



چرامردم با هوش مصنوعی راحت‌تر درد دل می‌کنند تا با دوستان‌شان؟

اهمیت شنیدن و بی‌طرف بودن!

گزارش

مرجان قندی

گروه گزارش

دست و پنجه نرم کردن با استرس‌ها و نگرانی‌های روزمره، این روزها برای بسیاری از ما به یک عادت ناخوشایند تبدیل شده است. گاهی فقط دل‌مان می‌خواهد یا کسی درد دل کنیم؛ کسی که نه با نگاه سنگین، که با گوش‌شنا و همدلی، لیخندی بر صورت‌مان بیاورد، بدون اینکه بعد از صحبت کردن دچار اضطراب شویم. برای بدست آوردن این تجربه خیلی از ما به سمت هوش مصنوعی می‌رویم تا با او درد دل کنیم. چون فکر می‌کنیم که بعد از درد دل کردن با دوست‌مان و گفتن راز دل‌مان، ممکن است مورد سرزنش یا تمسخر قرار بگیریم یا احساس شرمساری کنیم، اما در گفت‌وگو و چت کردن با هوش مصنوعی چنین نگرانی برای‌مان وجود ندارد. هوش مصنوعی شنونده‌ای است که با حرف‌هایی که به او می‌گوییم، هرگز قضاوت‌مان نمی‌کند، از صحبت کردن یا حتی غر شنیدن خسته نمی‌شود، قهر نمی‌کند و هیچ‌وقت دیر جواب‌مان را نمی‌دهد. همین بی‌طرفی، گفت‌وگو با این روایت را برای افراد به یک پناه امن تبدیل کرده است؛ مکانی برای بیان احساسات رسیدن به آرامشی کوتاه در سکوت دیجیتال و رها کردن بار سنگینی که روی دوش‌مان قرار گرفته است.

برای بسیاری از ما، این گفت‌وگوها آرامش‌بخش‌تر از صحبت کردن یا چت با دوستان واقعی‌مان شده است؛ گفت‌وگوهایی که دیگر بوی احساس انسانی نمی‌دهند، اما خالی از تنش هستند. زهر قفصری، روان‌شناس و پژوهشگر حوزه سلامت روان با اشاره به ویژگی‌های هوش مصنوعی که باعث می‌شود افراد راحت‌تر احساسات‌شان را با آن در میان بگذارند، می‌گوید: «ویژگی‌هایی مانند بی‌طرفی، عدم قضاوت و در دسترس بودن ۲۴ ساعته هوش مصنوعی، باعث می‌شود افراد راحت‌تر احساسات‌شان را با آن در میان بگذارند. همچنین، هوش مصنوعی می‌تواند بدون دخالت عواطف شخصی،

مشکلات افراد را بشنود و پاسخ‌های مناسب ارائه دهد و همین پاسخ ساده، برای‌شان دلگرم‌کننده شود. این ویژگی‌ها می‌تواند اعتماد افراد را به هوش مصنوعی جلب کند تا آنها راحت‌تر احساسات‌شان را با آن به اشتراک بگذارند.»

روبای خالی از احساس

قفصری به محدودیت‌هایی که در این تعامل وجود دارد اشاره می‌کند و می‌گوید: «هوش مصنوعی با وجود تمام پیشرفت‌هایی که داشته، نمی‌تواند احساسات را مثل انسان‌ها درک کند. مثل این می‌ماند که یک ماشین می‌تواند سرعت را تشخیص دهد، اما نمی‌تواند گرمای آفتاب را حس کند. نکته مهم این است که هوش مصنوعی نمی‌تواند در شرایط بحرانی به فرد کمک کند. اگر فردی احساس می‌کند که در حال تجربه حمله پانیک است یا افکار خودکشی و... دارد، باید بداند که هوش مصنوعی نمی‌تواند به او کمک کند. در این شرایط، افراد باید فوراً با یک متخصص تماس بگیرند. برای اینکه هوش مصنوعی بتواند درست راهنمایی کند، به میزان بالایی داده با کیفیت نیاز دارد که اگر این داده‌ها ناقص یا مغرضانه باشند، هوش مصنوعی هم ممکن است جواب‌های اشتباهی بدهد.»

