

# فوتبال ایرانی / حاشیه ایرانی

## قصه هفت خوان فوتبال ما

محمد رضا پولادی

و چه زود.

کارمون می شه کارستون و دیگه این سپرها نمیتونه جلوی این دیو دوام بیاره. گفتند که این دیوه یک تیر انداز داره که اسمش مسیه و وقتی تیر در میکنه توپ و تووو به هم می دوزه. گفتند که باید مواظب این تیر انداز باشیم. خدایش تو این خوان کم نیارو دریم همه را رو سفید کردیم. حتی یکبار هم از زیر دست و پای این دیو در رفیقیم تا کارشویکسره کنیم. ولی یک دست غیبی که اسمش داوود بود این یک خرده شانس را هم از ما گرفت و از آنجا که ضعیف حشش پایمال می شه. ما تا دقایق تمام شده بازی دوام آوردیم ولی یکبار تیر انداز تیم آرژانتین که تا حالا کم و گور بود یک باره پیداش شد و تیر خلاص را زد و این تیر درست به پاشنه آشیل ما خورد و ما روز زمین زدو ما این خوان را لنگ لنگان پشت سر گذاشتیم و در خوان ششم رجز خوانی برای بوسنی را شروع کردیم. مردم بیچاره هم رنگ پرچم ایران را رو صورت خودشون نقاشی کرده بودند. امید و امید وار چشمشون به خوان ششم بود که بلکه دلشون را خوش کنه. بازار گرمی و بازار سردی قبل از بازی مثل نقل و نبات توی خیرهای ورزشی این پا اون پا می کرد. بوسنی هم که از تیکه تیکه شدن یوگسلاوی استقلال گرفته بود. مثل ما دنبال رسیدن به ته باغ پریا بود که بد آورد و در راه خدا حافظی با دسته گلگی سه شاخه ما را بدرقه کرد و ما که از تیر در پاشنه از بازی آرژانتین توامان را از دست داده بودیم با قبول دسته گل بوسنی دست در دست بوسنی از باغ پریا خارج شدیم و به خوان هفتم نرسیدیم و هم چنان بیداریم و منتظریم که ببینم برای شب های دیگر چه قصه ای را می خواهند شروع کنند نکنه دوباره قصه تلخی باشه؟

نه دیگه مارا بس است لطفا کمی شیرینی بدان بیفزاید چه عیب آنکه ما هم کمی شاد باشیم و کارناواله شادی براه بیندازیم.

یکی بود یکی نبود قصه ما. دیگه نمی تونه مارو خواب کنه. برای اینکه هم یکی بودنش می دونیم هم نبودنش. دیگه از این قصه که آخرش غصه می شه خسته شدیم. دیگه برای لالایی شنیدن هم بزرگ شدیم. تو قصه مون شنیدیم بزرگ آسپا هستیم از تیم کره با ترس و لرز گذشتیم. هورا کشیدیم. خوشحال شدیم که به جام جهانی رسیدیم. حالا تدارک تیم مهمه. این هم قسمتی از قصه ما شده که می تونه مارا سرگرم کنه. حالا دیگه قصه فوتبال ما شبیه شده به قصه هفت خوان رستم که سه خوان شو پشت سر گذاشتیم و جالب اینه که دعوی فدراسیون و مربی تیم ملی هم خودش یک خوان شده. بالاخره کمر قصه ما شکست و به باغ پریای نازنین که همان برزیل باشه رسیدیم. گفتنی توی این باغ فراونه از شیر مرغ گرفته تا جون آدمیزاد. اینجا انقدر نوشته و نویسنده عکس و عکاس زیاده که سرت سوت می کنه.

چهارمین خوان ما با بازی با نیجر به شروع شد و قبل از بازی آنقدر از این دیو و گرزش گفته بودند که ما با سپری روی سر به میدان رفته بودیم. تیم نیجریه از خدا خواسته خیمه خودشون زد تو خونه ما و صدای گرز نیجریه و سپر ایران آهنگ و ملودی استادیوم شده بود.

