

تبدیل سرخوردگی به موفقیت توسط سوارز

زندۀ گل قهرمانی اتلتیکومادرید در لالیگا که فصل قبل با انتقادهای زیادی مواجه‌واز بارسلونا کنار گذاشته‌شد

چگونه مسیر موفقیتش را از دل ناامی‌های قبلی باز کرد؟



دکتر مهدی سوداوری | روان‌شناس و مدرس دانشگاه



اشک‌های «لویس سوارز» پس از کسب پنجمین قهرمانی در لالیگا، این بار با لباس اتلتیکومادرید در سایت‌ها و شبکه‌های اجتماعی جهان بازتاب زیادی داشت. این بازیکن که فصل قبل در بارسلونا با انتقادهای زیادی مواجه شده بود و برخی از بازیکنان اسبق بارسلونا و رسانه‌ها می‌گفتند که افت زیادی کرده است و بعد از بارسانمی تواند موفق شود، فصل درخشانی را در اتلتیکو داشت و به قهرمانی تیم مادریدی در لالیگا کمک چشمگیری کرد و گل قهرمانی این تیم را هم به ثمر رساند. اگر اتلتیکو در دیدار نهایی اش مقابل وایادولید کامیك نمی‌زد، قهرمانی را به رقیب همشهری اش یعنی رئال تقدیم کرده بود اما در دقیقه ۶۶ لویس سوارز با فراری تند و تیز با دروازه‌بان وایادولید تک به تک شد و با یک بغل پای فنی گل دوم و پیروزی بخش تیمش را وارد دروازه حریف کرد. او بعد از قهرمانی با اتلتیکو گفت: «بارساقدر منوندونست و اتلتیکو در ی رو برام باز کرد تا بتوانم خودم رونشون بدم که چقدر توانایی دارم» و البته به خوبی هم از این فرصت استفاده کرد. در این مطلب می‌خواهیم نگاهی روان‌شناسانه به بازگشت سوارز در مسیر کنار گذاشته‌شدن از تیم بزرگ بارسلونا تا قهرمانی با اتلتیکو مادرید در لالیگا ببیندازیم، مسیری که به جای ناامیدی به اثبات سوارز ختم شد.

تلاش مستمر برای بهتر کردن خود

سوارز بازیکنی است که در سایه مسی و رونالدو قرار گرفت و ناخواسته با نوابغی مقایسه شد که به گونه‌ای نسل هزاره فوتبال را ساختند اما او هیچ‌گاه ناامید نشد و همواره در صدد

بهتر کردن خود بود. در این سال‌ها خیلی از بازیکنان با استعداد به خاطر سیطره مسی و رونالدو بر فوتبال جهان سرخورده شدند و از تلاش برای رسیدن به بهترین بازیکن جهان عقب‌نشینی کردند اما سوارز همیشه با اعتماد به

داده تصویری

شرایط هستند تا توانایی‌های خود را نشان دهند اما تا تغییری در خود ایجاد نکنیم، چیزی عوض نخواهد شد. سوارز از تغییر تیم برای بهبود خود استفاده کرد و

بعد از قهرمانی با اتلتیکو گفت: «من به این تیم آمدم تا خودم را نشان بدهم که چقدر توانایی دارم.»

تبدیل سرخوردگی به انگیزه موفقیت

نکته بعدی تبدیل خشم یا سرخوردگی به انگیزه موفقیت است. مدلی که سوارز از بارساجدا شد، به هیچ وجه محترمانه و در شأن بازیکنی در کلاس جهانی نبود.

می‌توان تصور کرد که این برخورد نوعی خشم یادلخوری در او ایجاد کرده باشد اما به جای

عمل روی این دلخوری، او احساسات خود را به انگیزه‌ای قوی برای اثبات دوباره خود تبدیل و در مصاحبه خود هم به این موضوع اشاره کرد که بارساقدر من رانداست. این جاست که تفاوت افراد تاب‌آور از دیگران نمایان می‌شود. تاب‌آوری به معنای دوام آوردن در شرایط سخت است. افراد تاب‌آور مانند درخت بید هستند که در مقابل توفان خم می‌شوند اما نمی‌شکنند.

