درس‌هایی از بازی آخر تیم ملی در جام ملت‌های آسیا که با شکستی تلخ همراه شد

وقتی مانع تبدیل خشم به پرخاشگری نمی‌شویم

نگار فیض آبادی | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

سوژه روز

پرونده حضور تیم ملی ایران در جام ملت های آسیا ۲۰۱۹ با شکستی تلخ در برابر ژاپن بسته شد تا حسرت ایرانی ها برای تکرار قهرمانی، ۴۷ ساله شود. شاید اگر بخواهیم خلاصه ای از بازی را مرور کنیم، پرخاشگری ها و اعتراض های مکرر بازیکن ها در ذهن مان تداعی شود. بازیکنانی که یادشان رفت در زمین چمن هستند و نه در جلسه دادگاه که مدام بخواهند معترض شوند! منکر تلاش های تیم ملی نیستیم اما به طور قطع این تلاش ها برای بردن کافی نبوده است و گرنه شاهد نتیجه دیگری در این بازی بودیم. بیایید در کنار تحلیل های زیادی که درباره این بازی به خصوص در شبکه های اجتماعی منتشر شدند، نگاهی روان شناسانه و درس آموز هم به این بازی داشته باشیم.

خشمی که تبدیل به پرخاشگری شد

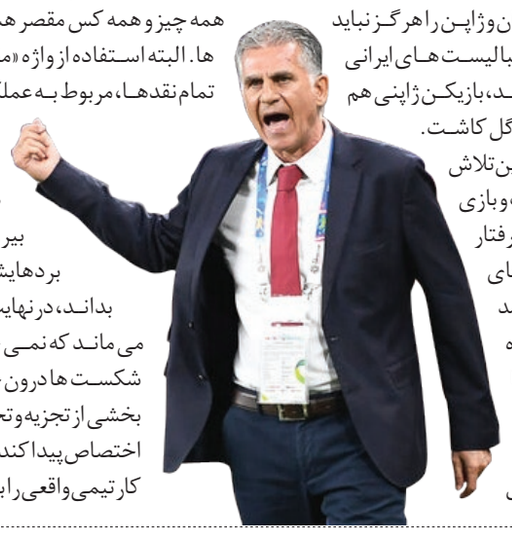
واقعیت این است که بازیکن های تیم ملی کشورمان در مهم ترین تورنمنت آسیا، نتوانستند هیجان هایشان را درست مدیریت کنند و خشم شان را به رفتار پرخاشگرانه تبدیل کردند. مصداقش هم خطاهای زیاد آن ها روی بازیکنان تیم ژاپن بود تا جایی که بعضی ها در شبکه های مجازی نوشتند: «بازیکن ها نه تنها نتیجه که اخلاق را هم باختند». انتشار ویدئوها و تصاویری عجیب از رفتارهای خشونت آمیز احسان حاج صفی و سردار آزمون، گواهی دیگر بر این مدعاست.

تصویری که باید آن را قاب کنیم

یک تصویر مهم از بازی ایران و ژاپن را هرگز نباید فراموش کنیم. زمانی که فوتبالیست های ایرانی مشغول اعتراض به داور بودند، بازیکن ژاپنی هم به درستی سراغ توپ رفت و گل کاشت. وقتی که اعتراض نابه جا جایگزین تلاش شد، ایران روحیه اش را باخت و بازی را واگذار کرد. متاسفانه این رفتار غیر حرفه ای از کادر فنی پرادعای تیم به بازیکنان منتقل شد و پیامد بسیار بدی هم داشت. درباره این صحنه، می شود ساعت ها حرف زد. آن چه در همان چند دقیقه رخ داد، باعث شد تا ژاپنی ها فرصت ها را درو کنند و گل بکارند. اتفاقات نود دقیقه بازی در آن مستطیل سبز، درست شبیه زندگی واقعی است. زمانی که دنبال مقصر می گردید و برای کاهش اضطراب هایتان دلیل تراشی می کنید، یادتان می رود که روی عملکرد خودتان دقیق شوید.

