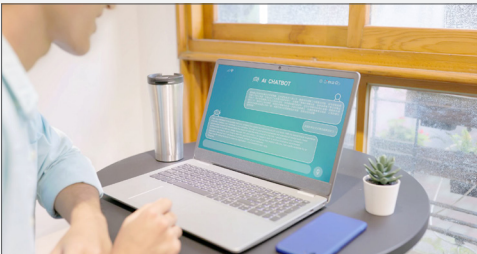


تکنولوژی

چطور رابطه‌ای آگاهانه و سالم با هوش مصنوعی داشته باشیم؟



هوش مصنوعی دیگر فقط ابزاری برای جست‌وجو، ترجمه یا نوشتن متن نیست. بسیاری از افراد امروز برای مرتب کردن افکار، گفت‌وگو درباره مسائل شخصی، دریافت حمایت عاطفی و حتی مسائل مرتبط با سلامت روان با چت‌بات‌ها صحبت می‌کنند. دسترسی آسان و پاسخ‌گویی همیشگی هوش مصنوعی می‌تواند احساس شنیده شدن و درک شدن ایجاد کند، اما این ارتباط نباید با یک رابطه انسانی واقعی اشتباه گرفته شود.

پژوهش‌ها درباره رابطه انسان و هوش مصنوعی هنوز جدید است و تصویر کامل‌آروشنی از پیامدهای آن وجود ندارد. شواهد فعلی نشان می‌دهد هوش مصنوعی می‌تواند برای برخی افراد مفید و حمایت‌گر باشد، اما استفاده شدید و وابستگی عاطفی به آن نیز ممکن است پیامدهایی مانند کاهش ارتباطات اجتماعی، وابستگی و نگرانی درباره حریم خصوصی همراه شود.

چرا چت‌بات‌ها جذاب‌اند؟

چت‌بات‌ها در هر ساعت از شبانه‌روز در دسترس‌اند، گفت‌وگو را ادامه می‌دهند و پاسخ‌هایی متناسب با موضوع و سبک کاربر ارائه می‌دهند. همین ویژگی‌ها ممکن است حس صمیمیت ایجاد کند؛ با این حال، چت‌بات احساسات و تجربه زیسته انسانی ندارد و پاسخ‌هایش حاصل پردازش و تولید زبان توسط یک سیستم هوش مصنوعی است.

در سال‌های اخیر، در کنار مفهوم «اقتصاد توجه»، اصطلاح «اقتصاد صمیمیت» نیز برای توصیف محصولاتی مطرح شده که علاوه بر انجام وظایف، احساس همراهی و ارتباط شخصی ایجاد می‌کنند. یک مرور نظام‌مند در سال ۲۰۲۶ با بررسی ۳۹ مطالعه نشان داده است که رابطه شبه‌اجتماعی با هوش مصنوعی می‌تواند هم مزایایی مانند حمایت عاطفی و احساس تعلق داشته باشد و هم خطراتی مانند وابستگی و کاهش روابط انسانی. پژوهشگران تأکید کرده‌اند که برای نتیجه‌گیری قطعی، مطالعات طولانی‌مدت بیشتری لازم است.

چهار زمانی استفاده از AI نگران‌کننده می‌شود؟

صرف صحبت کردن با چت‌بات یا احساس آرامش بعد از یک گفت‌وگو، به معنای وابستگی ناسالم نیست. نگرانی زمانی بیشتر می‌شود که هوش مصنوعی جای‌بخش مهمی از زندگی واقعی را بگیرد یا فرد برای تصمیم‌های شخصی دائماً به تأیید آن نیاز داشته باشد.

ترجیح مداوم چت‌بات به گفت‌وگو با افراد واقعی، کاهش ارتباطات اجتماعی، اضطراب هنگام قطع دسترسی به AI، احساس اینکه چت‌بات‌ها فرد را درک می‌کنند و واگذار کردن تصمیم‌های مهم زندگی به پاسخ‌های آن، از جمله نشانه‌هایی هستند که باید جدی گرفته شوند، البته این موارد به تنهایی به معنای وجود وابستگی نیست و مهم‌تر از آن، تأثیر این الگوریتم‌های هوش مصنوعی بر روابط فرد است.