درگیر حاشیه‌ها نشدن

موضوع بعدی تمرکز کامل روی عملکرد خود است. سوارز به حاشیه‌ها و عواملی که در کنترل او نبود، توجهی نکرد. مدیریت بارساورا بازیکن سازا اعلام کرد؛ موضوعی ناخوشایند و غیرقابل کنترل توسط او. پس او صرفاً تمرکز خود را برآن چه در کنترل دارد، مهارت و تمرین، معطوف ساخت.

مطمئن نبودن از موفق شدن

در این بین باید به عدم خودبزرگ‌پنداری این بازیکن هم اشاره کرد. در اخبار سال گذشته صحبت از تمرین‌های فشرده سوارز بود. او موفقیت و حتی مهارت‌های خود را تضمین شده فرض نکرد و به تلاش و تمرین ادامه داد. هر زمان مهارت‌های خود را تضمین شده و بی نقص فرض کنیم، سقوط آغاز شده است. چون دیگران پیش می‌روند و ما در بهترین حالت ثابت می‌مانیم.

سوارز ثابت کرد که موفقیت میان بر ندارد!

البته در این میان نباید نقش تیم اتلتیکو مادرید در موفقیت سوارز را فراموش کرد. فوتبال بازی گروهی است و هیچ فردی به تنهایی توان موفقیت ندارد. تیم اتلتیکو یک تیم یکدست با سطح بالا بود و هیچ سوپر استار خاصی در آن وجود نداشت. تمرکز تیمی مثل رئال مادرید که سال‌های متمادی بر سوپر استاری چون رونالدو بود، باعث شد که رئال بدون او از تکرار موفقیت‌های خود باز بماند. در بیشتر موارد تیمی خوب و یکدست بهتر از تیمی با چند سوپر استار عمل می‌کند زیرا در آن حالت تمام بار فعالیت روی دوش ستاره قرار خواهد داشت، مثل بارسا که اگر مسی روی فرم باشد می‌برد و گر نه می‌بازد. گویی بقیه تیم هیچ هستند. پس پرورش مهارت‌های کار تیمی، همکاری و ایجاد اعتماد بین همکاران در بیشتر مواقع از مهارت‌های فردی مهم تر هستند. موضوعی که در کشور ما نایاب است، همه می‌خواهند به تنهایی به همه چیز برسند و نقش قهرمان را بازی کنند. قهرمانی اتلتیکو مادرید با درخشش سوارز به ما نشان داد که موفقیت هیچ میان بری ندارد و تنها و تنها سخت کوشی و تلاش در مسیر اصلی و درست می‌تواند راه موفقیت باشد.

تاثیر مشاوره

قرار و مدار

روز حذف فایل‌های اضافه گوشی

یکی از دلایل اصلی کند شدن گوشی‌ها، فایل‌های اضافی مثل بازی‌ها، نرم‌افزارها، فیلم‌ها، آهنگ‌ها و ... هستند که کاربرد ی

هم نیستند ولی حافظه و رم گوشی‌تون رو درگیر کردن. امروز در یک فرصت مناسب، سری به گوشی‌تون بزنین و فایل‌های اضافی (و پاک‌کنین .

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی‌سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*پرونده معرفی کشورها خیلی جذابه. لطفا در یک پرونده به کشور استرالیا هم بپردازین. جذابه و خیلی از ایرانی‌ها برای سفر به اون جارتفن.

*در باره مطلب «مصرف قهوه» می‌خواستم یک تجربه شخصی رویگم که روی هر فردی، یک جور تاثیر می‌ذاره. مثلاً من هر شب می‌خورم و راحت می‌خوابم، اما خانمم اگر قهوه بخوره، تصاحب خوابش نمی‌بره.