او با بیان این نکته که افراد باید توجه داشته باشند که تعامل با انسان‌ها، بخش ضروری از سلامت روان انسان‌هاست، می‌گوید: «وابستگی

بیش از حد به هوش مصنوعی و کاهش تعامل با انسان‌ها خطری است که نباید از آن غافل شد. گاهی برخی افراد ممکن است آتقدر به گفت‌وگو با هوش مصنوعی وابسته شوند که دیگر کمتر بتوانند با آدم‌های واقعی درد دل کنند.»

قفصری درباره اینکه این پدیده در فرهنگ‌های مختلف باهم تفاوت‌هایی دارد، می‌گوید: «عوامل فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی می‌توانند بر نحوه استفاده و تعامل افراد با هوش مصنوعی و پذیرش آن در حوزه سلامت روان تأثیر بگذارند. مثلاً در برخی فرهنگ‌ها، رابطه‌های شخصی‌سازی شده و درمان‌های متناسب با نیازهای فردی را ارائه دهند و رابطه انسانی و اعتماد را با بیماران برقرار کنند. با اینکه هوش مصنوعی می‌تواند در خیلی از موارد کمک‌کننده باشد، اما نمی‌تواند



یک فلوشیپ ناباروری با تأکید بر نگهداری نامحدود تخمک فریز شده به «ایران» می‌گوید

۲۰ درصد جمعیت کشور مشکل ناباروری دارند



فریز تخمک هستند، متولد می‌شوند. تصمیم‌گیری برای بچه‌دار شدن یکی از مهم‌ترین انتخاب‌های زندگی است اما زمان‌بندی آن همیشه در کنترل ما نیست. دکتر لادن کاشانی فلوشیپ ناباروری و استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران با اشاره به اینکه فریز کردن تخمک این امکان را به افرادی که می‌خواهند قدرت باروری‌شان را حفظ کنند می‌دهد، به «ایران» می‌گوید: «هر زنی با دو میلیون تخمک متولد می‌شود، البته فیزیولوژی بدن‌شان به این شکل است که هر ماه تعداد بسیار زیادی تخمک را از دست می‌دهند. بنابراین هنگامی که زنان به ۳۸ سالگی می‌رسند، این تعداد تخمک به چندصد هزار می‌رسد

فریز تخمک می‌دهد: «با افزایش سن ازدواج، شاهد افزایش سن بارداری هم در زوجین شده‌ایم. هر خانمی که شرایط ازدواج ندارد، دچار بیماری‌هایی مثل انواع سرطان شده یا حتی ازدواج کرده

پیشرفت علمی که در حوزه باروری روی داده است، این امکان را به آنها می‌دهد، تعدادی از تخمک‌هایشان را فریز کنند تا زمانی که می‌خواهند اقدام به بارداری داشته باشند. از تخمک‌های جوان و باکیفیت برای باروری استفاده کنند.»

برای باروری

حداقل ۱۵ تخمک فریز کنید

او توضیح می‌دهد: «با افزایش سن ازدواج، شاهد افزایش سن بارداری هم در زوجین شده‌ایم. هر خانمی که شرایط ازدواج ندارد، دچار بیماری‌هایی مثل انواع سرطان شده یا حتی ازدواج کرده



با توجه به اینکه در دنیا سن ازدواج بالا رفته است اقدام به بارداری هم در سنین بالاتری انجام می‌شود، حالا هر چه سن باروری افزایش پیدا کند، احتمال ناباروری هم بیشتر می‌شود.

اما شرایط فرزندآوری را به هر دلیل مثل ادامه تحصیل، اشتغال و شرایط اقتصادی و... ندارد، می‌تواند در سنین ۳۰ تا ۳۷ سالگی تخمک‌ش را فریز کند. اما چرا این بازه سنی مطرح شده است، چون در این سنین هم تعداد و هم کیفیت خوب و مطلوبی از تخمک در بدن‌شان وجود دارد. یعنی زمانی که برای بارداری تصمیم می‌گیرند، احتمال بالایی هست با این تخمک‌ها باروری اتفاق بیفتد و بچه‌دار شوند. اینکه در هر سیکلی که برای فریز کردن تخمک اقدام می‌کنیم چند تخمک به دست بیاید، بستگی به ذخیره تخمدان زنان دارد که با توجه به تفاوت شرایط جسمانی افراد، تعدادش متفاوت است. اگر زنی در خانواده‌اش سابقه یائسگی زودرس دارد یا دچار بیماری سرطان شده است و می‌خواهد شیمی‌درمانی کند، حتی قبل از ۳۰ سالگی هم توصیه می‌شود که به فکر ذخیره تخمک باشد.»

