



## عاقبت تلخ قربانی بازی ایران و مراکش

در سالروز برد تیم ملی کشور مان برابر مراکش، گفته‌ایم چه کنیم تا مانند عزیز بوهدوز، بعد از یک اشتباه از زندگی ناامید نشویم؟



❖ **اشتباهی که زندگی «عزیز» را دوبخش کرد!** عزیز بوهدوز تا قبل از آن بازی، به دفعات به تیم ملی مراکش دعوت شده بود. او که ساکن آلمان بود، سابقه بازی در بوندس لیگارا داشت و به نظر می رسید هنوز فرصتی چند ساله برای بازی در تیم های سطح بالا را داشته باشد اما بعد از آن بازی، ورق بر گشت. به نظر همان گل تاثیرش را روی فوتبال این بازیکن گذاشته بود چون او دیگر به تیم ملی مراکش دعوت نشدو طی دو سال گذشته هم به جای بوندس لیگا، در لیگ عربستان بازی کرده است. اما چه می شود که گاهی یک خطا می تواند زندگی یک فرد را در این سطح دچار تغییر کند؟ راستی ما چه می توانیم بکنیم تا

عزیز بعد از بازی مصاحبه کوتاهی انجام دادو در حالی که ناراحتی اش مشخص بود، از همه هواداران بدون آوردن هیچ پنهانهای، عذر خواهی کرد. در کنار آن بعد از بازی در یک پست اینستاگرامی، نه فقط ناراحتی خود را اعلام کرد که ناراحتی هواداران را هم به رسمیت شناخت. اما به رغم تمام این تلاش ها به نظر می رسد در یافت باز خورد های منفی و سرزنش از سوی دیگران تا مدت ها ادامه دهند؟ به این است اما چرا برخی افراد به خود اجازه می دهند سرزنش دیگری را به خاطر یک خطا تا مدت ها ادامه دهند؟ به این سوال باز خواهیم گشت.

##### ❖ پاشیدن نمک روی زخم

در باره عزیز، اشتباهی که او مرتکب شد، هر چند باعث ناراحتی شدید هواداران مراکش شد اما در مقابل خوشحالی شدید هواداران ایرانی را در پی داشت اما اتفاق ناخوشایندی که بعد از بازی روی داد، کامنت های نابه جای برخی هواداران ایرانی زیر پست های عزیز بود. این موضوع کار را به جایی رساند که عزیز بخش نظرات تمام پست های خود در اینستاگرام را بست و تا حدودیک سال بعد از آن بازی، بخش نظرات را باز نکرد اما چرا برخی افراد به خود اجازه دادند که در چنین موقعیتی تنها به شادی خود فکر کنندو اعتباری برای احساسات عزیز قائل نشوند؟ به این سوال هم باز خواهیم گشت.

##### ❖ من خراب کردم!

اما جدای از تاثیر واکنش دیگران، بخشی از روند کنار آمدن ما با خطاها ایمان، به خود ما بر می گردد. بسیاری از ما بعد از ارتکاب خطا، غرق در احساسات ناخوشایند می شویم، خود را فردی بی مصرف و به در دخور تلقی می کنیم و خلاصه زندگی را به شدت به خود سخت می گیریم. چرا ما توان بخشیدن خودمان را نداریم؟ به این سوال هم در ادامه پاسخ خواهیم داد.

##### ❖ وقتی خود را بی ارزش می بینیم

برای پاسخ به سه سوالی که تا این جای مطلب مطرح کر دیم، می خواهیم از نظریات روان شناسی مشهور بهره بگیریم؛ نظریات بر نه بر اون در باره موضوع شرم و همدلی. بر اون می گوید یکی از دلایل احساس شرم بعد از اشتباه، این است که ما توانست هیجان هواداران را اکشی را تا حدی مدیریت کند.