پژوهشی در سال ۲۰۲۵ با همکاری MIT Media Lab و OpenAI نیز با بررسی میلیون‌ها تعامل و یک کارآزمایی با نزدیک به هزار نفر، ارتباط میان استفاده عاطفی از چت‌بات، تنهایی و وابستگی را بررسی کرد. نتایج نشان داد پیامدهای استفاده از AI به میزان نوع استفاده و ویژگی‌های فردی کاربران بستگی دارد. با این حال، پژوهشگران تأکید کردند که این یافته‌ها رابطه علت و معلولی را ثابت نمی‌کند؛ یعنی نمی‌توان گفت چت‌بات به‌طور مستقیم باعث تنهایی می‌شود.

نگرانی درباره دقت پاسخ‌ها

یکی از مسائل مهم، دقت و ایمنی پاسخ‌های هوش مصنوعی است. بر اساس نظرسنجی سال ۲۰۲۶ انجام شده توسط موسسه پراگ، ۹۷ درصد روان‌شناسان شرکت‌کننده درباره احتمال تقویت ناخودآسته رفتارهای منفی یا باورهای نادرست توسط چت‌بات‌ها ابراز نگرانی کرده‌اند و ۹۴ درصد گفته‌اند چت‌بات‌های فعلی نمی‌توانند مشکلات روانی را با طرافات و دقت لازم برای درمان ارزیابی کنند.

یکی از مشکلات احتمالی، «تأیید افراطی» است؛ یعنی هوش مصنوعی به جای به چالش کشیدن یک برداشت اشتباه، بیش از حد با کاربر موافقت کند. بنابراین بهتر است هنگام بررسی یک موضوع، از AI بخواهیم استدلال‌های مخالف، نقاط ضعف و دیدگاه‌های جایگزین را نیز مطرح کند.

چطور استفاده سالم‌تری داشته باشیم؟

هوش مصنوعی می‌تواند برای یادگیری، ایده‌پردازی، برنامه‌ریزی و مرتب کردن افکار ابزار مفیدی باشد، اما بهتر است جای دوستان، خانواده یا متخصصان را بگیرد. میزان استفاده نیز باید زیر نظر باشد؛ به‌ویژه اگر افزایش زمان استفاده با اختلال در خواب، کار یا ارتباطات اجتماعی همراه شود.

در مسائل عاطفی، گفت‌وگو با افراد قابل اعتماد همچنان اهمیت دارد و در مشکلات جدی روانی نیز AI نباید جایگزین ارزیابی و درمان حرفه‌ای شود. همچنین کاربران باید وارد کردن اطلاعات شخصی، به‌ویژه داده‌های پزشکی و روان‌شناختی، احتیاط کنند و سیاست‌های حریم خصوصی سرویس مورد استفاده را بررسی کنند.

کودکان و نوجوانان نیز به توجیه بیشتری نیاز دارند؛ زیرا در این سن رشد مهارت‌های اجتماعی و عاطفی اهمیت زیادی دارد و چت‌بات نباید جای ارتباط با والدین، دوستان، معلمان یا متخصصان را بگیرد.

در نهایت، مسئله این نیست که هوش مصنوعی خوب است یا بد؛ بلکه مهم است چه نقشی در زندگی ما پیدا می‌کند. اگر AI به بهتر فکر کردن، یادگیری و ارتباط مؤثرتر با دیگران کمک کند، می‌تواند ابزار ارزشمندی باشد؛ اما اگر جای تصمیم‌گیری مستقل، روابط انسانی یا کمک حرفه‌ای را بگیرد، لازم است شیوه استفاده از آن بازنگری شود.

داده‌های تورم کرمان نشان می‌دهد؛

سرعت افزایش قیمت‌ها در کرمان کمتر از متوسط کشور

کشور را نشان می‌دهد و آمار ویژه‌ای برای استان کرمان ندارد. قیمت‌های آن رانمی‌توان مستقیماً به بازار کرمان نسبت داد. با این حال، روند کشوری این کالاها نشان می‌دهد کدام اقلام با افزایش قیمت بیشتری به سبب غذایی خانوار فشار آورده‌اند.

از میان ۵۳ قلم خوراکی منتخب، افزایش قیمت ۴۰ قلم نسبت به شهریور سال گذشته، از نرخ تورم نقطه‌به‌نقطه مناطق شهری کشور بیشتر بوده است. روغن نباتی جامد با رشد ۳۷۱.۱ درصدی و روغن مایع با افزایش ۳۴۲.۲ درصدی، بیشترین رشد قیمت را داشته‌اند. پس از آنها، هویج فرنگی با ۲۸۸.۴ درصد، تخم‌مرغ با ۲۶۴.۲ درصد، سس مایونز با ۲۵۳.۳ درصد و برنج خارجی در ۲۰۹.۲ درصد قرار گرفته‌اند.

