

راز و رمزهای شگفتی ساز شدن در زندگی

با نگاهی به جام جهانی ۲۰۱۸ که پر از شگفتی بود

شکوفایی به سبک

بلژیک و کرواسی!



حمید دوالفقاری | دانشجوی دکترای تخصصی روان شناسی، مدرس دانشگاه و عضو بنیاد ملی نخبگان

پرونده بیست و یکمین دوره مسابقات جام جهانی ۲۰۱۸ با حضور ۳۲ تیم از ملیت های گوناگون و فرهنگ های متفاوت با تمامی خاطرات تلخ، شیرین و گاهی عجیب، در حالی بسته شد که شگفتی های زیادی در آن رقم خورد. یکی از این شگفتی ها حذف تیم ملی آلمان، قهرمان دوره گذشته بود که در گروهش چهارم شد و با ستاره هایش خیلی زود به کشورش بازگشت. حذف تیم های مدعی اسپانیا، پرتغال و آرژانتین در مرحله یک هشتم نهایی و برزیل در مرحله یک چهارم نهایی در کنار صعود بلژیک و کرواسی به نیمه نهایی، از نتایجی بود که کمتر طرفداری تا قبل از شروع جام، تصورش را می کرد. در این بین باید به تساوی ارزشمند تیم ملی کشورمان در برابر پرتغال، قهرمان یورو ۲۰۱۶ و پیروزی بر قهرمان بلاننازع آفریقا هم اشاره کرد. یک شگفتی متفاوت دیگر، این بود که این جام به معنای واقعی، هیچ ستاره ای نداشت و برخلاف جام های جهانی گذشته که یک ستاره تیم اش را یک تنه به قهرمانی می رساند، در این دوره اصلا از این ماجرا خبری نبود. بیاید در ادامه نگاهی روان شناختی به این جام داشته باشیم.

غفلت از مزایای کار گروهی ممنوع!

هر روز که از جام جهانی روسیه می گذشت، شاهد حذف نام های پرطمطراقی بودیم که اسم هر یک از آن ها به تنهایی خود کوهی از اعتبار را به دنبال داشت! مسی، رونالدو، مولر، دخیا، پیکه، نیمار و... هیچ یک از آن ها در این جام ماندگار نبودند و در عوض افرادی کم آوازتر، خوش درخشیدند اما فرمول درخشش آن ها چیزی نبود جز team working یا همان کار گروهی. به طور مثال، همین نیمار که سمبل خودخواهی و سبک سری این روزهای فوتبال است هم نتوانست بر افتخارترین تیم تاریخ جام جهانی را در جام نگه دارد. تاریخ همیشه نشان داده گروهی که اعضای آن به یکدیگر اعتماد کنند و در فعالیت هایشان همفکر، هم راه و همدل باشند، پایدار خواهد ماند در غیر این صورت محکوم به فنا خواهد شد؛ روان شناسی تکاملی نیز بر این موضوع صحه می گذارد.

تلاش با امید، انگیزه و خودباوری

نتایج انتهای بیشتر دیدارهای این جام حتی عادل فر دوسی پور که خودش را یک کارشناس تمام عیار می داند، متعجب ساخت. پیروزی تیم های کمتر شناخته شده ای که برای کسب آبرو و اعتبار آمده بودند بر تیم هایی با لشکرهای مجهز، جمع بندی جالب توجهی را رقم می زد. امیدو انگیزه با چاشنی تلاش می تواند هر غیر ممکنی را روزی به ممکن تبدیل کند. تلاش تیم های غیر پرچمدار برای بقا و تزییق

ارتباط های کلایمی غلط و جایگزین صحیح آن (دوشه ها-پنج نشه ها)



فدراسیون فوتبال بلژیک در سال ۲۰۰۲ روی تعدادی از کودکان به عنوان آینده سازان فوتبال این کشور سرمایه گذاری کرد و امروز ۱۳ نفر از همان ها بازیکن تیم ملی کشورشان هستند



کرواسی از قاره سبزمارا به این باور رساند که نیروی انگیزه و امید بسیار مهم است. شاید همین انگیزه، امیدو خودباوری است که در هر انسانی می تواند چالش را به فرصت تبدیل کند

این موضوع، کادرفنی است که به مسائل روان شناختی و اخلاقی اهمیت زیادی می دهد. شاید دلیل این که این روزها کمتر افسوس حضور نداشتن تیم های سرشناس را در نیمه نهایی و فینال می خوریم، این باشد که مردم به خوبی بی اخلاقی را متوجه می شوند و تاثیر این بی اخلاقی ها بر قضاوت های هوشمندانه آنان باقی می ماند. کافی است رفتارهای تمارض گونه نیمار را به یاد بیاورید، تاسف بار است! یا رفتار پشت پرده لوپنگی با تیم اسپانیا به فاصله یک روز تا شروع جام جهانی! بی اخلاقی همیشه خودش را نشان می دهد.

جمع بندی

فوتبال به لطف حمایت همیشگی رسانه ها و جذابیت های خاص آن، نقش پررنگی در زندگی ملت هایفامی کندو صنعتی است که به تنهایی مرزهای اقتصادی جهان را جابه جا می کند. فوتبال و به طور مصداقی همین جام جهانی روسیه به مادرش های زیادی داد از جمله این که روحیه کارگروهی، حفظ انگیزه، برنامهریزی های پایدار و توجه به مسائل اخلاقی و روان شناختی می تواند هر غیر ممکنی را به ممکن تبدیل کند.

