فوتبال ایرانی/ حاشیه ایرانی مظلومیت امیر؟

محمد رضا پولادی

حالم گرفته ازاین دنیایی که آدم هایش هم چون هوایش ناپایدارند گاه انقدر پاک که باورت نمی شود گاه آنقدربی معرفت که نفست می گیرد.

قصه قصه یک بود یکی نبود نیست قصه کلاغ خبرچین هم نیست بلکه روایت یک بی معرفتی یک ناجوانمردیست.

سال هاست که برخی درمیان ورق پاره های نشریات زرد وتهوع آور به دنبال نکته ای هرچند ریز برای له کردن مردیست که با افتخارترین مربی فوتبال ایران است.

درکناراین آدم ها رسانه هایی هم وجوددارند که حتی حاضرند شرافت غبارگرفته خودرا برای درهم شکستن این مرد گروگذاشته واورا تا سرمنزل نابودی هدایت کنند.

سال هاست که نتایج اورا بطرز ناشیانه ای زیرسوال می بردند تا اینک در یکی دوهفته اخیر وبا کنارگذاشتن یکی دوبازیکنش آنچنان زلزله ای برپا شده که نگو ونپرس...

اول سیدمهدی رحمتی وقتی دید امسال به مانند قبل نیست پیراهن حجازی و اشک هایش را برای صدمین بار جار زدو زدبعداز او مدعیان دیگر یکی یکی پیداشدند جوادنکونام که بوسه برروی بازوبند آبی رنگ کاپیتانی تیم ملی میزدمدعی شد که اورا از محبوبش فراری دادند و آقا سرمربی تا حد جنایتکار جنگی به مسلخ برد.

آقا جواد شما که همواره الگوی خودرا تختی نام میبری چرا؟ این حرف‌ها از پهلوانی وجوانمردی شماست؟

چرا همان روز که در استقلال بودی این حرف ها را نزدی؟ توکه از برزیل پیغام و پسغام میدی برای برگشت دیگه چرا؟ آقا جواد اگه خیلی اهل جوانمردبازی هستی از قهرمانی تیم محبوبت پاس در سال ۱۳۸۲ با مربیگری معلم اخلاقت مجیدجلالی و مدیرعاملی سردار آجرلو هم بگو آن بازی با استقلال اهواز یادت هست؟ سال بعدش چی بازی با فولاد خوزستان؟

آقا جواد به فرص که همه کدهایی که شما دادید درست باشد پس چرا تا همین چند روزقبل برای پوشیدن پیراهن آبی با مربیگری قلعه نوعی زیرپای خسرو واندو می نشستی؟

چرا تنها دوروز قبل از دربی تیم محبوبت راتنها گذاشتی؟ اون هم درست زمانی که دودروازه‌بان ذخیره در دربی رو نیمکت بود برای سیاهی لشگر.

این بازی ها را در مکتب پاس یاد گرفته ای یا درمکتب اوساسونا ؟

ازهمه بدتر اینکه یکی ازبازیکنانی که در دوسه سال اخیر قلعه نوعی متهم بدوستی با آن بودحال که دیگر جایی در استقلال ندارد هم بحرف آمده،عموجان دیگه بس است .

کمیته انضباطی ومنشور اخلاقی فوتبال ما کجاست؟نکند خواب باشند یا اینکه خودرا به خواب زده باشند که بیدارکردن دومی بسی جانکاه وناممکن است.

درکنار این ناجوانمردی ها قصه کارت پایان خدمت بعضی از فوتبالیست‌ها هم شنیدنی بسیار داردهرچند که ممکن است آن را هم به امیر ودوستانش ارتباط دهنددر فوتبال هرکی به هرکی ما هیچ چیز غیرممکن نیست .

