ایران یکی از فرهنگی ترین مقاصد گردشگری جهان است

ثبت سه روستا با همدلی و وفاق مردم

معاون گردشگری کشور نوشت: ثبت جهانی سه روستای ایرانی پیامی روشن به جامعه جهانی دارد: ایران با وجود همه چالش‌های و شرایط موجود در فضای بین‌الملل، همچنان یکی از امن‌ترین، غنی‌ترین و فرهنگی‌ترین مقاصد گردشگری جهان است.

به گزارش پیام آشنا: معاون گردشگری کشور در پی ثبت جهانی سه روستای ایرانی در فهرست سازمان جهانی گردشگری، پیامی منتشر کرد. در متن پیام انوشیروان محستی بتدیی آمده است:

«ثبت جهانی سه روستا با جاذبه‌های بی‌همتا، متحصر به فرد و مملو از فرهنگ اصیل تاریخی و هویتی ایران عزیزمان، شامل روستای سهیلی جزیره قشم، روستای کندلوس استان مازندران و روستای شفیع‌آباد استان کرمان در فهرست سازمان جهانی گردشگری (UN Tourism)، رویدادی غرورآفرین و مایه مباهات ملی است که بار دیگر جایگاه ممتاز کشورمان را در عرصه گردشگری پایدار، تنوع فرهنگی و میراث بومی در سطح بین‌المللی به اثبات رساند.

این موفقیت، حاصل سال‌ها تلاش، همدلی و دلسوزی مردمانی است که در دل طبیعت و تاریخ، ارزش‌های اصیل زندگی ایرانی را پاس داشته و با باور به توسعه محلی، چهره‌ای تازه از ایران را به جهان معرفی کرده‌اند.

در روزگاری که گردشگری جهانی بیش از هر زمان دیگری به پایداری، حفظ محیط زیست و اصالت فرهنگی نیاز دارد، این ثبت جهانی معنایی فراتر از یک عنوان دارد. روستای سهیلی قشم، با جلوه‌ای بی‌بدیل از همزیستی انسان و طبیعت در کنار جنگل‌های شگفت‌انگیز حرا و سواحل نیلگون خلیج‌فارس، نمونه‌ای درخشان از گردشگری جامعه‌محور و احترام به محیط زیست است؛ مردمی که صید و دریا را با گردشگری تلفیق کردند و از دل محدودیت‌ها فرصت ساختند.

در سوی دیگر، روستای کندلوس مازندران، با چشم‌انداز سبز کوهستانی، معماری بومی هماهنگ با طبیعت، میراث فرهنگی و تاریخی غنی و پیشینه‌ای در کشاورزی و صنایع دستی، نمادی از زیست پایدار در شمال ایران است؛ جایی که فرهنگ، زمین و انسان در تعادل و همزیستی قرار دارند. و در جنوب شرقی کشور، روستای شفیع‌آباد کرمان، در دل کویر شهداد و مجاورت کلوت‌های افسانه‌ای، از دل خاک و قنات و سکوت، زندگی را معنا کرده است.

نقش پررنگ زنان در فعالیت‌های گردشگری و صنایع دستی، باززنده‌سازی میراث قنات‌ها و معماری سازگار با اقلیم کویری، این روستا را به الگویی الهام‌بخش از تاب‌آوری و امید بدل کرده است.

این سه روستا، هر یک به سهم خود، روایتگر بخشی از حقیقت بزرگ ایران‌اند؛ کشوری با تنوع اقلیمی، فرهنگی و انسانی کم‌نظیر که از سواحل جنوبی تا کوهستان‌های شمال و کویرهای شرقی، در هر گوشه آن زندگی جاری است و زیبایی و اصالت در هم تنیده‌اند.

ثبت جهانی آن‌ها نه تنها تأییدی بر ظرفیت‌های گردشگری روستایی کشور است، بلکه پیامی روشن به جامعه جهانی دارد: ایران با وجود همه چالش‌های و شرایط موجود در فضای بین‌الملل، همچنان یکی از امن‌ترین، غنی‌ترین و فرهنگی‌ترین مقاصد گردشگری جهان است.

