

تفکر انعکاسی یا بازتابی؛ چرا و چگونه؟

گذرگاه
کهنسالی

چالش‌های راندگی در میان سالمندان

با افزایش سن افراد، برخی توانمندی‌ها در آن‌ها کاهش پیدا کرده یا تغییر می‌کند که یکی از آن‌ها راندگی است. راندگی در بسیاری از سالمندان احساس اعتماد به نفس، استقلال و کنترل ایجاد می‌کند اما نکته بسیار مهم این است که افراد مسن درک کنند زمانی که عکس العمل‌هایشان کند می‌شود، تحركاتشان کاهش می‌یابد، بینایی و یا شنوایشان ضعیف می‌شود و یا راندگی آن‌ها دستخوش سایر تغییرات متناسب با افزایش سن می‌شود، فعالیت راندگی را کنار بگذارند و این کار را به جوان‌ترها واگذار کنند. متأسفانه باور این تغییرات برای بسیاری از افراد آسان نیست. فرایند سالمندی در افراد مختلف نمودهای متفاوتی دارد. از این‌رو نمی‌توان سن ثابتی را تعیین کرد که بالاتر از آن، افراد از راندگی منع شوند. با این حال مطالعه‌های انجام شده نشان داده‌اند با افزایش سن راننده به بالای ۷۰ سال، میزان بروز تصادف‌های منجر به مرگ به میزان بسیار زیادی افزایش می‌یابد. دلیل این امر آن است که در سالمندی، قدرت بینایی و شنوایی و سرعت واکنش‌های حرکتی کاهش می‌یابد. علاوه بر این، برخی بیماری‌های مزمن مانند مشکلات عضلانی و اسکلتی، آرتروز مهربه‌های گردن و زانو... امکان راندگی ایمن را از افراد می‌گیرد. گاهی هم وقوع رویدادهای حاد مانند سگته‌های قلبی یا مغزی، رانندگان سالمند را دچار حادثه می‌کند. به دلیل کاهش سرعت عمل افراد در سنین بالا، ممکن است زمانی که خودروهایی از معابر فرعی وارد می‌شوند، فرد سالمند به‌موقع نتواند آن‌ها را مشاهده یا در صورت ترمز کردن خودروی جلویی، خودروی خود را در لحظه متوقف کند. ممکن است از نظر ما راندگی فعالیت ساده و بدون هیچ‌گونه پیچیدگی باشد، در حالی که این امر مهارتی پیچیده و نیازمند توانایی هماهنگی دست، پا، چشم و تشخیص موقعیت است. حتی محدودیت‌های جزئی جسمی می‌تواند بر توانایی فرد سالمند در کنترل فرمان، تعویض دنده، گاز یا ترمز تأثیر بگذارد. تشخیص این مسئله که آیا فرد سالمند با وجود برخی مشکلات گفته شده، همچون گذشته راننده‌ای توانمند و مسلط است یا خیر، امری چالش برانگیز محسوب می‌شود. با مشورت پزشکان متخصص، شرکت مجدد در دوره‌های راندگی و آموختن تکنیک‌های جدید و ارزیابی منظم مهارت و توانایی، می‌توان شرایط راندگی ایمن را مهیا و این فعالیت را تبدیل به امری لذت‌بخش کرد. اگر طبق نتیجه ارزیابی پزشک متخصص تشخیص داده شد راندگی ممکن است سلامتی سالمند را به خطر بیاندازد، می‌توانیم با روش‌هایی دوستانه و همراه با احترام مانع از راندگی شده و جان او را حفظ کنیم. اگر بستگان، دوستان و دیگران در مورد راندگی برای سالمند ابراز نگرانی می‌کنند، ممکن است زمان آن رسیده باشد که فرد نگاه سنگین‌ترانه‌تر و صادقانه‌تری به توانایی راندگی خود داشته باشد. می‌توانید راندگی خود را توسط یک متخصص کاردرمانی ارزیابی انجام کنید. مهارت‌های راندگی خود را با گذراندن یک دوره نوسازی در کلاس‌های راندگی، بیشتر کنید و در مورد توانایی راندگی ایمن با پزشک خود حرف بزنید. شما ممکن است سال‌های زیادی راندگی کرده باشید و به تصادف نکردن در گذشته افتخار کنید اما باید بدانید که با افزایش سن توانایی راندگی شما دست‌خوش تغییر می‌شود. شاید به این فکر کنید که راندگی نکرد بخشی از استقلال شما را بگیرد یا از این اتفاق شوکه شوید اما مهم این است که سعی کنید بدون ماشین یک سبک زندگی فعال، پر جنب‌وجوش و با ارزش داشته باشید. جست‌وجو برای راه‌های جایگزین حمل‌ونقل می‌تواند برای داشتن یک زندگی اجتماعی و سالم، کمک کند. برای بسیاری از ما، راندگی یکی از جنبه‌های اصلی حفظ استقلال با افزایش سن است. با کاهش عوامل خطر و استفاده از شیوه‌های راندگی ایمن، می‌توانید با خیال راحت راندگی را در سال‌های بالاتر ادامه دهید اما اگر فهمیدید که باید راندگی خود را کاهش داده یا آن را کامل کنار بگذارید، به معنای پایان استقلال شما نیست. احتمال دارد هر فردی با هر سنی مجبور شود راندگی را کنار بگذارد. باید در نظر داشت که رانندگان مسن از رانندگان جوان بیشتر جریمه می‌شوند یا حتی تصادف می‌کنند.

