

امروز تصمیم بگیریم یکی از عادت های غذایی بدو مضر را به آهستگی کم و در نهایت آن را حذف کنیم.

پیشنهاد
امروز

شخصیت شناسی کاپیتان محبوب تیم ملی والیبال کشورمان

شخصیت معروف!

سعید معروف نه تنها یک والیبالیست محبوب بلکه یک بازی ساز موفق و حرفه ای در مسابقات جهانی است. «زندگی ایده آل» می نویسد: انتخاب او به عنوان بهترین پاسور لیگ جهانی در سال های متوالی و پاس های امتیاز آور او در بازی های سرنوشت ساز تنها گوشه ای از موفقیت های معروف است که این موفقیت در قدم گذاشتن به تیم والیبال «زینت کازان» روسیه و دادن لقب «ریش جادویی» به او تاثیر به سزایی داشت اما به دست آوردن این همه محبوبیت و افتخار در سال های درخشش والیبال، ویژگی های شخصیتی را می طلبد که برای کشف آن مدت ها زمان لازم است؛ بنابراین سراغ ابراهیم میثاق، روانشناس رفته ایم تااز سعید معروف و شخصیتش بیشتر بدانیم.

یک دنیا حرف پشت لیبختدی پنهان



سعید معروف از معدود کاپیتان های یک تیم ملی در کشورمان است که تقریباً همه ویژگی ها و استانداردهای کاپیتانی را دارد؛ کاپیتانی که حضورش در کنار دیگر بازیکنان تیم های ملی جدای از قدرت، عزت و احترام خاصی به آن تیم می بخشد. بازیکنی که باوجود درخشش و محبوبیت در پست تخصصی خود از روحیه هدیابگری و اقتدار بالایی بر خوردار است. این کاپیتان که این روزها در دنیا و در میان بازیکنان تیم های بزرگ جهان به چهره ای برجسته تبدیل شده، در طول بازی های مهم و حساس تیم کمترین واکنش های احساسی را از خود بروز می دهدو همان طور که در هر بازی مشاهده می کنیم، او هیچ گاه در ابراز احساسات و هیجانات اغراق نمی کند. این ویژگی از طرفی از جایگاه او در تیم وتلاشی که برای کنترل رفتار بازیکنان در لحظات هیجانی دارد، نشأت می گیرد واز طرف دیگر معرف مردی خونگرم است که همیشه پشت چهره جدی و خونسرد خود منانیت و لیبختدی پنهان دارد. از دید روانشناسی انگیزه و اعتماد به نفس بالا مهم ترین خصلتی است که در این سال ها از او بهترین ساخته است.

وسعتی در جمع آوری موفقیت ها

موفقیت های متعدد این بازیکن باوجه جهانی تنها به والیبال ختم نمی شود چون اوتاسال ها بازیکنی موفق در بسکتبال، هندبال و حتی صحرانوردی بوده است اما در نهایت در والیبال درخشیدو به ستاره ای تکرار نشدنی در این ورزش تبدیل شد اما حضور در این تعداد تورنمنت جهانی و درخشش در آن هاوتبحر در دیگر ورزش های پراوازه نشان از تیزهوشی ووسعت دید او در زندگی دارد. قانع نبودن به کسب موفقیت های بزرگ و تلاش برای بهترین بودن ویژگی است که از تربیت خانوادگی و بستری مناسب برای ظهور استعداد فرد در خانواده و حمایت های آن ها نشأت می گیرد. او بر خلاف آرام بودنش علاقه زیادی به دیده شدن و کسب افتخارات مهم دارد؛ بنابراین در شروع زندگی حرفه ای خود بنا را بر رسیدن به قله های موفقیت و درس گرفتن از شکست ها گذاشت. معروف از جمله شاگردانی است که طی سال های گذشته در مقابل صحبت های مربیان بزرگ سراپا گوش می شدو بانگهای تیزبین و موشکافانه در خلال بازی به راهنمایی های مربی توجهی ویژه نشان می داد. در پایان لازم است قبل از گفت و سال های معروف و دلسوزی ومهربانی پنهان پشت چهره عبوسش اورا به تنها والیبالیستی تبدیل کرد که عنوان سفیر صلح را از سازمان ملل متحد دریافت کرد.