ده گلزن بزرگ لیگ برتر

محمدرضا پولادی

۱. رضا عنایتی (۱۲۸ گل): مهاجم ۳۸ ساله مشهدی که برای آخرین سال فوتبالش به شهر خود برگشته است، ۵۵ گل برای استقلال، ۳۱ گل برای صبای قم، ۲۸ گل برای ابومسلم، ۱۰ گل برای مس کرمان و ۴ گل نیز برای سپاهان زده است. عنایتی از اولین فصل لیگ برتر در این مسابقات حاضر بوده است و البته ۳ فصل را نیز به دلیل حضور در امارات غایب بوده است.

۲. آرش برهانی (۱۱۱ گل): به جز فصل ۸۰ و یک نیم فصل حضور در امارات

، در سایر ادوار لیگ برتر حضور داشته و ۷۶ گل برای استقلال و ۳۵ گل برای پاس تهران زده است. او فصل گذشته کمترین گل را در دوران حضورش در لیگ برتر زد، اما امسال در بازی های پیش فصل آماده نشان داده است، اما همچنان بعید است در این فصل بتواند رکورد عنایتی را بشکند.

۳ . مهدی رجب زاده (۹۴ گل): او نیز از قدیمی های لیگ برتر است که به جز یک و نیم فصل، در همه ادوار حاضر بوده و امیدوار است سومین صد گله لیگ برتر لقب بگیرد. رجب‌زاده اکنون ۳۶ ساله است و شاید در آخرین فرصت برای سه رقمی کردن گل هایش. او ۷۱ گل برای ذوب آهن، ۱۳ گل برای سپاسی و ۱۰ گل برای مس زده است.

۴ .فریدون فضلی (۸۵ گل): تا قبل از بازگشت عنایتی، برترین گلزن لیگ برتر بود اما اکنون خداحافظی کرده است و فرصتی برای افزایش آمار گل ندارد. فضلی ۳۱ گل برای صبا، ۳۰ گل برای استقلال اهواز، ۲۲ گل برای ابومسلم، و ۲ گل برای تراکتورسازی زده است.

۵ .کریم انصاری فرد (۷۷ گل): جوان ترین گلزن در لیست برترین گلزنان لیگ برتر ۵۵ گل برای سایپا، ۱۴ گل برای تراکتورسازی و ۸ گل برای پرسپولیس زده‌است و در صورت تداوم حضور در این مسابقات می تواند در دو یا سه فصل آینده رکورد عنایتی را هم بشکند.

۶ .عماد رضا (۷۰ گل): مهاجم عراقی سابق تیم های سپاهان، فولاد و شاهین بوشهر برترین گلزن خارجی لیگ برتر است که ۵۹ گلش را برای سپاهان زده و برترین گلزن تاریخ این تیم محسوب می شود.

۷ .سیاوش اکبرپور (۶۸ گل): او هم از قدیمی های لیگ برتر است که ۴۲ گل برای استقلال، ۱۲ گل برای سپاسی، ۹ گل برای استیل آذین و ۵ گل برای تراکتورسازی زده است.

۸ .جلال رافخایی (۶۷ گل): برترین گلزن ملوان در تاریخ لیگ برتر و آقای گل دو فصل قبل لیگ برتر است که ۶۳ گلش را با پیراهن ملوان و ۴ گل نیز برای ذوب آهن زده است.

۹ .محسن بیاتی نیا (۶۱ گل): مهاجم کهنه کار لیگ برتر که برای تیم های پیکان، صبا، پاس، مس و ذوب آهن گلزنی کرده‌است، بعید است شانسی برای افزایش گل هایش داشته باشد.

۱۰.ابراهیم توره و محمد غلامی (۶۰ گل): دو مهاجم سابق سپاهان با ۶۰ گل دهمین گلزنان برتر تاریخ لیگ برتر هستند. توره برای سپاهان، پیکان و پرسپولیس گل زده‌است و غلامی نیز برای ملوان، پاس، استیل آذین، داماش و سپاهان. غلامی در این فصل برای راه آهن بازی می کند.

