

تازه‌ها

کنترل روبات‌ها با استفاده از ذهن

سپید: یک تیم تحقیقاتی از موسسه تکنولوژی ماساچوست موفق به ابداع روشی شدند که در آن کنترل روبات‌ها با استفاده از ذهن انسان، بسیار آسان‌تر و کارآمدتر می‌شود.

کنترل روبات‌ها به شیوه‌ای مانند اعضای بدن انسان و با استفاده از دستورات و درک مغزی ما، یکی از آرزوهای عصر روباتیک است که تلاش‌های زیادی برای وقوع آن انجام شده است.

یک تیم تحقیق از MIT در مرکز توسعه علوم رایانه‌ای این دانشگاه، موفق شدند روشی تازه برای ارتباط میان دستورات مغزی انسان و کارهای انجام شده توسط روبات بیافرینند که در نوع خود جالب توجه است.

در این روش کاربر یک کلاه خود متصل به دستگاه ثبت امواج مغزی بر سر می‌گذارد که کارش تشخیص دستورات و تشخیص موافقت و مخالفت ذهن است. این کلاه خود پیام‌های مغزی را بین

۱۰ تا ۳۰ میلی ثانیه دریافت و ثبت می‌کند و از آنها آرشو تهیه می‌کند. سپس الگوریتم‌های به‌دست آمده را می‌آموزد تا در آینده رفتاری بهتر داشته باشد. فرض کنید روبات مقابل شما، سطل رنگ را در جعبه‌ای قرار دهد که روی آن نوشته شده «سیم»، در این شرایط مغز شما موجی

را تولید می‌کند که نشان می‌دهد این رفتار غلط است و در واقع یک واکنش خطا از خود بروز می‌دهد. نرم‌افزار ارتباطی تازه، این امواج خطا را بر اساس شدت و ضعف آنها دریافت و ثبت می‌کند و رفتار خود را تصحیح خواهد کرد.

چنین توانایی‌ای برای کنترل بازوهای روباتیک در کارخانه‌ها و آینده ساخت اعضای مصنوعی بدن، یک شاهکار محسوب می‌شود چرا که عضو روباتیک را قادر به درک و فهم درست و غلط از راه مغز کاربر و تصحیح رفتارهای اشتباه می‌سازد و در واقع مانند عضلات و سیستم عصبی انسان که با تمرین می‌توانند رفتارهای ورزشی و حساس را بهبود

بخشند، می‌تواند در آینده بهتر شود. ■



تازه‌ها

تغذیه مدیترانه‌ای و کاهش ابتلا به سرطان سینه

سپید: نتایج یک مطالعه نشان داده است که رژیم غذایی مدیترانه‌ای خطر ابتلا به یک نوع کشنده سرطان سینه را تا ۴۰ درصد کاهش می‌دهد. یک رژیم معمولی مدیترانه‌ای شامل مصرف زیاد پروتئین‌های پایه گیاهی مانند

آجیل، عدس و لوبیا، غلات کامل، ماهی و چربی‌های سالم اشباع نشده مانند روغن زیتون می‌شود. در این رژیم غذایی مصرف خوراکی‌ها با

آرد تصفیه‌شده مانند نان سفید یا برنج سفید، گوشت قرمز و شیرینی‌ها به حداقل می‌رسد. محققان دانشگاه ماستریخت در هلند در این مطالعه

بیش از ۶۲ هزار زن را در طول یک دوره زمانی ۲۰ ساله بررسی کردند تا دریابند خطر سرطان سینه چه اندازه تحت تاثیر خوراکی‌ها قرار می‌گیرد.

محققان مشاهده کردند که خطر ابتلا به سرطان سینه ER منفی (گیرنده استروژن منفی) در میان زنانی که رژیم غذایی مدیترانه‌ای مملو از پروتئین‌های گیاهی، ماهی و روغن زیتون را به بیشترین میزان رعایت می‌کردند، در قیاس با زنانی که حداقل پیروی از این رژیم غذایی را

داشتند، ۴۰ درصد کمتر بود. درمان سرطان سینه ER منفی که با هورمون جنسی استروژن تحریک نمی‌شود، اغلب دشوارتر از سرطان سینه حساس به هورمون است و احتمال کشندگی آن بیشتر است. ■

منبع: Independent



چگونه با کودکان مبتلا به بیماری‌های لاعلاج صحبت کنیم؟ (۲)



ترجمه: مصطفی صداقت‌رستمی

سپید: والدین دارای کودکان مبتلا به عارضه‌های مرگبار هر روز در معرض اتخاذ تصمیم‌های سخت هستند. یکی از این تصمیمات این است که آیا باید در مورد احتمال مرگ با کودک بیمار یا خواهر و برادر کودک صحبت کنند یا خیر.

