ZENDEGI-SALAM
ضمیمه روزنامه خراسان
پنج شنبه • ۱۵ اردیبهشت ۱۳۹۸
۱۹ شعبان ۱۴۴۰ • ۲۵ آوریل ۲۰۱۹
شماره ۲۰۰۸۲
۱۳۰۵

زندگی سلام



درس‌هایی از اتفاق تکراری اعلام شدن سازمان لیگ، داور یا یک بازیکن به عنوان عامل اصلی شکست تیم ها

مقصر یابی به شیوه فوتبالی!





پرونده

قطار لیگ برتر تنها چهار ایستگاه تا پایان خط فاصله دارد و تنور بازی‌های لیگ قهرمانان آسیا هم برای سه نماینده کشورمان، داغ‌تر از هر زمان دیگری شده است. به رغم این مقدمه باید بدانید که پرونده امروز ما فوتبالی نیست البته بهانه‌اش ۱۰۰ درصد فوتبالی است! اگر اتفاقات و حاشیه‌های تیم استقلال تهران بعد از باخت در دربی را به یاد داشته باشید، یا همین اتفاقاتی که برای تراکتور در دو هفته اخیر لیگ برتر افتاده یا صحبت‌های مالک این باشگاه تبریزی درباره این که قهرمان و نایب قهرمان لیگ از قبل مشخص شده‌اند و ...، به این نتیجه می‌رسید که این باشگاه‌ها به جای این که به دنبال حل ریشه‌ای مشکلات و یافتن دلایل اصلی یک شکست باشند، فقط دنبال یک قربانی هستند تا همه تقصیرها را گردن او بیندازند و خودشان را نجات دهند. طناب نجاتی که شاید برای یک یا دو هفته فوتبالی، کمی کارساز باشد اما به احتمال زیاد پاره خواهد شد و دوباره در دسرساز می‌شود. در این پرونده علاوه بر مرور چند مثال از حاشیه‌های اخیر برای تیم‌های لیگ برتری در همین باره، نگاهی روان‌شناسانه به این ماجراها خواهیم داشت که چرا انسان‌ها در زمان شکست خوردن، به جای بررسی عوامل نرسیدن به هدف به دنبال این هستند که تقصیرها را گردن دیگران بیندازند.

مروری بر واکنش‌های مشابه باشگاه‌های مدعی برای قهرمانی در لیگ برتر بعد از هر شکست

تقلیل عوامل موثر شکست به یک بازیکن، داور، مسئول و دیگران!

محمدعلی محمدپور | روزنامه‌نگار

«مقصر کیست؟» این سوال کوتاهی است که پس از هر ناکامی یا اتفاق ناگوار در اذهان ایجاد می‌شود و کاملا هم طبیعی است اما این که سعی می کنیم به جای پذیرفتن نقش خود در یک شکست، شخصی را هدف حملات‌مان قرار دهیم، طبیعی نیست. اگر برای نمونه به حاشیه‌هایی که این روزها در حوزه فوتبال کشورمان اتفاق می افتد نگاهی داشته باشیم، متوجه موضوع می‌شویم مثلا اگر به واکنش‌های اجتماعی و مجازی پس از هر شکست تیم‌های صدرنشین، نشست‌های خبری مربیان پس از بازی‌ها، شعارهای هواداران حین و پس از بازی‌ها و ... نگاهی بیندازیم متوجه یک نکته مشترک بین همه آن‌ها می شویم؛ تقلیل دادن عوامل موثر در یک شکست به یک بازیکن، یک مربی، یک مدیر، یک داور و .... در حالی که همه‌مان خوب می‌دانیم در شکست‌ها و پیروزی‌ها، موفقیت‌ها یا ناکامی‌های یک تیم فوتبال، قطعا عوامل بسیار زیادی دخیل هستند. عواملی که هر کدام با قوت بخشیدن یا ضعیف کردن عملکرد یک تیم می‌توانند نتایج آن تیم را در کنار هم تعیین کنند. اما در این شرایط وقتی افراد و گروه‌ها پس از شکست تیم‌شان مدام پای عوامل ماورایی، پشت پرده و خارج از سیستم را وسط می‌کشند و بر نقش آن‌ها بیش از عوامل طبیعی تاکید می کنند، می‌تواند نشان دهنده این باشد که از نظر نوع تفکر به موضوع متعصبانه نگاه می کنیم.