در همین دوره، قیمت سیب زمینی ۱۷۵.۴ درصد، پنیر ایرانی پاستوریزه ۱۵۶.۲ درصد، شیر پاستوریزه ۱۴۹.۲ درصد، گوشت گاو یا گوساله ۱۳۹.۵ درصد، ماهی قزل‌آلا ۱۳۴.۵ درصد و پسته ۱۳۳.۷ درصد افزایش یافته است. این فهرست هم اقلام پایه و روزمره را در بر می‌گیرد و هم محصولاتی را که پیش‌تر نیز هزینه زیادی برای خانوار داشتند.

تغییرات ماهانه بعضی اقلام با روند یک‌ساله آنها متفاوت است. برای نمونه، قیمت مرغ در شهریور نسبت به مرداد ۸.۴ درصد کاهش یافته، اما همچنان ۱۲۸.۱ درصد بیشتر از شهریور سال قبل بوده است. کاهش قیمت در یک ماه، بخشی از افزایش ماه‌های گذشته را جبران می‌کند؛ با این حال، قیمت کالا ممکن است همچنان بسیار بالاتر از سال قبل باقی بماند.

در مقابل، هویج فرنگی در شهریور ۳۱.۹ درصد، پرتقال ۱۹.۱ درصد، پیاز ۱۴.۳ درصد، ماهی قزل‌آلا ۱۳.۰ درصد و بادمجان ۱۳.۲ درصد گران‌تر شده‌اند. اثر این نوسان‌ها در خریدهای روزانه دیده می‌شود؛ خریدهایی که خانوار برای تأمین نیاز غذایی خود، امکان چندانی برای به‌توقیق انداختن آنها ندارد.

افزایش سریع‌تر هزینه‌های غیر خوراکی و خدمات

در مقایسه یک‌ساله، خوراکی‌ها افزایش قیمت بیشتری داشته‌اند، اما در شهریور، کالاهای غیر خوراکی و خدمات سریع‌تر گران شده‌اند. قیمت خوراکی‌ها، آشامیدنی‌ها و دخانیات در کرمان طی این ماه ۲.۶ درصد افزایش یافته است. تورم ماهانه کالاهای غیر خوراکی و خدمات نیز به ۵.۱ درصد رسیده است.

رشد قیمت کالاهای غیر خوراکی و خدمات در شهریور، نزدیک به دو برابر خوراکی‌ها بوده است. این گروه ۶۱.۷۵ درصد از سبد محاسباتی خانوارهای کرمان را در بر می‌گیرد و افزایش ۵.۱ درصدی قیمت آن، بخش بزرگی از بودجه خانوار را تحت تأثیر قرار می‌دهد. گزارش استانی، سهم هریک از زیرگروه‌ها را در این افزایش مشخص نمی‌کند. برای تعیین اینکه کدام خدمت یا کالای غیر خوراکی بیشترین سهم را در رشد ماهانه داشته، به داده‌های تفصیلی نیاز است.

خانوار کرمانی اکنون با هر دو افزایش روبه‌روست: خوراکی‌هایی که نسبت به شهریور سال گذشته ۱۴.۵ درصد گران‌تر شده‌اند و کالاهای غیر خوراکی و خدماتی که تنها در یک ماه، افزایش قیمت ۵.۱ درصدی داشته‌اند. هزینه‌های دیگر زندگی نیز در کنار غذای گران‌تر، سهم بیشتری از بودجه خانوار می‌خواهند.

این وضعیت، مدیریت هزینه‌ها را دشوارتر می‌کند. هنگام افزایش قیمت یک گروه از کالاها، خانوار ممکن است با انتخاب کالای جایگزین، کاهش خرید یا به‌توقیق انداختن مصرف، بخشی از فشار را کنترل کند. وقتی قیمت مواد غذایی در یک سال بیش از دو برابر می‌شود و هزینه کالاهای غیر خوراکی و خدمات نیز هم‌زمان بالا می‌رود، انتخاب‌های خانوار برای تنظیم بودجه محدودتر می‌شود.

مقایسه استانی نیز تفاوت میان این دو گروه را نشان می‌دهد. کرمان از نظر تورم نقطه‌به‌نقطه خوراکی‌ها در جایگاه پنجم کشور قرار گرفته است، اما تورم سالانه کالاهای غیر خوراکی و خدمات آن، سومین نرخ پایین در میان استان‌ها بوده است. در شاخص کل، تورم نقطه‌به‌نقطه کرمان در رتبه مشترک چهاردهم تا پانزدهم و تورم سالانه آن در رتبه بیست‌و یکم قرار گرفته است.

