



## اعتراض منطقی «ایرج طهرماسب»

## به بی‌سوالی نسل جدید

ویدئویی از گفت‌وگوی «ایرج طهماسب» و «سروش صحت» پر باز دید شده که این مجری در آن می‌گوید: «نسل جدید که من باهاشون گپ می‌زنم، هیچکی سوالی نداره»؛ آیا این اتفاق نگران‌کننده است؟

پرستو عادل صدیق | روان‌شناس

محوری



بعضی والدین از این‌که فرزند کودک یا نوجوان‌شان مدام از آن‌ها سوال کند، فراری هستند. آن‌ها با رفتارها یا واکنش‌های نشان باعث می‌شوند تا نیاز کودک به سوال کردن و کنجکاوی، سرکوب شود. اما بعضی‌ها هم به دنبال پاسخ این سوال هستند که باید بچه‌های ما را چطور تربیت کنیم که اهل سوال کردن باشند و چرا داشتن این روحیه مهم است. «ایرج طهماسب» در بخشی از گفت‌وگو با «سروش صحت» که در شبکه‌های اجتماعی پر باز دید شده، به اهمیت مسئله پرسشگری در جهان اطراف پرداخت. او می‌گوید: «نسل جدید، من باهاشون گپ می‌زنم، گهگاهی هیچکی سوالی نداره. هیچ کدوم شون هیچ سوالی ندارن. من همیشه همون اول پهنشون می‌گم، خودتون رو بنزید به خنگی؟ سوال بپرسید. با خنگی بهتر میرید تو زندگی تون جلو». اما چرا سوال کردن مهم است؟

### پرسشگری، مقدمه یادگیری است

همه ما کودکانی را دیده‌ایم که مدام می‌پرسند: چرا آسمان آبی است؟ چرا باران می‌بارد؟ چرا پرند ه‌ها پرواز می‌کنند؟ این پرسش‌های ساده، در واقع نشانه‌هایی روشن از ذهنی کنجکاو، جست‌وجو‌گرو در حال رشد است. پرسشگری، مقدمه یادگیری است. کودکی که نمی‌پرسد، یعنی ذهنش هنوز جرقه نخورده، مسئله‌ای در او شکل نگرفته‌و درگیر نشسته‌ است وذهنی که درگیر نشود، چیزی هم نمی‌آموزد.

داده تصویری

ارتباط همسران

به جای توقع ذهن فوانی، نیازهایتان را مستقیماً به همسرتان بگویید



از دنیای روان‌شناسی

## قضایات‌های منفی نسبت به همکاران آشنا با هوش مصنوعی

طبق مطالعه‌ای جدید، استفاده از هوش مصنوعی در محیط کار باعث قضاوت منفی همکاران می‌شود. پژوهشی تازه نشان می‌دهد کارمندانی که در محیط کار از ابزارهای هوش مصنوعی استفاده می‌کنند، از نگاه همکارانشان کم‌تلاش‌تر و فاقد صلاحیت کافی به نظر می‌رسند.

### تحلیل دیدگاه ۴ هزار نفر

بر اساس گزارش‌ها، این تحقیق که ۳تحلیلگر کسب و کار از دانشگاه دوک آمریکا انجام داده‌اند و در نشریه Proceedings of the National Academy of Sciences منتشر شده، برپایه ۴۰۰۰ آزمایش آنلاین و تحلیل دیدگاه ۴ هزار و ۴۰۰ نفر شکل گرفته است. نتایج این پژوهش نشان می‌دهد افرادی که برای انجام وظایف کاری خود از اپلیکیشن‌های هوش مصنوعی مانند ChatGPT یا ابزارهای ساخت داشبورد استفاده می‌کنند، از نظر دیگران استقلال و اعتماد به نفس کمتری دارند و احت‌تر می‌توان آن‌ها را جایگزین کرد.

