

# چگونه شکست بخوریم که پیروز بشویم؟



چگونه شکست بخوریم که پیروز شویم؟

ما دیشب به تیم قدرتمند بوسنی باختیم و احتمالاً فقط میتوانستیم هندوراس را این جام جهانی ببریم! چند نکته ای که به ذهنم میرسد و از شکستهای زندگی یاد گرفتم عبارتند از:

1- شاگرد زرنگ کسیست که بعد امتحان، غلطهای خودش را بررسی کند و ببیند از کجا خورده؟ بد درس خواندن یا بد مرور کردن یا بد امتحان دادن زیرا دقیقاً پاسخ این سه گزینه است که تعیین میکند قدم بعدیش چیست؟ تست بزند؟ درست درسها را جمع بندی کند یا بعضی فصول را نباید اساساً سمتش برود؟ متأسفانه اکثر آدمهای جامعه ما از نو با همه پتانسیلشون شروع میکنند به درس خواندن و طبعاً فرسوده میشوند. الان تیم ملی نیز باید نقاط ضعفش را دقیق ببیند و با فرافکنی به داور و... فرصت شناخت دقیقش را از دست ندهد

2- بازی با آرژانتین، استثنای فوتبال ایران بود و بازی با بوسنی قاعده اصلی ماست. اگر این موضوع را درست ببینیم میتونیم الگوی خود را بهینه کنیم. به پیروزیهای خود غره شدن یعنی شکست بعدی را سریع کردن. به قول سهیل رضایی اگر ما آرژانتین را برده بودیم، بدبخت میشدیم زیرا این پیروزی برای همیشه فرصت بازبینی ضعفهای ما را از ما میگرفت. لیونل مسی بعد بازی ایران نیز مسی بود. قدرت تحلیل نشده نیمه اول بازی ما موجب شکست دهشتناک بعدی ما میشود. بعضی پیروزیهای زندگی باعث میشود بعضی ها خیالشون راحت بشه که میتونن و بعدش انگار نه انگار! **هر پیروزی مسوولیت بزرگتری روی دوش آدم میگذارد و آن تمرکز بهتر است روی هدف و عملکرد خود**

3- فرانسه از الان بازیهای تدارکاتی بعد جام جهانی را تنظیم کرده است، معنی بزرگ این نگرش اینست که باید دائم افق خود را توسعه داد. افق ما نباید جام جهانی فعلی باشد بلکه باید طوری برنامه ریزی کنیم که بازیهای آتی مهم دنیا را از دست ندهیم. **گاهی اوقات پذیرش یک شکست باعث میشود ده تا پیروزی بعدی را از دست ندهیم.** وقتی مثلاً به رابطه گند داشتی میتونی بپذیری گند زدی و دست از نشخوار خاطرات بد بکشی و سهم خودت را ببینی و متعهد بشوی که تکرارشان نکنی و آماده شوی برای ارتباط خوب در پیش

## مرداب روح ( معرفی کتاب جدید هفته )



**مرداب روح** ( رنجهای حرفهایی برای گفتن دارند )

نویسنده: **جیمز هولیس**

مترجم: **فریبا مقدم**

ناشر: **بنیاد فرهنگ زندگی**

=====

نزدیک به دو سال قبل آقای سهیل رضایی، مدیر بنیاد فرهنگ زندگی کتابی را جهت تطابق علمی ترجمه و احیانا بعضی تعلیقات کمکی به خوانندگان در اختیار من گذاشتند به نام مرداب روح با ترجمه زیبای خانم مقدم. این اتفاق فصلی تازه در مطالعات روانکاوی در زندگی من گشود و دیباچه ای شد بر اینکه اکثر کتابهای این روانکاو آمریکایی را تهیه کنم و از محتوای آن لذت ببرم. (هر چند من به خاطر سفر به انگلستان برای مدتی از بحث دور افتادم و در چاپ اول موفق به این وظیفه نشدم ولی چیزی از زیبایی کتاب فروکاته نشد)

وقتی صحبت از روانکاوی عمقی میکنیم با دریایی از سوالات و مباحث کاربردی روبرو میشویم که موجب غنای روح و خصیت ما میگردند. به بخشی از کتاب توجه کنید:

✘ نباید فراموش کرد که بخش عمده زندگی، گریز از اضطراب برخاسته از شناخت خود و برهنگی مان در برابر جهان هستی است. فرهنگ که ما ساخته ایم میان- پرده ای سرگرم کننده است و هدفش اجتناب از تنهایی می باشد. بی شک علاوه بر توهم بیماری جسم، سخت ترین توهمی که بایستی از آن چشم پوشی کرد، امید یافتن کسی است که می رود ما را اصلاح کند، به مراقبت از ما بپردازد و ما را از سفر پرخطری که به آن احضار شده ایم معاف کند. جای تعجب نیست که از چنین سفری می گریزیم، آن را به اساتید معنوی واگذار می کنیم و هرگز با خود احساس آسایش و راحتی نداریم.

این کتاب هفته قبل به زیور طبع آراسته گشت و من مفتخرم که جزو اولین نویسندگان درباره اش باشم و قطعا مطالعه مجدد آنرا برای خود و همه علاقه مندان مباحث خودشناسی و روانشناسی عمقی مناسب میدانم...هدیه بسیار خاصی هم هست:

یونگ در سال 1945 در نامه ای به الگا فروبه کاپیتن (Olga Froebe-Kapteyn) نوشت که کار روحی شامل سه بخش می شود: "بصیرت، پایداری و عمل" [1]. یونگ اظهار داشت که روانشناسی می تواند فقط در ارائه بصیرت به ما کمک کند. سپس شهادت اخلاقی فرد برای انجام کاری که باید انجام دهد و نیروی تحمل کردن پیامدها لازم است.

انسان به این که "من اشتباه کرده ام، در انتخاب های بدم و پیامدهای آسیب رسان آنها مقصر هستم" نه تنها سرآغاز خرد است بلکه تنها راهی است که در نهایت به رهایی منتهی می شود.

کسانی که در جامعه ای معتقد و مومن بزرگ شده اند و تقدس اعتراف را می شناسند، فرصتی برای رهایی از گذشته دارند. زیرا نه تنها آن پرندۀ سیاه گناه، زمان حال را می فرساید بلکه همواره ما را در بند گذشته نگه می دارد. حمل بار گذشته ما را از پا در می آورد و نیرویمان برای انتخاب های جدید را می کاهد.

اما بیشتر امروزی ها اعتراف را به عنوان یک امکان در نظر نمی گیرند زیرا یا باور دیگری دارند و یا دیگر نمی توانند از این سنت که عملکردی شجاعانه را می طلبد دنباله روی کنند.

---

مطالب مشابه

جلال ستاری کیست ؟ اسطوره در جهان امروز

انتشار یک کتاب نفیس از پروفسور یونگی زوریخ

از یک کتاب خوب به کجاها که کشیده نشدم !

جلسه نقد و بررسی و معرفی دو کتاب با حضور دکتر شیری

---