

وفاق ملی در حقیقت نقطه‌ای است که در آن اقشار و گروه‌های اجتماعی به احساس همدلی می‌رسند. ورزش به واسطه کشش و رغبتی که دارد، در ایجاد وفاق ملی در جامعه مؤثر است. تمام افراد جامعه با هر نوع گرایش فکری و سلیقه‌ای و وابستگی‌های دیگر، در هنگام برگزاری مسابقات ورزشی، علی‌الخصوص مسابقات مهمی مانند جام جهانی فوتبال، یک نقطه مشترک به نام تیم ملی می‌یابند و این امر عامل انسجام در جامعه می‌شود. با هم بودن و تعاملات اجتماعی لازمه زندگی جمعی است اما در طول تاریخ عملاً مشکلاتی برای جوامع پیش آورده است. از جمله این مشکلات، تبعیت و پیروی از اکثریت است که معمولاً تحت عنوان همنوایی و نفوذ اجتماعی از آن یاد می‌شود. طبق نظریه افرادی نظیر فستینگر، پیتون و نیوکامب برخی شرایط گروهی می‌تواند فرد را دچار حالت فردیت باختگی کند و به احساس از دست دادن هویت فردی و ذوب شدن در گروه منجر شود و از محدودیت‌های رفتارهای هیجانی افراد در گروه بکاهد. در واقع عواملی از قبیل گمنامی، پخش مسئولیت، نقش الگوهای رفتاری و... هستند که به این فردیت باختگی دامن زده، استقلال شناختی و ارزیابی فرد را برای ابراز رفتارها و هیجانات مختل می‌کنند. وقتی کسی درگیر واقعه‌ای می‌شود، به ارزیابی شناختی می‌پردازد، یعنی موقعیت را با توجه به اهداف و منافع خود تفسیر می‌کند. روشن است که ارزیابی ما از موقعیت در شدت هیجانی که احساس می‌کنیم، تأثیر دارد و به این ترتیب ارزیابی شناختی ما از واقعیت است که شدت و کیفیت هیجانات ما را تعیین می‌کند. پس کاملاً آشکار است که گمگشتگی و از دست دادن هویت فردی در رفتار هیجانی علی‌الخصوص هیجانهای ناشی از برد و باخت در مسابقات ملی باعث بروز رفتارهای هیجانی می‌شود که به بهای از دست دادن استقلال فردی و تخطی از قوانین و ایجاد آسیب‌های اجتماعی تمام می‌شود. امروزه اخبار مربوط به خشونت تماشاگران رویدادهای ورزشی رو به افزایش است. تجمعات ورزشی به دلیل عوامل مختلفی از قبیل

« به نام خدا »

# هیجان و کنترل آن در ورزش



مرکز راهنمایی و مشاوره  
حوزه معاونت دانشجویی فرهنگی

تجمع انبوه مردم در مکان‌های خاص، تحریک احساسات از طریق فضای رسانه‌ای جامعه و...، فضایی مناسب برای برون ریختن تنش‌ها و هیجانات افراد جامعه است. از آنجا که در انبوه جمعیت، تک تک افراد احساس قدرت و شکست ناپذیری می‌یابند، این امر باعث هیجان بیشتر می‌شود.

از نظر روانشناختی احساساتی که آدمی تجربه می‌کند مانند شادی، خشم و... رفتار را فعال کرده و به هدایت آن می‌پردازند. هیجانات تحت تأثیر عوامل درونی و بیرونی می‌توانند تحریک و راه اندازی شوند. هیجان نه تنها مضر نیست، بلکه لازمه زندگی است، زیرا نمی‌توان هیجان‌ها را از زندگی دور کرد. تنها کاری که می‌توان انجام داد این است که یا از وقوع آنها کاسته و یا چگونگی سازگاری یا مقابله با آنها را بیاموزیم. تخلیه هیجانی یکی از اثرات مثبت ورزش است ولی برانگیختگی هیجانی بیش از حد معمول نیز می‌تواند خطرناک باشد.

علی‌رغم آنکه حرکت‌های جمعی ممکن است مشکلاتی را در پی داشته باشند در عین حال می‌توانند فرصتی برای رشد هویت فردی، استقلال عاطفی، هیجانی و شناختی افراد باشند به طوری که فرد بتواند شخصیت و فردیت خود را برخلاف حرکت توده‌ای حفظ نماید. این شرایط می‌تواند فرصتی باشد تا فرد به تمرین خود بودن بپردازد. به عنوان مثال برای رسیدن به این رشد یافتگی می‌توانیم با زمزمه کردن جملات زیر به رشد هویت فردی و استقلال عاطفی و فکری خود کمک کنیم.

فرض کنید شما جزء گروه پیروز هستید با این جملات می‌توانید از این فرصت برای رشد خود استفاده کنید:

- تیم ما به پیروزی رسیده و من از این بابت بسیار خوشحالم.
- خوشحالی را با تمام وجود خودم حس می‌کنم.
- تمام اندامهایم (دستها، پاها، صورت و چشمانم) خوشحال هستند.