### نحوه انجام این پژوهش

آزمایش‌ها به گونه‌ای طراحی شده بودند که شرکت‌کنندگان گاهی در نقش کارمند و گاهی در نقش ناظر یا مدیر قرار می‌گرفتند. در هر حالت، برداشت کلی این بود که استفاده از هوش مصنوعی به‌نوعی نشانه‌ای از ضعف در مهارت‌های فردی و تلاش شخصی است. در یکی از بخش‌های

مطالعه، وقتی مشخص می‌شد استفاده از هوش مصنوعی برای انجام بهتر کارها واقعاً مفید است، نگرش‌های منفی تا حدی کاهش می‌یافت اما همچنان اثر اولیه باقی می‌ماند.

### چالش‌هایی در اعتبار شغلی

نکته قابل توجه این است که دیدگاه افرادی که خودشان در محیط کار مستمر از هوش مصنوعی استفاده می‌کردند، در باره این ابزارها بسیار مثبت‌تر بود. این گروه نه فقط استفاده از هوش مصنوعی را نشانه‌ای از کارآمدی می‌دانستند، بلکه در باره سایر همکاران نشان که از این فناوری استفاده می‌کردند، هم برداشت بهتری داشتند. این تحقیق نشان می‌دهد با وجود همه مزایای فنی ابزارهای هوش مصنوعی، تصور عمومی در محیط‌های کاری هنوز با نوعی تردید و قضاوت منفی همراه است و کسانی که از این فناوری استفاده می‌کنند، ممکن است ناخواسته با چالش‌هایی در اعتبار و جایگاه شغلی خود روبه‌رو شوند.

کودک تنها شنونده‌ای منفعل می‌شود، نه جوینده‌ای فعال. اگر ذهن او تمرین نکند که بپرسد، تمرین نخواهد کرد که بفهمد.

### نپرسیدن نشانه‌ای از ترس، سرکوب یابی تفاوتی

از سوی دیگر، نپرسیدن اغلب نشانه‌ای از ترس، سرکوب یا بی‌تفاوتی است. بسیاری از نوجوانانی که در جلسات مشاوره از طرح‌سؤال پرهیزی می‌کنند، تجربه‌هایی دارند که در آن‌ها پرسیدن باطردهن‌مسخریابی‌نوجهی همراه بوده‌ است. نتیجه؟ کودکی که یاد می‌گیرد سکوت کند، حتی وقتی ذهنش پر از پرسش است و این خاموشی ذهن، خطرناک‌ترین نوع سکوت است.

### گام‌های تربیت کودک کان پرسشگر

تربیت کودک‌کانی که میل پرسیدن داشته باشد، به محیطی امن، صبور و محترم نیاز دارد. گام‌هایی ساده اما مؤثر وجود دارد:

**۱ گوش بدهیم، نه فقط بشنویم** پرسش کودک را جدی بگیریم، حتی اگر پاسخ را ندانیم، گفتن «نمی‌دانم، بیا با هم پیدا کنیم» به او می‌آموزد که ندانستن، نقطه ضعف نیست؛ نقطه آغاز است.

**۲ فشار را امن کنیم** هیچ پرسشی را مسخره نکنیم، هیچ سوالی را بی‌ارزش ندانیم. اگر کودک احساس کند بابت پرسیدن، قضاوت یا تحقیر شود، ترجیح می‌دهد سکوت کند.

**۳ خودمان هم بپرسیم** پدر و مادری که با صدای بلند فکر می‌کنند، از کودک‌نظر می‌خواهند و در برابر او هم دنبال پاسخ می‌گردند، به او یاد می‌دهند که پرسیدن، بخشی طبیعی از زندگی انسان است.

**۴ سوال را با سؤال پاسخ دهیم** پاسخ، همیشه یک «جواب» نیست. گاهی با طرح یک پرسش دیگر، ذهن کودک را فعال تر می‌کنیم، مثلاً اگر بپرسد «چرا خورشید غروب می‌کند؟» بگوییم «تو فکر می‌کنی چرا؟» همین مکث کوتاه، ارزشمند است.

