

# موزه به جای کافه و رستوران

در روزهای سرد زمستانی که گزینه‌های پیش‌روی افراد برای سرگرمی کم می‌شود؛ سراغ این موضوع رفتیم که چرا امروز می‌تواند یک انتخاب خوب برای تفریح خانوادگی با پیامدهای مثبتی مثل کاهش استرس باشد؟

ZENDEGI-SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

یکشنبه ۳۰ دی ۱۴۰۳

۱۸ رجب ۱۴۴۴ • ۱۹ ژانویه ۲۰۲۵

شماره ۲۱۶۸۷

۲۹۰۶

در زندگی سلام امروز بخوانیم:

## برگ‌های سبز کوچک و سلامت مغز

### ریشه‌های روان‌شناختی حمل سلاح سرد

در تابستان امسال طبق گزارش مرکز آمار ۲۲۰ نفر بر اثر خشونت‌های مرتبط با سلاح سرد جان خود را از دست دادند؛ چرا بعضی افراد تمایل به حمل ابزارهای خطرناک دارند؟

## تاثیر مثبت اضطراب‌پزیشان

بر نتایج جراحی‌هایشان

## طنز! نان شب و پدر زن مسئول!

## حال خوب بزرگسالان با موز هگ‌گردی

بازدید از موزه‌ها می‌تواند به طرق مختلف برای بزرگسالان مفید باشد، از جمله افزایش آگاهی، ارائه تجربیات جذاب و کاهش سطح استرس

### ۱. افزایش آگاهی و دانش

موزه‌ها انبوهی از اطلاعات را درباره موضوعات مختلف ارائه می‌دهند که به بزرگسالان اجازه می‌دهد دانش و درک خود را از تاریخ، هنر، علم و فرهنگ گسترش دهند. این می‌تواند منجر به افزایش آگاهی و دیدگاه وسیع‌تری نسبت به جهان شود. اساساً وقتی فعالیت‌های مفید و به‌ویژه ذهن‌محور می‌کنیم حس خوبی از گذر زمان داریم.

### ۲. کاهش استرس

بازدید از موزه‌ها می‌تواند تجربه‌ای آرام بخش باشد، زیرا بزرگسالان خود را در نمایشگاه غوطه‌ور و از زیبایی‌شناسی هنر و مصنوعات بشر قدر دانی می‌کنند. اساساً بازدید از موزه‌ها برای ساعتی از تنش‌های روزمره دور می‌کند و افق‌هایی به بلندای تاریخ پیش‌روی ما قرار می‌دهد برای همین ناگهان مشکلات در نظرمان کوچک جلوه می‌کند. این فرایند می‌تواند به کاهش سطح استرس و بهبود حال خوب کلی کمک کند.

### ۳. تعامل اجتماعی و خانوادگی

بازدید از موزه می‌تواند به عنوان گردش اجتماعی باشد و

## فواید جالب موزه‌ها برای کودکان

شاید یک خانواده در معرض این نکته باشد که موزه را می‌شود بدون بچه‌ها رفت چون برای آن‌ها سرگرم‌کننده نیست. اما واقعیت این است که هنر بزرگ‌ترهاست که رفتن به موزه را با تلقیق یک برنامه جذاب دیگر، تبدیل به تجربه‌ای جالب برای بچه‌ها کند چون آثار بازدید از موزه‌ها البته به شرط انتخاب درست می‌تواند روی بچه‌ها یاد باشد. موزه‌ها به عنوان مخزن دانش، نگهداری مصنوعات و نمایشگاه‌هایی هستند که طیف وسیعی از موضوعات را در بر می‌گیرند. هنگامی که کودکان از موزه بازدید می‌کنند، در معرض تجربیات آموزشی ارزشمندی قرار می‌گیرند که فراتر از آن چیزی است که ممکن است در یک محیط کلاس درس معمولی بیاموزند. از طریق بازدید از موزه، کودکان می‌توانند درباره تاریخ، علم، هنر و فرهنگ به روشی جذاب و عملی بیاموزند. برخی از مزایای آموزشی بازدید از موزه عبارتند از:

### ۱. یادگیری جامع

موزه‌ها طیف گسترده‌ای از موضوعات، از تاریخ طبیعی و علم گرفته تا هنر و میراث فرهنگی را پوشش می‌دهند و تجربه یادگیری جامعی را برای کودکان فراهم می‌کنند.

### ۲. درک عمیق

کودکان در موزه‌ها می‌توانند مصنوعات و نمونه‌های واقعی را که در موزه‌ها نگهداری می‌شوند ببینند، این فرایند می‌تواند مفاهیم انتزاعی را زنده و ملموس و درک آن‌ها را از پدیده‌ها و رویدادهای بشر عمیق‌تر کند.

