

آینده

ChatGPT به تازگی در واتس اپ از تصویر و پیام صوتی پشتیبانی می کند



واتس اپ با افزودن پشتیبانی از ارسال تصاویر و پیام های صوتی به چت جی پی تی، تعامل کاربران با این چت بات را گسترش داده است. اکنون کاربران در سراسر جهان می توانند مانند استفاده مستقیم از چت جی پی تی، تصاویر را آپلود کرده و از طریق پیام صوتی با هوش مصنوعی تعامل داشته باشند. در این حالت، چت جی پی تی پاسخ رانتمنی ارسال می کند.

نحوه استفاده از چت جی پی تی در واتس اپ

طبق گزارش «Engadget»، کاربران برای استفاده از این قابلیت باید شماره ۱ (۸۰۰) CHAT-GPT یا (۸۰۰) ۲۴۲-۸۴۷۸ را به لیست مخاطبینشان اضافه کنند. علاوه بر این، امکان لینک کردن حساب های رایگان، Pro و Plus چت جی پی تی در واتس اپ نیز فراهم شده است که دسترسی کاربران به خدمات هوش مصنوعی در اپلیکیشن متا را افزایش می دهد. با اضافه شدن ورودی های صوتی و تصویری، تجربه کاربران در تعامل با چت جی پی تی در واتس اپ به سطح جدیدی ارتقا یافته است. این ویژگی ها می توانند کاربردهای متنوعی داشته باشند، از چت های روزمره گرفته تا ترجمه، تولید محتوا و حتی مشاوره های فوری. در حالی که برخی کاربران از این فناوری استقبال می کنند، برخی دیگر همچنان به دنبال راه های جایگزین مانند سیگنال برای تجربه ای بدون هوش مصنوعی هستند.

پیشرفت تدریجی ادغام هوش مصنوعی در واتس اپ

چت جی پی تی اولین بار در دسامبر ۲۰۲۴ (آذر تادی ۱۴۰۳) به واتس اپ اضافه شد اما ابتدا فقط از ورودی متنی پشتیبانی می کرد. این تغییرات جدید نشانه روند روبه رشد افزودن قابلیت های هوش مصنوعی به پیام رسانی های پرکاربرد است. از طرفی، واتس اپ علاوه بر چت جی پی تی، چت بات اختصاصی متا را نیز در اختیار کاربران قرار داده است. با اضافه شدن قابلیت ارسال تصاویر و پیام های صوتی به چت جی پی تی در واتس اپ، تعامل کاربران با این چت بات هوشمند به شکل قابل توجهی بهبود یافته است. این تغییرات نشان دهنده روند فزاینده ادغام هوش مصنوعی در ابزارهای ارتباطی روزمره است و می تواند تجربه کاربران را در زمینه هایی مانند دستیار مجازی، ترجمه، تولید محتوا و مکالمات هوشمند ارتقا دهد. این ویژگی ها برای بسیاری از کاربران جذاب اند اما برخی نیز ممکن است به دنبال جایگزین های بدون هوش مصنوعی باشند. در هر صورت، این تغییر گام مهمی در جهت افزایش کاربردپذیری و هوشمندسازی پیام رسانی ها محسوب می شود.

