روان شناسی شخصیت و زبان بدن «کی روش» به بهانه نامزد شدن برای کسب عنوان بهترین مربی دنیا در سال ۲۰۱۷

استاد جنگ روانی!

شاید عده‌ای از نحوه بازی‌های تیم ملی لذت نبرند و انتقادهای جدی به «کی روش» و سیستم بازی‌های او داشته باشند اما برای همان عده هم جای تردیدی نیست که مرد پرتغالی، یک مربی بسیار زیرک و باهوش است. بیشتر رفتارهای کی روش حاوی معانی مختلفی است و او معمولا کاری را بی دلیل انجام نمی‌دهد. در این مطلب سعی می کنیم به برخی ریزه کاری‌های رفتاری مربوط به ظاهر، لباس و بدن کارلوس کی روش بپردازیم و معانی آن‌ها را با هم مرور کنیم. «کی روشی» این روزها در کنار، «یوآخیم لو» سرمربی تیم ملی آلمان، «تیته» سرمربی تیم ملی برزیل و «لوپتگی» سرمربی تیم ملی اسپانیا، نامزد بخش بهترین مربی مرد سال ۲۰۱۷ دنیا شده است.

یک دنیا حرف پشت تنوع پوشش او

پوشش کارلوس کی روش روی نیمکت تیم ملی همیشه به یک شکل نیست. او اوایل دوران حضورش در ایران، هرگز با لباس رسمی روی نیمکت دیده نمی‌شد و اغلب تی شرت به تن داشت اما بعد از صعود ایران به جام جهانی برزیل، آداب کارلوس هم در این زمینه تغییر کرد. مربی پرتغالی از آن به بعد دو نگاه متفاوت به مسابقات داشت؛ هنگامی که با بازی‌های شیک و درست و حسابی (حتی دوستانه مهم) مواجه بودیم، او با کت و شلوار و کراوات در کنار زمین حاضر می‌شد اما گاهی که مسابقات از اهمیت چندانی برخوردار نبود یا او قصد اعتراض به شرایط بازی را داشت، لباسی کاملا عادی به تن می کرد. به عنوان مثال در مسابقه رفت ایران و سوریه در چارچوب دیدارهای مقدماتی جام جهانی با این که بازی از اهمیت فوق العاده‌ای برخوردار بود، کی روش با تی شرت کنار زمین حاضر شد. او قصد داشت با این شیوه اعتراضش را به انتخاب زمین پر از گل و لای ورزشگاه مالزی برای این بازی ابراز کند.

رسیدگی نکردن به خود قبل از بازی‌های مهم!

تصاویری که از حضور کارلوس کی روش در نشست خبری پیش از بازی با کره جنوبی منتشر شد، نشان می‌داد سرمربی تیم ملی کشورمان همچنان به سنت خودش وفادار است و قبل از مسابقات مهم صورتش را اصلاح نمی کند. مربی پرتغالی هر وقت پای یک بازی مهم و حیثیتی وسط باشد، تا شروع بازی سر و صورتش را اصلاح نمی کند تا شاید این پیام را به بازیکنانش منتقل کند که همه تمرکزشان باید فقط روی بازی باشد. او می خواهد نشان دهد آن قدر درگیر مسابقه و جزئیات آن است که حتی چند دقیقه هم برای رسیدگی به امور شخصی روزمره و ساده‌اش وقت نمی گذارد. به طور کلی مرد پرتغالی را باید استاد جنگ‌های روانی و رفتارهای معنی‌دار به شمار آورد.

اعتماد به نفس بالا و رضایت از خود!

سرمربی تیم ملی فوتبال کشورمان از عملکرد خود در ایران احساس رضایت می کند. به طور مثال او هنگام بازدید از کمپ تیم‌های ملی همراه با اهالی رسانه، وقتی با تابلوی تصویرش روی دیوار مواجه شد، علامت like را با انگشت شست خود نشان داد که این علامت در فرهنگ عمومی زبان بدن به معنای ابراز رضایت از یک موفقیت است. به معنای ساده‌تر، کی روش آن قدر از عملکرد خود راضی بود که وقتی با تابلوی تصویر خودش مواجه شد، علامت پسندیدن را نشان داد تا بگوید کارنامه‌ای که در تیم ملی ایران ساخته، مورد قبول خودش نیز قرار گرفته است.

آداب کندن کت از بدن!

