

سختی‌ها به من یاد دادند

همه چیز را غنیمت بشمارم

سارا حجتی پور

کتاب «گفت و گو با زمان» برآیند کوشش گروهی از دوست‌داران و فرهیختگان این سرزمین برای نگاه‌بانی و پاسداشت از اندیشه‌های والای توران میرهادی است. توران میرهادی در میان خانواده آموزش و پرورش و ادبیات‌کودکان ایران، شخصیتی کارزماتیک است. چرایی شکل گرفتن این شخصیت کارزماتیک در اندیشه‌های گران سنگ و منش او هفته است.

محمد‌هادی محمدی که سال‌ها در سایه‌سار توران میرهادی بوده و کار کرده است، می‌گوید: توران میرهادی با این اندیشه‌های والا، فرزانه‌ای از جنس فیلسوفان زندگی است.

این کتاب، کتابی زنده و جان‌دار و پر از تجربه‌هایی است که توران میرهادی در باره تعلیم و تعلم بیان کرده است. تجربه‌هایی حاصل سال‌ها تلاش، فعالیت و زندگی با کودکان در عرصه آموزش و پرورش. اوراق این دفتر اندیشه‌های نو برای یادگیری، تعلیم و تربیتی مملو از عشق و شادی را پیش رویمان می‌گذارد. هر بخش از این کتاب به موضوعی ویژه اختصاص دارد که موضوع کار یا علاقه ایشان بوده است. امروز اندیشه‌های توران میرهادی در دسترس ماست. اگر آموزش و پرورش ایران و فراتر از آن فرهنگ و اقتصاد ایران می‌خواهند راهی زیبا برای رسیدن به تعلیم و تعلمی زیبا از خرد سال‌تا بزرگسال بیابند، نگاه و اندیشه‌های او تجسم این راه است. بی‌گمان از درون این اندیشه‌های توان‌بخش‌گرانه دیگر کودکان را پرورش داد و آینده‌ای پر بار برای ایران ساخت. از این روست که با همه ایمان می‌گوییم این کتاب، اندیشه‌هایی دارد که هر آموزگار و استادی، هر کتاب‌دار و مربی‌ای، هر پدر و مادری و هر دانشجویی با شناخت آن می‌تواند راهی تازه در کار خود بیابد. تکه‌ای از این گفت‌وگو دلنشین و بسیار آموزنده با توران میرهادی را بخوانیم: سختی‌ها به من یاد دادند همه چیز را غنیمت بشمارم و تا زمانی که نفس می‌کشم، بکوشم خدمت کنم و هر کاری که از دستم برای هر کسی برمی‌آید، انجام بدهم.

در تمام عمرم، هم شاگرد بوده‌ام و هم معلم. آنچه را بلد نبوده‌ام، یاد می‌دادم و آنچه را بلد نبودم یاد می‌گرفتم و این جریان هنوز هم ادامه دارد و چون شاگرد خوبی هستم و بسیار می‌آموزم، خسته نمی‌شوم. احترام به استادان هنوز هم در دل و جان من پابرجاست.

مشخصات کتاب

نام: گفت و گو با زمان (مجموعه گفت‌وگوهای توران میرهادی)
تدوین: مسعود میرعلایی
ناشر: مؤسسه پژوهشی تاریخ ادبیات کودکان
تعداد صفحات: ۱۹۱
قیمت: ۶۷۰۰۰ تومان

نکته روز

راه‌وروش ایمنی در خودرو



شادفر

رانندگی ایمن، رابطه مستقیمی با استراحت و خواب کافی دارد. به همین دلیل بیشتر حوادثی که در رانندگی اتفاق می‌افتد در اثر خواب‌آلودگی هستند. بنابراین اگر در زمان رانندگی احساس خستگی و خواب‌آلودگی داشتید، هدایت خودرو را به راننده دیگری که در کنار شما حضور دارد بسپارید. در غیر این صورت در محلی مناسب که خطر تصادف وجود نداشته باشد توقف کنید. چراغ‌های خطر و فلاشرها را روشن و درها را قفل کنید و به استراحت بپردازید. اگر هم به هر دلیلی، زمان کافی برای توقف ندارید، چند دقیقه از خودرو پیاده شوید. کمی قدم بزنید، صورت خود را با آب بشویید و پس از چند دقیقه نرمش، با شادابی و هوشیاری کامل به مسیر خود ادامه دهید. ایمنی در رانندگی، جزئیات دیگری هم دارد که باید به آن‌ها توجه داشت. از جمله این‌که:

