

تحلیل زبان بدن، گفتار و پوشش «پپ گوار دیولا» که عطش بردن در او فروکش نمی کند

رازهای آقای «تیکی تاکا»

گروه خاندادهو مشاوره



بارسلونا، بایرن مونیخ و حالا هم منچستر سیتی بار کورد خارق العاده ای که توسط گوار دیولا در آن ماندگار شد، بسترهایی هستند تا زمینه ساز بروز استعدادهای مریبگری «پپ» شوند. کسب ۱۶ پیروزی پیاپی در سال ۲۰۱۱ با بارسلونا، ۱۹ پیروزی پیاپی در سال ۲۰۱۴ با بایرن مونیخ و ۱۸ پیروزی پیاپی در سال ۲۰۱۷ با منچستر سیتی، نشان از یک سری خصوصیت‌های اخلاقی خاص در این مرد تمام نشدنی دنیای فوتبال دارد که عطش پیروزی اش، فروکش نمی کند. در خور ذکر است رکوردهای ۱۸ و ۱۹ پیروزی پیاپی در یکی از پنج لیگ معتبر اروپایی، منحصر به فرد و هیچ مربی در تاریخ به آن‌ها نرسیده است. به همین بهانه می‌خواهیم از نگاه روان شناسی به رازهای موفقیت این مربی دوست داشتنی فوتبال و خالق تیمی تاکا در سه حوزه رفتار، گفتار و سبک لباس پوشیدنش نگاهی بیندازیم.

روان‌شناسی مصاحبه‌های پپ

منبع: مقاله هاشم فعال، روان‌شناس فوتبال در پارس نیوز

«پپ» برای مصاحبه کردن، آداب و قوانین خاص که این قوانین برای او ثابت است و ربطی به این که هم اکنون مربی بارسلوناست یا منچستر سیتی ندارد. بیایید چند مورد از این قوانین را با یکدیگر بررسی کنیم.

● استفاده از کلمه «ما» به جای اسم خاص

اودر تمام مصاحبه‌هایش به جای اشاره به اسم بازیکنان از کلمه «ما» استفاده می‌کند. این موضوع ربطی به برد یا باخت ندارد، حتی بازی‌هایی بوده که به دلیل اشتباه فاحش یک بازیکن، تیمش نتیجه را واگذار کرده اما هیچ گاه بازیکن خاصی را مقصر باخت معرفی نکرده و به جایش گفته است: «همه ما مقصریم و باختیم»، اودر پایان هیچ بازی نگفته است که بازیکنان یا فلاان بازیکن ما در دادن پاس‌ها مشکل داشت بلکه می‌گوید: «ما در دادن پاس‌ها مشکل داشتیم» و جملاتی از این قبیل. حس همدلی که در این حالت ایجاد می‌شود، یکی از رموز موفقیت تیم‌های اوست که کمترین حاشیه‌ها را دارد.

● بالا بردن اعتماد به نفس بازیکنان با تقدیر از حریف

یکی از نکات مهم و جالب دیگر، ارزش و احترامی است که این مربی به تیم حریف و مربی‌اش می‌گذارد. اودر پایان هر بازی که پیروز از میدان خارج می‌شود، مدام از عملکرد تیم حریف تقدیر و بیان می‌کند که آن‌ها بهتر بازی کرده و تیم بزرگی بودند. وی در ادامه می‌گوید ما هم خوب بازی کردیم و کاملاً از عملکرد بازیکنان خودس احساس رضایت می‌کند. گوار دیولا با این کار در واقع با یک تبر، دو نشان می‌زند هم از عملکرد تیم حریف تقدیر می‌کند تا آن‌ها تحقیر نشوند و از طرفی با این نحوه صحبت کردن، اعتماد به نفسی را در بازیکنان خودش ایجاد می‌کند که ما در مقابل یک تیم بزرگ برنده شدیم.

