خانواده و مشاوره

سلامت روان زیر سایه تب طرفداری فوتبال

بعد از دربی و در آستانه بازی حساس استقلال و النصر درباره تاثیرات روان‌شناسی طرفداری از تیم‌های فوتبال و مشارکت در فعالیت‌های مرتبط با آن ها به‌عنوان راهکاری برای مقابله با طرحواره‌های منفی و تقویت هویت فردی و اجتماعی گفتیم

زهرا متقی‌شکیب | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

محوری

فوتبال به‌عنوان پرطرفدارترین ورزش در جهان، تأثیرات عمیقی بر روان‌شناسی و رفتار هواداران دارد. از منظر طرحواره درمانی، می توان به تحلیل «تب طرفداری فوتبال»، «رجزخوانی‌های تیم‌های مطرح مانند استقلال و پرسپولیس»، «نقش نورون‌های آینه‌ای در لذت تماشای فوتبال» و «شادی و شادکامی هواداران تیم‌های فوتبالی» پرداخت. طرفداری از تیم‌های فوتبال، به‌ویژه در بازی‌های حساس، می‌تواند به افزایش هیجانات و احساسات مثبت و منفی در هواداران منجر شـود. این هیجانات می‌توانند به افزایش رضایت، تعهد و مقاصد رفتاری هواداران نسبت به تیم‌های مورد علاقه‌شان منجر شوند. مطالعات نشـان داده که احساسات مثبت و منفی تأثیر مستقیمی بر رضایت و هواداری دارد و این رضایت می‌تواند به تعهد بیشتر و رفتارهای حمایتی از تیم منجر شود. بعد از دربی و درآستانه بازی حساس استقلال و النصر درباره تاثیرات روان‌شناسی طرفداری از تیم‌های فوتبال گفتیم.

تقویت هویت گروهی با کل کل‌های فوتبالی

رقابت‌های شـدید بین تیم‌هـای مطرحی مانند اسـتقلال و پرسـپولیس، با رجزخوانی‌ها و کری‌خوانی‌هـای هواداران همراه است. این رفتارها می‌توانند به تقویت هویت گروهی و انسجام اجتماعی در میان هواداران منجر شوند که به‌عنوان راهکاری بـرای مقابله بـا طرحواره‌های نقص و شـرم یا طرد اجتماعی عمل کنند زیـرا هواداران با پیوسـتن به یک گروه و مشـارکت در این فعالیت‌ها، احسـاس تعلق و ارزشمندی می‌کنند.

نورون‌های آینه‌ای و لذت تماشای فوتبال

نورون‌های آینـه‌ای، نورون‌هایی هسـتند که هـم در هنگام انجام یک عمـل و هم در هنگام مشـاهده‌ی انجـام آن عمل توسط دیگران فعال می‌شوند. این نورون‌ها نقش مهمی در همدلی و درک احساسـات دیگران دارند. هنگام تماشـای فوتبال، فعال‌سازی نورون‌های آینه‌ای می‌تواند به هواداران کمک کند تا حرکات بازیکنان را درک و احساسـات آن‌ها را تجربه کنند که این امر به افزایش لذت و هیجان تماشای بازی منجر می‌شود.

هواداربودن چگونه به سلامت روان کمک می‌کند؟

از منظر روان‌شناسـی، طرفـداری از تیم‌هـای فوتبـال و مشـارکت در فعالیت‌هـای مرتبط بـا آن می‌توانـد به‌عنوان راهکاری برای مقابله بـا طرحواره‌های منفی و تقویت هویت فـردی و اجتماعی عمـل کنـد. پژوهش‌های روان‌شناسـی نشـان می‌دهند که هواداری از یک تیـم می‌تواند به کاهش استرس، افزایش حس خوش‌بینی و تقویت روابط اجتماعی منجر شود.

