

## صحبت‌های جالب نیمار که به تازگی چهارمین بازیکن پر درآمد جهان لقب گرفت

### در کودکی پول خرید یک بیسکویت را هم نداشتیم!

نشریه اکپ فرانسه به تازگی توانسته حقوق ۱۰ بازیکن پر درآمد جهان را به صورت ماهانه و پیش از دریافت مالیات فاش کند. در این فهرست مسی، رونالدو و آنتوان گریزمان در رده‌های اول تا سوم هستند و چهارمین بازیکن پر درآمد جهان، ستاره برزیلی پاری سن ژرمن است. «نیمار» با درآمد ماهانه ۳/۱ میلیون یورو در سال ۱۷۰۴ با پیوستن به این تیم فرانسوی، به گران‌ترین بازیکن جهان تبدیل شد. به بهانه اعلام شدن این آمار از پر درآمدترین بازیکنان فوتبال جهان، نگاهی خواهیم داشت به صحبت‌های جالب نیمار در یکی از نشست‌های خبری اخیرش که از فقر خانواده‌اش در گذشته سخن گفته است.



#### ✿ خاطره «نیمار» از فقر خانواده‌اش در کودکی

«نیمار» که به عنوان گران‌ترین بازیکن تاریخ با ۲۲۲ میلیون یورو از بارسلونا راهی پاری سن ژرمن شد، روزگاری حتی یک پنی هم برای خرید خوراکی نداشت. او در گفت و گویی صریح با یک خبرگزاری فرانسوی از سختی‌های دوران کودکی خود سخن گفته که برای خیلی‌ها، باورنکردنی بوده است: «من دوران کودکی خیلی سختی داشتیم. یادم می‌آید به مادر می‌گفتم می‌خواهم بیسکویت و شیرینی بخورم ولی مادر می‌گفت هیچ پولی در بساط نداریم و شاید اگر پدرت حقوقش را گرفت، این هفته مقداری برای تو بخرم. به مادر می‌گفتم اشکال ندارد، روزی آن قدر پولدار می‌شوم که یک کارخانه بیسکویت می‌خرم و هر وقت که بخواهم، می‌خورم. هنوز وقتی آن خاطره را با مادر مرور می‌کنیم او گریه می‌کند و احساساتی می‌شود.» آن‌چه در این بین جالب و قابل تأمل به نظر می‌رسد، ناامید نشدن او از زندگی به خاطر سختی‌های زیاد و انگیزه بالایش برای پیشرفت بوده است.

#### ✿ بعد از تلاش به شانس هم امیدوار باشید

چند وقت پیش هم یک شبکه تلویزیونی برزیلی برای یک مصاحبه با نیمار از او دعوت کرد و زمانی که این ستاره برزیلی به استودیو رسید، از او خواسته شد به داخل یک اتاق برود که طراحی وسایل آن دقیقاً مانند اتاق دوران کودکی‌اش بود که در آن رشد کرده بود و این بازسازی به حدی ستاره برزیلی را به وجد آورد که او برای لحظاتی اشک ریخت. اتفاقی که هیچ وسیله جذابی در آن نبود و فقر از گوشه و کنار آن می‌بارید. نیمار در این برنامه به همه افرادی که شرایط سختی را تحمل می‌کنند، پیشنهاد داد که با انگیزه و تلاش، زندگی‌شان را متحول کنند و بعد هم به شانس امیدوار باشند تا پیشرفت‌شان را شکرگرفته‌تر کنند.



یک موضوع اکتسابی و ضروری است. برای این که افراد جامعه این احساس را کسب کنند، برنامه‌ریزی‌های وسیعی با حضور کارشناسان و متخصصان حوزه‌های روان‌شناسی و مشاوره لازم است. شادمانه‌زیستن توانایی ارزشمندی است که به صرف هزینه‌های کلان نیاز ندارد. اساساً شادمانه‌زیستن می‌تواند جلوی بسیاری از هزینه‌های جاری را بگیرد و صرفه‌جویی اقتصادی فراوانی را رقم بزند.

با نگاهی به جوامع توسعه‌یافته جدید مانند ژاپن، می‌توان مشاهده کرد که مردم در سطحی کاملاً معمولی و به دور از تشریفات زندگی می‌کنند اما تعلق خاطر و تعهد باطن فراوانی به وضعیت و پیشرفت خود، خانواده و کشورشان دارند. شادمانه‌زیستن چیزی بیشتر از این نیست.

#### ✿ فرهنگ شادی بسیار مهم است

مهم‌تر از شادی، فرهنگ شادی و دلایل شادمانی است. هر شادی، شادمانه نیست. گاهی در پس آن یک زنگ خطر است. این که با دیدن یک مسابقه فوتبال مردم به کوچ و خیابان بیایند و به نشاط بپردازند خوب است اما وندالیزم‌هایی که در پس آن می‌تواند رخ دهد نشان‌دهنده خشمی خطرناک است که در قالب یک هیجان اتوکشیده و همه‌پسند خودنمایی می‌کند. شادمانه‌زیستن باید در برنامه‌های کلان به خوبی دیده شود و برای بهبود آن برنامه‌ریزی‌های دقیق و عملیاتی کرد.

