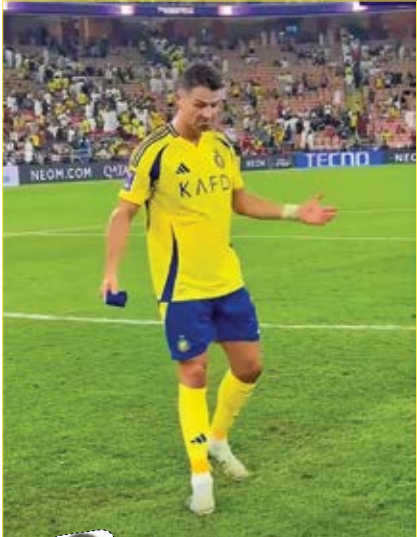


# گردن گیری به موقع رونالدو

ویدئویی از حرکات عجیب فوق ستاره پرتغالی بعد حذف از لیگ نخبگان آسیا پربازدید شده که در حال صحبت با خودش و مرور موقعیتی است که خراب کرده؛ چرا این رفتار را باید یاد بگیریم؟



دکتر مهدی سوداوری | روان شناس و مدرس دانشگاه

محوری

بازیکنان و مربیان تیم های شکست خورده بعد از پایان هر بازی، در کشورمان و حتی بقیه جاهای دنیا، معمولاً علت باخت را به پای داور، امکانات پیشتر تیم حریف، جو ورزشگاه و شعارهای تماشاگران و ... می اندازند. کمتر پیش می آید که یک نفر به اشتباهات خودش در یک شکست اشاره کند. اما کریس رونالدو بعد از حذف تیمش از لیگ نخبگان، انگار فرصت برای ناراحتی و غصه خوردن هم ندارد و سخت مشغول بررسی موقعیت آخری است که به راحتی بر باد داده است. در مرحله نیمه نهایی لیگ نخبگان آسیا تیم النصر با نتیجه ۳-۲ از کاوازاکی شکست خورد که بعد از آن، ویدئوی حرکات عجیب این فوق ستاره که وسط زمین با خودش حرف می زند، در شبکه های اجتماعی پربازدید شد. او مشغول بازسازی صحنه ای بود که خودش اشتباه کرده بود. او نمی گوید من رونالدو هشتم پس نباید اشتباه کنم یا ایرادی ندارد که مرتکب اشتباه شوم. او چندین بار این صحنه را، حتی وقتی به رختکن رفت هم تکرار کرد. اما این رفتار چه درس هایی می تواند برای ما از منظر روان شناختی داشته باشد؟

#### یادگیری از اشتباه برای موفقیت

برای موفقیت و پیشرفت دو مفهوم یادگیری از اشتباه و بهبود مستمر بسیار مهم هستند. معمولاً افراد موفقیت را بدون خطا بودن تعریف می کنند، اما فقط دیکته نانوشتن بدون غلط است. هر کاری انجام دهیم، لاجرم میزانی از احتمال خطا در آن وجود دارد. حتی در عملیات ریاضی و آمار هم در صدی برای خطا در نظر گرفته می شود.

#### داده تصویری

و اگر خطایی پیش آید، دیگران را مقصر جلوه می دهند. اما افراد و تیم های واقعاً حرفه ای مسئولیت خطا را قبول کرده و آن را تحلیل و بررسی می کنند تا از تکرار آن جلوگیری کنند. این دقیقاً همان رفتاری است که رونالدو بعد از خراب کردن موقعیت گل در بازی اخیر تیمش، مشغول انجام آن بود و مورد توجه بسیاری از کاربران شبکه های اجتماعی قرار گرفت.

#### مراحل بهبود مستمر

مفهوم بهبود مستمر دقیقاً از همین جانشنت گرفته است. سه مرحله برنامه ریزی، اجرا، ارزیابی و سپس باز خورد برای برنامه ریزی بهتر. معمولاً سازمان ها و افراد در مرحله ارزیابی دچار اشکال می شوند چون توان ارزیابی عینی و واقعی خود را ندارند. چون به عملکرد خود مطمئن نیستند و ترس از دست دادن جایگاه را دارند. اما فردی سازمان حرفه ای از مهارت خود اطمینان دارد و می تواند به راحتی خود را ارزیابی کند و احتمال خطا را کاهش دهد.

#### اولین قدم، پذیرش مسئولیت اشتباه است

اشتباهات، بخش جدایی ناپذیر از مسیر یادگیری و رشد ما هستند. به جای ترس از اشتباه کردن، باید آن ها را به عنوان فرصتی برای پیشرفت در نظر بگیریم. اولین قدم، پذیرش مسئولیت اشتباه است. با بررسی دقیق علت وقوع اشتباه، می توانیم الگوهای رفتاری یا تصمیم گیری نادرست خود را شناسایی کنیم. سپس، باید از این تجربه درس بگیریم و برنامه ای برای جلوگیری از تکرار آن در آینده تدوین کنیم. به یاد داشته باشیم که هیچ فردی کامل نیست و اشتباهات می توانند مارا قوی تر و باتجربه تر کنند. مهم ترین نکته این است که از اشتباهات خود نترسیم و از آن ها به عنوان سکوی پرتابی برای رسیدن به موفقیت استفاده کنیم.