*خواهری که ناجوانمردانه تلاش می‌کنی تا پدرت، خواهرت و وارث محروم کنه، می‌دونی که دنیا دار مکافات؟ از عاقبت رفتار هات بترس.

*جالبه که چون نزدیک انتخابات شده، سراغ معرفی یک کشوری رفتین که شرایطش خیلی بدتر از ماست و علاوه بر برق، آب آشامیدنی هم ندارن. قبلاً سبک زندگی سوئیس و آلمان روی نوشتین، این روزها بنگلادش!

*مطلب درآمورزش‌شکار ها در صفحه جوانه را خواندم و توجهم به این جلب شد که ۱۸۰ میلیون دلار با دلار ۲۵ هزار تومان می‌شود ۵ هزار میلیارد تومان؛ ۸۰۰ میلیارد تومان! ماشین حساب‌تان خراب است؟

ما و شما: دوست عزیز، از تذکرتان ممنونیم. مارقم‌های داده‌تصویری را با استفاده از مبدل ارز بانک به تومان تبدیل کردیم ولی به دلیل بی‌دقتی، نرخ روز دلار در نظر نگرفته بودیم. اعداد موجود در این داده‌تصویری، با دلار ۴۲۰۰ تومان محاسبه شده که اشتباهه است. از شما و همه مخاطب‌های صفحه‌بات این اشتباه‌عذر خواهی می‌کنیم.

اتاق مشاوره

در شیفت‌های شب، یکی از همکاران با سابقه مزاحم می‌شود

نزیک‌تر کند و فاصله‌ها را بشکنند. شما خودداری‌تان را بیشتر و از خود محافظت کنید. تا الان و فقط حس احترام و قدرشناسی را به شما ابراز کرده و شما با تشکر مختصر قضیه را جمع کنید.

فریب رفتارهای افراطی را نخورید

حتماً از این که پدر شما فوت کرده، خلأهایی را در زندگی حس می‌کنید. شاید او متوجه ماجرا شده و بخواد در ادامه با محبت افراطی این کمبود را جبران کند. هوشیار باشید که فریب یک سری از رفتارهای افراطی را نخورید. دادن هدیه‌های گران قیمت، دعوت به رستوران‌های عالی و ... شما را در معذوریت قرار ندهد.

اصلا بی‌دقتی به خرج ندهید

در هر صورت ایشان موقعیت مناسبی دارد مانند جایگاه حرفه‌ای، اقتصادی و ... علاوه بر این کشش‌های جنسی هم می‌تواند در ادامه به طور طبیعی بین دو طرف شکل بگیرد اما شما نباید در گیر احساسات شوید. باز هم تاکید می‌کنم روی حفظ و در نظر گرفتن موقعیت فعلی خودتان و تازمانی که چیزی برای‌تان اثبات نشده، اصلاً بی‌دقتی به خرج ندهید و دست به کاری نزنید که بعد پشیمان شوید.



دانشجوی رشته پزشکی هستیم و هر وقت شیفت دارم، یکی از پزشکان با سابقه بیمارستان، مزاحم می‌شود. من ۲۶ ساله هستیم و او ۴۱ ساله است. یک بار من را به اتاقش خواست و به من گل هدیه داد! گفت این بابت زحماتی است که در بیمارستان می‌کشید، در صورتی که اصلاً باقیه چنین رفتارهایی را ندارد. متأسفانه پدرم هم چند سال پیش فوت کرده و کسی را ندارم که از او کمک بخواهم. چه کنم؟

فریبا بارز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

مشاوره فردی



مخاطب گرامی، پیام شما بسیار مختصر بود. بهتر بود که توضیح بیشتری در باره این ماجرا می‌دادید، حداقل این که

شرایط دکتر را می‌گفتید که متاهله است یا خیر، تا انجام مشاوره راحت‌تر و اصولی‌تر شود. واقعیت این است که بر اساس توضیحات شما (مثلاً در اتاقش برای تشکر از شما گل داده)، هنوز هیچ برداشت مشخصی از رفتار دکتر نمی‌توان کرد. شاید در گذر زمان خیلی از مسائل روشن‌تر شود. این مسئله را فعلاً از دو منظر می‌توان بررسی کرد که در ادامه نکاتی را درباره‌اش مطرح می‌کنم.