ما هم که به رستم خودمون اعتقاد و اعتماد داشتیم. با اضطراب صدای گرزها را که پنداری تو سر ما می خورد تحمل می کردیم تا از این خوان هم گذشتیم. حالا کلی حدیث برای رستم ما درست شده. یکی میگه چرا با سپر به این میدان رفتیم دیگری میگه چرا شمشیر نداشتیم یکی هم میگه با شمشیر و سپر اگر می رفتیم شاید می تونستیم از زیر سپر نیشی به حریف بزیم. حرف هارو از این گوش بگیرا از اون گوش در کن تموش کردیم تا رسیدیم به خوان پنجم که آرژانتین باشه و گفته بودند که این خوان دوش خیلی بزرگه و



# آلمان ۷ برزیل ۱

محمد رضا پولادی



کشتی تلاشی برزیل در امواج طوفانی آلمان در هم شکست و لو ییز در غیاب سیلوا نتوانست این کشتی در هم شکسته را به ساحل برساند.

شروع بازی با تهاجم برزیل آغاز شد و هیجان فراوان مردم بر احساسی بودن بازی برزیل بی تاثیر نبود. حملات برزیل پراکنده و بی حساب و بی برنامه بود. تیم آلمان با انسجام و نظم مشخص بازی را شروع کرد. اولین کرنر حاصل کار تاکتیکی مهاجمان آلمانی بود که مدافعان برزیلی را بدون توجه به منطقه به تیر اول کشتاند و مولر در فضای خلی تیر

ترکیب را انتخاب می کند و کسی که تاکتیک را برمی گزیند، من بودم. پس این من هستم که باید مورد سرزنش واقع شوم و نباید هیچ بازیکن برزیلی را برای این باخت سنگین مورد سرزنش قرار دهم. حالا این رفتارها را مقایسه می کنیم با رفتار بازیکنان و مربیان ایرانی که معمولاً بیشتر آن ها پس از هر شکست یا با پر خاشگری پاسخ گوی خبرنگاران به نمایندگی از افکار عمومی هستند و یا از پاسخ گویی فرار می کنند. اما دیدیم که برزیلی ها نه مشکل را به گردن داور می اندازند و نه از آسمان و زمین گله می کنند. آن ها می آیند به مردم خود درباره علت این شکست توضیح می دهند و بالاتر از آن از مردم کشورشان عذرخواهی می کنند. نه فراری در کار است و نه بهانه ای! این جام جهانی جدی از تمامی نکات مثبت فنی که برای فوتبال می تواند داشته باشد، از نظر اخلاقی نیز برای فوتبال ایران و بخصوص لیگ برتر درس های زیادی داشته است.



برابر آلمان در نشست خبری خود حاضر می شود و درباره علت این شکست توضیح می دهد. او نه در نشست خبری غیبت می کند و نه دستیاران خود را به نشست خبری می فرستد.

او مسولیت این شکست را می پذیرد و می گوید: "من مسئولم، من! کسی که باید برای این شکست فاجعه بار مورد سرزنش واقع شدن هستم نه بازیکنان. تاکید می کنم خود من. همه ما اکنون غمگین هستیم و باید این شکست سنگین را باور کنیم اما کسی که

## کودکم خجالتی است با او چطور رفتار کنیم؟

به نظر روان شناسان بهتر است کودک را از یک هفته قبل برای انجام کاری یا تجربه جدیدی آماده ساخت. مثلاً اگر قرار است که فرزندتان را به مهدگاه ببرید یک هفته زودتر او را به مطب برده تا محیط آنجا را ببیند و احساس راحتی بیشتری کند.

۲ - **به حرف های او با صبر و حوصله گوش کنید:** کودکان را تشویق کنید تا در مورد آن چه که او از آن واهمه دارد صحبت کند و سعی کنید بدون این که نگرانی اش را فراموش کند بروی تجربیاتش تاکید کنید. **باید بگویید:** "بعضی اوقات من هم این احساس را دارم."

