

امروز برویم سراغ عکس‌های قدیمی، یکی از آن‌ها را به یاد درگذشتگان نیک خودمان به روی دیوار نصب کنیم تا همیشه به یادشان باشیم و برایشان آرزوی رحمت کنیم.

پیشنهاد امروز

پروفسور جیوف بیتی رازهای زبان بدن خوزه مورینیو را بررسی می‌کند

چرا مورینیو آقای خاص است؟

راز موفقیت خوزه مورینیو چیست؟ چرا حضور مورینیو در هر تیمی، سواى موفقیت‌ها و شکست‌هایش می‌تواند تا این اندازه هیجان‌انگیز و خبرساز باشد؟ به گزارش سایت «چی» با تحلیل روانشناسی حرکات او شاید بتوان به‌خاطرش پی برد. پروفسور «جیوف بیتی» از دانشگاه آچ هیل رازهای زبان بدن خوزه مورینیو را بررسی کرده و گفته که چرا مرد مشهور لیگ جزیره به آقای خاص شهرت دارد؟



اداو اطوار زیاد دارد

مورینیو اهل ادوا و اطوار است. چشم‌هایش را ریز می‌کند، چانه‌اش را جمع، افراد به‌طور معمول با این گونه‌اداهایم خواهند راه ارتباطی را بگیرند و نگذارند دیگران به احساسات درونی‌شان پی ببرند. مورینیو این قطع ارتباط را با خنده هم قاطی می‌کند؛ اما این لیخند کار دستش می‌دهد. این خنده مصنوعی نشان می‌دهد که او دارد به هر قیمتی عصبانیت پشت‌چهره‌اش را پنهان می‌کند. آقای خاص متأسفانه در این یک مورد بازیگر خوبی نیست!



آن قدرها هم بی ادب نیست

دست بردن به دماغ؛ رفتاری است که خیلی‌ها آن را در کنفرانس‌های خبری رفتاری بی‌ادبانه تلقی می‌کنند؛ در حالی که مورینیو این عمل را ناخواسته و فقط برای رسیدن به آرامش درونی انجام می‌دهد. هیچ عمدی هم در کار آقای خاص نیست!



ادای مسخره کردن در می‌آورد!

همه فکر می‌کنند که آقای خاص با آرامش دادن به خود است. این یک اصل روانشناسی است. آدم‌ها با حس لامسه به دوران کودکی خود برمی‌گردند و آرامشی را که از لمس دست‌های مادر می‌گرفتند، شبیه‌سازی می‌کنند. به همین دلیل است که افراد در زمان عصبانیت روی سر و صورت خودشان دست می‌کشند. مورینیو این کار را زیاد انجام می‌دهد. به خصوص که گاهی تمام صورتش را با دست‌ها نوازش می‌کند. یعنی او در آن لحظه فقط دنبال آرام شدن است!



آرام و قرار ندارد

دست کشیدن روی چانه هم روشی برای تنها روی نیمکت می‌نشینند؟ خیلی اوقات شایعه می‌شود که بازیکنان تیم از او پیروی نمی‌کنند و زیاد با مورینیو سرسازگاری ندارند. درست در این مواقع است که آقای خاص چنین تصاویری از خودش خلق می‌کند. مورینیو به‌طور عمدی خودش را در موقعیت‌های تنها و بی‌پشتیبان قرار می‌دهد تا نشان دهد با وجود همه شایعه‌ها او هنوز اعتماد به نفس خودش را دارد و هیچ‌کسی نمی‌تواند او را از جایش تکان بدهد. او هوشمندانه تنها می‌نشیند تا این پیغام را بدهد: «فکر می‌کنید من واقعا از تنهایی کلافه هستم. هرگز!»



خوزه انگریه‌ها!

مورینیو مرد همیشه عصبانی است؛ البته اوسعی دارد این خشم و عصبانیت را همیشه پنهان کند و نشان بدهد که یک جورهایی عصبانیتش را کنترل می‌کند؛ اما داستان این است که زبان بدن آقای خاص راز درون او را خوب بیان می‌کند. خبری چشم‌ها و طرز فشردن چانه به هم، نشان می‌دهد که او همیشه با خشم و عصبانیتی درونی دست و پنجه نرم می‌کند!



با اطوار به تیم روحیه می‌دهد

خوزه مورینیو، مرد هوشمندی است؛ آن قدر که می‌داند چطور از حرکات بدن خودش برای تشویق اعضای تیم استفاده کند. او این کار را بسیار هوشمندانه و حرفه‌ای انجام می‌دهد. او آدمی احساساتی است که از این احساسات به‌شیوه‌ای درست-هر چند عجیب- برای فرستادن پیغام‌هایش استفاده می‌کند. او برای این که حمایت خودش را به بازیکن‌ها نشان بدهد با داورها و درو می‌شود. مورینیو می‌داند که هر حرکت او زیر دره بین است برای همین، سعی دارد با استفاده از رفتارش در زمین بازی به دیگران پیغام بفرستد؛ البته گاهی گرفتار اغراق می‌شود و به جای جاذبه بیشتر، قدرت دافعه‌اش رو می‌شود!



