



دیگه هزینه ترایی نده!

تصور کن یه روان‌درمانگر با سال‌ها تجربه، بدون نوبت قبلی و کاملاً رایگان، همیشه در دسترس باشه!

کافیه پرامپت اسلاید بعد رو بدی به **Chatgpt** و یه گفتگوی امن، عمیق و علمی رو با یک ترالیست مجازی تجربه کنی!

بیا اسلاید برو...

پرتگاه ترایی با هوش مصنوعی

توئیتی در باره این که دیگر هزینه ترایی ندهید و کافی است یک پرامپت رایبه چت‌جی‌پی‌تی بدهید تا یک عفت‌وگوی امن، عمیق و علمی را با یک تراپیست مجازی تجربه کنید، پر باز دید شده؛ اما آیا هوش مصنوعی می‌تواند جایگزینی برای روان در مانی حضوری باشد؟



زهرامتی شکیب

روان شناس و مدرس دانشگاه

محوری

به تازگی و به واسطه شروع پاندمی کار با هوش مصنوعی و جذابیت‌هایش، مواردی را می‌بینیم که افراد از چت‌بات‌ها به عنوان روان‌درمانگر کمک می‌گیرند و با نوشتن پرامپت‌های مشخص دیگران را هم تشویق به این امر می‌کنند. با گسترش فناوری‌های هوش مصنوعی، کاربرد ابزارهای مبتنی بر چت‌بات‌ها در حوزه سلامت روان افزایش یافته است. این فناوری‌ها در زمینه‌هایی مانند مشاوره روان‌شناختی آنلاین، پیگیری خلق‌وخو، ارائه تکنیک‌های پایه‌ای درمان شناختی–رفتاری و دسترسی به آموزش‌های سلامت روان مورد استفاده قرار گرفته‌اند. با این حال، سؤال اساسی آن است که آیا هوش مصنوعی می‌تواند جایگزینی برای روان‌درمانی حضوری با یک درمانگر متخصص باشد؟ در این مقاله، تفاوت‌های بنیادین بین هوش مصنوعی و درمانگران انسانی را در زمینه‌های مختلف روان‌درمانی بررسی می‌کنیم.

۱- **باز خورد‌های درمانی**

باز خورد‌هایی که یک درمانگر انسانی ارائه می‌دهد، شامل همدلی، بازتاب دقیق احساسات، اصلاح افکار ناکارآمد و تقویت نقاط قوت مراجع است. این بازخورد‌ها با توجه به زمینه زندگی، تاریخچه هیجانی و شرایط روان‌شناختی هر فرد تنظیم می‌شوند. در مقابل، هوش مصنوعی قادر است تنها بازخورد‌های استاندارد و الگوهای زبانی همدلانه را تقلید کند، اما درک احساسی عمیق، ظرافت بین‌فردی و تفسیر غیرکلامی را ندارد. درمانگران انسانی می‌توانند هیجانات پنهان، نشانه‌های غیرکلامی

(مثل گریه، مکث، لحن گفتار) و ظرافت‌های احساسی را درک کنند؛ ولی چت‌بات فقط متن را می‌خواند و هیچ درکی از بافت عاطفی واقعی فر ندارد.

۲- **مصاحبه و ارزیابی بالینی**

درمانگر انسانی طی مصاحبه بالینی حضوری می‌تواند حالات چهره، لحن صدا، حرکات بدن و دیگر شاخص‌های غیرکلامی و با استفاده از ابزارهای تخصصی مانند تست‌های روان‌شناختی، مصاحبه‌های ساختار یافته (مانند SCID) و درک تفاوت‌های فرهنگی و شخصیتی شرایط را تحلیل و تشخیص

گذاری کند اما چت‌بات‌های هوش مصنوعی نمی‌توانند اطلاعات غیرکلامی را درک یا تحلیل کنند و توانایی تشخیص افتراقی دقیق، مدیریت بحران یا ارائهٔ اورژانسی را ندارند و از آنجایی که مکالمه به صورت خودگزارش دهی پیش می‌رود، هوش مصنوعی تنها بر پایه اطلاعاتی که خود فرد در اختیارش قرار داده پیش می‌رود که احتمال نقصان و خطا را بالایی برد.

