

# من به غرورم باختم، بد هم باختم

«جورج فور من»، قهرمان سابق سنگین‌وزن جهان بوکس، به تازگی درباره داستان جالب زندگی‌اش گفته: «بیشتر ما آدم‌ها از جایی ضربه‌می‌خوریم که بهش مغروریم»؛ از راه‌های نباختن به غرور گفتیم



دکتر نجمه عابدی‌شرق | روان‌شناس



غرور یکی از احساسات پیچیده انسانی است که می‌تواند تأثیرات مثبت و منفی زیادی بر روی زندگی فرد داشته باشد. «جورج فور من»، قهرمان سابق سنگین وزن جهان بوکس، به تازگی در گفت‌وگویی درباره دلایل موفقیتش به روزهایی اشاره کرد که مغرور بودن باعث شکست او شده است. او البته از دل همین شکست‌ها، دوباره رنگ پیروزی را دیده و روزگاری یکی از قهرمان‌های بلامنازع سنگین وزن جهان در رشته بوکس بوده است. در ادامه بخشی از صحبت‌های او را خواهیم خواند و از تفاوت غرور و اعتمادبه‌نفس خواهیم گفت. همچنین به آسیب‌های مغروربودن و نحوه مدیریت آن اشاره خواهیم کرد.

#### این قدر مغرور بودم که...

«جورج فور من» درباره داستان جالب زندگی‌اش که در شبکه‌های اجتماعی هم پربازدید شده، می‌گوید: «وقتی جوان بودم، تمام مسابقاتم را یکی بعد از دیگری برنده می‌شدم. می‌گفتند ضربه‌های بوکسم گاورا می‌کشد! این قدر مغرور بودم که هیچ فردی را در حدخود نمی‌دیدم. همه می‌گفتند از «جورفیزر» افسانه‌ای شکست می‌خورم ولی او را هم زدم و شکست دادم. معروف و پولدار شدم. وقتی با محمد علی کلی روبه‌رو شدم، مطمئن بودم که او را هم شکست می‌دهم. ولی در راند ۸ مسابقه با یک ضربه او،

نقش بر زمین شدم. باورم نمی‌شد! تمام دنیایم نابود شد! شب‌ها نمی‌توانستم بخوابم و به آن شکست فکر می‌کردم و همان شکست من را به آدم دیگری تبدیل کرد. دیگر غرور نداشتم و عاطفه در وجودم ریشه کرد. لحظه شکست خوردنم از محمدعلی را قاب کردم و گذاشتم در محل کارم تا غرور را فراری بدهم و خرد به همراه مهربانی را جایگزینش کنم. در تنهایی، ساعت‌ها به آن عکس نگاه می‌کردم. من غرور را از وجودم بیرون کردم، همانی که من را از خودم دور خانواده‌ام جدا کرد. بله، گاهی شکست از ما انسان‌های بهتری می‌سازد. من یک مدت طولانی از دنیای بوکس دور

بودم ولی دوباره شروع کردم. دوباره قهرمان شدم ولی این بار بدون غرور. بیشتر ما آدم‌ها از جایی ضربه‌می‌خوریم که بهش مغروریم». اما غرور چیست و چطور باید آن را قبل از چشیدن طعم تلخ شکست، مدیریت کرد؟

#### تفاوت غرور و اعتماد به نفس

اعتماد به نفس به معنای باور به توانایی‌ها و قابلیت‌های خود است. فردی با اعتماد به نفس، به توانایی‌های خود اطمینان دارد و می‌تواند در مواجهه با چالش‌ها عملکرد خوبی داشته باشد. اما غرور به نوعی احساس برتری نسبت به دیگران اشاره دارد. فرد مغرور ممکن است خود را بالاتر از دیگران ببیند و به همین دلیل از ارتباطات سالم و سازنده با دیگران دور شود.

#### آسیب‌های مغرور بودن

- تنهایی و انزوا**: مغرور بودن می‌تواند به دوری از دیگران و عدم ارتباطات مؤثر منجر شود.
- عدم پذیرش انتقاد**: افراد مغرور معمولاً قادر به پذیرش انتقادات نیستند و این می‌تواند به رشد شخصی آن‌ها آسیب بزند.
- تضعیف روابط**: غرور می‌تواند باعث ایجاد تنش و درگیری در روابط شخصی و حرفه‌ای شود.
- شکست‌های غیرمنتظره**: همان‌طور که «جورج فور من» تجربه کرد، شکست در برابر یک رقیب می‌تواند به فروپاشی غرور و احساس خودباوری منجر شود.

#### مدیریت غرور

**خودآگاهی**: شناخت نقاط قوت و ضعف خود و پذیرش آن‌ها می‌تواند به کاهش غرور کمک کند.
**پذیرش انتقاد**: یادگیری از انتقادات و استفاده از آن‌ها برای بهبود خود، به فرد کمک می‌کند تا از غرور فاصله بگیرد.
**توجه به دیگران**: ایجاد ارتباطات مثبت و مؤثر با دیگران و احترام به آن‌ها می‌تواند به کاهش احساس برتری و غرور کمک کند.

