



چرا و چطور به هیجان فوتبال نیاز داریم؟

فوتبال در روز گار فشار اقتصادی و فرسودگی روانی، می تواند هم ابزار هیجان و حال خوب باشد و هم اگر بی مهار سمتش برویم به تعصب، دیگری سازی و استرسی دامن بزند

سید مصطفی صابری | روزنامه نگار



در یک خانه معمولی، چند نفر دور تلویزیون جمع شده اند. یکی با هیجان روی لبه میبل نشسته، یکی بی اختیار قدم می زند، یکی از چند دقیقه قبل دیگر سراغ گوشی نرفته است. توپ که به محوطه جریمه می رسد، نفس ها نگه داشته می شود؛ گل که زده می شود، خانه برای چند ثانیه از شکل عادی اش بیرون می آید. صدا بالا می رود، بدن ها از جا کنده می شوند، آدم ها همدیگر را بغل می کنند، حتی آن هایی که تا چند دقیقه قبل خسته، ساکت یا درگیر گرفتاری های روزمره بودند. اگر هم کل از دست برود، همان جمع ناگهان در سکوتی سنگین فرو می رود؛ سکوتی که انگار فقط درباره یک بازی نیست. فوتبال، برای خیلی از ما، فقط ۹۰ دقیقه مسابقه نیست. یک میدان فشرده عاطفی و تمرین زندگی است؛ جایی که اضطراب، امید، ترس، خشم، شادی و رهایی در زمانی کوتاه و به شکلی مشترک و کم خطر تجربه می شود. در روزگاری که فشار اقتصادی، فرسودگی روانی، نااطمینانی و خستگی جمعی بخش ثابتی از زندگی روزمره شده، چنین لحظه هایی فقط سرگرمی نیستند؛ نوعی وقفه روانی اند، فرصتی برای نفس کشیدن، برای با هم بودن، برای تجربه این حس که هنوز می شود در کنار دیگران چیزی را همزمان حس کرد. پرسش اصلی این پرسش است: این جا آغاز می شود که چرا انسان امروز این قدر به لحظات مشترک هیجان، تخلیه عاطفی، احساس تعلق و حال خوب نیاز دارد و فوتبال چگونه این نقش را بازی می کند؟ و در عین حال، این رمز جاست که همین تجربه جمعی دلپذیر، از یک سو پاپ هیجان سالم، به تعصب، دیگری سازی و فرار از واقعیت تبدیل می شود؟

فوتبال کارخانه تخلیه در ست هیجان

یکی از قدیمی ترین ایده ها درباره تجربه های جمعی و عاطفی، مفهوم «کاتارسیس» است؛ یعنی نوعی بالایش یا تخلیه هیجانی که به آدم کمک می کند از بار عاطفی انباشته شده سبک تر شود. فوتبال، در جهان امروز، یکی از مهم ترین صحنه های این کاتارسیس مدرن است. مادر زندگی روزمره، اغلب فرصت زیادی برای تجربه مشروعو بی واسطه هیجان نداریم. باید خشم مان را کنترل کنیم، اضطراب مان را پنهان کنیم، ناامیدی مان را فرو ببریم و در دل تکرار و فشار، به کار و زندگی ادامه دهیم. فوتبال اما برای ۹۰ دقیقه، صحنه ای قانونی و جمعی برای تجربه فشرده همین هیجان ها را فراهم می کند: تخلیه، امید، ترس، خشم، رهایی و انفجار شادی. به همین دلیل است که خیلی ها بعد از تماشای یک بازی پرکشش، احساس می کنند کمی سبک تر شده اند؛ انگار بخشی از فشار روانی روزمره در این میدان نمادین تخلیه شده است. اما این جای یک ظرافت مهم وجود دارد: در روان شناسی امروز، کاتارسیس فقط به معنای «هرچه بیشتر بیرون بریزی، سالم تر می شوی» نیست. هر نوع

بیرون ریزی هیجان، لزوماً به آرامش ختم نمی شود. گاهی فریاد، فحاشی، پرخاش یا تحقیر رقیب نه تنها تنش را کم نمی کند، بلکه آن را بیشتر و پایدارتر می کند. فوتبال زمانی به کاتارسیس سالم تبدیل می شود که به تنظیم هیجان کمک کند، نه به تشدید آن. یعنی به آدم امکان دهد هیجان شدید را تجربه کند، اما پس از آن به