#### اهمیت داشتن توان ارزیابی خود

در پایان باید اشاره کرد که یکی از نشانه های فرد حرفه ای، توان ارزیابی خود است. اگر به او بگویند فلان جا اشتباه کردی، حداقل یک بار خود را بررسی می کند. اما فرد غیر حرفه ای معمولاً جبهه گرفته و طرف مقابل را متهم خواهد کرد. حال سوال این جاست که آیا واقعاً می خواهیم در فعالیت های خود، حرفه ای شویم یا خیر؟

#### چیدمان

## ۵ گل آپار تمانی برای بهاری شدن خانه

فصل بهار فرصت مناسبی برای تازه سازی فضای داخلی منزل است. استفاده از چند گل آپار تمانی خوشبوی می تواند ایده خوبی برای رسیدنه به این هدف باشد. به گزارش «راهنما تو»، گل های آپار تمانی معطر نه تنها به زیبایی محیط کمک می کنند، بلکه عطر دلپذیرشان هم فضایی آرامش بخش و مطبوع در اتاق های منزل شما به ارمان می آورند.

**نرگس** | گل نرگس یکی از گل های بهاری محبوب و زیباست که شکوفه های ظریف و عطر دل انگیزی دارد. این گل علاوه بر زیبایی، نمادی از طراوت بهار و نویدبخش شروع فصل جدید است. گل نرگس به نور ملایم و آبیاری منظم نیاز دارد و در داخل خانه به خوبی رشد می کند. این گل زیبا در فصل بهار شکوفا می شود و رایحه دلپذیرش فضای خانه را پر می کند.

**فری زیا** | فری زیا نام گلی معطر و زیباست که در فصل بهار گل می دهد. گل فری زیا دارای گل هایی با رنگ های متنوع (سفید، زرد، قرمز، صورتی، بنفش و حتی ترکیب های چند رنگ) است، گل های آن به شکل لوله ای یا قیفی بوده و در دسته های خوشه ای به روی ساقه ای بلند قرار می گیرند. زیبایی چشم نواز، نگهداری آسان و عطر دلنشین، فری زیا را به یکی از گیاهان آپار تمانی محبوب تبدیل می کند.

**آنتوریوم** | آنتوریوم یکی از گیاهان محبوب و زیبای آپار تمانی با گل های براق و نگارنگ و عطری ملایم و خوشایند است که به فضای خانه جلوه ای خاص

#### نکته ها

## ۵ نشانه که روان تان به توجه فوری نیاز دارد

- در لحظاتی که باید احساساتی ایجاد شوند، بی حس هستید
- به طرز غیر قابل تصویری از خودتان انتقاد می کنید
- به خاطر مسائل کوچک از عزیزانتان عصبانی می شوید
- دستاوردهای خود را کم اهمیت جلوه می دهید یا نادیده می گیرید
- از صحبت های عمیق در مورد احساسات واقعی خود اجتناب می کنید

#### از دنیای روان شناسی

## استفاده زیاد دروغگوها

### از «هرگز» و «همیشه»

جفر سون فیشسر، وکیل دادگستری، به تازگی در یکی از قسمت های پادکست «خاطرات یک مدیرعامل» به کلماتی اشاره می کند که دروغگوها اغلب از آن استفاده می کنند و نشانه واضح دروغ گفتن آن هاست. به اعتقاد او، وقتی افراد سعی دارند حقیقت را پنهان کنند، معمولاً به کلماتی مطلق مانند «هرگز» یا «همیشه» متوسل می شوند.

#### هیچ وقت» یک نشانه است

به نوشته نیویور کپست، جفر سون برای توضیح این نظریه سناریویی را برای مخاطبان شرح داد: «وقتی کسی از من بپرسد: آیا موقع رانندگی پیامک می فرستی؟ و من پاسخ دهم که نه! من هیچ وقت موقع رانندگی، پیامک نمی زنم،

آن وقت شما باید توجهتان جلب شود. توجه کنید که من از یک کلمه بزگ استفاده کردم؟ گفتم هیچ وقت. هیچ وقت جوابی خیلی شدید و افراطی است و افراط ها معمولاً نشانه واضحی از این هستند که فرد حقیقت را نمی گوید.» او ادامه داد: «معمولاً هر کس بالاخره یک بار هم که شده، پیش آمده که زمان رانندگی پیامک بزند، بنابراین آن «هیچ وقت» یک نشانه است.»

