

موزه ذهن خلاق نوجوانان را به پرواز درمی آورد

میراث فرهنگی شامل ساخته‌های دست بشر، مکان‌ها، بناها، موزه‌ها، فرهنگ، آیین و رسوم است که برای بشر دارای ارزش است و این ارزش انسان را مجاب می‌کند در صدد حفظ و نگهداری آن برآید. میراث فرهنگی به دو شکل ملموس مانند اشیاء و بناها و محوطه‌های تاریخی و ناملموس مانند فرهنگ، مهارت‌ها و آیین‌هایی است که ممکن است ارزش‌های متنوعی مانند تاریخی، باستان‌شناختی و قوم‌شناختی را دربرداشته باشد اما آنچه آنها را مهم می‌کند، ارزشی است که در دلش نهفته و بنا به ماهیت و موضوع نیز ممکن است متنوع باشند. یکی از مکان‌هایی که در دل خود شکل ملموس این میراث را نگهداری می‌کند، موزه‌هاست؛ مکانی که تصویر آن در دید بسیاری از مردم ما به غلط شکل گرفته و همین نگاه است که آنها را نسبت به بازدید از این مکان‌هایی توجه کرده است | صفحه ۱۰



محمد میرزاد لاری

بررسی نسبت ما و موزه گردی در آستانه ۲۹ اردیبهشت روز جهانی موزه و میراث فرهنگی

ساختن آینده باتماشای گذشته

چرا مردم با موزه‌ها مأنوس نیستند؟ موزه‌ها را در ساعت اداری حبس نکنید



علیرضاکیا
مدیر موزه هنرهای ملی:



بیژن مقدم
مدیر مجموعه فرهنگی تاریخی نیاوران:



حجت‌الاسلام فخرالدین صابری
رئیس موزه ملی قرآن کریم:



ناهید نجفی خلیج
مدیر موزه رضا عباسی:

موزه‌ها بهترین کارگاه آموزشی زندگی هستند

بازدید از موزه‌ها و اماکن تاریخی هم نشاط آور است هم دانش افزا

روایت هنرمندانه کام‌تشنه بازدیدکنندگان موزه‌ها را سیراب می‌کند

جوان آشنا با موزه و میراث فرهنگی به ایرانی بودن خود افتخار می‌کند

خودمانی

زخم بی فرهنگی بر پیکر میراث فرهنگی!



اسم مدرن و نوظهور آن وندالیسم است. (شما بخوانید سادیسیم تخریب اموال عمومی و تخریب‌کننده آثار و بناهای تاریخی) اگر قرار بود کتابی درباره نسبت مردم ایران با موزه و میراث فرهنگی می‌نوشتیم نام آن را می‌گذاشتیم: «عاشقانی که ناخواسته دشمن میراث فرهنگ هستند!» همان‌هایی که عاشق وطن خود هستند، کیلومترها برای بازدید از یک مکان تاریخی مسیر را طی می‌کنند. سرما و گرما را به جان می‌خرند، هزینه می‌کنند که دیوار یک غار معروف را یک تاریخ با اسبزی بزنند و ابراز عشق به معشوقه‌های کنند که ته داستان هم جز حرف نخواهد بود. گاهی از خود سؤال می‌کنم، یعنی می‌شود کسی فکر کند اگر روی یک اثر باستانی نامش را حک کند یا طرح و تاریخی بزند، مانند آن اثر جوادان و ارزشمند می‌شود؟! غار را به هسر ضرب و زوری می‌کنند و خارج می‌کنند. ما واقعا مردم عجیبی هستیم! حتی به تخت جمشید هم رحم نکردیم. پایه‌های سی و سه پل را هم خالی از یادگاری نگذاشتیم. چهل ستون برویم یک جور، حمام‌فین کاشان برویم مدل دیگر، روستای آبیانه و گنبد علویان برویم جور دیگر. بدنه درخت کهنسال شاهرود را قربانی تیزی می‌شود. دیوار غار علیصدر و چال نخجیر، کرفتن و کتله‌خور را مورد بی‌مهری قرار می‌دهیم. آثار تاریخی کشور ما بالغ بر یک میلیون اثر برآورد می‌شود، نمی‌توان انتظار داشت که یکایک آثار، پاسبان و نگهبان داشته