نمی توانیم بپذیریم که انسان کاملی نیستیم. در نتیجه این تصور اشتباه هم، وقتی خطایی از ما سر می زند، احساس بد بودن شدیدی ممکن است سراغ ما بیاید و احساس کنیم «به هیچ دردی نمی خوریم»، «درست بشو نیستیم» و «دیگر هیچ کس به ما اعتماد نخواهد کرد». این تصورات موانع روانی بسیار مهمی در ادامه دادن تلاش هایمان در مسیر رسیدن به اهداف مان هستند چرا که وقتی این طور در باره خود فکر می کنیم، نمی توانیم به خود شانس برای تلاش دوباره دهیم اما این تمام ماجرا نیست.

##### ❖ فقر همدلی و رفتارهای آزار دهنده

افرادی که حاضر به پذیرش کامل نبودن خود نیستند، به صورت معمول حاضر به پذیرش این واقعیت که دیگران هم انسان های کاملی نیستند، نخواهند بود. بررسی های بر اون نشان می دهد، افرادی که در گیر احساس شرم هستند، همدلی کمتری در باره دیگران دارند و در صورتی که دیگران مرتکب خطایی شوند، بیشتر احتمال دارند ها را سرزنش کنند یا با نادیده گرفتن احساسات آن ها، نمک بر زخم شان بپاشند.

##### ❖ پاسخی به آن سه سوال

حالا بیایید به همان سه سوال قبلی باز گردیم و ارتباط آن ها را با مفهوم شرم و ضعف در همدلی بررسی کنیم. آیا آن گروه از هواداران مراکشی که با سرزنش به عزیز فشار وارد کردند، اگر در همدلی قوی بودند و این واقعیت را باور داشتند که داشتن خطا به معنای زیر سوال بردن تمام شایستگی های یک فرد نیست، باز هم امکان داشت باز خمن باز عزیز را آزار دهند؟ آن گروه از هواداران ایرانی که نمک به زخم عزیز پاشیدند، اگر باور داشتند که همه ما افرادی کامل نیستیم و به واسطه این موضوع همه ما ممکن است دیر یا زود مرتکب خطایی شویم، باز هم چنین برخورد می کردند؟ آیا اصلا کسی که در همدلی قوی است، ممکن است تنها به احساسات خوش خود فکر کند و برای ناراحتی دیگران هیچ ارزشی قائل نشود؟

و در نهایت آیا اگر عزیز و امثال او، با خود مهر بان تر بودند و راحت تر با اشتباهات خود کنار می آمدند، روز های تلخ کمتری را بعد از هر اشتباه تجربه نمی کردند؟ بیایید کمی فکر کنیم، همین.



## دختران ۱۳ ساله ام می گویند که ما را برای ادامه تحصیل بفرستید کره جنوبی!

##### ❖ شیفتگی شان را کاهش دهید

نکته دوم، لجبازی نوجوانی است. الان هر چه شما بیشتر به رفتار فرزندان تان واکنش منفی نشان دهید، آن ها بر افکار خود مصمم تر خواهند شد. جهت گیری نکردن ویی طرف ماندن شما مهم ترین ابزار برای کاهش شیفتگی آن هاست. نوجوانان با اصرار بر عقاید خود قصد نشان دادن استقلال فکری و بزرگ شدن خود را دارند. مخالفت شما برای آن ها صرفا مخالفت با مهاجرت به کره جنوبی نیست و از نظر آن ها زیر سوال بردن هویت و استقلال شان است.

##### ❖ اسطوره های ایرانی را به آن ها معرفی کنید

بدون جبهه گیری حرف های شان را بشنوید و گزینه های دیگر را نیز بی طرفانه پیشنهاد دهید. برای مثال اگر آن ها شیفته اسطوره و تاریخ شرق آسیا شده اند، ضمن تایید جذابیت آن ها، اشاره ای به اسطوره های ایرانی باعث ایجاد کنجکاوی در آن ها خواهد شد. در انتها مطمئن باشید نظرات آن ها تا چند سال آینده بار ها تغییر خواهد کرد.

##### قرار و مدار

##### روز خرید لباس خانگی خنک

##### هوا خیلی گرم شده و

##### فوبه که امروز برای

##### فودتون یک

##### لباس خانگی فنک

##### و البته قشنگ که با

##### پوشیدنش مال تون

##### فوب بشه، بفرین...

##### ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰

و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

❖ پرونده زندگی سلام در باره غار نوردی از این نظر خیلی خوب بود که یک سفر خیالی رفتیم توی غار ها به خصوص غار پروا که واقعا به نظرم عجیب بود. اگر میشه بایک غواص هم در باره دنیای زیر آب، صحبت کنید.

