ورزش و سردرد

قسمت دوم؛پایانی

ترجمه :پویان ثابت - فوق لیسانس فیزیولوژی ورزش
معصومه برزکار - دانشجوی کارشناسی تربیت بدنی از لارستان

◆ سردرد خوشه ای

این نوع سردرد تأثیر زیاد دارد اما نادراست و ۱٪از جمعیت را شامل می شود. حملات سردرد خوشه ای غالبا، یکطرفه، در اطراف چشم، و بسیار دردناک اند. و در یک زمان موقت کوتاه که به اصطلاح دوره ی خوشه ای نامیده می شود علایم آن شامل: قرمزی و آبریزش چشم، آبریزش و انسدادبینی، عرق صورت ، تورم پلک ها و سستی پلک ها، انقباض مردمک چشم است. ٪۹۰از حملات روزانه برای ۶-۸ هفته ومعمولا ۱یا۲بار در سال اتفاق می افتد و سپس علایم بطور کامل متوقف می شود. بعید به نظر می رسد که افرادی مبتلا به سردرد خوشه‌ای، در طول دوره ی سردردهای خود، تمایلی به انجام فعالیت های ورزشی داشته باشند. اکسیژن و استروئیدهای خوراکی کوتاه مدتی که غالبا بیماران مبتلا به سردردهای خوشه ای استفاده می کنند، برای ورزشکاران حرفه ای مناسب نیست. استفاده از اکسیژن،همچنین تریپتان ها،مانند: سوماتریپتان (امیگران) یا زولمی تریپتان (زومینگ) به صورت اسپری تنفسی یا سوماتریپتان تزریقی مؤثر است. همان طور که حملات میگرنی با تریپتان ها درمان می شوند. برای یک دوره ی طولانی مدت ابتلا به سردرد یا سردردهای خوشه ای مزمن، یک داروی بازدارنده نیاز است. ورا پامین یک داروی مناسب است، هر چندباید تست های قلبی(ECG)ماهانه، برای نشان دادن عوارض جانبی انجام شود. همچنین بهتر است ورزشکاران حرفه ای که می توانند بازدارنده های تاپی رمیت (toperamate) یا لیتیوم را مصرف کنند،از ورا پامین اجتناب کنند. همچنین ممکن است در سردردهای خوشه ای دوره ای تزریق به عصب پس سری بزرگ مفید باشد اما دوباره، تأکید می شود مصرف استروئید ها برای ورزشکار حرفه ای، مناسب نخواهد بود. مطالعات نشان دادند که سردردهای تنشی، فعالیت ها را به اندازه ی میگرن محدود نمی کنند. به علاوه هیچ مدرکی مبنی بر تحریک سردردهای خوشه ای با فعالیت و ورزش وجود ندارد.

◆ سردرد وابسته به افزایش برون ده(بازده)قلبی

سردردی که با افزایش بازده قلبی در حین ورزش ایجاد می شود،رایج ترین نوع سردرد ورزشی است. انجمن بین المللی سردرد این نوع از سردرد را، سردرد اولیه ی ناشی از تلاش مفرط، می نامد و آنها را به عنوان سردرد نبض داری توصیف می کند که از ۵ دقیقه تا ۴۸ ساعت ادامه می یابد. و در طی فعالیت ورزشی یا پس از آن رخ می دهد. چون هیچ علت اصلی برای این سردرد مشخص نشده، به عنوان سردرد اولیه شناخته می شود. هنوز علت این سردرد مشخص نیست. این نوع سردرد اغلب به عنوان سردرد مشابه با میگرن در افراد بیان می‌شود که در هوای گرم و در ارتفاع تشدید می شود و معمولا در اوج تلاش ورزشی رخ می دهد، گرچه می تواند در طی گرم کردن یا پس از ورزش نیز ایجاد شود. اگر شما دچار سردردهایی می شوید که علت آن ورزش است باید این موضوع را با پزشک خود در میان بگذارید تا علت اصلی برای کنترل آن مشخص شود. سردردهایی که با ورزش ایجاد می شوند باید با یک MRI از مغز ،تست های فشار خون،ECG و آزمایش های خون بررسی شوند. وقتی که علت ثانویه علایم بر طرف شد،ممکن است این نوع سردردها با برنامه های گرم کردن تدریجی و آرام بهتر شوند. پزشک می تواندایندومتاسین را برای پیشگیری کوتاه مدت تجویز کند. برای رویدادهای مکرر، پزشکان غالبا، یک دوره داروهای مسدود کننده های بتا را تجویز می کنند که هیچ اثر سوئی برای ورزشکاران حرفه ای ندارد. سایر داروهای بازدارنده ی میگرن که بیشتر ذکر شد نیز می تواند برای درمان مورد استفاده قرار گیرند. هر چند آزمایشات بیشتری درباره اثرات این داروها روی این نوع سردرد صورت نگرفته است.

