دومینوی اشتباهات روان‌شناسانه «فکری»

عصبانیت شدید سرمربی استقلال، فراموش کردن فرستادن بازیکن جایگزین به زمین، بستن کامنت‌های صفحه اینستاگرامی و بی‌صبری هواداران، دلایل روان‌شناختی دارد

دکتر سیدعلی ظریفی | روان‌شناس

چهره

با گذشت دو هفته از شروع لیگ برتر فوتبال کشورمان، تیم استقلال اولین باخت خود را تجربه کرد و سرمربی این تیم با حجم وسیعی از انتقادها در صفحه اینستاگرام خودش مواجه شد و بلافاصله کامنت‌های خودش را مسدود کرد تا شاهد انتقادات هواداران نباشد. البته دو هفته، زمان خیلی کمی در دنیای حرفه‌ای فوتبال برای سنجش عیار یک مربی است و برای همین ایراد به بعضی هواداران این تیم وارد است که در نقد فکری عجله می کنند. مسئله دیگر در دقیقه ۸۷ و قبل از دریافت گل دوم استقلال اتفاق افتاد؛ جایی که محمد دانشگر در دقیقه ۸۷ مصدوم شد و به رختکن رفت اما هیچ بازیکنی به جای او به میدان نیامد. با توجه به این اتفاق‌ها، خوب است این رویدادها را از منظر روان‌شناسانه بررسی کنیم چراکه درس‌های قابل توجهی برای همه ما خواهد داشت.

هواداران نباید این‌قدر عجول باشند

قبل از هر چیز باید دانست روند بازی‌های هر تیمی پستی و بلندی‌هایی دارد و قرار نیست اگر مربی و بازیکنانش نتیجه دلخواهی را در یک دیدار کسب نکردند، به آن‌ها از خم زبان زده شود. شاید این شکست‌ها انگیزه‌ای برای پیروزی‌های پی‌درپی شود. این روزها بیشتر ما بدون این که متوجه باشیم، مدام عجله داریم و آن‌قدر به این وضعیت پرشتاب عادت کرده‌ایم که تقریبا بدون عجله نمی‌توانیم زندگی کنیم. اما بی‌صبری و کم‌حوصلگی ضعف بزرگی به حساب می‌آید. بی‌صبری ممکن است شما را مضطرب و عصبی کند، باعث شود در دستیابی به اهداف طولانی مدت‌تان ناکام بمانید و حتی با عزیزان و اطرافیان‌تان هم، رفتاری پرخاشگرانه داشته باشید. اصولا افراد عجول شخصیت نرمالی ندارند و زود تصمیم می‌گیرند. به طور مثال با یک پیروزی تیم مورد علاقه‌شان، دست‌های مربی را به نشانه حمایت می‌فشارند و با یک شکست دست‌های خود را به نشانه اعتراض مشت می‌کنند. این رفتار بعضی طرفداران استقلال که بعد از پایان بازی به صفحه اینستاگرامی مربی رفتند و به او توهین کردند نشئت گرفته از همین عجول بودن است.

عصبانیت «فکری» به دلیل نداشتن انتظارات واقع‌بینانه بود

در اواخر بازی، سرمربی استقلال توان مدیریت رفتارهایش را از دست داد و نتوانست عصبانی بودنش را پنهان کند. همین مشکل به ظاهر ساده، تاثیر زیادی روی کیفیت زندگی همه ما دارد. مطمئنا شما هم در زندگی‌تان برنامه‌هایی دارید اما کارها همیشه طبق برنامه پیش نمی‌رود مثل «فکری» که هدفش بردن بود اما باخت. در این مواقع، پیچ و خم‌های زندگی را با متانت بپذیرید و انتظارات‌تان را واقع‌بینانه نگه دارید. این موضوع نه تنها درباره شرایط، بلکه در خصوص رفتار اطرافیان‌تان هم صدق می‌کند. اگر متوجه شدید به خاطر ریختن سهوی غذا دارید سر همسر یا فرزندتان فریاد می‌کشید، یعنی این حقیقت را نادیده گرفته‌اید که مردم کامل نیستند. حتی اگر این مورد حادثه نباشد و فقط به دلیل بی‌دقتی و اهمال مکرر آن‌ها اتفاق بیفتد، از دست دادن صبر و کنترل‌تان وضعیت را بهتر نخواهد کرد. این چیزی است که باید با خود کنترلی و در صورت امکان با گفت‌وگو، حل و فصلش کنید.