**۵ حق ندانستن را به رسمیت بشناسیم** برای کودک و برای خودمان، ندانستن عیب نیست؛ ایستادن در برابر یادگیری آسیب‌زاست. بیایید بپذیریم که دانستن یک مسیر است، نه یک مقصد.

### و اما چیزی که گاهی از چشم می‌افتد...

اگر فرزندی داشته باشیم که از پرسیدن نترسد، از ندانستن شرم‌منده نشود و در جست‌وجو خسته نشود، یعنی توانسته‌ایم پدر اندیشیدن را در دلش بکاریم. در روزگاری که پاسخ‌ها آسان به دست می‌آیند اما عمق کمی دارند، آن‌که بلد است پرسش درستی طرح کند، یک قدم جلوتر است. نه برای جدل، بلکه برای ساختن آینده‌ای روشن‌تر.

روان‌شناسی

## افزایش ۲۰ درصدی اعتماد به نفس با رنگ‌ها

انتخاب رنگ لباس نه تنها سبک شخصی را نشان می‌دهد، بلکه بر رفتار، خلق‌و‌خو و حتی تعاملات اجتماعی اثر می‌گذارد. روان‌شناسی رنگ‌ها نشان می‌دهد که رنگ‌های مختلف سیگنال‌های متفاوتی به مغز ارسال می‌کنند و می‌توانند اعتماد به نفس، انرژی یا آرامش را تقویت کنند. پژوهش‌ها حاکی از آن هستند که پوشیدن رنگ‌های خاص، مانند قرمز یا زرد، می‌تواند اعتماد به نفس را تا ۲۰ درصد افزایش دهد و بر برداشت دیگران تأثیر مثبت بگذارد.

### رنگ‌ها چگونه بر روان اثر می‌گذارند؟

به گزارش خبرآنلاین، رنگ‌های لباس از طریق مکانیزم‌های روان‌شناختی بر ذهن و رفتار تأثیر می‌گذارند:

**تحریک احساسات** | قرمز و نارنجی انرژی و انگیزه را افزایش می‌دهند و برای موقعیت‌های رقابتی مناسب هستند.

**ایجاد آرامش** | آبی و سبز حس اعتماد و آرامش را منتقل می‌کنند و برای جلسات حرفه‌ای می‌توانند انتخاب خوبی باشند.

**تقویت خلق‌و‌خو** | زرد و صورتی شادی و خوش‌بینی را تقویت می‌کنند و پوشیدن آن‌ها برای رویدادهای اجتماعی ایده‌آل است.

**کدام رنگ‌ها برای چه موقعیت‌هایی مناسب‌اند؟**

انتخاب رنگ لباس می‌تواند به اهداف خاص کمک کند:

**قرمز** | برای جلب توجه و افزایش اعتماد به نفس در ارائه‌ها یا سخنرانی‌ها.

**آبی** | برای ایجاد حس قابلیت اعتماد در مصاحبه‌های شغلی یا مذاکرات.

نکته‌ها

## ۶ رفتاری که مانع احساس ارزشمندی می‌شود



- ۱- ایفای نقش قربانی
- ۲- خودتحقیری پیوسته
- ۳- غفلت از خود مراقبتی
- ۴- جست‌وجوی تایید مدام دیگران
- ۵- بیش‌جبرانی برای دیگران
- ۶- ارزش قائل نشدن برای خودتان

تربیت فرزند

## تفاوت کارکرد مغز کودکان هنگام مطالعه و دیدن صفحه‌نمایش

شد. این فناوری تغییرات در میزان اکسیژن خون در نواحی مغز را که نشانگر فعالیت عصبی است، اندازه‌گیری می‌کند. تمرکز پژوهشگران بر نواحی خاصی از مغز بود که در پردازش زبان، درک روایت و شناخت اجتماعی نقش دارند.