- پیش از حرکت از سلامت خودرو و خود اطمینان حاصل کنید. به ویژه مطمئن باشید که در قسمت ترمز، برف پاک کن، چراغ‌ها و... نقصی وجود ندارد. بهتر است قبل از سفر خودرو شما توسط تعمیرکار مجاز بازدید شود.
- در طول رانندگی از پاک کردن شیشه‌ها و چراغ‌های خودرو غافل نشوید. یکی از دلایل بروز تصادف‌ها به ویژه در شب، کثیف بودن شیشه‌ها و محدودیت دید راننده است.
- از پرتاب کردن بطری نوشابه و شیشه‌های قطور به بیرون از خودرو و خودداری کنید. این دور ریختنی‌ها افزون بر آلودگی محیط، می‌توانند زیر تابش نور خورشید مانند یک عدسی عمل کرده و باعث آتش‌سوزی شوند.
- در رانندگی پیش‌بینی داشته باشید و قبل از توقف، محیط اطراف را از نظر وجود چاه، گودال و خطرهای بالقوه در مسیر بررسی کنید.
- در زمان رانندگی‌های طولانی، به ویژه در سفر اگر قصد اقامت در چادر را دارید، اطراف چادر کمی نمک بپزید. این کار از نزدیک شدن حیوانات موزی به چادر جلوگیری می‌کند.
- همیشه در خودرو، جعبه کمک‌های اولیه داشته باشید. به ویژه کیت مخصوص مارگزیدگی از لوازم مهم در این جعبه است.
- اگر قصد استفاده از خودرو شخصی را ندارید و آن را در پارکینگ یا حیاط منزل پارک می‌کنید از بسته بودن درهای آن اطمینان حاصل کنید. بهتر است برق باتری آن را نیز قطع کنید.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۰۵۱-۳۷۲۸۸۸۱۱
داخلی: ۲۲۸
پیامک: ۰۳۰۰۷۲۸۹۰۰
پيام‌رسان: ۰۵۶۴۵۸۶۰۹

پای سفره صمیمیت

برگزاری سفره‌های افطاری ساده، افزون بر افزایش همدلی در جامعه به گسترش سنت صلہ رحم کمک بسزایی می‌کند



معصومه متین‌نژاد: چند سالی می‌شود که وضعیت اقتصادی برای برخی خانواده‌ها بهانه‌ای برای ترک سنت زیبای صلہ رحم و کاهش ارتباطات فامیلی و اجتماعی شده است. قبول داریم گرانی مسئله‌ای نیست که بتوان آن را در خرج و برچ‌های روزانه نادیده‌اش گرفت. ولی این سکه روی دیگری هم دارد؛ یعنی اگر خیلی از قید و بند‌هایی را که این روزها رسم شده است، بتوان نادیده گرفت، می‌توان خیلی ساده در این شرایط سخت اقتصادی سفره‌های گسترده افطاری پهن کرد و میهمانی داد.

سوزه روز

می‌توان ساده برگزار کرد!

اگر فکری می‌کنید پهن کردن یک سفره افطاری ساده، این روزها بدعتی است که خیلی باذائقه و سلیقه دیگران جور نیست، جسارت این سنت شکنی را داشته باشید و آن را امتحان کنید. حتم بدانید خیلی‌ها در بین فامیل و آشنا از این حرکت شما طرف‌داری خواهند کرد. برای شروع با یکی از بستگان که مدتی است آن‌ها را ندیده‌اید، تماس بگیرید و یادآور شوید که قصد دعوت کردنشان به یک افطاری ساده و صمیمی را دارید.

پس از پایان مراسم افطاری هم بدون رودربایستی، خودتان را به یک مراسم افطاری به همان سادگی و بی‌آلایشی در منزل آن‌ها دعوت کنید تا چرخه افطاری دادن‌های ساده در بین فامیل و آشنایان خیلی زود رواج پیدا کند. نگران سفره‌ای نباشید که می‌خواهید پهن کنید، پیشنهادهای خوب، ساده و مقرون به صرفه برای این منظور زیاد است و دست شما را در انتخاب باز می‌گذارد.

