

## روایتگران خوشحال داستان های کوتاه

امروز که آمد، شد سه هفته؛ حالا دیگر وقتی وارد کلاس پرهیاهویشان می‌شوم، خودشان می‌روند سر میز می‌نشینند، دست‌ها را می‌زنند زیر چانه و چشم‌هایشان را به دهانم می‌دوزند.

ماجرای عشق من به کتاب‌خوانی شروع شد. یک روز که لابه‌لای کاغذها، خودم را گم کرده بودم، به این فکر کردم که چقدر خوشبختم که خواندن بلدم. که می‌توانم لااقل چند دقیقه از روز، در واژه‌ها غرق شوم و تمام کلافگی‌هایم، ترس‌هایم، تردیدهایم و شکست‌هایم را فراموش کنم. چه خوش شد که این کتاب‌ها را هر هفته پیش آقای کتاب‌فروش می‌برم، هزینه اندکی می‌دهم و جملات تازه‌ای را با خودم به خانه می‌آورم.
بله! ماجرا از همین خوشحالی‌ام شروع شد. یک روز چند کتاب قدیمی، کتابی که خوشحالی‌های کودکی‌ام لابه‌لای صفحاتشان جاخوش کرده بود را دستم گرفتم و به مهدکودک پسرک وارد شدم. به مدیر مهد گفتم که اگر اجازه بدهد، هفته‌ای دو بار می‌آیم و حدود نیم‌ساعتی، با بچه‌ها کتاب می‌خوانم. استقبال کرد. راستش هیچ‌کس بدش نمی‌آمد که یک نفر شانس‌اش را برای آرامش آوردن به کلاسی با شش پسر و شش دختر ۴ ساله امتحان کند.

روز اول، فقط خوشحالی‌ام را با آن‌ها قسمت کردم. یک قصه ۴-۵ دقیقه‌ای خواندم، با هم در موردش حرف زدیم، نقشش را بازی کردیم و بچه‌هایی که میلی به شنیدنش نداشتند را راحت گذاشتیم تا از در و دیوار کلاس بالا بروند. آرام آرام، پیش رفتیم و بعد از چند روز، دیگر نه خبری از هیاهو در ساعات داستان‌خوانی بود و نه هیچ‌یک از بچه‌ها، با راحتی با تمام‌شدن زمان داستان‌خوانی کنار می‌آمدند. قرار نبود قصه‌ها، صرفاً آموزنده باشند. ما می‌خواستیم یاد بگیریم، اما در عین حال، لذت پیوند خوردن با روایت‌ها و جملات را هم از دست ندهیم، بنابراین قرار نبود با داستان‌ها، مثل یک معادله ریاضی برخورد کنیم و مدام در جست‌وجوی درسی باشیم که الزاما قرار نبود با شنیدن یک روایت یاد بگیریم.

سعی کردم خوشحالی شنیدن قصه‌ها را، با بیرون کشیدن نتایج خوشایند از آن‌ها و درگیرشدن احساسات و عواطف کودکان با آن‌ها همراه کنم. هر هفته بعد از داستان‌خوانی، از بچه‌ها در مورد اینکه چه احساسی پیدا کرده‌اند، دوست داشتند این داستان چه تغییری بکند و اگر راوی این حکایت بودند، چه مسیری را انتخاب می‌کردند می‌پرسیدم. بعد از حدود ۱۵ جلسه، بچه‌ها راوی‌های کوچکی شدند که تمام هفته را برای ساختن یک داستان کوتاه و غرق‌شدن در خوشحالی داستان‌پردازی انتظار می‌کشیدند. حالا دیگر برای بچه‌ها، هر اتفاق کوچکی، یک قصه معنادار بود. از خریدن یک تخم‌مرغ‌شانسی گرفته تا ترسیدن از تاریکی شب، همه بهانه‌ای برای قصه‌گویی شده بود. راویان کوچک حالا می‌دانستند که همه چیز از جایی شروع می‌شود و بالاخره، چه خوب باشد و چه بد، پایانی پیدا می‌کند. آن‌ها دیگر می‌فهمیدند که زندگی، مجموعه‌ای است از داستان‌های بلند و کوتاه، داستان‌هایی که گاهی راوی‌شان هستیم، گاهی نقش‌هایشان را بازی می‌کنیم و گاه تنها شنونده آن‌هاییم. سه هفته از قصه‌گویی ما گذشته و حالا می‌دانیم که خوشحالی، لابه‌لای همین داستان‌ها پنهان شده.