تعریف کنید، در نظر گرفتن راه‌حل‌های ممکن برای برآورده کردن مشکلات و نیازها آسان‌تر خواهد بود. مهارت‌های تفکر انعکاسی، مشورت و تفکر را بر پاسخ‌های عجولانه ترجیح می‌دهد. به اقدامات قبلی، که برای رفع مشکلات گذشته شما انجام شده است، فکر کنید. آموخته‌های حاصل از تجربیات قبلی را شناسایی کنید و در نظر بگیرید که کدام اقدامات انجام شده در آن زمان موفق بوده‌اند. طرز تفکر انعکاسی افراد این فرصت را می‌دهد که خود را از هیجان‌های شدید و تجربه‌های بد یا خوب کنار بکشند و با دیدگاه بهتری به مسائل اطراف توجه کنند. این روش موجب افزایش اعتماد به نفس افراد در تصمیم‌گیری‌ها خواهد شد و به آن‌ها کمک می‌کند تا ایده‌ها و تجارب خود را بهتر مد نظر قرار دهند. حال که با مفهوم تفکر انعکاسی آشنا شدید، خوب است که آن را به بخشی طبیعی از زندگی و روند تفکر خود تبدیل کنید. ضروری است پیوسته از تجربه‌های خود درس بگیرید، رشد کنید و به اهدافی که می‌خواهید برسید. تفکر انعکاسی به‌قدری مهم است که باید برای مجهز شدن به آن تمرین کنید؛ چرا که به شما کمک می‌کند تا از دیدگاه‌ها و افکار نو یا متفاوت، استقبال کنید و نقطه‌نظرات دیگران را بهتر درک کنید. از طرفی این روش در پیشرفت شخصی و حرفه‌ای افراد نقش زیادی ایفا می‌کند. با شناخت و درک بهتر خود می‌توانید متوجه شوید که کجا باید تلاشتان را در بهترین شکل متمرکز کنید. با تفکر انعکاسی انگیزه زیادی برای انجام کارها پیدا می‌کنید؛ زیرا به‌واقع متوجه می‌شوید که قصد دارید به چه چیزهایی دست پیدا کنید و چرا می‌خواهید این کارها را انجام دهید. در این راه احتمالاً خودتان به استقبال چالش‌های جدید می‌روید و از آن‌ها نمی‌ترسید. متفکران انعکاسی می‌دانند که چگونه دانش خود را از موقعیت‌ها به موضوعات و تجربه‌های دیگر توسعه دهند. به‌طور کلی ارتباط مفاهیم جدید با تجربیات گذشته، به شما اعتماد به نفس و آگاهی بیشتری می‌دهد. چرخه یادگیری انعکاسی هیچ‌وقت متوقف نمی‌شود. موضوعات مختلفی را یاد بگیرید و از آن‌ها استفاده کنید، سپس به تفکر انعکاسی ادامه دهید و درک خود را توسعه دهید. درگیر شدن در تفکر انعکاسی می‌تواند به شما در درک تجربیات خود برای پذیرش چالش‌های جدید و بهبود شایستگی‌ها کمک کند. شما می‌توانید از تفکر بازتابی برای اطلاق از تصمیمات شخصی و پیشرفت حرفه‌ای استفاده کنید.