● زنده نگه داشتن عطش برد در تیم

نکته بعدی واقع بینی و هوشمندی گوار دیولا در مصاحبه‌هایش است که با هوشمندی تمام سعی می‌کند تا انتظارات بالایی را در هواداران ایجاد نکند و اجازه ندهد بازیکنان خودش احساس غرور و خودبزرگ بینی کنند. او با گفتن این حرف که ما در این بازی شانس آوردیم، در حقیقت می‌خواهد ذهن هواداران و بازیکنان را برای بازی‌های بعدی آماده کند و عطش برد را در ذهن آن‌ها زنده نگه دارد.

روان‌شناسی لباس‌های پپ

منبع: سایت رسمی باشگاه بارسلونا

کت و شلوارهای مربی منچستر سیتی که مخصوص به خود اوست، بازتاب سبک متفاوت مریبگری او هم هست. کارشناسان مدو لباس معتقدند نوع انتخاب لباس او نشان دهنده حسن قدرت واز کلیدهای موفقیت این مربی است اما بیایید کمی دقیق‌تر پوشش او را بررسی کنیم.

● مردی که لامل معمولی هستم

پپ نمی‌خواهد مردم فکر کنند که او وقت بسیار زیادی را صرف انتخاب لباس‌هایش می‌کند. مردم اهل مد به این مسئله اعتقاد دارند که اگر لباس‌های کسی حاکی از آن باشد که وقت زیادی برای هماهنگ کردن آن‌ها با هم صرف نشده اما در عین حال ترکیب زیبایی را به وجود آورده باشد، این نشانه موفقیت است.

● روی فرم هستم

هر چند او سعی ندارد خودش را از آن چه هست، جوان تر نشان دهد ولی

۲ بار

قهرمانی لیگ قهرمانان

۶ بار

قهرمانی لا لیگا

۲ بار

قهرمانی بوندس لیگا

دستمزد هفتگی

گوار دیولا

تومان

تحلیل زبان بدن پپ

مترجم: فرنگیس یاقوتی منبع: dailymail

باید بگوییم رفتارهای «گوار دیولا» مانند هر مربی دیگری در دنیای فوتبال، خاص و تا حدودی مختص خودش است. همه طرفداران «پپ» دوست دارند بدانند پشت رفتارهای ظاهری او چه پیام‌هایی نهفته است. در ادامه به بعضی از رایج‌ترین رفتارهای پپ و دلایل روان شناسانه آن‌ها اشاره می‌شود.

● لبخندهای گوار دیولا نشانه کلافگی است

اگر مصاحبه‌ای برای او درد آور و خجالت‌آور باشد، پپ همیشه سعی می‌کند در ابتدای مصاحبه لبخند بزند. این موضوع کمی ناهمخوانی در رفتار غیر زبانی او به وجود می‌آورد چرا که کمی خشم و عصبان همراه با سرکشنگی در رفتار او دیده می‌شود. او در این مواقع به سختی سعی می‌کند تا لبخندی بزند و گوشه‌های لبش را به بالا ببرد و در کسری از ثانیه لب‌هایش مثل جسم سنگینی می‌شود و نشان می‌دهد که او در حال تلاش است خودش را خوشحال نشان دهد و خستگی و کلافگی خود را پنهان کند.

● خاراندن پشت سر نشانه تمرکز نداشتن است

بزرگ‌ترین علامت برای نهایت‌اشفتگی در گوار دیولا، بالا آوردن دست به حالتی اغراق آمیز و خاراندن پشت سر است. این حرکت مربوط به آدمی است که دیگر هیچ ایده‌ای ندارد و صبرش لبریز شده است. این کار با حرکت پا و تغییر مداوم زاویه نگاه چشم‌هایش به بیشترین حالت خود می‌رسد و نشان می‌دهد او از فکری به فکر دیگری می‌رود و نمی‌تواند روی یک موضوع تمرکز کند.

