

۲/۵

امتیاز

امتیاز کسب شده به طور میانگین از هر بازی

۳

بار

برنده توپ طلا

موفقیت

تومان

یک روان شناس تمام عیار

حقیقت این جاست که در دنیای ورزش حرفه ای، کمتر فوتبالیستی در جهان پیدا می شود که مسیر فوتبالی اش از بدو بازیگری تا پایان او در همان آغازین سال های شروع سرمربیگری اش، تیمی را چنان متحول کند که بیایی بوسه بر جام های گوناگون بزنند. این کاری است که فقط از عهده نابغه فوتبال جهان بر می آید و آن فردی نیست جز «زین الدین زیدان». او در دوران بازیگری با رئال مادرید، یوونتوس و تیم ملی فرانسه همه چیز را فتح کرده و به نظر می رسد برنده بودن برای او چیزی عادی است. او در همین سال های اول مربیگری اش همه چیز را به دست آورد. تیم های بزرگ همواره به افرادی چون زیدان نیاز دارند زیرا او روان شناسی را به خوبی بلد است و می داند چه در پیروزی و چه در شکست، چگونه رفتار کند. او به خوبی درک خود را فوتبال را کامل کرده است. با این حال و در ادامه این نوشتار بیشتر از پرداختن به مولفه

های ورزشی ارزشمند زیدان که باید درباره آن کتاب ها نوشته شود، قصد مرور مولفه های شخصیتی وی را داریم.

مدیری صمیمی اما جدی

با نگاهی به چهره زیدان در زمان هایی که روی نیمکت نشست است یا کنار زمین بالا و پایین می پرد یا در کنفرانس خبری شرکت می کند، همزمان دو هیجان را می توانیم مشاهده کنیم که عبارت اند از خشم و رضایت. نگاه عبوس زیدان، نشان از مدیری جدی و مطمئن و از طرفی لبخند وی بیانگر شخصیتی یکپارچه و بی آلیش است. پی بردن به این که زیدان در کدام حالت به سر می برد، کار آسانی نخواهد بود. این ویژگی بیش از هر چیزی شبیه مدیری است که در عین صمیمیت با کارکنان خود، بسیار محکم و مقتدر است. او در کار با دیگران شوخی ندارد و رمز مدیریت ستاره های رئال مادرید با کمترین حاشیه هم برگرفته از همین ویژگی شخصیتی اوست.

کاریز ماتیک در ۳ حوزه

کاریز ما از ارزش ها و احساسات ریشه می گیرد. به عقیده ارسطو برای قانع کردن دیگران باید کلامی مستقل و قدرتمند داشته باشید، اعتبار شخصی و اخلاقی تان را نشان بدهید و سپس احساسات و اشتیاق پیروان تان را برانگیزید. مدیر و رهبر گروهی که به خوبی از عهده این سه بر بیاید، می تواند با دست گذاشتن روی امیدها و آمال پیروانش، برای شان هدف مشخص کند و به آن ها برای انجام کارهای بزرگ انگیزه بدهد. تا به امروز و در دنیایی که دیگر کمتر چهره ورزشی حرفه ای می تواند مدت ها نام خود را بر سر زبان ها نگاه دارد، زیدان توانسته است با ارائه شخصیتی اخلاقی، مقتدر، برانگیزاننده و در مجموع کاریزماتیک، همه مجموعه های تحت نظر خود را با خود همراه کند.

جزئی تکر و فرصت ساز

این که بازیکنان بزرگ دنیای فوتبال، موفقیت های دوران بازیکنی شان را در مربیگری تکرار کنند، بسیار نادر و کمیاب است. در تاریخ فوتبال کمتر چنین چیزی به یاد می آید اما درباره «زیدان» کاملاً ماجرا فرق می کند. کسانی که با زیدان کار می کنند، لو داده اند که او به شکل عجیبی به تمام جزئیات توجه می کند و حواش به همه چیز هست. حتی جلسه های تمرینات را به شکل دقیق تحلیل و برای آینده برنامه ریزی می کند. نقله قوت او از لحاظ روان شناسی، نیمکره چپ مغز اوست که انگار با نیمکره راست او حرف می زند تا در آزمانی ترین شرایط ممکن به سر بیرد.

مردی برای تمام فصول!

