



عضو هیئت علمی گروه روان‌شناسی بالینی دانشگاه علوم پزشکی ایران، راهکارهای علمی و کاربردی برای مقابله با استرس و مدیریت بحران در فضای خانواده را تشریح کرد.

به گزارش مهر، در پی شرایط حساس کنونی و ضرورت حفظ سلامت روان خانواده‌ها، فاطمه ویسی، عضو هیئت علمی گروه روان‌شناسی بالینی دانشگاه علوم پزشکی ایران، راهکارهای علمی و کاربردی برای مقابله با استرس و مدیریت بحران در فضای خانواده را تشریح کرد.

ویسی با تأکید بر پذیرش احساسات طبیعی مانند ترس و ناتوانی در روزهای بحرانی، بر لزوم نام‌گذاری هیجانات برای مدیریت بهتر آن‌ها تأکید کرد.

وی افزود: انجام تمرینات تنفس ارادی (۴ ثانیه دم، ۴ ثانیه حبس و ۶ ثانیه بازدم) و آرام‌سازی عضلانی، بر اساس پژوهش‌های علمی، تأثیر بسزایی در غلبه بر اضطراب‌های ناگهانی دارد. این متخصص روان‌شناسی بالینی با هشدار نسبت به مصرف بی‌رویه اخبار، بر ضرورت زمان‌بندی برای پیگیری رویدادها تأکید کرد. وی افزود: خانواده‌ها باید از تماس‌هایی که حاوی اخبار منفی هستند اجتناب کرده و به جای مرور سناریوهای ذهنی تاریک، به بازخوانی خاطرات خوشایند خانوادگی و ارتباط با افراد امن و همدل بپردازند.

ویسی در بخش دیگری از سخنان خود به نحوه برخورد با اعضای آسیب‌پذیرتر خانواده از جمله کودکان و نوجوانان پرداخت. وی افزود: باید به کودکان فضا داد تا از طریق نقاشی و داستان‌گویی، احساسات خود را برون‌ریزی کنند؛ در حالی که در مواجهه با نوجوانان، صداقت در تأیید احساسات و گوش دادن فعال، کلید ایجاد اعتماد و آرامش است. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران، تقویت تاب‌آوری معنوی و انسجام خانوادگی را از دیگر عوامل حیاتی برشمرد. وی افزود: انجام فعالیت‌های مشارکتی نظیر مطالعه گروهی، حل پازل و برگزاری جلسات روزه برای روایتگری احساسات اعضای خانواده، در کنار اعمال معنوی همچون دعا، نماز و مراقبه، به حفظ انسجام روانی خانواده کمک شایانی می‌کند.

تهران در صدر فهرست خسارت‌ها آسیب جدی به ۱۵۶ اثر جهانی



این حملات، مصادق آشکار جنایت علیه فرهنگ و میراث فرهنگی است؛ اقدامی که در زمره جدی‌ترین جنایات بین‌المللی و نمونه‌ای از خرابکاری عمدی علیه میراث مشترک بشریت محسوب می‌شود

وزارت میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی در بیانیه‌ای، بار دیگر حملات نظامی آمریکا و رژیم صهیونیستی به بناها، موزه‌ها و محوطه‌های تاریخی ایران را جنایتی علیه هویت تاریخی ملت و تعرضی آشکار به میراث مشترک بشریت دانست و اعلام کرد: در پی این تجاوز نظامی، دست‌کم ۵۶ موزه، بنای تاریخی و محوطه فرهنگی در استان‌های مختلف کشور دچار آسیب‌های جدی شده‌اند.

به گزارش ایرنا از وزارت میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی این وزارتخانه حملات اخیر آمریکا و رژیم صهیونیستی به آثار تاریخی و فرهنگی ایران را به شدت محکوم و با نهایت تأسف و انزجار اعلام کرد: در پی تجاوز نظامی اخیر رژیم جنایتکار آمریکا و هم‌پیمان آن، رژیم نامشروع و کودک‌کش صهیونیستی علیه ایران، دست‌کم ۵۶ موزه، بنای تاریخی و محوطه فرهنگی در استان‌های مختلف کشور هدف هجوم مستقیم قرار گرفته و دچار آسیب‌های ساختاری و جدی شده‌اند. این اقدام وحشیانه، جنایتی علیه هویت، حافظه تاریخی و روح یک ملت و لطمه‌ای جبران‌ناپذیر به میراث مشترک بشریت به شمار می‌آید.