### ۳. یادگیری میان‌رشته‌ای

موزه‌ها اغلب اطلاعات را به شیوه‌ای میان‌رشته‌ای ارائه می‌کنند و ارتباط بین موضوعات مختلف را نشان می‌دهند و کودکان را تشویق می‌کنند که به طور کلی فکر کنند.

### ۴. دسترسی به دانش تخصصی

بسیاری از موزه‌ها تورهای راهنما، کارگاه‌ها و برنامه‌های آموزشی را که توسط متخصصان این حوزه هدایت می‌شوند، ارائه می‌کنند و به کودکان امکان دسترسی به دانش و بینش عمیق‌تری را می‌دهند.

### ۵. رشد شناختی

بازدید از موزه می‌تواند با تحریک ذهن کودکان و تشویق آن‌ها به تفکر انتقادی، به رشد شناختی آن‌ها کمک کند. موزه‌ها فرصت‌هایی را برای کودکان فراهم می‌کند تا در فرایندهای شناختی مختلف شرکت کنند، مانند:

**مشاهده:** کودکان باید به دقت مشاهده کنند و هنگام بررسی نمایشگاه‌های موزه جزئیات را رعایت کنند که می‌تواند به بهبود پردازش بصری و مهارت‌های توجه آن‌ها کمک کند.

**تجزیه و تحلیل:** با تجزیه و تحلیل اطلاعات ارائه شده در موزه‌ها، کودکان می‌توانند یاد بگیرند که ارتباط برقرار کنند، نتیجه‌گیری کنند و شواهد را ارزیابی کنند.

**حافظه:** به خاطر سپردن اطلاعات از بازدید از موزه می‌تواند به کودکان کمک کند تا مهارت‌های حافظه کوتاه‌مدت و بلندمدت خود را توسعه دهند.

### ۶. رشد عاطفی و اجتماعی

موزه‌ها همچنین می‌توانند نقش حیاتی در پرورش رشد عاطفی و اجتماعی کودکان داشته باشند.



است که قیمت بلیت موزه‌ها در مقایسه با دیگر سرگرمی‌ها و حتی به نسبت کتاب‌ها بسیار کمتر است. هر چند موزه‌جای مطالعه کتاب را نمی‌گیرد و مطالعه هم نمی‌تواند کارکرد بازدید از موزه را داشته باشد؛ با این حال با قیمت یک پرس غذا می‌توان بازدید خانوادگی از یک موزه داشت.

## پیوند خوردن با هویتی دیرین

بازدید از موزه‌ها می‌تواند ما را به هویتی بزرگ‌زده و روی جزئیات زندگی ما مثل انتخاب لباس، چیدمان منزل و حتی نمای ساختمان‌ها اثرگذار باشد. موزه‌ها نقش مهمی در شکل‌دهی درک ما از هویت‌های اجتماعی و فرهنگی دارند و می‌توانند به ما در درک جایگاه خود در جامعه کمک کنند. در اینجا به این صورت است:

۱. **حفظ میراث فرهنگی:** موزه‌ها مصنوعات فرهنگی، سنت‌ها و رویدادهای تاریخی را حفظ کرده و به نمایش می‌گذارند که به ما امکان می‌دهد ریشه‌های فرهنگی خود و جنبه‌های متنوع جامعه را درک و قدر دانی کنیم.

۲. **ترویج تفاهم بین فرهنگی:** موزه‌ها با نمایش بیان‌های فرهنگی متنوع، ما را در معرض آداب، ارزش‌ها و باورهای مختلف قرار می‌دهند، و بردباری، همدلی و احترام به فرهنگ‌های دیگر را تقویت می‌کنند.

۳. **پرورش حس تعلق:** دیدن میراث فرهنگی مادر موزه‌ها می‌تواند حس غرور و تعلق را القا کند و به ما کمک کند با ریشه‌های خود ارتباط برقرار کنیم و جایگاه خود را در جامعه قدر بدانیم. این موضوع به شکل جالبی روی سلیقه ما در مد، پوشش، چیدمان خانه و حتی نمای ساختمان بروز پیدا می‌کند.

۴. **تشویق به خوداندیشی:** موزه‌ها دیدگاه‌های متنوعی را در مورد مسائل اجتماعی و فرهنگی ارائه می‌دهند و ما را تشویق می‌کنند تا در مورد ارزش‌ها، باورها و رفتارهای خود تأمل کنیم.

۵. **توسعه شخصی:** قرار گرفتن در معرض ایده‌ها و تجربیات جدید در موزه‌ها می‌تواند ما را الهام بخشد تا افق‌های خود را گسترش دهیم، فرضیات خود را به چالش بکشیم، و رشد و توسعه شخصی را دنبال کنیم.