از منظر سیاست‌گذاری، این رویداد می‌تواند گامی مؤثر در جهت تحقق اهداف توسعه گردشگری پایدار، تقویت زیرساخت‌های بومی، توانمندسازی جوامع محلی و مهاجرت معکوس از شهر به روستا باشد. روستاهایی که با ثبت جهانی‌شان به مقصد گردشگران داخلی و خارجی تبدیل می‌شوند، در واقع، موتور محرکه‌ای برای رونق اقتصاد محلی، ایجاد اشتغال جوانان، حفظ میراث فرهنگی و بازتولید هویت ملی هستند.

معاونت گردشگری کشور بر این باور است که تداوم چنین دستاوردهایی، نیازمند حمایت همه‌جانبه، برنامه‌ریزی علمی، نگاه بلندمدت و مشارکت فعال جوامع محلی است؛ چرا که بدون حضور و نقش‌آفرینی مردم، هیچ توسعه‌ای پایدار نخواهد بود.

ثبت این سه روستا که در دولت «وفاق ملی» و در مسیر اجرای سیاست‌های کلان دولت چهاردهم، با همدلی و وفاق مردمی رخ داد، برگ زرینی دیگری در تاریخ پر افتخار جمهوری اسلامی ایران را ثبت نمود.

ایتجالب ضمن تبریک صمیمانه به وزیر پرتلاش و فرهیخته میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی، دکتر صالحی امیری که با حمایت‌های بی بدیلی خود، این راه را همواره نمودند، به مردم عزیز این سه روستا، مسئولان محترم استان‌های هرمزگان، مازندران و کرمان، فعالان گردشگری، دهیاران، شوراهای محلی، سازمان‌های مردم‌نهاد و تمامی همکاران گرامی در حوزه میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی کشور تبریک عرض می‌نمایم و مراتب قدردانی خود را از زحمات آنان اعلام می‌دارم. این موفقیت گواه آن است که نگاه جامعه جهانی به ایران، نگاهی مبتنی بر احترام به فرهنگ، تاریخ و اصالت مردمان این سرزمین است.

باشد که این افتخار بزرگ، آغازی تازه در مسیر معرفی چهره واقعی ایران به جهانیان و پایان ایران هراسی باشد؛ ایرانی که همواره مهد مهربانی، فرهنگ، تمدن و زیبایی است. از خداوند متعال توفیق تداوم این مسیر افتخارآمیز را برای همه خادمان صنعت گردشگری مسألت دارم».

رمز گشایی از گسست «روز کرج» و شهروندان

چند سالی است که تعیین و برگزاری «روز کرج» به دغدغه مسئولان، اهالی رسانه و معدودی از شهروندان تبدیل شده است؛ اما سؤال اصلی اینجاست: چرا این موضوع دغدغه اکثریت مردم کرج نیست؟ پاسخ ساده است: شهروندان نسبت به کرج حس تعلق ندارند، زیرا گذشته، سرگذشت و هویت شهر خود را نمی‌شناسند. این گسست، زنگ خطری است که نشان می‌دهد کرج فاقد یک حافظه شهری رسمی و منسجم است.

آیا تا به حال به سرگذشت یک پل قدیمی، یک میدان شلوغ، یا حتی نام کوچه‌ای که در آن زندگی می‌کنید، فکر کرده‌اید؟ پروژه‌های بزرگ شهری که چهره محله شما را تغییر داده‌اند، با چه اهدافی ساخته شدند و چه مسیری را طی کردند؟ این اطلاعات، این حافظه جمعی شهر، در کجای مدیریت شهری نگهداری می‌شود؟ حقیقت این است که اغلب این دانش در میان انبوهی از اسناد پراکنده گم می‌شود. زیرانهاد بزرگی چون مدیریت شهری کرج به طور تخصصی به آرشیو کردن این اسناد، نقشه‌ها، فیلم‌ها و ماکت‌های پروژه‌های شهر نمی‌پردازد. همین خلأ حیاتی، ایده تأسیس «دفتری برای حفظ و نشر آثار مدیریت شهری» را ضروری می‌سازد. طرحی که فراتر از یک بایگانی ساده است؛ یک راهکار استراتژیک برای زنده نگه داشتن گذشته، به‌منظور هوشمندسازی آینده شهر.