کینه دشمن کودک‌کش به ایران و ایرانی برای جهانیان آشکار و هویدا شد و ابهام بزرگ ملت ما سیاست سکوت و رفتارهای غیرقابل توجیه نهادهای بین‌المللی در برابر این جنایات ضدانسانی و ضدتمدنی دشمنان ایران زمین است. تاریخ امروز برای نسل‌های آتی درس‌آموز خواهد بود که هیچگاه به دشمنان اعتماد نداشته و استقلال به فرهنگ درونی ملت تبدیل خواهد شد.

در ادامه این بیانیه تأکید شده است: استان تهران به عنوان قلب سیاسی و فرهنگی ایران، با ۱۹ اثر آسیب‌دیده در صدر فهرست این جنایت قرار دارد. آثار بی‌بدیلی همچون کاخ گلستان، ارگ تاریخی تهران، بازار تاریخی تهران، کاخ مرمر، عمارت تاریخی شهرپای، ساختمان سنای سابق، مسجد سپهسالار و کاخ‌موزه فرح‌آباد از جمله بناهایی هستند که هدف حملات مستقیم قرار گرفته‌اند. این آثار شناسنامه تاریخی ایران‌زمین و گنجینه‌ای از هنر، مقاومت و شکوه تمدن ایرانی محسوب می‌شوند.

در بخش دیگری از این بیانیه به گستره خسارات در سایر استان‌های کشور اشاره شده و آمده است: در استان کردستان، ۱۲ بنای شاخص از جمله عمارت سالارسعید (موزه

باستان‌شناسی سنندج)، موزه خسروآباد و عمارت آصف وزیری آسیب دیده‌اند. در استان اصفهان، نگین معماری جهان، مجموعه میدان نقش جهان که در فهرست میراث جهانی ثبت شده است، به همراه کاخ چهلستون، مسجد جامع عباسی و بخش‌هایی از بافت تاریخی شهر اصفهان هدف حمله قرار گرفته‌اند.

همچنین در استان لرستان، دژ تاریخی فلک‌الافلاک و موزه‌های آن آسیب دیده‌اند. در استان کرمانشاه نیز تکیه بیگلربیگی و دبیرستان تاریخی کزازی هدف این تعرض قرار گرفته‌اند. در استان بوشهر، عمارت سیرآباد و خانه تاریخی وایت‌هاوس در بندر سیراف دچار آسیب شده و در استان ایلام نیز موزه باستان‌شناسی دره‌شهر از این حملات مصون نمانده است.

وزارت میراث‌فرهنگی در ادامه این بیانیه تصریح کرده است: این حملات، مصادق آشکار جنایت علیه فرهنگ و میراث‌فرهنگی است؛ اقدامی که در زمره جدی‌ترین جنایات بین‌المللی و نمونه‌ای از خرابکاری عمدی علیه میراث مشترک بشریت محسوب می‌شود. در بخش حقوقی این بیانیه نیز تأکید شده

است: بر اساس مفاد کنوانسیون ۱۹۵۴ لاهه برای حمایت از اموال فرهنگی در زمان مفاصمات مسلحانه، به‌ویژه مواد ۴ و ۱۹ که حفاظت از اموال فرهنگی را حتی در شرایط مفاصمات داخلی نیز الزامی می‌دانند، همچنین کنوانسیون ۱۹۷۲ حفاظت از میراث‌فرهنگی و طبیعی جهان، به‌ویژه ماده ۶ که احترام به میراث جهانی را برای کشورهای عضو الزام‌آور می‌داند و نیز قطعنامه ۲۳۴۷ شورای امنیت سازمان ملل متحد (۲۰۱۷) که تخریب میراث‌فرهنگی را اقدامی مجرمانه و محکوم اعلام کرده است، حملات نظامی به اماکن فرهنگی و تاریخی ایران نقض آشکار تعهدات بین‌المللی و مصادق بارز جنایت علیه میراث بشریت به شمار می‌رود.

در ادامه این بیانیه آمده است: وزارت میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی جمهوری اسلامی ایران به عنوان امین و وارث این گنجینه‌های تمدنی، مراتب اعتراض رسمی خود را از طریق مجاری دیپلماتیک و حقوقی به نهادهای ذی‌صلاح بین‌المللی از جمله یونسکو، ایکوموس و سازمان ملل متحد اعلام کرده و از همه ایرانیان داخل و خارج از کشور دعوت می‌کند برای پیگیری این