### مزایای کتاب‌خوانی زنده

نتایج نشان داد هنگام کتاب‌خوانی زنده، ناحیه پیوندگاه گیجگاهی-آسیبی در نیمکره راست مغز که با فرایندهای اجتماعی مانند توجه‌مشت‌رکودرک‌نیات دیگران مرتبط است، فعال‌تر می‌شود. این فعالیت در وضعیت صفحه‌نمایش مشاهده نشد. همچنین، الگوی کلی فعالیت مغزی هنگام کتاب‌خوانی، متمایل به نیمکره راست بود؛ در حالی که در وضعیت صفحه‌نمایش، فعالیت مغزی بین دو نیمکره به‌طور یکنواخت‌تری پخش شده بود. پژوهشگران بر این باورند که کتاب‌خوانی زنده می‌تواند فرایندهای شناختی اجتماعی بیشتری را در مغز کودکان فعال کند؛ از جمله توجه به احساسات و نیات فرد خواننده و اشتراک توجه به کتاب. این در حالی است که روایت از طریق صفحه‌نمایش ممکن است بیشتر مبتنی بر پردازش منفرد زبان و مباحثات اجتماعی کمتر باشد. این یافته‌ها در ادامه شواهد پیشین مبنی بر تأثیر مثبت کتاب‌خوانی بر رشد زبانی و اجتماعی کودکان قرار می‌گیرد و در عین حال نشان می‌دهد که تعامل انسانی، حتی در قالبی کنترل شده و رسمی، چگونه می‌تواند مغز کودک را به شکلی خاص‌تر و عمیق‌تر درگیر کند.

نتایج یک پژوهش تازه نشان می‌دهد فعالیت مغزی کودکان پیش‌دستانی هنگام شنیدن داستان از کتاب چاپی بازمانی که همان داستان را از طریق صفحه‌نمایش مشاهده می‌کنند و گوش می‌دهند، تفاوت چشمگیری دارد. به گزارش نشریه ساینس در این مطالعه که با استفاده از روش تصویربرداری عملکردی طیف‌سنجی مادون قرمز نزدیک (fNIRS) انجام شده، محققان دریافتند هنگام کتاب‌خوانی زنده، نواحی مربوط به فهم اجتماعی در نیمکره راست مغز فعال‌تر می‌شود؛ در حالی که هنگام مشاهده داستان روی صفحه‌نمایش، فعالیت مغزی در هر دو نیمکره به‌صورت متعادل‌تری پخش می‌شود.

### نحوه انجام این پژوهش

در حالی که تحقیقات پیشین تفاوت‌های کلی میان کتاب‌خوانی و استفاده از رسانه‌های تصویری را بر نتایج رفتاری کودکان نشان داده بودند، در این پژوهش تمرکز اصلی بر بررسی مستقیم فعالیت مغز کودک در حین این دو فعالیت بوده است. در این مطالعه، ۲۸ کودک ک‌سال‌و معمولی در بازه سنی ۳ تا ۶ سال که بیشتر از خانواده‌هایی انگلیسی‌زبان بودند، شرکت کردند. از هر کودک خواسته شد به دو داستان گوش دهد: یکی در قالب کتاب‌خوانی زنده توسط پژوهشگر و دیگری در قالب فایل صوتی همراه با تصاویر در رایانه. هر دو داستان از نظر طول، محتوا و سطح واژگان مشابه‌سازی شده بودند. فعالیت مغزی کودک‌ان در طول هر دو وضعیت با استفاده از فناوری fNIRS ثبت

ما و شما

راه‌آبایی باز زندگی سلام پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۴۵۶۶

\*سواحل این کشور آفریقای خیلی بکرو دیدنی بود. چقدر هم تمیز بود.

\* در سلامت درباره خمیر دندان زغالی نوشتید. از شامپو زغالی هم بنویسید که آیا برای مو پوست سر مفید است یا ضرر دارد؟