سریال مقصریابی را تمام کنید

در کنار دلیل تراشی های مختلف، اظهار نظر عجیب علی پروین، سرمربی اسبق تیم ملی فوتبال ایران را هم نباید از قلم بیندازیم. او بعد از حذف ایران گفت: «ما به صداوسیما باختیم زیرا در این مدت، ژاپن را خیلی بزرگ کردند و این موضوع باعث شد تیم ملی با استرس بازی کند» می بینید؟ همه چیز و همه کس مقصر هستند به جز فوتبالیست ها. البته استفاده از واژه «مقصر» کمکی نمی کند. تمام نقدها، مربوط به عملکرد افراد است و نه کل هویتشان. اگر قرار باشد ایران، شکست هایش را به شرایط بیرونی نسبت بدهد و بردهایش را وابسته به خودش بداند، در نهایت یک تیم مغرور باقی می ماند که نمی خواهد قبول کند علت شکست ها درون خودشان است. کاش بخشی از تجزیه و تحلیل ها هم به این سوال اختصاص پیدا کند که آیا ایران توانست یک کار تیمی واقعی را به نمایش بگذارد یا خیر؟



یکی از ویژگی های افراد سالم این است که مسئولیت رفتار، هیجان و افکارشان را می پذیرند. اگر مسئولیت پذیری، گم شده تیم ملی باشد و نخواهد یا نتواند قبول کند که به خاطر کیفیت پایین بازی خودشان باخته اند، باز هم در شرایط دیگر ایران می بازد چون همیشه بهانه های زیادی هستند که بشود پشت سر هم ردیف شان کرد. می توانیم یک روز بگوییم تقصیر داور بود، یک بار هم تعداد زیاد تماشاچی های ورزشگاه و حالا هم صداوسیما! بهتر است سریال مقصریابی را تمام کنید و علت شکست هایتان را متواضعانه بپذیرید.

خواستن، همیشه توانستن نیست

تیم ملی می خواست ببرد. قرار بود مثل همان جمله معروف؛ «فعل خواستن را صرف کند» اما خواستن بدون تلاش، بی فایده است. خواستن باید با اراده، تلاش، سخت کوشی و تاب آوری همراه شود. این یک فانتزی کودکانه است که تیم ملی بخواهد ببرد اما به قدر کافی از نیروهایش استفاده نکند.

پاسخ «نمی دانم» بیرو هم خوب است و هم بد

وقتی بعد از بازی از بیرانوند پرسیدند «چی شد که باختید؟» گفت «نمی دانم!». «نمی دانم»، هم یک جواب خوب است و هم جواب بد. نمی دانم، شروع خوبی است برای این که افراد دنبال جواب بگردند. امیدوارم این حرف، برای هیچ کدام از اعضای خانواده فوتبال ایران معادل «نمی خواهم بدانم» نباشد. تیم ملی ایران، باید نقاط ضعف و قوتش را واضح و مشخص بشناسد. این که چه اتفاقی می افتد که می بردیامی بازد. متأسفانه ما ترجیح می دهیم خاطره شکست هایمان را سرکوب کنیم تا با تداعی شان کام مان تلخ نشود. اما اگر ندانیم چرا شکست می خوریم، چطور می خواهیم پیروز شویم؟

وقتی مدیریت استرس جدی گرفته نشود

از بازی پر استرس و پرخاشگرانه بازیکنان تیم ملی پیدا بود که آن ها تمرکز لازم را نداشتند اما آیا آن تیم، یک روان شناس ورزشی ندارد که کنارشان باشد و روش های تنظیم هیجان و مدیریت استرس را به آن ها یاد بدهد؟ اضطراب همیشه بد نیست. اضطراب بهینه (در حدی که فرد را برای کاری برانگیخته کند) خوب است اما اگر بیشتر شود، عملکرد هم افت می کند. متأسفانه فوتبالیست های ایرانی، برانگیختگی بالا و اضطراب کنترل نشده ای داشتند که باعث باخت آن ها شد و این باید برای همه مایک درس قابل توجه باشد.

از مقصر دانستن شانس بترسیم

معمولاً وقتی تیم ملی می بازد، بعضی مجری ها و کارشناس ها می گویند «امروز روز شانس تیم ملی نبود». کاش کسانی که این حرف را می زنند بدانند با این حرف نه تنها از تیم ملی دفاع نمی کنند، بلکه تصویر ضعیفی را از آن ها نشان می دهند. شوربختانه هیچ گاه در فهرست دلایل شکست ها، «شانس و تصادف» نمی تواند از فهرست مقصرها خط بخورد. بهتر است از این جمله بترسیم و دیگر تکرارش نکنیم چون یک تیم باید تلاش کند تا درصد پیشرفتش را بالا ببرد نه این که دست آخر به شانس ببازد!

خانمم وابستگی شدید به سگ خانگی دارد!