بدانیم

معنی خورشید در نقاشی کودکان چیست؟

خورشید در رؤیایها، خیالات و نقاشی کودک همیشه نماد پدر بوده است. کودکانی که بدون پدر زندگی می کنند یا پدر در زندگی شان نقش کم رنگ تری دارد در نقاشی ها و رؤیایهای کودکانه شان کمتر خورشید را تجسم کرده یا آن را کم نور و کم رنگ دیده و به تصویر می کشند. به گفته روانشناسان، در نقاشی کودک، خورشید نماد والدین است. اگر پشت ابر یا کوه تارک باشد به این معنی است که والدین به اندازه کافی گرم نیستند. اگر کودکی از رنگ قرمز یا سیاه برای ترسیم خورشید استفاده کند، به معنای ترس شدید از والدین است. روانکاوان و روانشناسان با انجام چند تحقیق علمی دریافته اند وقتی ارتباط عاطفی کودکی با پدرش بهبود بخشیده و این رابطه برای مدت های طولانی ادامه پیدا می کند، کودک تمایل بیشتری به تجسم و تصور خورشید تابان دارد. اما نمود خورشید فقط منحصر به رؤیای کودکانی که از عاطفه پدری بی بهره اند نیست بلکه در خانواده هایی که کودک با پدر رابطه عاطفی مثبتی داشته و جمع خانوادگی آنها با کمترین مضنی روبه رو است. اشعه های پرتوان خورشید در رؤیای کودکانه بیانگر زندگی طبیعی کودک است که با سلامتی و رشد او ارتباط دارد. وقتی کودکی در خواب می بیند که در یک روز آفتابی مشغول بازی در فضایی باز است بیانگر شادی و خلق مثبتی است که کودک در زندگی طبیعی اش تجربه می کند. از نظر روانکاوان و روان پویاگران خورشید این منبع انرژی نیروی مراقبت متفاوتی دارد. در یکی دیگر از معنای نمادین خورشید این منبع انرژی نیروی مراقبت کننده از کودک است. کودکانی که در آب و هوای گرم زندگی می کنند بیش از کودکان مناطق سردسیر خورشید را به شکل نیرویی می بینند که از او مراقبت می کند. از این رو متخصصان بر این باورند این نیروی طبیعی با محیط زندگی کودک و خصوصاً محیط عاطفی او ارتباط دارد. یعنی هر چه کودک محیط فیزیکی و روانی زندگی اش با عواطف مثبت همراه باشد و بازی در فضای باز باشد و هوای روشن را در رؤیایش می بیند. البته کودکان پائین تر از سن دبستان معمولاً کابوس هایشان را برای والدین بیشتر توصیف می کنند تا رؤیایهای نشاط بخش شان را. جای مسرت است اگر کودکی رؤیای رنگین داشته باشد اما اگر او بارها در تخیلاتش یا در نقاشی ها و بازی هایش فضای تاریک را ترسیم کرد و در نقاشی مناظر او جای خورشید خالی بود حتماً باید از نظر سلامت روانی با کمک یک روانشناس یا روانکاو مورد بررسی قرار گیرد.

سلامت

انار را درست کم نگیرید!

برای تصفیه خون از چربی و کلسترول، هر روز یک قاشق رب انار بخورید. رب انار سبب کاهش وزن شما می شود. مصرف منظم رب انار میزان اسیدهای چرب در خون (NEFA) را کاهش می دهد. مطالعات نشان میدهد میزان NEFA به ذخیره چربی زیادی در اطراف شکم بستگی دارد، بنابراین با کاهش آن به تبع از میزان چربی اطراف شکم کاسته می شود. مصرف رب انار میزان کلسترول خون را کاهش داده و موجب چربی سوزی و لاغری شکم می شود.

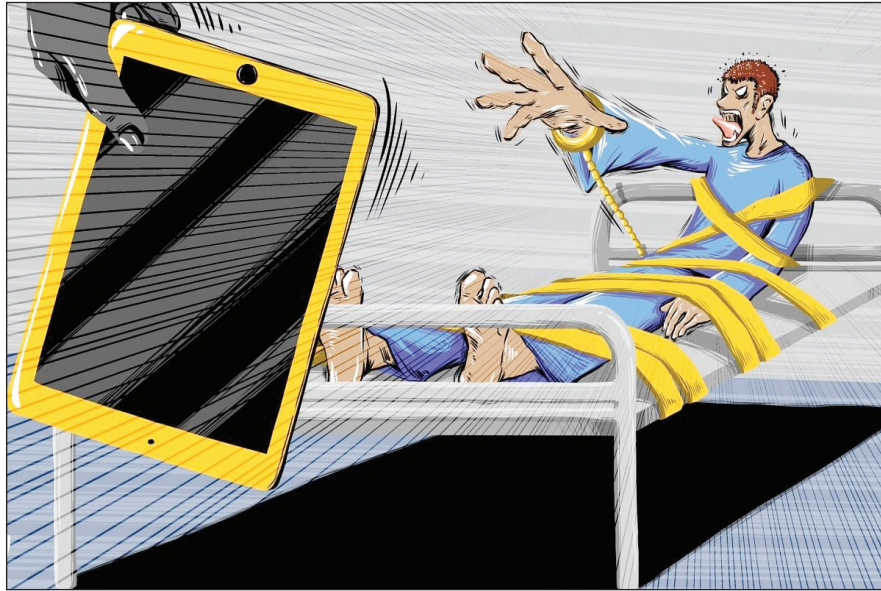


نشانه های اعتیاد به اینترنت

- استفاده بیش از حد: گذراندن ساعت های طولانی در اینترنت.
- غفلت از مسئولیت ها: نادیده گرفتن کارها و وظایف روزمره.
- تغییرات خلقی: احساس اضطراب یا افسردگی در صورت عدم دسترسی به اینترنت.
- مشکلات اجتماعی: کاهش تعاملات واقعی و افزایش انزوا.
- مشکلات جسم: دردهای عضلانی، مشکلات بینایی و اختلالات خواب.
- مشکلات روانی: اضطراب و افسردگی.