**پاسخ دادن سریع به سوالات هم نشانه دروغگوهاست**

جفر سون می افزاید که دروغگوها اغلب به سوالات هم بسیار سریع پاسخ می دهند. این نشان می دهد که آن ها در واقع به سوالی که مطرح شد، زیاد فکر نکرده یا تلاش نکرده اند چیزی را به یاد بیاورند. او توصیه می کند: «برای گرفتن مچ دروغگو، سوالتان را به آرامی تکرار کنید، زیرا فرد دروغگو احتمالاً جمله اولیه خود را پس

#### ما و شما

راه ارتباطی بازنگی سلام پیامک۲۰۰۹۹۹۲۰۰۹ تلگرام۳۴۵۷۶۳۵۴۲۰۹۳۵

• مسئولان قائمشهر نباید بذارن نساجی بیفته. شورو حالی که تماشاگرهای این تیم به لیگ تزییق کرده بودند، بی نظیر بود.
• جوانه! از کنکور یاد رفته بودت ها! کنکور برگزار شد.



- زندگی سلام
- شنبه
- ۱۳ اردیبهشت ۱۴۰۴
- ۵۵ القده۱۴۴۶
- ۳ می ۲۰۲۵
- شماره ۲۹۷۷

### خانواده و مشاوره



#### مشاوره از دواج

مخاطب گرمی، قابل درک است که به دلیل رفتار نامناسب و کم اهمیت جلوه دادن شما در جلسه خواستگاری، به لحاظ

روحي صدمه دیده و احساس خوبی به خود نداشته باشید. تحقیر عملي است که یک فرد بای انصافی تمام، طرف مقابل را در موقعیتی بی ارزش قرار می دهد. فرد را در رابطه ای با قدرتی نابرابر و در موقعیتی پایین تر قرار می دهد و احساس خُرد کننده آن ت ا مدت ها یا حتی سال ها زندگی فرد را تحت تاثیر قرار می دهد و آسیب های روحی زیادی را از خود به جا می گذارد. توجه داشته باشید که یک انسان کامروا و با اعتماد بنفس بالا، تحت تاثیر تحقیر دیگران قرار نمی گیرد؛ در واقع کسی که تحقیر می کند ممکن است به دلیل کمبودهایی که در گذشته داشته، بخواهد خودش را قدرتمندتر از دیگران جلوه دهد تا از این راه، بهر ضعف و ترلزل شخصیتی خود غلبه کند.

#### در مقابل بحران ها کنار نکشید

قبل از هر چیز بدانید که تنها نیستید. بدون شک افراد بسیاری هستند که موقعیت مشابه شما را تجربه کرده اند و این احساسات بدگربان شان را گرفته است. شاید دانستن این که من در این شرایط تنها فردی زمین نیستم، تا حدی حس شمارا تغییر دهد. همچنین اجازه ندهید مشکلات، شمارا در خود حل کند. گاهی این خودمان هستیم که خود را دست کم می گیریم.



پسری هستم با وضع مالی متوسط. چند وقت پیش، عاشق یک دختر پولدار شدم. او هم از من خوشش آمده بود. به خواستگاری اش رفتم. پدرش بدجور تحقیرم کرد و گفت در سطح ما نیستی و لقمه بزرگ تر از دهنِت برندار! بعد از آن بی خیال ازدواج شدم و حالم بد است.

فریبالبرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

خود را باور داشته باشید، حتی موفقیت های کوچک را ببینید تا با پذیرش نقاط قوت و ضعف خود به شناخت دقیق تری از خود دست یابید.

#### خوش بین باشید

گاهی می توان خوش بین بود. شاید در شرایطی نبودید که واکنش مناسبی به آن فرد نشان دهید، اما اگر بتوانید از آن حرف به نفع خود استفاده کنید، بهترین کار را انجام دادید. می توانید به یکی از نقاط ضعف خود پی ببرید و درصدد جبران آن برآیید. اما حس از رزمندی و اعتبار شخصیتی خود را زیر سوال نبرید. زندگی آینده خود را بحرف دیگری خراب نکنید. شما زندگی چند سال اخیر را تحت تاثیر قرار دادید، تنها به خاطر تحقیر یک فرد! درست است حس بدی به شما داده است و در عشق شکست خورید، اما آیا این حس منفی که با خود حمل می کنید گره ای از مشکل شمارا باز کرده؟ آیا آن فرد هم دچار بحران شد؟ تنها شما هستید که

انتخاب کردید تا با پذیرش خشم و عصبانیت، این حس را سال ها با خودتان حمل کنید. از خودتان بپرسید تا کی؟

#### فرصت های پیش رو را از دست ندهید

این حق شماست که از دواج و خوشبختی را تجربه کنید. با نذ به سازی خاطرات تلخ گذشته فقط زمان خود را هدر می دهید. دایم توانمندی های کنونی خود را مد نظر داشته باشید.