ضرباتی که از ناشکیبایی می‌خوریم

سرمربی استقلال در اشتباهی عجیب، فراموش کرد که به جای بازیکن مصدوم تیمش، بازیکن دیگری را راهی میدان کند. بعضی افراد به دلیل کم‌حوصلگی، بی‌صبری و ناشکیبایی، هر عملی را به سرعت شروع می‌کنند و به دنبال پایان دادن به آن عمل هستند و در این بین، توجه کردن به جزئیات را فراموش می‌کنند. چنین افرادی در تمام مراحل زندگی خود به دلیل ناشکیبایی ضرباتی را متحمل می‌شوند و رنج‌هایی را تحمل می‌کنند که همان رنج‌ها را افراد صبور می‌توانند با بینش و آگاهی و علم به شکیبایی با آرامش بیشتری از سر خود بگذرانند. صبور بودن اقدام مهمی برای آسیب‌های کمتر و آرامش خیال بیشتر است. اولین قدم برای دستیابی به چنین هدفی این است که چشم‌انداز مثبتی در زندگی داشته باشید. داشتن محیط ذهنی مثبت، در افزایش توانایی شما برای تمرین صبر و شکیبایی، نقش مهمی ایفا می‌کند. دومین قدم این است که انتظار اتفاقات غیرمنتظره را داشته باشید. چیزی که به ظاهر محمود فکری، اصلا آن را ندارد.

نباید کامنت‌ها را می‌بستی آقای فکری

درباره این که چرا سرمربی استقلال کامنت‌های خودش را مسدود کرد و آیا تصمیم درستی بود یا نه؟ باید گفت که یک فرد موفق همیشه باید انتقادپذیر و مسئولیت‌پذیر باشد. وقتی مسئولیت یک تیم را به عهده می‌گیرید، در قبال عملکرد آن تیم مسئول هستید. اگر در زندگی هدف‌هایی را دارید نباید این کامنت‌ها مانعی برای رسیدن به موفقیت باشد بلکه باید شما را در راه رسیدن به خواسته‌هایتان قوی‌تر کند. انسان در تمام مراحل زندگی باید انتقادپذیر باشد چرا که انتقاد باعث رشد و پیشرفت می‌شود. قدم اول در برابر انتقادها حفظ خونسردی است تا با آرامش بتوانید، گوش کنید. عصبانی شدن مانع درک سخنان طرف مقابل می‌شود. حساسیت زیاد و واکنش سریع نشانه عزت‌نفس و اعتماد به نفس پایین است. در ضمن لازم است به این باور برسید که انتقاد به معنای توهین نیست بلکه انتقادهای سازنده، باعث رشد می‌شود. حتی ممکن است انتقاد درست نباشد یا غیر منصفانه یا به روش غیر صحیح بیان شده باشد، در این موارد فقط گوش کنید و حق اظهار نظر را از طرف مقابل نگیرید. با این که انتقاد تلخ است، به خصوص اگر به روش غیر صحیح انجام شود، با این حال واکنش تند و دفاعی و مقابله و سرکوب اشتباه است. موضوع مهم دیگر بزرگ‌نمایی انتقاد است. درست است که انتقاد می‌تواند سازنده باشد، ولی به این معنی نیست که آن را آن قدر بزرگ کنید که از خود و عملکردتان ناامید و سرخورده شوید. بنابراین سعی کنید خوب گوش دهید و منظور و انگیزه انتقاد کننده را مد نظر قرار دهید و گاهی از وی راه‌حل هم بخواهید. هرچه که هست، بستن کامنت‌های صفحه شخصی در هفته دوم لیگ، کار درستی نیست و پیام خوبی به هوادار نمی‌دهد.

