خانواده و مشاوره

باخت «امیرعلی اکبری» به خودش!

دلایل مطرح‌شده توسط فایتر ایرانی درباره نمایش بسیار ضعیف و باور نکردنی‌اش در برابر حریف کره‌ای، از منظر روان‌شناسی نکات قابل تاملی دارد

دکتر مهدی سودآوری | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

محوری

کشتی‌گیر فرنگی سابق و فایتر نام‌آشنای کنونی، در آخرین مبارزه خود در قفس که قبل از بازی گفته بود به راحتی از پس حریف اش برخواهد آمد، شکست سنگینی را متحمل و تنها بعد از گذشت دو دقیقه از شروع بازی، ناک اوت شد. او بعد از این شکست در صفحه شخصی‌اش نوشت: «واقعا هیچ توضیحی ندارم برای این فایت و از همه مردم ایران معذرت خواهی می کنم به خاطر این اتفاق. با این که بیشترین زحمت را برای این بازی کشیده بودم ولی با ساده فرض کردن حریف و غافلگیری، بازی رو باختم. امیدوارم بتونم برگردم و بازی بعد خوشحال‌تون کنم...» این شکست و موضوعاتی که درباره آن مطرح شده، نکات درس‌آموزی دارد که به درد زندگی همه ما خواهد خورد.

عامل باخت به خود، ترس یا غرور است

در هر مسابقه‌ای می‌توان گفت سه نوع باخت داریم: باخت به حریف، باخت به شرایط و در آخر باخت به خود. گاهی حریف قدرتمندتر و ماهرتر است و باخت به یک حریف قدر عجیب نیست. در حالت دوم شرایط محیطی مثل اتفاقات اجتماعی، اشتباهات داوری، نقص فنی در تجهیزات و ... منتهی به باخت می‌شود که قاعدتا شرایطی پر از حسرت را ایجاد می کند. اما از آن دو، ناراحت کننده‌تر و کاری‌تر باخت به خود است که نتیجه ترس زیاد یا غرور بیش از حد است. وقتی از حریف بترسیم، بازی را از پیش باخته‌ایم اما اگر حریف را دست کم بگیریم، هم بازی و هم گاهی اعتبار خود را باخته‌ایم.

کری‌خوانی نباید متمرکز بر تحقیر حریف باشد

در این حالت که حریف را مثل «اکبری»، دست کم می گیریم، معمولا به دنبال حاشیه‌ها و تحقیر حریف هستیم و پیش از بازی حریف را کوچک می شماریم و تحقیر می کنیم. کری خواندن، بخشی از ورزش است و حتی در جهان باستان پیش از مبارزه، رجزخوانی یک روال عادی بوده است اما محتوای این رجزخوانی مهم است؛ آیا متمرکز بر توانایی‌های خود است یا بر ضعف و کوچک بودن حریف متمرکز شده. در حالت دوم حتی می‌تواند نتیجه عکس بدهد و حریف را برای اثبات خودش تحریک کند.

آدم حرفه‌ای نباید کاری کند که غافلگیر شود

این فایتر ایرانی در بخشی از پست اینستاگرامی‌اش نوشته که بازی را به خاطر غافلگیری واگذار کردم. تمرین نکردن درست و ورود بدون تحلیل و برنامه‌ریزی به بازی، نتیجه دیگر دست کم گرفتن حریف است. آگاهی نداشتن از نقاط قوت و ضعف طرف مقابل و نداشتن تحلیل از فرایند احتمالی مسابقه به راحتی می‌تواند آدم را غافلگیر کند و باعث باخت شود. از قدیم گفته‌اند درخت هر چه بار بیش، سرش پایین‌تر. این جمله به معنای فروتنی ساختگی نیست بلکه یعنی آدم حرفه‌ای به خوبی می‌داند که همه چیز دان نیست، ضعف‌های خود را بهتر می‌شناسد و دچار خودبزرگ‌بینی نمی‌شود. رابطه بین دانش و مهارت با اعتماد به نفس هم دقیقا همین موضوع را نشان می‌دهد.

دانش کم باعث اعتماد به‌نفس بالا می‌شود!

دانش و مهارت کم باعث اعتماد به نفس بالا می‌شود، پس با اظهار فضل و نادیده گرفتن دیگران همراه است. هر چه مهارت بیشتر می‌شود، اعتماد به نفس کاهش می‌یابد تا به حداقل می‌رسد، آن گاه دوباره افزایش می‌یابد و ثابت می‌ماند. خطرناک‌ترین دوره، زمانی است که فرد توهم دانش و مهارت دارد چون به راحتی قابل حذف شدن است.

