

## محمد صلاح «يخدع عقله» لتسجيل الأهداف.. إليك الطريقة



كشف النجم المصري محمد صلاح، لاعب فريق ليفربول الإنجليزي، عن بعض أساليب تطوير مهاراته العقلية، وسر تسجيله الأهداف، مؤكداً أن الأمر يتعلق بخداع العقل من أجل تصديق الفكرة أولاً ثم تنفيذها. وقال صلاح لموقع ليفربول: «أفعل ذلك أحياناً عندما أستيقظ. اجلس على حافة السرير أو حافة الكرسي بشكل مستقيم وظهرك مستقيم، تغمض عينيك وتتخيل ما تريد تحقيقه أو كيف تريد، لترى نفسك، أنت فقط تتخيل من خلال الشعور، الشعور هو أهم شيء لأن الشعور يشبه الطاقة، بمجرد أن تتخيله سيحدث ذلك».

وأضاف: «لكنك بحاجة للعمل من أجل ذلك، وليس مجرد تصويره والاستلقاء والانتظار والرؤية، ويتطلب الأمر الكثير من الشجاعة أيضاً للقيام بذلك، أعتقد أنه عندما أواجه موقفاً ما، لا أشعر أنه حدث للمرة الأولى، لأنه عندما تكرر ذلك مراراً وتكراراً، عندما تذهب إلى الموقف، فإن عقلك يعرف (آه، أنا) لقد كنت هناك من قبل، لذلك أنا لست متوتراً».

وتابع صلاح أن الشعور هو أهم شيء، عندما تفعل الأشياء للمرة الأولى أو الثانية أو الثالثة، يصبح الأمر أسهل بمرور الوقت، مضيفاً: «النصيحة الوحيدة التي يمكنني قولها هي الأسهل، مثل، إذا كنت تريد شيئاً ما، فافعله وعليك أن تعلم أن الأمر سيكون صعباً وسيكون هناك صعود وهبوط، لكن إذا كنت تريد ذلك إلى أقصى الحدود، عليك أن تستعد للتضحية بالكثير من الأشياء لتحقيق ذلك وإلا فلن يحدث ذلك».

واستكمل قائلاً: «أقول فقط إذا كنت تريد حقاً تحسين شيء ما، فما عليك سوى القيام بذلك كل يوم خمس أو 10 دقائق. يبدو الأمر سهلاً ولكن ثق بي، لن يكون الأمر سهلاً إذا لم تقم بذلك كل يوم. افعل ذلك كل يوم وسوف ترى النتيجة في النهاية، أغمض عينيك وافعل كل ما تريد أن تفعله في مخيلتك أو أي شيء تريد أن تجعل نفسك تشعر به أو أي شيء تريد أن يكون لديك هذا الشعور في عقلك».

وبسؤاله عن الضغوط التي يعيشها ليفربول، بسبب صراع المنافسة على لقب الدوري الإنجليزي، قال: «أعتقد أن الشيء الرئيسي بالنسبة لي هو أن الجميع يشعرون بالتوتر، ولست أنا وحدي، الجميع يشعرون بالتوتر، لذا فإن الشيء الرئيسي هو التحكم في عواطفك في ذلك الوقت».

ولفت محمد صلاح إلى أن المشكلة الرئيسية بالنسبة لهم كلاعبين هي أنهم يحاولون فقط الهروب من هذه المشاعر، قائلاً: «نحاول أن نشعر حقاً أنها ليست حقيقية أو شيء من هذا القبيل. ولكن في نهاية اليوم، إذا قبلتها وأعجبت بها وتعاملت معها بأفضل طريقة ممكنة، هذه هي الطريقة التي ستعامل بها مع هذا الموقف».

واختتم لاعب ليفربول حديثه بالقول «بالطبع أمارس الكثير من اليوغا وكذلك التأمل، فهذا يساعدني كثيراً، ولكن عليك أن تتقبل مشاعرك».