**تجربه شکست**: مانند تجربه فور من، شکست می‌تواند به فرد یاددهد که هیچ‌کس کامل نیست و این موضوع می‌تواند به رشد عاطفی و شخصی کمک کند.

#### مانعی در مسیر رشد و بهبود شخصی

غرور می‌تواند به عنوان یک مانع در مسیر رشد و بهبود شخصی عمل کند. با شناخت و مدیریت آن، می‌توان به فردی با اعتماد به نفس و ارتباطات سالم تبدیل شد. همان‌طور که جورج فور من بیان کرد، گاهی شکست‌ها می‌توانند ما را به انسان‌های بهتری تبدیل کنند و یادآور شوند که در زندگی، تواضع (humility) و مهربانی اهمیت بیشتری دارند.

#### اتاق مشاوره

## خانمم می‌گوید من مرد رویاهایش نبودم و نیستم

خانم: از یک‌سال پیش، با من سرد شـد و دیگر به من ابراز محبت نمی‌کرد. هرچه از او می‌پرسیدم که چه اتفاقی افتاده، نکته مهمی نمی‌گفت. بالاخره چند روز پیش گفت که برخلاف تصورش، من مرد رویاهایش نبودم و نیستم. این را بعد از ۴ سال زندگی مشترک گفت. طلاق بگیرم؟

راهله فارسی مشاور

مخاطب گرامی، می‌فهمم که در شرایط بدی قرار گرفته‌اید. این که زندگی خوبی داشتید و الان با این سردی روبه‌رو شده‌اید مانند شوکی در زندگی شماست؛ اما خوبی این رابطه که مطرح کردید، این است که بین شما و همسرتان گفت‌وگو وجود دارد و این یعنی رابطه شما طوری است که بشود روی آن برای اصلاح کار کرد و اما چند توصیه به شما.

#### حتماً دلایلی وجود دارد

سرد شدن رابطه زوج‌ها ناگهان اتفاق نمی‌افتد و تدریجی است. بهتر است که زمان شروع این سرد شدن را ببینید و ببینید با چه اتفاقی همراه بوده است. اولین قدم برای حل مشکل‌تان، علت‌یابی است چون شمار رابطه‌و زندگی خوبی داشتید. بی دلیل یک رابطه خوب به رابطه سرد تبدیل نمی‌شود. حتماً دلایلی وجود داشته است که مطرح نشده‌و باید در گفت‌وگویی که احساس امنیت و آرامش باشد، بنشینید و با همسرتان درباره‌اش صحبت کنید و ببینید چه مسائل حل نشده‌ای بین شما دو نفر بوده که باعث شده الان این مشکل و این بی‌احساسی شدید بروز کند.

#### انتظارات همسرتان را بپرسید

صحبت‌های این دفعه‌تان درباره دلایل سرد شدن زندگی مشترک از اهمیت زیادی برخوردار است. چند توصیه به شما دارم تا بیشترین بهره‌ر ببرید و کمترین حاشیه در این گفت‌وگو ایجاد شود. به هیچ‌وجه در زمان گفت‌وگو، حرف یکدیگر را قطع نکنید و به حرف‌های هم به صورت کامل گوش دهید. همدیگر را قضاوت نکنید و وقتی همسرتان حرفی می‌زند، در پایان آن را خلاصه کنید و ببینید آیا حرف و منظور او را خوب متوجه شده‌اید یا خیر. در ضمن حتماً از همسرتان بپرسید چه کارهایی انجام داده‌اید که راجع به شما سرد شده یا کارها و خواسته‌های همسرتان از شما چه چیزهایی است؟

#### دلزدگی فقط یک احساس نیست

دوست داشتن یک حس است که بستگی به افکار یا رفتارهایی دارد که از طرف مقابل می‌بینیم. بنابراین هرچه بین یک زن و شوهر خاطرات خوب بیشتری باشد، حس بهتری به هم دارند و هرچه خاطرات منفی بیشتر باشد، حس منفی‌شان بیشتر می‌شود. وقتی زوج‌ها مدت طولانی، درباره آن چه‌آزارشان می‌دهد صحبت نکنند، دچار دلزدگی می‌شوند و هر دو در تنهایی به دنبال جایی هستند که کمی آرامش و رضایت بیشتری را تجربه کنند. بنابراین کارشناسان تاکید می‌کنند دلزدگی رانه فقط یک احساس بلکه یک علامت منفی در زندگی مشترک در نظر بگیرید و برای مدیریتش برنامه‌ریزی کنید.

