

جسورانه‌های موفقیت‌آور «روزبه» و «رامین»



«چشمی» و «رضائیان» که تا یک هفته پیش حضورشان در ترکیب

تیم ملی دور از انتظار بود، چطور ۲ گل فراموش‌نشدنی زدند؟

دکتر سیدعلی ظریفی | روان‌شناس

محوری

هیچ کدام از ما بابت گلزنی «مهدی طارمی» در بازی با انگلیس، تعجب نکردیم چون عنصر شگفتی با آن اتفاق همراه نبود، اما در بازی برابر «ولز»، تیم ملی کشورمان موفق به زدن ۲ گل شد. ۲ بازیکنی که در این بازی گلزنی کردند چیزی فراتر از شگفتی و تعجب برای تماشاگران به یادگار گذاشتند. در این مطلب، کمی بیشتر از شرایط روانی «روزبه چشمی» و «رامین رضائیان» قبل از شروع این بازی خواهیم گفت و این که چطور موفق به زدن ۲ گل فراموش‌نشدنی در تاریخ فوتبال کشورمان شدند. درس‌های موفقیت‌آوری در این اتفاق از منظر روان‌شناسی، وجود دارد.

❶ اعتماد به نفس بالا و نگاه در ست «چشمی» به انتقادها

روزبه چشمی آخرین بازی ملی خود را در مرحله یک چهارم نهایی جام ملت‌های آسیا ۲۰۱۹ به‌عنوان بازیکن تعویضی مقابل چین انجام داد ولی پس از جدایی

را به اردوی ایران دعوت نکرد. به این اتفاقات، ماجرای انتقادهای شدید به عملکرد او بعد از بازی اول را هم اضافه کنید که انصافاً، به‌جا بود و همه کارشناسان در باره آن هم نظر بودند، اما حالا، او نه تنها در هر دو بازی برای کشورمان در جام جهانی ۲۰۲۲ به میدان رفته که یک گل سرنوشت‌ساز هم به ثمر رسانده است، اما او چطور بعد از این همه مشکلات، روانش را برای بازی کردن و درخشش در زمین آماده نگه داشت؟ نکته در س آموزی که از ماجرای «روزبه» می‌توان گرفت، این که انسان باید در زمانی که مورد انتقادهای شدید قرار می‌گیرد، به‌جای ناامید شدن، مرور افکار منفی در ذهن، ناپود کردن اعتماد به نفس خود، غصه خوردن بیش از حد و... تمام تلاش خود را بکند تا از اعتمادی که به او شده، بهترین نتیجه را بگیرد. اگر «چشمی» به خودش توانمندی‌هایش اعتماد داشت، اگر نگاه درستی به انتقادها داشت و آن‌ها را به‌جای ظرفیتی برای شناسایی نقاط قوت و ضعف‌اش به حساب دشمنی دیگران یا خودش می گذاشت، قطعاً از لحاظ روانی نمی‌توانست این جسارت را به خودش برای زدن شوت در دقیقه ۹۸ بدهد و در نهایت آن را پاس می‌داد! شوت زدن توسط بازیکنی که کلاً اهل شوت زدن نیست، نکته مهمی است که کمتر بدان توجه شده است.

❷ بردن نهایت استفاده از خوش اقبالی

«رامین رضائیان» هم مانند «چشمی»، جایی در ترکیب تیم ملی برای مسابقات مقدماتی جام جهانی نداشت و فاصله زیادی هم با ز دست دادن حضور در قطر نداشت ولی کی‌روش به ایران برگشت و در همان فهرست اول، رامین را دعوت کرد. چپ زیبای او به ولز در دقیقه ۱۰۱، تیر نهایی

بر پیکر هپار آن «گرت بیل» بود، اما قسمت جالب ماجرا این است که «رضائیان» و «چشمی» تا چند روز پیش اصلاً فکرش را هم نمی‌کردند که در قطر به ترکیب اصلی راه یابند اما بر اساس شناس و خوش اقبالی که به آن هارو کرد، توانستند از این فرصت به دست آمده به نحو احسن استفاده کنند. به همین دلیل است که داشتن تلاش و پشتکاریک فرمول ثابت موفقیت است چرا که اگر در این حالت کمی خوش شانس‌ی هم برای فرد رقم بخورد، نتیجه چشمگیرتری رقم خواهد خورد. در باره گل «رضائیان» هم ردپای اعتماد به نفس بالا و جسارتش را از یاد نبرید. او در موقعیتی بود که می‌توانست بایک پاس، بازیکن دیگری را صاحب موقعیت کند اما وقتی دید که خودش شرایط

گلزنی دارد، بی‌پروا گزینه چپ‌پا را انتخاب کرد و

گل هم به زیبایی هرچه تمام‌تر به ثمر رسید.