شاید جالب باشد بدانید سرمربی تیم ملی کشورمان در این سال‌ها از کندن کتش در کنار زمین برای انتقال مفهوم به بازیکنان خودی و تیم حریف استفاده کرده است. کی روش معمولا کتش را زمانی لب خط از تن در می‌آورد که بازی در یک بزنگاه مهم قرار گرفته باشد. به عنوان مثال او در مسابقه معروف و تاریخی ایران و آرژانتین کتش را درست در لحظه‌ای که داور از اعلام خطای پنالتی زابالتا روی دژاگه چشم پوشی کرد، از تن درآورد. همچنین در دیدار رفت با قطر در مسابقات مقدماتی جام جهانی روسیه هم کارلوس در زمان رکود بازی حوالی دقیقه ۸۰ وقتی مسابقه به سمت ثبت نتیجه مساوی بدون گل پیش می‌رفت، کتش را درآورد تا استادیوم و شاگردانش را تهییج و اصطلاحا به آن‌ها شوک وارد کند. علاوه بر شوک به بازیکنان خودی، این حرکت آرامش ذهنی تیم حریف را نیز به هم می‌ریزد که معمولا همین گونه هم شده است.

علاقه‌مند کردن غیر فوتبالی‌ها به خود

کارلوس کی روش در چند سال گذشته همیشه یک ساعت مچی مخصوص به دست داشته که بند آن را رنگ‌های پرچم ایران تشکیل داده است. این رفتار او، باعث می شود تا افرادی که عاشق ایران هستند و حتی کمتر به فوتبال علاقه دارند، باز هم جذب این مربی و رفتارهایش شوند. تلاش او، علاقه‌مند کردن همه به خود است.

خطوط چهره این مرد با شما حرف می‌زند

چهره کارلوس کی روش در تعاریف روان‌شناسی چه پیام‌هایی به طرف مقابل می‌دهد؟ در علم روان‌شناسی ثابت شده احساسات، خلقیات، رفتارها و استعدادهایی که داریم همه در صورت ما نمایان است. اگر می خواهید از زوایا و خطوط چهره «کارلوس کی روش» پی به رفتار و موفقیت مرد بزرگ و محبوب فوتبال ایران ببرید، باید نگاهی روان‌شناسانه به چهره او بیندازید.

چشم‌ها: کی روش با این چشم‌های نیمه باز و رنگی، لجباز، حسود و گاهی هم بدذات می‌شود پس در برخورد با او و پذیرش عقایدش باید محتاط بود. به علاوه از این چشم‌ها به راحتی می‌توان فهمید که به دلیل ویژگی‌های منفی به هیچ فرد و هیچ چیز اجازه نزدیک شدن به دنیای خصوصی‌اش را نمی‌دهد.

پیشانی: این فرم پیشانی مخصوص مردان بزرگ است. قابل اعتماد بودن، کامل بودن و صمیمیتی که این افراد در طول زندگی با خانواده خود دارند، صفت و مشخصه آن‌هاست. مردانی که چنین پیشانی دارند به ندرت خودبینی و تکبر خود را پنهان می‌کنند.

لب و دهان: دهانی که کی روش دارد و معمولا مقدار کمی باز است و دندان‌هایش دیده می‌شود، مشخصه افراد درون‌گرا و جذاب است که اراده‌ای قوی دارند و این صفات به آن‌ها کمک می‌کند تا در زندگی خوب پیش بروند اما گاهی اوقات همین صفت‌هایشان باعث نتایج نامطلوب در رفتار آن‌ها می‌شود، برای مثال به خودپرستی و سلطه‌جویی آن‌ها بر دیگران کمک می‌کند. لب‌های راست و باریک او هم خبر از این می‌دهد که همیشه سعی دارد نقش‌های رهبری را برعهده بگیرد. اگر از این افراد بخواهید که کارهایی با نتایج بی‌اهمیت انجام دهند، تجارب و غرورشان حتما خدشه‌دار خواهد شد.

گونه‌ها: افراد با این فرم گونه‌های تقریبا صاف، به محض ورود به یک جمع همه نگاه‌ها را به سمت خود منحرف می‌کنند. حتی اگر خود او هم باور نکند، دیگران بر این باورند که او رهبری مقتدر است و از آن جایی که دیگران او را قدرتمندتر و بلندمرتبه‌تر از خویش می‌بینند، گاهی به او حسادت می‌کنند.