قرار و مدار

روز تقویت عضلات

ورزش‌هایی مثل شنای سوئدی که در خونه هم میشه انجام داد، باعث تقویت عضلات دست میشن. همچنین اگر دمبل بدن سازی داشته باشین، به شما کمک زیادی برای دستیابی به این هدف می‌کنه. در این روزها که بیشتر تو خونه هستین، به هیچ وجه بی‌خیال ورزش نشین...

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*اتفاقاتی که برای آقای خاتونی در تانزانیا افتاده و در صفحه اول زندگی سلام با او گفت‌وگو شده، باور کردنی نیست. واقعا جهنمی بوده برای خودش. حیف جوانی این پسر که بر فنا رفته و کابوس اون روزها تا آخر عمر، اذیتش خواهد کرد.

*در مطلب مراقبت از پوست در دوران کرونا که در صفحه سلامت چاپ شده، شاید دلیل گران شدن لبنیات و موز همینه که پولدارها دارن از ماسکش برای مراقبت از پوست‌شون استفاده می‌کنن!

*کمک‌های سفارت ایران به این ۱۰ نفر که در تانزانیا دستگیر شده بودند، بسیار ناچیز بوده. آخر هم که پول بلیت‌شون رو ندادن. پس دقیقا چی کار می‌کنن، اون‌جا؟

*دل آدم هر چقدر برای بچه‌ها در این دوران کرونا بسوزه، فایده نداره. کرونا، قاتل آرامش و خنده بچه‌های دهه نودی شده.

*برای اطلاع آقای سیدسورنا ساداتی عرض کنم، ایشون از چیزی که خبر ندارند لطفا به خودشون اجازه اظهارفضل ندهند. من یکی از اعضای بازاریابی شبکه‌ای هستم. مقاله شما دروغ محضه. اول تحقیق کن بعد حرف بزن.

ماوشما: خوشحال می‌شدیم خیلی دقیق می‌گفتید کجای آن مطلب اشتباه بوده!

*آخرش من یکی که متوجه نشدم این دهان شویه کرونا رو نابود می‌کنه یا تاثیری نداره؟ هر روز، یک چیزی درباره‌اش میگن.

با خانمی به خاطر قول مساعدش برای گرفتن وام، ازدواج موقت داشتم!

فرزند دومم سال‌ها پیش، به دلیل مشکل قلبی در ۳ سالگی سکته قلبی کرد و به دیار باقی شتافت. با توجه به این شرایط بنده از ٤ سال پیش با خانمی به علت قول مساعدش برای گرفتن وام بانکی برایم، به مدت یک سال ازدواج موقت کردم که در این بین فرزند دختری به دنیا آمد. بعد از مدتی، این زن به دلیل کلاهبرداری به ۱۵ سال زندان محکوم شد. سپس این دختر را به خانه مادربزرگش بردم و حالا پیش خودمان است. همسرم پس از چند ماه از ورود این دختر به خانواده‌مان، بهانه و ناسازگاری را شروع کرد و حرفش این است که من فرزندی را که از سر هوسرانی و خوشگذرانی به دنیا آمده باشد، نمی‌پذیرم. مدام او را کتک می‌زند و می‌گوید یا جای من این جاست یا جای این بچه! حالا هم می‌گوید اگر می‌خواهی این دختر را نگه داری باید برای من و پسرم که ۱۳ ساله است، یک واحد آپارتمان خریداری کنی و من جدا زندگی کنم و تو هم با دخترت جدا.