● لب‌گزیدن نشانه پشیمانی است

خشم و به هم ریختگی در «پپ» وقتی که لب‌هایش را به هم فشار می‌دهد، تشدید می‌شود اما زمان‌هایی که چشم‌هایش به زمین دوخته شده، نشان می‌دهد که می‌خواهد احساس واقعی‌اش را پنهان کند. این حالت‌ها دقیقاً وقتی اتفاق می‌افتد که گوار دیولا دو نشانه کلاسیک را برای پشیمانی انجام می‌دهد: اوزبانش را به لب‌هایش می‌زند و سپس لبش را با دندان‌هایش می‌گزد.

● خاراندن بینی، نشان‌دهنده اوج خشم است

وقتی از پپ درباره یک انضاق ناراحت کننده به طور مثال کارت قرمز گرفتن یکی از بازیکنانش سوال می‌شود، خشمگین می‌شود و کشیدن و مالیدن اغراق آمیز بینی همراه با بالا انداختن شانه نشان می‌دهد که او سعی می‌کند احساسات واقعی خودش که ظاهراً عصبانیت است را پنهان کند. در این شرایط و زمانی که او نمی‌خواهد حرف یا اتفاقی را بپذیرد، با پاک کردن بینی‌اش این نشان را نشان می‌دهد.



اتاق مشاوره

شوهرم به همه بدبین است



خانمی ۲۴ ساله‌ام و یک فرزند پسر دارم. شوهرم اجازه نمی‌دهد به تنهایی بیرون یا خانه اقوام نزدیک بروم. به همه افراد بدبین است. البته بنا به صحبت خودش من را دوست دارد. نمی‌دانم این دوست داشتن است یا نه؟ الان من با قایل به دلیل همین اخلاق بدش قطع رابطه کردم. بد زبان است و دست بز من دارد.



راهله فارسی مشاور

در کم می‌کنم که به دلیل رفتارهای همسر تان، تحت فشار هستید. شما در قسمت‌های مختلف پیامک‌تان نکاتی را مطرح کردید که همگی آن‌ها نشان از نداشتن ارتباط کلامی مناسب بین شما و همسر تان دارد. در ادامه چند نکته را خدمت‌تان مطرح می‌کنم.

● نشان دهید که تکیه‌گاه تان است

بدبین بودن همسر تان که البته در جای دیگر، مطرح کردید همسر تان به شما می‌گوید چون تورا دوست دارم این گونه برخورد می‌کنم، نشانه آن است که همسر شما مطمئنانه ذهنی ندارد که برای تان تنها تکیه‌گاه است. از شما می‌خواهم حتما احساسات تان را بیشتر ابراز کنید و احتمالاً همسر شما هم، نمی‌تواند احساسش را به شیوه مناسبی بیان کند و از این روش اشتباه، برای بیان احساسش استفاده می‌کند که نرو چون تو را دوست دارم و می‌ترسم که تورا از من دور کنی یا بگیرد. چرا به او نمی‌گویید شما هم دوستش دارید و هر کجا بروید، در ذهن تان است؟ برای ثابت کردن این احساس، چه کارهایی انجام می‌دهید؟ از او بپرسید دوست داری وقتی رفتم فلان جا، به شما زنگ بزنم یا خودش مرا همراهی می‌کند یا تان جاً در مهمانی‌ها هم بیشتر به او توجه کنید.

● از حساسیت‌های شوهر تان کم کنید

گفته‌اید شوهر تان بدبین است. قبل از آن که بخواهید مشکل را حل کنید، باید نشانه‌های آغاز شدنش را به خاطر بیاورید. اولین جرقه‌های شک همسر تان از کجا شروع شد و چطور شکاک بودنش را به شما نشان داد؟ شما به آن رفتارها چه واکنشی نشان دادید و در روزهای بعد، رابطه تان چطور پیش رفت؟ به طور قطع هم اکنون از برخی حساسیت‌های او باخبر هستید و شاید در باره خط قرمزهایی هم توافق کرده‌اید که آن‌ها را رعایت کنید. با این حال سعی کنید با دامن امتیاز‌هایی که شما را آزار نمی‌دهد و زندگی و ارتباطات تان را فلج نمی‌کند از حساسیت‌های او کم کنید.