بینی: با این شکل بینی اگر سعی کنید عقایدتان را به کی روش تحمیل کنید، عصبانی می‌شود و شاید کارتان به دعوا بکشد. او از کار گروهی لذت می‌برد و دوست دارد با دیگر اعضای گروه ارتباط برقرار و تبادل تجربه کند.

گوش‌ها: مردان موفق با این فرم گوش، روحیه تجاری خوبی دارند و مسئولیت‌پذیرند. این افراد به علت رفتار اجتماعی مناسب و دیدمثبت به زندگی، خیلی زود دیگران را با خود همگام می‌کنند.

منبع: زندگی ایده‌آل، برترین‌ها، خبر ورزشی، ورزش مدیا

شوهرم زیاد غرغر می‌کند

۳۱ ساله، دارای تحصیلات سیکل و خانه دار هستم. وضع زندگی ام متوسط است. حدود ۱۳ سال است ازدواج کرده ام، شوهرم خیلی بی احساس است و اصلا من را درک نمی کند. زیاد عصبانی می شود و خیلی غرغر می کند. باور کنید خسته شدم. شخصیت من را جلوی بقیه خرد می کند.

مهسا جعفری نسب
روان‌شناس بالینی

از گفته‌های شما این گونه برداشت می کنم که وضعیت خسته‌ای کننده را در ارتباط با همسر خود طی این ۱۳ سال تجربه کرده اید و زندگی یک زن خیلی بیشتر از منطق، حول احساساتش می چرخد اما بدانید ضمن درک شرایط تان، شما را هم در به وجود آمدن این وضعیت مسئول می دانم چرا که شما در طول این زندگی، حرفی از خود به میان نیاوردید و همین انتظار از فردی به نام شوهر که همیشه احساساتی باشد و به شما برسد، باعث می شود تا شما از خود دور شوید و کاری کنید که هر برداشت و حرفی از همسرتان را با عنوان غرغر کردن برداشت کنید. از دیگر سو، نداشتن توجه به خودتان باعث می شود احترام گذاشتن به شما از طرف دیگران به خصوص همسرتان کم اهمیت تلقی شود و ایشان هر حرف و صحبتی با شما را نزد همه مطرح کند و باعث خوار شدن شما شود. این نکات در مرحله اول نه به معنای خودخواهی در زندگی بلکه به معنای احترام گذاشتن به خود به عنوان یک انسان و سپس رسیدن به احساس آرامش و عزت نفس و در نتیجه داشتن احساس مثبت به خود و پیرو آن انتقال این حس به دیگران و ساختن یک زندگی آرام و مطلوب است.

به خودتان برسید

می توانید ابتدا از فعالیت های کوچک لذت بخش شروع کنید حتی اگر پیاده روی روزانه برای کاهش اضطراب و افکار منفی، دیدن فیلم مورد علاقه تان یا خواندن چند صفحه ای از کتاب به صورت روزانه باشد و با ایجاد حس خوب در خود، این احساس را به دیگران منتقل کنید. این موضوع باعث می شود شما از ریزبینی در جزئیات رفتار همسرتان دور شوید و آرامش بیشتری در خانه شما و ارتباط تان حاکم شود.

نقاط قوت شوهرتان را هم ببینید

از طرفی باید بدانید هر فردی نقاط ضعف و قوتی دارد که هنگام ارتباط با دیگران، آن ها را بروز می دهد و با شناخت این نقاط، می توان راه را برای شکوفایی نقاط قوت و از بین بردن نقاط ضعف افراد هموار کرد و مراحل رشد و پیشرفت و کمال مطلوب افراد را در زندگی زناشویی که همان هدف اصلی ازدواج است، به وجود آورد بنابراین به نقاط قوت همسرتان توجه بیشتری کنید.

مهارت های ارتباطی کسب کنید

در پایان، بهتر است به این نکته اشاره کنم که زندگی کردن و برقراری ارتباط با انسان ها، مهارت های زیادی را می طلبد که هر چقدر هم درباره آن اطلاعات کسب کنید، باز هم کم است و بهتر است در این باره با کسانی که در این رشته تخصص دارند، مشورت کنید یا از مطالب همین صفحه که در آرشیو روزنامه خراسان موجود است، استفاده کنید.