«رحمتی» تنها مقصر باخت استقلال در دربی!

در موضوع اخیر، هواداران تیم استقلال پس از بازی حساس دربی که حدود یک ماه پیش آن را به پرسپولیس واگذار کردند، به دروازه‌بان خودشان یعنی مهدی رحمتی اعتراض کردند. خیلی‌ها او را مقصر شکست در دربی دانستند و از این که او اجازه نداده منشا پنالتی را بزند و اسماعیلی پشت توپ ایستاده است (که در حقیقت رحمتی هم نقشی در آن نداشته است) به او به شدت اعتراض کردند.

«فروزان» تنها مقصر دور شدن تراکتور از صدر!

در موضوعی دیگر، هواداران تراکتورسازی به خاطر شکست این تیم هجمه‌ای به دروازه‌بان تیم‌شان محسن فروزان وارد آوردند، از سوی دیگر، مدیرعامل باشگاه به خاطر یکی دو شکست اخیر شروع به سناریوچینی کرد تا نشان دهد که اراده هدفمندی برای شکست خوردن آن‌ها در این برهه زمانی دخیل بوده است و معتقد بود در شکست آن‌ها نه عملکرد باشگاه و بازیکنان و کادر فنی خودشان که عوامل خارجی و پشت پرده موثر بوده است.

«طارمی» تنها مقصر موفق نشدن در جام جهانی!

یا در موضوعی قدیمی‌تر، وقتی تیم ملی از جام جهانی حذف شد، خیلی از هواداران بازیکنی را به خاطر از دست دادن یک موقعیت گل تا مدت‌ها مقصر شکست می‌دانستند. اما در همه جای دنیا همه به خوبی این موضوع را پذیرفته‌اند که در فوتبال اتفاقات مختلف و غیرمنتظره زیاد می‌افتد، خیلی از بازیکن‌های بزرگ موقعیت‌های حساسی را از دست داده‌اند و خیلی از داوران در سطح بین‌المللی اشتباه کرده‌اند، بدون این که کسانی آن‌ها را مقصر اصلی عملکرد یک مجموعه بدانند.

نکته جالب بازی جذاب سیتی و تاتنهام

نمونه اخیر و تازه اتفاق افتاده این ادعا، صحنه گل تیم منچسترسیتی در یک چهارم نهایی لیگ قهرمانان اروپا مقابل تیم تاتنهام است که در ثانیه‌های پایانی به ثمر رسید. گلی که می‌توانست سرنوشت برنده این بازی را عوض کند. لحظاتی پس از پذیرفته شدن گل با کمک فناوری VAR گل مردود اعلام شد. در این شرایط شاهد بودیم که بازیکنان تیم منچسترسیتی بدون اعتراض خاصی به ادامه بازی پرداختند. می‌توانیم تصور کنیم که اگر این گل در فوتبال ما اتفاق افتاده بود، تا مدت‌ها زمینه درگیری و اعتراض و تحلیل‌ها و تفسیرهای مختلف فراهم می‌شد در حالی که آن جا به راحتی حرف داور پذیرفته شد.

نگاهی روان‌شناسانه به تمایل انسان‌ها برای نپذیرفتن نقش خودشان در زمان شکست خوردن

وقتی همه مقصرند جز خود ما!