۱ هواداری و حس تعلق اجتماعی| یکـی از نیازهای اساسـی انسـان، حس تعلـق و عضویت در یـک گروه اسـت. طرفداری از یک تیم فوتبـال باعث ایجاد احسـاس همبستگی و هویت گروهی می‌شـود که می‌تواند از تنهایی و انزوای اجتماعی جلوگیری کند. مطالعات نشان داده‌اند که تعاملات اجتماعی بین هواداران، چه به‌صورت حضوری (در ورزشـگاه‌ها) و چه مجازی (در شـبکه‌های اجتماعی)، باعث افزایش حس حمایت اجتماعی و کاهش افسـردگی می‌شود.

۲ تأثیـر بـر شـادکامی| هواداری از یـک تیم بـا ایجاد احساس هیجان، امید و حتی شادی به بهبود سلامت روان کمک می‌کند. تحقیقات نشـان داده‌اند که هواداران تیم‌های موفق، سطوح بالاتری از شادی و رضایت از زندگی را تجربـه می‌کنند. حتی در صورت شکسـت تیـم محبوب، تعلق به گروه هواداران به فرد احساس معنا و هدف می‌دهد که می‌تواند آثار منفی باخت را کاهش دهد.

۳ کاهش استرس و افزایش رضایت از زندگی| تماشای فوتبـال و هیجـان ناشـی از آن می‌تواند باعث ترشـح دوپامین (هورمـون لـذت) و اندورفین (کاهنده اسـترس) شـود. این امر، به‌ویـژه هنگام پیـروزی تیم مـورد علاقه، به افزایش حس خوش‌بینی و کاهش تنش‌های روزمره کمک می‌کند. حتی در مواقعی که تیم محبوب شکست می‌خورد، حمایـت گروهی بین هـواداران نقـش محافظتـی در برابر افسردگی و استرس دارد.

۴ تأثیر بر انگیـزه و امیدواری| هـواداران اغلب خود را بـا تیـم محبوبشـان همذات‌پنـداری می‌کننـد. موفقیت‌هـای تیـم، می‌توانـد بـه افزایـش انگیـزه فردی و امیـدواری بـه آینـده منجـر شـود. این پدیـده کـه به آن "Basking in Reflected Glory" (افتخـار از طریـق پیروزی دیگران) گفته می‌شود، نشان می‌دهد که پیروزی تیم مورد علاقه، باعث افزایش اعتمادبه‌نفس و عزت‌نفس هواداران می‌شود.

۵ ورزشـگاه‌ها، شـبکه‌های اجتماعـی و تعامـلات مثبت| حضور در ورزشـگاه یـا شـرکت در بحث‌های فوتبالـی در فضای مجـازی، به ایجـاد تعامـلات مثبت بین افراد کمک می‌کند. این تعاملات می‌توانند روابط دوستی جدیدی ایجاد و به بهبود مهارت‌های ارتباطی فردی کمک کنند. مطالعات نشان داده که داشتن روابط اجتماعی قوی، یکی از مهم‌ترین عوامل افزایش رضایت از زندگی و سلامت روانی است.

چیزی فراتر از یک سرگرمی

هـواداری از یک تیم فوتبـال، چیزی فراتر از یک سـرگرمی اسـت؛ این پدیـده اجتماعـی می‌توانـد تأثیـرات مثبتی بر سـلامت روان، کاهش اسـترس، افزایـش شـادی و بهبود تعاملات اجتماعی داشته باشد. حضور در جمع هواداران، تجربه هیجانات مشترک و حس تعلق به یک گروه، همگی از عواملی هستند که می‌توانند کیفیت زندگی افراد را بهبود ببخشند. بنابراین، درک روان‌شناسـی هواداری می‌تواند به توسـعه روش‌هـای جدید بـرای افزایش سـلامت روان و شادکامی افراد کمک کند.