حمید ذوالفقاری دانشجوی دکترای تخصصی روان شناسی، مدرس دانشگاه و عضوبنیاده ملی نخبگان

اینفوگرافیک: فاطمه غلامی

آمار های خیره کننده مربی رئال مادرید اسپانیا که از اوایل سال ۲۰۱۶ روی نیمکت این تیم نشست است، همه فوتبال دوستان را تحت تاثیر قرار داده است. شاید حضور در سه فینال پیاپی لیگ قهرمانان اروپا یک رکورد نباشد اما دو قهرمانی متوالی در آن که احتمال هتریک آن هم وجود دارد، رکوردی دست نیافتنی به نظر می رسد. جالب تر این که تا امروز فقط دو تیم آث میلان در سال های ۱۹۹۳، ۹۴ و ۹۵ و یوونتوس در سال های ۹۶، ۹۷ و ۹۸ موفق شدند تا سه بار پیاپی به فینال لیگ قهرمانان اروپا برسند اما تنها یک قهرمانی در کارنامه شان ثبت شده است. بعد از گذشت نزدیک به ۲۰ سال، حالا رئال مادرید با مربیگری زین الدین زیدان در آستانه خلق رکوردی جاودانه است. به همین بهانه در کنار آمار هایی از موفقیت این ستاره مسلمان که هم در دوران بازیگری اش اسطوره بود و هم حالا در دوران مربیگری اش، به نکاتی جالبی درباره شخصیت او خواهیم پرداخت.

قهرمانی

جام های کسب شده نسبت به کل امکان کسب جام در سال ۲۰۱۶

بار پیاپی

کسب قهرمانی لیگ قهرمانان اروپا

سخت گیر و دوراندیش

همه ما احتمالاً افراد هوشمندی را می شناسیم که توانایی زیادی در خصوصیتی به نام «هوش سیال» دارند، یعنی می توانند مسائل جدید را بررسی، حل و به طور تحلیلی استدلال کنند و در عین حال خلاق هم نبستند. این جاست که پای «شخصیت» به میان می آید. زیدان از بسیاری جهات سخت گیر و پرتوقع است که نشانگر آینده نگری اوست. استعداد وی در مجاب کردن دیگران آن قدر زیاد است که حتی «کریستانو رونالدو» که به مغرور بودن معروف است و شیفته بازی و گلزنی است به راحتی با موضوع نیمکت نشینی در بازی های نه چندان حساس کنار می آید.

همیشه روبه جلو

«اگر یک بار تسلیم شوید، برای بار دوم هم امکان تسلیم شدن را برای خودتان به وجود می آورید.» پس از منچستر یونایتد فرگوسن، این روزها سبک بازی تهاجمی رئال زیدان است که ما را به خوبی با این جمله پیوند می دهد. زیدان همواره برای پیروزی تغییرات بزرگ را مدنظر قرار می دهد و برای بازسازی تیم جرئت به خرج می دهد. باید پذیرفت که ذهن «زیدان» این گونه کنونیسی شده است: «تغییرات بزرگ زمانی رخ می دهند که تو جهشی فزاینر از قدم های یکنواخت برداری»

توجه به ارزش نه قیمت

اشتباه است اگر فکر کنید همه چیز به قیمت وابسته است و اشتباه تر از آن، این است که فکر کنید تنها می توان روی قیمت با دیگران رقابت کرد. قیمت تمام آن چیزی نیست که شما باید روی آن حساب کنید. آن چه باید روی آن حساب کرد، ارزش است. تیم تحت هدایت زیدان، تیمی است که ارزش های فکری زیدان را به عرصه نمایش در می آورد. زیدان با کشف استعداد های جوانان، فرصت دادن به آن ها و ایجاد حس وفاداری در آن ها از طریق در نظر گرفتن نیازهای روانی بازیکنانش، همواره نشان داده است که ارزش با قیمت فرق دارد. افرادی مانند «نیمار» که سمبل بی وفایی و پول پرستی هستند در رقابت با تیم «زیدان» که پر از مهره های وفادار و متعهد است، بازی ها را واگذار می کنند.

اصول موفقیت از زبان زیدان

او در پاسخ به سوال بعضی از جوانان که دلایل موفقیتش را پرسیده اند، چند جمله جالب گفته است که عبارت اند از: «در گذشته بارها به دیگران کمک کرده ام و در این گونه موارد هرگز تردید به خود راه نداده ام. این کمک کردن ها در دنیای فوتبال اعضای یک تیم را با یکدیگر همدل تر می کند»، «اختصاص دادن زمانی برای کسب آرامش را به شدت به جوانان توصیه می کنم. من راه کسب این آرامش را با خانواده بودن می دانم» و «بهترین بازیکنان را آن هایی می دانم که روحیه مبارزه جویی به طور غریزی در آن ها وجود دارد. چنین بازیکنانی از نظر من افرادی هستند که هیچ گاه از مبارزه کردن خسته نمی شوند و خاصیت اشباع ندارند و در صدر جدول حس رقابت درونی با خودشان هستند.»

جمع بندی

پر بیراه نیست اگر بگوییم، «زیدان» به خوبی توانسته است خودش کوفایی را در ابعاد فردی و تیمی به خوبی پیاده کند. در پیکره بازیکنان تحت هدایت مربی توانمند رئال مادرید، شخصیت قهرمان هایی شجاع، وفادار، فرصت ساز، متحد و متعهد دیده می شود که به دور از خودخواهی برای نیل به شکوفایی جمعی تلاش می کنند. با کمی دقت در منش و شخصیت حرفه ای این بازیکنان به خوبی متوجه جنبه های شخصیتی «زیدان» به عنوان مربی شان می شویم که در بازی آن ها، خود را نشان می دهد.