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

داستان تکراری است؛ تیم فوتبالی در بازی به نتیجه مطلوب نرسیده و حالا عواملی خارج از تیم خود را به عنوان مقصر اعلام می کنند، این که برنامه‌ریزی لیگ اشکال دارد یا تیم داوری دچار خطاهای فاحش شده یا اصلا تقصیر سکوهاست که بازیکنان ما را بیش از حد تحت فشار گذاشته‌اند. اما به راستی چرا برخی از ما عادت داریم چنین سبکی را در مواجهه با شکست‌هایمان تکرار کنیم؟

راهی برای فرار از فشار

به دنبال شکست، همه ما فشار روانی و اضطرابی را تجربه می کنیم. هر چه انرژی و وقتی که برای کاری گذاشته‌ایم بیشتر باشد، بعد از شکست در آن، فشار شدیدتر و تحمل آن دشوارتر خواهد بود. نسبت دادن عوامل شکست به چیزی خارج از خودمان (فردی یا تیمی)، در این شرایط تا حدی طبیعی است. چرا؟ چون میزان فشار را کاهش می دهد و برای ما فرصتی ایجاد می کند تا بتوانیم از نظر روانی خودمان را جمع کنیم. البته توجه داشته باشید که بررسی‌ها نشان می‌دهند در طولانی مدت افرادی در زمینه مدیریت استرس زندگی خود موفق‌تر هستند که بتوانند عوامل درونی و قابل کنترل را شناسایی کنند و تمرکز خود را بر حل آن مسائل بگذارند. اما خب داستان در کوتاه مدت می‌تواند متفاوت باشد!

احساس بی ارزشی هرگز

به نظر می رسد پذیرش شکست در دنیای امروز با دشواری های اضافه ای همراه است. نه فقط در کشور ما بلکه در بسیاری از جوامع، اغلب اوقات ارزش افراد بر مبنای عملکرد آن‌ها تعیین می شود و اگر قرار باشد کسی چند شکست پشت سر هم را تجربه کند، احساس بی ارزشی زیادی را به تبع آن احساس خواهد کرد. فرار از این احساس بی ارزشی کار آسانی نیست. یکی از ساده‌ترین روش‌ها نسبت دادن دلیل شکست به چیزی خارج از خود و حتی خارج از کنترل شخصی است چرا که به مدد این روش، افراد می‌توانند احساس تقصیر کمتری داشته باشند. با توجه به این نکته شاید بهتر باشد به این فکر کنیم که ما به عنوان ناظران بیرونی چقدر در سوق دادن افراد به سمت سبک تبیین بیرونی نقش داریم؟ و این که در کدام موقعیت‌ها می‌توانیم با تعدیل واکنش‌های خود فشار روانی روی دوش افرادی را که در کاری شکست خورده‌اند، کم کنیم؟

مسیر دشوار درس گرفتن از شکست

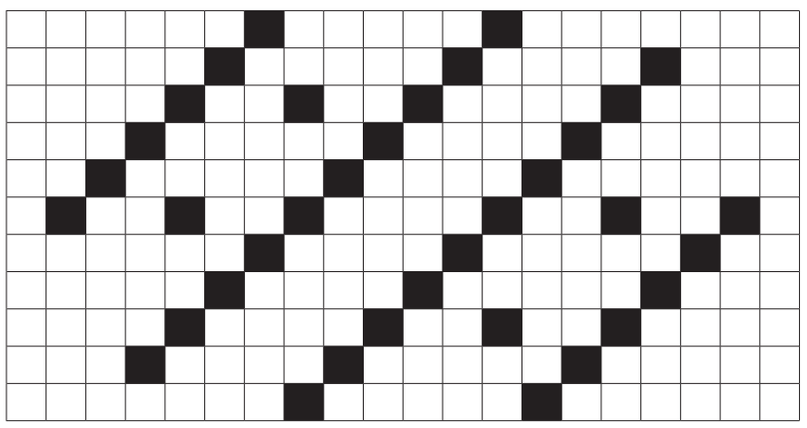
درس گرفتن از شکست ها در حرف ساده و در عمل بسیار دشوار است چرا که شجاعت پذیرش اشتباه لازم دارد و البته برنامه‌ریزی درست پس از آن؛ این که شناخت خوبی از توانمندی‌هایمان داشته باشیم، بدانیم چه نقاط ضعفی داریم، انرژی محدود خود را در کدام بخش سرمایه گذاری کنیم، نتیجه بهتری خواهیم گرفت و .... در مقابل اما وقتی شکست را به عاملی بیرونی و خارج از کنترل نسبت می دهیم، دیگر لازم نیست هیچ کدام از این کارها را انجام دهیم. با توجه به این نکته یادتان باشد اگر می خواهید منبع کنترل درونی خود را تقویت کنید، لازم است مهارت‌هایی را در خود تقویت کنید. تفکر انتقادی یکی از مهم‌ترین این مهارت‌هاست.