#### ✿ سخنی با مسئولان برای نشاط اجتماعی

شادی و نشاط فردی و اجتماعی برای سلامت روان آدمی ضرورت دارد اما سهم نشاط اجتماعی به عنوان یک محرک شادی بخش و نشاط‌آفرین برای افراد جامعه بسیار مهم‌تر است و در بسیاری از احادیث هم مورد تأکید قرار گرفته است. تلاش برای ارتقای سطح شادمانی اجتماعی می‌تواند باعث کاهش بسیاری از آسیب‌ها و خشونت‌های خانگی و اجتماعی شود. شادمانه‌زیستن وحدت و همبستگی ملی را رقم می‌زند و جلوی نفاق را که دشمنان این مرز و بوم در تلاش برای آن هستند، خواهد گرفت. ارتقای شادمانی اجتماعی و شادمانه‌زیستن، بنیان خانواده را به عنوان مهم‌ترین رکن سفارش شده در دین عزیزمان اسلام، می‌تواند عمیقاً محکم و ریشه‌مند کند. توجه به مولفه‌های روانی احساس امنیت اجتماعی، احساس برابری اجتماعی، احساس مورد توجه بودن و طراحی آموزش و پرورش کارآمد و تأکید بر علم‌آموزی و مهارت‌آموزی کارآمد می‌تواند مهم‌ترین ارکان گسترش شادمانی و افزایش خودآگاهی در جامعه‌ای باشد که مدیرانش در تلاش برای نیل به آن هستند. بهتر نیست به جای برنامه‌ریزی برای مقابله با برگزاری جشن‌هایی که هیچ ریشه‌ای در فرهنگ ایرانی ندارند، ضریب بیشتری به جشن‌های ایرانی و اسلامی بدهیم که در فرهنگ کهن ایرانی، مصداق‌های زیادی از آن‌ها وجود دارد و این روزها به فراموشی سپرده شده‌اند یا کمتر به آن‌ها توجه می‌شود.



حمید ذوالفقاری | دانشجوی دکتری تخصصی روان‌شناسی، استاد دانشگاه و عضو بنیاد ملی نخبگان

مناسبت روز

۲۹ بهمن روز جشن سپندارمذگان است که یکی از جشن‌های ایران باستان محسوب می‌شود. «ابوریحان بیرونی»، نویسنده و دانشمند ایرانی در کتاب «آثار الباقیه عن القرون الخالیه» درباره این روز می‌نویسد که جشن سپندارمذگان، روز زنان شوهر دوست، پارسا و در ستکار است. در این روز، مردها به همسران‌شان هدیه می‌دادند و بخشش می‌کردند. زنان نه تنها از هدایا و هدش‌هایی برخوردار می‌شدند، بلکه به نوعی در این روز فرمانروایی می‌کردند و مردان باید از آنان فرمان می‌بردند به این معنا که کارهای خانه هم در این روز با مردها بوده است. فارغ از این روز، آن‌چه می‌خواهیم در این مطلب به آن اشاره کنیم درباره نیازی به نام شادمانی است.

#### ✿ فلسفه جشن‌ها، نیاز انسان به شادمانی است

آن چیزی که باعث اهمیت بعضی رسوم و آیین‌ها می‌شود، پشتوانه فکری و فلسفی آن است. بعضی از رسوم بر اساس یک نیاز قوی اجتماعی، فرهنگی و اعتقادی شکل می‌گیرد. پشتوانه فلسفی اعیاد و جشن‌ها در نیازی به نام «شادمانی» نهفته است. شادمانی نیازی است که از منظر علم روان‌شناسی تا کنون تئوری‌های مختلفی در باره آن مطرح شده و قدر مسلم نباید آن را با لذت‌جویی یکسان دانست چرا که در آن صورت فقط باعث برگزاری جشن‌های تشریفاتی و پرهزینه خواهد شد.

#### ✿ شادمانی مسری است

شادمانی از نشانه‌های توانایی بروز هیجانات مثبت است. هیجانات مسری هستند. هیجان مثبتی که ناشی از شادمانی و نه صرفاً لذت‌جویی باشد، مانند دارویی کم‌نظیر به درمان التیام‌های جسمانی و روانی می‌پردازد و تأثیر خودش را بر انگیزه زندگی شما و اطرافیان‌تان خواهد گذاشت. این را هم یادمان باشد که دغدغه‌های اقتصادی، آسیب‌های اجتماعی، مشکلات درون فردی و... همه و همه از ابتدای تاریخ بشریت با ما بوده و مختص به زمان حال و امروز نیست. شاید تنها شکل و محتوای آن عوض شده باشد و الا بوده‌اند.

