

سلامت

چرا شبکه‌های اجتماعی جای درمان واقعی را نمی‌گیرند؟



احتمالاً شما هم هر شب که فید اینستاگرام، تیک‌تاک، یوتیوب یا ایکس را بالا و پایین می‌کنید، با سبیلی از «کنکته‌های سلامت روان» یا «اگر این نشانه‌ها را داری، افسرده شدی» روبه‌رو می‌شوید.

احتمالاً شما هم هر شب که اکسپلور اینستاگرام، تیک‌تاک، یوتیوب یا X را بالا و پایین می‌کنید، با سبیلی از «کنکته‌های سلامت روان»، «اگر این نشانه‌ها را داری، افسرده شدی» یا «۵ تمرین روزانه برای کاهش استرس» روبه‌رو می‌شوید؛ محتوایی که اینفلوئنسرهای ویدئوهای شخصت‌آلود، مثل نسخه آماده‌زدگی و سلامت روان ارائه می‌کنند. این پست‌ها دقیقاً به یک دلیل میلیون‌ها لایک می‌گیرند: در دسترس اند یعنی نه نوبت می‌خواهند، نه هزینه دارند و نه لازم است انتظار بکشید.

بلاگرها و رواج روانشناسی زرد

در شبکه‌های اجتماعی، با صفحات متعدد بلاگرهای بدون تحصیلات یا تجربه تخصصی روبه‌رو می‌شوید که درباره همه چیز نظر می‌دهند: شوهرداری، جذب زنان، مثبت‌اندیشی و راهکارهای ساده برای شادی. محتوای آن‌ها کوتاه، هیجان‌زا و ساده‌شده است و هدف اصلی جذب دنبال‌کننده و وایرال شدن است، نه ارائه مراقبت واقعی.

مشاوران واقعی با نسخه‌های کلی

قطعا در فضای مجازی و به مشاوران واقعی یا فلان دکتر معروف هم بر خورده اید، بله آنها پزشک واقعی هستند اما در دنیایی که همه برای دیده شدن از طریق فضای مجازی تلاش می‌کنند آنها هم برای جذابیت بیشتر و رسیدن به مخاطب وسیع، نسخه‌های کلی صادر می‌کنند و محتوای علمی را با وایرال بودن ترکیب می‌کنند. این ویدئوها باعث می‌شود توصیه‌ها عمومی و برای همه یکسان باشد، در حالی که هیچ‌دوم را جعه‌کننده‌ای شبیه هم نیستند

خودتشخیصی مخاطب

اینجاست که کار مخاطب سخت می‌شود؛ بر این بسیاری از افراد با دیدن این محتواها خودشان مشکلمان را تشخیص می‌دهند و سعی می‌کنند راه حل‌ها را به تنهایی اجرا کنند. برای مثال یک مادر ممکن است با دیدن ویدئویی درباره اضطراب جدایی کودکش، خودبه‌خود درمان را شروع کند. این خودتشخیصی می‌تواند کم‌راه‌کننده یا حتی خطرناک باشد، چون شرایط فرد، پیش‌زمینه‌های پزشکی و روانی و محیط زندگی او را در نظر نمی‌گیرد.

درمان واقعی چه تفاوتی دارد؟

درمانگران و متخصصان واقعی دارای تحصیلات دانشگاهی و آموزش‌های حرفه‌ای هستند، توصیه‌هایشان بر اساس تجربه شخصی نیست، بلکه پایه علمی و اخلاق حرفه‌ای دارد، فرایند درمان را هدایت می‌کنند و مداخلاتی متناسب با فرد ارائه می‌دهند.

در مقابل در شبکه‌های اجتماعی اغلب وایرال شدن مهم‌تر از دقت علمی است. الگوریتم‌ها محتوا را نه بر اساس صحت، بلکه بر اساس جذابیت و تعامل تقویت می‌کنند. همچنین، محتوای شبکه‌های اجتماعی معمولاً آنچه را دوست دارید بشنوید بازی می‌گرداند، نه الزماً آنچه به‌په‌په‌د شما کمک می‌کند.

معایب خوددرمانی در شبکه‌های اجتماعی

اسکرول بی‌پایان، توصیه‌هایی که تکتکه تحویل می‌دهد: یک ویدئو درباره تاثیر نوشتن احساسات، بعدی درباره تنفس جعبه‌ای، یکی دیگر درباره رها کردن افکار منفی و دیگری درباره تاثیرات مدیتیشن روی اضطراب است، آن هم بدون ترتیب، بدون ارزیابی و بدون مسیر مشخص.

