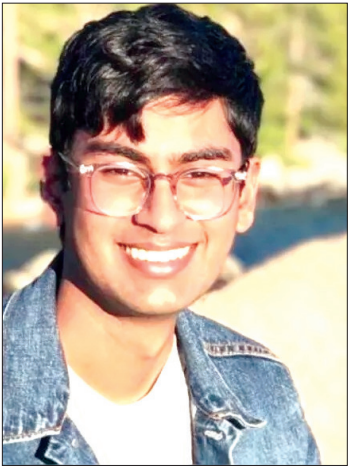


فناوری

قتل یا خودکشی؟!

والدین محقق سابق OpenAI معتقدند که پسرشان خودکشی نکرده است



چند هفته قبل، جسد «سوچیر بالاجی» (Suchir Balaji)، سوت زن و محقق سابق OpenAI، در آپارتمانش در سانفرانسیسکو پیدا شد. پزشکی قانونی سانفرانسیسکو می‌گوید علت مرگ خودکشی بوده است اما والدین او نظر پزشکی قانونی را قبول نکرده‌اند. آنها خواستار تحقیقات FBI درباره مرگ فرزندشان شده‌اند. براساس گزارش گاردین، والدین سوچیر بالاجی از FBI می‌خواهند درباره مرگ پسرشان تحقیق کند. آنها اعتقاد دارند اداره پلیس سانفرانسیسکو توانایی تحقیقات کامل در پرونده مربوط به مسائلی مانند امنیت سایبری و حفاظت از افشاگران را ندارد.

مرگ مشکوک سوت زن و محقق سابق OpenAI

«پورنیم راما راتو» (Poornima Ramarao)، مادر سوچیر بالاجی، در یونیون سیتی، حدود ۶۴ کیلومتری سانفرانسیسکو، زندگی می‌کند. او پس از ۳ روز بی‌خبری از پسرش، به پلیس مراجعه می‌کند و خبر کم شدن فرزندش را داد. پلیس نیز با مقامات سانفرانسیسکو تماس گرفت.

مأموران پلیس وقتی به آپارتمان سوچیر بالاجی رفتند، با جسد او مواجه شدند. در تحقیقات اولیه هیچ مدرکی از جنایت پیدا نشد و پزشکی قانونی علت مرگ را خودکشی اعلام کرد. راما راتو می‌گوید از لحظه‌ای که پزشک به محل رسید، فقط ۴۰ ثانیه طول کشید تا علت مرگ را خودکشی اعلام کند. مادر سوچیر می‌گوید: «دلیل آنها این است که او وارد [خانه] شده و دیگر بیرون نیامده بود، کسی نیز همراهش نبود... پس او به خودش شلیک کرده. یک اسلحه نزدیکش بود.»

والدین بالاجی می‌گویند پسرشان سابقه بیماری روانی نداشته و هیچ یادداشت خودکشی نیز پیدا نشده است. آخرین فردی که با سوچیر صحبت کرد، پدرش بود که در تماسی تلفنی درباره رفتن به لس آنجلس برای برگزاری جشن تولد صحبت کرده بودند. او می‌گوید روحیه پسرش خوب بوده است.

بالاجی در دانشگاه برکلی کالیفرنیا در رشته علوم کامپیوتر تحصیل کرده بود و نوامبر ۲۰۲۰ در OpenAI مشغول به کار شد. او روی پروژه‌ای به نام WebGPT کار می‌کرد که به گفته «جان شولمن»، یکی از بنیان‌گذاران OpenAI، به هموار کردن راه برای توسعه ChatGPT کمک کرد. بالاجی ۲۰۲۴ اگوست ۲۰۲۴، هم‌زمان با شولمن، OpenAI را ترک کرد و علناً درباره رعایت نشدن کپی‌رایت توسط توسعه‌دهندگان هوش مصنوعی، از جمله OpenAI، صحبت کرد.

مادر سوچیر در مراسمی که برای فرزندش گرفته بودند، گفت: «نمی‌دانم چگونه می‌توانستم پسرم را با آموزش دروغ گفتن نجات دهم. اخلاقی که من او را با آن بزرگ کردم، امروز جاننش را گرفت.»

خبر بداییم

خوراکی‌های خوش اخلاق کننده

۸ ماده غذایی هستند که بر اساس مطالعات صورت گرفته می‌توانند سطح استرس را در شما پایین بیاورند، با افسردگی مبارزه کنند و از میزان اضطراب‌تان بکاهند.

