



عاقبت جشن زودتر از موعد برای موفقیت

درس هایی از شکست تلخ ملی پوش کشتی فرنگی کشورمان که از قهرمان المپیک جلو بود اما وقتی ۲ ثانیه آخر بازی مشغول خوشحالی شد، فن خور دو باخت



دکتر مهدی سوداوری | روان شناس و مدرس دانشگاه

محوری

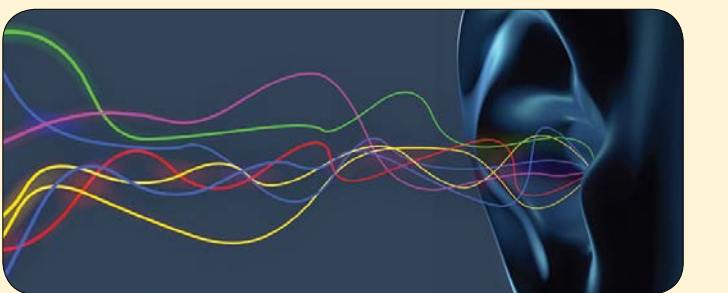
موفقیت برای همه ما شیرین است و زمانی که بعد از ماه ها یا حتی سال ها تلاش به آن می رسیم، دوست داریم که آن را جشن بگیریم. اما اگر این جشن زودتر از موعد باشد، یعنی وقتی هنوز از رسیدن به موفقیت مطمئن نشدید، ممکن است در لحظه آخر همه چیز بر باد برود. احتمالا ویدئوی پربازدید شکست ناباورانه ملی پوش کشتی فرنگی کشورمان را در شبکه های اجتماعی دیدید. «سعید اسماعیلی» در وزن ۶۷ کیلوگرم کشتی فرنگی که تا ۲ ثانیه مانده به پایان بازی ۷ بر ۵ از حریف کوبایی پیش بود، پشت به حریف جشن پیروزی گرفت. همین کافی بود تا حریف کوبایی با غافلگیری اسماعیلی، یک فن ۴ امتیازی روی او اجرا کند و در میان بهت خودش و تماشاگران، شکست بخورد. چند دقیقه بعد، اتحادیه جهانی کشتی در واکنش به اشتباه عجیب ملی پوش کشتی ایران نوشت: «هرگز قبل از پایان وقت جشن نگیرید!» این اتفاق چند نکته درس آموز دارد که در ادامه به آن ها اشاره خواهد شد.

- ضرورت ادامه دادن به تلاش تا مطمئن شدن از پیروزی** اولین نکته ای که باید از این اتفاق و شکست تلخ آموخت، اجتناب از جشن گرفتن زود هنگام برای پیروزی هاست. تا زمانی که از نتیجه قطعی کارمان مطمئن نشده ایم، باید به تلاش خود ادامه داد. اهمیت توجه به این مسئله، زمانی که رقبای فاصله زیادی با ما

از دنیای روان شناسی

کمک صدای صورتی به بهبود حافظه و خواب

احتمالا در باره صدای (نویز) سفید که عایق صداهای اطراف و محیط است، شنیده اید. حالا رقابت میان طیف رنگی صداهای پیشتر شده و بحث و گفت وگوها در مورد صداهای صورتی، قهوه ای، سبز و به قولی رنگین کمان صداه و تاثیر آن ها بر خواب، تمرکز و آرامش بخشی افزایش یافته است. به گزارش آسوشپتد پرس، دانش صداه و تاثیرات آن ها جدید و محدود است اما محدودیت مطالعات مانع هزاران نفری نشده است که برای گوش دادن به این طیف صداه ا سراغ برنامه های یوتیوب یا اپ های گوشی های همراه می روند.



