



درس زندگی از ماراتن گل به خودی های یورو ۲۰۲۰

نداشتن تمرکز، مدیریت نکردن استرس، غرور بی جا و... از عوامل افزایش تعداد گل به خودی ها در دوره اخیر یورو است



دکتر مهدی سوداوری | روان شناسی و مدرس دانشگاه



اولین گل یورو ۲۰۲۰ روی گل به خودی بازیکن ترکیه به ثمر رسید اما این پایان ماجرا نبود. با این که هنوز مرحله گروهی یورو ۲۰۲۰ به پایان نرسیده، ۳ گل به خودی دیگر هم در این دوره از مسابقات به ثمر رسیده است. گل اول آلمان به پرتغال با گل به خودی روبن دیزا، گل دوم آلمان به پرتغال با گل به خودی گریو و قبل تر از آن گل اول فرانسه به آلمان با گل به خودی مت هوملز. علاوه بر آن اشتباهات بازیکنان و سوتی هایشان هم کم نبوده، یکی از آن ها، اشتباه وحشتناک دروازه بان اسکا تلند بود که موفق نشد شوت پاتریک شیک از زمین تیم خودش را مهار کند و چندین پانلٹی هم در این جام، توسط مهاجمان سوخته شده و تبدیل به گل نشده است که آخری اش تا لحظه نوشتن این مطلب در بازی اسپانیا و لهستان اتفاق افتاد. از آن جا که فوتبال را یک بازی شبیه زندگی می دانند نگاهی می کنیم به این پدیده و نکات روان شناسانه ای که می توان به همین بهانه بیشتر مورد توجه قرار داد. برای زندگی روزمره می توان گل به خودی زن را فراهم کردن فرصت سوء استفاده برای دیگران تعریف کرد. به عبارت دیگر خودمان با دست خودمان ضرری را متوجه خودمان کنیم، ضرری عاطفی، مالی، روانی، شغلی، اجتماعی و... در ادامه، نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.

۱ استرس زیاد و تصور باخت

دقیقا مانند فوتبال، استرس زیاد و تصور باخت پیش از بازی، یکی از مهم ترین دلایل گل به خودی است. زمانی که نتوانیم استرس مان را مدیریت کنیم یادگیران را برترو بهتر از خود می بینیم، در مقابل آن ها قطعاً دستپاچه می شویم. طبقه بندی آدم ها با معیارهایی چون پول، زیبایی، تحصیلات و... باعث می شود که یک عده را کمتر از خود و عده ای را بالاتر و برتر از خود ببینیم. غافل از این که خوب بودن در یک زمینه به معنای ضعیف بودن در یک مهارت دیگر است. هر تیم فوتبال هم تخصصی دارد، یا هجومی است یا تدافعی. پس حتی ضعیف ترین تیم ها هم در مقابل بزرگان بر اساس مزیت های خود و ضعف های حریف، شانس دارند به شرط این که بازی را پیش از شروع در ذهن خود نباشته باشیم.

۲ تمرکز بیش از حد روی حریف

تمرکز بیش از حد روی یک فرد هم باعث اشتباه می شود. بیشتر

گل به خودی ها در فوتبال توسط مدافعانی زده می شود که بیش از حد روی یار حریف تمرکز و ناخودآگاه رفتار و حرکات آن ها را در لحظه تقلید و تکرار می کنند. این خصلت مغز انسان است که تمایل به تقلید رفتار فرد رویه رویی دارد.

سلول های آینه ای مغز باعث می شود در صورت تمرکز روی یک فرد، ما دقیقاً رفتارهای او را تقلید کنیم. پس وقتی مهاجم به سمت دروازه حرکت می کند، مدافع تیم رقیب هم به صورت ناخودآگاه به سمت دروازه خودی شوت می کند! تقلید راه های موفقیت دیگران دقیقاً همین رفتار است. چون فلانی که در ذهن ما به شکل رقیب درآمده است و اصلاً قصد نداریم از او کم بیاوریم، از طریق فلان فعالیت پول در می آورد پس من هم دقیقاً همان کار را انجام می دهم البته بدون دانش و تجربه کافی. مثال بارز آن هجوم مردم به بورس یا بازار ارزهای دیجیتال بود که بدون دانش و تخصص وارد و بخش بزرگی هم دچار زیان شدند. یادگیری از دیگران بسیار مفید است اما به شرط آن که از تقلید فراتر برویم و در آن حیطه مهارت کافی کسب کنیم.