تعادل برگردد؛ حالش بهتر شود، نه این که خشمگین تر، عصبی تر و پرخاشگر تر شود. رمز مهم همین جاست: میان هیجانی که سبک مان می کند و هیجانی که ما را از درون آشفته تر می کند. فوتبال می تواند سوپاپ هیجان باشد، به شرطی که از مدار بازی، لذت و رهایی خارج نشود و به میدان بازتولید خشم و آشفتنی بدل نشود.



فوتبال، پاسخ در خور به نیاز تعلق

اگر از سطح هیجان عبور کنیم، فوتبال به یک نیاز عمیق تر هم پاسخ می دهد: نیاز به تعلق. انسان فقط به نان و کار و آرامش فردی نیاز ندارد، به این هم نیاز دارد که خود را بخشی از یک «ما» احساس کند. در جهانی که روابط انسانی سست تر شده، گفت وگوها کوتاه تر شده و خیلی از آدم ها حتی در میان جمع هم احساس تنهایی



لحظه ای برای با هم بودن یا جرقه ای برای تنش؟

یکی از جالب ترین صحنه های فوتبال، نه در استادیوم که در خانه ها اتفاق می افتد. جایی که یک مسابقه می تواند اعضای خانواده را برای مدتی کنار هم بنشاند؛ حتی در روزگاری که هر کس بیشتر در دنیای گوشی و برنامه های شخصی خودش زندگی می کند. تماشای فوتبال در بسیاری از خانه ها به یک آیین کوچک تبدیل شده است؛ اتفاقی که در آن پدر، مادر، فرزند یا حتی چند نسل کنار هم می نشینند، درباره بازی حرف می زنند، پیش بینی می کنند، شوخی می کنند و گاهی هم با هم هیجان زده می شوند. همین لحظه های ساده می تواند فرصتی برای گفت وگو و نزدیکی باشد؛ فرصتی که در ریتم تند زندگی امروز همیشه به سادگی پیدا نمی شود. از منظر سبک

زندگی، فوتبال می تواند یکی از محدود سرگرمی های مشترک میان نسل ها باشد. بسیاری از پدر و مادرها خاطره تیم ها و بازیکنان گذشته را تعریف می کنند، بچه ها درباره ستاره های امروز حرف می زنند و در همین گفت وگوهای ساده، نوعی پیوند عاطفی شکل می گیرد. فوتبال در چنین موقعیتی فقط یک مسابقه نیست؛ بهانه ای برای گفت وگو، شوخی، یادآوری خاطره ها و تجربه هیجان مشترک است. اما همین صحنه اگر از تعادل خارج شود، می تواند به منبع تنش هم تبدیل شود. وقتی نتیجه بازی به اندازه ای مهم می شود که حال و هوای خانه را تحت تأثیر قرار دهد، یا وقتی تعصب تیمی به پرخاش و عصبانیت می رسد، آن تجربه جمعی لذت بخش

امیدوار می ماند و دوباره برمی گردد. این همان چیزی است که به آن «هویت اجتماعی» می گویند؛ بخشی از تصویری که هر فرد از خودش دارد، از عضویت او در گروه ها می آید. فوتبال این امکان را فراهم می کند که فرد، حتی اگر در زندگی روزمره احساس دیده نشدن، بی اثری یا پراکندگی داشته باشد، در دل یک هواداری مشترک برای خودش جای مشخصی پیدا کند. او می تواند بگوید «من طرفدار این تیمم» و همین جمله ساده، برایش شبکه ای از معنا، خاطره، دوستی، گفت وگو و پیوند می سازد. فوتبال از این نظر فقط هیجان تولید نمی کند؛ به زندگی روزمره هم می دهد. مسابقه ها، قرارهای تماشا، بحث های قبل و بعد از بازی، شوخی ها، خاطره گل ها و شکست ها، همه به هفته و ماه آدم ها ریتم می دهند. برای خیلی ها فوتبال یک عادت صرف نیست؛ یک رشته اتصال است میان فرد و دیگران، میان امروز و خاطره، میان فشار زندگی و امکان دوام آوردن. به همین دلیل، نیاز به فوتبال فقط نیاز به سرگرمی نیست؛ گاهی نیاز به دیده شدن، شریک بودن و تنها نماندن است.