برای مشاوره درباره خانمم که وابستگی خیلی شدید به سگ خانگی دارد، چه کار باید بکنم؟ چگونه این وابستگی را کم کنم؟

رضا زیبایی | روان شناس

مشاوره زوجین

وابستگی شدید به هر پدیده ای نشان از وجود نقصان های شخصیتی قدیم یا کمبود و محرومیت های اکنون است. برای مثال یکی از دلایل شیوع روز افزون حیوانات خانگی تنهاتر شدن آدم ها به اشکال مختلف است. نوجوانی که در جزیره تنهایی خودزندگی می کند، والد طلاق گرفته ای که دلتنگ فرزند دلبند خود است یا خانم متاهلی که سال هاست دیگر طعم عشق ورزی همسرش را نچشیده است و از جمله احتمالا خانم گرامی شما که مراقبت و ملاطفت با سگ خانگی برخی از خلأ های زندگی مشترک را پر می کند.

رابطه تان با همسرتان دچار آسیب نشده؟

اولین موضوعی که باید بررسی شود، تاثیر رابطه افراطی بین همسر شما با سگ خانگی بر رابطه شماست. اگر رابطه شما با همسرتان دچار آسیبی نشده و هر دو رضایت کافی دارید، وجود وابستگی طرح شده می تواند صرفا علاقه وافر خانم تان به حیوانات و برون گرایی و کسب انرژی مثبتی باشد که از این موضوع دارد. در این بین اگر رابطه خانم تان با شما و دیگر اعضای خانواده دچار مشکل شده و حتی از قدیم نیز آشفتگی هایی وجود داشته است، این جا دیگر فقط بحث علاقه مندی صرف مطرح نیست. جایگزین کردن مهرورزی، مراقبت، حس مسئولیت و دیگر موارد مشابه برای سگ خانگی به جای ابراز آن ها به طور طبیعی برای شما و دیگر اعضا نشان از کم رنگی یا حذف رابطه عاطفی و مسئولیت مدارانه به کلیت زندگی مشترک از سوی همسر شماست.

علل روان شناختی گرایش به غیر انسان

یکی دیگر از علل می تواند وجود برخی آزردگی های روان شناختی از جمله افسردگی و تمایل به انزوا باشد که وجود سگ خانگی از شدت این انزوا می کاهد یا برخی نگرش های فلسفی افراطی مبتنی بر جمع گریزی و در خود ماندگی نیز می تواند موجب گرایش فرد به غیر انسان شود. جست وجوی دقیق علت و تشخیص درست از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است چرا که شما و اطرافیان را از برچسب زدن های بی مورد و اشتباه پرهیز می دهد.

عکس تزیینی است

رابطه عاطفی تان را با همسرتان تقویت کنید

نکته حائز اهمیت دیگر که باید به آن توجه شود، مدت زمان و مداومت رابطه طرح شده بین همسر شما و سگ خانگی است. گاهی این نوع روابط در ابتدا عطش بالایی دارند و بعد از چند ماهی به حال طبیعی خود برمی گردند. بنابراین اگر رابطه تازه است، قدری حوصله کنید تا از عطش آن کاسته شود و اگر این گونه نیست و رابطه بیش از شش ماه دارای افراط آزرده کننده ای است، حتما باید در صدد علت یابی به روش طرح شده باشید. در مجموع سعی تان افزایش توجه و به ویژه از نوع عاطفی به همسر گرامی تان باشد که از نیازهای اساسی بانوان متاهل است. به احتمال زیاد تقویت رابطه عاطفی شما با وی تاثیر کاهنده بر رابطه افراطی وی با سگ خانگی خواهد داشت که نیاز به حوصله و صبر شما دارد. اگر این گونه بود به احتمال زیاد وجود برخی آشفتگی های قدیم و جدید رابطه منجر به شکل گیری چنین رابطه ای شده است که پیشنهاد می شود، واکاوی دقیق تر آن را به روان شناس خانواده بسپارید.

آگهی فقدان سند مالکیت

نظر به اینکه برابر درخواست ۲۴/۹۷/۱۵۵۲۱ مورخ ۱۳۹۷/۱۰/۱۸ آقای علی اصغر آریائی‌فر به وکالت از طرف محمدرضا سروقد بطن مقدم به شماره وکالت ۹۵۱۳ مورخ ۱۳۹۷/۹/۲۶ دفتر ۱ طرفیه استناد دو برگ استشهادیه گواهی اعلام می‌دارد شش‌دانگ یکباب منزل مسکونی به مساحت ۱۴۹۲ فرعی مجزی شده از ۲۶ فرعی از ۱- اصلی بخش شش طرفیه شاندیز که به علت سهل‌انگاری مفقود شده است با بررسی دفتر املاک معلوم ش