از این رو، می‌توان نتیجه گرفت که حافظه شهر، قطب‌نمای آینده شهر است.

حفظ حافظه شهری تنها یک وظیفه فرهنگی نیست، بلکه یک گنجینه استراتژیک انسانی است که زیرساخت لازم برای ساختن شهری شفاف، هوشمند و باهویت‌تر را فراهم می‌کند. تأسیس دفتری برای حفظ و نشر آثار مدیریت شهری، پلی است میان گذشته و آینده؛ ابزاری که نه تنها تاریخ را زنده نگه می‌دارد، بلکه به شهروندان و مدیران کمک می‌کند تا با تکیه بر تجربیات مستند گذشته، آینده‌ای روشن‌تر بسازند. مدیریت شهری کرج باید با جدیت این طرح را در دستور کار قرار دهد و حافظه شهر را به قطب‌نمایی برای حرکت به سوی توسعه پایدار تبدیل کند.

محسن پوراسماعیل
کارشناس مدیریت فرهنگی و فعال رسانه

تدوین ۳۰ برنامه تخصصی ویژه بانوان در آموزش و پرورش البرز

مسئول امور زنان آموزش و پرورش البرز اعلام کرد: ۳۰ برنامه تخصصی ویژه بانوان در آموزش و پرورش این استان برای سال تحصیلی جاری تدوین شده است.

به گزارش پیام آشنا: زهرا شاکر با اشاره به اینکه آموزش و پرورش به‌عنوان یکی از مهم‌ترین ارکان حکمرانی اسلامی، نقش کلیدی در توانمندسازی زنان دارد، گفت: در گفتمان تمدن نوین اسلامی بانوان نه‌تنها پرورش‌دهندگان نسل آینده بلکه نقش‌آفرینان اصلی در شکل‌دهی جامعه‌ای متعالی، مبتنی بر ارزش‌های دینی و انقلابی هستند. وی خاطرنشان کرد: بر اساس بیانیه گام دوم انقلاب، حضور آگاهانه و فعال زنان در عرصه‌های علمی، فرهنگی، مدیریتی و اجتماعی ضرورتی انکارناپذیر است.

مسئول امور زنان آموزش و پرورش البرز گفت: توانمندسازی زنان از طریق آموزش و پرورش در راستای تحقق اهداف انقلاب اسلامی و آماده‌سازی جامعه برای ظهور، به‌عنوان یک ضرورت راهبردی مطرح شده است.

شاکر، از تهیه بسته‌های آموزشی و فرهنگی دانش افزایی و ارتقاء مهارت زنان فرهنگی سرپرست خانوار، برگزاری کارگاه های آموزشی دانش افزایی، به روز رسانی بانک اطلاعات زنان فرهنگی سرپرست خانوار، ستایشواره تجلیل از دختران موفق در عرصه قرآنی، پرسمان های آموزشی تربیت دینی دانش آموزان دختر، تربیت کتشگر زیست عفیفانه، هفته بزرگداشت روز زن و مادر، برگزاری دوره‌های آموزشی شخصیت شناسی دختران و هویت دخترانه و تقویت مهارت‌های اعتماد به نفس و عزت نفس درآنان به عنوان برنامه‌های تخصصی ویژه بانوان در البرز یاد کرد.

وی برگزاری رویداد الگوسازی از زنان موفق و فعال در گفتمان الگوی سوم، دوره‌های آموزشی حقوق، مسئولیت و تکالیف فردی و اجتماعی ویژه دختران دانش آموز، گرامیداشت ولادت حضرت معصومه(س) و روز دختر، برپایی نمایشگاه فرهنگی، هنری نقش دختران در حفاظت از محیط زیست، برگزاری کارگاه‌های آموزشی گفتمان سازی الگوی سوم زن مسلمان ایرانی ویژه زنان فرهنگی را از دیگر برنامه‌های تخصصی بانوان در آموزش و پرورش البرز برشمرد.