رهبری پروژه های بلند مدت، منجر به کشف و پرورش استعداد هایی ماندگار و نه مقطعی می شود. ستاره ها و استعداد هایی که علاوه بر پرورش جسمانی، روی پرورش رفتار عقلانی و هیجانی آن ها نیز برنامه ریزی های زیادی شده است که نتیجه اش کسب بهترین عنوان برای فوتبال بلژیک در تاریخ کشورش بود.

فدا نکردن اخلاق برای کسب نتیجه

تیم هایی مثل بلژیک و کرواسی اگر چه تا امروز کمتر شناخته شده بودند اما دیدن بازی هایشان مارا که به تماشاایش نشسته ایم، راضی می کند و بر ایمان دلچسب است. اگر چه دوست داشتیم نام هایی مثل برزیل، آلمان، اسپانیا و آرژانتین در دور آخر مسابقات باشند اما به دل مان که رجوع می کنیم، می بینیم برای کرواسی، بلژیک و تیم هایی این گونه باید به احترام ایستاد و کلاه از سر برداشت. آن ها خیلی زود جای خودشان را در دل همه باز کردند تا جایی که با کمبود پیراهن های تیم ملی کرواسی در فروشگاه های رومانی و اروپا مواجه شدیم. رمز تیم داری موفق آن ها، دوری از سبک بازی کثیف و بسته بازی کردن بود و پشت پرده



نمی توانم بین کار و زندگی ام تعادل برقرار کنم

مردی ۳۰ ساله و کارمند هستم با درآمد تقریباً ماهی دو میلیون تومان. نمی توانم بین کار و زندگی ام تعادل برقرار کنم. روزی ۳ تا ۵ ساعت برای اضافه کار در اداره می مانم تا درآمد کمی بیشتر شود ولی حس خوبی از این کار ندارم و به نظر می آید که کارم را به تنهایی تمام می کنم؟

فرزانه شهریار دوست | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

دغدغه معیشتی آن هم در این اوضاع ناپه سامان اقتصادی فعلی، یکی از پررنگ ترین دغدغه های شما و بسیاری از افراد دیگر است. در متن پیامک خود به این موضوع اشاره کرده اید که بین کار و زندگی شخصی تان، نداشتن تعادل را احساس می کنید. بدون شک در اوضاع و احوال آشفته اقتصادی این روزهای جامعه، مدیریت اقتصادی زندگی یکی از دشوارترین کارهای ممکن است که اگر توان مقابله مان با آن کم شود، در دیگر ابعاد زندگی و احساس مان نسبت به شرایط کاری و شرایط زندگی تاثیر به سزایی خواهد داشت. امیدوارم توصیه هایی که در ادامه مطرح می شود، بتواند قدری راهگشا باشد.

مدیریت دخل و خرج

تغییر سبک زندگی خانواده ها و مدرن شدن نوع زندگی، سبب شده برخی از افراد با هدف کسب

شغل دوم یا اضافه کار روی بیاورد. افزایش تعداد شاغلان خانواده تان به بیش از یک نفر باعث می شود ماحصل درآمد مجموع افراد خانواده برای تامین هزینه های زندگی و بهبود اوضاع مالی خانواده به کار گرفته شود. بنابر این از فشار مضاعف جسمی و روانی که بر شما به عنوان فرد نان آور خانواده وجود دارد کم و آسیب های کمتری به کل خانواده وارد می شود.

افزایش کیفیت زمان حضور در منزل

این موضوع که شما احساس می کنید بودن در کنار خانواده بر کار زیاد راحیت دارد، بیانگر این نکته



[...]

شوهرها باید تلاش

کنند از تبدیل

شدن خانه به محلی

صرفاً برای خواب

جulgگیری شود

و در ساعات حضور

در منزل با پررنگ

کردن تعاملات

با همسر و دیگر

اعضای خانواده، به

تجدید قوا بپردازند

و خلأ ساعات زیاد

دوری از خانواده را تا

حدی جبران کنند

پیامک های شما

لطفا در سوالات خود «سن میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را در باره فرد مقابل خود) درج کنید. ابتدای پیامک کلمه «مشاوره» را بنویسید.

شماره پیامک ۰۹۳۱۵۲۰۳۹۱۵
شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹

از خانمم خیلی متشکرم که در این روزهایی که از لحاظ اقتصادی، کمی در فشار هستم، به رویم نمی آورد و همچون گذشته، عاشقانه دوستم دارم. عزیزم، به زودی زحمات را جبران خواهم کرد.

پسری ۲۱ ساله ام و خانواده ای کاملاً مذهبی دارم. هشت ماه است عقد کردم و از زندگی و همسر راضی ام ولی پدر خانمم نماز نمی خواند، روزی هم نمی گیرد، خمس هم نمی دهد و من این قضایا را به پدرم گفتیم. پدرم می گوید: «اگر قبل از عقد متوجه این قضیه می شدم، نمی داشتم وصلت کنید.» حالا پدرم می گوید: «به خانمت بگو من دیگه خونه شما نیام. اگر دوست داشتی شما بیا خونه ما.» با این تفسیر به نظر شما چه کار کنم؟

پدری ۳۹ ساله ام. دختر پنج ساله ام به هیچ یک از دوستانش اجازه نمی دهد به وسایلش دست بزنند. به همین دلیل، مدام با بچه های دیگر به خصوص بچه های فامیل مان به مشکل برمی خورم و اعصاب همه را به هم می ریزد. در جواب اعتراض من هم می گوید: «خب دوست ندارم بدم. زوره؟ چه کنم؟»

پسر هستم و بعد از شرکت در کنکور، مدام با دوستانم بیرون می روم یا پای تلویزیون و لپ تاپ می نشینم. احساس می کنم عرم در حال تلف شدن است و از این ناراحتم. هر زمان به این موضوع فکر می کنم، استرس امانم را می برد و دلم شور می زند. طبیعی است؟