این پراکندگی می‌تواند مخاطب را خسته، سردرگم و در نهایت ناامید کند؛ تا جایی که همه راه‌ها، زانیمه کاره‌ها کنند.

درمانگران معتبر و متخصص اما زمان‌بندی می‌کنند، میزان فشار روانی و خستگی فرد را می‌سنجند و مداخلات را به تدریج تنظیم و بازبینی می‌کنند نه بر اساس ترند روز، بلکه بر اساس نیاز واقعی فرد.

از طرف دیگر، محتوای اینفلوئنسری الزماً به قواعد حرفه‌ای پایبند نیست. روایت‌های شخصی مخدوش می‌شوند و یا در این فضا، مخاطبان آسیب‌پذیر گاهی جزئیات بسیار حساسی از زندگی خود را در کامنت‌ها به اشتراک می‌گذارند؛ بدون آن که حمایتی واقعی در کار باشد.

شبکه‌های اجتماعی چه زمانی می‌توانند مفید باشند؟

با همه این محدودیت‌ها، شبکه‌های اجتماعی کاملاً بی‌فایده نیستند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که برخی افراد، به‌ویژه دانشجویان، از طریق ویدئوها یا پیام‌های آنلاین احساس دیده شدن و تأیید تجربه‌های مشابه را دریافت می‌کنند. این حس «تنها نبودن» می‌تواند شرم را کاهش دهد و کاهش شرم، یکی از عوامل مهم در ترغیب افراد به درخواست کمک است.

کمپین‌های آگاهی‌بخش نیز نقش مهمی در شکستن سکوت درباره سلامت روان داشته‌اند و نشان داده‌اند افراد زیادی با چالش‌های مشابه دست‌وپنجه نرم می‌کنند. شبکه‌های اجتماعی همچنین می‌توانند ابزاری برای یافتن منابع باشند؛ از پیدا کردن اطلاعات اولیه گرفته تا آشنایی با متخصصان آموزش دیده و دارای مجوز. این یکی از استفاده‌های سالم و مسئولانه از این فضا است.

مراقبت ارائه کلیه تر جیح بدهید

شبکه‌های اجتماعی برای نزدیک کردن آدم‌ها به هم ساخته شده‌اند و در این کار تا حدی موفق بوده‌اند. می‌شود یا کسی در آن سوی دنیا تجربه‌ای مشترک داشته و احساس همدلی کرد. اما با همه راحتی و دسترسی، این فضا محدودیت دارد و نمی‌تواند جایگزین جنبه‌های جدی و حیاتی مراقبت واقعی شود. در دنیایی که هر کسی می‌تواند بدون نظارت، هر هویتی برای خود بسازد، مهم است که برای سلامت روان‌تان به سراغ متخصصان آموزش دیده بروید. شما شایسته مراقبتی فرم‌محور هستید؛ نه جملات کلی که قرار است برای همه جواب بدهد.

معاون هماهنگ‌کننده سپاه ثارالله استان کرمان تشریح کرد؛

از میزبانی نیم‌میلیون زائر تا طرح‌های محرومیت زدایی هفته مقاومت کرمان



معاون هماهنگ‌کننده سپاه ثارالله استان کرمان از میزبانی نیم‌میلیون زائر و اجرای طرح‌های بزرگ محرومیت‌زدایی هفته مقاومت در کرمان خبر داد.

سرهنگ احمد مرادی‌زاده، معاون هماهنگ‌کننده سپاه ثارالله استان کرمان، در گفت‌وگو با تسنیم، با تسلیت سالروز شهادت حضرت زینب کبری (سلام‌الله‌علیها) و گرامیداشت یاد و خاطره امام‌راجل (ره) و شهدای گرانقدر، به‌ویژه شهید سپهبد حاج قاسم سلیمانی، از اجرای گسترده و موفق برنامه‌های هفته مقاومت در استان کرمان خبر داد و گفت: هفته مقاومت امسال با رویکردی جامع و مردمی، در دو بخش فرهنگی-آیینی و خدمت‌رسانی و محرومیت‌زدایی برگزار شد.