◆ سردرد به دلیل افزایش فشار خون سیاهرگی

فشار خون سیاهرگی، فشاری است که بر روی دیواره های سیاهرگ توسط جریان خون اعمال می شود. این نوع سردرد در ورزشهایی مثل وزنه برداری رایج است و چگونگی شیوع آن ناشناخته است. بسیار اهمیت دارد که این نوع سردرد را برای پزشک خود گزارش کنید تا علت های ثانویه آن را برطرف نماید. انجمن بین المللی سردرد،این سردرد را یک سردرد ناگهانی اولیه می نامند همچنین این سردرد در گذشته، مانور والسالوا نامیده می شد.

معیارتشخیص آنها شروع ناگهانی است که از یک ثانیه تا ۳۰ دقیقه طول می کشدوباسرفه،احساس کشیدگی درقفسه‌سینه‌یامانور والسالوا ادامه می‌یابد.

◆ سردردهای مربوط به ضربه (تروما)

ارتباط دقیق بین سردرد و ضربه(آسیب)مشخص نیست. تنوع الگوهای درد ممکن است بیشتر شود و برخی از موارد می تواند شبیه به علایم اختلال سردردهای اولیه باشد. الگوی سردرد تنشی رایج ترین نوع است. در برخی موارد، میگرن که به عنوان "میگرن فوتبالیست ها" نیز شناخته شده ،می تواند بر اثر آسیب خفیف سر نیز ایجاد شود. علایم شبیه به سردرد خوشه ای پس از آسیب سر در هنگام فعالیت ورزشی بسیار به ندرت تجربه می شود. برای کسانی که شرایط سردرد اولیه را دارند، این درد می تواند پس از آسیب سر در طی ورزش،بدتر شود.

سردرد پس از آسیب مزمن، سردردی است که ۳ ماه پس از آسیب سر بدون هیچ تغییراتی در بافت مغزی ،ادامه می یابد و معمولا همراه با علایم دیگری مانند گیجی، مشکل در تمرکز و بی خوابی که نوعی سندرم پس آسیبی است،همراه می باشد. همیشه ارتباط مستقیم بین شدت آسیب و شدت سندرم پس آسیبی وجود ندارد. هیچ پژوهشی درباره ی بهترین شیوه ی درمان سردرد ضربه ای، برای سردرد وجود ندارد. درمان در وهله ی نخست برای علایمی است که نشان داده شده اند،اما آگاهی ازداروهای پیشرفته ای که سردرد را تشدیدمی کنند،به ویژه اگرمسکن ها بیش از۳روز درهر هفته درطولانی مدت مصرف شود،اهمیت بسیاری دارد. یک دوره دارویی بازدارنده ی میگرن، امیتریپتی لین می تواند برای این سردردمؤثر باشد. باز هم تأکید می شودکنترل و پیشگیری از گسترش علل ثانویه این سردرد،اهمیت دارد.

◆ سردردی که از ساختارهای گردن ناشی می شود

آسیب گردن می تواند مسبب یا تشدید کننده ی تغییرات درمهره های گردنی و در ادامه درد درناحیه سر از طریق اعصاب گردنی فوقانی شود. برای اینکه یک سردرد وابسته به گردن تشخیص داده شود انجمن بین المللی سردرد بیان می کند که باید شواهدی از اختلال در مهره های گردن یا بافت های نرم گردن که علل سردرد است،علایم کلینیکی که منشأ درد در گردن،یا کاهش درد به دنبال انسداد عصب،و از میان رفتن درد طی۳ماه پس از آسیبی که بصورت موفقیت آمیزی درمان شده است،وجودداشته باشد. با این همه اگر گردن شما بدون احساس کشیدگی و دردی بطور کامل حرکت می کند، بعید بنظر می رسد که سردرد وابسته به گردن باشد.