خطر بارداری در سنین بالا

دکتر لادن کاشانی فلوشیپ ناباروری و استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران با بیان اینکه کاهش ذخیره تخمک در ابتدا هیچ نشانه‌ای در بدن فرد ندارد، توضیح می‌دهد: «فقط آزمایش و سونوگرافی است که می‌تواند ذخیره تخمدان را مشخص کند. درست است که تخمک‌های فریز شده نگهداری نامحدود دارند، اما هنگامی که سن زنان به بالای ۴۰ یا ۴۵ سال می‌رسد، بارداری پرخطر می‌شود چون بارداری فشار زیادی روی سیستم قلبی و عروقی ایجاد می‌کند. به همین دلیل براساس این موارد، بارداری بعد از ۴۹ سال ممنوع است چون می‌تواند خطر جانی برای مادر به همراه داشته باشد، به همین دلیل تخمک‌های فریز شده را حداکثر تا ۴۹ سالگی می‌توانند استفاده کنند.» دکتر کاشانی درباره هزینه‌های فریز کردن تخمک می‌گوید: «اطلاع دقیقی از ریز هزینه‌ها ندارم، اما این اقدام در دو بخش دولتی و خصوصی انجام می‌شود که طبیعتاً بخش دولتی هزینه کمتری برای فرد به همراه دارد. اما آنچه بیشتر برای بیماران سؤال است، هزینه نگهداری از تخمک‌هاست. در بخش خصوصی برای نگهداری تخمک‌های فریز شده سالانه حدود دو میلیون تومان دریافت می‌شود که در مراکز دولتی این هزینه کمتر است.»

استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران با بیان اینکه بهترین سن برای باروری بین ۲۰ تا ۳۵ سال است، توضیح می‌دهد:

جای تخصص و تجربه انسانی متخصصان را بگیرد.» این روان‌شناس و پژوهشگر حوزه سلامت روان، آینده این نوع ارتباطات بین انسان و هوش مصنوعی را بسیار امیدوارکننده می‌داند و می‌گوید: «آینده این ارتباطات، امیدوارکننده است. با پیشرفت تکنولوژی، هوش مصنوعی می‌تواند یک همدم و مشاور برای خیلی از آدم‌ها در مسائل باشد. شاید هوش مصنوعی در سال‌های آینده بتواند به

طور شخصی سازی شده هم به نیازهای هر فرد پاسخ بدهد. مثلاً، اگر فردی از اضطراب رنج می‌برد، هوش مصنوعی می‌تواند تمرین‌های خاصی را با توجه به ویژگی‌های آن فرد پیشنهاد بدهد تا بتواند بهتر با اضطرابش کنار بیاید. با این حال، باید توجه داشت که توسعه فناوری‌ها مثل هوش مصنوعی باید با رعایت اصول اخلاقی و حریم خصوصی افراد همراه باشد.»

خطر وابستگی

تا عملکردش را بهتر کند. هوش مصنوعی می‌تواند به عنوان یک ابزار حمایتی، به افراد کمک کند تا مهارت‌های مقابله‌ای را بیاموزند، احساسات‌شان را مدیریت کنند و به مشکلات‌شان به صورت ساختار یافته، نگاه کنند. هوش مصنوعی می‌تواند در مواردی مثل ارائه تمرین‌های آرام‌سازی برای مدیریت استرس و کمک به شناسایی الگوهای فکری و رفتاری ناسالم، ارائه منابع آموزشی و اطلاعاتی در مورد سلامت روان مورد استفاده قرار بگیرد. بازم تأکید می‌کنم که از این ابزار باید برای مکمل و نه جایگزین استفاده کرد و باید توجه داشت که هوش مصنوعی نمی‌تواند جایگزین درمان‌های سنتی روان‌شناسی شود و افراد باید همچنان به دنبال کمک از متخصصان روان‌شناسی باشند.»