وی با اشاره به بخش نخست برنامه‌های هفته مقاومت و تأکید بر برگزاری موفق برنامه‌های مردمی در گلزار شهدای کرمان، گفت: بخش اول برنامه‌ها به‌صورت ویژه در گلزار شهدای کرمان و در قالب برپایی مواكب و برنامه‌های فرهنگی اجرا شد که الحمدالله با استقبال گسترده مردم همراه بود و بیش از نیم‌میلیون نفر از

هفدهم دی ماه؛

روز کرمان، فرصتی برای معرفی ظرفیت‌های فرهنگی و تاریخی



شهر کرمان توسط اردشیر اول (سال ۲۴۰ میلادی) ایجاد شد. در این دوران، سیرجان شهر عمده و مهم جنوب شرق سرزمین ایران بود. شکل‌گیری شهر کرمان به دلایل دفاعی و به منظور کاهش خطر تهاجمات ناگهانی برخی قبایل بود. این شهر نظامی در شمالی‌ترین نقطه دشت کرمان ساخته شد.

در پی دوره‌های مختلف تاریخی، شهر گسترش پیدا کرد و البته نقش و کارکردهای دیگری از جمله تجاری نیز یافت.

این شهر طی قرن‌های متعددی و با وجود اینکه در معرض هجوم پیاپی لشکریان این شاه و آن‌خان و شاهزاده قرار گرفته و در معرض تهدیدات طبیعی مانند زلزله نیز بوده، هیچ‌گاه از سکونت خالی نشده است.

هر چند از شهر کهن کرمان به‌دلیل خیابان‌کشی و تعریض و ساخت‌وسازهای بیجا چیز زیادی باقی‌نمانده است اما هنوز در گوشه‌گوشه بافت مرکزی شهر امروزی کرمان می‌توان نشانه‌هایی از معماری دوران گذشته یافت.

شهر کرمان زادگاه و محل پرورش شخصیت‌هایی بر جسته نیز بوده و هست. هفدهم دی‌ماه بهترین فرصت برای بازخوانی تاریخ با شکوه این شهر و یادآوری ظرفیت‌ها و داشته‌های آن است و انتظار می‌رود متولیان، این روز و کرمان را از یاد نبرند.

هفدهم دی‌ماه در تقویم رسمی ایران روز کرمان نام‌گذاری شده است. رئیس شورای شهر کرمان از شهرداری خواست تا برای گرامیداشت این روز و معرفی کرمان برنامه‌ریزی کند. روز کرمان می‌تواند فرصتی مناسب برای معرفی ظرفیت‌های این خطه و ایجاد همبستگی اجتماعی باشد.

به گزارش ایرنا، در ایران، نام‌گذاری روزهایی به نام شهرها با اهداف متعددی از جمله تقویت هویت شهری، معرفی ظرفیت‌های فرهنگی و تاریخی و ایجاد همبستگی اجتماعی انجام می‌شود. به‌عنوان مثال ۱۵ اردیبهشت‌ماه روز شیراز، ۱۴ مهرماه روز تهران و ۱۴ مرداد روز تبریز نام گرفته است.

شهرها در این مناسبت تلاش می‌کنند دستاوردهای فرهنگی، هنری، اجتماعی، اقتصادی و داشته‌های خود را برجسته کنند. در بسیاری از شهرها، مراسم فرهنگی و هنری متنوعی در این روز اجرا می‌شود.

رئیس شورای شهر کرمان چندی پیش در سخن علنی شورا، اظهار کرد: پس از ایام سالگرد و هفته مقاومت به هفدهم دی‌ماه می‌رسیم که به نام کرمان نام‌گذاری شده است. محمود بابایی بیان اینکه همیشه از شهرداری خواسته‌ایم تا روز کرمان را در حوزه تبلیغات و فعالیت‌های رسانه جدی بگیرند، افزود: هفدهم دی‌ماه به ۲ دلیل روز کرمان نام‌گذاری شده است؛ یکی اینکه به‌دلیل حضور پرشور و میلیونی مردم در تشییع شهید سلیمانی به فرموده رهبر معظم انقلاب یوم‌الله بود و در تاریخ ماندگار شد.