❸ راهکارهای حفظ انگیزه در ناامیدی

یک نکته مهم دیگر در باره «چشمی» و «رضائیان»، ناامید نشدن برای دعوت نشدن به تیم ملی در مسابقات مقدماتی جام جهانی است. هم چشمی در استقلال و هم رضائیان در پرسپولیس و سپاهان، جزو بازیکنان تاثیر گذار تیم‌شان بودند اما اگر مدام به این فکر می‌کردند که شناسی برای حضور در قطر ندارند، قطعاً با این کیفیت نمی‌توانستند در مستطیل سبز بدرخشند. هر دوی این بازیکنان، طعم تلخ نبودن با تیم ملی را در چند سال اخیر چشیده بودند اما هیچ‌گاه به ناامیدی‌شان ختم نشده بود. به همین بهانه می‌خواهم چند راهکار طلایی برای حفظ و افزایش انگیزه در شرایط ناامید کننده را مطرح کنم که به در دهمه ما خواهد خورد.



۱- انگیزه‌های تان و عواملی را که باعث ایجاد انگیزه در شما می‌شوند همیشه جلوی چشم خود نگه دارید: چسباندن آن هاروی دیوار، ثبت روی دستکاپ کامپیوتر شخصی یا یک گویا و... چون بسیار کمک کننده خواهد بود.

۲- مسئولیت‌پذیر باشید و هدف‌های تان را به همه دوستان و آشنایان خود اعلام کنید تا شرایط را برای رسیدن به آن هافرهم باشد.

۳- برای داشتن انگیزه بر امروز تمرکز داشته باشید. فکر کردن به گذشته و نگرانی از آینده فقط سرعت حرکت شما را کند و تمرکز شما را بر حال و اکنون کم می‌کند.

❶ کی‌روش، استاد انگیزه‌بخشی

به بازیکنان علاوه بر این دو بازیکن، حیف است که به قدرت انگیزه‌بخشی «کی‌روش» به بازیکنانش اشاره نکنیم. شاید ترکیب او در بازی اول خوب نبود اما احیای انگیزه و جسارت به بازیکنانش بعد از شکست ۶ بر ۲ مقابل انگلیس از عهده هر کسی بر نمی‌آید. بدون شک یکی از نکات مهم در پیروزی تیم ملی کشورمان، داشتن انگیزه زیاد بازیکنان بود و در واقع می‌توان انگیزه را نیروی محرکه‌ای برای رسیدن به هدف دانست. خوشحالی خاص و جالب سردار آزمون، کریم انصاری فرد، رضائیان و... یا «کی‌روش» بعد از گل‌ها، حاکی از ارتباط مناسب او با همه بازیکنان و انگیزه‌ای است که همه را به تلاش بیشتر مجبور می‌کند.



باهوش تر بودن کودکان امروزی از والدین شان اثبات شد؟

این فرضیه در بهترین حالت ضعیف بوده است. در صورت صحت این فرضیه، سازو کارهای عصبی مسئول یادگیری مؤثرتر در کودکان نامشخص است، پژوهش‌های قبلی نشان داده است که گاما آمینو بوتیریک اسید نقش مهمی در حافظه و یادگیری هم در کودکان و هم در بزرگ سالان دارد. در این پژوهش که نتایج آن به‌تازگی در مجله زیست‌شناسی «کنونی» منتشر شده، دکتر «اتانا‌به» گفته: «مغز کودکان هنوز به‌طور کامل بالغ نشده است و بسیاری از عملکردهای رفتاری و شناختی آن‌ها به اندازه بزرگ سالان پر باره نیست؛ اما به‌طور کلی عملکرد بزرگ سالان در زمینه توانایی‌های شان بهتر از کودکان نیست. برعکس، کودکان، حداقل در برخی از حوزه‌ها مانند یادگیری بصری، از نظر توانایی‌های خود از بزرگ سالان برتر هستند.» به گفته پژوهشگران، انتقال دهنده عصبی به کودکان کمک می‌کند تا اطلاعات جدید را سریع‌تر و مؤثرتر به خاطر بسپارند؛ بنابراین می‌توانند بعداً به آن مراجعه کنند. پژوهشگران امیدوارند این یافته‌ها والدین و معلمان را تشویق کند که فرصت‌های بیشتری را برای کودکان فراهم کنند تا مهارت‌های جدید کسب کنند؛ زیرا در سنین پایین‌تر کسب مهارت‌های جدید برای آن‌ها آسان‌تر خواهد بود. برای نوشتن این مطلب از «ایران» کمک گرفته شده است

آیا تا به حال به این فکر کرده‌اید که فرزندان تان از شما باهوش‌تر هستند؟ دانشمندان این موضوع را بررسی کرده و به این نتیجه رسیده‌اند که آخر هفته در یک بازی رومیزی از یک کودک با ختید، به خودتان سخت نگیرید! اما آیا این مسئله، واقعاً پشتوانه علمی دارد؟