به راحتی رنگ دیگری می گیرد. کودک یا نوجوانی که شاهد خشم شدید، فریاد یا تحقیر تیم رقیب است، درواقع با الگویی از مدیریت هیجان روبه رو می شود که چندان سالم نیست. فوتبال در خانواده، درست مثل خود بازی، به نوعی «قانون نانوشته» نیاز دارد؛ این که هیجانش را تجربه کنیم، اما اجازه ندهیم نتیجه یک مسابقه بر کیفیت رابطه ها سایه بیندازد. در بهترین حالت، فوتبال می تواند یک آیین خانوادگی کوچک باشد؛ لحظه ای برای خندیدن، هیجان داشتن و کنار هم بودن. اما اگر تعصب و فشار هیجانی از کنترل خارج شود، همان لحظه مشترک می تواند به منبع دلخوری و تنش تبدیل شود. رمز میان این دو، بیشتر از آن که به خود فوتبال مربوط باشد، به شیوه مواجهه ما با هیجان مربوط است.

در دوره هایی که فشار اقتصادی، انواع نگرانی و خستگی روانی به بخشی از تجربه روزمره مردم تبدیل می شود، جامعه فقط با کمبود پول یا امکانات روبه رو نیست؛ با نوعی فرسایش هم مواجه است. آدم ها کمتر می خندند، کمتر به آینده مطمئن اند، کمتر احساس می کنند بر زندگی خود و محیط اطراف شان کنترل دارند. در چنین وضعیتی، نیاز به تجربه هایی که بتواند برای مدتی کوتاه احساس پیوند، هیجان و زنده بودن را احیا کند، بیشتر می شود. فوتبال یکی از مهم ترین این تجربه هاست. نه فقط چون مسابقه ای جذاب است، بلکه چون به مردم امکان می دهد برای مدتی از تنهایی های پراکنده و فشارهای فردی بیرون بیایند و در یک میدان مشترک عاطفی قرار بگیرند.

فوتبال و تولید حس «ما»

از منظر جامعه شناسی، یکی از مهم ترین کارکردهای فوتبال این است که حس «ما» تولید می کند. جامعه فقط با قوانین، نهادها و ساختارهای رسمی سرپا نمی ماند؛ با عواطف مشترک، نشانه های مشترک و تجربه های مشترک هم دوام می آورد. پرچم، رنگ تیم، شعارها، حافظه بازی های قدیمی، ستاره های محبوب و حتی رنج باخت های مشترک، همه عناصری هستند که به یک جمع انسانی شکل می دهند. در زندگی روزمره، بسیاری از آدم ها ممکن است احساس پراکندگی، بی اثری یا حتی حذف شدگی داشته باشند، اما در میدان فوتبال ناگهان خود را بخشی از جمعی بزرگ تر می بینند؛ جمعی که همزمان هیجان زده می شود، نگران می شود، امیدوار می ماند و واکنش نشان می دهد.

غلیان جمعی و انرژی اجتماعی

امیل دورکیم، جامعه شناس کلاسیک، درباره لحظه هایی حرف می زد که در آن مردم در دل یک تجربه مشترک، نوعی «غلیان جمعی» را تجربه می کنند؛ لحظه ای که فرد از مرزهای تنهایی روزمره بیرون می آید و احساس می کند در چیزی بزرگ تر از خودش حل شده است. فوتبال، به ویژه در بازی های مهم، یکی از مدرن ترین شکل های همین غلیان جمعی است. در استادیوم، در کافه، در خانه یا حتی در خیابان، آدم ها همزمان فریاد می زنند، سکوت می کنند، مضطرب می شوند و به وجد می آیند. این همزمانی، صرفا هیجان نیست؛ نوعی تولید انرژی اجتماعی است. چنین انرژی ای در زمان بحران اهمیت بیشتری پیدا می کند. جامعه خسته، بیش از هر چیز، به لحظه هایی نیاز دارد که در آن احساس کند هنوز زنده است، هنوز می تواند واکنش نشان دهد، هنوز می تواند با دیگری در یک ریتم مشترک قرار بگیرد.