زن برادرم خیلی حسود است

زن برادری دارم که خیلی از من و دختر ۱۷ ساله ام نزد برادرم بدگویی می کند، طوری که برادرم همیشه به ما شک می کند در حدی که تلفن مان را حداقل یک هفته تا یک ماه پیش خودش نگه می دارد. چگونه با فرد حسود برخورد کنیم؟ کمکم کنید. در ضمن ما با برادرم زندگی می کنیم.

فریبا البرز
مشاور خانواده

درباره پیامک تان چند نکته مهم وجود دارد که باید پاسخ شان مشخص شود، مانند این که آیا هم اکنون همسری دارید؟ چند سال است با برادر خود زندگی می کنید؟ آیا به لحاظ مالی مستقل هستید؟ و... که مطرح نشده بود. از رفتارهای همسر برادرتان به عنوان حسادت یاد کردید ولی اطلاعات کافی درباره آن ندادید. ابتدا بهتر است تعریفی مختصر از حسادت ارائه شود.

حسادت چیست؟

حسادت به معنی آرزو کردن زوال و نابودی نعمت از کسی است که آن را به دست آورده است. شخص حسود کسی است که از وجود نعمت، شادکامی، موفقیت و پیشرفت دیگران در حیطه‌های مالی، تحصیلی و شغلی و مورد توجه واقع شدن دیگران توسط فرد یا افراد دیگر و... رنج می برد. فرد حسود از مطرح شدن دیگران در حیطه‌های مختلف اجتماع ناراضی است و دوست ندارد دیگری از این نعمت یا آسایش برخوردار باشد. ریشه اصلی حسادت، ضعف فکری از نحوه تلقی امور و بدبینی است. حسادت در نهایت تبدیل به ناتوانی و احساس کمبود در شخص حسود می شود و او را دچار عقده حقارت می کند.

واکاوی حسود بودن زن برادرتان

با توجه به تعریفی که از حسادت شد، بهتر است بررسی کنید آیا واقعا ایشان به شما حسادت می کند یا رفتارهایش دلیل دیگری دارد؟ شاید ایشان از این که شما با آن‌ها زندگی می کنید، احساس خوبی ندارد و راضی نیست و در نتیجه در خلال این جریان، کارشکنی می کند. شاید حضور شما را مانعی جدی در رابطه بین خود و شوهرش می بیند و آزادی هایش گرفته می شود. اگر به لحاظ اقتصادی مستقل نباشید، این احتمال وجود دارد که حضور شما و دخترتان باعث نگرانی و دغدغه اقتصادی برای ایشان شود. شاید بین دختر شما و فرزند ایشان مشکلاتی به وجود می آید که شرایط را دشوارتر می کند. در زندگی جمعی گاهی حتی ناخواسته حرف‌ها و گفت و گوهایی رد و بدل می شود که ناراحتی و دلخوری دیگری را به دنبال دارد. شاید چنین موضوعی در زندگی شما هم صدق می کند. این چند گزینه احتمالی مطرح شده و بسیاری احتمالات دیگر، ممکن است در بروز مشکلات شما موثر باشد.

چه باید کرد؟

ابتدا بهتر است به طور دقیق به بررسی دلایلی که در بالا بیان شد، بپردازید و ببینید تا چه اندازه درباره شما صدق می کند. بعد از آن در یک موقعیت مناسب به طور خصوصی و در نهایت آرامش با ایشان صحبت کنید. سعی کنید از قضاوت کردن، شکایت کردن، ابراز ناراحتی، حق به جانب گرفتن و سایر امور ناراحت کننده خودداری کنید. از ایشان بپرسید احساس و نظرش درباره شما و حضورتان در منزل ایشان چیست؟ اجازه دهید ایشان نیز شفاف صحبت کند سپس بپرسید چه انتظاری از شما دارد و برای بهتر شدن شرایط چه باید بکنید؟ پس بهتر است ابتدا از در دوستی وارد شوید و بی غرض بودن خود را نشان دهید. به برادر خود شکایت و گلایه نکنید و ایشان را در شرایط سخت انتخاب بین شما و همسرش قرار ندهید. به دخترتان هم آموزش‌های لازم برای ارتباط موثر را بدهید. اگر شغلی ندارید سعی کنید با توجه به توانایی خود شغلی با درآمد هر چند اندک پیدا کنید. در ضمن چنان چه داشتن منزل مستقل برای تان مقدور است، به سرعت اقدام کنید.