کودک من چه چیزی را می‌تواند درک کند؟

با گذشت هرسال از زندگی کودک توانایی او در فهم حقیقت و تداوم مرگ بیشتر می‌شود. خواهر یا برادر نوزاد و نوپای یک کودک بیمار یا در حال مرگ به دلیل موارد زیر می‌تواند احساس فقدان کند:

- ❖ غیبت والدین یا خواهر و برادر به دلیل درمان یا مرگ خواهر یا برادر
- ❖ وقفه در فعالیت‌های معمول روزانه به دلیل درمان یا مرگ یک خواهر یا برادر
- ❖ غم و غصه و استرس والدین آن‌ها یا دیگر اعضای خانواده توصیه‌های زیر می‌توانند به مدیریت احساسات خواهر و برادر نوزاد یا نوپای یک کودک بیمار یا در حال مرگ کمک کنند:

❖ هر روز زمانی را به بغل کردن، نوازش کردن و تکان دادن کودک نوزاد خود اختصاص دهید.

❖ تا آنجایی که امکان دارد نوزاد را در برنامه‌های روزانه خود قرار دهید.

❖ برای زمان‌هایی که در خانه حضور ندارید صدای ضبط شده خود را که روایت کننده داستان یا گفت‌وگویی است برای نوزاد خود پخش کنید.

❖ **کودکان ۳ تا ۵ ساله واکنش‌هایی دارند که از طریق شیوه نگاه کردن آن‌ها به جهان شکل می‌گیرند:**

❖ این کودکان تفکر جادویی دارند و تفاوت میان وهم و واقعیت را درک نمی‌کنند. آن‌ها ممکن است این اعتقاد را داشته باشند که مرگ موقت و قابل برگشت است.

❖ این کودکان خودمدار (egocentric) هستند و ممکن است این اعتقاد را داشته باشند که مرگ خواهر یا برادر یک تنبیه برای چیزی است که انجام داده‌اند.

❖ **توصیه‌های زیر را می‌توان در کمک به کنترل احساسات خواهر یا برادر ۳ تا ۶ ساله یک کودک بیمار یا در حال مرگ بیان داشت:**

❖ از زبان مشخصی همچون «مردن» و نه تعبیرهایی همچون «خواب» استفاده کنید.

❖ در این سن کودک می‌تواند این را درک کند که «بدن برادر تو دیگر کار نمی‌کند» یا «خواهر تو دیگر نفس نمی‌کشد.»

❖ این حقیقت را برای خواهر یا برادر کودک بیمار روشن کنید که مرگ نتیجه چیزی نیست که فرد انجام می‌دهد.

❖ **کودکان ۶ تا ۹ ساله حسن تکامل یافته‌تری از مردن دارند:**

❖ آن‌ها مرگ را با بالارفتن سن مرتبط می‌دانند. ممکن است این را نفهمند که خودشان یا خواهر برادرشان می‌توانند بمیرند.

❖ آن‌ها در مورد نحوه کار کردن بدن بیشتر می‌دانند، بنابراین ممکن است در مورد نحوه مردن یک شخص سوال‌های مشخصی داشته باشند. یک خواهر یا برادر ممکن است این فکر را بکند که کیبوی روی بدن خودش نشان‌دهنده همان بیماری برادر یا خواهر بیمارش است.

❖ آن‌ها ممکن است مرگ را با تصاویر ترسناک برنامه‌های کارتون‌های مانند روح‌ها مرتبط بدانند.

❖ **توصیه‌هایی را که می‌توان برای کمک به کودکان ۶ تا ۹ ساله در فهم احساس‌هایشان در مورد کودک بیمار یا در حال مرگ ارائه داد:**

❖ از کمک‌های تصویری استفاده کنید که کودکان می‌توانند درک کنند. متخصصان زندگی کودک از خمیر برای توضیح رشد تو مور استفاده می‌کنند یا سرطان خون را به عنوان غلظت شدن خون توضیح می‌دهند.

❖ به اقدام‌های بدن همچون قلب و شش‌ها به‌طور خاص اشاره کنید.

❖ تصریح کنید که مرگ مانند تصویرهای موجود در برنامه‌های کارتون‌ها نیست.

❖ این را برای برادر یا خواهر مشخص کنید که آنچه برای برادر یا خواهر آن‌ها اتفاق افتاده است برای همه اتفاق نمی‌افتد.

❖ **کودکان ۱۰ تا ۱۲ ساله تداوم مرگ را درک می‌کنند:**

❖ آن‌ها می‌دانند که مرگ خط پایان است و برای هر شخصی از جمله خودشان اتفاق خواهد افتاد.

