

دورهمی به صرف جام جهانی

امروز شاهد اولین بازی تیم ملی کشورمان در جام جهانی خواهیم بود

این جام فرصتی برای دورهم بودن با خانواده و شریک شدن در هیجانی است که چند نسل را در کنار هم قرار می دهد



پرونده

تماشای فوتبال مثل تماشای یک فیلم هیجان انگیز است که برخلاف بیشتر سریال های ایرانی پائینش قابل حدس نیست. با این تفاوت که بهترین فیلم های دنیا هم بیشتر اوقات برای تمام اعضای خانواده مناسب نیستند. فیلم های کودکان را بزرگ ترها نمی پسندند و فیلم های مخصوص بزرگسالان، حتی اگر برای بچه ها جذاب باشد، خیلی وقت ها مناسب شان نیست. در حالی که فوتبال یک سرگرمی ساده و کم دردسر، پر هیجان و البته مناسب همه اعضای خانواده است؛ فرصتی برای دورهم جمع شدن، لذت بردن از اتفاقات و غافلگیری های فوتبال، گری خواندن هواداری و گپ زدن راجع به جوانب انسانی، مردم شناسی و وجوه فرهنگی آن. در این پرونده به مناسبت شروع جام جهانی و چند ساعت مانده به اولین بازی تیم ملی کشورمان در این مسابقات، از اهمیت تماشای خانوادگی فوتبال گفتیم، از این که برای لذت بیشتر چه باید کرد و به چه چیزهایی نیاز داریم. با ما باشید.

مزایای تماشای خانوادگی فوتبال

از بین رفتن شکاف نسل ها، هویت یافتگی جمعی، الهام بخشی برای زندگی و... از فواید روان شناسانه تماشای مسابقات فوتبال در کنار دیگر اعضای خانواده است



مهدی خراسانی | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

انتظارها به پایان رسید و دیروز بالاخره جام جهانی ۲۰۲۲ قطر شروع شد. این اتفاق، بهانه خوبی است تا بتوان دورهمی های خانوادگی را که در زندگی های امروز به دلایل مختلف کمتر شده، بیشتر از قبل تجربه کرد. به دلیل علاقه ویژه ای که نسل های مختلف در ایران به ورزش فوتبال دارند و کمتر خانواده ای است که حداقل یک نفر «فوتبالی» نداشته باشد، می توان یک پیشنهاد ویژه را مطرح کرد. حالا که یکی از بزرگ ترین رویدادهای جهان فوتبال در حال شکل گیری است و تیم های ملی ۳۲ کشور از جمله ایران در این مسابقات حضور دارند، به بهانه اش سود مضاعفی از بهم بودن رانصیب خانواده ها کنید. در این مطلب قصد داریم به چند فایده روان شناسانه تماشای مسابقات فوتبال به همراه خانواده بپردازیم. امیدواریم از این فرصت به وجود آمده نهایت استفاده را ببرید.

خانواده موفق زیر سایه یک پروژه مشترک

به نقل از دکتر «دوایی» روان شناس تربیتی، هر خانواده موفق باید حداقل ۹ پروژه مشترک در ماه بهم داشته باشند. هر کاری که در خانواده باعث شده همه اعضا انجام شود، پروژه مشترک نام دارد مانند سریک سفره غذا خوردن، نشستن پای تلویزیون، مشورت در باره یک موضوع برای تصمیم گیری و... انجام یک پروژه مشترک به ارتباط بیشتر اعضای خانواده و صحبت کردن باهم و تبادل بیشتر نظرات منجر می شود. حال چه خوب است به بهانه دیدن فوتبال، اعضای خانواده دورهم جمع شوند و لذت یک فعالیت دسته جمعی را تجربه کنند. قطعاً این کار می تواند شروعی باشد تا در مواقع دیگر هم به بهانه دیدن مسابقات ورزشی اعضای خانواده دورهم جمع شوند و بخوابند.

از بین رفتن شکاف نسل ها



هر نسلی ویژگی های مخصوص به خود را دارد. استفاده از موبایل و غرق شدن در آن اگرچه به پدیده ای فراگیر تبدیل شده، اما در بین نسل جدید به مراتب رایج تر است. همین موضوع باعث شده والدین و فرزندان در یک خانه باشند اما هر کدام در دنیای خود و از دنیای دیگری بی خبر باشند. حال این که علاقه به فوتبال پیرو جوان نمی شناسد و همه می توانند از این ورزش زیبا لذت ببرند. یک علاقه مشترک می تواند بسیاری از تفاوت ها را کم رنگ کند و باعث شود والدین و فرزندان یک بهانه برای شروع صحبت داشته باشند و به بهانه فوتبال وارد دنیای یکدیگر شوند.