شکلات:

خوردن شکلات تلخ (دقیقاً به میزان ۴۰ گرم در روز) و به مدت ۲ هفته، هورمون استرس (کورتیزول) را در کسانی که به شدت استرس داشتند، کاهش می‌دهد.

قهوه:

قهوه ترکیبات بی‌شماری از جمله کافئین و اسید کلروژنیک را برای بدن فراهم و به این ترتیب روحیه شما را تقویت می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهند که قهوه بدون کافئین حتی ممکن است تأثیرگذار باشد.

کربوهیدرات‌ها:

کربوهیدرات‌ها چاق‌کننده نیستند و می‌توانند خلق و خوی‌تان را بهبود دهند. کسانی که به مدت یک سال یک برنامه‌ی غذایی حاوی مقادیر خیلی کم از کربوهیدرات (که مصرف فقط ۲۰ تا ۴۰ گرم کربوهیدرات را در روز اجازه می‌داد، حدود ۷۲ فنجان برنج و یک تکه نان) را دنبال کردند، اضطراب، افسردگی و خشم بالاتری در مقایسه با کسانی که رژیم غذایی حاوی چربی کم و کربوهیدرات زیاد داشتند نشان دادند و روی لیبیات کم چرب، غلات کامل، میوه و دانه‌ها تمرکز داشتند.

میوه و سبزیجات:

در مطالعه‌ای روی حدود ۳۵۰۰ مرد و زن، که در ژورنال انگلیسی روانپزشکی منتشر شد، احتمال گزارش افسردگی از سوی کسانی که برنامه غذایی سرشار از غذاهای کامل در یک سال گذشته زندگی‌شان داشتند، پایین‌تر از کسانی بود که مقادیر زیادی دسر، غذاهای سرخ‌شده، گوشت‌های فرآوری شده، غلات تصفیه شده و لبنیات پرچرب مصرف کرده بودند. مطالعات قدیمی‌تر نشان داده‌اند که آنتی‌اکسیدان‌های موجود در میوه‌ها و سبزیجات و اسیدهای چرب امگا ۳ در ماهی با کم شدن خطر ابتلا به افسردگی، مرتبط است.

زعفران:

پژوهش‌ها نشان داده است، زعفران در مقایسه با داروی ضد افسردگی فلوکستین (Prozac) و ایمپرامین (Tofranil)، اثرات ضد افسردگی داشت. محققان بر این باورند که این ادویه همان مکانیسم پروزاک را دارد و میزان انتقال دهنده عصبی احساس خوب، سروتونین، را در مغز افزایش می‌دهد.

انواع ماهی‌های چرب:

مصرف انواع ماهی‌های چرب و روغنی و صدف به شما امگا ۳ می‌رساند. امگا ۳ مواد شیمیایی مغز که مرتبط با خلق و خو هستند (به خصوص دوپامین و سروتونین) را تغییر می‌دهد. (سطوح پایین سروتونین با افسردگی، پرخاشگری و تمایل به خودکشی مرتبط است، در حالی که دوپامین یک پاداش شیمیایی است که مغز در پاسخ به تجربه‌های لذت‌بخش، مانند غذا خوردن آزاد می‌کند.)

موز:

موز منبع خوبی از قند طبیعی، ویتامین B ۶ و فیبر پری بیوتیک است که با هم همکاری می‌کنند تا سطح قند خون و خلق و خوی شما را پایدار و در نتیجه شما را خوش‌اخلاق نگه دارند.

چای و دمنوش:

مطابق با مطالعه‌ای از ژورنال تغذیه، نوشیدن چای کافئین‌دار سیاه، چای سبز یا اولونگ می‌تواند هشباری ذهن‌تان را بیش‌تر کند. محققان معتقدند که تیانین می‌تواند با کافئین برای بالا بردن تمرکز و توجه همکاری کند. نتایج مطالعه توصیه می‌کنند که برای استفاده از تمام مزایا، ۵ تا ۶ فنجان چای در روز بنوشید.



«شهروند»، تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر افزایش تمایل کاربران به جراحی‌های زیبایی را بررسی می‌کند

چرا فکر می‌کنی زشتی؟!

علیرضا صابری، دبیر انجمن علمی جراحان پلاستیک و زیبایی ایران می‌گوید: «از هر ۱۰۰ نفر مراجعه کننده فقط ۳۰ نفر آن‌ها به عمل زیبایی نیاز دارند.»