ترفند خانه داری

ترفندهای شستن پرده‌ها با ماشین لباس‌شویی

خانه تکانی عید نوروز فرصت خوبی برای ایجاد تغییر و تازگی در فضای خانه است و شستن پرده‌ها یکی از مهم‌ترین بخش‌های آن محسوب می‌شود. به گزارش راهنماتو، از آن جایی که پرده همچون لباس خانه ما عمل می کند بهتر است شست‌وشوی آن را به روزهای واپسین اسفند موکول کنیم. یعنی بهتر است شست‌وشوی پرده آخر لیست خانه تکانی قرار بگیرد تا برای شب عید تمیزی و زیبایی آن کاملا به چشم بیاید. اما برای شستن پرده با ماشین لباس‌شویی باید به چند نکته توجه داشته باشید.

آزمایش نقطه‌ای روی پرده| قبل از شسـتن، اگـر در مـورد ثبات رنـگ پـرده تردیـد داریـد، مقـدار کمـی مایع لباس‌شـویی یا مایع ظرف‌شویی را با آب مخلوط و روی یک گوشه از پرده امتحان کنید. سپس یک دستمال سفید یا حوله کاغذی را روی محل مدنظر بکشید. اگر رنگ به دستمال انتقال یافت، پرده را با آب سرد و چرخه ملایم ماشین بشویید. برای جلوگیری از انتقال رنگ، هنگام شستن پرده‌های رنگی از دستمال جذب رنگ استفاده کنید. همچنین پرده‌ها را جدا از سایر لباس‌ها بشویید.

حذف قطعات فلزی و پلاسـتیکی| قبل از شست‌وشو، تمام قلاب‌ها، گیره‌ها، حلقه‌ها و سنجاق‌های پرده را جدا کنید تا از آسیب به پرده و ماشین لباس‌شویی جلوگیری شود.

محافظت از پرده‌های نازک| پرده‌های توری و حریر را درون یک کیسه مخصوص لباس‌های ظریف قرار دهید تا از نخ کش شدن و آسیب جلوگیری شود. اگر کیسه ندارید، می‌توانید پرده را داخل یک روبالشی هم‌رنگ پرده بگذارید و آن را با یک جوراب یا کش ببندید.

انتخاب آب سرد برای شست‌وشـو| همه پرده‌هایی که قابلیت شست‌وشو در ماشین دارند، بهتر است با آب سـرد و مقدار کمی مواد شـوینده ملایم شسته شوند.

خشـک کردن پرده| پرده‌ها را روی بند رخـت آویزان کنید یا از خشـک‌کن با تنظیم ملایم استفاده کنید. اگر از خشک‌کن استفاده می‌کنید، پرده‌ها را زمانی که ۹۵ درصد خشک شدند، خارج کنید تا از چروک شدن جلوگیری شود.

اتو کردن پرده (در صورت نیاز)| برای محافظـت از پرده هنگام اتو کردن، یک پارچه نازک سـفید یا یک تی‌شـرت را بین پارچه پـرده و اتو قرار دهید. سـپس قلاب‌ها و گیره‌ها را مجدد نصب کرده و پرده را آویزان کنید.

اتاق مشاوره

ارتباط پنهانی مدیرمان با مدیر مالی در دسرساز شده‌است

در یک شرکت خصوصی کار می‌کنم. چند وقتی اسـت که متوجه ارتباط پنهانی مدیر شرکت با خانمی شـدم که مدیر بخش مالی است. مشـکلی که برای ما ایجاد شده، ناکارآمدی مدیر مالی است که از چند وقت پیش حقوق‌ها را با تاخیر واریز می‌کند اما مدیر اصلی شرکت، تمام قد از او دفاع می‌کند. اگر رسوای‌شان کنم، مشکل همه همکاران حل می‌شود.

دکتر حسین محرابی | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

مشاوره شغلی

مخاطـب گرامـی، ایـن کـه دغدغـه مسـائل مالی خـود و همکاران‌تـان را دارید یک امر بدیهـی اسـت و اشـکالی هم ندارد اما شایسته اسـت که دغدغه داشتن برای یک موضوع، به یک راه‌حل صحیح و کارآمد منجر شـود. باتوجه به توضیحاتی که دادید، نکاتی را خدمت‌تان عرض خواهم کرد.