وی ادامه داد: همچنین، هفدهم دی‌ماه روز بزرگداشت خواجهی کرمانی است. رئیس شورای شهر کرمان با بیان اینکه این مناسبت از هر ۲ بُعد قابل توجه است، گفت: شهرداری کرمان برای روز کرمان برنامه داشته باشد و امسال مثل سال‌های گذشته نباشد که تازه ۱۷ دی‌ماه بخواهیم برنها را بالا ببریم.

بابایی تأکید کرد که برنامه‌ریزی به‌گونه‌ای صورت گیرد که به مناسبت هفدهم دی‌ماه، کرمان به خوبی معرفی شود.

کرمان یکی از شهرهای مهم تاریخی ایران است. اگر چه سابقه سکونت در استان کرمان به تقریباً پنج هزار سال پیش برمی‌گردد اما آنچه که به‌عنوان شهر کرمان می‌شناسیم، براساس شواهدی که تاکنون به دست آمده از دوران ساسانیان بنیان نهاده شده است. ۲ قلعه ساسانی در شرق شهر امروزی کرمان، قلعه دختر و قلعه اردشیر گواه این قدمت است.

آگهی مزایده اموال منقول پرونده اجرایی کلاسه ۱۴۰۴۰۰۲۱۵



به موجب پرونده اجرائی کلاسه ۱۴۰۴۰۰۲۱۵ موضوع وصول مهریه علیه متعهد: مهدی سیوندی پور - متعهدله: الهام سیوندی پور موضوع سند ازدواج ۱۵۸۷۵ مورخ ۱۳۸۴/۰۴/۲۹ با موضوع لازم الاجرا به تقاضای زوجه کل مهریه تعداد ۸۰۰ عدد سکه یک بهار آزادی به نرخ روز محاسبه گردد که در این خصوص خودرو پژو ۴۰۵ به شماره انتظامی ایران ۴۵-۵۹۵ و ۷۱ توقیف گردیده و خودرو مذکور توسط کارشناس رسمی بدین نحو کارشناسی گردیده: الف) مشخصات دستگاه: سواری پژو سیستم و تیپ: ۴۰۵ رنگ: خاکستری شماره انتظامی: ایران ۴۵-۵۹۵ و ۷۱ داشبورد: سالم، لاستیک جلو و عقب: ۴۰ درصد موتور: روشن نشد و اصالات آن مشخص نیست گیربکس: مشخص نشد (نتیجه گیری و اظهار نظر: با فرض صحت کارکرد و عدم نیاز به تعمیرات و با توجه به نوسانات بازار و وضعیت ظاهری موجود در تاریخ کارشناسی قیمت پایه دستگاه بمبلغ ۷۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال معادل یکصد و شصت و پنج میلیون تومان تعیین و برآورد میگردد. ضمناً بنا به استعلام از شرکت بیمه خودرو فوق تا مورخ ۱۴۰۵/۰۲/۲۸ دارای بیمه میباشد خودرو فوق متعلق به مهدی سیوندی پور به شماره ملی ۵۸۳۹۸۸۸۹۸ توقیف شده در پارکینگ آرامش که طبق نظر کارشناس رسمی به مبلغ ۷۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال ارزیابی قطعی شده، از ساعت ۱۲ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۴/۱۰/۲۸ واقع در اداره ثبت اسناد سیرجان به نشانی سیرجان بلوار هجرت بعد از بیمارستان امام رضا(ع) اداره ثبت اسناد و املاک سیرجان واحد اجرای اسناد رسمی از طریق مزایده به فروش می‌رسد. مزایده از مبلغ ۷۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال شروع و به بالاترین قیمت پیشنهادی با در دست داشتن فیش سپرده ده درصد از مبلغ ارزیابی نقداً فروخته می‌شود و کلیه هزینه‌های قانونی به عهده برنده مزایده است و نیم عشر و حق مزایده نقداً وصول خواهد شد خریدار مکلف است ما به التفاوت مبلغ فروش از طرف مدت پنج روز از تاریخ مزایده به حساب ثبت تودیع نماید و در صورتی که ظرف مهلت مقرر مانده فروش را به حساب سپرده ثبت و اریز نکند مبلغ مذکور قابل استرداد نبوده و به حساب خزانه و اریز خواهد شد و مزایده ابطال و تجدید میگردد و چنانچه روز مزایده تعطیل رسمی اعلام گردد، مزایده برابر مقررات تجدید خواهد شد.

شناسه آگهی: ۲۰۸۱۷۳