امروز است که تأثیرات عمیقی بر زندگی فردی و اجتماعی افراد دارد. در ادامه به برخی تجربیات معنادان به اینترنت می پردازیم:

- مینا، ۲۱ ساله دانشجوی نقاشی درباره تأثیر شبکه های اجتماعی بر سبک زندگی خود به «شهروند» می گوید: «اینستاگرام، برای من چیزی بیشتر از دفتر خاطرات و محلی برای به اشتراک گذاشتن محتواست. بخش بزرگی از دوستی های مجازی و مستمر سال های اخیر را به واسطه حضور در فضای مجازی به دست آورده ام. اتفاقی که باعث دنبال کردن بلاگران و افراد مشهور بسیاری شد. حالا فهرست خرید و سبک زندگی من الگویی کوچک شده از نسخه های دست به دست شده بلاگرهای محبوبم است. از خرید بهترین محصولات مراقبت از پوست گرفته تا چطور زندگی سالم تری داشته باشیم...»
- سارا، ۲۷ ساله، کارمند درباره عمق نوموفوبیای خود به «شهروند» می گوید: «وابستگی به تلفن همراه باعث ایجاد نگرانی و افزایش ضریب قلبم می شود. وقتی موبایلم را در خانه فراموش می کنم، به سرعت باید برگردم و آن را بردارم. وقتی اینترنت کند می شود یا باطری تلفنم خالی می شود، اوضاع از کنترلم خارج می شود. نوب انگشتانم سرد می شود و در آن لحظه تمام فکر و ذهن من درگیر اتفاقاتی می شود که اصلاً رخ ندادند فقط به خاطر ترس و نگرانی به ذهنم هجوم آورده است.»
- میرحسین، دانش آموز ۱۵ ساله است. اعتیادش به موبایل او را مجبور می کند تا خاطر اخراج و توبیخ را به جان بخرد، اما هرطور شده تلفنش را به مدرسه ببرد. حتی این موضوع در کنار تمام خاطراتش اتفاق منفی دیگری را هم به وجود آورده است. و آن هم رقابت میان همکلاسی ها برای به رخ کشیدن مدل تلفن همراه است. اینکه چه کسی محصول به روزتر و گران تری استفاده می کند؟ امکانات تلفن چه کسی بالاتر است و در هفته های اخیر هریک چه مقدار برای ارتقای سیستم خود هزینه کرده... این چشم و هم چشمی ها نوجوانان را از دنیای متناسب و اقتصادی سنی آن هادور کرده است.



«شهروند» بررسی می کند: ابعاد گوناگون وابستگی افراطی به فضای مجازی

هراس، اعتیاد و دیگر هیج!

مرز بین عادت و اعتیاد در فضای مجازی چطور تعیین می شود؟

✍️ [حانیه جهانیان] - ممکن است عادی به نظر برسد که مدام با گوشی یا کامپیوتر: در اینترنت چرخ بزنیم، اما زمانی که بدون فکر بالا پایین کردن اینترنت به حالت اجباری تبدیل می شود، یا بیش از حد به اینترنت یا سایر خدمات آنلاین وابسته هستیم، ممکن است به اعتیاد به اینترنت و فضای مجازی مبتلا باشیم. با گسترش فناوری در لحظه لحظه زندگی به اینترنت و فضای مجازی محتاج هستیم. امروزه اینترنت به یکی از ارکان اصلی زندگی روزمره تبدیل شده است. اما استفاده بیش از حد و نادرست از آن می تواند به اعتیاد منجر شود. در این گزارش به علل، نشانه ها، پیامدهای اعتیاد به اینترنت و راهکارهای ترک آن پرداخته ایم که در ادامه می خوانید.