پیام های خودمراقبتی نازگل،نادروخاله نیلا

قسمت پنجم

برای کاهش استرس،لاغری،تقویت قلب و... آب بنوشید

۱)برای کاهش وزن به جای نوشیدنی‌های حاوی کالری قبل ازهروعده غذایی یک لیوان آب بنوشید تا احساس سیری شما افزایش یابد.

۲)نوشیدن آب سرد باعث فعالیت بیشتر بدن برای گرم کردن آن و درنتیجه افزایش سوخت وساز ولاغری بدن می شود.

۳)برای انرژی بیشتر،ازبین بردن احساس خستگی،بی حالی و پژمردگی آب بنوشید زیراکمبود آب بدن راخسته وکم 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 وموادمغذی به سلول های بدن کمک می کند.

۶)برای کاهش استرس خودهمیشه یک لیوان آب کنارمیز خودداشته باشید ودرطول روز مرتب آب بنوشید.

۷)آب مفاصل بدن را نرم می کند .عضلات راتقویت وازگرفتگی ماهیچه‌ها جلوگیری می کند.

۸)برای زیبایی وجوانی ،تغذیه وتقویت پوست و جلوگیری از چین وچروک‌های آن آب بنوشید.

۹) اگردرعمل دفع ودستگاه گوارش خود مشکل دارید آب بنوشید زیراهمچون فیبرخوراکی درهضم غذااهمیت دارد.

۱۰)برای کاهش خطرتشکیل سنگ کلیه که آمارآن مخصوصا درکودکان روبه افزایش است آب بنوشید.

۱۱)امام هشتم می فرماید:هرکس مایل است معده‌اش اوراآزارواذیتی نرساند بایستی بین غذایش آب نیاشامدتا آنکه‌از غذا فارغ شود کسی که دربین غذا آب بیاشامد بدنش مرطوب ومعده‌اش ضعیف می شودورگ ها نیرو وانرژی غذا راجذب نمی کنند.

۱۲)مطالعات جدید نشان می دهد آب مقوی،مسکن درد، مسهل، نیروبخش، مدر،ضدعفونی کننده بدن،قاطع تب وخواب آور است.

۱۳)پیامبراکرم وقتی غذای چرب می خوردندآب کمتر می نوشیدند ومی‌فرمودند:آب کمتربرای غذای من گواراتراست.

۱۴)رسول اکرم می فرماید:وقتی آب می آشامید آهسته آهسته بیاشامید زیراآشامیدن آن با سرعت باعث بیماری کباداست(کبادمعنای دردوناراحتی کبد است)

۱۵)فراموش نکنید مقدارآب موردنیاز بدن به جثه فرد،میزان فعالیت،نوع آب وهوای محل زندگی ووضعیت سلامت بدن بستگی دارد ودرمواقع ورزش کردن یاتعریق زیادمیزان آب موردنیازبدن بیشترمی شود.

اکرم صداقت جو

افراد باهوش این کارها را نمی کنند!

در بحث قدرت عقل یا جسم، همیشه قدرت عقل پیروز است. همیشه با نیروی عقل است که می توان کارهای بزرگ انجام داد. شاید برای شما هم جالب باشد بدانید، انسان های موفق با فکرهای بزرگ و روحیه خوش بین و مثبت گرا چطور فکر می کنند؟ چه در مغز آنها می گذرد که تا این اندازه موفق هستند؟ دید آنها به دنیا چیست و چه کارهایی برای ارتقا روح و توسعه دید خود انجام می دهند؟ در این میان، شاید بد نباشد ابتدا برخی از کارهایی که آنها هرگز انجام نمی دهند را بدانیم. اگر مشتاق دانستن هستید، در ادامه با ما همراه باشید.