✍️ **حانیه جهانیان** | محال است، درحال گشت‌وگذار مجازی باشید اما با محتوایی درباره عمل‌های زیبایی و تغییرات چهره مواجه نشوید. پست‌های دومینووار و متعددی که هرچه بیشتر پیگیرشان شوید وقت و بی‌وقت بیشتر جلوی چشم‌تان ظاهر می‌شوند. تا جایی که بی‌آنکه بخواهید، خود را در مقابل میلیون‌ها نقص ظاهری ریز و درشت می‌گذارید و برای هر کدام، برنامه و بودجه خاصی تدارک می‌بینید! گاهی با مراجعه به آرایشگر به مراد دل‌تان می‌رسید؛ بعضی مواقع اما آن قدر ماجرا برایتان جدی می‌شود که چاره را تنها در تیغ جراحی می‌بینید. تا پیش از این تصمیمات هم هربار قرار باشد بدون فیلتر و ابزارهای ویرایش تصویر عکس بگیرد مردد و نگران، از تصویر بدون روتوش خود، بلافاصله به دنبال برنامه‌های اصلاح عکس از این دستگاه به آن سایت سرگردان و هراسان درحال جست‌وجو هستید. آنقدر رسانه‌ها پیکره‌های خوش‌تراش و بی‌نقص چهره‌های مشهور و مدل‌های زیبایی را در چشم کاربران فرو کردند که گویا هرکس به شکلی دیگر زندگی می‌کند محکوم به تحقیر، احساس شرم، نادیده‌گرفته‌شدن و انزوا است. از این رو، در این گزارش تلاش شده است دلایل استقبال از عمل‌های زیبایی، کاهش اعتماد به نفس و نقش شبکه‌های اجتماعی در تن دادن افراد به جراحی‌های زیبایی را زیر ذره‌بین ببریم.

است‌بدانید در برخی موارد اختلال بادی دیسمورفیک با افسردگی، اختلال اضطراب اجتماعی و وسواس جبری اشتباه‌گرفته می‌شود.

خودزشت‌انگاری از تشخیص تادرمان

کسری ثابتی، جراح زیبایی معتقد است: «پنهان‌کاری و احساس شرمی که معمولاً همراه اختلال بدشکلی بدن ایجاد می‌شود، تشخیص آن را دشوار می‌کند. بیشتر متخصصان توافق دارند که موارد بسیاری از این اختلال، بدرستی تشخیص داده نمی‌شوند. افراد مبتلا به آن معمولاً خجالت کشیده و تمایلی به صحبت کردن در این رابطه با پزشک خود را ندارند. یک علامت هشدار برای پزشکان زمانی است که بیماران به طور مداوم در رابطه با جراحی پلاستیک برای یک نقص خاص در بدن‌شان پرس‌وجو می‌کنند. در تشخیص اختلال بدشکلی بدن، پزشک ارزیابی خود را با بررسی کامل تاریخچه و سابقه فرد و معاینات پزشکی شروع می‌کند. اگر به اختلال بدشکلی بدن شک کند، ممکن است فرد را به یک روانشناس یا متخصصی که به طور خاص برای تشخیص و درمان بیماری‌های ذهنی و روانی آموزش دیده‌اند معرفی کند. مشاور روانشناس بر اساس ارزیابی‌های خود از رفتار، گرایش‌ها و علائم فرد، مشکل را تشخیص می‌دهد. ثابتی در پاسخ به این پرسش که «چه اتفاقی بعد از عمل برای افرادی که دچار اختلال خود زشت‌انگاری هستند، می‌افتد؟» می‌گوید: «در بسیاری از افراد که دچار این اختلال هستند دیده شده بعد از عمل‌های زیبایی باز هم این افراد از چهره یا اندام خود راضی نیستند و حتی در مواردی عمل‌های زیبایی باعث تشدید بیماری این افراد شده و شما هم بارها شاید در رسانه‌ها افراد معتاد به عمل‌های زیبایی را دیده باشید. عموماً یک جراح باید توانایی این را داشته باشد تا این بیماری را تشخیص دهد و از عمل این افراد قبل از درمان و بهبود سلامت روانی خودداری کند.»



ماجرای کجا شروع شد؟

اختلال بادی دیسمورفیک در سال ۱۸۸۶ میلادی به وسیله انریکو مورسلی توصیف شده است. مورسلی این اختلال را بدشکلی هراسی نام گذاری کرد که در آن فرد با وجود عدم برخورداری از عیوب در ظاهر احساس زشت بودن دارد. جالب است بدانید در سال ۱۹۸۰ اختلال خود زشت‌انگاری به وسیله انجمن روانپزشکی آمریکا به رسمیت شناخته شد. پس از آن، راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی اصطلاح بدشکلی هراسی را به اختلال بدشکلی بدن تغییر پیدا داد.