- اطرافیان و کسانی که پیرامون من هستند نیز بسیار خوشحالند.
  - من الان در حال فریاد کشیدن، دست زدن یا حرکات دیگری هستم.
  - هر کس برای خودش کاری انجام می‌دهد.
  - من باید مواظب باشم به روش خودم حرکت کنم.
  - من سعی می‌کنم در جمع، خودم رفتار خودم را انتخاب و کنترل کنم.
  - از این فرصت باید به خوبی استفاده کنم و هیجانات خود را از طریق کارهایی که آسیبی به خودم و دیگران نمی‌رساند، تخلیه نمایم.
- و یا فرض کنید شما جزء گروه بازنده هستید با این جملات می‌توانید از این فرصت برای رشد خود استفاده کنید:

- تیم ما باخته و من از این بابت بسیار ناراحتم.
  - ناراحتی و غم را با تمام وجودم حس می‌کنم.
  - تمام اندام دستها، پاها، صورت و چشمهایم غمگین هستند.
  - اطرافیان و کسانی که پیرامون من هستند نیز بسیار ناراحتند.
  - من الان در حال فریاد کشیدن، ضربه زدن به دیوار یا حرکات دیگری هستم.
  - هر کس برای خودش کاری انجام می‌دهد.
  - من باید مواظب باشم به روش خودم حرکت کنم.
  - من سعی می‌کنم در جمع، خودم و رفتارم را انتخاب و کنترل کنم.
  - از این فرصت باید به خوبی استفاده کنم و هیجانات خود را از طریق کارهایی که آسیبی به خودم و دیگران نمی‌رساند، تخلیه کنم.
- ما می‌توانیم یاد بگیریم که چگونه رفتارهای خود را کنترل کنیم، استقلال فردی خود را در بروز هیجانات از دست ندهیم، دچار گمگشتگی در جمع نشویم و به بیان

دیگر به مناسب ترین شیوه و بدون آسیب رساندن به دیگران آنها را ابراز کنیم.

**چگونه می توانیم هیجانات خود را کنترل کنیم؟**

**برای دستیابی به چنین توانایی به نکات زیر توجه نمایید:**

**(۱) از چگونگی تنفس خویش آگاه باشید.** سعی کنید تنفسی آرام و عمیق داشته باشید. با این عمل ساده به طور طبیعی می توان ضربات قلب و فعالیت ذهن را آرام کرد. هر نوع انقباضی را در بدنتان به خصوص عضلات، شانه ها، گردن و فک بررسی و تعدیل کنید. روش های ساده آرمیدگی مثل تنفس عمیق و آرام سازی ذهنی می توانند به شما در کاهش احساس عصبانیت کمک کنند. به عنوان مثال می توانید در وضعیت راحتی دراز بکشید، چشمانتان را ببندید، تمام ماهیچه های خود را به حالت آرمیدگی در آورید و این کار را از پاها شروع کنید و ادامه دهید تا تمام ماهیچه ها یتان به آرمیدگی برسند. آن گاه از راه بینی نفس بکشید و به تنفس خود توجه کنید. این کار را ۲۰ دقیقه ادامه دهید. سعی کنید فقط صدای نفس کشیدنتان را بشنوید. علاوه بر این برای رسیدن به آرمیدگی می توانید در حالی که در وضعیت راحتی دراز کشیده اید یک ورد، کلمه یا ذکر را مکرراً تکرار کنید، مثلاً بگویید: آرام باش، سخت نگیر، الحمدلله، خیلی خوشحالم و.....

**(۲) با خودتان مهربان باشید.** سعی کنید فعالیت های مورد علاقه خود را انجام دهید. در این فاصله زمانی، ذهن شما آرامش لازم را باز خواهد یافت. به عنوان مثال مدت کوتاهی در پارک راه بروید یا غذای مورد علاقه خود را درست کنید و یا کتاب مورد علاقه تان را بخوانید.

**(۳) سعی کنید برای مدت کوتاهی به موضوعی که باعث آشفتگی شما شده است، فکر نکنید.** چرا که در چنین شرایطی ذهن قدرت تصمیم گیری صحیح را ندارد. تصور

کنید رنج و ناراحتی خود را درون جعبه ای داخل کمدتان گذاشته اید، در زمانی مناسب که آرامش بیشتری دارید این جعبه را از کمد بیرون آورید و به طور صحیح راه حلی برای مشکل و ناراحتی تان پیدا کنید. با انجام دادن فعالیت های فیزیکی از قبیل ورزش کردن، کلاس رفتن و یا سخت کار کردن سعی نمایید خود را خسته کنید و توجه و تمرکز خود را به کلاس، ورزش یا کار معطوف سازید. **گاهی اوقات یکنانه راه برای حل مشکل، تغییر محیط است.**

**(۴) کارهای همیشگی و امور روزمره خود را انجام دهید.** بلافاصله بعد از شرایط هیجان آور به کاری که معمولاً در آن ساعت انجام می دادید پردازید، فارغ از اینکه اتفاقی افتاده است.

