



يقلم

د. محمود أبو العزائم
رئيس التحرير

الدروس النفسية من كأس العالم

أن مستوى الفريق المصري مستوى متوسط لا يرقى إلى الصعود للأدوار التالية في المسابقة ولذلك كانت مباريات الفريق المصري كلها مباريات حياة أو موت ولم تكن مباراة يستمتع بها الشعب بممارسة بعض الترفيه، ووصل الشحن المعنوي لدرجة التعصب مما أدى إلى موجة من الإحباط والحزن بعد هزيمة الفريق في مبارياته الثلاثة وأصبحنا فقط نسعى لأن نكون الفريق قبل الأخير في المسابقة وليس الفريق الأخير ونقبل الدنية.

■ التركيز في أى عمل دائماً ما يكمل بالنجاح وخير مثال لذلك ما تشاهده في مباريات كرة القدم عند ركلات الجزاء فترى من يستطيع أن يحصر تركيزه - ولا يشتت انتباهه في الجمهور وحارس المرمى والحكم - فداًئماً ما يستطيع تسجيل الهدف أما من يشتت انتباهه فداًئماً ما يخفق في تحقيق الهدف ونستطيع أن نراجع مشاهد ضربات الجزاء ونحللها نفسياً لنستخلص منها أهمية التركيز وكانت هناك لقطة أعجبت بها كثيراً في مباراة البرتغال وأسبانيا حينما تصدى اللاعب رونالدو لضربة حرة في اللحظات الأخيرة من المباراة ولا حظت قسماً وتعبيرات وجهه وهو يركز ويشد قدراته الذهنية لبضع لحظات قبل تسديد الكرة وكان لتلك اللحظات تأثير هائل أدى إلى تحقيق الهدف والتعادل في المباراة.

■ من كل تلك الصور واللقطات استمتعنا جميعاً بمباريات كأس العالم الأخيرة... لحظات الفوز والنجاح والابتهاج والسرور لدرجة النشوة يقابلها لحظات هزيمة وتآلم وتعبيرات حزن وأسى للخاسرين في المباريات.

تلك هى الحياة لحظات فوز وأخرى هزيمة وإحباط، والنجاح لا يأتي إلا مع الإصرار والاجتهاد والسعى المستمر.

(رونالدو) والفريق المصري (محمد صلاح) وذلك لأن الفوز والنجاح يأتي كاملاً متكامل لكل أفراد الفريق وتلك الملاحظة نستطيع أن نطبقها على جميع الكيانات مثل الشركات والمصانع وحتى الدول، فالدولة التي يعمل جميع أفرادها في منظومة متكاملة تستطيع بلوغ النجاح والتفوق.

■ أهمية الإصرار والعزيمة في تحقيق الفوز، وقد لاحظت في بعض المباريات كيف أن الإصرار على الفوز حتى في وجود لحظات هزيمة وانكسار يأتي مع الإصرار المتواصل وعدم اليأس، ولكن مع الوقت يأتي الفوز والنصر حتى في اللحظات الأخيرة ولوحظ ذلك في مباراة اليابان وبلجيكا حين تفوقت اليابان ٢-٠ صفر في الشوط الأول ولكن مع استمرار الإصرار والسعى وبذل المجهود تكلم ذلك بالتعادل ثم الفوز في اللحظات الأخيرة من المباراة.

■ الكثير من الناس يتحدث حالياً عن مكاسب اللاعبين التي تتعدى ملايين الدولارات والبعض يتهمك على ذلك ويقول إنه لو ترك ابنه يلعب ولا يدرس فقد يكون لاعباً مشهوراً مثل محمد صلاح أو ميسي أو رونالدو ولكن كم إنساناً في هذا الكون سوف يصبح مثل ميسي ومحمد صلاح!!.. إن الموهبة التي يعطيها الله للبعض إذا لم تصقل بالتدريب والإصرار والانضباط تضع مثلما يضع أى إنسان لا يحافظ على صحته أو موهبته ولذلك ليس كل من دخل كلية الطب أو الهندسة سوف يصبح طبيباً مشهوراً أو مهندساً نابغاً ولكن من يبذل الجهد مع استمرار التعلم والانضباط هو من يستطيع بلوغ أعلى الفايات.

■ بالغ الإعلام المصري في الاهتمام والتحدث عن اللاعبين وتنمية مشاعر الفوز والنصر في نفوس الشعب رغم علم الجميع

كذلك يستطيع المشاهد التعبير عن رأيه بمنتهى الحرية، ودون أي ضغوطات وهذا أمر مفيد جداً من الناحية النفسية ويستطيع توجيه النقد بصورة إيجابية كما أن التعبير عن الرأي في كل أحداث المباراة، يعد وسيلة لإسقاط الانفعالات الداخلية على اللاعبين والحكم والمدرّب، ويعد هذا تنفيساً انفعالياً إيجابياً. كذلك فإن حرية الانفعال تساعد على التخلص من الخجل والانطواء والخاوف الاجتماعية، كما أنها تعود الشخص على التفاعل مع الأحداث.

■ ويرى علماء النفس أن هذه اللعبة الشعبية التي تقام في أجواء الاحتفال والمرح، تساعد الأفراد على التخلص من أعباء الحياة والضغوطات النفسية، التي يتعرض لها الإنسان يومياً، فهي تضيء أجواء من الترويح عن النفس وتفرغ الانفعالات وتساعد هذه اللعبة على تقريب وجهات النظر بين الشعوب، والتغلب على المشاكل والخلافات السياسية.

وقد تابعنا جميعاً مباريات كأس العالم الأخيرة لكرة القدم التي أقيمت في روسيا التي تم التنظيم لها بنجاح مبهر وإتقان واضح وانتهت بفوز الفريق الأجدد الذي كافح من البداية حتى آخر لحظة في المباريات.

والفوز والنجاح لا يأتي هباءً ولكن يأتي بالإصرار والمجهود والتنظيم والإخلاص ويكفل بعد ذلك بالتوفيق من الله سبحانه وتعالى.

ومن تحليل مباريات كأس العالم لكرة القدم أستطيع أن أبلور الملاحظات الآتية:

■ لم ينجح أى فريق في الفوز إلا الفرق التي تعمل كفريق واحد متكامل ورسب من الأدوار الأولى كل الفرق التي كانت تعتمد على مهارة فرد واحد مثل فريق الأرجنتين (ميسي) وفريق البرتغال

لمشاهدة مباريات كرة القدم فوائد عديدة تعود على نفسية المشجعين للعبة، فعلى الرغم من أن بعض الناس لا يرون فوائد واضحة من مشاهدة هذه المباريات، إلا أن وجهة النظر النفسية تؤكد أن هذه المباريات تخفف من الضغوط النفسية، ونسيان الهموم وتساعد على الكسر من روتين الحياة اليومية والعيش في أجواء المنافسة. ويعتقد البعض أن إراحة الجسم والعقل تكمن في النوم أو الكسل، ولكن هناك نوع آخر من الراحة أكثر إثارة وشغفاً، ويجعل قضاء الوقت أكثر متعة وإثارة وهنا تأتي فوائد مشاهدة مباريات كرة القدم، لأنها مليئة بلحظات الإثارة والانفعالات مع كل حركة لكرة وانتقالاتها من لاعب إلى الآخر، كما تزيد الانفعالات وترتفع حرارتها عند تسجيل أحد الأهداف، ويمكن ملاحظة ذلك بسهولة عند رؤية وسماع أصوات المشاهدين ومذيع المباراة.