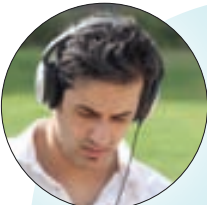


مسئولیت پذیر و قدرشناس

مسئولیت پذیری ویژگی مثبت دیگری است که سعید معروف در این سال ها آن را به همگان ثابت کرده است. ماجرای انتقال او به تیم لیگ برتر کشور روسیه و نگرانی هایی که از بابت ترک تیم خود در ارومیه داشت، باعث می شد تا به دلیل همین مسئولیت پذیری در تصمیم گیری خود دچار تردید شود تا جایی که اوتازمان پیوستن چند بازیکن خارجی خوشنام به تیمش از تیم جدا نشدو هر بار باتاکیداز نگرانی اش برای تیم در رسانه ها می گفت. از سویی دیگر قدرشناسی، خصلت بارز او در میان مربیان و حتی خانواده است. معروف همیشه از مربیان و دیگر هم تیمی های خود تقدیر کرده و هیچ گاه موفقیت های تیمش را از آن خود ندانسته تا حدی که گاهی برای گرفتن حق هم تیمی های دیگر خود با مسئولان درگیری لفظی هم داشته است. از طرفی از الگو و قهرمان زندگی دیگران بودن بیزار است چون خودش هم بارها اعلام کرده که الگوی خاصی در زندگی حرفه ای نداشته و همیشه برای بهتر شدن تمرین وتلاش فراوان کرده است؛ تلاشی شبانه روزی که امروز اورا به شهرت رسانده است. معروف به مرد روزهای سخت و صبور بودن شهره است تا جایی که اگر ساعت ها به خاطر تمرین زیاد بیدار بماند، خم به ابرو نمی آورد و مانند روز اول تمرین می کند.



چه همسری مناسب سعید معروف است؟



از آنجا که روحیه تیمی بالایی دارد، نمی تواند با فردی که منزوی و جمع گریز است، کنار بیاید. از این رو همسر سعید معروف هم بهتر است مثل خودش اهل کار گروهی باشد. معروف خواهان استقلال در زندگی است پس همسری که بخواهد حرف خودش را به کرسی بنشاند و استقلال او را زیر سوال ببرد در زندگی اش جایی ندارد. مسئولیت پذیری و قدرشناسی هم ویژگی دیگری است که به معروف کمک می کند زندگی مشترک موفقی داشته باشد.

شوهر رفیق باز م دوستان معتاد دارد



دختری ۱۸ ساله هستم، ۵ ماه است که ازدواج کرده ام و شوهرم ۶ سال از من بزرگ تر است. قبل از ازدواج با شوهرم رابطه داشتیم ولی رابطه ای سالم، شوهرم خیلی رفیق باز است و همه وقتش را با دوستانش می گذراند هر چه بگویند به حرفشان گوش می کند ولی به حرف من که زنش هستم، گوش نمی کند. دوستانش معتاد و سیگاری هستند و آدم های خوبی نیستند. دوست ندارم با آن ها راه بروم و مانند آن ها گرفتار شود. اما الان به او شک کردم و فکر می کنم سیگاری شده است. نمی دانم چه کار کنم؟ تورا به خدا راهنمایی ام کنید.



فهیمة ملکی
روانشناس بالینی
دانش‌آموخته دانشگاه علوم پزشکی توانبخشی

سوال شما دو بخش دارد. در بخش اول به نظر می‌رسد شما و همسرتان، در باره نوع و میزان ارتباط با دوستان، نظرات متفاوتی دارید. داشتن اختلاف نظر در باره مسائل مختلف امری کاملاً طبیعی است چون شما دو فرد مستقل هستید اما نحوه برخورد با این اختلاف نظرها هم مهم است. یکی از راهکارهای مفید هنگام روبه‌رو شدن با اختلاف نظرها رسیدن به توافق دو طرفه است. توافق دو طرفه یعنی توافقی که هم بخشی از خواسته شما در آن لحاظ شودو هم بخشی از خواسته همسرتان. این توافق باید به صورت کاملاً روشن و واضح باشد اما از آنجا که رسیدن به این توافق از راه گفت‌وگو حاصل می‌شود، برای انجام گفت‌وگویی نتیجه بخش با توجه به مشکل تان، رعایت چند نکته لازم است.