مرز بین عادت و اعتیاد کجاست؟

بیماری فوبیا است که فرد مبتلا به آن، در صورت دور بودن از گوشی موبایل، اضطراب و نگرانی شدید را تجربه می کند. برخی احساس می کنند که با نبودن موبایل، نمی توانند با دیگران صحبت کنند. اگر در خیابان بمانند، اگر گم شوند، اگر برنامه های شان تغییر کند، نمی توانند آن را به نزدیکان و دوستان خود اطلاع دهند. برخی دیگر، معتقدند که Connectedness و وصل بودن به جهان، یکی از نیازهای ماست و کسی که موبایلش در دستش نیست یا خاموش شده است، اتصال خود را با دنیا از دست داده است و در مدتی که موبایل، همراهش نیست در انزوا به سر می برد. بعضی دیگر، موبایل را برای جست و جوی در اینترنت و دسترسی به سایت ها و کسب اطلاعات آب و هوا و چیزهایی از این دست می دانند. آنها با دوری از موبایل، احساس می کنند گنجینه اطلاعات خود را از دست داده اند. برای برخی دیگر هم، موبایل وسیله چندکاره ای است که وظیفه ضبط صدا و ثبت تصاویر، تانوشتن یادداشت و ماشین حساب و چراغ قوه و ده ها کارکرد دیگر را برعهده دارد. نبودن موبایل برای این افراد، به معنای از دست دادن ابزارهای کاربردی و سلب آسایش است. اعتیاد به اینترنت یک چالش جدی است که نیاز به آگاهی و مدیریت دارد. استفاده متعادل و هوشمندانه از اینترنت می تواند به بهبود کیفیت زندگی کمک کند.

عادت کاری است که شما به طور منظم انجام می دهید، معمولاً به این دلیل که آن را تمرین کرده اید یا آن را در برنامه روزانه خود گنجانده اید. شستن ظروف بعد از شام نمونه ای از یک عادت «خوب» است. اما عادات همچنین می توانند شامل مواردی مانند جویدن ناخن در هنگام استرس باشد. اعتیاد شامل درگیر شدن در یک رفتار یا مصرف یک ماده است زیرا در انجام آن احساس پاداش می کنید. در اعتیاد، ممکن است بدانید که این رفتار یا ماده برای شما مضر است، اما نمی توانید آن را ترک کنید. اگر دوست دارید در حالی که قهوه صبح خود را می نوشید به مدت ۲۰ دقیقه در فروشگاه های آنلاین گشت و گذار کنید، این احتمالاً فقط یک عادت است. اگر مرتباً بعد از ۲۰ دقیقه نمی توانید دست از کار بکشید و در نهایت به سر کار خود دیر می رسید یا کارهای مهم را انجام نمی دهید، ممکن است با چیزی نزدیک تر به اعتیاد دست و پنجه نرم کنید. استفاده متعادل و آگاهانه از اینترنت می تواند از بروز اعتیاد جلوگیری کند و به بهبود کیفیت زندگی کمک کند.

انکارناپذیر مثل نوموفوبیا

نوموفوبیا (Nomophobia)، اصطلاحی است که برای نخستین بار توسط محققان انگلیسی و از سال ۲۰۱۰ رواج پیدا کرده است و به عنوان مخفف عبارت No Mobile Phobia به کار می رود. نوموفوبیا نوعی از