رضا زیبایی | روان‌شناس عمومی

مشاوره ازدواج

سوال اول این که چرا شما به گفته خودتان وارد رابطه عقد موقت با خانم مذکور شدید که دلیل آن را وام بانکی مطرح کردید؟! به نظر روش حل مسئله شما باید تغییر جدی کند. شما برای حل مشکل مالی خود ساختار خانواده خود را به شدت به خطر انداختید و به خصوص با وجود بیماری فرزند دوم و بی‌شک نگرانی‌های مادرانه همسرتان دست در تخلیه خشم خود کودک بی‌گناه و معصوم را نشانه گرفته است. دو راه حل برای این شرایط پیشنهاد می‌شود:

۱ همسرتان باید مسائل را از هم جدا کند

از روان‌شناس خانواده کمک بگیرید تا تلاش کند همسر شما را آرام‌تر کند و او رفتار مادرانه‌تری با این دختر داشته باشد. البته این موضوع کاملا بستگی به میزان پذیرش ایشان دارد. روان‌شناس به همسر شما می‌آموزد تا مسائل را از هم جدا کند و پذیرش بیشتری در خصوص شرایط دختر معصوم شما داشته باشد و در نهایت زندگی آرام‌تری را تجربه کند. همچنین از خودگویی‌های افراطی خود بکاهد و ذهن خود را بر زمان حال و اکنون متمرکز کند. اگر این روش افاقه نکرد، راه دوم پیشنهاد می‌شود.

۲ از همسرتان جدا زندگی نکنید

با ارزیابی یک روان‌شناس کودک و نوجوان، اگر این دختر از بودن در خانه شما و زندگی با نامادری نمره خوبی نمی‌گیرد، باید پیش مادربزرگ خود برگردد. اگرچه این کار هم تنش‌هایی را در بچه ایجاد خواهد کرد ولی به نظر آسیب‌های بودن در کنار نامادری بیشتر است. ممکن است شما به عنوان پدر با این پیشنهاد مخالف باشید و نخواهید دخترنازنین‌تان را از خود جدا کنید ولی چاره‌ای ندارید بین بد و بدتر یکی را انتخاب کنید. چرا که به احتمال قوی با عملی کردن شرط همسر گرامی‌تان مخالف هستید و نمی‌خواهید که جدا زندگی کنید و حتی اگر موافق باشید، این کار اصلا درست نیست.

راه حل نهایی

البته راه سومی هم می‌ماند که بسته به شرایط مادر این دختر است، آزادی وی از بند و پیوستن مادر و دختر به هم که بی‌تردید ممکن است زمان‌بر باشد بنابراین به نظر اگر دختر پیش مادربزرگ خود بزرگ شود، به مادر اصلی خود راحت‌تر خواهد پیوست چرا که خانه مادربزرگ خودش هست و در کنار مادری از جنس مادر خودش که بی‌شک بهترین گزینه برای سرپرستی و نگهداری این دختر است به شرطی که توانایی و پذیرش این کودک معصوم را داشته باشد. در نهایت اولویت شما حفظ آرامش دختر گرامی‌تان باشد و نه انتظارات پدرانه خودتان، که با این کار از آشفتگی بیشتر خانواده اصلی خود، همسر و پسرتان نیز جلوگیری می‌کنید.

بانوان

۹ فایده تشویق کودکان به ساخت کاردستی

مارال مرادی

انجام دادن مراحل ساخت یک کاردستی به همراه کودکان، پایه‌های یادگیری در آینده را برای آن‌ها محکم‌تر خواهد کرد. مادرها چون وقت بیشتری را با کودک خود می‌گذرانند، به خصوص در این شرایط که بیشتر باید در منزل باشیم و کودکان را سرگرم کنیم، باید به این موضوع توجه داشته باشند که یکی از بهترین روش‌ها برای سرگرم کردن کودکان درست کردن کاردستی است. چون هم کودکان سرگرم می‌شوند و هم مهارت‌های ارتباطی، هوشی و حرکتی آن‌ها افزایش می‌یابد. اما چرا باید کودکان را به درست کردن کاردستی تشویق کنیم؟

۱ افزایش مهارت حرکتی و ارتباطی | هنر و کاردستی معمولا نیاز به استفاده از دست‌ها به طور هماهنگ دارد و همزمان با این که باید ذهن نیز به کار گرفته شود. انجام این دو در کنار یکدیگر باعث می‌شود که فرزند شما بتواند در ذهن و دست خود هماهنگی ایجاد کند.