غرور بی جا یا نداشتن اعتماد به نفس در فوتبال گاهی پیش می آید تیمی که از شروع، بسیار خوب بازی کرده در لحظات آخر تمرکز خود و همه چیز را از دست می دهد. آن ها یاد در درون، خود را لایق آن موفقیت نمی دانند، اعتماد به نفس ندارند یادچار غرور بی جایی میشوند یا فرصت رخنه را برای رقیب فراهم و قبل از اتمام کار، یک جوری آن را خراب می کنند. در زندگی هم با غرور کاذب قبل از کامل شدن پیروزی، خیلی از فرصت ها را از دست می دهیم یا با زدن گل به خودی، شرایط را برای خودمان سخت می کنیم.

نکته پایانی زندگی هم مانند فوتبال بر دو باخت دارد، اما همیشه بازی دیگری هم وجود دارد ولی در نهایت نباید فراموش کرد که فوتبال فارغ از بر دو باخت، برای لذت و دیدن نتیجه تلاش می باشد. همان گونه که زندگی فارغ از فراز و فرودهایش، برای خوشحالی در کنار دیگران، تلاش، دیدن ثمره کارها و... ساخته شده است. شاید برنده یادمان نماند اما از هر تورنمنت پر تلاش ترین تیم قطعاً به یاد می ماند.



قرار و مدار

روز نقاشی کشیدن با بچه ها

یکی از سرگرمی های مورد علاقه بچه ها، نقاشی کشیدن، امروز میند تا کاغذ و مداد رنگی بردارین و همراه بچه ها تون دربارۀ هر موضوعی که اون ها دوست دارن، نقاشی بکشین. نقاشی باعث افزایش خلاقیت بچه ها هم می شه و یک نوع تفریح به حساب میاد.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۹۹۹۹
و تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶۰

*عجب جای خفن و جذابه این تنگه شوتاریکو، چقدر جاهای دیدنی خاص و جالبی در کشور مون وجود داره که ما هنوز اسمشون رو هم نشنیدیم. سازمان گردشگری در کشور، دقیقاً چی کار می کنه؟
*فکر کن سر صبح پاشی، خواب مونده باشی و... و بکهو صفحه دوم زندگی سلام رو ببینی که روی میزه و تیترز ده: «دلایل رایج تنهوع صبحگاهی». روزت ساخته می شه دیگه!
*در پرونده زندگی سلام، تیترز دید «نجات جسم و روح از گرما». آخه مگه روح هم گرمازه می شه؟ چون هر چی دقت کردم راجع به گرم از دگی روح مطلبی چاپ نشده بود!
ما و شما: همان طور که در مطلب مربوط به روان شناس گرامی اشاره شده بود گرما باعث کلافگی و کاهش بازدهی فرد می شود.

*چاپ مطلبی درباره درون نگری در صفحه خانواده، بسیار به جا بود. واقعاً جامعه امروز ما، نیاز نداره برای پیشرفت بیشتر خودو آینده سرزمین مان، با تقویت نقاط قوت و حذف اشتباه ها، مسیر پیشرفت را هموارتر کنند.
*ستون «نخون رو به ماسکس بر سونین» در صفحه مثبت شصت، سخت بود. چشم هامسیر رو روی دید.
*در چاپ مطالب صفحه سلامت، دقت کنید. نوشتید عسل را با چه چیزهایی نمی توان مصرف کرد؟ و بعدش گفتید عسل و آب گرم در صورتی که نوشیدن عسل و آب گرم توصیه شده. بعد در توضیح نوشتید که منظورمان این است که عسل را در آب گرم نباید جوشانند. اگر کسی توضیح را نخواند، چه؟

جنبال تقویت شدن یا نشدن مغز با بازی های رایانه ای فکری

فرنگیس یاقوتی | مترجم

منبع: health.harvard.edu

از دنیای روان شناسی

اگر از شما بپرسند که آیا بازی های رایانه ای فکری عملکرد مغز و ذهن را تقویت می کند یا نه، چه پاسخی به این سوال می دهید؟ قبول دارید که تبلیغات، بارها و بارها بازی های رایانه ای فکری را راهی برای تقویت عملکرد مغز و ذهن به همه معرفی کرده اند اما واقعاً این موضوع درست است؟ با ما همراه باشید تا جواب این سوال را بر اساس یکی از جدیدترین پژوهش روان شناسان در این باره بررسی کنیم.