● شناسایی زمان‌های پر خاشگری شوهر تان

متأسفانه در جامعه ما برخی افراد وقتی حرف می‌زنند و احساس می‌کنند که حرف‌شان فهمیده نمی‌شود، به جای گفت و گو از پر خاشگری استفاده می‌کنند. شناسایی زمان‌های پر خاشگر شدن همسر و این که چه وقتی‌هایی در ازای چه صحبت‌هایی عصبانی می‌شود و به نقطه جوش می‌رسد، تا حد زیادی مشکل‌پذیری ایشان را مدیریت خواهد کرد. با قاطعیتی آمیخته با احترام، از او بخواهید عادت خویش در به کار بردن زور و قدرت مردانه را ترک کند، لازم است به او بگویید: «تا خواسته‌های شما را دقیقاً ندانم، نمی‌توانم کاری برای شما بکنم.»

خطرات یک مشاور

به اصول تربیتی ایمان بیاور!

دکتر المیرا لایق، روان‌پزشک

● رفیقی به اندازه ۳ رفیق!

«امیرعباس» ۹ ساله را اولین بار است که ویزیت می‌کنم. هر سوالی که می‌پرسم، انگشت اشاره‌اش را بالا می‌برد و با خانم اجازه... جواب می‌دهد. انگار که مرا به شکل معلمش می‌بیند. از او می‌خواهم اسم سه نفر از دوستانش را بگوید. فوری جواب می‌دهد: «خانم اجازه... جلال، جلال، جلال». می‌گویم: «این که سه تا شکلی شد؟». می‌گوید: «خانم اجازه. آخه جلال برای من اندازه سه تا دوست، رفاقت می‌کنه». لبخند می‌زنم و در دلم می‌گویم که خوش به حال جلال و خوش به حال همه آن‌ها که یک تنه حضور چند نفر را حرفیند.

● مادری که بود هر چند نبود!

بعد از چهار جلسه درمائی، به قول خودش تازه آن قدر احساس راحتی کرده که از زندگی‌اش بگوید. از مادری برایم حرف می‌زند که پس از جدایی از پدرش در سه سالگی تا ۲۳ سالگی در کنارش نبوده اما سایه‌اش همیشه با او بوده است. می‌گوید: «هر روز بعد از تعطیلی مدرسه، سایه‌ای پشت درخت‌ها می‌دیدم. هر سال روز تولد یک بسته هدیه از طرف یک ناشناس پشت در خانه مان بود. هر بار موفقیتی کسب می‌کردم، کسی از دور بر ایم دست می‌زد، راستی خانم دکتر، آخرش نفهمیدم مادر من در زندگی‌ام بود یا نه؟ هست یا نیست؟» منتظر جواب من نمی‌ماند و ادامه ماجرای زندگی‌اش را می‌گوید اما من با خودم می‌زنم می‌کنم: «بعضی‌ها کنار ما نیستند اما چنان در ماحل شده‌اند که گاهی می‌مانی کدام بخش من، اوست و کدام قسمتش خودم! همین بعضی‌ها انگار قرار نیست با ما زندگی کنند اما عجیب در مازندگی می‌کنند.»

● درود بر قرار لعتی!

قرار من با امیر علی شش ساله این بوده که به ازای هر شب که رختخوابش را خیس نکند، از مادرش یک ستاره بگیرد و وقتی ۱۰ ستاره گرفت، به او یک جایزه بدهم. دفعه قبل با شش ستاره آمده بود و التماس می‌کرد که از من جایزه بگیرد. خدامی‌دانند که من چه لحظات سختی را می‌گذراندم، فکرش را بکن، مجبوری محکم بایستی و به یک فرشته با چشمان پر از اشک بگویی: «قرار ما ۱۰ ستاره بود». در راه برگشت به خانه بارها با خودم گفت، لعنت به هر چه قانون و اصول تربیتی است اما امروز که ۱۰ ستاره آمد و با افتخار آن را جلویم گذاشت، من به تمام قانون‌های لعنتی یک بار دیگر ایمان آوردم.