هر شکستی مقدمه پیروزی نیست

اما واکنش بعد از باخت هم مهم است. می گویند شکست مقدمه پیروزی است، اما چه نوع شکستی؟ شکستی که با بررسی عوامل شکست و قبول ضعف‌ها همراه باشد. اکبری با پستی که بعد از باخت نوشته است، نشان داده که ظرفیت پیشرفت و پیروزی‌های آینده را دارد. او به مهم‌ترین کاستی‌های خود اشاره کرده و قول جبران داده است، پس یعنی از این حادثه درس گرفته است و آن قدر قوای روحی دارد که با یک اشتباه حتی بزرگ، میدان را خالی نکند و روحیه خود را نبازد. امیدواریم او واقعا رو به جلو نگاه کند و در گیر سرزنش خود و جنگ با خود نشود. تحلیل علت‌های شکست و قبول اشتباهات نباید به جنگ تمام عیار با خود منجر شود، به گونه‌ای که تمام قوای فرد صرف نبرد با خود شود. هر انسانی ممکن است اشتباه کند و موضوع مهم درس گرفتن از شکست‌هاست.

رمز موفقیت، به چالش کشیدن توانایی‌هاست

در انتها نباید نقش اطرافیان فرد در ایجاد غرور کاذب را نادیده گرفت. وقتی اطرافیان فقط به دنبال تعریف و تمجید و بزرگ کردن فرد باشند، حالا یا از روی علاقه یا به خاطر منافعی که از این چاپلوسی نصیب شان می‌شود، دچار غرور کاذب نشدن به شدت سخت می‌شود. دوست واقعی کسی است که از توانایی‌های واقعی تعریف و از ضعف‌های واقعی انتقاد کند. نوع دیگر اطرافیان مضر، احاطه شدن با افراد سطح پایین‌تر است. اگر یک ورزشکار فقط با افرادی که مهارت کمتری دارند تمرین کند، اگر مراوده یک مربی یا استاد فقط با شاگردان خود باشد که بالطبع از دانش کمتری از او برخوردارند، به مرور زمان چون هیچ چالشی وجود نداشته، مهارت و دانش فرد رشد نمی کند و در بهترین حالت ثابت می‌ماند، در حالی که رقیبان رشد می کنند. پس در یک هماوردی واقعی، فردی که فکر می کرده از همه بهتر و سرآمد است، هنگام رودررو شدن با اولین حریف حتی از نظر سطح برابر با خود، دچار تزلزل می‌شود. این حالت حتی برای کودکانی که در محیط خانه و خانواده همیشه بهتر از دیگران قلمداد شده‌اند هم صادق است، زیرا با ورود به مدرسه یا سطح بالاتر (دبیرستان یا دانشگاه) توهم بهترین بودن آن‌ها با تلنگری فرو خواهد ریخت که یا باعث اختلال جدی در اعتماد به نفس می‌شود یا غرور بیش از حد آن‌ها باعث یادنگرفتن و حذف سریع آن‌ها از چرخه رقابت می‌شود. پس به چالش کشیدن توانایی‌های خود با رودررویی با افراد سطح بالاتر می‌تواند باعث پیشرفت شود.

با رقیب عشقی‌ام چه کنم؟

شرایط زندگی‌ام پیچیده شده، پشت کنکوری‌ام و به دختری علاقه دارم اما هنوز به خواستگاری‌اش نرفته ام. چند روز پیش به صورت اتفاقی فهمیدم که رقیب عشقی پیدا کردم و پسر دیگری به خواستگاری‌اش رفته است. شوکه شده‌ام و نمی‌دانم چه کنم. می ترسم ازدواج کند و شکست عشقی سنگینی بخورم. کمکم کنید.

راهله فارسی | مشاور

مشاوره ازدواج

مخاطب گرامی، به نظرم شما با قبول نشدن در دانشگاه، احساس شکست کردید و دوست ندارید با از دواج این خانم، دوباره این حس را تجربه کنید اما اولین نکته‌ای که باید خدمت شما بگویم، سن شماست. در سنی که شما قرار دارید، انتخاب‌ها بر مبنای احساسات است و باید گفت که عشق و علاقه، تنها شرط لازم و کافی برای یک ازدواج نیست. در قدم اول با خانواده‌تان درباره حس و علاقه‌تان صحبت کنید. شاید اگر آن‌ها موافق باشند، بتوانند با آن خانم صحبت کنند و از احساس و نظر وی و خانواده‌اش هم آگاه شوند. اگر شرایط از دواج با یکدیگر را داشته باشید، این اتفاق باعث می‌شود تا زمان به ثبات رسیدن شرایط شما صبر کنند.