نه به دلیل دلخوری یا بدجنسی، بلکه به این دلیل گرفتار مشکلات کار زندگی می‌شویم و برای حفظ آن روابط نمی‌توانیم تلاش کنیم. اما زمانی که دوستی‌های قدیمی را احیا می‌کنیم، باز هم به گذشته وصل می‌شویم و متوجه خواهیم شد که آن ارتباط‌ها همچنان ادامه دارند و می‌توانید روابط خود را از همان جایی که متوقف کردید، دوباره شروع کنید. دوستان قدیمی می‌توانند به شما یادآوری کنند که قبل از پیچیده‌شدن زندگی چه کسی بودید و این می‌تواند به شما کمک کند، ببینید در حال حاضر می‌خواهید چه کسی باشید. آنها می‌توانند رؤیایا و آرزوهای قدیمی‌تان را دوباره بیدار کنند. شاید از آن آرزوهای قدیمی فراتر رفته باشید. شاید آن خواسته‌های قدیمی دیگر محقق نباشند. در این صورت دوستانه که همیشه داشته‌ایم می‌توانند به ما کمک کنند تا بفهمیم چقدر پیشرفت کرده‌ایم یا چقدر دیگر باید پیش برویم.

۴ محیط خود را خلوت کنید: زندگی کردن در محیطی مرتب و تمیز روشی مؤثر برای بهبود زندگی شماست. این اقدام می‌تواند احساس استرس را کاهش دهد و به شما کمک کند. یک محیط زندگی بدون درهم ریختگی احساس آرامش و رضایت را در خانه و محل کار شما ایجاد می‌کند. فضایی مرتب و تمیز به شما امکان می‌دهد کارهای روزانه را با کارآمدی بیشتری انجام دهید، زیرا همه چیز به راحتی در دسترس است و می‌توانید وسایلی را که نیاز دارید پیدا کنید. نظافت و مرتب‌بودن همچنین سالم‌تر است، زیرا ذرات گرد و غباری را که روی وسایل پلاستیک جمع می‌شود، از بین می‌برد. همچنین فرآیند خلوت کردن می‌تواند به شما احساس پیروزی بدهد، زیرا به محیط خود افتخار خواهید کرد و با آمدن میهمان‌ها، اضطراب یا خجالت کمتری خواهید داشت.

۵ آرزوهایتان را فهرست کنید: یک فهرست از آرزوها (فهرستی از کارهایی که می‌خواهید قبل از ترک این دنیا انجام دهید) یک روش مؤثر دیگری است برای ایجاد شفافیت در مورد آنچه در زندگی برایتان مهم است. آرزوهای می‌توانند شامل اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت باشند. این فهرست گامی مهم برای بهبود زندگی شماست، زیرا به شما کمک خواهد کرد که ببینید چه چیزی برایتان مهم‌تر است. هدف نهایی فهرست آرزوهای این است که به شما کمک کند از هر روز نهایت استفاده را ببرید. به جای اینکه اجازه دهید روزهایتان به صورت مهمم بگذرد، از لیست آرزوهای برای هدفمند کردن زندگی، تمرکز و جهت‌دهی به آن استفاده کنید. این فهرست می‌تواند به شما در تعیین چیزهایی که دوست دارید تجربه کنید، کمک کند.

۶ با یک ترس روبه‌رو شوید: همه ما از چیزهایی می‌ترسیم. ترس‌هایی که می‌توانند به ما در زنده ماندن و آموختن کمک کنند، اما ترس‌ها همچنین می‌توانند ما را عقب نگه دارند، به خصوص اگر اجازه دهید کنترل ما را به دست بگیرند. برای بررسی ترس‌های خود وقت صرف کنید. برخی از ترس‌ها موجه هستند، اما برخی دیگر فقط اضطراب‌هایی ریشه دارند، بنابراین باید ترس‌های خود را دسته‌بندی و آنها را کنترل کنید. شما را به دست می‌گیرند، شناسایی کنید، وقتی با ترس‌هایمان روبه‌رو می‌شویم، شجاع می‌شویم و یاد می‌گیریم بر افکار تاریک غلبه کنیم. همانطور که روی ترس‌های خود کار می‌کنید، عقلانیت را در خود توسعه خواهید داد. ممکن است برخی از ترس‌های ما به واقعیت تبدیل شوند، اما گذراندن سختی‌ها به ما در کسب پیشگامی می‌کند.