◆ سردرد ناشی از پرداختن به یک فعالیت ورزشی ویژه

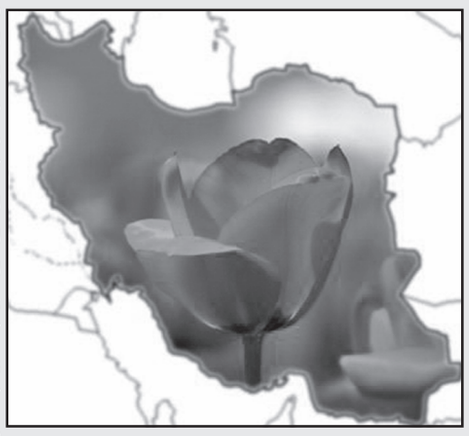
برخی ازسردردها منحصر به یک ورزش خاصی اند .برای مثال،سردرد در افراد اسکی باز که درحال چرخش هستند،به دلیل تأثیرات نیروی گریز ازمرکز است، که سبب کاهش خون درجمجمه می شود. سردرد فشردگی خارجی درشناگران به دلیل فشار ماسک دیده می شود. سردردهای ناشی از ارتفاع به عنوان یک سردرد توأم با بیماری کوه گرفتگی حاد تشخیص داده می شود. سردرد ناشی از شیرجه زدن ،ناشی از مسمومیت دی اکسید کربن است.

بوی مهربانی، بوی ایران

منوچهر حبیبی

اگر آرزوهای آدم ها را از زمانی که خودشان را می شناسند تا زمانی که چشم بر دنیا و همه ی آن چیزهایی که طی عمر چند ده ساله به دست آورده اند می‌بندند را کنار هم قرار می دادند و با ستاره های آسمان مقایسه می کردند وای که آسمان هم برای جا دادنشان کم بود. اما همه ی این عمر و همه ی آرزوهای ما آدم ها همچون اقامت کوتاه و چند روزه ی مسافری می ماند که باید اتاقش را خالی کند و برود مدت زمان کوتاهی که با آن فضا و محیط خو نگرفته باید رفت اما با همه ی کوتاهی اقامت هر مسافری باید به گونه ای اتاقش را نگه دارد که صاحب کاروانسرا و یا مهمانپذیر از او انتظار دارد. خوب گاهی وقت ها برخی مسافران موجب اذیت و آزار خود و اطرافیان می شوند گاهی هم به دیگران درس می آموزند گویا هر جا می روند منش و معرفت و مرام اولین هدیه و سوغاتی است که با خود به همراه دارند حالا که باور داریم که همگی مسافر هستیم حالا که باور می کنیم دیگران تحت تاثیر رفتار و کردار و منش و خلق و خوی ما قرار می گیرند باید آن مکانی را که در اختیار داشته ایم آن آشیانه ای که در آن استراحت کرده ایم و آن جایی که در آن بیتوته کرده ایم را از یاد نبریم بدانیم آن مهمانپذیر آن کاروانسرا آن خانه و کاشانه حرمت دارد.

حرمتی که باید به آن پای بند بود. خوب دوست دارید اسم آن جایی که همه ی ما همزبان ها ، هم کیش و هم آیین ها ، هم وطنان و هم دلان و هم رهروان و هم داستان های مسافر در آن رشد و نمود نموده‌ایم در آن کار و تلاش کرده ایم در آن آرزوهایمان را پرورانده ایم چه باشد ؟ به آن چه بگوییم؟ جز این که می توان به آن گفت سرزمین ، وطن، کشور ، مرز و بوم ، ایران به راستی چه می توان به آن گفت؟



