كيف يحافظ محمد صلاح على لياقته النفسية ؟

في لقائه الأخير مع الإعلامي عمرو أديب كشف محمد صلاح عن أسرار كثيرة ومهمة تخص حفاظه على عبقريته ولياقته النفسية لكي يحقق أعلى درجات الإنجاز الكروية, ويحتفظ بتوازنه النفسي وتألقه الإنساني, فمثلا ذكر أنه يقوم بعمل جلسات تأمل واسترخاء بشكل يومي لكي يحتفظ بحالة من الهدوء والسلام الداخلي على الرغم من ظروف حياته الضاغطة . وقال "أنا باعمل Meditation كتير , وباحاول أبعد عن السوشيال ميديا, ومابأحاولش أعرف الناس بيقولوا عليا إيه". وذكر أن له روتينا يوميا ثابتا لا يحب تغييره "أول ما أصحى أقعد وأربع رجلي وأغمض عينيا وأركز في نفسي, خمسه بره وخمسه جوه (يقصد الزفير والشهيق) لمدة خمس دقائق". وقال أيضا "بانزل الملعب برجلي اليمين وأخرج برجلي اليمين", وهو نوع من التفاؤل بالتيمن المحمود دينيا, ونوع من الثبات في الطقوس يلطف من تقلبات الحياة وتحدياتها .

● كما ذكر صلاح أنه يقوم بتخيل المباريات التي يلعبها والأهداف التي يحرزها لعدة ليال قبل أن يقوم بها في الواقع, وهذا عمل عبقري بكل المقاييس إذ يقوم بعمل تدريب مسبق للمخ لكي يطوعه لتحقيق أهدافه في الواقع, وهذا يعكس حالة من التركيز الشديد والاهتمام الخارق بما يعمله, فهو يعيش مهنته التي أحبها حتى في أوقات خلوته, ويقوم بخيال استباقي, ويكيّف مخه وجهازه العصبي والعضلي لمتطلبات المواقف المختلفة المتوقعة في المباراة ويصحح أي أخطاء محتملة قبل دخوله فيها, ويتخيل إحراز الأهداف وفرحته وفرحة الجمهور بذلك فيشحن نفسه بشحنة هائلة من الفرح تهيئه لانتصارات متتالية بلا توقف, وهو هنا أشبه بالطالب الذي يتدرب كثيرا على حل الامتحانات طوال السنة حتى إذا دخل الامتحان النهائي كان بالنسبة له سهلا ميسرا وحقق أعلى الدرجات. ولا يفعل هذا إلا شخص يحب ما يفعله حبا جارفا يجعله يعيشه في الخيال والواقع معا, ويستمتع بذلك في الحالتين.

● وهو كما قال " كل تفكيري الفرقة تكسب وازاي أجيب اجوان", وهي حالة من التركيز الشديد في الهدف المنشود فلا تتشتت قواه الذهنية أو الجسدية في اتجاهات عديدة, وذكر أنه لا يشغل باله كثيرا برونالدو أو ميسي حين يكون أحدهما في الفرقة المنافسة له في الملعب, وهذا أمر غاية في الذكاء إذ لو شغل نفسه بخصمه القوي ربما يفتُّ هذا في عضده, أو يضعف همته, أو يتشتت في مقارنات ربما تؤثر في ثباته .

● وذكر أنه متسامح مع المدرب مورينيو (الذي أهمله في الملعب عاما كاملا, وتعامل معه بعنصرية, ولم يعرف قيمته وكاد أن يدفن موهبته لولا أن صلاح أفلت من يده بانتقاله لنادٍ آخر), وأنه يقابله ويسلم عليه ويتحدث إليه ولا يحمل له أي ضغينة, وهذه الحالة من التسامح تجعله يتخفف من أي مشاعر غضب أو حقد أو ضغينة أو كراهية تضعف قدرته على الانطلاق اللامحدود في مسيرة نجاحه .

● **وحين سُئل عن رأيه في عيوب الدوري الإنجليزي رد قائلا:** "مابافكرش في عيوب الدوري الإنجليزي ولا بافكر في عيوب غيره .. دائما بافكر في الاتجاه الإيجابي", وهذه صفة العباقرة المتميزين الذين يندفعون بتوجه إيجابي نحو تحقيق الأهداف العظيمة ولا يشغلون أنفسهم بالسلبيات أو العيوب, وهذا ليحافظوا على طاقتهم من الاستنزاف السلبي .

