخوانید. بعد، بپرسید که انواع آن را مقایسه کند. سپس، توضیح بدهد چرا C۴ مهم است. در نهایت، تأثیر آن را روی کشاورزی مدرن را بگویید.

اصل چهارم: زبان رسمی و روان استفاده کنید

بهترین پاسخ‌ها اگر گفتاری مشابه گفتار انسان باوجود می‌آیند. زبان شفاف، بدون غلط املایی، هوش مصنوعی را قادر می‌سازد تا به‌بهتر متوجه شود و واکنش نشان بدهد.

اصل پنجم: باز خورد بدهید و تکرار کنید

یکی از نقاط قوت چت‌ربات‌ها، توانایی یادگیری مداوم از تعامل است. اگر پاسخ اولیه رضایت‌بخش نیست، نگویید «متوجه نشدی»؛ بلکه به آرامی توضیح بدهید چه چیزی از دست رفته یا چه تغییری می‌خواهید. چت‌روبات به کمک این بازخوردها، نتیجه‌ای نزدیک‌تر به انتظارات‌تان تولید می‌کند.

اصل ششم: محدودیت‌های آن را بشناسید

چت‌ربات‌ها همه‌دان نیستند. مثلاً اطلاعات آنها ممکن است فقط تا یک بازه زمانی خاص مثل ۲۰۲۳ به‌روز باشد. همچنین، گاهی اوقات اشتباهات منطقی یا حتی اطلاعات غلط ارائه می‌دهند. بنابراین، همیشه منابع را چک و داده‌ها را تایید کنید. همچنین نسبت به تاریخ و سند موضوعی آگاه باشید.

اصل هفتم: استفاده از عبارات دستوری

به‌جای اینکه بنویسید: «نگو»، بهتر است از دستورات فعل و هدفمند استفاده کنید: «تحلیل کن»، «مقایسه کن»، «توضیح بده»، «خلاصه کن» و ـ