از بدگویید در باره دوستان شوهرتان بپرهیزید: باید دقت کنید که گفت‌وگوی خود را با سرزنش و انتقاداز رفتار همسرتان شروع نکنید، در سوال خود گفته‌اید که همسرتان از دوستان خود حرف‌شنوی دارد که نشان‌دهنده این است که این افراد در حال حاضر برای همسر شما افراد مهمی محسوب می‌شوند، پس انتقاد و سرزنش دوستان همسرتان نیز در شروع گفت‌وگویی می‌تواند باعث ایجاد تنش شود.

نگرانی های خود را بیان کنید: نگرانی هاو احساس خودتان را در باره موضوع مورد بحث

شوهرم نمی گذارد هیچ کجا بروم حتی مغازه



۵ سال است خانه دارم و یک دختر دارم. هیچ فردی از خانواده ام حق ورود به خانه من را ندارد و من هم هیچ کجا نمی توانم بروم چه برسد رفتن به مغازه. برای فرزند هم حق خریدن یک تکه لباس را ندارم چون شوهرم نمی گذارد. لطفاً مرا راهنمایی کنید.



نسیم احمدی
روانشناس بالینی

فردی که در امری یا در همه امور با سوءظن می‌نگرد و فقط بدی ها را می‌بیند، بدبین است. بدبینی در شکل شدید آن یک اختلال روانی است که فرد بیمار تفسیر غلطی از رفتار دیگران دارد و در واقع احساس می‌کند چیزی را که می‌بیند یا می‌شنود واقعیت ندارد و با چیزی که در پشت صحنه وجود دارد متفاوت است.

شوهر تان بدبین است

به نظر می‌رسد که شوهر شما بدبین است. دلیل این ادعا هم این است که انسان های بدبین دارای شخصیت کنترل گر هستند یعنی این که دائم همسر خود را چک می‌کنند و تمام حرکات، رفتار و ارتباط های او را زیر ذره بین می‌گذارند و مدام در حال تست کردن لحظه به لحظه همسرشان هستند که شوهر شما همین گونه است.

ریشه بدبینی به همسر

شناخت نداشته‌ن کافی از همسر، اساس بدبینی و شک به وی است. وقتی مرد از همسرش تصویر دیگری را در ذهن می‌پروراند و یا ورود به زندگی مشترک متوجه می‌شود که در انتخابش اشتباه کرده است، این خود نوعی نفرت و انزجار را در وی

خبرسان روزنامه صبح ایران

۳

پنج‌شنبه ۱۴ بهمن ۱۳۹۵ . ۴ جمادی الاول ۱۴۳۸ . شماره ۱۹۴۶۴

جسور اما زود رنج



یکی از خصوصیات اخلاقی معروف این بازیکن مطرح زودرنجی و بدخشم بودن او در بازی و حتی تمرین های تیم است تا جایی که گاهی مربیان و منتقدان اورا به حرفه ای نبودن متهم می کنند. هم تیمی هایش اورا به حساس بودن می شناسند و معتقدند سعید در کنار توانمندی و پختگی اش روحیه حساس و زودرنجی دارد و مربیان بارها اورا به حرفه ای رفتار کردن در درگیری های تیم دعوت می کنند. دست یافتن به استقلال در زندگی شخصی و حرفه ای واعتماد به نفس و جسارت در موقعیت های مختلف وسخت ورزشی به صراحت لهجه وتلخی زبان او برای گفتن حقیقت دامن می زند و از آن جایی که با تجزیه و تحلیل فراوان به نتایج خوبی در منطق خود می‌رسد، به راحتی در باره اتفاقات اظهار نظر می‌کند؛ همان طور که او در بازی های مهم جهانی با داوران به زبان انگلیسی صحبت و بحث می‌کند. شخصیت محکم و بارآده و قدرت تکلم او در کنفرانس های خبری مختلف ویژگی مهمی است که حرف های اورا به تیرت های یک مطبوعات تبدیل کرده است. مثال دیگری که از جسارت سعید معروف حکایت دارد، مربوط به صحبت های او در مقابل مسئولان بعد از بازی با آمریکا ست. سعید معروف روبه دولتمردان به این نکته اشاره کرد که مشکلات اقتصادی دولت را می‌دانیم اما خودمان هم مشکلات اقتصادی داریم و تا به حال خم به ابرو نیاورده ایم؛ «امیدوارم که دیدار بعدی ما به یک سال بعد موکول نشود و ما را به حمایت های خودتان امیدوار کنید.»