مسئول امور زنان آموزش و پرورش البرز ادامه داد: آموزش مهارت‌های گفتگوی مناسب و ارتباط موثر برای دانش آموزان و دانشجو معلمان، آموزش آداب و آیین سبک زندگی دخترانه، الگوسازی از دختران نمونه و موفق با رویکرد سبک زندگی اسلامی، ایرانی با استفاده از ظرفیت رسانه‌های محلی، آموزش مهارت های سبک زندگی اسلامی، ایرانی و مسئولیت‌پذیری برای تشکل و تعالی خانواده با لحاظ اصول یادگیری مبتنی بر ستد تحول بنیادین آموزش و پرورش ویژه دانش آموزان دختر را از دیگر برنامه‌های تخصصی تدوین شده در البرز عنوان کرد.

شاکر یادآورشد: تهیه بسته های آموزشی بهداشتی مکمل دوران بلوغ دختران دانش آموز محروم با رویکرد توسعه سلامت، تربیت کنشگران جمعیتی، برگزاری دوره های آموزشی آگاهی بخشی نسبت به وجوه مثبت ازدواج به هنگام، تعدد فرزندان و حمایت از نقش مادری ویژه بانوان شاغل در آموزش و پرورش دیگر برنامه های تدوین شده در این استان را تشکیل می‌دهد.

وی، از تهیه اطلس وضعیت زنان فرهنگی، تهیه بسته های حمایتی توان افزایی ویژه دختران در مناطق محروم، برگزاری دوره آموزشی، کاربردی هوش مصنوعی ویژه دانش آموزان دختر در مناطق محروم و اردوی فرهنگی، آموزشی سلامت محور و برگزاری کارگاه‌های آموزشی، مهارتی ویژه دانش آموزان دختر در معرض آسیب را در قالب آموزش در محیط خارج از فضای مدرسه را از دیگر برنامه های تدوین شده در البرز ذکر کرد.

مسئول امور زنان آموزش و پرورش البرز اضافه کرد: زن، محور خانواده و جامعه‌ساز در بستر تمدن نوین اسلامی است. استاد یالادستی، از جمله ستد تحول بنیادین آموزش و پرورش، بر تربیت زنان مؤمن، انقلابی و کارآمد تاکید دارند و نگاه راهبردی مقام معظم رهبری به زنان به‌عنوان عناصر کلیدی رشد و پیشرفت کشور نیز بر این موضوع صحه می‌گذارد.

معرفی کتاب

حال عالی: تحولی نوین در درمان افسردگی و اضطراب

نویسنده: دیوید برنز
مترجم: مهدی قراچه داغی
انتشارات ذهن آویز

پیام آشنا: دیوید برنز در کتاب حال عالی، شیوه درمانی جدید، مؤثر و سریعی برای غلبه بر افسردگی و اضطراب ارائه می‌دهد. نویسنده حاصل چهار دهه روان‌پزشکی و بیش از چهار هزار ساعت درمان و مشاوره را در این کتاب گرد آورده است. او مدل جدیدی بر اساس تکنیک‌های درمان رفتاری-شناختی ابداع کرده که به قرد کمک می‌کند افکار منفی را از خود دور کند و به عزت نفس و شادی دست یابد. این اثر در فهرست عناوین پرفروش آمازون قرار دارد.

درباره کتاب حال عالی

دیوید برنز (David Burns) از جمله روان‌پزشکانی بود که شیوه درمان رفتاری شناختی (CBT) را توسعه داد و خیلی‌ها را با این مفهوم آشنا کرد. این تکنیک ترکیبی از دو شیوه رفتاردرمانی و شناخت‌درمانی است و در درمان بیماری‌های رایجی مثل اضطراب، افسردگی و فوبیا مؤثرتر نشان داده و نتایج بهتری داشته. CBT شیوه‌ای عملگرایانه است و بر حل مسأله از طریق صحبت کردن تأکید دارد. درمان‌ها نشان داده که خیلی از بیماران در طی درمان احساس بهتر و زندگی شادتری پیدا می کردند. برنز از منتقدین داروهای ضدافسردگی موجود بود و اعتقاد داشت تأثیر چندانی بر روی افسردگی ندارند، ضمن اینکه ممکن است حتی عوارض جانبی مهمی داشته باشند.