۳ - **در خانه با او تمرین کنید:** بازی های مختلفی خارج از فعالیت های روزمره فرزندتان انجام دهید مانند ملاقات با یک شاگرد جدید در مدرسه. کارها و بازی هایی کنید تا او بتواند به طور یکنان همه موقعیت های اجتماعی را تجربه کند. به فرزندتان کمک کنید تا آن چه را که انجام می دهد، تجربه کند. مثلاً اگر کودک دیگری عروسکش را می خواهد با هم بازی کنند و یا اگر پسریچه ای سعی در گرفتن اسباب بازی اش را دارد تا با همدیگر از آن وسیله استفاده کرده و لذت ببرند. به عقیده روان شناسان "تکرار بعضی از بازی ها و نقش ها کمک می کند تا فرزندتان کمتر احساس ترس و نگرانی کرده و راحت تر دوستی صمیمانه ای با دیگران داشته باشد."

۴ - **به فرزندتان فرصت آمادگی دهید:** اگر کودکتان بداند که در تمام موقعیت ها چه اتفاقی می افتد، نگرانی او کم می شود. مثلاً چند روز قبل از یک جشن تولد، شما او را به خانه دوستش ببرید تا با والدین او آشنا شده و همچنین از وقایعی که قرار است در این جشن اتفاق افتد آگاه شود.

در از بین بردن بدبینی و تفکرهای منفی ذهن او کمک کنید. (مثل شما خیلی خوب با آن بچه بازی کردید) و او را تشویق کنید که خود را باور کند و بداند که او هم می تواند مثل دیگران خوب بازی کند و کاری را انجام دهد.

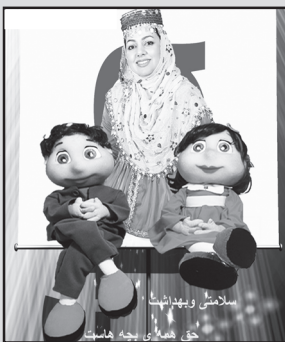
اگرچه، معمولاً فکر می کنیم خجالتی بودن یک معضل اجتماعی است ولی این گونه افراد در آینده بزرگسالانی حساس و سرشار از حس همدردی هستند. یکی از روان شناسان می گوید: "آن ها یک دنیای غنی و پربار مخصوص به خود دارند." آن ها وقتشان را در تجزیه و تحلیل می گذرانند که چرا مردم کارهایی می کنند که آن ها انجام می دهند و به طور کلی تصورات و افکار عجیب و غریبی دارند. "در حقیقت برخی از بازیگران معروف از دوران بچگی تاکنون با مشکل کمروسی و خجالتی بودنشان مبارزه می کنند." در پایان، به دلیل این که کودکان خجالتی آمادگی زیادی در گوشه گیری دارند، پس بهتر است بزرگسالان مواظب رفتار خود باشند و به کودکان اجازه دهند تا نظاره گر کارهای اجتماعی آن ها به عنوان بخشی از زندگی روزمره شان باشند. با این وجود بهتر است که صورت بیشتر افراد را در نظر بگیرید. اگرچه به فرزندتان کمک می کنید تا با یک برنامه ریزی صحیح در موقعیت های جدید احساس خوب و راحتی داشته باشد، ولی نتایج کارتان به مرور زمان خود را نشان دهد.