کجا بهتر از آن می توان یافت که بوی خودمان دهد بوی پدران و مادران مان دهد. مامنی امن برای فرزندان مان باشد جایی مطمئن و ایمن برای گنجینه هایمان باشد جایی که بسیاری از ما به آن قسم می خوریم به عشق آن زنده ایم و برای آن می جنگیم. همین چند روز پیش که انتخابات ریاست جمهوری بود آخرین کلام و سفارش مگر با نام ایران و مگر برای ایران نبود در آن هفته ی پر التهاب رقابت های نامزدهای شوراهای شهر و روستا و ریاست جمهوری خواسته و یا ناخواسته در خواب و بیداری شب و روز اینجا و آنجا مگر رنگ ها ۳ رنگ نبود و مگر فریادها همه به نام ایران ختم نمی شد. پس ای ایران ، ای سرزمین ما ، ای مهد دلیران ، ای امید جوانان و نوجوانان به راستی که برایت باید بود و جنگید .

به راستی که برایت باید کوشید ، به راستی که باید مسافر خوبی بود همان طوری که مسافران می آیند و می روند ما هم می آییم و می رویم اما تو می مانی تو باید بمانی تا پذیرای دل های عاشق فرزندان ایران باشی. کسانی که دست به دست ،نسل به نسل می آیند با تو آشنا می شوند و تو را به دیگران می‌سپارند همه باید امانت داری کنیم. همه باید جایگاه و حقوق خود را بشناسیم احساس برتری جویی و جاه طلبی نکنیم آن چه را که امانت است نمی توان صاحب شد .

باور کنید همه ی آن چه را که احساس می کنیم مالک آن هستیم را هم نمی توانیم نگهداریم اصلا جز عمر (مدت زمان کوتاهی) که همه ی دار و ندار مان است ما آدم ها چیزی نداریم حالا چرا این چنین برخی از ما برای به دست آوردن رها شدنی‌ها شب و روز نداریم نمی دانم شاید خلق و خوی برخی ها با حرص و طمع عجین شده باشد و اما اگر برخی از ما می دانستند که امروز که ما بر این قله ایستاده‌ایم روی گام ها و جایگاه کسانی هستیم که دیروز که بودند ما نبودیم و در کنار ما نیستند اگر می دانستند رفتن و رسیدن چه آسان است و ماندن چه سخت است این چنین از شانه های همدیگر بالا نمی رفتند.

اگر می دانستند که فردا چه کسانی بر قله های افتخار می‌ایستند این چنین به در و دیوار نمی‌زدند. این چنین به حق و حقوق یکدیگر دست اندازی و تجاوز نمی کردند . ای کاش همه وظیفه ی مسافر خوب را انجام می دادند کاش به این نگاه می کردند که فقط باید خوب زیست و خوب بود خوب زندگی کرد و خوب رفت. شاید از هر رویدادی و اتفاقی این پیام و این هشدار را می گرفتیم تا بگوییم ای دوست عزیز، ای هم وطن گرامی ، ای یار و همرزم ، ایران می ماند تا ایرانی بیاید و ایرانی می سازد تا ایران بماند. خیلی تفاوتی نمی کند که در نزدیکی و در همسایگی شما کیست، مهم اینست که تو او را دوست داشته باشی به او احترام بگذاری و او نیز ترا دوست داشته باشد و او نیز جایگاه و منزلت تو را باور داشته باشد همه ی آن چه را که گفتیم قصد خالی کردن دل کسی را نداریم قصد دلگیر کردن کسی را نداریم قصد فقط خالی شدن دل ها از کینه‌هاست قصد فقط احترام گذاشتن به هم دیگر است باید بعد از یک هفته پر از هیاهو و غوغا و پر از فراز و نشیب ، باید بعد از ماه ها انتظار و نگرانی باید بعد از یک دوره ی پر از بیم و امید به مردم به خواسته هایشان به حضورشان و به جایگاهشان احترام گذاشت باید آن چه را که انجام دادندو پسندیدند تو و من نیز بپذیریم به مطالبات و نظراتشان احترام بگذاریم چه این کارشان همسو با نظر ما باشد و چه برعکس، مخالف و مغایر با خواست و ایده آل های ما باشد. یک همسفر خوب یک همراه واقعی کسی است که با شادی دیگران شاد گردد و از غم و اندوه دیگران غصه دار گردد حرمت نان و نمک را داشته باشد و مردم را فدای امیال خود نکند .