#### ✿ شادمانی نیازی به خودآگاهی دارد

این نکته هم مهم است که شادمان بودن بیش از این که دلیلی

## به نظرم دخترم دچار بلوغ زودرس شده است

دختری ۹ ساله دارم و به نظرم دچار بلوغ زودرس شده است. مقدور است راهنمایی کنید که چطور مسائل خاص این دوره از زندگی‌اش را به او توضیح دهم. نمی‌توانم رودررو به او توضیح دهم. چه کنم؟



ریحانه نوذریان | کارشناس ارشد روان‌شناسی و واقعیت درمانگر

#### ✿ از فرزندتان سوال کنید

قبل از این که موضوعی را برای فرزندتان توضیح دهید، از او بپرسید که چه اطلاعاتی درباره موضوع مدنظر دارد. اگر فرزندتان اطلاعاتی داشت او را مورد بازخواست قرار ندهید. او را مطمئن کنید که می‌تواند هر زمان سوالاتی داشت از شما بپرسد و شما پاسخ‌گوی او خواهید بود. این کار باعث می‌شود در معرض اطلاعات غلط دوستان قرار نگیرد. همچنین به فرزندتان توضیح دهید که تغییرات بلوغ برای هر فردی در زمان خاص خودش اتفاق می‌افتد. پس باید اجازه دهد که در زمان مناسب اطلاعات را از طریق خانواده‌اش به دست آورد تا حریم خصوصی افراد حفظ شود.

#### ✿ شما امن‌ترین منبع اطلاعاتی فرزندتان هستید

در نهایت به این نکته توجه داشته باشید که شما امن‌ترین فرد برای فرزندتان هستید و باید او این موضوع را حس کند. اگر قادر نباشید گفت و گویی سالم و بدون شرم و خجالت درباره بلوغ با فرزندتان داشته باشید، او را از فرصت داشتن اطلاعات درست و سالم محروم کرده‌اید. اگر کمک لازم دارید، می‌توانید از مشاور مدرسه کمک بگیرید یا با یک روان‌شناس صحبت کنید. قبل از آغاز مکالمه مطالبی را که قصد دارید بگویید با خودتان تمرین کنید و در نهایت یادتان باشد که شما در حال صحبت درباره یک پدیده طبیعی هستید که نبودن بسیار باعث نگرانی می‌شود و باید خدا را برای داشتن یک بلوغ به موقع شاکر بود.



دوران بلوغ و مسائل مربوط به آن برای بسیاری از والدین می‌تواند چالش برانگیز باشد. والدینی که با فرزندشان باب‌گفت‌و‌گوند، در این دوره دچار استرس بیشتری می‌شوند.



#### ✿ اطلاعات خود را افزایش دهید

قبل از هر چیز باید به این نکته توجه داشته باشید که بلوغ و نوجوانی یکی از مراحل رشد طبیعی هر فرد سالم است که مشخصات و ویژگی‌های خاص خودش را دارد. پس در ابتدا باید اطلاعات خودتان را درباره تغییرات این دوره افزایش دهید. نوجوانی که از ۹ یا ۱۰ سالگی شروع می‌شود به بازه سنی بین کودکی تا بزرگسالی گفته می‌شود که در آن کودک از وابستگی کودکی به سمت استقلال بزرگسالی حرکت و تغییرات سریع و چشمگیری را در بدن و روانش تجربه می‌کند. تغییرات ظاهری به دلیل ترشح هورمون‌های جنسی سریع و قابل مشاهده است اما تغییرات روان سرعت‌آهسته‌تری دارد. بدین معنی که شما ناگهان در مقابل خود دختری یا پسری با ظاهر زنانه یا مردانه می‌بینید که همچنان رفتارهای کودکانه دارد.

#### ✿ توضیحات تان ساده، شفاف و علمی باشد

برای بسیاری از والدین صحبت کردن درباره مسائل جنسی یا تغییرات ایجاد شده در بدن و ظاهر فرزندشان کاری بسیار طاقت فرسا است. آن‌ها ممکن است از صحبت کردن درباره این موضوعات احساس شرم کنند یا نگران این باشند که حرمت‌ها بین آن‌ها و فرزندشان شکسته شود. علت وجود این افکار بار هیجانی است که همیشه همراه با مسائل مربوط به موضوعات جنسی در ذهن‌شان وجود دارد. اگر قصد دارید درباره تغییرات دوران بلوغ با فرزندتان صحبت کنید باید توضیحات تان ساده، شفاف، تاجای ممکن علمی و به دور از هرگونه احساس یا هیجانی باشد. یادتان باشد که شما در حال توضیح دادن یک سری اتفاقات طبیعی و علمی هستید و در علم هیچ چیز شرم‌آوری وجود ندارد. زمانی که شما با این موضوع به صورت یک پدیده طبیعی و علمی برخورد کنید و احساساتی مثل شرم یا خجالت در رفتار و گفتار شما نباشد این پیام را به نوجوان تان می‌دهید که چیزی برای خجالت کشیدن وجود ندارد و او می‌تواند تمام سوالات و ابهامات خود را از شما بپرسد.

فراش پستان

سر رسید و تقویم رومیزی ۹۸

با چاپ اختصاصی

(طراحی و عکاسی صنعتی)

۷۱۳ و ۳۷۰۰۹۷۱۴