هویت یافتگی جمعی

هویت یابی، یکی از مهم ترین وظایف برای هر فردی است زیرا کسی که هویت خودش را به خوبی بشناسد، می تواند دست به انتخاب های مطلوب بزند مثلاً در انتخاب شغل یا انتخاب همسر. در موضوع هویت یابی جای بحث بسیار زیاد است اما یکی از ابعاد هویت یابی که به موضوع ما در این مطلب مرتبط است، هویت اجتماعی است. افراد دوست دارند خود را به گروه بزرگتری منتسب کنند و ارزش های آن گروه را در رفتار خود نشان دهند. به همین دلیل است که طرفدار یک حزب یا تیم فوتبال می شوند. هویت اجتماعی

می تواند انسان ها را از فرورفتن در تنهایی و زندگی انزواگرایانه دور کند. والدین با هواداری از تیم محبوب خود یا فرزندان شان می توانند زمینه فعالیت های اجتماعی را در بین آنها ایجاد کنند. یکی از متخصصان حوزه روان شناسی ورزشی، مزایای طرفداری از یک تیم ورزشی را این گونه بیان می کند: «ارتباطات جدید ایجاد می کند، دوستی ها را استحکیم می بخشد، به فرد هویت جمعی می دهد و قدرت ابراز احساسات و رفتار جمعی را بیشتر می کند». بنابراین چه خوب است حالا که تیم ملی کشورمان در جام جهانی حضور دارد، همه اعضای خانواده با

طرفداری از تیم ملی، از مزایایی که گفته شد هم بهره ببرند.

الهام بخشی برای زندگی

بازی فوتبال یک جریان زنده از زندگی روزمره است. بنابراین اتفاقات جالب توجهی در آن رخ می دهد که می تواند یک درس برای زندگی واقعی قلمداد شود. بارها اتفاق افتاده که تیمی دویا سه گل عقب بوده اما امید خود را دست نداده و تلاش فراوان در دقایق پایانی توانسته نتیجه بازی را عوض کند و برنده از زمین بیرون بیاید. اتفاقی که از آن با نام «کامبک» یاد می شود. چرا جای دور برویم. همین تیم ملی خودمان در دوره قبل که با اسپانیا و پرتغال هم گره بود؛ مهار پناالتی رونالدو توسط بیرانوندو امیدی که بعد از آن در بین بازیکنان به وجود آمد، تیمرانا آستانه صعود از مرحله گروهی پیش برد. همه این ها نشان دهنده آن بود که حریف هر چقدر هم توانمند باشد، اگر امید، تلاش و نظم در کنار هم قرار بگیرند، می توانند حریف



گردهمایی هایی که به صورت منظم برای تماشای مسابقات ورزشی برگزار می شود، می تواند به طول عمر انسان ها بیفزاید. همچنین تماشای فوتبال در کنار اعضای خانواده یک سرگرمی سالم محسوب می شود که برای پر شدن اوقات فراغت، گزینه مناسبی در این شب و روزهای فوتبالی است. افزایش عزت نفس، هیجان خواهی، گریز از روزمرگی و... هم که با تماشای دورهمی مسابقات فوتبال با خانواده به دست می آید، از دیگر مزایای روان شناسانه این ماجراست.

ZENDEGI-SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

دوشنبه ۳۰ آبان ۱۴۰۱
۲۶ ربيع الثاني ۱۴۴۴ • ۲۱ نوامبر ۲۰۲۲
شماره ۳۱۰۸۶

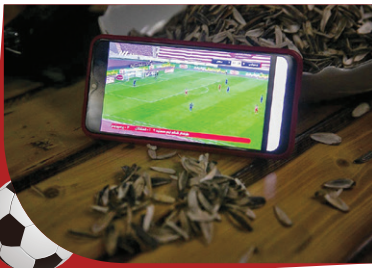
۳۳۰۶

۱+۵ ترند برای لذت بردن از

تماشای دورهمی فوتبال

سید مصطفی صابری | روزنامه نگار

از مزایای تماشای فوتبال با خانواده این است که فرصتی برای گپ زدن داشته باشید، به هم نزدیک شوید و بهانه ای برای رفاقت بیشتر، حتی حرف های جدی تر و سرگرم شدن داشته باشید. پس تصور نکنید فوتبال مثل یک فیلم سینمایی ژانر جاسوسی است که اگر چند دقیقه اش را از دست بدهید، کل داستان را نمی فهمید. از اهمیت تنقلات و... هم آگاه هستید پس ما چند نکته جدید را مرور می کنیم تا حسای لذت ببرید:



۱ بازی های مهم را

بینید! لازم نیست تمام بازی ها را با خانواده ببینید. شاید خیلی از اعضای خانواده آن قدر طرفدار فوتبال نباشند و احساس کنند تماشای بازی ها

هنگام شام، ناهار و... به آن تحمیل شده و دیگر از فوتبال لذت نبرند. سعی کنید علاوه بر بازی های تیم ملی، برای دورهمی خانوادگی مسابقات جذاب و مهم را انتخاب کنید تا بقیه از فوتبال بیزار نشوند.

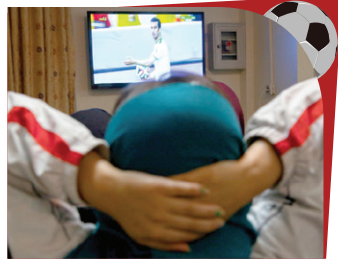
۲ **فضا را کلی کنید!** از ابتدای هر بازی مشخص کنید که طرفدار کدام تیم هستید و چه پیش بینی از بازی دارید تا فرصت گری خواندن بینتان فراهم شود و هیجان هواداری را هم تجربه کنید.

۳ **تفسیر نکنید!** بعضی از پدرها تلاش می کنند فوتبال را در حد قوانین نسبیت اینشتین یا حوصله به خانواده توضیح دهند. این رفتار باعث می شود حوصله بقیه سر برود. اجازه بدهید از هیجان فوتبال لذت ببرند حتی اگر نمی دانند آفساید چیست و چرتیم هار دفاع چهار نفره عمق دفاعی ندارد و در سیستم های پرز به بازیکنان کناری وینگر می گویند.

۴ **تحقیر نکنید!** یکی از اشتباهات رایج پدرها هنگام تماشای خانوادگی فوتبال این است که نظر دیگران را به راحتی نفی می کنند و حتی به خور تحقیرآمیزی دارند. حال اگر فرض دختر ۶ ساله شما در بازی برزیل بایک تیم ضعیف، طرفدار قیپ برزیل شده چون رنگ پیراهن شان قشنگ تر است؛ اگر فوتبال را برای حس خوب خانواده کنار هم می بینید نباید سعی در اثبات این موضوع داشته باشید که در فوتبال تاکتیک مهم تر از رنگ قشنگ پیراهن است.

۵ **پیش بینی کنید!** یک جدول تهیه و روز بازی ها را پیش بینی کنید. این طوری هیجان فوتبال دوچندان می شود و یک تعامل جالب بین اعضای خانواده اتفاق می افتد. بدن نیست یک جایزه هم برای بهترین پیش بینی ها تعیین کنید.

۵+۱ **فوتبال را فلسفی نکنید!** البته که نسل های قدیم فوتبال را با صحبت های جذاب امثال مرحوم صدرو استاد حاج رضایی شناختند، مکاتب فوتبالی را در گردن و به طور مشخص فهمیدند که هر تیم ملی به نوعی نماینده ای از فرهنگ یک کشور است؛ به همین دلیل سوئدی ها خشک بازی می کنند، بازیکنان آمریکای جنوبی پرشور هستند، هواداران انگلیسی فحاش و آشوبگرند و آلمانی ها منظم بازی می کنند. اما در بیان این اطلاعات افراط نکنید.



لحظات حساس یک بازی مثل ضربات پنالتی فرصت خوبی برای تحلیل های فرافوتبالی و بیانیتهای فلسفی نیست. خوب است که به بهانه فوتبال با سبک زندگی مردم دنیا آشنا شویم، به شرط این که دنبال سخنرانی های کسل کننده نباشیم.