- صدای صورتی چیست؟**

برای درک کردن صدای صورتی بهتر است با صدای سفید شروع کنیم که از سایر صداه ا آشناتر است. صدای (نویز) سفید شبیه صدای ساکن رادیو یا تلویزیون است. مهندسان صدا آن را این طور تعریف می کنند که حجم این صدا در تمام فرکانس های قابل شنیدن برای گوش انسان یکسان است. این صدا نامش را از نور سفید گرفته است که تمام امواج نوری را در خود دارد. اما صداهای بالاتر از صدای سفید خشن به نظر می رسند. صدای صورتی درجه صادر فرکانس های بالاتر را کاهش می دهد و به همین دلیل نغمه یا زیربوم پایین تری دارد و بیشتر به صدای باران و اقیانوس شبیه است. زیربوم صدای قهوه ای حتی از این هم پایین تر است که از آن صدایی دلنشین و آرامش بخش می سازد. صداهای صورتی و قهوه ای مانند صدای سفید تعاریف استاندارد دی دارند، اما صداهای رنگی دیگر که جدیدترند هنوز تعریف مشخصی ندارند.

- مزایای روان شناسانه شنیدن صدای صورتی**

طبق تحقیقات جدید، صدای سفید و صورتی ممکن است در حوزه اختلال بیش فعالی یا دی ادی اچ دی مزایای اندکی برای افراد مبتلا به اختلال کمبود توجه / بیش فعالی داشته

که همیشه تلخ و ناراحت کننده است، زمان زیادی را در بهت و غم اشتباه خود سپری می کنند، در حالی که هیچ انسانی بی خطا و اشتباه نیست و واکنش ما به این خطاها از همه چیز مهم تر است. ما باید از هر اشتباهی درس بگیریم و با امید به آینده در مسیر پیشرفت گام برداریم.

- پذیرش مسئولیت اشتباه خود**

نکته بعدی پذیرش مسئولیت اشتباه خود است، کشتی گیر کشورمان بعد از شکست، مشغول اعتراض به داور و عوامل برگزاری مسابقه نشد و حتی بعد از پایان مسابقه هم سعی نکرد تقصیر این اشتباه را به گردن دیگران بیندازد و ظاهرا خودش مسئولیت اشتباه را پذیرفت. صرف نظر از این که مقصر این اشتباه چه کسی بوده است، اعتراض کردن و تسلیم شدن به خاطر یک اشتباه قطعاً سازنده نیست.

- غفلت از کار تیمی**

با آن که کشتی رشته ای انفرادی است اما در این اتفاق و شکست، نقش مهم کار تیمی هم دیده می شود. قاعدتا اگر مربی کشتی گیر در کنار زمین ارتباط مناسبی برقرار کرده بود، به احتی اطلاعات مورد نیاز را در دسترس ورزشکار قرار می داد. مثلاً به او تذکری داد که نباید زودتر از شنیدن سوت پایان کشتی توسط داور، شروع به خوشحالی و گرفتن جشن قهرمانی کند. در دنیای امروز کار تیمی موثر، یکی از اصلی ترین راه های دستیابی به موفقیت است و اگر این کشتی گیر توسط مربی اش، در لحظه و به موقع راهنمایی شده بود، قطعاً این اتفاق پیش نمی آمد.

- این شکست باید فراموش شود**

نکته آخر هم این که شکست تلخ ملی پوش کشتی فرنگی کشورمان که از قهرمان المپیک جلو و در آستانه یک پیروزی دلچسب بود، نباید باعث ناامیدی او شود و انگیزه اش را برای تلاش بیشتر از دست بدهد. او فقط باید به این مسابقه و نتیجه آن، به عنوان کسب یک تجربه ارزشمند نگاه کند. همه ما باید بعد از هر شکست، چنین دیدگاهی را به آن داشته باشیم تا بتوانیم با قدرت به مسیرمان ادامه بدیم. بسیاری از افراد هم منتظر رسیدن به یک موفقیت یا یک اتفاق خاص هستند که تازه پس از آن زندگی واقعی را شروع کنند، تا پس از رسیدن به مقصود خوشبخت شوند اما این تصور اشتباه است. بسیار شنیده ایم که می گویند «اگر کنکور قبول بشم بعدش راحت می شم، اگر ازدواج کنم، اگر پولدار بشم، اگر فلان مدرک را بگیرم و ...» گویی همه در انتظار یک خط پایان برای شروع زندگی راحت و شاد بودن و خوشبخت شدن هستند اما در زندگی هیچ خط پایانی وجود ندارد که پس از آن خوشبخت شویم چون زمین گرد است و همین چرخش ها و همین دوره ها، خود زندگی است. بنابراین نه رسیدن به یک موفقیت پایان خط است و نه شکست، زندگی ادامه دارد...