وقتی فوتبال نقش مُسکن پیدا می کند

با این حال، همین جا باید به یک نکته مهم هم توجه کرد: فوتبال در زمانه بحران، اغلب نقش مُسکن پیدا می کند. این واژه لزوماً منفی نیست. مُسکن، در معنای اجتماعی، یعنی چیزی که اجازه می دهد فرد یا جمع، زیر بار فشار خرد

نشود و بتواند برای مدتی نفس بکشد تا مایه های ادامه دادن باشد. از این منظر، فوتبال می تواند کارکردی مثبت داشته باشد؛ چون به مردم مجال بازیابی روانی، تخلیه هیجان، امید موقت و تحمل پذیرتر کردن زندگی را می دهد. اما مسئله از جایی شروع می شود که مُسکن تبدیل به مخدر شده و جای مواجهه با واقعیت را بگیرد. اگر فوتبال فقط به ابزاری برای فرار دائمی از مسائل واقعی، تعویق اندیشیدن به مشکلات یا پناه بردن کامل به هیجان تبدیل شود، آن وقت کارکردش محدود و حتی مسئله دار می شود.

فوتبال، سرمایه اجتماعی یا میدان قطبی سازی؟

فوتبال می تواند سرمایه اجتماعی تولید کند؛ یعنی اعتماد، گفت وگو، همدلی و احساس مشارکت را تقویت کند. وقتی مردم درباره یک بازی حرف می زنند، با هم شوخی می کنند، در خیابان و خانه و محل کار تجربه ای مشترک را به یاد می آورند، در واقع بخشی از بافت اجتماعی را بازسازی می کنند. اما این فقط یک روی سکه است. روی دیگر سکه، زمانی ظاهر می شود که همین احساس تعلق، به نفرت از رقیب، تحقیر و قطبی سازی تبدیل شود. در این حالت، فوتبال دیگر فقط تولید کننده «ما» نیست، بلکه به تولید «ما در برابر آن ها» هم کمک می کند. این همان نقطه حساسی است که باید در تحلیل اجتماعی فوتبال جدی گرفته شود. هر تجربه جمعی قدرتمند، دو ظرفیت همزمان دارد: هم پیوند می سازد و هم می تواند مرزهای خصمانه بسازد. بنابراین دفاع از کارکرد مثبت فوتبال، فقط وقتی معنی دار است که بتوانیم این مرز را ببینیم؛ مرز میان تعلق سالم و تعصب کور، میان همبستگی و فرایند های دیگری سازی.

ارزش واقعی فوتبال

جامعه امروز به خاطر تکرر طبقات، نسل ها و طیف های مختلف، با کمبود تجربه های مشترک روبه روست. بسیاری از رویدادهای جمعی قدیمی کم رنگ شده اند، روابط همسایگی و خویشاوندی شکل سابق را ندارند و بخش بزرگی از زندگی به تجربه های فردی، صحنه های شخصی و تنهایی های دیجیتال منتقل شده است. در چنین شرایطی، فوتبال یکی از معدود فضا هایی است که هنوز می تواند مردم را همزمان متوجه یک موضوع مشترک کند؛ با همه تفاوت های طبقاتی، نسلی و سلیقه ای. برای همین فوتبال در این روزگار فقط یک بازی نیست؛ یک میدان اجتماعی برای بازتولید هیجان، تعلق، همزمانی و حتی امید است. اما ارزش واقعی آن زمانی حفظ می شود که این نقش را در حد خودش بفهمیم؛ نه آن را بی اهمیت و صرفا سرگرمی بدانیم، نه آن قدر بار نجات بخشی بر دوش بگذاریم که از یک فعالیت جمعی زنده، به ابزاری برای فراموشی دائمی واقعیت تبدیل شود. در این بین حس که تیم ها به خصوص تیم ملی خردمان نه فقط با نتایج که با رفتار و... منتقل می کنند در ایجاد ظرفیتی بزرگ برای ساختن مفهوم «ما» حول فوتبال مهم است.