عکس تزیینی است

چهارشنبه‌ها: من و کودکم

لی لی با جدول ضرب!

الهام یوسفی/ فصل مدرسه‌ها از راه رسیده است. دیگر بچه‌ها مثل دوره تابستان نمی‌توانند مدام در حال بازی و گردش باشند اما این نیازشان به بازی را از بین نمی‌برد. این که توقع داشته باشیم در این ایام آن‌ها فقط درس بخوانند، بی‌رحمانه است. در واقع بخشی از ساعات حضور در مدرسه و زنگ‌های ورزش هم عموما پاسخی مناسب برای جبران نیاز آن‌ها به بازی و سرگرمی نیست. به خصوص در سال‌های آغاز دبستان. از طرف دیگر علم آموزی و حضور چند ساعته سر کلاس باعث می‌شود آن‌ها تا حدودی خسته و کم انرژی شوند و برخلاف تصور ما نه استراحت دایم بلکه بازی‌های خوب و مفید می‌تواند انرژی آن‌ها را برای انجام تکالیف‌شان بیشتر کند. پس در این دوران هم برای بازی با کودکان‌تان برنامه بریزید اما این بازی‌ها می‌تواند هدفمند باشد. یعنی به جای سرو کله زدن‌های سخت و خشک برای نوشتن تکالیف یا آموختن درس، می‌توانید با یک خلاقیت ساده آموزش را با بازی همراه کنید. باور کنید با این روش هم کودک‌تان بیشتر و بهتر خواهد آموخت و هم شما کمتر کلافه و خسته می‌شوید. در این شماره و شماره‌های بعد می‌خواهیم درباره این بازی‌ها صحبت کنیم.

اولین بازی: «لی لی با جدول ضرب»

آموزش جدول ضرب یکی از بخش‌های حساس آموزش ریاضی در دبستان است. اگر کودک‌تان در ابتدای آموختن آن است یا قبلا آن را آموخته و باید بیشتر و بهتر بیاموزد تقویت شود، از این بازی استفاده کنید:

* شما و کودک‌تان در دو طرف خانه بایستید.
* یک خط یا شکل فرضی را در وسط خانه در نظر بگیرید. به طور مثال گل قالی یا خط کناره قالی.
* نوبتی، یک بار شما و یک بار کودک‌تان، شروع کنید به پرسیدن: مثلا دو، دوتا؟
* اگر طرف مقابل درست جواب داد، یک لی یا یک قدم به جلو بیاید. در غیر این صورت باید در جای خود بایستد و حرکت نکند و سوال بپرسد.
* اگر چه قطعا شما جدول را بلدید اما گاهی جواب‌ها را اشتباه بگویید و از کودک بخواهید تصحیح کند، در صورت درست گفتن، باز هم او می‌تواند یک لی یا گام به جلو بیاید.
* به او فرصت فکر کردن یا حتی استفاده از انگشت‌هایش را برای رسیدن به جواب بدهید.
* مهم نیست که او اشتباه جواب بدهد، شما اشتباهاتش را درست کنید. بعد از چند بار بازی خواهید دید که جواب‌های درست بسیار بیشتر از جواب‌های غلط است.
* هر کسی زودتر به همان خط فرضی تعیین شده رسید، برنده است و می‌تواند یک جایزه کوچک داشته باشد.
* این بازی را می‌توانید برای آموختن دروس حفظ کردنی دیگر، مثل شمارش اعداد، جمع و تفریق اعداد، معنای کلمات و... هم انجام دهید.

مزیت‌های روان‌شناسانه این بازی

* آموزش همراه تحرک و بازی برای کودکان بسیار دلچسب است و باعث می‌شود راحت‌تر موضوعات حفظی را در ذهن‌شان ثبت کنند.
* به جای فضای خشک تنها پر سنگر بودن، فضای رقابتی ایجاد می‌شود و این در کودک انگیزه آموختن را بیشتر می‌کند. او می‌بیند شما هم برای جواب دادن تلاش می‌کنید و خودش تنها در مقام پاسخ دهنده نیست.
* در ذهنش می‌ماند که آموختن نه یک کار کسل کننده، که یک فعالیت جالب و هیجان انگیز است.
* برنده شدن، حس اعتماد به نفس را در او تقویت می‌کند و این دقیقا همان چیزی است که برای بیشتر آموختن و کسب علم نیاز دارد.