عینک، شپیور و... از ۲۵ تا ۸۰۰ هزار تومان
یک سری اقلام هواداری دیگر هم وجود دارد که بر اساس سلیقه تان، می توانید برای تماشای بازی های تیم ملی در جام جهانی تهیه کنید و تیپ خاص تری بنزد. لیوان با تصویر پرچم ایران، از ۵۰ تا ۱۵۰ هزار تومان قیمت دارد. بوق و شپیور از ۲۵ هزار تومان تا ۸۰۰ هزار تومان قیمت دارد که مربوط به نمونه های بزرگ و وزرشگاهی است و استفاده از آن ها در خانه توصیه نمی شود. قیمت عینک هواداری که روی دسته آن، پرچم خوش رنگ تیم ملی کشورمان نقش بسته، حداقل از ۲۵۰ هزار تومان شروع می شود، مگر این که کیفیتش پایین باشد که در آن صورت، قیمت آن کمتر خواهد بود. قیمت بادکنک هواداری با طرح پرچم از ۲۵ هزار تومان، دستمال سر هواداری از ۴۵ هزار تومان، ماسک با پرچم تیم ملی ۲۵ هزار تومان و... است.

مچ بند، گردن بند و... از ۲۰ تا ۴۰۰ هزار تومان
اقلام هواداری متنوعی در بازار وجود دارد. از بادکنک های هواداری، مچ بند و هدبند گرفته تا استیکر های تیم ها و... که همه آن ها قابل تهیه هستند. به طور مثال، قیمت یک گردن بند استیل مدل نقشه پرچم ایران، ۳۵۰ هزار تومان است. مچ بند و هدبند تیم ملی از ۲۰ تا ۸۰ هزار تومان، قیمت دارد. دست بند رنگی تیم ملی هم اگر نقره باشد، از ۳۰۰ هزار تومان به بالاست. قیمت کلاه هواداری هم از ۳۵ هزار تومان تا ۱۰۰ هزار تومان است. خرید شال گردن هواداری تقریباً ۳۰۰ هزار تومان برای تان آب می خورد.



و شورت ورزشی، از ۱۹۵ هزار تومان شروع و با افزایش کیفیت، قیمت آن بیشتر می شود. قیمت پیراهن و شورت بچگانه تیم ملی هم از ۳۱۰ هزار تومان به بالاست.

پرچم از ۸۰ هزار تا یک میلیون تومان

هزینه نصب پرچم تیم ملی کشورمان در خانه برای تماشای بازی های تیم ملی با توجه به اندازه پرچم و کیفیت پارچه آن، متفاوت خواهد بود. به طور مثال، قیمت بسته ۲۰ تایی پرچم های کوچک تیم ملی (۲۳ در ۲۷ سانتی متری) با دسته چوبی، ۸۰ هزار تومان است. پرچم های بزرگ تر و با کیفیت برای نصب در خانه از ۱۵۰ هزار تومان تا یک میلیون تومان، قیمت دارد.

تماشای مسابقات فوتبال اگر همراه با اقلام هواداری باشد، رنگ و بوی دیگری خواهد داشت و هیجان انگیز تر خواهد شد. در کشورهای مختلف جهان برای حمایت از تیم ملی کشورشان، وسایل متفاوتی وجود دارد. یکی از بدیهی ترین آن ها، لباس تیم ملی آن کشور است اما چرا فقط به لباس، مچ بند، شپیور و... ختم نمی شود. در ادامه از پر فروش ترین اقلام هواداری فوتبال و قیمت های شان در آستانه بازی های تیم ملی کشورمان در جام جهانی ۲۰۲۲ قطر خواهیم گفت.

اقلام هواداری

برای لذت بردن از فوتبال به چه اقلامی و با چه هزینه ای نیاز داریم؟

پیراهن تیم ملی از ۱۰۰ هزار تا ۲ میلیون و ۴۰۰ هزار تومان

برای تماشاگرانی که در ورزشگاه هستند، پوشیدن پیراهن تیم ملی از نان شب واجب تر است. اگر همگی طرفداران در هر بازی لباس تیم ملی را بپوشانند، هماهنگی بسیار زیادی در ورزشگاه حاکم خواهد شد و این کار باعث ایجاد انگیزه و دلگرمی در بازیکنان می شود. برای ببینندگان تلویزیونی هم پوشیدن لباس تیم ملی، جذاب و چشم نواز است، اما