نحوه انجام این پژوهش

طبق تحقیقی که در سال ۲۰۲۰ در مجله روان شناسانه نیچر به چاپ رسید به ۱۱۴۳۰ نفر از افراد ۱۸ تا ۶۰ ساله خانم و آقایانی از سه بازی رایانه ای فکری و اوگزار و از آن ها خواسته شد طی مدت مشخصی آن بازی را انجام دهند. هر کدام از بازی ها روی یک مورد مشخص تمرکز داشتند. بازی اول روی استدلال برنامه ریزی و حل مسئله تمرکز داشت و بازی دوم حول محور حافظه و توجه و ریاضیات و بازی سوم بر پایه جست و جوی آنلاین برای یافتن پاسخ سوالات مختلف بود. نکته مهم این بود که بعد از گذشت شش هفته هیچ تغییر معناداری در عملکرد مغز و ذهن آن ها مشاهده نشد. تحقیق دیگری ۴۷۸ نفر بالای ۶۵ سال را بررسی و آن ها را به دو گروه تقسیم کرد. گروه اول ملزم به اجرای برنامه ۴۰ ساعته برای بهبود عملکرد مغز و گروه دوم ملزم به تماشای دی وی دی های آموزشی بودند اما نکته مهم این بود که در این جا هم هیچ تفاوتی در عملکرد مغز و ذهن افراد شرکت کننده در پژوهش مشخص نشد.

در بازی حرفه ای می شوید اما عملکرد مغزتان تغییری نمی کند

بنابراین و طبق نظر کارشناسان، بازی های رایانه ای فکری باعث تقویت عملکرد مغز و ذهن نمی شود و این موضوع فقط نوعی فریب تبلیغاتی است. تحقیقات اخیر در دانشکده پزشکی هاروارد هم نشان می دهد که مداومت در بازی های رایانه ای فکری باعث می شود شما در آن بازی به مرور حرفه ای شوید اما شواهدی مبنی بر تقویت تمرکز و حافظه و به طور کلی بهبود عملکرد مغز و ذهن وجود ندارد. آن چه مسلم است، این موضوع است که بازی های رایانه ای فکری باعث افزایش حافظه و به یاد آوردن بهتر اسم ها و قرار ملاقات ها نمی شود. برای عملکرد بهتر ذهن، شما نیاز به تمرینات منظم و حل مسئله و تمرکز دارید. برای این کار می توانید فعالیتهایی را انتخاب کنید که از آن لذت می برید مثلاً کتاب خواندن یا حل کردن جدول کلمات متقاطع می تواند انتخاب های خوبی باشد و اگر بخواهید در این زمینه بیشتر پیش بروید می توانید یک زبان جدید یا یک ساز موسیقی را بیاموزید. اغلب این پیشنهادها بسیار ارزان تر و لذت بخش تر از بازی های رایانه ای فکری هستند.

شایع است و همه به آن مشغول.

اما شما باید چه کنید؟

بر اساس دلایل طرح شده، هر چه فرصت ها و امکانات بیشتری در اختیار نوجوان یا جوان ما قرار گیر د لذت های دنیای واقعی را پیش، بی شک احتمال رجوع به دنیای مجازی کاهش می یابد؛ از تغییر سبک ارتباطی نظام خانواده بگیرد تا تغییر در نوع تفریحات سالم و طبیعت محور. فرزندان ما نیاز به بودن با مادرند ولی وقتی به دلایل بی شمار این فرصت کم و گاه حذف می شود، انتظار نداشته باشید به دنیای مجازی به پناه نبرند که متناسفانه گاه این مجاز را با انواع روان گردان هم خلق می کنند، همچنین داشتن زندگی با برنامه و درخواست مسئولیت از نوجوان حتی اگر قدری با چالش روبرو شود، توصیه می شود، نه رها کردن وی با این توجیه که در دست بشو نیست.

که بند ضربدری دارند و چندان بزرگ نیستند یا حتی کیف های دستی کوچکی استفاده کنید که دسته کوتاه دار و اغلب یک زنجیر به جای دسته بلندشان روی آن ها قرار داده اند. اگر بودجه کافی برای خرید چند کیف را ندارید، یک کیف چند منظوره با رنگ خنثی بخرید که بتوانید همه جا همراهتان ببرید.
۵- انگشتر یا حلقه انگشتر یکی از اکسسوری هایی است که با وجود اندازه کوچکش، می تواند ظاهر زیبایی به تیپ شما بدهد؛ به همین دلیل، در هنگام انتخاب آن ها، باید دقت کافی به خرج دهید. انگشتر فقط به حلقه از دواج محدود نمی شود. ترکیب مناسب انگشتر یا حلقه با سایر اکسسوری ها و لباس ها، می تواند روشی عالی برای تکمیل تیپ شما باشد. امروزه، استفاده از چند ردیف حلقه نازک هم متداول شده است. هر یک از این حلقه ها بسیار ساده و ظریف هستند و خودتان می توانید ترتیب قرار گرفتن آن ها را انتخاب کنید. آن ها در کنار هم، شبیه یک انگشتر بزرگ به نظر می رسند. این حلقه ها جلوه زیبایی به انگشت های شما می دهند.