پنج شنبه ها مشاوره تحصیلی

اشتباه رایج کنکوری ها

دکتر شکیلا یوسفی

متخصص روان شناسی سلامت

تا برگزاری کنکور سال ۹۷، تقریباً یک ماه باقی مانده است. این هفته می خواهیم به یکی از رایج ترین اشتباهات کنکوری ها که در این فرصت باقی مانده تا کنکور نباید دچار آن شوند، اشاره کنیم. قبل از هر چیز واضح است که برنامه ریزی درست به دانش آموزان کمک می کند تا وقت شان را با دقت بین درس های مختلف تقسیم کنند و از انرژی ذهنی خود بهترین استفاده را ببرند. به عنوان مثال، می توانند برنامه ریزی خود را بر اساس وقت بیشتر برای درس های مهم تر یا وقت بیشتر برای درس هایی که در آن ها ضعیف تر هستند، متمرکز کنند. بدیهی است بیشتر خواندن و تمرین کردن، علاقه و انگیزه دانش آموز را برای یادگیری، بیشتر خواهد کرد. با این حال، کنکوری ها باید هنگام برنامه ریزی برای مطالعه درس ها توجه داشته باشند که از شیوه تک درسی استفاده نشود زیرا این اشتباه نه تنها آن ها را زود خسته و بی حوصله می کند بلکه سطح یادگیری آن ها را نیز کاهش می دهد. به جای این شیوه بهتر است مطالعه سه یا چهار درس را در برنامه روزانه خود بگنجانند. هر چه تنوع در زمان بندی درس ها بیشتر باشد، نتیجه بهتری نیز دریافت خواهند کرد. همچنین دانش آموز باید به تناسب بین درس های انتخابی نیز توجه کند. تمرین حل کردن طولانی و مطالعه کردن درس هایی که با عدد و فرمول سر و کار دارند یا درس های حفظ کردنی، روش موثری برای یادگیری نیست. ترکیب درس هایی مثل فیزیک، ریاضی، هندسه با درس های حفظ کردنی مثل تاریخ، جغرافی و ادبیات بهترین روش برای مطالعه در این مدت باقی مانده محسوب می شود. یک نکته مهم دیگر هم این که هنگام مطالعه درس های حفظ کردنی برای این که ذهن دانش آموز از موضوع اصلی دور نشود، بهتر است موضوع درس را برای خود خلاصه کند، ضمن خواندن، پرسش هایی از متن درس در آورد، محورهای اصلی درس و نکات کلیدی آن را فهرست وار یادداشت و رابطه ای بین قسمت های مختلف درس در ذهن خود برقرار کند. همچنین به به طور معمول، بعد از هر یک ساعت مطالعه، ۱۵ دقیقه استراحت و تنفس نیاز است.

موفقیت

۴ کاری که باید روز تعطیل انجام دهید

کارهایی که باید انجام دهید تا روز تعطیل شما موثرترین روز هفته شما باشد، عبارت اند از:

۱- فهرستی از کارهایی که باید در هفته آینده انجام دهید، تهیه و کارهای مشابه را گروه بندی کنید. به گزارش برترین ها، حتماً این فهرست را مکتوب کنید.

۲- صبح جمعه، سریعاً یک کار راحت را انجام بدهید. این کار برای این است که شما حس خوبی برای انجام وظایف تان در اول صبح داشته باشید. ممکن است کار راحت تان، مرتب کردن تخت تان باشد. کاری را بکنید که ناخودآگاه حس شما را به خودتان بهتر شود. ۳- یک هدف اصلی را برای هفته بعد در نظر بگیرید و موفقیت خود را بر اساس آن بسنجید. این هدف نباید یک هدف بزرگ باشد. بگویید این هفته می خواهم ۱۰ کتاب بخوانم! خواندن یک کتاب را به عنوان هدف تعیین کنید. با این حال مهم این نیست که هدف شما چیست. مهم این است که برای خودتان عادت درست کنید. عادت به این که اول هفته برای خود هدفی معین کنید. در ابتدا این هدف کوچک است اما وقتی عادت شد، شما می توانید آن را بزرگ تر کنید و به اهداف بزرگ تری برسید.

۴- هر یک ساعت و نیم، برای خود آرامش یا ۵ یا ۱۰ دقیقه ای تنظیم کنید. هر فردی که می گوید برای کار کردن باید بی وقفه و بدون در نظر گرفتن زمان استراحت کار کرد، به مفهوم کارایی بی نبرده است. به طور مثال دقایقی دست از تمیز کردن انباری بکشید و کمی پیاده روی کنید تا وقتی برگشتید، آمادگی تان برای شروع دوباره افزایش یابد.