۱.با حس پشیمانی وقت خود را تلف نمی کنند

کم پیش می آید آدم موفقی را ببینیم که از کرده خود پشیمان باشد یا برای یک کار اشتباه ناراحت باشد. آنها همیشه مسوولیت کارهای خود را به عهده می گیرند و می دانند هر نتیجه‌ای حاصل شده است، به واسطه کارهایی است که انجام داده اند. آن ها به خوبی درک کرده اند که زندگی به هیچ عنوان منصفانه نیست و فراز و فرود بسیاری دارد. آن ها از تجربیات خود به خوبی استفاده می کنند و سعی می کنند راه های اشتباه پیشین را دوباره تکرار نکنند. اگر در نتیجه کارهایی که کرده اند نتیجه خوبی حاصل نشود، نه ناامید می شوند و نه به دنیا بد و بیراه می گویند. یک عبارت ساده می گویند: "روشی دیگر را امتحان می کنم." ناامیدی برای آنها مفهومی ندارد.

۲.به قدرت خود اعتماد دارند

افراد باهوش و موفق هرگز طوری رفتار نمی کنند که دیگران از آنها حس بد بگیرند، یا احساس کنند که این افراد در کارها و تصمیمات آن ها دخالت می کنند. آن ها به خوبی روی رفتار خود تسلط دارند و می توانند احساسات خود را مدیریت کنند. همین تسلط بر قدرت و احساسات درونی باعث می شود تا بیشتر مواقع واکنش های مناسب و درست داشته باشند.

۳.از تغییر نمی هراسند

افراد باهوش و موفقیت شناس از هر تغییری استقبال و برای پیشبرد بهتر آن مبارزه می کنند. این افراد اصولا چیزی به نام ترس در وجود خود ندارند. ریسک پذیری بالایی دارند و تلاش و چالش به آنها انرژی دوبرابر می دهد.

۴.وقت خود را برای کارهایی که نمی توانند کنترل کنند، تلف نمی‌کنند

افراد باهوش و موفق اصولا از چیزی خیلی شکایت نمی کنند. به طور مثال، اگر در ترافیک سنگین گرفتار شوند، غر نمی زنند. حتی در مورد افراد دیگر به اصطلاح غیبت نمی کنند. وقتی نمی توان اخلاق و روحیات یک انسان را تغییر داد، چرا برای او انرژی صرف کنید؟ افراد باهوش به خوبی می دانند که چگونه از انرژی و وقت خود برای مسایل مفیدتر و با ارزش تر استفاده کنند. تنها چیزی که برای آن وقت می گذارند، اصلاح رفتار و تلاش های خودشان است.

۵.نگران توجه و تعریف شنیدن از دیگران نیستند

یک انسان باهوش همیشه در تلاش است که مهربان، منصف و خوش اخلاق باشد و خوبی ها و محبت های دیگران را قدر بداند و اطرافیان را برای کارهای درست و خوبشان تحسین کند. این کارها را برای جلب محبت آنها انجام نمی دهد، بلکه برای ارتقا روح خودشان این روش را انتخاب کرده‌اند. در ضمن، در شرایط بد و ناراحت کننده نیز سعی می کنند تحمل بالایی داشته باشند و با متانت و نزاکت رفتار می کنند.

۶.از ریسک کردن نمی هراسند

افرادی که به طور ذهنی بسیار باهوش و برجسته هستند، از اینکه در موقعیت‌های پرخطر قرار بگیرند، هیچ هراسی ندارند. البته منظورمان این نیست که بی فکر خودشان را در دام خطرهای احمقانه می اندازند، بلکه بسیار حساب شده و با فکر به سراغ موقعیت هایی می روند که احتمال می‌دهند نتیجه خوبی داشته باشد. آنها هه جوانب ریکسی که می خواهند انجام دهند را می پذیرند و موانع احتمالی را در نظر می گیرند.