**چگونه کودکان مستقل داشته باشیم**  
ممکن است کودکانی که در بیرون از خانه به طور عادی رفتار می کنند می توانند در موقعیت های خاصی خجالتی و کمرو شوند. مثلاً، اگر فرزندتان دوست دارد تا در جشن تولد کنار شما بماند، مشکلی نیست ولی باید در چارچوب قوانین مشخص شده ای قرار گیرد. به او بگویید: "می توانی برای چند دقیقه پیش من باشی، ولی من دوست دارم با بچه های دیگر بازی کنی." یا "در جشن تولد روی پای من نمی نشینی." در طول مسیری که به جشن تولد می روید او را از اوضاع و احوال آنجا آگاه کنید. (بگوئید: ما الان داریم به جشن تولد یکی از دوستانت می رویم، وقتی به آنجا برسیم، می بینی که همه بچه ها با یکدیگر بازی می کنند، سپس به شما یک آب نبات می دهند و قبل از این که به خانه بیایی همه با هم یکیک می خورند.) اگر قرار است که او را در آنجا بگذارید و سپس خودتان بروید، بگویید چه وقت برمی گردید (بعد از این که همگی یکیک خوردید، دنبالت می آیم). همچنین اگر قرار است که در جشن تولد بماند، ولی فرزندتان می ترسد که شما او را ترک کنید، کودک را از این که جایی نمی روید، مطمئن سازید.

## پیام های خودمراقبتی ناز گل، نادر و خاله نیلا

قسمت پنجم  
**برای کاهش استرس، لاغری، تقویت قلب و... آب بنوشید**

۱) برای کاهش وزن به جای نوشیدنی های حاوی کالری قبل از هر وعده غذایی یک لیوان آب بنوشید تا احساس سیری شما افزایش یابد.  
۲) نوشیدن آب سرد باعث فعالیت بیشتر بدن برای گرم کردن آن و در نتیجه افزایش سوخت و ساز و لاغری بدن می شود.  
۳) برای انرژی بیشتر، از بین بردن احساس خستگی، بی حالی و



بزمردگی آب بنوشید زیرا کمبود آب بدن را خسته و کم توان می کند.  
۴) نوشیدن آب کافی به قلب کمک می کند تا خون را با کارایی بهتری پمپ کند.

۵) آب به انتقال اکسیژن و مواد مغذی به سلول های بدن کمک می کند.  
۶) برای کاهش استرس خود همیشه یک لیوان آب کنار میز خود داشته باشید و در طول روز مرتب آب بنوشید.  
۷) آب مفاصل بدن را نرم می کند. عضلات را تقویت و از گرفتگی ماهیچه ها جلوگیری می کند.

۸) برای زیبایی و جوانی، تغذیه و تقویت پوست و جلوگیری از چین و چروک های آن آب بنوشید.  
۹) اگر در عمل دفع و دستگاه گوارش خود مشکل دارید آب بنوشید زیرا همچون فیبر خوراکی در هضم غذا اهمیت دارد.  
۱۰) برای کاهش خطر تشکیل سنگ کلیه که آمار آن مخصوصاً در کودکان رو به افزایش است آب بنوشید.

۱۱) امام هشتم می فرماید: هرکس مایل است معده اش او را آزار و اذیتی نرساند بایستی بین غذایش آب نیاشامت تا آنکه از غذا فارغ شود کسی که درین غذا آب نیاشامت بدنش مرطوب و معده اش ضعیف می شود و درگ ها نیرو و انرژی غذا را جذب نمی کنند.

۱۲) مطالعات جدید نشان می دهد آب مقوی، مسکن درد، مسهل، نیروبخش، مدر، ضد عفونی کننده بدن، قاطع تب و خواب آور است.

۱۳) پیامبر اکرم وقتی غذای چرب می خوردند آب کمتر می نوشیدند و می فرمودند: آب کمتر برای غذای من گوارا تر است.

۱۴) رسول اکرم می فرماید: وقتی آب می آشامید آهسته آهسته بیاشامید زیرا آشامیدن آن با سرعت باعث بیماری کبد است (کبد معنای درد و ناراحتی کبد است)

۱۵) فراموش نکنید مقدار آب مورد نیاز بدن به جثه فرد میزان فعالیت، نوع آب و هوای محل زندگی و وضعیت سلامت بدن بستگی دارد و در مواقع ورزش کردن یا تعریق زیاد میزان آب مورد نیاز بدن بیشتر می شود.

اکرم صداقت جو