۳- **تکنیک‌های درمانی**

درمانگران انسانی از رویکردهای مختلف درمانی مانند درمان شناختی–رفتاری (CBT)، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT)، روان‌درمانی پویشی و تحلیل انتقال، تنظیم رابطه درمانی و درمان مبتنی بر ذهن‌آگاهی استفاده کنند که مستلزم درک پویایی درونی فرد، انعطاف در برخورد و هدایت دقیق فرایند تغییر هستند. در مقابل، هوش مصنوعی معمولاً به تکنیک‌های پایه‌ای CBT محدود است و فاقد توانایی تحلیل پیچیدگی‌های روانی، استفاده از استعاره‌های درمانی یا تنظیم دقیق رابطه درمانی است و حتی اگر تکنیک‌های مناسب را با تشخیص نادرست به کارگیرد شرایط برای فرد سخت‌تر از قبل خواهد شد.

۴- **مدیریت رابطه درمانی و هیجانات**


یکی از مهم‌ترین ابعاد روان‌درمانی، توانایی در مانگر در تنظیم رابطه، ترمیم شکست‌های بین‌فردی، درک انتقال و پاسخ مناسب به هیجانات شدید مراجع است. این مهارت‌ها مبتنی بر حضور عاطفی، قضاوت انسانی و تجربه بین‌فردی هستند. هوش مصنوعی توانایی پاسخ‌دهی به هیجانات شدید یا تنظیم تعارضات رابطه‌ای را ندارد و ممکن است در شرایط حساس، پاسخ‌های ناکارآمد یا آسیب‌آرائه دهد.

۵- **خطر ناک‌بودن چت‌بات‌ها در برخی شرایط**

در نهایت باید اذعان داشت اگرچه چت‌بات‌ها و ابزارهای هوش مصنوعی به دلیل دسترسی پذیری بالا می‌توانند در سطوح ابتدایی آموزش سلامت روان، پایش خلق، یا ارائه حمایت روانی اولیه نقش داشته باشند، اما در سطوح تخصصی‌تر مانند تشخیص، درمان، تحلیل روان‌شناختی، تنظیم رابطه و مدیریت بحران، هنوز جایگزین مناسبی برای درمانگران انسانی نیستند. همچنین استفاده از چت‌بات‌ها به جای درمانگر در برخی شرایطی می‌تواند خطرناک باشد، به‌ویژه زمانی که با اختلالات روانی متوسط تا شدید، افکار خودکشی یا بحران‌های هیجانی مواجه هستیم، چرا که چت‌بات‌ها معمولاً قادر به شناسایی علایم خطرناک مانند افکار خودکشی، توهم یا اختلالات شدید خلقی نیستند یا به درستی به آن‌ها پاسخ نمی‌دهند. گاهی حتی این نشانه‌ها را نادیده می‌گیرند یا پاسخ‌های کلیشه‌ای می‌دهند. چت‌بات‌ها ممکن است توصیه‌هایی بدهند که از نظر علمی غلط یا در زمینه زندگی فرد نامناسب باشد. این می‌تواند منجر به بدتر شدن حال روانی یا تأخیر در درمان مؤثر شود. در نهایت در بحران‌های روانی، گاهی نیاز به مداخله فوری، بستری یا تماس با خانواده و وجود دار؛ چت‌بات‌ها قادر به ارائهٔ اضطراب‌ری یا تماس با منابع حمایتی واقعی نیستند.

اتاق مشاوره

حساسیت‌م‌روی شب‌نشینی دخترم بیجاست؟



من و شوهرم قرار است هفته دیگر به مسافرت برویم، دختر ۲۰ ساله‌ام قرار است در خانه تنها بماند. می‌گویم‌می‌خواهم با دوستانم شب‌نشینی داشته باشم. به او گفتیم حق نداریم، خیلی ناراحت شد. گفتیم من دوست دارم شب با خواهرت بخوابم، این جوری من کمتر نگرانم. آیا حساسیت من بیجاست؟ چه کنیم؟

زهره حسینی | مشاور و دانش‌آموخته دانشگاه علامه طباطبائی

پرخاشگری و ناراحتی آن‌ها خواهد شد. به نظر می‌رسد فرزند شما نیازمند دریافت اعتماد بیشتری از جانب شما بوده که دریافت نکرده است. در این میان داشتن میزانی از آزادی و استقلال که لازمه پرورش مسئولیت‌پذیری در فرزندان است، باید مورد توجه قرار گیرد.