راهکارهای منطقی را فهرست کنید

همان‌طـور کـه می‌دانیـد یکـی از مهارت‌های اساسـی در زندگی، مهارت حل مسـئله اسـت که همه افـراد نیازمند فراگیری آن هسـتند. در این مهارت چند مرحله طی می‌شـود که به‌طور اختصار به آن اشـاره می‌کنم. اولین گام، تبیین مسـئله یا مشـکل اسـت، دومین گام، مشخص کـردن راه‌حل‌هـای موجـود، سـومین مرحلـه انتخاب بهترین راه‌حل و گام چهارم اقدام برای اجرای راه‌حل انتخاب شده است. اکنون مسئله شما اگر تاخیر در پرداخت حقوق کارکنان شرکت باشـد، بهتر اسـت همـه راهکارهـای موجود و منطقی را فهرست کنید و سپس اقدامات بعدی را انجام دهید.

دلیل اصلی مشکل را پیدا کنید

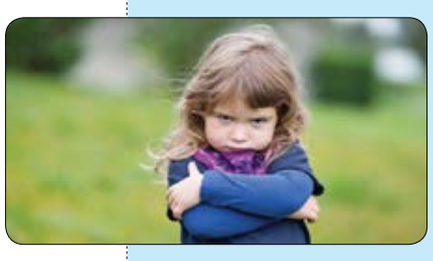
علت تاخیـر در پرداخت حقـوق مهم اسـت. آیا رابطه پنهانی مدیر شـرکت شـما علت تاخیر در پرداخت حقوق کارکنان است؟ مسلما حتی اگر برای این موضوع سهمی قائل باشیم، نمی‌توان گفت تنها دلیل این تاخیر اسـت؛ بنابراین بهتر اسـت قبل از هر اقدامی علت اصلی دیر پرداخت شدن حقوق کارکنان را پیدا کنید. در ضمن، آیا تغییر مدیر مالی، تنها راه‌حل مشـکلات مالی و پرداخت حقوق است؟ شـما در متن خود اشاره کرده‌اید که مدتی اسـت با تاخیر در پرداخت‌ها مواجه شده‌اید و اگر قبل از آن همین خانم مدیر مالی بوده و حقوق‌ها به موقع پرداخت می‌شده، پس باید علت را در جای دیگری جست‌وجو کنید. چه بسا ممکن است مشکلات دیگری وجود دارد که به‌طور مشـخص مربوط به مدیر مالی نبوده و ریشه در مشکلات و کمبودهای مالی و اقتصادی جامعه داشته باشد که به تبع آن شرکت شما هم دچار مشکل شده‌است، همچنان که در بسیاری از بخش‌های دولتی و خصوصی کم و بیش شاهد این مشکل هستیم.

رسوایی آن‌ها، گشایش مالی ایجاد می‌کند؟

درباره اینکه گفتید اگر رسوای‌شان کنم، مشکل همه همکاران حل می‌شـود باید عرض کنم که قطعا با این اقدام مشکل پرداخت حقوق کارکنان حل نخواهد شـد چون بی‌آبرو شـدن این دو نفر گشایش مالی ایجاد نمی‌کند بلکه ممکن است با بروز کنش‌های خانوادگی و اجتماعی تاثیرات منفی بیشتری هم ایجاد شود. بنابراین پیشنهاد می‌کنم در صورتی که احساس وظیفه می‌کنید، از روش صحیـح امر بـه معـروف و نهـی از منکر اسـتفاده و به‌طور خصوصی با مدیر خود درباره مشکلات این رابطه صحبت کنید یا از سمت یک ناشناس، به او پیام بدهید.