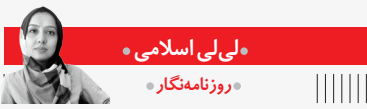
## سیگار کشیدن بدتر است یا ورزش نکردن؟

قرار نیست شما را به سیگار کشیدن تشویق کنیم، اما می‌خواهیم بگوییم اخیرا تحقیقی منتشر شده که نشان می‌دهد کم‌تحرکی و ورزش نکردن چندین برابر خطرناک‌تر از مصرف سیگار است.
که همیشه محققان از ضرورت ورزش کردن سخن می‌گویند و شما را به انجام تمرین‌های ورزشی روزانه تشویق می‌کنند، اما این بار پا را فراتر گذاشته‌اند و تاکید می‌کنند که بیگانگی شما با ورزش، از مصرف دخانیات هم مضرت‌تر است.

## ۱۴ | کتینه‌و

### کنار بخاری گر می‌گیرید و دور از آن یخ می‌زنید؟

## لباس پشمی بپوشید



نمی‌دانید چطور در یک لحظه، درست در حالی که از گرما کلافه شده‌اید، ناگهان سرما در تنتان می‌نشیند و لـرز می‌کنید؟! حالا که هوا خنک‌تر شده و هنوز فصل پناه‌بردن به بالاترین درجه سیستم گرمایشی خانه نیامده، احتمالاً شما هم دچار نوعی دوگانگی می‌شوید و نمی‌دانید که چطور باید دمای خانه را تنظیم کنید. پیشنهاد محققان این است که به جای تغییر دادن لحظه‌به‌لحظه دمای خانه، نوع پوشش و تشک و لحافی که استفاده می‌کنید را تغییر دهید. به گفته محققان، استفاده از لحاف و تشک پشمی، خواب شما را بهبود می‌بخشد و آرامشان را بیشتر می‌کند. به گفته کارشناسان، پشم دمای بدن را تنظیم می‌کند، به همین دلیل اگر لباسان دقیقا از پشم باشد، نه در یک لحظه لـرز می‌کنید و نه ناگهان گر می‌گیرید. با توجه به بررسی‌های انجام شده، اگر روبتان لحاف پشمی ببندازید و بالشـت پشمی



## از لوسمی چه می‌دانید؟

شاید به دلیل شایع نبودن این بیماری یا حتی سرعتی که در گرفتن جان قربانیانش دارد، نام آن به گوشـتان آشنا نباشد، اما باید بدانید که لوسمی یا سرطان خون، بیماری با علت ناشناخته است که گاهی مجال درمان را از قربانیانش می‌گیرد. لوسمی اغلب به‌عنوان یکی از بیماری‌های کودکان شناخته می‌شود، اما در واقع بزرگسالان هم از احتمال ابتلا به آن مصون نیستند. این بیماری، مردان را بیشتر از زنان گرفتار خود می‌کند. بررسی‌ها نشان داده، سفیدپوستان بیشتر در معرض ابتلا به آن هستند.

#### ■ راه فراری هست؟

واقعیت این است که راهی برای جلوگیری از ابتلا به این نوع سرطان وجود ندارد. در واقع این خون مبتلایان است که قطعی‌شدن این خطر را تعیین می‌کند و اگر گلبول‌های سفید خون به شکل بی‌رویه‌ای افزایش پیدا کنند، احتمال ابتلا به آن هر لحظه بالاتر می‌رود.