باید نشان دهد به سلیقه و توان ، به اعتقاد و باورهای دیگران احترام می گذارد. پس روز ۲۴ خردادماه اگر مردم آمدند به آمدنشان و اگر نیامدند به نیامدنشان ، اگر انتخاب کردند به انتخابشان و اگر نپسندیدند به رویکردشان باید احترام بگذاریم به آن چه که آنان میل و رغبت نشان دادند به آن چه که آنان باور داشتند به عشق و علاقه شان به مطالباتشان و تقاضاهایشان احترام بگذاریم تا همسفر و همراه خوبی باشیم و ایران مان را خرم و سبز و آباد به وارثانش واگذاریم تا جایی شایسته و ایمن برای فرزندانمان بماند تا بوی مهربانی و دوستی نسیم راه‌شان باشد.

اندیشه مثبت ، نگاه مثبت

عباس خادم الحسینی
مدیر و مدرس موسسه روانشناسی راه نجات

آنچه زندگی شما را می سازد، آنچه احساسات شما را شکل می دهد، آنچه باورهای شما را رقم می‌زند و آنچه رفتار و عکس العمل های شما را باعث می‌شود، اتفاقات و رویدادها نیستند بلکه نوع برداشتی است که شما از اتفاقات و رویدادها دارید.

اگر برداشت های خود را از رویدادهای اطراف تان عوض کنید و به جای توجه کردن به بخش های منفی یک واقعه، روی قسمت مثبت آن معطوف شوید می توانید احساسات سازنده و لذت بخشی را در خود پدیدار کرده و از تولید احساسات منفی در خود جلوگیری کنید. این کار به مرور می تواند حس رضایتمندی شما را از زندگی تقویت کرده و در جهت تولید شادی درونی بیشتر کمک تان کند. چندی پیش خانم جوانی برای مشاوره به من مراجعه کرد و اظهار داشت که از دست بدجنسی های اطرافیان و سختی های روزگار (!) به ستوه آمده است تا جایی که از زندگی بیزار شده و حال و حوصله ی هیچ کس و هیچ کاری را ندارد. احساس می کند شدیداً افسرده شده و دیگر رمقی برای ادامه ی زندگی ندارد. وقتی علت را جویا شدم گفت که حسادت های زن برادرش امانش را بریده و کار را به اینجا رسانده است. برایم توضیح داد که زن برادرش چشم دیدن او را ندارد و همواره به او حسادت می کند. وقتی که داشت داستان حسادت های زن برادرش را با آب و تاب برایم تعریف می کرد لبخندی زدم و درحالیکه خودم راخوشحال و راضی نشان می دادم گفتم :

- به به ! چقدر خوب !

از این حرف من حسابی تعجب کرد و در حالی که جا خورده بود با ناراحتی گفت :

- منظورتان چیست؟ کجای این قضیه خوب است؟

مکث کوتاهی کردم و در جوابش گفتم :

- بیا این مسأله را از زاویه ی دیگری نگاه کنیم. می دانی چرا زن برادرت به تو حسادت می کند؟ فکر می کنی این کار را به خاطر بد جنسی اش انجام می‌دهد؟ آیا گمان می کنی او به خاطر پدر کشتگی که با تو دارد به تو حسادت می کند؟ یا این که چون پدر و مادرش خوب تربیتش نکرده اند حسود بار آمده است؟

تا خواست حرفی بزند جلویش را گرفتم و ادامه دادم :

- اگر درباره ی هر کدام از این سه گزینه می خواهی صحبت کنی باید بگویم که داری اشتباه می کنی. حسادت زن برادرت در درجه ی اول به خاطر بدجنسی‌اش یا ضعف تربیتش یا پدر کشتگی که فکر می کنی با تو دارد نیست. حسادت او قبل از هر چیز به این دلیل است که او تو را در مواردی از خودش بالاتر و سرتر می بیند و چون نمی تواند این مساله را تحمل کند حس حسادتش تحریک می شود و به تو حسودی می کند. این که دیگران به تو حسودی کنند نشان می دهد که تو از نظر آنها آدم بزرگ و قابل اهمیتی هستی. حسادت آنها این پیام را به تو می دهد که از دیدگاه آنها آنقدر مهم هستی که حسادت شان را بر انگیزی. به خاطر داشته باش که هیچ کس به یک گدا حسادت نمی کند چون چیزی ندارد که بشود به آن حسادت کرد. شاید این ضرب المثل را شنیده باشی که می گویند : « هیچ کس به سگ مرده لگد نمی‌زند ».