۵- **مهم‌ترین ویژگی‌های قوانین خانوادگی تان**

درخورد ذکر است قوانین هر خانواده‌ای ویژه و منحصر به همان خانواده است که البته باید دارای ویژگی‌های ذیل باشد: سخت‌گیرانه و غیر منعطف نباشد؛ یعنی نه آن قدر سخت باشد که مانع آزادی و تأمین نیازهای فرزندان شود و نه آن قدر غیر منعطف باشد که قابلیت هیچ گونه تغییر و دستکاری نداشته باشد. کارآمد و مفید باشد یعنی یا یک اثر پیشگیرانه در جلوگیری از خطرات و رویدادهای منفی داشته باشد یا اثری مفید و کاردار حفظ تعاملات اعضای خانواده داشته باشد. این قوانین باید صریح و روشن باشد و مانع ابهام و سردرگمی فرزندان در اجرا و انجام آن باشد؛ بنابراین با توجه به مطالب ذکر شده و این نکته که پدر و مادر هر دو باید در ایجاد و اجرای قانون سهیم باشند، در صورتی که همه موارد رعایت شده، بهتر است فرزند شما به قانون والدین احترام بگذارد و آن را رعایت کند. البته اگر تنها نگرانی شما مسئولیت‌پذیر نبودن فرزندان است، آزادی در این زمینه می‌تواند زمینه‌ساز افزایش مسئولیت‌پذیری باشد.

کاش این جمله را نمی‌گفتید

گفتن جمله «من دوست دارم شب تنها نخوابم» از جمله «تو حق نداری دوست را برای خواب‌نگه داری»، مقاومت کمتری در دیگران ایجاد می‌کند و در ضمن احتمال دلگیر و رنجیده شدن کمتر است. لحن گفتار که بازآزمایش یا تحکم باشد (زبان بدن) هم تأثیرگذار است. بنابراین به جای گفتن این جمله که «من دوست دارم شب با خواهرت بخوابم، این جوری من کمتر نگرانم» شاید بهتر بود می‌گفتید «من حساسم»؛ زیرا موجب همدلی بیشتر شما و فرزندان می‌شد.

اعتماد به فرزندتان را به او نشان دهید

در سنین جوانی افراد خود را شایسته اعتماد و اعتبار بیشتری از جانب دیگران می‌دانند و بر خود دحاکمی بی‌اعتمادی، تنها موجب

تربیت فرزند

راهنمای والدین برای تشویق کودکان

تشویق مؤثر کلید موفقیت کودکان است؛ این ادعا کذب نیست! در ادامه به بررسی راه‌های تشویق مؤثر می‌پردازیم و نشان می‌دهیم چگونه می‌توانیم بدون ایجاد فشار، استعداد‌های نهفته فرزندانتان را شکوفا کنیم.

۵- **رفتار را توصیف کنید**

به گزارش عصر «ایران»، همیشه با توجه به مشاهده دقیق کودک، رفتار مثبت او و اثرات مشاهده‌شده، او توصیف کنید. مثلاً به جای این که بگویید «تو مهربانی!»، رفتار مهربانانه و اثرات مثبت آن را توصیف کنید. مثلاً: «وقتی با خواهرت بازی می‌کنی و اسباب‌بازی‌ها را برایش می‌آوری، او لبخند می‌زند و جو خوشایندی ایجاد می‌شود! او از حضورت قدر دانی می‌کند». روی علائق واقعی و شخصی کودک تمرکز کنید، او را با کلمات و حرکات مثبت حمایت کنید تا بتواند استعداد‌هایش را به بهترین نحو توسعه دهد. آنچه او انجام می‌دهد را توصیف کنید.