۷.در گذشته زندگی نمی کنند

نگاه به گذشته این مزیت را دارد که می توانید از تجربه های پیشین برای ساختن فرصت های خوب برای زندگی امروز خود استفاده کنید. اما افراد باهوش هرگز خود را در غم و ناراحتی ها و شکست های گذشته غرق نمی‌کنند و وقت خود را برای از دست دادن آرزوهای ذهنی خود تلف نمی‌کنند. آنها همیشه در لحظه زندگی می کنند و برای آینده خود برنامه‌ریزی های درست دارند.

۸.یك اشتباه را بارها تکرار نمی کنند

انسان از یک سوراخ دوبار گزیده نمی شود. انسان باهوش کسی است که وقتی راهی را رفت و دید اشتباه است، دوباره آن را تکرار نکند. انسان باهوش همیشه مسوولیت اشتباهات خود را قبول می کند و از آنها درس می گیرد تا دوباره تکرارشان نکند.

۹.از موفقیت دیگران ناراحت نمی شوند

کم نیستند آدم هایی که چشم ندارند موفقیت های دیگران را ببینند. این افراد همیشه در سطح پایین فکری خود می مانند و شاهد هیچ نوع پیشرفتی در زندگی نخواهند بود. اما درست برعکس، انسان های باهوش و موفق، از دیدن موفقیت اطرافیان بسیار شادمان می شوند. این افراد به خوبی به مهارتها و قدرت فکری خود ایمان دارند و به همین واسطه موفقیت دیگران به آنها حس حسادت نمی دهد. آنها برای موفقیت های خود تلاش می کنند و در کنار دیگران خود را بالا می کشند.

۱۰.پس از شکست ناامید نمی شوند

شاید بسیار شنیده باشید که می گویند، هر شکست پلی است برای پیروزی. این عبارت شاید کلیشه شده باشد. اما انسان های باهوش بسیار به آن اعتقاد دارند. آنها از شکست های خود به عنوان فرصت هایی برای پیشرفت و بهتر شدن یاد می کنند. با هر شکست، یک قدم به پیروزی نزدیک تر می‌شوند، زیرا ایرادهای کار و تصمیمات خود را متوجه می شوند.

۱۱.از تنهایی نمی ترسند

افراد باهوش از اینکه تنها باشند، نمی ترسند. از این فرصت سکوت و آرامش برای برنامه ریزی برای آینده، یادداشت ایده ها یا انجام کارهای مفید استفاده می کنند. آنها خوشحالی خود را به دیگران وابسته نمی دانند. از در جمع بودن بسیار خوشحال هستند، اما در تنهایی های خود نیز می توانند دلایلی برای شادی داشته باشند.

۱۲.فکر نمی کنند دنیا به آنها بدهکار است

آنها با توجه به شرایط اقتصادی جامعه و وضعیت حقوق ها کاملا درک می‌کنند که باید خودشان تلاش کنند تا به موفقیت برسند. آنها به مهارت های خود ایمان دارند و اگر زندگی آن طور که می خواهند نیست، آن را گردن دیگران نمی اندازند.

۱۳.عجول نیستند

افراد باهوش برای رسیدن به اهداف خود تلاش و برنامه ریزی می کنند و و باید برای رسیدن به نتیجه دلخواه، صبر داشته باشند. آنها از انرژی خود برای تحقق اهداف بهره می گیرند و پس از پشت سر گذاشتن هر کدام از موانع یا مراحل سخت، خود را تشویق می کنند و جشن می گیرند.

●زندگی با زیر نویس حسادت●

آیا شما نسبت به وضعیت زندگی دوستانتان حسادت می کنید و یا ارتقای همکارتان را نمی توانید تحمل کنید، اینها ناشی از تجربه امری خطرناک به نام حسادت است. به نوعی می توان گفت حسادت یک "احساس دردناک و دیوانه کننده" است. پیامبر خدا(ص) در این باره می فرماید: آسایش حسود از همه کمتر است. حسادت تجربه ای بسیار خسته کننده است تا مادامی که فردی گرفتار حسد باشد شاید بتوان به صراحت گفت که روی آرامش را نخواهید دید. در صورتی که حسادت در یک رابطه حس مشترک دو طرف باشد، می تواند باعث تنش در روابط عاطفی ، روابط خانوادگی و دوستی ها شود. با این حال، شما می توانید برای کاهش میزان حسادت از همین امروز برنامه وطرحی پیاده کنید تا طعم زندگی خودرا با حسادت تلخ نکنید.