چرامی‌گوییم ساده و بی‌تکلف؟

تا همین یکی دوهفته پیش، برنامه افطاری درست مانند دپدو بازیدهای نوروزی رسمی ثابت و پرتلف‌دار در بین همه ما ایرانی‌ها بود که کم‌کم با توسعه آپارتمان‌نشینی و محدود شدن فضاهای خانه‌ها و بعد از آن هم افزایش تجمل و چشم‌وهم‌چشمی در بین مردم، رنگ‌باخت و به مراسمی پرتکلف و هزینه‌بر تبدیل شد. سفره‌هایی که ماندگذاشته از سادگی و معنویت، دیگر در آن‌ها خبری نبود و فقط با انواع غذاها و خوراکی‌های رنگی تزیین شده بودند.

توانایی مالی برخی خانواده‌ها در پهن کردن این گونه سفره‌ها و ناتوانی عده‌ای دیگر در این شرایط، خیلی‌ها را به این نتیجه رسانده که افطاری دادن و افطاری رفتن در این شرایط اقتصادی ممکن یا منطقی نیست. دودوتا چهارتابی که پیامد آن، این روزها فاصله زیاد خانواده‌ها از هم و کاهش رفت‌وآمدهای فامیلی و بی‌اطلاعی همسایه‌ها از حال هم‌را به دنبال داشته است.

چند نمونه از افطاری‌های ساده



یک استکان چای کم‌رنگ با چند عدد خرما، مقداری نان تازه، قدری پنیر و سبزی. یک بشقاب فرنی یا شیربرنج به همراه نان قاق



یک استکان چای کم‌رنگ با چند عدد خرما، مقداری نان تازه، قدری پنیر و سبزی و یک بشقاب عدسی یا خوراک لوبیا چیتی



یک استکان چای کم‌رنگ با چند عدد خرما، مقداری نان تازه، چند عدد گردو، قدری پنیر و سبزی و یک بشقاب آش

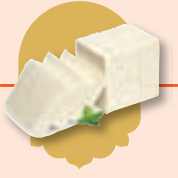


یک استکان چای کم‌رنگ با چند عدد خرما، مقداری نان تازه، قدری پنیر و سبزی و دو تا سه عدد کتلت سیب‌زمینی یا برشی از کوکوی سبزی



چند نکته ساده که باید به خاطر داشته باشید

- به جای خرید پنیر بسته‌بندی و قالبی از پنی‌های فله‌ای از فروشگاه‌های معتبر استفاده کنید تا مقرون به صرفه‌تر باشد.
- خرما را در حجم زیاد بخرید و یکی دو روز پیش از مصرف، آن را بشویید.



- به جای ظرف‌ها و سفره‌های یک‌بار مصرف که این روزها رسم شده است، از همان همیشگی‌های خودتان استفاده کنید.
- این کار شاید کمی زحمت‌تان را بیشتر کند ولی هزینه‌ها پتان را کمتر و معنویت و سادگی سفره‌تان را بیشتر می‌کند.



از فامیل و همسایه تار هگذرها

وقتی سفره افطار ساده باشد، پهن کردن آن هرزمانی و با هر تعداد میهمان کار ساده‌ای خواهد بود و نیاز به تدارک چندروزه هم ندارد؛ یعنی این امکان برای شما فراهم است که به جز فامیل و بستگان از همسایه‌ها هم در هر تعدادی که باشند برای حضور در این مراسم دعوت کنید و حتی سفره ساده افطاری‌تان را به دل یک مسجد ببرید و افراد گذری از محله‌تان را هم میهمان کنید و در ثواب روزه همه‌آن‌ها شریک شوید. پیشنهاد ما به شما این است که این کار را با همکاری و مشارکت دیگر همسایه‌ها انجام بدهید، چون مزایای مادی و معنوی بیشتری برایتان به همراه خواهد داشت، مانند این‌که:

- کارگروهی شور و هیجانی در محله یا آپارتمان‌تان ایجاد می‌کنند و ارتباطات و تعاملات اجتماعی را افزایش می‌دهد.

- انجام کارهای زمان‌بری مانند پاک کردن سبزی را راحت‌تر می‌کند و سبب خستگی کمتری می‌شود.

- هزینه‌های این مراسم در تعداد زیاد را بین چند نفر سرشکن می‌کند و امکان تکرار آن بیشتر است.

- فرهنگ و سنت افطاری ساده را در جامعه گسترش می‌دهد.