جنگ روانی بلد است

مورینیو می‌داند چطور باید جنگ روانی راه بیندازد و این کار را ساده و آسان انجام می‌دهد؛ نه با حرف و کنایه بلکه با یک حرکت ساده. مثل دست دادن با یک نماد عروسکی کنار زمین. او با ضرب به‌ای که بدون لیخند به دست ناچیزترین عنصر زمین می‌زند بنیان تیم حریف را به هم می‌ریزد. این «بزن قدش!» برای مورینیو نوعی لاف زدن است!



از خودش دفاع می‌کند

مورینیو خیلی اوقات دست‌های خودش را توی سینه‌گره می‌کند و کمی هم چین به صورت و چهره‌اش می‌دهد. رفتاری که نشان دهنده تلاش او برای به‌دست گرفتن شرایطی است که در آن گرفتار شده. او در این حالت در جنگ با خودش است، جاشی برای حفظ کنترل!



ترس دارد و هیجان

خیلی کم پیش می‌آید که مورینیو توی چشم‌های مصاحبه‌کننده خیره شود و حرف بزند. نگاه او بیشتر مسیر خاصی ندارد. انگار نوعی کلافگی در وجودش هست. البته این نگاه سرگردان را می‌توان به ترس هم تعبیر کرد. ترکیبی از ترس و هیجان که اوسعی می‌کند هر دور پنهان کند!



از حقیقت فراری است!

قرار دادن دست روی چشم‌ها یا حرکت دست‌ها به سمت آن‌ها همیشه یک معنی داشته؛ این که فرد نمی‌خواهد در آن لحظه حقیقتی را که جلوی چشمش قرار می‌گیرد، ببیند. کشیدن دست روی پیشانی هم روشی برای آرام کردن احساسات درونی است. راهی که هر کسی به خصوص آقای خاص در شرایط بحرانی برای آرام کردن خودش ممکن است، انجام دهد. مورینیو با این حرکت خیلی اوقات دنبال یک نوع سپر بلاست. درست بر خلاف آنچه که می‌خواهد همیشه خودش را آدم خون‌سری نشان بدهد!

چهره‌ها



برادرم، یار همیشگی من

مجیدی

ستون چهره این هفته رنگ و بوی برادری گرفته است. یکی از بازیکنان سابق تیم ملی و یکی از بازیگران نام‌آشنای کشورمان، در اینستاگرام‌های شخصی‌شان درباره برادرهایشان نوشته‌اند که خواندنی است.

مهدی مهدوی کیا، فوتبالیست

این بازیکن تیم ملی کشورمان که ملقب به موشک بود، با انتشار این عکس نوشت: «منون که هستی یار همیشگی من از کودکی تا حال، تمام مسئولیت‌هایم را به عهده گرفتی و با تمام سختی‌ها مبارزه کردی و شاید اگر برادر من نبود ی به خیلی از آرزوهایم در دوران بازیگری می‌رسیدی...»



امیرعلی رجمانی، بازیگر

این بازیگر با انتشار این عکس نوشت: «برادر عزیزم تولدت مبارک. سام جان بهترین‌ها رو همراه سلامتی و تندرستی و است‌آرزو دارم.»



مهدی یغمائی، خواننده

این خواننده که این روزها عزادار است، با انتشار این عکس نوشت: «در غم از دست دادن مادر بزرگ به سوگ نشسته‌ایم...»



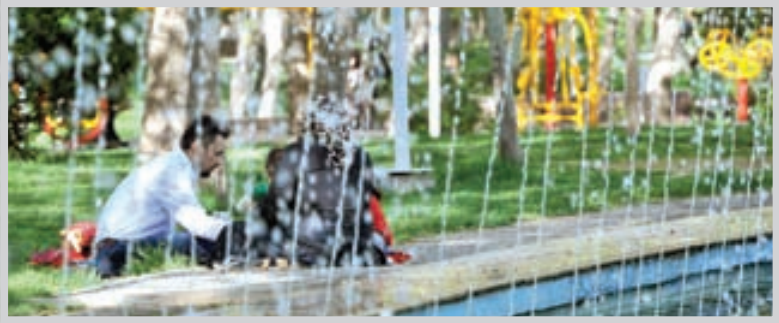
آرش میراحمدی، بازیگر

این بازیگر هم با انتشار این عکس پدر و پسر نوشت: «ما و ما و نصف ما، و نیمه‌ای از نصف ما، گر تو هم با ما شوی ما جملگی صد می‌شویم. ما چند نفر هستیم؟»



به خاطر وضعیت جامعه، احساس بددلی دارم

زنی هستم ۲۶ ساله، هشت سال است که خانه دارم. شوهرم ۳۰ ساله است. زندگی خوبی داریم. شوهرم شب‌ها که از سر کار برمی‌گردد از وضعیت افتضاح بعضی از دختران و زنان صحبت می‌کند. حتی بعضی از زنان که شاید من هم آن‌ها را بشناسم به همسرم پیشنهاد دوستی می‌دهند و شوهرم آن‌ها را نصیحت می‌کند و پیشنهادشان را قبول نمی‌کند. به تازگی احساس ترس و بددلی دارم، چون واقعا فساد در جامعه زیاد شده است و بی‌شرمانه به مردان متاهل پیشنهاد دوستی می‌دهند. کمکم کنيد.