مسائل کاربردی است و اهمیت بسیاری در محیط‌های کاری، تحصیلی و زندگی روزمره دارد.

ملزومات تفکر بازتابی

برای اینکه تفکر انعکاسی به‌خوبی انجام شود، به محیط مناسبی نیاز است. داشتن وقت کافی برای تفکر مناسب هنگام واکنش و وجود پشتیبانی احساسی لازم برای ترغیب به تفکر، ارزیابی مجدد و نتیجه‌گیری، برخی از این ویژگی‌ها به شمار می‌آیند. بررسی سریع موقعیت، می‌تواند به تشویق تفکر انعکاسی کمک کند. بحث درباره موضوعاتی مشخص، نکاتی که آموخته شده‌اند و مواردی که باید یاد گرفته شوند، به تفکر انعکاسی کمک می‌کند. همچنین تشکیل گروه‌های یادگیری اجتماعی، برای بهبود توانمندی خود در زمینه درک دیدگاه‌ها و نقطه‌نظرات دیگران، بسیار مفید است. تفکر انعکاسی سؤالات استراتژیک را در ذهن شما ایجاد می‌کند که به نیازهای خاصی پاسخ می‌دهد. اگر مشکل را به وضوح

تفاوت‌های دو تفکر

معمولاً تفکر انعکاسی و تفکر انتقادی، به‌صورت مترادف با یکدیگر به کار رفته‌اند اما تفاوت‌های اندکی از نظر مفاهیم دارند. تفکر انتقادی فرایند سیستماتیک تجزیه و تحلیل اطلاعات، به‌منظور شکل‌گیری عقیده یا تصمیم‌گیری است و بر اساس انگیزه بنیادی موجود، می‌تواند متفاوت باشد. همه ما زیاد فکر می‌کنیم اما بخش گسترده‌ای از تفکراتمان با تصبباتی همراه است که به دریافت اطلاعات اشتباه منجر می‌شوند؛ اینجا جایی است که تفکر انتقادی وارد عمل می‌شود. تفکر انتقادی یکی از مهارت‌های حیاتی است که افراد را قادر می‌سازد تا به‌طور مؤثر و دقیق به تحلیل و ارزیابی اطلاعات، ایده‌ها و دیدگاه‌های مختلف بپردازند. این مهارت به آن‌ها اجازه می‌دهد تا با بی‌طرفی و به‌شکلی منطقی، اطلاعات را به‌طور دقیق بررسی کرده و به نتایج مؤثری دست پیدا کنند. تفکر انتقادی همانند تفکر بازتابی یا انعکاسی یکی از پایه‌های اصلی تصمیم‌گیری‌های موفق و حل

گزارش

پرتو جغتایی
روزنامه نگار

آیا شده است در باره موضوعی بی‌مقدمه قضاوت کنید و بعد از خود پیرسید کاری که کردم درست بود یا خیر؟ همه آدم‌ها مرتکب این خطا می‌شوند. در این بین راهکاری وجود دارد که بسیار کمک‌کننده است؛ پدیده‌ای به نام «تفکر انعکاسی» که به مدد آن می‌توان این شبهه را از بین برد. اما تفکر انعکاسی دقیقاً چیست و اگر قرار باشد پا در میدان آن گذاشته و از فواید آن در راستای زیست بهتر بهره ببریم، چه باید کنیم. در ادامه به توضیحاتی درباره این پدیده خواهیم پرداخت که دانستن آن شما را یاری خواهد داد.