❶ نحوه انجام این پژوهش و نتایج آن

دانشمندان دانشگاه «براون» در آمریکا قصد داشتند دریابند که آیا کودکان هنگام یادگیری مطالب جدید از مزیت عصبی برخوردار هستند یا خیر؟ آن‌ها از مغز کودکان ۱۱ تا ۸ سال، قبل، در حین و بعد از یادگیری نحوه انجام یک کار، تصویربرداری کردند. مشخص شد که کودکان در حین آموزش، افزایش سریع گاما آمینو بوتیریک اسید، یک میانجی عصبی مهم در سیستم عصبی مرکزی پستانداران را تجربه می‌کنند. گاما آمینو بوتیریک اسید تا چند دقیقه بعد هم در مغز آن‌ها باقی می‌ماند؛ در حالی که سطح آن در بزرگ سالان ثابت می‌ماند. دکتر «تاگو‌و اتانا‌به» یکی از پژوهشگران، گفته: «اغلب فرض بر این است که کودکان در مقایسه با بزرگ سالان مطالب را به‌طور مؤثرتری یاد می‌گیرند؛ هر چند پشتوانه علمی

از دنیای روان‌شناسی

خانمم می‌گوید به خانم‌های دیگر حتی سلام نکنم

مردی ۴۴ ساله هستم. مدت ۱۷ سال است که ازدواج کردم و همسرم را خیلی دوست دارم. مشکل من این جاست که اگر با خانم‌های همسایه و اهالی محل، سلام و علیک کنم، همسرم ناراحت می‌شود و قهر می‌کند. ایشان معتقد است چون خودش با مردها سلام و علیک ندارد، من هم نباید با خانم‌ها حتی سلام و علیک معمولی داشته باشم.



زهره حسینی | مشاور و دانش آموزخته دانشگاه علامه طباطبائی

مشاوره زوجین

مخاطب محترم، توجه نشان دادن به حساسیت همسرتان و راهنمایی گرفتن برای این موضوع از اول ازدواج یا به تازگی مطرح شده است؟ اگر از اول ازدواج الان چگونه با آن برخورد می‌کردید و چه راه‌حلی به کار می‌بستید؟ اگر به تازگی این مسئله به وجود آمده و خانم‌تان چنین صحبت‌هایی را مطرح کرده، باید بررسی شود که علت بروز این موضوع چیست؟ بی‌وفایی یا خیانتی رخ داده است؟ و...

❶ این موضوع از اول ازدواج‌تان بوده یا به تازگی مطرح شده؟

باتوجه به این که هر دوی شما

((آگهی مزایده- مرحله اول-نوبت اول))



شهرداری گلپهار در نظر دارد به استناد مصوبه شماره ۱۲۱ مورخ ۱۴۰۱/۰۸/۱۷ شورای محترم اسلامی شهر مزایده واگذاری بهره برداری سازه های تبلیغاتی سطح شهر گلپهار را برای مدت سه سال کامل از طریق مزایده عمومی به شماره ستاد ۵۰۰۱۰۹۳۲۵۵۰۰۰۰۸ واگذار نماید .

لذا از متقاضیان دعوت به عمل می آید جهت دریافت اسنادمزایده و کسب اطلاعات بیشتر به سامانه ستاد ایران به آدرس **setadiran.ir** مراجعه نمایند. شماره تلفن ۳۲۲۲-۳۸۲۲-۰۵۱۰۳۸۲۲ داخلی ۱۶ آماده پاسخگویی در زمان اداری در این رابطه می باشد .
دادن سپرده شرکت در مزایده در قالب ضمانت نامه بانکی یا فیش واریزی نقدی به حساب سپرده شهرداری به شماره ۰۲۱۱۱۰۶۰۷۵۰۰ بانک صادرات به مبلغ ۰۰۰/۰۰۰/۹۰۰/ریال الزامی می باشد.
* برندگان اول ، دوم و سوم مزایده هر گاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.
* شهرداری در رد یا قبول هر یک از پیشنهادها مختار است.
* سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به معامله در اسناد مزایده مندرج است.
علیرضا اصغری- شهردار گلپهار

ت/۱۴۰۱۹۶۲۹۸

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای جدولگذاری و پیاده روسازی پارک زائرشهر فریمان

شهرداری فریمان در نظر دارد مناقصه عمومی یک مرحله ای جدولگذاری سطح شهر فریمان به شماره ۰۰۰۰۰۱۴۰۰۰۹۰۸۰۰۰۰۰۰ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید.

کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس **www.setadiran.ir** انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت: از روز شنبه تاریخ۱۴۰۱/۰۹/۰۵ تا ساعت ۱۲ روز پنجشنبه تاریخ ۱۴۰۱/۰۹/۱۷

مهلت زمانی ارائه پیشنهاد: ساعت ۱۲ روز دوشنبه تاریخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۸

زمان بازگشایی پاکت ها: ساعت ۱۰ روز سه شنبه تاریخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۹

نشانی مناقصه گزار: خراسان رضوی ، فریمان ، میدان امام خمینی(ره) شهرداری فریمان
تلفن:۰۵۱۳۴۶۲۳۳۶۴

حضور شرکت کنندگان در روز بازگشایی پاکتها در محل شهرداری فریمان بلامانع است.

ابوالقاسم عظیمی-شهردار فریمان

ت/۱۴۰۱۹۶۲۹۲

برگ سبز نیمه بدک بنام شهرام حیدری به شماره شاسی

NALTPG3DEMO218081

مفقود و فاقد اعتبار می باشد.

۱۴۰۱۹۶۲۹۲۸/ت

انتخاب سینا حسینی مالک خودروپژو۲۰۷ IAT۴۰۷ به مدل ۱۳۹۷ به شماره انتظامی ۴۶۷ د ۲۹-۲۰ ابران-۲۰
به شما ره شاسی 50647412[NAARI۳FE] و شماره موتور 177B0018119 به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی سند اسناد مذکور را نموده است. لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد طرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از تقاضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.

۱۴۰۱۹۶۲۹۲۸/ت

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای جدولگذاری سطح شهر فریمان

شهرداری فریمان در نظر دارد مناقصه عمومی یک مرحله ای جدولگذاری سطح شهر فریمان به شماره ۰۰۰۰۰۱۴۰۰۰۰۹۰۸۰۰۰۰۰۰ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید.

کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس **www.setadiran.ir** انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت: از روز شنبه تاریخ۱۴۰۱/۰۹/۰۵ تا ساعت ۱۲ روز پنجشنبه تاریخ ۱۴۰۱/۰۹/۱۷

مهلت زمانی ارائه پیشنهاد: ساعت ۱۲ روز یکشنبه تاریخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۷

زمان بازگشایی پاکت ها: ساعت ۱۰ روز دوشنبه تاریخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۸

نشانی مناقصه گزار: خراسان رضوی، فریمان، میدان امام خمینی(ره) شهرداری فریمان
تلفن:۰۵۱۳۴۶۲۳۳۶۴

حضور شرکت کنندگان در روز بازگشایی پاکتها در محل شهرداری فریمان بلامانع است.

ابوالقاسم عظیمی-شهردار فریمان

ت/۱۴۰۱۹۶۲۹۹

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام

پیامک ۲۰۰۰۹۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۲۳۹۴۵۷۶

❶ عجب سیستم سرمایشی خفنی دارن روز شگاه‌های قطر. من یک چیزهایی دربار‌ه‌اش شنیده بودم ولی توضیحات دقیقش رو نمی دونستم که حتی چمن ورزشگاه رو هم ضدعقونی می کنن.

❷ در صفحه سلامت گفتین که چر باید خرماو بلخو خوریم؟ جوابش اینه که دهن مون جمع بشه کم‌تر حرف بز نیم. خخخ.

❸ یکی از نابودگر های شادی زوج ها نداشتن

برگ سبز خودرو ال ۹۰ نقره ای مدل ۸۷ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۷۸۲ ن ۳۹ به شماره موتور ۴۴۱۱۸ K4FMA۶۹۰D۰۴۴۱۱۸ به شماره شاسی ۱۰۲۰۹۷۶ NAPLSRALDA بنام ناهید مطبوع شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۹۶۲۹۲۸/ت

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶SD-TU5 سفید-روغنی مدل ۱۳۹۳ بشماره انتظامی ایران ۳۶-۴۶۳ ط ۳۲ به شماره موتور ۰۷۲۶۳۸۰۱۶۳B۰ به شماره شاسی 671112 NAAP41FD1E بنام سعید طاهری مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۹۶۲۹۲۸/ت

چون آقایان ۱_فریاد دسترین ۲_فرهاد جوانی

مالک کامیون مدل ۱۳۵۵
به شماره انتظامی ایران ۵۱-۱۱۳۰۵۱۸۵۴۱ با شماره شاسی 4200832I و شماره موتور 10008170 به علت فقدان سند کمپانی تقاضای صدور سند المثنی نموده است لذا چنانچه هر گونه ادعایی در مورد خودروی مذکور وجود دارد طرف مدت ۱۵ روز از تاریخ نشر آگهی با در دست داشتن مدارک کافی به دفتر فروش شرکت ایران خودرو دیزل واقع در تهران کیلومتر ۸ جاده ساوه مراجعه نمایند.
۱۴۰۱۹۶۲۰۵/ت



زندگی سلام یک شنبه ۶ آذر ۱۴۰۱ شماره ۳۳۱۱

خانواده و مشاوره