● وهو يتميز بصورة إيجابية نحو الذات وذلك يتضح في قوله حين سئل: "هل يرى نفسه أحسن

. كل تفكيرى الفرقة تكسب وازاى أجيب اجوان

لاعب في العالم؟": "أنا في عقلي إني أحسن لاعب في العالم .. أنا كل حاجة بابقى عايزها باوصل لها .. هاتيجي هاتيجي في وقت ما .. أنا مش قلقان"، وهذه الثقة في تحقق الأهداف تحميه من قلق المستقبل الذي يعاني منه الكثيرون، وربما هذا يفسر حالة الرضا والسعادة التي تظهر على وجهه دائما وتعكسها ابتسامته التي تملأ وجهه .

وحين سأله عمرو أديب: "الشهرة غيرت فيك إيه؟ " .. رد عليه قائلا: "خلتني أهدا .. بقيت هادي أكتر" .. فعاوده عمرو باستيضاح أكثر: "الشهرة والفلوس الكتير بتعمل للناس صدمات .. حصل لك كده؟" ... رد عليه في هدوئه المعتاد: "هي خلتني صريح مع نفسي أكتر .. ما بقتش محتاج أثبت حاجه لحد .. أنا باثبت حاجة لنفسي". ونستطيع قراءة هذه التعبيرات من حيث إن الشهرة طمأنته على ذاته فشعر بالهدوء، ولم يعد لديه قلق إثبات الذات أو الجدارة، كما أنه يشعر بالطمأنينة والسلام والهدوء لأن شهرته شهرة حب من كل الناس، إذ ما يقوم بها يجلب الحب والإعجاب دائما، وهو محبوب في كل العالم حتى من المنافسين له كرويا، وهو لا يفعل شيئا يغضب منه أحد، وهو محبوب على مستوى تميزه الكروي الفائق، ومحبوب لتميزه الخلقي الرائع، ومحبوب لكفاحه وعصاميته، ومحبوب لهيئته وابتسامته وكاريزمته، ومحبوب لتواضعه، ومحبوب لتدينه، فكيف لشخص مثل هذا أن يقلق؟ .

وحين سئل عن علاقته بالشراب (بمعنى الكحوليات) خاصة أنها منتشرة بشدة في المجتمع الغربي الذي يعيش فيه، كانت إجابته غاية في الذكاء، إذ لم يدخل في مسألة حرمتها دينيا، ولكن قال "عمر نفسي ماراحت إني أشرب حاجه .. مش عايز أجرب"، وهذه الإجابة الذكية أعفته من أن يدخل في سجال ديني ومجتمعي ربما يجلب له الكثير من المتاعب .

● وأيضا حين وجه له المحاور سؤالا ملغما: "مين لعيب كل شويه بتفتكره؟"، وكان المتوقع أن يذكر اللاعب "أبو تريكه"، فهو فعلا ملهم وقدوة له في سنوات بدايته وصعوده، وقد ذكر ذلك من قبل في أحاديث كثيرة وذكر فضله عليه وتوجيهه إياه، ولكنه بذكائه الفطري أدرك أن هذه الإجابة في هذه الظروف سوف تجلب عليه الكثير من المتاعب لاعتبارات سياسية لا يريد التورط فيها، لذلك رد بذكاء شديد: "دايما أسأل أسئلة كتير للعيبه اللي قبلي واتعلم منهم .. وحتى أشوف اللي فشلوا، فشلوا ليه علشان أتجنب الفشل" .

● وحين سئل عن علاقته بالمعجبات رد بدبلوماسية قديرة: "أنا طبعي هادي .. طول مانا بعيد عن الناس في هدوء وسلام .. أنا بيتوتي قوي .. بامشي من البيت الساعة ١٢ الضهر وأقعد في النادي للساعة ٨ مساءً مابين تدريب وجيم .. ماعنديش حرية زايده إني أخرج .. باحاول أبقى في جنب شويه" .

● وكان السؤال الأخير: إيه اللي بيقلقك في الحياة؟ ... فرد والابتسامة الهادئة الصافية الحقيقية تملأ وجهه المنير (وكأنه فرغ لتوه من الوضوء والصلاة): "ما اعرفش ... حياتي تمام .. الحمد لله" .

د. محمد المهدى
رئيس قسم الطب النفسى
جامعة الأزهر - فرع دمياط

وهكذا نجح محمد صلاح ليس فقط أن ينجو من الكثير من الأسئلة الشائكة والملغومة من محاور شديد الذكاء والدهاء، بل نجح في أن يرسم صورة حقيقية أكثر بهاءً وجمالا وإلهاما للصغار والكبار في كل أنحاء العالم ويثبت بحق أنه خير سفير لمصر وللعرب وللمسلمين في كل أنحاء العالم، وأنه ليس مجرد لاعب كرة متفرد، ولكنه أيقونة إنسانية، ومنظومة خلقية تبني شيئا جميلا في هذا العالم المضطرب .