چه باید کرد؟

۱. قبول کنیم که اعتیاد داریم
اول از همه باید بپذیریم که به اینترنت اعتیاد داریم و این موضوع به ما آسیب می رساند، بهانه های بی اساس را کنار بگذاریم. برخی اوقات وقتی بحث از اعتیاد به اینترنت می شود بهانه هایی مانند «من برای کار کردن به سراغ اینترنت می آیم»، «از مطالب مفید اینترنت استفاده می کنم»، «هر وقت بخواهم استفاده از اینترنت را متوقف می کنم»... مطرح می شود.
۲. به نتیجه اعتیاد به اینترنت فکر کنیم
فکر کردن به نتایج این اعتیاد باعث میشود راحت تر بتوانیم این اعتیاد را کنار بگذاریم نتایجی مانند: افت تحصیلی و شغلی، ضعیف شدن روابط عاطفی و خانوادگی، مشکلات روحی مانند استرس، افسردگی و...
۳. محدود کردن استفاده از اینترنت
اگر به روش های عادی امکان کنار گذاشتن اعتیاد به اینترنت را ندارید باید خود اینترنت را محدود کنید، راه های محدود کردن اینترنت مانند: شخصی رادر طول روز برای خود تعیین کرده ایم اما آن را انجام ندها ایم باید آن روز استفاده از اینترنت را برای خود منع کنیم. این روش می تواند از اعتیاد افراد به اینترنت کم کند. ممکن است در ابتدا این کار سخت باشد، اما بعد از چندین روز آزمایش کردن، متوجه خواهید شد که اطلاعات زیادی را از دست نداده ایم و شاید اینترنت همه چیز زندگی ما نیست. اجرا کردن سیستم پاداش و جریمه باعث می شود تا زمان خود برای استفاده از اینترنت را مدیریت کنید.
۴. بیشتر کردن ارتباطات دنیای واقعی
هر چقدر که ارتباطات دنیای واقعی خود را محکم تر کنید و سرگرم این ارتباطات شوید وابستگی شما به فضای مجازی کمتر میشود و راحت تر می توانید این اعتیاد را کنار بگذارید پس تمرکز خود را روی اینگونه روابط قرار دهید.
۵. سیستم پاداش و جریمه
مهم ترین راهکار برای درمان اعتیاد به اینترنت این است که استفاده از اینترنت را پاداش در برابر کارهایی قرار دهید که در طول روز انجام می دهید. اگر اینترنت بخشی از سرگرمی روزانه شماست، می تواند نوعی پاداش در ازای انجام وظایف شما باشد، اما این پاداش باید به موقع به افراد داده شود. به عنوان مثال ما می دانیم که در طی روز یک برنامه ویژه خاصی داریم که باید به آن برسیم، اما اولا صبح با خود می گوئیم که بگذار ابتدا گوشیم را چک کنم و سپس به کارهایم می رسم. همین مسئله ساده یا راه باعث شده که زمان زیادی را صرف گوشه گیری و کارها بازمی مانیم. سیستم پاداش به شما کمک خواهد کرد که از این شیوه تغییر مسیر دهید و به درستی از این برنامه روزانه خود برآیید. برعکس این مسئله هم صدق می کند. یعنی اگر برنامه شخصی رادر طول روز برای خود تعیین کرده ایم و در طول روز برای خود منع کنیم. این روش می تواند از اعتیاد افراد به اینترنت کم کند.
۶. حذف و مدیریت اپلیکیشن های اضافی
یک راه حل دیگری که برای درمان اعتیاد به اینترنت وجود دارد، این است که اپلیکیشن ها و بازی هایی که زمان زیادی برای آن ها صرف می کنیم را روی گوشی موبایل خود نصب نکنیم. بهتر است آن ها را روی لپ تاپ داشته باشیم. همان طور که واضح است روشن کردن و بالا آوردن سیستم لپ تاپ پیچیده تر و زمان برتر از گوشی موبایل است. در نتیجه هر چه دسترسی خود را نسبت به این برنامه ها سخت تر کنیم، وابستگی خود را نسبت به آن ها کم تر کرده ایم. این موضوع در رابطه با افرادی که کارشان وابسته به اینترنت است نیز صدق می کند. یعنی ممکن است به علت ارتباط شغل خود با اینترنت، ساعت های زیادی را صرف اینترنت کنید و بعد از اتمام کار و یا حین کار دیگر این اپلیکیشن ها شوید. در اینجا هر چه دسترسی به این اپلیکیشن ها سخت تر باشد، برای شما بهتر است.
۷. جایگزین کردن فعالیت ها و رسیدن به فعالیت های مورد علاقه
یکی دیگر از روش های بسیار مفید درمان اعتیاد به اینترنت این است که کارها و برنامه های دیگری را جایگزین استفاده از اینترنت کنیم. مثلاً کتاب خواندن یا ورزش کردن. این ها فعالیت هایی هستند که می توانیم
۸. استفاده مشترک با اعضای خانواده
می توانید از گوشی یکی از اعضای خانواده برای اینترنت رفتن استفاده کنید، در این حالت محدودیت زمانی برای مصرف دارید و اعتیاد اینترنت شما کنترل می شود.
۹. دلیل استفاده از اینترنت چیست؟
هر چه شما با دنیای واقعی ارتباط بیشتری بگیرید، علاقه شما به دنیای مجازی کم تر می شود. جاذبه های اینترنت روز به روز بیشتر می شود و همین امر شاید جایگزین نداشته های ما در دنیای واقعی شود. اما این موضوع نمی تواند دلیل قانع کننده برای اعتیاد به اینترنت باشد... باید یک علت قانع کننده برای استفاده از اینترنت داشته باشیم. همین مورد باعث می شود تا در ایامی که در بیشتر مواقع چون علت قانع کننده ای برای استفاده از اینترنت نداریم دیگر اجازه استفاده از آن را هم نخواهیم داشت. در نتیجه اعتیاد و وابستگی ما نسبت به اینترنت کم کم، کم خواهد شد.