تورم سالانه ۵۲.۷ درصدی کالاهای غیر خوراکی و خدمات، با وجود پایین‌تر بودن از بیشتر استان‌ها، همچنان افزایش بزرگی در هزینه زندگی است. رتبه‌های استانی امکان مقایسه نرخ‌ها را فراهم می‌کنند، اما برای سنجش توان خانوارها در پرداخت این هزینه‌ها، باید وضعیت درآمد و مخارج آنان را هم در نظر گرفت.

شاخص کل قیمت در کرمان به ۷۶۳.۳ رسیده است و شاخص کشور ۷۲۹.۸ بوده است. این اختلاف، رشد آنباشته بیشتر شاخص کرمان نسبت به سال پایه ۱۴۰۰ را نشان می‌دهد. شاخص قیمت، تغییر قیمت‌ها نسبت به سال پایه را اندازه می‌گیرد؛ مقایسه سطح قیمت کالاها در کرمان با سایر نقاط کشور به اطلاعات جداگانه‌ای نیاز دارد.

تورم ماهانه کرمان در شهریور از میانگین کشور کمتر بوده، اما قیمت‌ها در استان همچنان بالا رفته‌اند. افزایش بیش از ۱۳۴ درصدی قیمت خوراکی‌ها در یک سال، در کنار رشد ماهانه ۵.۱ درصدی قیمت کالاهای غیر خوراکی و خدمات، فشار بر بودجه خانوار را ادامه داده است. بودی سنجش این فشار، باید تغییر قیمت هر دو گروه را در کنار نرخ کلی تورم دید.

خانوارها باید از درآمد خود، هم هزینه غذای گران‌تر را بپردازند و هم افزایش هزینه خدمات و کالاهای دیگر را جبران کنند. سیاست‌های حمایتی نیز باید به هر دو نیاز پاسخ دهند: حفظ دسترسی خانوارها به غذای کافی و باکیفیت و مهار فشار هزینه خدمات ضروری بر درآمد آنان.



داده‌های تورم کرمان ضرورت توجه هم‌زمان به دسترسی خانوارها به غذای کافی و فشار هزینه خدمات ضروری را در سیاست‌های حمایتی نشان می‌دهد.

عدد روی نمایشگر صندوق، در پایان یک خرید معمولی، تغییر هزینه‌های زندگی را پیش چشم می‌آورد. در یک سال گذشته، بعضی اقلام از سبد خرید خانوار حذف شده‌اند و بعضی کمتر خریداری می‌شوند. هزینه مسکن، حمل‌ونقل، آموزش و درمان هم سهم بیشتری از درآمد می‌خواهد. داده‌های شهریور ۱۴۰۵ نشان می‌دهد خانوارهای کرمانی هم‌زمان با کل کشور فشار گرانی خوراکی‌ها و افزایش هزینه‌های دیگر را تحمل می‌کنند. قیمت خوراکی‌ها در یک سال جهش کرده و در شهریور نیز کالاهای غیر خوراکی و خدمات با سرعت بیشتری گران شده‌اند.

به گزارش «کرمان‌نو»، به نقل از مرکز آمار ایران شاخص قیمت مصرف‌کننده در استان کرمان در شهریور ۱۴۰۵ به ۷۶۳.۳ رسیده است. تورم ماهانه استان ۳.۸ درصد، تورم نقطه‌به‌نقطه ۹۷.۷ درصد و تورم سالانه ۷۵.۹ درصد اعلام شده است. این ارقام نشان می‌دهد سرعت افزایش قیمت‌ها در شهریور کمی کمتر از متوسط کشور بوده، اما افزایش قیمت‌ها در مقایسه‌های نقطه‌به‌نقطه و سالانه همچنان از میانگین کشوری بیشتر است.

تورم ماهانه کل کشور در شهریور ۴.۲ درصد بوده است. نرخ ۳.۸ درصدی کرمان، ۰.۴ واحد درصد پایین‌تر از میانگین کشور قرار دارد. با وجود این فاصله، هزینه زندگی در استان همچنان افزایش یافته است. قیمت مجموعه کالاهای خدمات مصرفی خانوار در کرمان، از مرداد تا شهریور، به‌طور متوسط ۳.۸ درصد دیگر بالا رفته است.