دقایقی را در این مورد با او صحبت کردم تا توانستم دیدگاهش را تغییر دهم. وقتی زاویه ی دیدش تغییر کرد همه چیز به یکباره دگرگون شد. وقتی از دفتر من خارج می شد برق شادی در چشم هایش موج می زد. بعدها او را در یکی از سخنرانی هایم دیدم و برایم تعریف کرد که دیگر از حسادت های اطرافیان ناراحت نمی شود. نه تنها ناراحت نمی شود بلکه با شادمانی به دنبال امتیاز ویژه‌ای در خود می گردد که باعث حسادت آنها شده است.

احتمالاً شما هم این جمله ی معروف را شنیده اید که می گویند :

همیشه نیمه ی پر لیوان را ببینید

عمل کردن به این جمله ی به ظاهر ساده و پیش پا افتاده تأثیر شگرف و عمیقی بر طرز فکر و نوع احساسات شما دارد. در نظر داشته باشید که به طور کلی هیچ چیز به خودی خود خوب یا بد نیست بلکه این طرز تفکر، نحوه‌ی نگرش و نوع برخورد ذهنی شما با مسایل است که موضوعات مختلف را خوب یا بد جلوه می دهد و طبیعتاً نوع برداشت شما از رویدادها و نوع بهره گیری تان از آنهاست که نتایج خوب یا بد را برای تان به ارمغان می آورد.

با این توصیف طبیعی است که اگر دیدتان را عوض کنید و اتفاقات پیش آمده را از زاویه ی دیگری ببینید بسیاری از نتایج را به گونه‌ای دیگر دریافت خواهید کرد به گونه ای که بیشتر و بهتر بتوانید از زندگی بهره برداری کنید.

برای بالا بردن سطح شادی و آرامش درونی زندگی تان چاره‌ای ندارید جز این که فرهنگ مثبت اندیشی را در خود ایجاد کنید. باید با نگاهی عمیق تر به رویدادهای زندگی بنگرید. باید بتوانید از دل هر واقعه ای (حتی اگر واقعه‌ای ناگوار باشد) قسمت های مثبت و مفیدش را استخراج کنید. باید یاد بگیرید که به بخش های خوب و سرشار زندگی با ریز بینی و دقت نظر بیشتری توجه کنید تا هم بتوانید از زندگی تان بهره و لذت بیشتری ببرید و عواطف سازنده‌ای چون احساس خوشبختی، شادی، شکر گزاری، شور و شوق، رضایتمندی و عشق را در خود تقویت کنید و هم این که بتوانید در پرتو این عمل آگاهانه از آینده ی بهتر و لذت بخش تری برخوردار شوید.

البته نکته ای که ذکر آن را در مورد مثبت اندیشی لازم و ضروری می دانم در مورد تعریف نادرستی است که بعضی ها از مثبت اندیشی دارند. به خاطر داشته باشید که مثبت اندیشی به معنای انکار واقعیت ها، فرار از حقیقت و گول زدن خود با کلمات و الفاظ نیست. مثبت اندیشی به معنای پنهان شدن پشت مجموعه ای از افکار و نظرات غیر واقعی و ساده لوحانه نیست. مثبت‌اندیشی اصلاً به این معنا نیست که در بدترین شرایط به سر ببریم و بگوییم به به چه شرایط خوبی ! مثبت اندیشی به این معنا نیست که سرمان را مثل کبک در برف حماقت فرو ببریم و حقایق را انکار کنیم.

مثبت اندیشی یعنی ارزیابی کردن رویدادها به صورت واقعی، کامل، آگاهانه و به دور از تعصب و عادت. مثبت اندیشی یعنی کمتر توجه کردن به قسمت های منفی هر واقعه (نیمه ی خالی لیوان) و در عوض در کانون توجه قرار دادن نکات مثبت و انرژی بخش آن (نیمه ی پر لیوان). مثبت اندیشی یعنی استخراج نتایج مثبت از دل رویدادهای ظاهراً منفی و ناخوشایند.