❖ آن‌ها درک می‌کنند که مرگ خودشان یا مرگ خواهر یا برادرشان باعث غم دیگران خواهد شد.

❖ واکنش آن‌ها به مرگ شباهت بیشتری به واکنش بزرگسالان به مرگ دارد که همراه با خشم، غم و ترس است.

❖ سوالات فزاینده مشخص‌تری در مورد بیماری و مرگ خواهند داشت.

❖ می‌توانند به‌تنهایی اطلاعاتی را پیدا کنند.

❖ **توصیه‌هایی که به خواهر و برادر ۱۰ تا ۱۲ ساله یک کودک بیمار کمک می‌کنند:**

❖ فرصت‌هایی را برای بیرون ریختن سازنده احساسات خود، همچون گروه‌های خواهر و برادری و هنر درمانی و

منبع: WebMD

اشتباهات مهم در روابط عاطفی



سپید: در همه روابط عاطفی چالش‌هایی وجود دارد که وجود این چالش‌ها می‌تواند نشانه‌ای از سلامت این روابط باشد. باین حال بسیاری از افراد در مدیریت چالش‌ها موفق نیستند و چالش‌ها را به بحران در روابط تبدیل می‌کنند. در این مقاله به چند مورد از اشتباهات رایج افراد در روابط عاطفی می‌پردازیم:

شنونده فعال نیستند

معمولاً زوج‌ها حرف یکدیگر را می‌شنوند اما صحبت‌ها را با ذهنیت خود تفسیر می‌کنند و همین مسئله می‌تواند به راحتی چالش‌آفرین باشد.

زبان زنان با زبان مردان متفاوت است و اگر ما منظور یکدیگر را اشتباه و از دیدگاه خود متوجه شویم به مشکل برمی‌خوریم.

بازی‌ها و مجازات را وارد رابطه می‌کنند

برخی از افراد آدم‌های بازی هستند. این افراد بازی‌های مختلف را می‌شناسند، به آن عادت و آن‌ها را در روابط خود اعمال می‌کنند.

یکی از ناخوشایندترین این بازی‌ها بازی قهر و مجازات است که نتایج منفی در ارتباطات به همراه دارد.

درباره مشکلات موجود صحبت نمی‌کنند

یکی دیگر از اشتباهات رایج میان زوج‌ها این است که یا هر دو طرف از ناراحتی‌ها و نارضایتی‌های خود با یکدیگر صحبت نمی‌کنند و فقط آن را تحمل می‌کنند

و ناگهان دچار انفجار روانی می‌شوند یا یکی از طرفین از صحبت کردن درباره رنجش‌ها و مشکلات خودداری می‌کند. این رفتار هیچ نتیجه‌ای ندارد جز

یک بحران بزرگ در آینده. بهتر است که افراد یاد بگیرند که در ماه یک روز را و در آن روز چند ساعت

را به صحبت کردن درباره مسائل و ناراحتی‌ها بگذرانند و سعی کنند که حتماً یک خروجی و جمع‌بندی مثبت از آن گفتگو حاصل کنند.

تند صحبت می‌کنند

اگر شیرین‌ترین جملات را هم نتوانیم بایبانی زیبا بیان کنیم، نه تنها شیرینی و زیبایی خود را از دست می‌دهند بلکه آزاردهنده نیز می‌شوند.

یکی از اشتباهات زوج‌ها در روابط خود این است که غالباً با لحنی تند و شیوه‌ای تحکمی با یکدیگر صحبت می‌کنند و طرف مقابل آن‌ها این برداشت را از صحبت یا درخواست آن‌ها دارد که خدنگ‌گزار دیگری است.

از علایق و خواسته‌های یکدیگر آگاهی ندارند

در اکثر موارد افراد هیچ فهرستی از علایق و خواسته‌های طرف مقابل خود ندارند و اصلاً فکر نمی‌کنند که تهیه این

لیست برای تداوم و بهبود رابطه لازم و ضروری است. بهتر است از همان ابتدای آشنایی فهرستی از خواسته‌ها، نیازها

و علایق یکدیگر تهیه کنید تا بدانید طرف مقابل شما چه چیزهایی را دوست دارد. تهیه این لیست یکی از ابزارهای کمک به حفظ رابطه است. ■

مشکلات و سوژه‌هایتان را
با مادر میان بگذارید

پیامک: ۰۹۱۲ ۹۲۴ ۳۸۴۴

Email: info@sepidonline.ir



پاروزنامه سپید

در تلگرام همراه شوید

https://telegram.me/sepidonline