حسادت را نادیده نگیرید

خودرا در موردا ین حس سرزنش نکنید و با خود کلنجار نروید. به یادداشته باشید که حسادت یک احساس مشترک است، و هر کس آن را یک بار و هر از چند گاهی تجربه می کند .از کنار این حس به راحتی نگذرید. مهم این است که اجازه ندهید این حس بر زندگی شماچیره شود.

در مرحله اول قبول کنید که این حس در شما کمی از بقیه بیشتر است و باید بر آن فائق آیید . اگر شما این حس را کتمان کنید و نادیده بگیرید، هیچگاه قادر به تسخیر آن نخواهید بود.

احساساتتان را صادقانه بیان کنید

اگر شما در روابط عاطفی خوداحساس حسادت دارید با شریک زندگی صحبت کنید، البته اگر به او اطمینان دارید و می دانید که او با شما صادق خواهد بود و از صحبت های شما سوء استفاده نخواهد کرد. دلایلی را که باعث ایجاداین حس در شما می شودبرای او توضیح دهید و بگویید که چگونه این حس بر روی شما تاثیر منفی می گذارد. برای مثال، شما می توانید بگویید، "من اوقاتی را که تو در کنار دوستانت هستی و گذشت زمان را متوجه نمی شوی و از من هم دعوت نمی کنی تا در کنارت باشم، احساس می کنم چیزی را از من پنهان می کنی و احساس حسادت می کنم" بعد از اینکه شما توضیح دادید که چرا به او حسودی می کنید ، به پاسخ او خوب گوش دهید . او ممکن است یک توضیح منطقی داشته باشد و ممکن است ذهن شما را از این احساس رها کند.

مقایسه نکنید

از مقایسه خود با دیگران پرهیز کنید. با این کار شما هرگز از زندگی خود راضی و خرسند نخواهید بود و دائما در حال رقابت با دیگران هستید . اگر حس می کنید فردی از شما باهوش تر ، زیباتر ، جذاب تر ، جوان تر و ..... است ، توجه داشته باشید که این چیزها جزئی از او هستند و او هم نقص هایی دارد که شما در ظاهر نمی بینید . هیچ کس به صورت مطلق کامل نیست و هیچ چیز آنطور که عالی به نظر می رسد، نیست.

دوره های آموزشی کمك حال شما

از حس حسادت خود در جهت مثبت استفاده کنید و نیرویی مثبت از آن بگیرید. اگر نسبت به همکار خود که ارتقایافته و یا دوستان که به مقاطع بالای تحصیلی رسیده است، حسات می کنید، به جای اینکه وقت خود را صرف چنین فکرهایی می کنید، برای کلاس های آموزش کسب و کار یا هر دوره آموزشی دیگری متناسب با شغل تان استفاده کنید. در اینصورت این امر به شما برای پیشرفت در محل کارتان کمک خواهد کرد.

همه چی آرومه.....

وانمود کنید که شما یک فرد حسود نیستید . اگر چه ممکن است شما احساس حسادت کنید ، مطالعات نشان می دهد برای بوجود آوردن حسی که در درونتان وجود ندارد، مثبت نگری می تواند موثر باشد. این امر که شما با دید مثبت احساس کنید که فرد حسودی نیستید، باعث می شود با تمرین،حس حسادت کمرنگ تر شود و احساس های خوب در شما شکل بگیرد. پس رفتار های غیر حسودانه را تمرین کنید.