مثبت اندیشی یعنی برخوردار بودن از افکاری سالم برای برخوردار شدن از احساساتی مثبت و عکس العمل هایی منطقی و حساب شده.

در نظر داشته باشید که آنچه اهمیت دارد خود واقعه نیست. در حقیقت این رویدادها نیستند که می توانند احساسات خاصی را در شما پدیدار کنند بلکه این نوع نگاه شما و چگونگی برخورد ذهنی تان با مسایل و تفسیر و تعبیری که از هر اتفاق دارید است که اهمیت دارد و به هر رویداد رنگ و بو و معنا می‌بخشد. دکتر کاوی در این زمینه می گوید : « آنچه در سرتان می گذرد جهان تان را می آفریند ». آلبرت انیشتین، فیزیکدان معروف نیز جمله ای با همین مضمون دارد.

بنابراین برای برخورداری از یک زندگی بهتر و شادتر، قبل از هر چیز باید نوع نگاه مان را عوض کنیم، باید زاویه ی دید خود را تغییر دهیم و مسایل را به شکل دیگری ببینیم و به قول سهراب سپهری :

« چشم ها را باید شست، جور دیگر باید دید »

اگر خدای ناکرده روزی از زندگی تان آنقدر خسته و دلزده شدید که آرزوی مرگ کردید پیشنهاد می کنم به بخش بیماران سرطانی بیمارستان ها سری بزنید تا در آنجا کسانی را ببینید که لحظه لحظه از خداوند فرصت می‌خواهند تا بیشتر زندگی کنند. پیش از آن که بابت فرزندی که دارید ناشکری کنید و یا خود را بابت داشتن چنین فرزندی سرزنش کنید، به زن و شوهرهایی بیندیشید که سال ها در آرزوی بچه دار شدن می سوزند و تلاش می کنند و هزینه می کنند و موفق نمی شوند.

اگر روزی خواستید از غذایی که می خورید ایراد بگیرید و عصبانی شوید و ناشکری کنید، به میلیون ها نفری بیندیشید که اصلاً چیزی برای خوردن ندارند، به آنهایی که آرزوی خوردن چنین غذایی را دارند.

اگر از شغلی که دارید چندان راضی نیستید و یا این که در کار حرفه ای خود با مشکلی مواجه شده اید که حسابی حال تان را گرفته است، به جای عصبانی شدن و به زمین و زمان بد و بیراه گفتن و به جای افسرده شدن و خود را بد شانس و بدبخت تلقی کردن، به کسانی فکر کنید که مدت هاست بیکارند و آرزو دارند شغلی مثل شغل شما داشته باشند.

در نظر داشته باشید که به هر واقعه ای می توان به شکل دیگری نگاه کرد و نتایجی جدید استخراج نمود. هر رویدادی هر چقدر هم که منفی و ناراحت کننده باشد می تواند در دل خود پیام مثبت و سودمندی داشته باشد و من و شما اگر بخواهیم با شادی و آرامش درونی بیشتری زندگی کنیم چاره ای نداریم جز این که نحوه ی نگرش خود را به مسایل به شکلی قرار دهیم که در خدمت منافع و مصالح ما باشد.

نحوه ی نگرش نقش بسیار موثر و غیر قابل انکاری در میزان شادی و آرامش درونی افراد دارد. با تغییر دادن نحوه ی نگرش به راحتی می توان افکار، احساسات و رفتار را تغییر داد و اگر این کار را به صورت آگاهانه و منطقی انجام دهیم بدون شک می توانیم سطح کیفی زندگی خود را بالاتر ببریم.

ساختار دوره های تحصیلی

در نظام های آموزشی ، کشورها با وجود تفاوت های نژادی ، فرهنگی و ... معمولا ساختار دوره های تحصیلی در نظام آموزش و پرورش مشتمل بر سه مرحله پایه گذاری می شود:

در مرحله اول: سطح یک آموزش و پرورش را دوره ابتدایی که بعضا دوره پیش دبستانی هم در بر دارد تعریف می کنند.

در مرحله دوم: سطح دو آموزش و پرورش را دوره متوسطه اول تعریف می کنند.