#### ■ این داستان تلخ از چه قرار است؟

ماجرای این است که گلبول‌های سفید خون، با افزایش غیرطبیعی‌شان، برای کشتن گلبول‌های قرمز و پلاکت‌های خون دست به کار می‌شوند و مثل یک دشمن، با تمام قوا به آن‌ها حمله می‌کنند.

#### ■ چطور این اتفاق می‌افتد؟

خون دارای سه نوع سلول است؛ گلبول‌های سفید خون که مسئولیت مبارزه با عفونت را برعهده دارند، گلبول‌های قرمز خون که اکسیژن را حمل می‌کنند و پلاکت‌هایی که به لخته‌شدن و انعقاد خون کمک می‌کنند. مغز استخوان بدن آدم‌های سالم، هر روز میلیاردها گلبول جدید ایجاد می‌کند که بیشتر آن‌ها قرمز هستند. اما اگر شما به لوسمی مبتلا باشید، گلبول‌های تولیدشده توسط مغز استخوانتان، بیشتر سفید خواهند بود. در حالی که گلبول‌های سفید، معمولا

#### ■ چه عللـمی دارد؟

معمولا مبتلایان به لوسمی، از ابتلا به عفونت‌ها، کم‌خونی شدید، کبودی یا خونریزی‌های غیرقابل کنترل شکایت می‌کنند. لوسمی بسته به تاثیری که بر سلول‌های خونی می‌گذارد، به دو نوع حاد و مزمن تقسیم می‌شود. در نوع حاد، فرد مبتلا زودتر از انتظار خود و اطرافیانش جان می‌بازد و در نوع مزمن، گرچه زندگی برای فرد دشوار می‌شود، اما احتمال جان‌باختن قریب‌الوقوع او کم‌رنگ می‌شود.

#### ■ چرا این اتفاق می‌افتد؟

گرچه متخصصان هنوز متهم اصلی که زمینه ابتلا به این بیماری را فراهم می‌کند، نمی‌شناسند. اما می‌گویند این بیماری در میان افرادی که به‌مشکلات کروموزومی دچار هستند، بیشتر دیده می‌شود. گذشته از این، آن‌ها ارتباط مبهمی میان مصرف دخانیات و ابتلا به این سرطان مریبار را کشف کرده‌اند. برخی از پژوهشگران هم معتقدند که بعضی از انواع شیمی‌درمانی و پرتودرمانی که برای مهار سرطان‌های دیگر انجام می‌شود، می‌تواند زمینه ابتلا به لوسمی را ایجاد کند. سابقه خانوادگی یکی دیگر از عوامل خطر برای ابتلا به لوسمی است. به‌عنوان مثال، اگر یکی از دوقلوهای همسان به نوع خاصی از لوسمی مبتلا شود، احتمال ۲۰ درصد قل دیگر هم تا یک‌سال بعد، گرفتار این بیماری می‌شود.

## رویدادها

فرهنگ‌سالم و شادزیستن



یکشنبه ۱۳ آبان ۱۳۹۷ ● شماره صد و هفتادوشش

A T I V E H O

### افزایش هورمون کورتیزول به حافظه و عملکرد مغز آسیب می‌زند

# استرس، مغز را کوچک می‌کند

قرار می‌دهد و می‌تواند تاثیری غیرقابل جبران بر آن بگذارد. به گفته این پژوهشگران، بالا رفتن سطح هورمون کورتیزول یا همان هورمون استرس در بدن، اندازه و عملکرد مغز را تحت‌تاثیر قرار می‌دهد و توانایی‌های شناختی شما را پایین می‌آورد. با توجه به یافته‌های جدید، قرارداشتن در معرض استرس شدید در یک دوره زمانی، زمینه ایجاد آسیب مغزی –عروقی را تا دو یا سه دهه بعد بالا می‌برد. پیش از این هم پژوهشگران احتمال داده بودند که این افراد، بیشتر گرفتار زوال عقل و آلزایمر شوند.