اما نکته آخر: این روش گاهی هم خوب است

درست است که استفاده از این روش می تواند مانع شناسایی نقاط ضعف و در طولانی مدت پیشرفت ما شود اما اگر بخواهیم منصفانه به آن نگاه کنیم، بهتر است بدانیم اگر قرار باشد همواره شکست را به عوامل درونی (درون فردی یا درون تیمی) نسبت دهیم، جدای از این که گاهی مبتنی بر واقعیت نیست، همیشه هم انتخاب مناسبی نکرده‌ایم چرا که این کار، زمانی که ناگهان با حادثه‌ای به شدت استرس‌زا روبه رو شده‌ایم می‌تواند فشار روانی بسیار زیادی وارد و ما را زمین گیر کند. شاید بتوان گفت که انتخاب محدود و هراز گاهی این روش یا استفاده موقت از آن بعد از مواجهه با عاملی به شدت استرس‌زا، می‌تواند گزینه واقع بینانه‌تری باشد.



جدول سخت [شماره ۵۸۹]



افقی:

۱- اخلالگری - کلبه - پیام نما ۲- چین و شکن - دوری - تیزرو - آرزو ۳- راه آهن درون شهری - دمساز - تعجب زنانه - مخترع تلفن - عدد بزرگ‌تر از صفر ۴- زره - روح - ماه هفتم سریانی - احول ۵- جنبشی سیاسی در میان دموکرات‌های آمریکا در دهه ۱۹۶۰ که از سیاست داخلی و به ویژه خارجی این حزب سرخورده شده بودند - برگزیده - از مرکبات - عدد ماه ۶- گیسو - بینش - برازنده - اثر چربی - دشنام ۷- دوستی - نوعی چراغ نفتی قدیمی - سیاق - بیماری التهاب مفاصل ۸- واحد شمارش کاغذ - پیر و ناتوان - حلقه فلزی چرخ دوچرخه - درجه ای در ارتش ۹- آرنج - قدم یکپا - قورباغه درختی - خواری - خرقه درویش ۱۰- شهری در ترکیه - واحد اندازه گیری گرما - بیم - کثیف ۱۱- واکنشگاه هسته ای - پیاپی رسیدن - از آوازهای موسیقی ایرانی

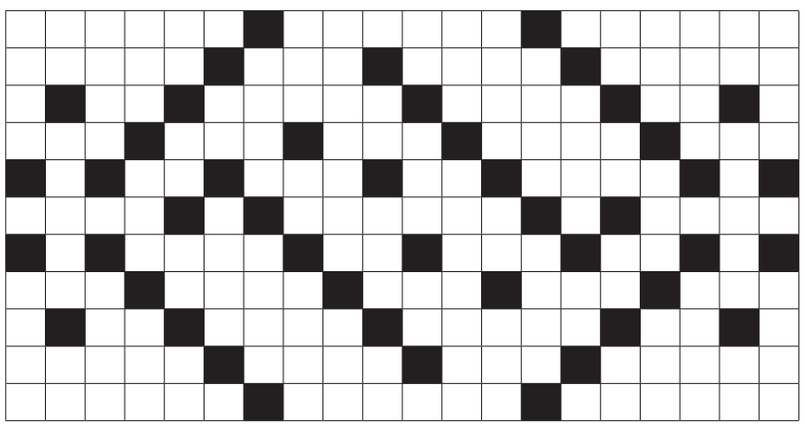
عمودی:

۱- نویسنده و فمینیست فرانسوی ۲- نظامی - طول ۳- از عناصر شیمیایی - میوه ای از خانواده خربزه ۴- امر ضروری - آهنگ ۵- آب مروارید - بخار دهان - بالای فرنگی - امر به رفتن ۶- خمیازه - طبیعی ۷- نوع خاصی از اثر هنری - نورشناسی ۸- وسیله‌ای برای حفاظت مدارهای الکتریکی - دو یار هم قد - گوشت ترکی ۹- پیشین - بچه ترسان ۱۰- درون - صمیمی - مزد ۱۱- حق ظالمانه - فرود آمدن - پهلوان ۱۲- اثر - تملق ۱۳- ظرف سرکه - تیر پیکان دار - نوعی بیماری که سبب کج شدن لب و دهان می شود ۱۴- بهار - گریزان ۱۵- نوعی پای افزار - حلقوم ۱۶- نت ششم - تکرار حرف - خاک صنعتی - مانند ۱۷- یکی از اهرام - بسط ۱۸- مثال آوردن - نام کوچک نمایش نامه نویس آلمانی صاحب اثر آدم، آدم است ۱۹- بختک - صندلی چرخدار ۲۰- ورزشگاه تیم نیوکاسل



حل جدول شماره ۵۸۸

جدول متوسط [شماره ۷۳۷۸]

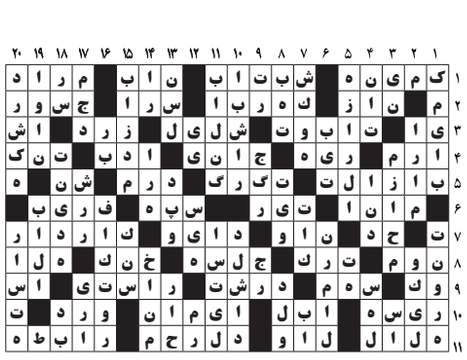


افقی:

۱- از شهرهای خراسان شمالی - هادی - هفتمین روز از هر ماه خورشیدی ۲- ساحل - درمانده - نمایش نامه نویس فرانسوی با آثار علمی تخیلی - روز گذشته ۳- من و شما - مسلک - فرمانده قشون - شب روستایی ۴- طریق - آهسته - رحلت - ریسمان - فرومایه ۵- سخن - ماه سرد - رهن - خاشاک ۶- ضمیمه - هنگام شب - ایوان ۷- برآمدگی لاستیک - روشنی - رود اروپا - اریکه ۸- کرشمه - میر - شکوه - تابان - قلمه ۹- صریح - تشریفات - میوه ای شبیه سنجد با خاصیت تصفیه خون - تصدیق روسی ۱۰- پیکر - سبب - اشراف - رفوزه ۱۱- قند شیر - بلندی - مراسمی که برای یادبود کسی برپا می شود

عمودی:

۱- بزرگ تر - کشور آسیایی ۲- فساد - پایان - بوی رطوبت ۳- کِلک - نوعی هویج ۴- مادرآذری - بیهوشی - برش سینمایی ۵- عدد منفی - زائو ترسان - مکان - گیسو ۶- منظور - شهر مذهبی ۷- رفتار از روی ناز - خیابان ۸- نقاش - چیز - مگر ۹- کوچک ترین ذره - عادل ۱۰- تکرار حرف - از انواع بستنی - تکیه بر پشتی ۱۱- جهت - عقد - محصول صابون ۱۲- اثر مترلینگ - بالاپوش ۱۳- گندم سوده - راه میان بر - بازدارنده ۱۴- حقه - جایی در دریا که عمق آن اندک است و کشتی در آن جا به گل می نشیند ۱۵- خاک صنعتی - کج ۱۶- باب روز - واحد شمارش سیگار - مساوی عامیانه - آب عرب ۱۷- جراحت - پوشش - الم ۱۸- سلام - پشیمان ۱۹- وی - انشا - تعجب زنانه ۲۰- سرقت - کفگیر



حل جدول شماره ۷۳۷۷