مغرور است اما خودنمایی نمی کند

شاید مهم ترین ویژگی که سعید معروف را به پاسوری قهار و نام آشنا در دنیا مبدل کرده هوش و سرعت عمل بالای این بازیکن در تمرکز روی شرایط بازی است؛ تا جایی که واکنش های بازیکنان حریف در او بی تاثیر است و کنترل دیگر اعضای تیم را زیر نگاه تیز بین خود دارد اما نکته جالب درباره این بازیکن این است که او علاوه بر داشتن روحیه تیمی بالا و موفقیت در جمع، تنهایی و خلوت را در زمان رفتن به رختکن، استراحت و خوردن غذا ما بین تمرین ها ترجیح می‌دهد تا جایی که بر خشی به او انگ خودشیفتگی و مغرور بودن می‌زند اما او از آن دسته آدم هاست که از حداقل زمان فراغتش برای فکر و خلوت کردن استفاده می‌کند. در عکس های منتشر شده از صعود ایران بعد از مسابقه با لهستان در مسابقات جهانی پیداست که چطور سعید معروف به دور از چشم دیگران به آرامی در خلوت از شادی می‌گریست. از دیگر ویژگی های او اهل خودنمایی نبودنش است. این را هم از ظاهر و هم از رفتار و صحبت های او به خوبی می‌توان فهمید.

چهره ها



ما توی خانواده مون ...

مجیدی

در کنار دیگر اعضای خانواده بودن، احساس خوبی دارد که گاهی به دلیل این سر شلوغی های امروزی به آرزو تبدیل می‌شود، آرزوی کوچکی که برآورده شدنش، خیلی شیرین است. «شهرام شکبیا» که در برنامه پر بیننده «قد پهلو»، مجری و داور بود با انتشار این عکس از نظرش درباره آرزوها در خانواده گفته است.



شهرام شکبیا، شاعر

طنز پر داز

این منتقد سینما و مجری تلویزیونی با انتشار این عکس نوشت: «ما توی خانواده مون فکر می‌کنیم، بزرگترین آرزو باید رسیدن به آرزوهای کوچک باشد. برای همینه که به شام دورهمی توپک، رستوران کوچولو، می‌تونه مثل رسیدن به یک آرزوی خیلی بزرگ شیرین باشه.»



سر دارآمون، فوتبالیست

این مهاجم تیم ملی فوتبال کشورمان که اخیراً شایعه تمایل بارسلونای اسپانیا هم برای جذب او شنیده می‌شود، با انتشار این عکس نوشت: «هرچی داریم از پدر و مادر مونه. ممنون که هستید تو همه شر ایلم، فرشته های روی زمین.»



داوود عابدی، مجری اخبار

این مجری اخبار که همسرش «المیراشریفی مقدم» هم مجری اخبار است و مصاحبه خواندنی همسرش با هفته نامه جیمز روز نامه خراسان امروز چاپ شده، با انتشار این عکس نوشت: «چفتنگ ترین تصویر عمرم دیدن توست. خوش آهنگ ترین صدای عمرم خندیدن توست. جوادانه ترین احساس در قلبم عشق من به توست. سالروز ازدواجمان مبارک.»

واضح است که پیشگیری بهتر از درمان است. یکی از عوامل جدی و مهم در ایجاد بدبینی، سوء تفاهم است. سوء تفاهم یعنی نداشته‌ن درک انگیزه ها و مقاصد طرف مقابل. هر چقدر شما خواهر عزیز بتوانید همسرتان را بهتر بشناسید و همسرتان، شما را بهتر بشناسد، سوء تفاهم ها کمتر می‌شود.