نکته ها

۶ علامتی که فرزندتان لوس است



۱- قدردان و سپاسگزار داشته‌هایش نیست
۲- به قوانین و بزرگ‌ترها احترام نمی‌گذارد
۳- اشتیاقی برای کمک کردن در امور خانه ندارد
۴- به شدت به شما وابسته است
۵- نمی‌تواند با ناامیدی کنار بیاید
۶- اگر به خواسته‌اش نرسد، قشقرق به پا می‌کند

موفقیت

تقویت مهارت حل مسئله با عقب‌عقب راه رفتن

پیاده‌روی برعکس مغز را فعال می‌کند، زیرا نواحی مغز مرتبط با حل مسـئله و تصمیم‌گیری هنگام حرکت رو به عقب فعال‌ترند و احتمالا به این دلیل است که به‌شدت تلاش می‌کنید تا با مانع برخورد نکنید. تحقیقات فزاینده نشان می‌دهند که عقب‌عقب راه رفتن می‌تواند فواید شگفت‌انگیزی برای سـلامت جسم و روان داشته باشد که از جمله آن‌ها بهبود وضعیت بدن، کاهـش درد کمر، تقویت عضلات و حتی افزایش تمرکز و سلامت مغز است. به گزارش نیویورک پست، یک مطالعه که سال ۲۰۱۹ در مجله «بیومکانیک» منتشر شد، گزارش داد که پیاده‌روی به عقب به فعال شدن بیشتر عضلات درگیر در بیماران با درد مزمن کمر منجر می‌شود.

نوعی تمرین برای مغز

پیاده‌روی بـه عقـب نوعی تمریـن برای مغز اسـت زیـرا محققـان دریافته‌اند که مناطـق مغـزی مرتبط بـا حل مسـئله و تصمیم‌گیـری هنـگام حرکـت بـه عقب فعال‌ترند، احتمالا به ایـن دلیل که فرد بیشـتر دقـت می‌کند بـا موانـع برخورد نکند. مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۹ از ۳۸ شـرکت‌کننده خواسـت تا آزمون رنگ و کلمات را انجام دهند، بـه این ترتیب که در حالی کـه در جهت‌هـای مختلف راه می‌رونـد، خیلی سـریع نام رنـگ کلمه نوشته‌شده به رنگ نامتناقض را بگویند. جالب این جاسـت که مطالعه نشان داد سریع‌ترین زمان پاسخ به نشانه‌ها متعلق به افرادی بـود که به عقـب راه می‌رفتند که نشان می‌دهد این مدل حرکت سبب تیزتر شدن ذهن می‌شود.

این نکات را جدی بگیرید

اگر می‌خواهید در رفتن به عقب را به برنامه روزانه خود اضافه کنید، باید احتیاط کنید و به ایـن نـکات هم توجه داشـته باشـید: آهسته و پیوسته شـروع کنید؛ یک فضای ایمن و سـطح صاف و بـدون مانع انتخاب کنید؛ وضعیتی بدنی خود را درست حفظ کنید؛ از یک همراه برای پیاده‌روی کمک بگیرید؛ ابتدا روی تردمیل امتحان کنید.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*من خاطره خیلی خوبی از مراسم جشن تکلیفم دارم. خیلی ساده بود و یک دور همی با فامیل‌های نزدیک بود اما پدربزرگم چندتا توصیه بهم داشت که هیچ‌وقت از یادم نمی‌ره.

*درباره مطلب «جوان‌تر ماندن مغز والدین دارای فرزندان بیشتر»، باور کنین که مردم همه دوست دارند که فرزندان بیشتری داشته باشند اما با این قیمت پوشک و... منصرف می‌شوند.

*من بعضی روزها که سحری برنج نمی‌خورم، خیلی گرسنه نمی‌شم. نمی‌دونم چرا. مگر نان سیر کننده نیست؟

*آدم‌های مغرور محکوم به شکست هستند. فقط این آقای بوکسور، شانس آورده که متوجه شده که این یک رذیلت اخلاقی است و باید آن را ترک کند.