در تهیه این مطلب از سایت classywomen.com کمک گرفته شده است

ماجرارابه ما نشان خواهد داد.

۱- بن بست لذت: اگر دقت کنید این موضوع معمولاً در خانواده هایی بسیار شایع تر و جدی تر است که روابط قوم و خویشی و بین اعضا به شدت مختل و گاه حذف شده است. لذت دیدن و ملاقات و بازی با همسن و سالان و فامیل و همسایه جای خود را به لذت بردن از دنیای مجازی داده است.

۲- فرار از واقعیت یا پناه بردن به فضای مجازی: شیوه های کاهش ناکامی و درد در دنیای جدید تغییر کرده است که یکی از آن ها لذت حضور در دنیای مجازی است، برای مثال یکی از علایم بارز افسردگی یا اضطراب بالا میل افراطی فرد به دنیای مجازی با انواع محتواست - حال بازی باشد یا فیلم و سریال.

۳- همرنگی با جمع: فرزند شما از بسیاری جوانان دیگر مبتلا به این اعتیاد تقلیدی می کند، گاه صرف این که موضوعی

بزرگ با دانه ها و مهره های درشت مناسب تر خواهد بود.

۲- گوشواره برای استفاده هرروزه، از گوشواره های میخی استفاده کنید. می توانید گوشواره های میخی را به نوع گردن بندی یا اکسسوری هایی ترکیب کنید که برای موهای تان به کار می برید. گوشواره های آویز و گوشواره های با شکل های خاص و بزرگ برای مهمانی های کلاسیک مناسب تر هستند. اگر تیپ اسپرت دارید، گوشواره های فانتزی یا طرح های خاص برای تان بهتر است.
۳- ساعت مچی اگر می خواهید ساعت را با دیگر اکسسوری ها ترکیب کنید، از ترکیب مناسب آن استفاده کنید؛ برای نمونه، یک ساعت فلزی ظریف به رنگ طلایی با دست بند اسپرتی جور در نمی آید که از مهره ها و دانه های درشت ساخته شده است. همان طور که یک ساعت بزرگ اسپرت با صفحه رنگی با یک کیف دستی مجلسی تناسبی ندارد.
۴- کیف دستی کیف دستی یکی از بزرگ ترین و قابل توجه ترین اکسسوری خانم هاست که حسابی به چشم می آید. قبل از هر چیز، کیف دستی را باید با موقعیتی مطابقت دهید که در آن هستید. بسته به نوع تیپ تان (کلاسیک یا مدرن) بهتر است از کیف هایی

جذاب ترین اکسسوری های زنانه

مارال مرادی | روزنامه نگار
گاهی در یک دورهمی زنانه، خانم هایی را می بینیم که لباس های شان با ما تفاوتی ندارد ولی آراسته تر به چشم می آیند؛ دلپیش این است که این افراد بدون هزینه های اضافه و با کمی سلیقه در انتخاب اکسسوری و ترکیب آن ها با لباس های شان دقت کافی به خرج می دهند. اکسسوری ها لوازم جانی هستند که به تنهایی به چشم نمی آیند اما وقتی از آن ها به درستی استفاده کنیم، می توانند کامل کننده طرز لباس پوشیدن ما باشند. اکسسوری می تواند جواهرات، ساعت یا حتی گوشواره باشد.

نکات ضروری در انتخاب اکسسوری ها

۱- همزمان از سه یا چهار اکسسوری بزرگ استفاده نکنید. ۲- یقه بزرگ لباس را با روسری یا شال بزرگ نپوشانید. ۳- از ست کامل جواهرات بزرگ استفاده نکنید. ۴- کفش و کیف دستی نباید حتماً هم رنگ باشند. ۵- روی چیزی تأکید کنید که برای تان در اولویت است. ۶- انگشترهای بزرگ برای هر کسی مناسب نیستند.

اصول انتخاب ۵ اکسسوری زنانه

در ادامه برای تان شش پیشنهاد جذاب را بهترین



زندگی سلام •
دوشنبه •
۳۱ خرداد ۱۴۰۰ •
شماره ۱۹۰۹

خانواده و مشاوره