معنای تفکر انعکاسی

تفکر بازتابی یا تفکر انعکاسی اصطلاحی است که احتمالاً شما نیز مطالبی درباره آن شنیده و برای درک مفهومش تلاش کرده‌اید. اگر جزو این دسته هستید، می‌دانید که با یک مفهوم مهم انتزاعی سروکار دارید اما در حقیقت این اصطلاح خیلی ساده‌تر از چیزی است که فکر می‌کنید. به‌طور خلاصه این مفهوم به موارد همچون تفکر دائمی و تحلیلی کارهایی که انجام داده‌اید، آنچه انجام می‌دهید، تجربه‌هایی که داشته‌اید، آنچه آموخته‌اید و چگونگی یادگیری آن‌ها می‌پردازد. در واقع تفکر انعکاسی، به‌معنی داشتن تصویر بزرگ‌تر از یک موضوع و درک تمامی پیامدهای آن است. این مفهوم فقط به نوشتن برنامه‌های آینده و کارهایی که در گذشته انجام داده‌اید بر نمی‌گردد، بلکه به دلیل انجام کارها و اهمیت آن‌ها نیز ارتباط پیدا می‌کند. این موضوع اغلب احساسات، واکنش‌ها و هیجانات افراد را دربر می‌گیرد. تفکر انعکاسی نوعی ارزیابی فردی است که از آن به‌عنوان تجربه‌ای مفید از آگاهی نام برده می‌شود. این روش فکری مشخص می‌کند در زندگی چه چیز واقعاً برای شما مهم است. افراد دارای تفکر انعکاسی، تجربه و موقعیت خاصی را بازبینی می‌کنند و از آن یاد می‌گیرند تا بتوانند در آینده بهتر با شرایط روبه‌رو شوند. آنچه در مسیر تفکر انعکاسی همواره باید به آن توجه داشت، اصل صداقت و خودداری از تحلیل‌های شخصی است.

ذهن‌بیداری در خواب



آیا تا به حال تجربه کرده‌اید در حالتی که خواب هستید هم‌زمان بیدار نیز هستید؟ این پدیده به احساس بیداری در خواب یا ذهن‌بیدار در خواب (racing mind) معروف است. یک اختلال مرموز که در دنیای خواب برای بسیاری از افراد رخ می‌دهد. منطقی است فکر کنید که هنگام خواب در حال استراحت و خوابیدن هستید اما گاهی اوقات، مغز شما این موضوع را نمی‌پذیرد و ذهن همچنان فعال است. ذهن بیدار در خواب پدیده‌ای است که در طول فرایند خواب تجربه می‌شود. در این حالت احساس می‌کنید بیدار هستید و مجموعه‌ای از وقایع روز همچنان در ذهن شما در حال مرور است. مثلاً اگر فرداً امتحان مهمی داشته باشید، در طول روز با همکارانتان بحث و جدل داشته‌اید، یک روز سخت کاری را گذرانده‌اید و یا اینکه می‌خواهید کار جدیدی را شروع کنید، ممکن است افکار مربوط به این اتفاقات در طی خواب شبانه، دست از سر شما برندارند و تا صبح با آن‌ها درگیر باشید. این پدیده به‌صورت کامل یا جزئی رخ می‌دهد. برخی افراد، این اختلال را خیلی کوتاه و گذرا تجربه می‌کنند اما بلافاصله به خواب عمیق برمی‌گردند. در موارد دیگر، ذهن بیدار در خواب ممکن است برای مدت‌زمان بیشتری ادامه یابد و موجب بیدار شدن کامل فرد شود. پزشکان هنوز نمی‌دانند علت دقیق ذهن بیدار در خواب چیست، با وجود این، برخی شرایط را در بروز آن مهم می‌دانند. برخی از اختلالات مانند آپنه خواب می‌تواند باعث بیداری‌های ناخواسته شود و در ادامه زمینه را برای بروز ذهن بیدار فراهم کند. همچنین سطح بالای استرس و اضطراب می‌توانند باعث بیداری ناخواسته و ذهن بیدار در حالت خواب شود. علاوه بر این هرگونه تغییر در فعالیت الکتریکی مغز، مانند تغییر در مراحل خواب، در بروز این عارضه نقش دارد. اگر ظاهر شدن ذهن بیدار در خواب ناشی از بیماری‌های عصبی و روانی مانند اضطراب یا اختلالات خلقی باشد، درمان بیماری می‌تواند به از بین بردن ذهن بیدار در خواب منجر شود. در اینجا، مشاوره روان‌پزشکی یا تجویز داروهای مورد نیاز توسط متخصص می‌تواند مفید باشد. همچنین برخی تغییرات در عادات‌های خواب و همچنین اتاق خواب می‌تواند به درمان احساس بیداری در خواب کمک کند. مثلاً سعی کنید اتاق خواب خود را تاریک نگه دارید، دمای محیط را تنظیم کنید، از رنگ و چیدمان مناسب در اتاق خواب استفاده کنید، به یک موسیقی آرامش‌بخش کنید و با زمان خواب خود را به تعویق نیندازید. گاهی نیز ذهن بیدار در خواب به علت مصرف داروهای خاصی است که باید این موارد را کنترل کرد.