حالة أميبية أم تثبيت عند الموقف المراهق ؟

عبارة تقولها بفخر كثير من الفتيات والنساء، وتحتفي وتنتشي بها جماعات الـ Feminist، وتشجع كثيرا على شيوعها، فهل ياترى هي حالة من النضج والاستقلال والقوة لدى الفتاة أو المرأة أم أنها أقرب إلى الموقف الانعزالي أو الانسحابي الرافض بعناد وتصلب لوجود آخر تكتمل به أو تتكامل معه أو اليائس من هذا الوجود ؟ .

وللإجابة عن هذا السؤال (بعيدا عن الإرهاب الفكري لمجموعات الانعزال أو الانسحاب أو الرفض أو الكراهية للجنس الآخر من الفيمينست والزعيمات وغيرهن) نلجأ إلى علمين مهمين جدا في حياتنا وهما علم البيولوجي (الأحياء) وعلم النفس ثم نختم بالرأي الديني في الموضوع .

ففي علم البيولوجي (والذي تكرهه كثير من الفتيات المستقلات المستقويات) تعلمنا أن الأميبا كائن أحادي الخلية يتكاثر بالانقسام الذاتي (الانشطار) ولا يحتاج للتزاوج، وهذا الموقف الأميبي يعتبر حالة بدائية من الوجود الحي، وقد تطور مع تطور الأحياء ووصل هذا التطور في النبات والحيوان والإنسان إلى وجود مكون ذكري ومكون أنثوي يتزاوجان ويتكاثران ويعيشان حياة طبيعية ثرية مليئة بالتنوع في الأشكال والألوان والحالات. فإذا جاءت اليوم فتاة لتقول أنا كائن قوي ومستقل بذاته ولا يحتاج لآخر، فإنها تتماهى تماما مع الحالة الأميبية البدائية في الوجود الحيوي، ومع هذا تعتقد (جهلا أو غرورا أو إيحاءً أو استلابا فكريا) أنها تتماشى مع متطلبات الحداثة والعصرية . ومن اللافت للنظر أن كثيرا من الفتيات المستقويات المستقلات كنّ يكرهن مادة الأحياء عموما ويكرهن بوجه خاص درس التكاثر في الكائنات وبالذات في الحيوان والإنسان ويعتبرن هذه العملية سلوكا حيوانيا مقززا، وهي لا ترى في الكائن الذكوري سوى حيوان بدائي ليس له هم إلا الطمع في اصطياد أنثى يتلهى بها ثم يرميها على قارعة الطريق، ويترتب على هذا الموقف المتقزز المرتاب الخائف عملية نفور وهرب أو انسحاب من التلاقي بآخر أو الاكتمال به أو التكامل معه بشكل متطور وراق، ثم تجد في الحالة الأميبية أحادية الوجود والجنس ملاذا آمنا لها وتعلن ذلك بفخر وابتهاج وتجد من يهلل لها من بنات جنسها اللائي عانين في تعاملهن مع نماذج ذكورية غير سوية أو مضطربة فعممن الحكم على كل الذكور، وكلمة الذكور هنا مقصودة، فهن يقمن بجنسنة الرجال إلى ذكور فقط ولا يرين الرجل ككائن إنساني جدير بالتكامل أو التعايش معه. ولتكتمل هذه الحالة الأميبية وتستقر تقوم مجموعات الـ Feminist بشيطنة الرجال، كل الرجال، وتشويههم في وعي الفتاة المستقوية المستقلة حتى لا تقترب منهم تزاوجا أو تكاثرا على اعتبار أن هذه أنشطة بدائية حيوانية مسكونة بالتقزز والاشمئزاز والاستغلال من لدن هذه الكائنات الذكورية الشيطانية، ويترتب على ذلك أن تعيش الـ Strong Independent Woman وحيدة بقية عمرها، وهي تتباهى وتفخر بذلك. وقد يساهم سلوك بعض الرجال أو كثير منهم في دفع الفتاة أو المرأة بوجه عام إلى تفضيل هذه الحالة الأميبية (أحادية الوجود) حين تآكلت معاني الرجولة وتضعضعت القدرة على تحمل المسئولية

والاحتواء وزادت مظاهر النذالة والاعتمادية والاستغلال والخيانة, مما جعل الكثير من الفتيات لا يرين في الرجل العصري أية ميزة تدفعهن للاقتران به. وقد تجد المرأة نفسها وحيدة وسط مجتمع لايأبه بها فتضطر للاعتماد على نفسها في كل شيء لكي تعيش وتستمتع بحياتها وتحمي نفسها, وهذا وضع لا تلام عليه إلا إذا أصرت عليه رغم تغير الظروف وظهور شريك مناسب للحياة .