در مقایسه با سال گذشته، افزایش قیمت‌ها بسیار بیشتر است. تورم نقطه‌به‌نقطه کرمان به ۹۷.۷ درصد رسیده؛ یعنی ۷.۹ واحد درصد بیشتر از نرخ ۸۹.۸ درصدی کشور. به بیان ساده، هزینه خرید مجموعه یکسانی از کالاها و خدمات در استان، به نزدیک دو برابر شهریور سال گذشته رسیده است. تورم سالانه کرمان نیز با نرخ ۷۵.۹ درصد، ۲.۳ واحد درصد بالاتر از متوسط ۷۳.۶ درصدی کشور قرار گرفته است.

تورم نقطه‌به‌نقطه، تغییر قیمت‌ها در شهریور اسمال نسبت به شهریور سال قبل را نشان می‌دهد. تورم سالانه نیز میانگین شاخص قیمت در ۱۲ ماه منتهی به شهریور را با میانگین ۱۲ ماه پیش از آن مقایسه می‌کند. فاصله این دو نرخ نشان می‌دهد افزایش قیمت‌ها در مقایسه شهریور امسال با شهریور پارسال، شدیدتر از افزایش میانگین قیمت‌ها در دو دوره ۱۲ ماهه بوده است.

خوراکی‌ها؛ فشار اصلی بر بودجه خانوار

تورم نقطه‌به‌نقطه گروه «خوراکی‌ها، آشامیدنی‌ها و دخانیات» در کرمان به ۱۳۴.۵ درصد رسیده است. هزینه خرید یک سبد یکسان از این کالاها، در فاصله یک سال، بیش از ۲.۳ برابر شده است.

بر اساس محاسبه از جدول استانی گزارش کرمان پنجمین نرخ بالای تورم نقطه‌به‌نقطه خوراکی‌ها را در میان استان‌های کشور داشته است. نرخ استان ۱۲.۷ واحد درصد بالاتر از متوسط ۱۲۱.۸ درصدی کشور است. این رقم همچنین ۶۴.۵ واحد درصد از تورم نقطه‌به‌نقطه کالاهای غیر خوراکی و خدمات در خود کرمان بیشتر است.

تورم سالانه خوراکی‌ها در کرمان ۱۰۷.۸ درصد ثبت شده است. این نرخ یک واحد درصد پایین‌تر از متوسط کشوری است، اما نشان می‌دهد میانگین هزینه خرید این گروه در یک دوره ۱۲ ماهه، بیش از دو برابر دوره پیش از آن شده است. تورم سالانه کالاهای غیر خوراکی و خدمات استان نیز ۵۲.۷ درصد بوده؛ یعنی ۵۵.۱ واحد درصد کمتر از تورم سالانه خوراکی‌ها.

سهم خوراکی‌ها در سبد محاسباتی خانوارهای کرمان هم بر شدت این فشار می‌افزاید. خوراکی‌ها، آشامیدنی‌ها و دخانیات ۳۸.۲۵ درصد از این سبد را تشکیل می‌دهند. ضریب اهمیت این گروه در سبد کل کشور ۲۹.۴۴ درصد است؛ بنابراین سهم آن در کرمان، ۸.۸۱ واحد درصد بیشتر از متوسط کشور است.

هر چه سهم مواد غذایی از هزینه خانوار بیشتر باشد، افزایش قیمت خوراکی‌ها بخش بزرگ‌تری از بودجه را درگیر می‌کند. خانوار ممکن است خرید پوشاک یا کالای بادوام را به تأخیر بیندازد، اما غذا هزینه‌ای است که نمی‌توان آن را به کلی حذف کرد. با افزایش قیمت برنج، روغن، تخم‌مرغ، لبنیات و گوشت، خانوار ناچار می‌شود هزینه بیشتری بپردازد یا مقدار و کیفیت خرید خود را تغییر دهد.

گزارش متوسط قیمت خوراکی‌های منتخب، فقط متوسط قیمت در مناطق شهری

آب، زندگی است

با مصرف بهینه، آینده را حفظ کنیم

هر قطره آب، سرمایه‌ای برای فردا

شیرکات را موقع بھبندید
 زمان استحمام را کاهش دهید
 ماشین لباسشویی را با ظرفیت کامل کار کنید
 روش‌های جمع‌ب آب را استفاده کنید
 هر قطره آب ارزشمند است

با هم برای فردای سبزتر