جستار

زندگی‌ات را در ۶ گام بساز گام‌های کوچک به سوی بهتر زیستن



یکی از مؤثرترین روش‌ها برای بهبود کیفیت زندگی، اتخاذ تصمیم برای تغییرات کوچک است. شاید تصور کنید که برای تغییر و بهبود باید همه چیز به یک باره تغییر یابد، اما واقعیت این است که تغییرات کوچک در کنار هم قادرند تأثیر زیادی روی ما بگذارند، بنابراین برای تغییر بهتر است با قدم‌های کوچک، اما مؤثر شروع کنید. ابتدا فعالیت‌های جدید و هیجان‌انگیز را شروع کنید، اما کم‌کم عمق بیشتری به آنها بدهید. بدین ترتیب در زمانی کوتاه با برداشتن گام‌هایی که به شما در کسب دانش و افزایش اعتماد به نفس کمک می‌کند و شرکت در فعالیت‌هایی که باعث می‌شود احساس سلامت و ارتباط بیشتری با درون خود و دیگران داشته باشید، شاهد بهبود زندگی خود خواهید بود. در اینجا چند گام برای باز کردن ذهن، راه‌های استرس و در نهایت بهبود کیفیت زندگی فهرست کردیم که به کمک آنها فقط در عرض چند روز متوجه تغییرات کوچک، اما عمیقی در زندگی خود خواهید شد.

۱ شروع به یادگیری یک مهارت جدید کنید: حتماً چیزی هست که همیشه می‌خواستید یاد بگیرید، اما هرگز برای آن وقت نداشتید. شاید همیشه دوست داشتید صحبت کردن به یک زبان خارجی، ناوختن یک ساز، بافتنی یا استفاده از چرخ خیاطی را یاد بگیرید. شاید آرزوی می‌کردید یک مهارت عملی مانند فوتوشاپ یا کار با نرم‌افزار اکسل داشته باشید، اما هرگز برای یادگیری آن وقت نداشتید. به شاید تمایل داشته باشید فعالیتی را که قبلاً آن لذت می‌بردید، اما هرگز یاد، مانند یادگیری اسکیت برد یا یک ورزش حرفه‌ای دوباره شروع کنید. چیزی را انتخاب کنید که در ذهن‌تان نفوذ کرده است و برنامه‌ای برای یادگیری آن

۲ هر روز به خودتان پاداش دهید: هر روز، یکبار به خودتان هدیه بدهید. آن را برنامه‌ریزی نکنید، منتظرش نباشید، فقط بگذارید اتفاق بیفتد. این هدیه می‌تواند یک پیراهن جدید در فروشگاه مردانه، یک جرت کوتاه در صندلی اداری یا دو فنجان قهوه داغ با طعم خاص باشد. اغلب افراد معتقدند که پاداش باید یک رویداد بزرگ و نادر محدود به مناسبت‌های خاص باشد. فکر می‌کنند هر جایزهای باید از قبل برنامه‌ریزی شود و با ساخت کوشی به دست آید. حقیقت این است که لزوماً نباید اینطور باشد. برای اینکه سزاوار خوب باشید، نیازی نیست به خودتان فشار بیاورید. در واقع بهتر است گاهی اوقات (البته به مقدار کم) به خودتان پاداش دهید تا اینکه دائماً در حسرت یک پاداش خاص باشید.

۳ دان دان یک هدیه کوچک به خودتان هر روز، شادی و انگیزه مثبت بیشتری را برای شما به ارمغان می‌آورد و برای مقابله با چالش‌های زندگی روزمره شما را آماده می‌کند.

۴ با یک دوست قدیمی دوباره ارتباط برقرار کنید: هیچ لذتی بالاتر از تجدید دیدار با یک دوست قدیمی نیست. گاهی اوقات بین ما و کسانی که دوستشان داریم، فاصله می‌افتد. به همین دلیل دوستی‌ها از بین می‌روند یا کم‌رنگ می‌شوند،