## چطور بازدید مفید و جذاب داشته باشیم؟

این نکته مهم است که اگر بازدیدمان از موزه تبدیل به تجربه‌ای مفید برای همه خانواده نباشد دیگر سراغش نمی‌رویم و به خاطر انتخابی اشتباه ممکن است از یک فرایند خوب محروم شویم. اما برای این که بازدید از موزه خود را به تجربه‌ای لذت بخش و جذاب تبدیل کنید، پیشنهادهای زیر را در نظر بگیرید:

۱. **تطبیق با علایق:** موزه‌ای را انتخاب کنید که موضوعات یا موضوعاتی را که به نظر شما جذاب هستند به نمایش بگذارد. این باعث می‌شود بازدید شما جذاب‌تر و لذت بخش‌تر شود.

۲. **برای بازدید خود برنامه‌ریزی کنید:** وب سایت موزه را برای اطلاعات درباره نمایشگاه‌ها، رویدادها و کارگاه‌هایی که ممکن است مورد علاقه شما باشد، بررسی کنید. مسیر خود را در موزه برنامه‌ریزی کنید و نمایشگاه‌هایی را که می‌خواهید ببینید، اولویت‌بندی کنید تا برای بخش‌هایی که می‌تواند برای گروه یا خانواده‌تان جذاب‌تر باشد فرصت بیشتری داشته باشید.

۳. **کنجکاو باشید:** برای کاوش در هر بخش یا نمایشگاه وقت بگذارید. اطلاعات ارائه شده را بخوانید، جزئیات را مشاهده کنید و در صورت وجود در فعالیت‌های تعاملی شرکت کنید.

۴. **از راهنما کمک بگیرید:** بسیاری از موزه‌ها تورهای راهنما، کارگاه‌ها یا برنامه‌های آموزشی را ارائه می‌دهند که توسط کارشناسان هدایت می‌شوند. این‌ها می‌توانند بینش ارزشمند و درک عمیق‌تری از نمایشگاه‌ها ارائه دهند.

۵. **معاشرت کنید:** با دوستان یا خانواده از موزه دیدن کنید یا با بازدیدکنندگان دیگر گفتگو کنید تا افکار و برداشت‌های خود را به اشتراک بگذارید. اجازه بدهید دیگران وارد ذهن شما بشوند و همین‌طور از زاویه دید آن‌ها هم به چیزی که می‌بینید نگاه کنید شاید موضوع جذابی برای مکث بیشتر بود.

۶. **استراحت کنید:** در صورت نیاز برای جلوگیری از خستگی، استراحت کنید و برای سوخت‌گیری و بحث بیشتر درباره تجربه‌تان از کافه موزه یا غذاخوری‌های اطراف دیدن کنید.

۷. **ثبت درست خاطرات:** برای به خاطر سپردن بازدیدتان و به اشتراک گذاشتن تجربه خود با دیگران، با رعایت ضوابط موزه عکس یا فیلم بگیرید. ولی این را هم بیاد داشته باشید که عکس و فیلم نباید محور اصلی برنامه باشد طوری که لذت از بازدید را از یاد ببرید. اگر قرار بود عکس‌ها را بعداً ببینید سایت موزه به مراتب بهتر بود.



سید مصطفی صابری | روزنامه‌نگار

**پرونده**

خیلی از جوانان گله می‌کنند که در روزهای سرد زمستانی تفریحی جز کافه رفتن ندارند؛ خانواده‌ها هم که در نهایت سراغ رستوران می‌روند؛ انتخاب‌هایی که در عین تکراری بودن پر هزینه هم هست. عده‌ای هم شاید بازارگردی در مجتمع‌های سرپوشیده و گرم را انتخاب کنند. البته که هر کدام از این انتخاب‌ها محدودیت دارد و بعد از مدتی یا کسل‌کننده می‌شود یا با جیب‌مان همخوانی ندارد؛ با این حساب بد نیست سراغ گزینه‌های دیگر هم برویم که باعث حال خوب‌مان نشود. موزه یکی از این انتخاب‌هاست. خیلی‌ها موزه رفتن را انتخابی فرهنگی و بدون هیجان قلمداد می‌کنند که نمی‌تواند جذاب باشد. اما واقعیت این است که اگر با دید درستی سراغ موزه‌ها برویم تجربه‌ای شیرین، کاربردی و سرگرم‌کننده خواهیم داشت که در عین حال می‌تواند فوایدی چون کاهش اضطراب هم داشته باشد. با بررسی ابعاد این موضوع همراه ما باشید.