هرآنچه باید از خودزشت‌انگاری بدانیم

اختلال بادی دیسمورفیک یک اختلال روانی به شمار می‌رود. بیماران مبتلا به اختلال خود زشت‌انداری ناهنجاری‌های ظاهری را اغراق‌آمیز توصیف می‌کنند و دچار احساس ترس می‌شوند. اختلال بادی دیسمورفیک یک اختلال روانی است که در آن فرد به صورت مفرد درباره زیبایی اندام و اعضای بدن نگران است. بی‌شک هنگامی که فرد نسبت به اعضای بدن خود نگران باشد، زمینه برای شکل‌گیری نقص در عملکرد و احساسات مهیا می‌شود. در علم روانشناسی از اختلال بادی دیسمورفیک با عنوان خود زشت‌انگاری (برخلاف اختلال خود شیفتگی)، بدشکلی بدنی، بدریخت‌انگاری و BDD یاد می‌شود. دلیل آن هم مختصر شده‌واژه body-dysmorphic disorder است.

«دیسمورفی» یک واژه یونانی است که در معنای غیر طبیعی و ناهنجار کاربرد دارد. مبتلایان به اختلال بادی دیسمورفیک بر این باور هستند که به موجب نقص در اندام، ضرورت دارد تا بخش‌های نقصان‌بدن را از دید دیگران پنهان نمایند. از آنجایی که این اختلال به شکل وسواس‌گونه بروز پیدا می‌کند در دسته اختلالات وسواسی جای می‌گیرد. افراد دارای اختلال بادی دیسمورفیک یک نقص فیزیکی را اغراق‌آمیز وصف می‌کنند. در واقع زمانی که فرد یک ناهنجاری کوچک را به شدت رنج آور و افراطی برشمارد، اختلال بادی دیسمورفیک شکل گرفته است. جالب

استقبال از جراحی‌های زیبایی به روایت آمار

تایستان امسال بود که سامان طهماسبی، فوق تخصص جراحی پلاستیک و عضو بنیاد ملی نخبگان ایران در جمع اصحاب رسانه عنوان کرد: «بر اساس آمارهای بین‌المللی، نرخ اعمال جراحی زیبایی در کل دنیا طی چهار سال گذشته ۴۱.۳ درصد و در یک سال اخیر ۱۱.۸ درصد افزایش یافته است. این آمار نشان می‌دهد که اقبال به عمل‌های زیبایی در تمام کشورهای رو به افزایش بوده و ایران نیز خواه ناخواه متأثر از این قضیه است.»



جراحی‌های غیر لازم!

علیرضا صابری، دبیر انجمن علمی جراحان پلاستیک و زیبایی ایران می‌گوید: «امروزه سیل عظیمی از مراجعه‌کننده داریم که اصلاً نیاز به جراحی زیبایی ندارند. از هر ۱۰۰ مراجعه‌کننده ۳۰ نفر آن‌ها به عمل نیاز دارند، ۴۰ نفر دیگر واقعاً نیازی به عمل ندارند، اما به دلایل مسائلی مانند مد روز یا مواردی مانند چشم و هم‌چشمی خواستار عمل زیبایی بینی هستند، ۴۰ درصد باقی‌مانده هم کسانی هستند که هم می‌توانند عمل کنند و هم می‌توانند عمل نکنند بنابراین به سلیقه خودشان برمی‌گرد. اما دنبال کاهش این عمل‌های غیر لازم هستیم چراکه به‌طور نگران‌کننده‌ای در حال افزایش هستند. در هر صورت نیاز به عمل جراحی زیاد نیست و برخی مواقع جو تبلیغاتی که در فضای مجازی اتفاق می‌افتد باعث می‌شود تعداد عمل‌های زیبایی افزایش پیدا کند. خیلی از انجمن‌های بزرگ هم در تلاش هستند فرهنگ‌سازی کنند مانند انجمن جراحان پلاستیک و زیبایی ایران که تلاش داریم آگاهی بدهیم که مردم بدانند همیشه و تحت هر شرایطی نیاز به عمل جراحی نیست.»



مشوقی به نام رسانه

درحالی‌ست که تحقیقات در این زمینه نشان می‌دهد در دراز مدت، این پست‌ها احتمالاً تأثیر منفی بر عزت نفس افراد دارند. به‌طور کلی، رسانه‌های اجتماعی یک محرک مهم در مداخلات زیبایی هستند. یکی از بدیهی‌ترین خطرات داشتن رسانه‌های اجتماعی به عنوان ابزاری برای ایجاد استانداردهای فرهنگی و ایجاد هنجارهای غیر واقعی است.