۲ ثابت کردن خودشان به دیگران | وقتی که کودکان از مهارت طبیعی خود استفاده می‌کنند، یعنی این که توانسته‌اند خودی نشان دهند و به دیگران ثابت کنند که توانمند هستند و در نتیجه اعتماد به نفس آن‌ها در نشان دادن افکار، نظرات و تمایلات در آینده نیز افزایش می‌یابد.

۳ افزایش خلاقیت | ابزار، رنگ‌ها، مواد، شکل‌ها و فعالیت‌های مختلفی برای انجام کاردستی مورد استفاده قرار می‌گیرد. این موضوع به کودک اجازه می‌دهد که دنیای اطراف خود را کشف و آن را لذت‌بخش‌تر کند.

۴ ابراز عقاید و احساسات | هنر و کاردستی در کل زمینه‌ای برای ابراز عقاید و احساسات است. همانند ما بزرگ‌سالان، کودکان هم نیاز به ابراز احساسات و علایق خود دارند در نتیجه با کمک کاردستی و هنر می‌توانند به صورت بصری و به صورت سالم آن را بیان کنند.

۵ مهارت اجتماعی شدن | هنر و کاردستی زمینه‌ای عالی را برای کودکان به وجود می‌آورد تا بتوانند هیجانات مختلفی را تجربه کنند که تا به حال درکی از آن‌ها نداشته‌اند. زمانی که خلاقیت کودکان افزایش یابد، کم کم برای حضور در جامعه اعتماد به نفس پیدا می‌کنند و در نتیجه می‌توانند به یک فرد اجتماعی تبدیل شوند.

۶ افزایش اعتماد به نفس | یکی از فواید مهم کاردستی برای کودکان افزایش اعتماد به نفس در آن‌هاست. با آموزش دادن دوختن، کشیدن نقاشی و خلق کردن یک چیز جدید در حقیقت به کودکان خود یاد می‌دهید که آن‌ها تحت کنترل محیط خود هستند. آن‌ها با در دست گرفتن یک ابزار در دستان کوچک‌شان در حقیقت پایه‌های اعتماد به نفس در خود را محکم می‌کنند.

۷ افزایش مهارت تصمیم‌گیری | حل کردن چالش‌های هنری به کودک کمک می‌کند تا بتواند تصمیمات تاثیرگذار و صحیحی بگیرد. این کار توانایی تصمیم‌گیری کودک را افزایش می‌دهد و باعث می‌شود که راحت‌تر از پس حل مشکلات در زندگی بر بیاید.

۸ افزایش بهره‌وری حافظه | کودکان با ساخت کاردستی جدا از یادگیری شکل‌ها و رنگ‌های جدید، می‌توانند الگوها و مفاهیمی جدید را بیاموزند. بعضی از کاردستی‌ها نیاز به طراحی‌های پیچیده بصری دارد و عادت خوب نگاه کردن را در کودکان افزایش می‌دهد.

۹ افزایش انعطاف‌پذیری | برخلاف ریاضیات، کاردستی به کودکان انعطاف‌پذیری را آموزش می‌دهد به این معنی که برای استفاده از خلاقیت خود راه‌ها و جواب‌های بی‌شماری وجود دارد همانند مواجهه با مشکلات در زندگی. فرزند شما با درست کردن کاردستی در حقیقت روش حل مشکلات را تمرین می‌کند همچنین مهارت روش صحیح فکر کردن در شرایط بحرانی را نیز پیدا خواهد کرد.