#### روان‌شناسی

## چگونه با تنش‌های روزمره بجنگیم؟

تنش‌های روزمره بخش اجتناب‌ناپذیر از زندگی مدرن هستند، اما مدیریت درست آن‌ها می‌تواند از تأثیرات منفی بر سلامت جسمی و روانی جلوگیری کند. به گزارش «باشگاه خبرنگاران جوان» برای مقابله با این تنش‌ها، اولین قدم شناسایی عوامل استرس‌زا و آگاهی از واکنش‌های خود به آن‌هاست. وقتی دلایل استرس مشخص شود، می‌توان با برنامه‌ریزی و تغییرات کوچکی در سبک زندگی، فشارهای روزمره را کاهش داد.

#### از ورزش تا مدیریت زمان

یکی از روش‌های مؤثر برای کاهش تنش، انجام تمرینات منظم ورزشی است. ورزش به آزاد شدن اندورفین، هورمونی که باعث ایجاد احساس خوشایندی می‌شود، کمک می‌کند. همچنین، تکنیک‌های آرامش‌بخش مانند یوگا و تمرینات تنفسی می‌توانند استرس را به سرعت کاهش دهند. این تکنیک‌ها به شما کمک می‌کنند تا ذهن خود را از افکار منفی آزاد کنید و تمرکز بیشتری روی لحظه حال داشته باشید. مدیریت زمان هم نقش مهمی در کاهش تنش‌ها ایفا می‌کند. با برنامه‌ریزی دقیق و اولویت‌بندی وظایف، می‌توان از ایجاد فشارهای غیرضروری جلوگیری کرد.

#### داده تصویری



گرافیک: نیلوفر دلاور

#### موفقیت

## بهبود چشمگیر حافظه با قانون ۲-۷-۳۰

زیربنای علمی این قانون جدید نیست، دانشمندان علوم اعصاب مدت‌هاست فهمیده‌اند که وقتی نوبت به مغز ما می‌رسد، فراموشی یک اشکال نیست، این یک ویژگی است. همان‌طور که محقق حافظه دانشگاه کالیفرنیا، دیویس و نویسنده کتاب «چرا به یاد داریم» توضیح داده است: «اگر چه ما تمایل داریم باور کنیم که می‌توانیم و باید هر چیزی را که می‌خواهیم به خاطر بسپاریم، واقعیت این است که ما طوری طراحی شده‌ایم که فراموش کنیم». به گزارش «عصر ایران»، ما به‌طور طبیعی خاطرات قدیمی‌تر را فراموش می‌کنیم که مغز ما آن را کمتر مهم می‌داند تا جایی برای اطلاعات جدیدتر و با ارزش‌تر باز کند. به گفته رانکانات، حافظه اساساً یک فرایند رقابتی است.

#### قدرت تکرار فاصله‌دار

در دهه ۱۸۸۰، روان‌شناس آلمانی هرمان ابینگ‌هاوس این تمایل به فراموشی را مطالعه و با «منحنی فراموشی» خود، این پدیده را تجسم کرد. منحنی او نشان می‌دهد که حفظ اطلاعات مادر چند روز اول پس از یادگیری آن کاهش می‌یابد. پس از یک ماه، اولین بار به آن آموزش داده‌شده، به‌خاطر می‌آورد. با این حال اگر مغز ما به‌طور طبیعی از به‌خاطر سپردن خودداری کند، در مورد آن چه می‌توان کرد؟ «ابینگ‌هاوس» چیزی به نام تکرار فاصله‌دار را توصیه کرد. یادآوری اطلاعات آن‌ها را در مغز شما مهم‌تر نشان می‌دهد و به آن کمک می‌کند در رقابت برای فضای محدود حافظه شما پیروز شود. به همین دلیل است که معلمان شما در دوران دبیرستان از شما می‌خواهند که

#### ما و شما

راه‌نمایی باز زندگی سلام پیامک ۲۰۰۰۹۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

«من خانمی که راننده اتوبوس درون شهری باشم، چند بار دیدم ولی بیرون شهر، ندیده بودم تا حالا. با این که، زیاد با اتوبوس هم سفر میرم.

«من هر وقت آدماس می‌خورم، دندونم دردمی گیره. آدماس‌های گرون هم خریدم ولی بازم دندون هام رو اذیت

می‌کنه. مربوط به صفحه سلامت.

«خاطر همین خانم راننده از نگران‌کننده‌ترین لحظه کاری‌اش، خیلی ترسناک بود. خدا به او رحم کرده. در مسافرت‌های جاده‌ای باید خیلی مراقب بود و گرنه اولین اشتباه، ممکن است آخرین اشتباه فرد باشد.

«مطلب «دستور العمل‌های ماه خدا در کلام پیامبر مهربانی‌ها» را خواندم. از همه روزها دارن در این روز و شب‌های پربرکت، التماس دعا دارم.



- زندگی سلام
- یک شنبه
- ۱۲ اسفند ۱۴۰۳
- اول‌رمضان ۱۴۴۶
- ۲ مارس ۲۰۲۵
- شماره ۲۹۳۹

### خانه‌و مشاوره