موضوع فقط از دست رفتن برخی از قابلیت‌های مغز شما نیست. خودتان هم خوب می‌دانید که اگر زیاد استرس داشته باشید، حافظه‌تان یاری نمی‌کند و مطالب تازه را خوب یاد نمی‌گیرید، اما محققان می‌گویند این کاهش قدرت و سرعت به‌خاطر سپردن و به یاد آوردن، تنها بلایی نیست که با استرس زیاد بر سر مغزتان می‌آید. بررسی‌های تازه پژوهشگران نشان می‌دهد که استرس مزمن، مغز شما را کوچک می‌کند!
بله! از نظر محققان، استرس نه تنها توانایی مغز بلکه اندازه آن را هم تحت‌تاثیر



### بیش از ۲۵ درصد بالای ۵۰ ساله‌ها، بیماری‌شان را مخفی می‌کنند

## به خاطر بیماری خجالت نکشید!

این افراد، در صورت مراجعه به‌موقع، امکان بهبود یا کاهش یافتن را خواهد داشت و سکوت آن‌ها در برابر بیماری، زمینه را برای شدید و خارج از کنترل شدن آن فراهم می‌کند.

این افراد در حالی نگران نکردن دیگران را دلیلی برای پنهان‌کاری خود می‌دانند، که از نتایج رازداری‌شان بی‌خبرند. اغلب این سالمندان نمی‌دانند که با سکوت، نه تنها حق عزیزانشان برای همراهی با آن‌ها را سلب می‌کنند، که زمینه را برای ایجاد نگرانی بزرگ‌تر برای آن‌ها فراهم می‌کنند.

مسئله فقط نگران نکردن دیگران نیست. محققان می‌گویند، بیشتر از ۲۵ درصد افراد بالای ۵۰ ساله، مشکلات سلامتی‌شان را مثل یک راز پنهان می‌کنند و با این کار، بسیاری از فرصت‌های طلایی برای بهبود را از خود می‌گیرند. این تحقیق گرچه در بریتانیا انجام‌شده، اما می‌تواند در بسیاری دیگر از گوشه‌های جهان هم مصداق داشته باشد. محققانی که این پژوهش را انجام دادند، در کمال تعجب دریافتند که شش نفر از هر فرد مسن در این کشور، در مورد مشکلات بهداشتی و سلامتی خود، با دوستان یا اعضای خانواده‌شان صحبت نمی‌کنند. هدف این افراد از پنهان کردن رازهای دردرساز سلامتشان، نگران نکردن آدم‌های عزیز زندگی‌شان است.

پژوهشگران می‌گویند، از مشکلات مربوط به شنوایی و کاهش قدرت شنوایی گرفته تا بیمارشدن قلب با ابتلا به آرتریت و حتی مسائل مربوط به بهداشت روانی، مثل یک راز در دل این افراد می‌ماند. در حالی که بسیاری از این افراد به دلیل پیگیری نکردن درست و به‌موقع بیماری‌شان، در خطر سکنه مغزی یا قلبی قرار می‌گیرند، گفته شده، از هر ۱۰ سالمند بیمار، یک نفر برای ۱۲ ماه رازهای خطرناک مربوط به سلامتشان را با هیچ‌یک از عزیزانش در میان نمی‌گذارد.

باتوجه به آمارهای استخراج شده از بررسی‌ها، ۲۹ درصد این سالمندان «خجالت» را دلیل اصلی عدم بیان مشکلات خود بیسان کرده‌اند و به این دلیل که ناتوان و سربار جلوه نکنند یا کسی را به زحمت نیندازند، این رازهای کشنده را در دل خود نگاه می‌دارند. با توجه به بررسی‌های انجام شده، از میان کسانی که این راز را با آدم‌های عزیزشان در میان می‌گذارند، گروهی شریک زندگی‌شان را محرم این راز دانسته‌اند و گروهی دیگر آن را برای صمیمی‌ترین دوستانشان فاش کرده‌اند. با وجود آنکه سالمندان اغلب از بیان مشکلات مربوط به سلامتشان اجتناب می‌کنند، متخصصان معتقدند، بسیاری از مشکلات