اتاق مشاوره

دو دلم چون دختر مورد علاقه ام فرزند طلاق است

پسری ۲۴ساله هستم. به دختری ۲۴ساله علاقه مند شدم. یکدیگر را دوست داریم. فقط یک نگرانی دارم و دو دلم، چون او فرزند طلاق است. نمی دانم این اتفاق در زندگی او چه تاثیری گذاشته است. چه کنم؟

فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

مخاطب گرامی، آن چه باید در نظر گرفت دقت به این مسئله است که اسم طلاق و فرزند طلاق ممکن است پشت بقیه را بلرزاند و افراد را برای تشکیل زندگی مشترک با آن ها دچار تردیدهای جدی کند. با این حال و در ادامه، چند توصیه به شما دارم.

- نمی توان یک نسخه واحد در این باره پیچید**

نمی توان گفت طلاق بی خطر و بدون آسیب است چرا که حتما مخاطرات خاص خود را دارد ولی فراموش نکنید زیر یک سقف بودن برخی والدین و دیدن زندگی جهنمی شان برای کودک، آسیبش بیشتر از طلاق والدین است. با این حال باید گفت که به هیچ عنوان نمی شود یک نسخه واحد برای همه پیچید. یعنی نمی شود گفت الزاما همه فرزندان طلاق فلان مشکل رفتاری را دارند و باید با آن ها به این شکل برخورد کنید و در واقع این که دقیقا فرد چقدر از طلاق والدینش آسیب دیده باشد به رفتار پدر و مادر و نحوه زندگی شان با هم، چگونگی جدایی، شخصیت خود فرد و شرایط زندگی بعد از جدایی والدین و ده ها چیز دیگر بستگی دارد.

- این تاثیرات محتمل تر است** گفته اید نمی دانم این اتفاق (طلاق والدین) در زندگی او (دختر مورد علاقه تان) چه تاثیری گذاشته است. همان طور که گفته شد، این تاثیرات به عوامل متعددی بستگی دارد بنابراین ما صرفاً نمی توانیم به مشکلات و ریسک های احتمالی این سبک از دواج

تفکر کارآمد

انسجام افکار و عبور از تردیدها با مطالعه

سیدسورنا ساداتی | روزنامه نگار موفقیت

ما برای آن که تفکری کارآمد داشته باشیم باید به انواع و اقسام مسیرها برای رسیدن به این شکل تفکر که دور از خطاهای شناختی و اشتباهات رایج است، مجهز باشیم. یکی از انواع تفکر که در این مسیر به ما کمک می کند «تفکر به کمک مطالعه» است. ما مطالعه می کنیم، چون نمی توانیم همه چیز را تجربه کنیم، مطالعه باعث تقویت ذهن، ایجاد جرقه های تازه و خلق ایده های نو می شود اما برای آن که فکر و تجربه مان بعد از مطالعه گسترش پیدا کند باید مواجهه درستی با آن داشته باشیم که در ادامه آن را مرور می کنیم.

- سفر به ناخودآگاه ذهن**

همان طور که در بخش های قبلی گفتیم گاهی برای تفکری کارآمد نیاز به طرح آن با یک دوست داریم، این که یک شنونده خوب حرف های ما را بشنود و به آن نظم بدهد اما گاهی می شود با مطالعه به این مهم دست پیدا کرد. حین یک مطالعه خوب و با حوصله می توانیم افکارمان را از لایه های مختلف ذهن بیرون بکشیم، به درکی واضح تر از خودمان برسیم، ایده های غیرمنسجم مان را نظم بدهیم و با تردیدهایی که داریم به کمک افکار نویسنده مقابله کنیم.