**(۵) هر فردی به راحتی می تواند افکارش را تغییر دهد.** مردم عصبانی تمایل دارند که با صدای بلند حرف بزنند و ناسزا بگویند، به گونه ای که افکار درونی خود را منعکس کنند. موقعی که عصبانی هستید، افکارتان می توانند خیلی اغراق آمیز و غمناک باشند. تلاش کنید به جای اینها افکاری را که مثبت تر و منطقی ترند جایگزین کنید. برای نمونه به جای این که بگویید: "آه چه بازی بدی، چقدر بد بازی کردند، همیشه همین طورند." به خودتان بگویید: "دنیا به آخر نرسیده. انشاء... جام بعدی." کلمات غالباً، هرگز و امثال آن که ممکن است برای خودمان یا هر شخص دیگری به کار بریم کمک می کنند که احساس کنیم عصبانی شدنمان به حق و بجا بوده و راه حل دیگری وجود نداشته است. خشم شکل ثابت وازیش تعیین شده ای ندارد. با دور کردن ذهن از بی منطقی و روی آوردن به منطقی می توان عصبانیت را کاهش داد یا حذف کرد. **منطق عصبانیت را از بین می برد، حتی اگر عصبانیت قابل توجیه باشد می تواند به سرعت غیر منطقی شود.**

به هر حال همه ی ما هیجانات شدید و غیر قابل کنترل را تجربه کرده ایم و در چنین

و خوبی کردیم." و از خودتان و دوستان پذیرایی کنید.

۹) توجه داشته باشید چون باخت منجر به ناکامی می شود، در بحث های بعد از مسابقه تأکید زیادی بر نتیجه بازی نداشته باشید. در عوض توجه را به رویدادهای

مثبتی که در حین رقابت رخ داده بودید متمرکز کنید.

فراموش نکنید که سرانجام لحظات هیجان انگیز به پایان خواهند رسید. شما قبلاً هم این واقعیات را تجربه کرده اید. سلامتی و آرامش شما و محیط زندگی تان مهم تر است.

#### منابع:

اتکینسون، ال. و همکاران. (۱۳۸۳). زمینه روانشناسی هیلگارد. ترجمه حسن رفیعی.

مرسده سمیعی، محسن ارجمند. جلد دوم. تهران: انتشارات ارجمند.

ماری برد، ای. و کریپ، بی. (۱۳۷۰). روانشناسی و رفتار ورزشی. ترجمه حسن مرتضوی.

تهران: انتشارات سازمان تربیت بدنی.

میر باقری، مرتضی. (۱۳۸۱). فرهنگ عمومی و ورزش، شماره ۳۰.

<http://www.tebyan.net>

موقعی، بسیار مایلیم که شدت خشم، غم، ناامیدی یا حتی شادی خود را کنترل کنیم زیرا ممکن است شدت هیجانات بر رفتار و طرز برخورد ما با محیط اطرافمان تأثیر بگذارد.

البته هیچ کس نمی تواند از هیجانهای شدید چه شادی و چه غم خلاص شود یا از آن اجتناب کند، زیرا که اگر بالاخره خود را آشکار نسازند می توانند تأثیرات درونی بر فرد داشته باشند. چون تماشای مسابقات ورزشی پرهیجان در جمع دوستان لذت بخش تر است به نظر می رسد علاوه بر شیوه هایی که برای تخلیه هیجان های فردی در بالا ذکر شد توجه به نکات زیر به عنوان راهنمایی برای تخلیه هیجانات گروهی خالی از لطف نباشد. ما به شما پیشنهاد نمی کنیم که شادی یا خشم را در خود محبوس کنید فقط:

۶) اگر فکر می کنید بودن در جمع دوستان و با هم بودن باعث تخلیه شدیدتر هیجان می شود حتی الامکان محیط را ترک کنید.

۷) می توانید با دوستان خود به صورت دسته جمعی و با صدای بلند آواز بخوانید.

۸) روش مصون سازی را هم می توانید در چهار مرحله پیش از مسابقات و در حین آن اجرا کنید. الف: از پیش خود را برای موقعیت آماده کنید (به خود بگویید: "تصمیم داریم کاری بکنیم که کنترلمان را از دست ندهیم. نتیجه هر چه می خواهد باشد.") ب: با موقعیت روبرو شده و با آن کنار بیایید (به خود بگویید: "می توانیم بدون از دست دادن کنترل این موقعیت را تحمل کنیم.") ج: با احساس تحریک شدن به وسیله موقعیت مقابله کنید (به خود بگویید: "حتی حالا هم می توانیم خود را کنترل کنیم. وضعیت انفجار آمیز است، اما ما آرامیم و این حالت را از بین می بریم.") د: پس از موفقیت در کنترل، خود را تقویت کنید (به خود بگویید: "ما واقعاً کاردرست