عجله نکنید

در هر انتخابی، وقتی ما در شرایط اضطرار و عجله قرار می‌گیریم، امکان اشتباه کردن‌مان چندین برابر می‌شود و زمانی که این انتخاب به بزرگی انتخاب شریک زندگی باشد، اهمیتش بیشتر می‌شود. شما چون نگران از دواج دختر مورد علاقه‌تان هستید، دارید به خودتان استرس می‌دهید و عجله دارید که این حس به سرانجام برسد و به عاقبت آن فکر نمی کنید. در ضمن بیشتر روان‌شناسان امروزی معتقدند به طور کلی در جامعه شهری فعلی سن زیر ۲۰ سال برای از دواج آقایان، مناسب نیست. از دواج سالم نیاز به بلوغ‌های چندگانه دارد که بسیاری از آن‌ها در سنین پایین حاصل نمی‌شود. بسیاری از افراد در سنین آغاز جوانی هنوز نمی‌دانند از زندگی چه می‌خواهند و در سال‌های بعد، اولویت‌هایشان تغییرات زیادی پیدا می کند. ضمن این که در این سنین معمولا احساسات ما بر عقل‌مان چیره است.

واقعا آماده از دواج هستید؟

شما در پیامک‌تان از شغل‌تان، درآمدتان و ... چیزی نگفتید. قبل از هر چیز از خودتان بپرسید واقعا آماده از دواج هستید؟ پیش از آن که پیشنهاد از دواج دهید، درباره اهداف خود فکر و با فرد مدنظر صحبت کنید. اگر قصد دارید به فردی پیشنهاد از دواج دهید، حتما خانواده‌تان را مطلع کنید. از دواج چیزی نیست که بخواهید به خاطر انگیزه‌های آنی وارد آن شوید. نباید فکر کنید چون او خیلی زیباست یا چون خواستگاران زیادی دارد، باید سریع وارد عمل شوید و او را انتخاب کنید. در قدم آخر، به شما تاکید می کنم بهترین روش برای پیشنهاد دادن، این است که خانواده شما قدم جلو بگذارند یا فردی واسطه شود و ببیند حس طرف مقابل درباره شما چیست و آیا اصلا شما شرایط او یا خانواده‌اش را دارید؟ سپس تصمیم نهایی را بگیرید.

بانوان

چطور صبح زود بیدار شویم؟

مهسا کسنوی | مترجم
منابع: pinterest.ir

از قدیم گفته اند سحرخیز باش تا کامروا شوی اما امروزه یکی از بزرگ ترین مشکلات هر مادر یا خانم خانه‌داری این است که صبح زود بیدار شود. جدا شدن از تخت خواب گرم و نرم در صبح زود کار بسیار دشواری است. اگر شما هم از آن دسته خانم‌هایی هستید که دوست دارید صبح زود بیدار شوید اما این کار برای تان غیرممکن شده است، پیشنهادهای ما را بخوانید.

۱ انگیزه بسازید

اولین دلیل برای رسیدن به هر هدفی، به‌ویژه هنگامی که صحبت از زود بیدار شدن می‌شود، انگیزه است. این انگیزه باید یک اراده و تعهد فوق العاده برای زود بلند شدن از رختخواب باشد. انگیزه خود را مشخص و آن را در ذهن‌تان تکرار کنید. حتی می‌توانید آن را روی یک تکه کاغذ بنویسید و جلوی روی خود بگذارید.

۲ قانون ۵ ثانیه

برای این که سحرخیز باشید، باید قانون ۵ ثانیه را رعایت کنید. ترفندی که همه افرادی که صبح خیلی زود بیدار می‌شوند، رعایت می کنند، این است که آن‌ها بیشتر از ۵ ثانیه به خوابیدن فکر نمی کنند. آن‌ها می دانند که اگر زمان خود را برای فکر کردن بگذارند، وقت آن را خواهند داشت که چرت بزنند و مغزشان به آن‌ها دستور خواهد داد در تخت خواب بمانند. وقتی زنگ هشدار شما را بیدار می کند، باید فوری بعد از ۵ ثانیه چراغ‌ها را روشن کنید، از رختخواب بیرون بیایید، لباس خود را بپوشید و از اتاق خواب خود بیرون بروید بدون این که حتی به آن فکر کنید.