❖ در مطلب «شروع توفانی، برای موفقیت های بزرگ» در صفحه خانواده اشاره شده که یکی از رموز موفق شدن خوابیدن به موقع است. در این شب هایی که عصر جدید تا ساعت یک شب طول می کشد و صبح ساعت ۶ باید برویم سر کار، نمی شود به این توصیه عمل کرد.

❖ آیامستولان زندگی سلام به تازگی سری به میوه فروشی زده اند که تیتیر می زند: «بر گه زرد آلودی خانگی، مقوی و ارزان». ارزان؟! ارز دالو؟! شاید باید بیاییم از میوه فروشی محله شما خرید کنیم!

❖ سلام جوانه. ستون هات مثل همیشه عالی هستن. می خواستم بدونم می تونی یک ستون رمان هم برای ما نوجوان ها اضافه کنی؟

❖ زندگی سلام؟ میشه راه های مبارزه یا برون رفت از گرما زدگی را در فصل تابستان برای مان توضیح دهی و بیان کنی!

❖ در صفحه خانواده و مشاوره، سوالات رایج زوج های جوان از مشاوران را هم چاپ کنید. به خصوص سوالات زناشویی که مشکل بسیاری از افراد است و از پرسیدنش خجالت می کشند.

❖ پرونده غذاهای خیابانی و پرونده چهارشنبه هفته گذشته عالی بود. ممنون که زحمت کشیدین.



## ترفندهای خانه داری برای بانوان شاغل

##### مارال مرادی

خانم های **شاغل** دغدغه زیادی در خصوص کارهای منزل دارند و همین دغدغه گاهی نگرانی هایی در آن ها ایجاد می کند. در حالی که با کمی اولویت بندی و برنامه ریزی طبق آن چه در ادامه به شما خواهیم گفت، می توانید به همه کارها یاتان برسید، بدون آن که اذیت شوید.

##### ❖ کارهای هفتگی

برای این که خانه تان همیشه تمیز و مرتب باشد، یک برنامه تمیز کاری هفتگی داشته باشید. این برنامه نباید سنگین باشد و خسته تان کند. برنامه ای ساده مانند برنامه زیر کافی است:

##### دوشنبه: کشیدن جاروبرقی

##### سه شنبه: شستن کف آشپزخانه

##### چهارشنبه: مرتب کردن اتاق کودک

به همین ترتیب، هر روز یک کار انجام دهید. به منظور ساده تر شدن کار، برای انجام کارها بازه زمانی ۱۵ دقیقه ای در نظر بگیرید. با سرعت دادن به کارها، میل ما برای انجام آن ها بیشتر می شود.

##### ❖ کارهای روزانه

در دست است که همه کارها را هر روز تکرار نمی کنیم اما برای این که همیشه خانه ای مرتب و تمیز داشته باشید بهتر است این کارها را روزانه انجام دهید:

❶ پیش از رفتن به سر کار، لباس شویی را روشن کنید و پس از بازگشت به خانه لباس ها را پهن کنید. هنگام تماشای سریال مورد علاقه تان لباس های شسته شدر اتا کنید.

❷ سطوح دست شویی را هر روز تمیز کنید.

❸ ظرف ها را با فاصله بعد از خوردن غذا بشویید.

پیش از خواب، کمی تمیز کاری کنید.

❹ پیش از این که به تخت خواب بروید، در بازه ای ۱۰ دقیقه ای خانه را مرتب کنید. روی کابینت های آشپزخانه را دستمال بکشید. کتاب ها یا مجله ها را جمع کنید. وسایل را سر جایشان بگذارید.