جنایت در مراجع حقوقی و قضایی بین‌المللی همراهی و مطالبه‌گری کنند. وزارت میراث‌فرهنگی در بخش دیگری از این بیانیه از وجدان‌های بیدار جهانی، اندیشمندان، هنرمندان و ملت‌های آزاده جهان خواسته است در برابر این حمله به ریشه‌های تمدن بشری سکوت نکنند و تأکید کرده است: جهانی که در برابر نابودی فرهنگ‌ها و هویت‌ها سکوت کند، در حقیقت به استقرار نظمی مبتنی بر زور و نابودی ارزش‌های انسانی تن داده است. این بیانیه آمده می‌افزاید: وزارت میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی با بهره‌گیری از همه ظرفیت‌های کارشناسی داخلی، نسبت به پایش دقیق خسارات وارده اقدام کرده و در نخستین فرصت پس از پایان این تجاوز، طرح جامع «بازآفرینی هویتی و مرمت اضطراری» آثار آسیب‌دیده را با اتکا به دانش بومی و با مشارکت دانشگاهیان، پژوهشگران و متخصصان کشور اجرایی خواهد کرد.

این بیانیه تأکید می‌کند: هویت ایرانی، میراثی برای همیشه است؛ میراثی که هرگز از حافظه تاریخ محو نخواهد شد.

کتابخانه

شهر، عشق و زنان محور رمان «آوازهای چند فیل‌سوار»



«آوازهای چند فیل‌سوار» عنوان جدیدترین اثر آیدامرادی آهنی است که در آن شهر، عشق و زنان محور

قصه این کتاب است. به گزارش خبرنگار مهر، رمان «آوازهای چند فیل‌سوار» اثر آیدامرادی آهنی توسط نشر کتاب سده منتشر شده است.

بر اساس این خبر، «آوازهای چند فیل‌سوار» رمانی است درباره شهر و عشق و بیش از آن، داستان زندگی و زمانه زنان است. یکی از شخصیت‌ها در فضای هنرهای تجسمی تهران دهه پنجاه معمای را رقم می‌زند که دیگری در تهران سال ۱۳۹۸، سال آمدن پروانه‌ها، به دنبال حل آن است. درعین‌حال، هر دو درگیر شهرند و درگیر عشق، شخصیت سوم، سرگردان بین قرن‌ها، از ری تا شیراز و اصفهان و تهران، ماجراهای زنانی از جنس آنان را روایت می‌کند که همگی چون فیل‌سواران آوازخوان، راویان زمانه خویش‌اند. رمان آیدامرادی آهنی داستان این فیل‌سوارهاست که در آن معماری، ادبیات و هنرهای تجسمی از طریق عشق و زندگی در هم تنیده می‌شوند.

کتاب سده پیش‌تر کتاب‌های موفق گلف روی باروت، شهرهای گمشده و تختخواب دیگران را از همین نویسنده منتشر کرده است.

رمان «آوازهای چند فیل‌سوار» که آیدامرادی آهنی آن را نوشته در ۴۴۲ صفحه با قیمت ۶۹۰ هزار تومان منتشر شده است.

اینفوگراف

هنرمند: باقر همتی

داستان مصور

دیکتاتور جنگ

سایه جنایات آمریکایی بر اماکن تاریخی ایران

- CHEHEL SOTOUN PALACE**
کاخ چهل‌ستون
آسیب به ستون‌ها، سقف، تزئینات چوبی و شیشه‌ای کاخ و باغ. همچنین تخریب بخشی از بنجره‌ها و کرسی‌ها
کاخ صفوی، بخشی از باغ‌های ایرانی یونسکو
- GOLESTAN PALACE**
کاخ گلستان
آسیب به سقف تالار مرمر، تالار برلیان، شمس‌العماره و کاخ انبیس. شکستن بنجره‌های تالار آئینه و کاخ عاج
بنای دوره قاجار
- ALI QAPU PALACE**
کاخ عالی‌قاپو
آسیب دیده است
دوره صفوی، میدان شش‌گوش جهان
- NAQSH-E JAHAN SQUARE**
میدان نقش جهان
بخشی از کاشی‌های مساجد تاریخی فرو ریخته و تزئینات چند اثر ثبت جهانی متاثر از موج انفجار ترک برداشته است
یکی از بزرگ‌ترین میدان‌های تاریخی جهان
- FALAK-OL-AFLAK CASTLE**
قلعه فلک‌الافلاک
آسیب به عرصه، محوطه و بخش‌های زیادی از بناهای واقع در دامنه
قلعه ساسانی با قدمت حدود ۱۷۰۰ سال
- SI-O-SE-POL**
سی‌وسه‌پل
ترکشی‌هایی به این پل اصابت کرده است
پل تاریخی صفوی روی زاینده‌رود
- GRAND BAZAAR OF TEHRAN**
بازار بزرگ تهران
آسیب دیده است
از ارکان اصلی بافت تاریخی پایتخت