تالاب خوش آب‌ورنگ چالوس



مرداب هسل یا تالاب کَنیچال یکی از جاذبه‌های طبیعی و شگفت‌انگیز استان مازندران است. این مرداب که یکی از زیباترین مرداب‌های ایران به شمار می‌رود، در ۱۰ کیلومتری جنوب غربی شهر چالوس و ۱۵ کیلومتری شمال غربی مرزن‌آباد، در اعماق جنگلی سرسبز، در میان انبوهی از درخت‌های سر به‌فلک کشیده، در حال‌وهوایی رویایی و اسرارآمیز واقع شده که در هر فصل شکل و ظاهری جذاب و دیدنی دارد. جلبک‌های روی مرداب هسل، از خوش‌رنگ‌ترین مرداب‌های ایران در فصل‌های بهار و تابستان، سبز رنگ بوده و شکل مرداب را به مانند زمرد درخشان جلوه می‌هند. با ورود به فصل پاییز، رخت خود را عوض می‌کنند و قرمز و نارنجی‌پوش می‌شوند تا مرداب هسل، گرم و آتشین جلوه کرده و در برابر چشمان گردشگران عشوهِ گری کند. وقتی به مرداب هسل برسید، خواهید دید که درختان و گیاهان همچون مروریدی آن را احاطه کردند و جلوه و زیبایی خاصی به آن بخشیده‌اند. این مرداب در ارتفاع ۲۵۰ متری از سطح دریا قرار دارد و مساحت آن در زمانی که بیشترین آب را دارد، کمتر از یک هکتار است. در مطالعات و اندازه‌گیری‌های سال ۱۳۸۵، مساحت مرداب حدود ۳۸۰۰ متر بوده است. عمق آب در این بازه در عمیق‌ترین نقطه که در سمت جنوب غربی قرار داشت، ۲٫۳۰ متر و عمق آن با اتکا به داغ‌آب موجود بر تنه درختان و سنگ‌ها در زمان ظرفیت کامل ۴٫۴۰ متر بوده است. در گذشته حجم آب هسل بیشتر بود و در بعضی نقاط عمق به بیش از ۱۵ متر نیز می‌رسید. آب مرداب هسل از کف و کانون آن می‌جوشد و هیچ رود یا جویباری به آن نمی‌ریزد. در پایین‌دست تالاب چشمه‌ای از زیر درختی کهسالم می‌جوشد و در واقع این چشمه زیرآب هسل محسوب می‌شود. در سمت شرقی مرداب شیاری وجود دارد که هنگامی که به‌ندرت آب سرریز می‌کند، از آن شیار به‌سمت دره چالوس رود سرازیر می‌شود. پرچم‌ترین آب موجود در مرداب هسل از ریزش باران‌های موسمی است که در نیمه دوم فصل پاییز آغاز می‌شود و تا اواسط بهار ادامه می‌یابد. این مرداب در بعضی سال‌ها کم‌آب می‌شود و آب آن تا کف فرو می‌نشیند. مرداب هسل در گذشته زیستگاه جانوران و حیوانات متعددی بوده اما امروزه با رشد خوردن اکوسیستم مرداب، این گونه‌ها دیگر دیده نمی‌شوند یا کمتر هستند. شاید دلیل این اتفاق باز شدن پای گردشگران به این منطقه با احداث جاده در دل جنگل باشد. پیش از سفر به مرداب هسل و بازدید از یکی از خیره‌کننده‌ترین مرداب‌های ایران، مطمئن شوید که حتماً در کوله‌پشتیت خود علاوه برای وعده‌های غذایی، یک دست لباس گرم، بارانی، عینک و دوربین دیجیتال را فراموش نکرده باشید تا بتوانید در یک آتلیه طبیعی خلق‌شده به دست خالق زیبایی‌ها، بهترین عکس‌های هنری که می‌توان گرفت را به تصویر بکشید.

بارش برف - همدان



زادبوم

من فهمیده‌ام که...

هزاران شمع را می‌توان با یک شمع روشن کرد و زندگی این شمع کوتاه‌تر نشود. پس سهیم کردن شادی هرگز از آن نمی‌کاهد.

رواق

ملاقات نیروهای شوروی و انگلستان در ایران - ۱۹۴۱



یادنگاره