ابتدا لازم است بگویم این گونه نگرانی مختص شما نیست و متأسفانه در صد زیادی از مردان و زنان جامعه ما این دلهره را دارند که می‌داند همسرشان در محل کار یا تحصیل فرد مناسب‌تری را پیدا کند و از او خوشش بیاید و آن وقت زندگی مشترک آنان به هم بخورد.

دو نوع بدبینی داریم

اگر بخواهیم نگاهی علمی به مسئله بدبینی داشته باشیم باید بین دو نوع بدبینی تفاوت قائل شویم؛ یک نوع بدبینی موقعیتی است یعنی فرد در اثر یک حادثه عاطفی مانند خیانت همسر یا خیانت یکی از اعضای خانواده به جنس مخالف بدبین می‌شود و اعتماد دوباره او به آن‌ها مستلزم گذشت زمان و تجربه‌های مثبت و متناقض با آن اتفاق است. نوع دوم بدبینی به بدبینی‌های شخصیتی معروف است و به‌طور معمول این گونه افراد از همان دوران کودکی این نوع رفتار را یاد گرفته‌اند. حال بدبینی شما از کدام مورد است؟ راه حل در مان بدبینی‌تان توسط مشاور متخصص بعد از تشخیص دقیق نوع آن ممکن خواهد بود. با این حال، پیشنهاد می‌کنیم به راه‌حلی‌هایی که در ادامه مطلب اشاره می‌شود توجه کنید.

دلیل بدبینی‌تان نداشته‌اند اعتماد به نفس است

بدبینی شما ناشی از این است که شما از اعتماد به نفس برخوردار نیستید؛ البته احساس ناامنی در هر رابطه‌ای ممکن است پیش بیاید اما مسئله‌ای نیست که آن را ادامه دهید و در نتیجه آن بیمار شوید.

دنبال کنترل شوهرتان نباشید

غلبه بر حسن ناامنی نه تنها زندگی شما را بهبود می‌بخشد بلکه به همسر شما هم اجازه زندگی کردن می‌دهد. هیچ چیز به اندازه کنترل شدن توسط همسر نمی‌تواند روح یک انسان را آزار دهد. همسر شما نیز مثل هر زن یا مرد دیگری ممکن است در اطراف خودش دوستان و همکارانی از جنس مخالف داشته باشد که به واسطه کار، با آن‌ها در تماس باشد؛ اما به این مفهوم نیست که همسران قصد رها کردن شما را دارد. این را قبول کنید همسر شما، شما را می‌خواهد و برای همین است که در کنارتان زندگی می‌کند.

بی خیال توهم خیانت شوید

اگر همیشه این توهم را دارید که او به شما خیانت می‌کند فقط خودتان را آزار می‌دهید. فکر کردن به مسائل منفی و دلیل تراشیدن برای آن‌ها آسان‌ترین کار است؛ اما بهتر است هر بار که این تفکرات به سراغ شما می‌آیند، به این موارد فکر کنید: او شما را انتخاب کرده هنوز در کنار شماست، کاملا واضح است که او می‌خواهد در کنار شما بماند و

زنم فکر می‌کند عشق قدیمی داشتم

جوانی هستم ۲۷ ساله، شغل آزاد دارم و وضع مالی مناسب. بعد از ۴ سال دوستی ازدواج کردم و الان دو سال است زیر یک سقف زندگی می‌کنیم و همسرم به دلیل موضوعاتی فکر می‌کند عشق قدیمی داشتم و از سر لجبازی با او، با ایشان ازدواج کردم و خود را قربانی می‌داند و افسرده شده است.

اعتماد همسران به شما از بین رفته و به‌طور طبیعی زندگی‌تان از شکل عادی‌اش خارج و دچار بحران شده است.

همسر‌تان به شما شک دارد

انجام بعضی کارها چه از سمت مرد و چه از سمت زن در زندگی مشترک، مشکلات بسیار جدی به وجود می‌آورد و در صورتی که جلوی آن گرفته نشود چه بسا کانون زندگی از هم بپاشد. یکی از آن‌ها، داشتن همسری است که همیشه نسبت به دیگری شک دارد و با سوءظن زندگی‌های گذرانده. به نظر می‌رسد که پای خط قرمز شک و بدگمانی به زندگی شما باز شده است.

راه‌های جلب اعتماد همسر

در پیام خود اشاره کرده‌اید که همسران به دلیل موضوعاتی فکر می‌کنند که شما عشق قدیمی داشته‌اید. متأسفانه اصلا اشاره نکردید که چه موضوع‌هایی پیش آمده که چنین تصویری به وجود آمده است و اصلا مشخص نشد که شما



عکس زنم نیست