دیوید برنز با همین دیدگاه بود که به شیوه درمان شناختی رفتاری روی آورد و آن را برای اختلالات افسردگی و اضطراب توصیه کرد. کتاب «حال خوب» او که در سال ۱۹۸۱ منتشر شد، شیوه و نگاه او را به بهترین شکل نشان می‌داد. این کتاب بیش از پنج میلیون جلد فروش داشت و اتفاقی بزرگ در درمان محسوب می‌شد. برنز به‌عنوان روانپزشک چهره سرشناسی محسوب می‌شود و بیماران زیادی داشته است. سال‌ها درمان و مواجهه با موارد متعدد بیماری، باعث شده او رویکردش را توسعه دهد.

چهل سال بعد، در سال ۲۰۲۰، دکتر برنز کتاب جدیدی منتشر کرد که در آن تکنیک دیگری برای غلبه بر افسردگی و اضطراب ارائه می‌کند. او در کتاب حال عالی (Feeling Great)، از مدل درمانی TEAM پردبرداری می‌کند. این اصطلاح از سرنام واژه‌های آزمایش (Testing)، همدلی (Empathy)، تنظیم لیست (Agenda-Setting) و روش‌ها (Methods) گرفته شده. این چهار عنصر، ابزارهای تیم تراپی هستند و آن را از دیگر زیرشاخه‌های درمان رفتاری شناختی متمایز می‌کنند. در این شیوه ابتدا شرایط بیمار آزمایش می‌شود. در مرحله بعد تراپیست با بیمار صحبت می‌کند و حرف‌هایش را می‌شوند. در مرحله سوم اهداف بیمار درک شده و درمانگر به او کمک می‌کند انگیزه را در خود تقویت کند و به سوی اهدافش پیش رود و در مرحله آخر، از روش‌های مختلف درمان شناختی رفتاری بهره خواهد برد تا اختلالات را برطرف سازد.

تمرین‌ها و تکنیک‌های کتاب حال عالی کمک می‌کنند احساسات و افکارتان را بهتر بشناسید و خود را بهبود دهید.

نکوداشت‌های کتاب حال عالی

- کتاب حال عالی برای هر کسی که با اضطراب و افسردگی دست‌به‌گریبان است، ضروری می‌باشد (دکتر متیو می)
- جز «شگفت‌انگیز» چیزی نمی‌توان گفت. دکتر برنز تا بغه‌ای تمام‌عیار است و با این کار و کتابش روان‌درمانی را هزاران سال جلوتر برده (دکتر مایکل گرینوالد، روان‌شناس)
- کتاب حال عالی به خاطر دقیق و کامل بودن، و همینطور لحن ساده و واقع کننده نویسنده‌اش، احتمالاً کتابی می‌شود که همه آن‌هایی که به دنبال منبعی جامع و کامل برای درمان اضطراب و افسردگی به روش CBT هستند، دائماً به آن رجوع می‌کنند. (دکتر ست گیلیان، مؤلف)

کتاب حال عالی برای چه کسانی مناسب است؟

این کتاب به کسانی توصیه می‌شود که با افسردگی و اضطراب درگیر هستند و می‌خواهند شیوه درمانی‌ای نو و مدرن را تجربه کنند.

با دیوید برنز بیشتر آشنا شویم

دیوید دی. برنز (متولد ۱۹۴۲) روانپزشک، نویسنده و استاد دانشکده پزشکی دانشگاه استنفورد است. برنز به واسطه کتاب‌هایی که در دهه ۱۹۸۰ نوشته به شهرت رسیده و باعث شده شیوه رفتاردرمانی شناختی (CBT) در میان عموم شناخته شود. از مهم‌ترین و پرفروش‌ترین آثار او می‌توان به کتاب‌های «از حال بد به حال خوب»، «وقتی اضطراب حمله می‌کند» و «احساس خوب با هم بودن» اشاره کرد.

دیوید برنز بیشتر بر روی درمان اضطراب و افسردگی متمرکز است و در طول چند دهه فعالیتش تلاش کرده، با شیوه‌های درمانی و تکنیک‌های جدید، به بیمارانش کمک کند بر این رنج غلبه کنند. او به خاطر تحقیقات و آثارش افتخارات زیادی کسب کرده، برای مثال جایزه پنت برای تحقیقات روانپزشکی و جایزه انجمن روان‌شناسی آمریکا.