درمرحله سوم: سطح سه آموزش و پرورش را دوره متوسطه دوم تعریف می کنند. (سازمان ملل دوره متوسطه را(se cond level of education) تعریف می کند.

در بعضی‌از کشورها آموزش دوره پیش دبستانی را غیر رسمی تلقی می کنند و دربعضی کشورها این دوره را جزئی از دوره سطح یک و رسمی تلقی می کنند.

در بیشتر کشورها که دارای توان اقتصادی مناسب هستند بعضی از سطوح را آموزش عمومی فرض می کنند و آن را برای کلیه شهروندان خود اجباری قلمداد می کنند و هر یک به فراخورحال ، ابزاری برای برخورد با والدین کودکانی که به هر دلیل فرزند خود را از این آموزش عمومی منع می کنند در نظر می گیرند. با این که سن شروع به تحصیل در کشورها متفاوت است و حتی در بعضی از کشورها هرایالت خود تصمیم می گیرد که تحصیل رسمی از چه سنی آغاز گردد اما معمولا عالمان علوم تربیتی ۵ یا ۶ سالگی را مناسب آغاز تحصیل رسمی می‌دانند.

در خصوص آموزش زبان بین المللی یا زبان دوم کشورها نظرات متفاوتی اعمال می کنند. برخی از کشورها با آغاز تحصیلات رسمی ، آموزش زبان بین المللی یا زبان دوم را مناسب می دانند و در بعضی از کشورها پس از پایان آموزش عمومی به این کار مبادرت می ورزند.

آموزش های تخصصی و فنی حرفه ای معمولا در ساختار سطح سه آموزش و پرورش یعنی دوره متوسطه دوم پیش بینی می شود. متوسط زمان در سطوح مختلف حدود ۱۰۰۰ ساعت در سال در نظر گرفته می شود و مدت هر تک زنگ را کمتر از یک ساعت تعریف می کنند. زمان شروع و خاتمه تقویم آموزشی هم در کشورها متفاوت است. هر چند ساختارها در کل شباهت هایی با هم در سطح کشورها دارند و تفاوتهایی نیز وجود دارد اما آن چه مسلم است لزوم ایجاد بینش و وادار ساختن دانش آموزان به تفکر است که باید در تمام ساختارهای سطوح تحصیلی آموزش و پرورش کشورها پیش بینی شود.

نادره کاظمی
دبیر آموزش و پرورش ناحیه ۳

چاپ رساله

رساله دکترای علوم تربیتی سید عبدالرحمن اعتماد با عنوان جهانی شدن و تأثیرات آن بر سیستم آموزش و پرورش، در آلمان به زبان انگلیسی با شماره ۹-۳۸۱۶۶-۶۵۹-۳-Isbn۹۷۸ آخرین مراحل چاپ الکترونیکی خود را به صورت کتاب طی می کند. در فصل دوم کتاب، مطالبی همچون مفهوم و تاریخچه جهانی شدن، جنبه‌های مهم جهانی شدن (اقتصادی، فرهنگی و سیاسی)، جهانی شدن از منظر اقتصادی، فرهنگی و سیاسی، بعد فنی جهانی شدن، جهانی شدن از دیدگاه مکاتب مختلف، علل و عوامل مؤثر بر فرآیند جهانی شدن، دیدگاه های مخالفان و موافقان جهانی شدن، آموزش و پرورش و اقتصاد، آموزش و پرورش و فرهنگ، آموزش و پرورش و سیاست، اجزا و عناصر اقتصاد، فرهنگ و سیاست، سیستم وستفالی، دولت رفاه، دولتهای رانتیر، مدل Ford-Taylor، مدل ریچارد کنی و مارتین فلوریدا، علت انتقاد از اقتصاد کینزی ناشی از تنگناهای ساختاری رکود - تورم، تئوری آزادی کامل اقتصاد (FairezLaisse-) آدام اسمیت و مقابله با اندیشه های اقتصادی «سوداگران»و«فیزیوکراتیسم»، GAAT و WTO مورد بحث قرار گرفته است. در فصل پنجم یافته های پژوهش بررسی می شود.

از زحمات فراوان سرکار خانم فرخنده صدیق کمال تقدیر و تشکر را دارد.

سید عبدالرحمن اعتماد