۶- **تلاش‌ها را با پرسش‌ها از شما تشویق کنید**

توجه کودک را به کیفیت کار انجام‌شده جلب کنید. مثلاً: «تو این پازل را حل کردی در حالی که چندی پیش، این کار برایت خیلی سخت بود!» هر قدم رو به جلو، هر پیشرفت هر تلاشی را مورد توجه قرار دهید. از کودک برای رفتار مثبتی که مورد پسند شما بوده است، تشکر کنید. مثلاً: به جای این که بگویید «تو مهربان بودی!»، بهتر است بگویید «تو به تنهایی بازی کردی و آرام ماندی. من خیلی قدر دانی می‌کنم. من به این زمان آرامش نیاز داشتم! متشکر م». همچنین انجام می‌دهد را ابراز می‌کند.

نکته‌ها

۶ جمله‌ای که آرامش ذهنی‌تان را نابود می‌کند



- این از شانس بد منه
- هیچ وقت هیچ کاری‌م درست پیش نمی‌ره
- من به قدر کافی خوب نیستم
- من هیچ کاری‌رو درست انجام نمی‌دم
- آدم‌ها همیشه منو ناامید می‌کنن
- این احساسی که دارم نا‌بجاست

روان شناسی

طلاق برای مردان دردناک‌تر است یا زنان؟

مطالعات اخیر نشان می‌دهد که جدایی احتمالاً برای مردان دردناک‌تر از زنان خواهد بود. محققان دانشگاه هومبولت برلین معتقدند که برخلاف تصور رایج، جدایی در واقع برای مردان سخت‌تر از زنان است. این تیم تحقیقاتی در مطالعه خود، بیش از ۵۰ پژوهش درباره تفاوت‌های جنسیتی در روابط را بررسی کردند. به گزارش «روزبانی»، نتایج این تحقیق نشان می‌دهد که در روابط پایدار، مردان در مقایسه با زنان، میل کمتری به متار که و خارج شدن از روابط خود دارند. به علاوه مردان پس از جدایی، احساس تنهایی بیشتری در مقایسه با زنان دارند و احتمال کمتری وجود دارد که به جنبه‌های مثبت جدایی رابطه خود نگاه کنند.

۵- **نتایج شگفت‌انگیز و غیرمنتظره**

«ایریس واهرینگ» سرپرست این پژوهش می‌گوید: «مردان بیشتر از زنان به شریک خود برای برطرف کردن نیازهای عاطفی‌شان وابسته هستند. به‌طور خلاصه، روابط پایدار از نظر روان‌شناختی برای مردان مهم‌تر از زنان است». فرهنگ عامه باعث مهم‌تر از زنان است. این پژوهشگران این مطالعه امیدوار هستند تا نتایج این تحقیق، مردان و زنان را تشویق کند تا در صورت لزوم، برای کسب توجیه بهره‌مندی از حمایت‌های لازم به‌اطر افیان خود مراجعه کنند. محققان در مطالعه‌ای که در نشریه Behavioural and Brain Sciences منتشر شده، به این نتیجه رسیدند که: «برای همه افراد، برقراری ارتباط عمیق و بهره‌مندی از حمایت عاطفی به منظور دستیابی به نتایج مثبت فردی و بین‌فردی، یک امر ضروری است».

۴- **جوانه**. مطلب «قصه پشت عکس‌های زیارت» در صفحه جوانه خیلی جالب بود.
۳- **ذوق و ایده‌های آقای آهنگری** که اون مجسمه‌های آهنی‌رو ساخته، من‌رو تحت‌تأثیر قرار داد. به خصوص مجسمه قطار و اون فردی که خانه به‌دوش بود.
۲- **زندگی سلام**. ای‌شاه خراسان تو پناه‌م بده، گمگشته‌ام، ره‌نشانم بده. میلاد با سعادت امام‌(زراع) مبارک‌باد.

ما و شما

راه‌ارتباطی با زندگی‌سلام

پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

۴- **موقع خوندن زندگی سلام**، چندین بار دلم خیلی شکست و اشک‌هام جاری شد. فکر کنم ۲ ماهی میشه که طلبیده نشدم و نرفتم حرم با این که مشهدی هستم.



- زندگی سلام
- شبهه
- ۳۰ اردیبهشت ۱۴۰۳
- ۱۲ دی‌القمده ۱۴۴۶
- ۱۰ می ۲۰۲۵
- شماره ۲۹۸۳

خانواده و مشاوره