این روان‌شناس می‌گوید: «افراد نباید فراموش کنند که اگر احساس می‌کنند در حال گذراندن یک دوره سخت هستند، حتماً به یک متخصص مراجعه کنند. هوش مصنوعی می‌تواند کمک کند، اما جایگزین دوست یا درمانگر حرفه‌ای نمی‌شود، هوش مصنوعی صرفاً یک ابزار امید بخش است که می‌تواند به افراد کمک کند تا سلامت روان‌شان را بهتر حفظ کنند. اما باید بدانند که با عقلا نیت و آگاهی باید از آن استفاده کنند و همیشه به یاد داشته باشند که در صورت نیاز به کمک حرفه‌ای، این روایات نمی‌تواند پاسخگو باشد.»

کیفیت خوبی ندارند. اینکه فردی فکر کند ۱۰ تخمک دارد و این به معنی ۱۰ جنین است، درست نیست.»

فراگیری یائسگی زودرس در دنیا

به گفته این استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران، کاهش ذخیره تخمدان در دنیا فراگیر شده و فقط مختص زنان ایرانی نیست. در کل دنیا زنان نسبت به گذشته زودتر دچار کاهش تعداد تخمک می‌شوند و بحث یائسگی در دنیا اکنون در سنین پایین‌تری اتفاق می‌افتد که چندین علت دارد: سبک زندگی ناسالم، خواب ناکافی و بی‌کیفیت و استرس شدید و طولانی می‌تواند ذخیره تخمدان را کاهش دهند. همچنین آلودگی هوا که مشکل جهانی است هم در کاهش ذخیره تخمدان مؤثر است. حتی غذایی که می‌خوریم با وجود مواد افزودنی که دارد، می‌تواند در این کاهش اثرگذار باشد. بنابراین همه جای دنیا زنان به نسبت مادران‌شان زودتر دچار یائسگی می‌شوند.

همه تخمک‌ها به چنین تبدیل نمی‌شوند

فریز نگه داشتن تخمک نامحدود است. این فلوشیپ ناباروری با بیان این موضوع توضیح می‌دهد: «درست است تا هر زمان که بخواهیم می‌توانیم تخمک‌ها را فریز نگه داریم، اما باید بدانیم همه تخمک‌ها تبدیل به جنین نمی‌شوند. چون پروسه IVF به همین شکل است و همه جنین‌ها

«با توجه به اینکه در دنیا سن ازدواج بالا رفته است اقدام به بارداری هم در سنین بالاتری انجام می‌شود، حالا هر چه سن باروری افزایش پیدا کند، احتمال ناباروری هم بیشتر می‌شود. به طوری که در حال حاضر حدود ۲۰ درصد جمعیت کشور مشکل ناباروری دارند اما اگر این بخش را در سنین بالا در نظر بگیریم، این عدد بیشتر هم می‌شود. زنی که در ۴۲ سالگی ازدواج می‌کند، اگر ۱۰ سال قبل یعنی در ۳۲ سالگی ازدواج می‌کرد، نابارور نبود، اما اکنون فقط به علت عامل سن به جمعیت نابارورها پیوسته است. به تعویق انداختن باروری و تلاش برای باردار شدن در سنین بالا امری کاملاً شخصی است، اما باید روح و روان کودکان را هم در نظر بگیریم. کودکان والدین جوان می‌خواهند. کودکی که ۱۰ سال سن دارد و مادرش ۵۰ ساله است، چگونه با وجود دهه اختلاف نسلی با مادرش ارتباط برقرار کند، به همین دلیل این موضوع از لحاظ روحی و روانی به بچه‌ها آسیب وارد می‌کند. همه متخصصان همواره بر بارداری در سنین مناسب تأکید دارند، اما گاهی شرایط آن طور که ما می‌خواهیم پیش نمی‌رود، به همین دلیل «علم» راه را برای فرزندآوری هموار کرده تا زوجین برای این تغییر مهم زندگی‌شان در بهترین زمان اقدام کنند.»