❺ از «قانون ۲ دقیقه» پیروی کنید. اگر کاری کمتر از ۲ دقیقه طول می کشد،



- زندگی سلام ❖
- دوشنبه ❖
- ۲۶ خرداد ۱۳۹۹ ❖
- شماره ۱۶۳۱ ❖

### خانواده و مشاوره



مشکل من کمی عجیب است! دخترانی ۱۳ ساله و دوقلو دارم که عاشق فیلم های چینی، تایلندی، کره ای و به طور کلی فیلم های شرقی اند. همه اوقات فراغت شان را به دیدن این فیلم ها و تمجید مردم این سرزمین ها اختصاص می دهند. می گویند ما را برای ادامه تحصیل بفرستید کره جنوبی تا موفق شویم. روز و شب این درخواست را تکرار می کنند. چه کنم؟



**دکتر مهدی سوداوری** | روان شناس و مدرس دانشگاه



والد گرامی، اولین نکته ای که باید در این باره به آن توجه داشته باشید، بی ثباتی دوران نوجوانی است. نوجوان ها دنبال هویت سازی برای خود و الگو هایی برای این همانند سازی هستند. در دوره نوجوانی، هر از گاهی این الگوها تغییر می کند. آن ها از شاخه ای به شاخه دیگری می پرند چون هنوز بسیاری از چیزها هست که کشف نکرده اند. در این بین، چند توصیه به شما دارم.

ارسال سوالات به صفحه خانواده پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰۰۰ تلگرام: ۰۹۲۵۳۳۹۴۵۷۶



۱۷ ساله هستیم. چند ماهی است که به نظرم یکی از والدینم با یک فرد غریبه در ارتباط است. در شبکه های اجتماعی به یکدیگر پیام می دهند و چت می کنند. احساس می کنم که او درگیر یک رابطه فرا زناشویی شده است. چه کنم؟

**زهره حسینی** | مشاور و دانش آموز خسته دانشگاه علامه طباطبائی



تعهد و پایبندی به اصول اخلاقی و حریم زندگی مشترک موجب احساس امنیت و آرامش افراد خانواده می شود و بی توجهی به رعایت این نکات اخلاقی باعث احساس ترس، بی اعتمادی و ناامنی خواهد شد. متأسفانه استفاده بدون ضابطه از شبکه های اجتماعی، نه تنها برای نوجوانان و جوانان بلکه برای بزرگ سالان هم در دسر ساز می شود. مخاطب عزیز، اطلاع شما از روابط پنهانی یکی از والدین تان، نگران تان کرده و دوست دارید به ایشان در ترک چنین رفتاری کمک کنید. خیلی خوب است که شما با توجه

به سن کم قادر به تشخیص رفتار درست

هستید و می دانید که چنین رفتار های غیر اخلاقی به زندگی مشترک آسیب می زند و پیامدهای مثبتی ندارد. البته بهتر این بود که شما هم بدون اطلاع پدر یا مادر تان به پیام ها و تلگرام شان وارد نمی شدید و از چنین موضوعات و محتوای این پیام ها مطلع نمی شدید. با این حال و در چنین مواردی، معمولاً پیشنهاد مشاوران این است که:

##### ❖ به هیچ وجه والد را تهدید نکنید

کمک شما به والد بهتر است حالت تهدید نداشته باشد مثل گفتن این که: «من از رابطه پنهانی شما خبر دارم و همه پیام هاتون رو

خوندم. دست از این روابط بردارین تا به بابا یا مامان نگفتم» و ... در واقع حرمت و جایگاه والد باید حفظ شود.

##### ❖ مراقب رابطه والد-فرزند ی باشید

شما می خواهید مانع پیشرفت یک کار اشتباه شوید اما نباید رابطه تان با پدر یا مادر تان تخریب یا تضعیف شود. پس نگاه شما به والد نباید تغییر کند و فقط رفتار اشتباه باید اصلاح شود اما والد به خودی خود همچنان مورد احترام و علاقه است.

##### ❖ ورود شخصی به این موضوع نداشته باشید

به نظر می رسد ورود شخصی شما به تنهایی با توجه به سن کم و موضوع خاصی که قرار است مطرح شود، کار سخت و دشواری برای شما باشد.

بنابر این توصیه می شود از یک مشاور کمک بگیرید تا بهتر بتواند موضوع را مدیریت کند تا هم رابطه خود تان و والد آسیب نبیند و هم