- تنهانویستی**

وقتی تنها در حال فکر کردن هستیم بار زیادی را به دوش می کشیم، اما حین یک مطالعه خوب می فهمیم دیگران هم مثل ما کنجکاوایی هایی دارند یا نگرانی هایی که آن ها را به سمت رفتارهایی سوق داده، با کمک گام هایی که یک نویسنده به سمت ایده ای برداشته ما به درک بهتری از آن می رسیم و برای حل آن ثابت قدم می شویم. حتی لازم نیست

نکته ها

۷ کاری که هرگز نباید فرزند خود را از انجام آن ها منع کنید

- ۱- سؤال کردن**
- ۲- گریه کردن**
- ۳- علاقه اش به اسباب بازی**
- ۴- نه گفتن**
- ۵- سروصدا کردن**
- ۶- ترسیدن**
- ۷- ناراحت شدن**

چیدمان

پرطرفدارترین رنگ ها برای مبلمان راحتی

انتخاب رنگ مناسب برای مبلمان راحتی می تواند تمام دکوراسیون منزل را تحت تاثیر قرار دهد و از این رو اهمیت زیادی دارد. به گزارش «چیدانه»، اثر رنگ ها بر نما و فضای داخلی بدین صورت است که می تواند فضای را روشن یا تاریک، بزرگ یا کوچک و با انرژی یا خسته کننده جلوه دهد.



شده رنگ زرد بوده و از رنگ های خنثی است که هر قدر به غلظت آن افزوده شود، بیشتر به سمت رنگ های گرم در خانه متمایل خواهد شد. این رنگ، روشنایی فراوانی در خانه ایجاد می کند.

۴ زیبایی و تازگی را با مبلمان های به رنگ سبز به خانه بیاورید
رنگ سبز به خانه بیاورد، رنگ صورتی روشن، نمادی از آرامش و صورتی چرک، نماد عشق پر شور است.
۲ مبلمان های رنگ طلوسی که به راحتی با هر دکوراسیونی هماهنگ می شوند
رنگ طلوسی از دسته رنگ های خنثی است و به همین دلیل سازگاری خوبی با محیط برقرار می کند. از خوبی های رنگ طلوسی این است که به راحتی با رنگ های گرم مانند زرد، قرمز و صورتی هماهنگ می شود و زیبایی خاصی را به وجود می آورد.

۳ رنگ مبلمان راحتی کرم طرفداران زیادی دارد
رنگ کرم، رفیق تر

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام پیامک ۰۹۳۵۳۳۹۲۵۷۶ و تلگرام ۰۹۳۵۳۳۹۲۵۷۶

• نگاه من به مکزیک بعد از خواندن پرونده «زیباترین شهر خطرناک دنیا» کلا عوض شد. تصورات دیگه ای درباره این کشور داشتیم که همش اشتباه بود. الان ازش می ترسم دیگه.
• خبر مرگ تلخ سالانه یک میلیون نفر غیرسیگاری به دلیل دخانیات، باید باعث بشه تا تجربه کشیدن سیگار در مکان های عمومی و سر بسته بیشتر بشه.
• زندگی سلام، دیروز صبح تلویزیون،

کارشناس پلیس فتا درباره همستر کامبت گفت که هنوز هیچش معلوم نیست و مانه می گیم بازی کنین و نه می گیم بازی نکنین ولی حواس تون به خطر آتش باشه.
• بابای من به قانون ۵ ثانیه که هیچ، ۱۰۰ ثانیه هم پایبند نیست و کلا معتقده که هر چیزی بیفته روی زمین باید بار فوت کردن، تمیز می شه! اخخ!
• مگر مخوف ترین کار تل های مواد مخدر جهان تو ایتالیا نبودن؟ مکزیک چی می گه این وسط!
• چاپ مطلبی برای زنان خانه دار از روزمرگی «ترفندهای رهایی زنان خانه دار از روزمرگی» در صفحه خانواده و مشاوره ممنونم.



- زندگی سلام
- سه شنبه
- ۲۲ خرداد ۱۴۰۳
- ۴ دی الحجه ۱۴۴۵
- ۱۱ ژوئن ۲۰۲۴
- شماره ۲۷۳۰

خانواده و مشاوره