۳ تلفن همراه قبل از خواب، ممنوع

برای این که صبح زود بیدار شوید، باید شب راحت بخوابید. صفحه‌های دیجیتال مثل موبایل، تبلت، لپ‌تاپ و تلویزیون به دلیل اشعه‌ای که از خود منتشر می کنند باعث می‌شوند شما نتوانید شب‌ها راحت بخوابید، پس تا چند ساعت قبل از خواب از این وسایل استفاده نکنید و به جای آن کتاب بخوانید. همچنین می‌توانید شمع روشن کنید.

۴ آماده کردن صبحانه هیجان‌انگیز

صبحانه مورد علاقه شما چیست؟ کروسان، خامه و مربا یا شکلات صبحانه؟ هر کدام را که بیشتر دوست دارید، بخرید و به عنوان جایزه برای خودتان در نظر بگیرید و انگیزه خود را این گونه بالا ببرید و برای خوردن صبحانه مورد علاقه‌تان صبح زود بیدار شوید.

قرار و مدار

روز خلوت کردن با خود

حالا که این روزها هوا تقریبا بهاری شده، با رعایت پروتکل‌های بهداشتی در ساعتی که پارک محله‌تون خلوت‌تره، تنهایی برین و دقایقی با خودتون خلوت کنین. هم حس آرامش بهتون میده، هم حال‌وهواتون عوض میشه. فقط ماسک و رعایت فاصله اجتماعی یادتون نره...

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*پرونده زندگی سلام درباره کلاه، خیلی سرگرم کننده بود. بخش معروف‌ترین کلاه‌گذاران دنیا خوب بود.
*انتشار مطالبی مانند «لذت همنشینی کنار سینی چای» شاید عنوان زیبایی داشته باشد اما با این وضعیت کرونا و اقتصادی، دل و دماغی برای این کارها نمانده واقعا. الان همه تلاش می کنن که کمترین دست بقیه باشن تا دعواشون نشه.
*در مطلب کلاه‌بازی، باید به رایج‌ترین روش‌های کلاه گذاشتن سر دیگران هم اشاره می کردین تا گول نخوریم.
*کاش خبرنگار شما، خانم نسیم سهیلی از میراث فرهنگی سبزوار هم می‌پرسید که هیچ کدام از این درختانی که معرفی کردید، به گردپای چنار روستای کیذقان در بخش ششتمد سبزوار هم نمی‌رسند.
*خواستم به مسئولان صفحه‌های زندگی سلام عرض کنم تمام صفحات روزنامه یک طرف، این صفحات یک طرف. خیلی خواندنی و جذاب و قابل استفاده شده به خصوص برای افراد مسن.
*دار کوب عزیز؛ آیا می‌دانی با قطع ناگهانی برق که دیشب اتفاق افتاد، جات خالی، شامم رو شاعرانه وُرمانتیک صرف کردم؟!
*من فکر می کردم بزرگ‌ترین ترس کریس رونالدو اینه که مادام‌العمر مصدوم بشه! آخه بچه‌ات چرا باید تلاش کنه برای موفق شدن؟ یک ذره از بی‌نهایت پولت رو بهش بده و راحتش کن. خسیس نباش کریس.

حمله به حقوق کودکان با دابسمش سازی

برخی خانواده‌ها بی توجه به آسیب‌های رفتارشان، از ترانه‌های نامناسب مثل آهنگ ساسی برای دابسمش سازی فرزندان‌شان استفاده می کنند

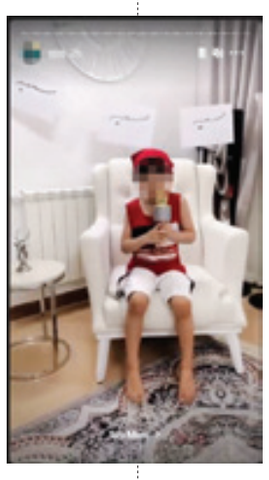
ریحانه نوذریان | کارشناس ارشد روان‌شناسی و واقعیت‌درمانگر