● **فإذا انتقلنا إلى علم النفس,** وهذا علم تحبه الفتيات والنساء, فإننا نجد أن الموقف الطفولي الاعتمادي يتلخص في عبارة:"أنا أحتاجك دائما", والموقف المراهق المتمرد يتلخص في عبارة: "أنا لا أحتاجك", أما الموقف الراشد الناضج فيتلخص في عبارة: "كلّ منا يحتاج الآخر". وإذا عدنا إلى الـ Strong Independent Woman فإننا نجدها تتماهى مع موقف المراهق المتمرد الذي يقول "أنا لا أحتاج أحدا", وقد يكون هذا نوعا من التثبيت عن مرحلة المراهقة أو النكوص إليها. والمراهق حين يقول ذلك فإنه يكون دفاعا نفسيا ضد محاولة الأبوين إلغاء إرادته وخياراته, وهو مازال قريب عهد من الطفولة ولديه قلق وجودي من حالة الإلغاء والاحتواء الوالدي, لذلك يبالغ في إعلان القوة والاستقلال وربما التمرد ليحمي ذاته النامية. والمفترض طبقا لعلم النفس التطوري أن يتطور هذا الموقف المراهق بعد عدة سنوات حين يدخل الشخص في مرحلة الرشد ويطمئن على هويته فيتحول إلى:"كلّ منا يحتاج الآخر", وهذا التطور في فلسفة وجود الكائن الراشد يسمح له بالدخول في المرحلة التي وصفها عالم النفس إريك إريكسون بـ "الحميمية مقابل العزلة", أي أن الشخص حين يغادر المراهقة ويدخل في مرحلة الشباب يصبح لديه ميل للاقتران بآخر, وهو ما يترجم بالحب والزواج والإنجاب, وهذا هو الموقف الإيجابي في التطور والنمو الإنساني طبقا لإريكسون, أما إذا اختار الشخص (رجلا كان أو امرأة) أن ينعزل ويعيش وحيدا فإن هذا توجه يعتبره إريكسون سلبيا انسحابيا ويعطل التطور في بقية المراحل .

● والفتاة المستقوية المستقلة نوعان: نوع كاذب, وهي المستقوية المستقلة بإمكانات أسرتها فهي بالتالي لا تحتاج لرجل آخر في حياتها فقد وفر لها أبوها أو أخوها كل احتياجاتها بشكل مطلق, وهي عادة تكون شديدة الارتباط بأسرتها وتجد فيها الحب والعطاء غير المشروط, لذلك لا تأمن أن تتوجه نحو الارتباط بآخر زواجيا لأن ذلك يحمل تهديدا بحب مشروط لا تأمنه وتهديدا بتحمل مسئوليات زوج وأولاد وهي بطبيعتها تكره المسئوليات وتتهرب منها وتسعد بوجودها في كنف الأسرة الآمن الملبي لكل احتياجاتها بلا شروط ولا مسئوليات, وتسعد بوجودها المستقل في غرفتها أو على سريرها في أحضان "دباديبها" و"موبيلاتها" و"آي بادها" و"لاب توبها" و"ملابسها" و"شوزاتها" و"بارفاناتها" و"إكسسواراتها", وتخرج من وقت لآخر لتقابل صاحباتها في النادي أو الكافيه. أما النوع الآخر فهي المستقوية المستقلة الحقيقية, وهي فتاة نجحت دراسيا بشكل جيد وربما حصلت على الماجستير أو الدكتوراه , وحصلت على دورات متميزة في مجال تخصصها, ونجحت مهنيا في عملها, وربما نجحت أيضا اجتماعيا من خلال علاقات اجتماعية مميزة, وهي متألقة ونشيطة وناجحة ومتحققة, ولذلك تشعر أنها مستغنية وكاملة ولا تحتاج لآخر في حياتها تكتمل به أو تتكامل معه. وهي شديدة الاعتزاز بنفسها وبرأيها ولا تسمح لأحد بالتدخل في حياتها, وشخصيتها القوية تجعلها مهابة بين النساء والرجال, وهذه الصورة تجعل من الصعب عليها دخول تجربة الزواج على الرغم من وجود صداقات ذكورية عديدة في حياتها ولكنها لا تسمح بأكثر من الصداقة, وهي ترسم حدودا لعلاقاتها بالآخرين وتكون حساسة جدا لأي شيء يتعلق باستقلالها ونجاحها وتألقها وتميزها, وربما تعيش حالة من الزهو النرجسي بكل ما حققته من نجاحات .