شاید نباید ذهن‌تان را درگیر کنید

اول این که ایشان هیچ منظور خاصی ندارد و به شما فقط به عنوان یک دانشجوی پزشکی

که چه چیزی اشتباه است و چگونه باید تصحیح شود.

۳- **برچسب نزنید** | به هیچ عنوان برچسب دروغ‌گویی به او نزنید بلکه علت‌ها را پیدا کنید. اگر او احساس ناامنی یا ترس‌هایی دارد، آن‌ها را از بین ببرید. به یاد داشته باشید که کودک هر گونه برچسبی را چه مثبت و چه منفی، در مسیر رشد خواهد پذیرفت.

۴- **فرصت تغییر بدهید** | کودک نیاز دارد بفهمد و سپس از روش‌های اصلاحی استفاده کند. در صورتی که شما این فرصت را ندهید، فرایند آموزش و درک را از او خواهید گرفت. اگر متوجه شدید دروغی گفته است فرصتی بدهید تا اصلاح‌حش کند. از روش‌های تنبیهی سخت‌گیرانه استفاده نکنید.

۵- **به راست گویی پادش بدهید** | برای حذف فرایند

دروغ‌گویی بهتر است راست‌گویی او را تشویق کنید و پادش بدهید. بگویید: من می‌دانم گاهی مواقع راست گویی سخت است، ولی زمانی که حقیقت را می‌گویی به توفاتخار می‌کنم.

۶- **الگوی مناسبی برای فرزندتان باشید** | دقت زیادی روی گفتار خود داشته باشید. گاهی مادران و پدران، از دروغ‌گویی‌های فرزندانشان خود شکایت دارند ولی همین والدین در سطح خانوادگی و اجتماعی دروغ می‌گویند و کودکان می‌آموزند. از طرفی زمانی که والد دروغ‌گو، از کودک خود راست‌گویی می‌خواهد، برای کودک این فرایند ظالمانه به نظر می‌رسد زیرا خود والد آن را اجرانمی‌کند. بنابراین در این مسیر بهتر است الگوی مناسبی برای فرزند خود باشید.

بانوان

۶ الگوی رفتاری برای مواجهه اصولی با دروغ‌گویی فرزند

مارال مرادی | روزنامه‌نگار

شاید شما هم گاهی با این مشکل مواجه شده باشید که فرزندتان دروغ بگوید و این مسئله، شما را نگران کرده باشد. مادرها به علت همراهی بیشتری که با فرزند دارند، نقش تاثیرگذارتری در تربیت او دارند. شما به عنوان مادر باید الگوی مناسبی برای فرزندتان باشید و اگر فرزندتان به شما دروغ گفت، باید عکس‌العمل مناسبی از خود نشان دهید و مهم‌تر از همه باید این مسئله را بررسی کنید که چرا فرزندتان به شما دروغ می‌گوید؟

کودکان به این دلایل دروغ می‌گویند

ترس از تنبیه شدن، میل به خشنودی، تقلید از بزرگ‌ترها،

ساختن داستان‌هایی که فکر می‌کنند به وقوع خواهد پیوست، از رایج‌ترین عوامل دروغ‌گویی کودکان است.



زندگی‌سلام •
سه‌شنبه •
۴ خرداد ۱۴۰۰ •
شماره ۱۸۸۸

خانواده و مشاوره