یادداشت

در چند روز گذشته، پس از انتشار بخشی از یک موزیک‌ویدئو که محتوای نامناسبی دارد، فضای مجازی و رسانه‌ای کشور پر شد از واکنش‌ها به ایجاد و انتشار این کلیپ و مباحث بی‌پایان در مضرات این اتفاق و تاثیرات سوء قرارگرفتن کودکان و نوجوانان در معرض این گونه محتواها که قبلا در همین صفحه درباره اش مطلب نوشته ایم. فارغ از این که اهداف پشت تولید و انتشار این قطعه چیست و محتوای آن چه آسیب هایی برای ذهن کودکان دارد، نگاه ما امروز به اجابت دعوتی است که برخی از خانواده‌ها برای ساخت دابسمش روی این کار انجام دادند و در آن از حضور فرزندان‌شان هم استفاده کردند.

کودکان توانایی پیش‌بینی آسیب‌ها را ندارند

در هیچ دوره‌ای از تاریخ بشر، انسان به اندازه زمان حاضر ارزشمند شمرده نمی‌شده است. بر اساس این دیدگاه‌ها در واقع انسان و خواسته‌های او ،میزان هر خوبی و شری در نظر گرفته می‌شود. این بدین معناست که سرشت آدمی و علایق طبیعت انسانی میزان همه چیز است. در این دنیا که همه ما از راه‌های مختلف از مواهب آزادی‌های داده شده به بشر لذت می‌بریم، دیدن اتفاقات و تولید هجویات و انتشار و دیده شدن محتواهای بدون ارزش چندان غریب و دور از انتظار نیست. اما آن چه ترسناک است، آسیبی است که ما خواسته یا ناخواسته به فرزندان‌مان وارد می کنیم. فرزندان در چنبره قدرت والدین هستند. آن‌ها قادر نیستند به تنهایی تصمیم بگیرند، معیارهای درست و غلط را تشخیص دهند و آسیب‌ها را پیش‌بینی کنند.



آیا این والدین مسئولیت‌پذیر هستند؟

در چند روز گذشته، بعضی از افراد برای بخشی از موزیک ویدئوی ساسی مانکن که پر حاشیه هم بود دابسمش ساخته اند. این که بزرگ سالان چه تصمیمی برای خود می گیرند، موضوعی است که مسئولیتش با خودشان است اما زمانی که از کودکان برای شرکت در بازتولید یک محتوای سخیف استفاده می‌شود، زنگ خطری به صدا در می‌آید که آیا ما والدین مسئولیت‌پذیری هستیم؟ آیا این اجازه را داریم که برای دیده شدن از کودکان خردسال‌مان استفاده کنیم؟ آیا رفتارهای امروز ما تاثیری بر فرزندان‌مان نخواهد گذاشت؟

کودکان توانایی «نه» گفتن ندارند

شاید بسیاری از والدین به چشم یک تفریح به ساختن این دابسمش نگاه کرده‌اند که با آن می‌توانند توانایی‌های فرزند عزیزشان را هم به رخ بکشند و از طریق صفحه پربازدیدیک خواننده دیده شوند. اما آیا کودکان ما همواره کودک باقی می‌مانند و هیچ‌گاه بزرگ نمی‌شوند؟ آیا ما به عنوان والدین اجازه داریم فرزندان‌مان را در معرض هر راهی برای دیده شدن قرار دهیم؟ کودکان به دلیل ناتوانی و نداشتن قدرت، تحت سلطه والدین‌شان هستند. آن‌ها قادر نیستند از خود در مقابل آسیب‌های اجتماعی و عاطفی محافظت کنند. آن‌ها نمی توانند در مقابل خواست والدین‌شان مبنی بر تکرار چند کلمه که هیچ ادراکی از معنایش ندارند، مقاومت کنند. کودکان نمی‌دانند چه کسانی هستند و احساسات‌شان از کجا می‌آید. آن‌ها جایگاه پدر و مادر را در تدبیر زندگی درک نمی کنند و دلیل رفتارهایشان را نمی‌دانند. در نتیجه، آن چه را که بزرگ سالان می گویند، به عنوان حقایقی مطلق می‌پذیرند. آن‌ها محکوم اند با نگرش‌ها، بلندپروازی‌ها، ترس‌ها و خواسته‌های والدین‌شان تطابق پیدا کنند. این بدان معناست که تک تک کارها و تصمیمات ما به عنوان بزرگ سال در زندگی آن‌ها تاثیرگذار است. حالا سوال این جاست که می خواهیم چگونه والدینی باشیم؟