هذه النماذج المستقوية المستغنية الكاملة المستقلة لا تحتمل فكرة الاحتياج لآخر, والزواج لا يناسب هذه التركيبة, فالزواج فلسفته "الاقتران بين شخصين من جنسين مختلفين لدى كلٍ منهما فائض يحتاجه الآخر", والزواج كعلاقة تكامل واكتمال مع آخر, وعلاقة تكافلية تعاونية مليئة بمعاني السكن والمودة والرحمة والأخذ والعطاء المتبادل, وهي علاقة تناغم بين كائنين ربما ينتميان لثقافات مختلفة أو خلفيات اجتماعية متباينة أو متقاربة. والعيش الوحيد أقرب للعزف السولو, أما الزواج والأسرة فهو أقرب إلى الأوركسترا .

وربما يفهم البعض خطأ أننا ننكر على البعض (نساءً كانوا أم رجالا) أن يختاروا العيش بمفردهم, فهذا اختيار حر ربما يناسب بعض الناس ويرتاحون إليه ويجدون معنى لحياتهم في أشياء أخرى عظيمة وثرية, وهناك الكثيرون من عظماء وعظيمات التاريخ الإنساني لم يتزوجوا وعاشوا حياة حافلة بالمعنى والإنجاز والعطاء, ولكننا هنا نناقش فكرة الدعوة للاستقواء والانعزال والانسحاب واعتبار كل ذلك ميزة, لأن هذا جعل الكثيرات من الفتيات يعزفن عن الزواج أو يهربن منه أو يهبنه, ونفس الوضع بالنسبة للشباب الذكور, وإن كانوا لا يعلنون مثل الفتيات استقواءهم واستغناءهم واستقلالهم بعيدا عن المرأة ذلك الكائن الذي تشيطن أيضا في وعيهم فأصبح مرادفا للكذب والخداع والخيانة والاستغلال والنكد والتفاهة, وكانت النتيجة النهائية هي وجود أعداد كبيرة من الشباب بلا زواج, وأعداد أكبر من الفتيات بلا زواج, وربما يقول قائل: "وما الضرر في ذلك؟", والحقيقة أن هناك الكثير من المشكلات النفسية والاجتماعية والأخلاقية نتجت عن هذا الوضع المنافي للفطرة الإنسانية وللتطور البيولوجي والنفسي يضيق المقام هنا عن ذكرها ولكننا نوجزها في محاولات تلبية الاحتياجات البيولوجية والنفسية بشكل مشوّه خارج مؤسسة الزواج وما ينتج عن ذلك من تشوهات اجتماعية وأخلاقية وتدهور في الوجود الإنساني .

وقد انتبه الكثيرون من علماء النفس في الغرب لخطورة انتشار مفهوم الـStrong Independent woman خاصة إذا كان يحمل بريقا لدى الفتاة العصرية أو يتم الترويج له على أنه الصيغة الأفضل للحياة, لأن هذا المفهوم يرسخ لحالة من الاغتراب الأحادي والعزلة. وفي نفس الوقت ليس مطلوبا أن تكون الفتاة ضعيفة أو اعتمادية أو متعلقة في رقبة رجل طول الوقت, ولهذا نقترح بديلا صحيا سويا قد نسميه المرأة "الفعّالة", أو "المرأة الناجحة" أو "المرأة الإيجابية", وهذه التسميات تحمل معاني القوة والاستقلال والإيجابية والفاعلية للمرأة, وهي صفات مطلوبة خاصة في الظروف العصرية الصعبة, ولكنها لا تنفي المرونة والتفاعل مع الآخر, والأخذ والعطاء بلا حساسية, وليس فيها الندية والعداء للجنس الآخر أو التوجس والهرب من أي آخر, أو إدمان الوحدة .

وأخيرا نجد أن الموقف الاستقوائي الاستقلالي الهروبي الانسحابي الانعزالي لدى المرأة أو الرجل لا يتفق مع الآية الكريمة في قوله تعالى:"ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة" .

د. محمد المهدى
رئيس قسم الطب النفسى
جامعة الأزهر - فرع دمياط