

هيا نشجع بأخلاق كريمة

قراءة



(لا شك أن كرة القدم تحتل المرتبة الأولى عالميًا في جذب قلوب الناس وعقولهم . وعندما يبدأ الحديث عن بطولات عالمية مثل "كأس العالم " أو قارية مهمة مثل " كأس الأمم الأوروبية أو الأمم الإفريقية أو أمريكا اللاتينية " يتفرغ الناس للحديث عن كرة القدم وكك يشجع الفريق الذي يحبه)

(وقد قدمت منظمة الصحة العالمية عدة نصائح تجنبًا للمخاطر الصحية التي تنتج عن التعصب الكروي ، حيث أثبتت الدراسات الطبية أن الجو المشحون بالحماسة والاهتمام والانتقال والتوتر الذي يصاحب المباريات يزيد من إفرازات هرمونات التوتر من الغدد الصماء إلى الدورة الدموية ، وبالتالي يزداد إفراز هرمون (الإدرينالين) الذي يؤدي دورًا مهمًا في ضبط مستوى السكر في الدم ومعدل ضغط الدم .

ويزيد أيضًا من سرعة ضربات القلب وتجلط الشرايين ؛ مما قد يؤدي في النهاية إلى السكتة القلبية

كذلك يمكن أن يؤدي التوتر في بعض الحالات إلى حدوث عجز عصبي أو شلل نصفي خاصة لدى الأفراد الذين يعانون من تاريخ وراثي في أمراض القلب والسكر (

كما أن التعصب الكروي له خطورة شديدة ، حيث إنه ينشر حالة من الفوضى والعنف في المجتمع ، كما أن بعض المتعصبين لفرقهم يقضون أوقاتًا طويلة في متابعة مباريات كرة القدم حتى على حساب أعمالهم وكسب عيشهم (

وعلاج هذه الحالة يبدأ من الدعوة إلى ممارسة الرياضة وأبسطها المشي ، فالرياضة تنشط الجسم والعقل . وأهمية ممارسة الرياضة دون تعصب ضرورة مُلِحَّة . فمن حَقِّك أن تستمتع بمشاهدة المباريات بأنواعها المختلفة ، ولكن دون تعصب حتى تترسخ الروح الرياضية العالية التي تحقق المتعة والصحة (

الكلمة	مرادفها
تحتل	تشغل ، تستولى على
التعصب	التشدد والإعجاب بالرأي والتمسك به والمضاد " التسامح "
المشحون	المملوء ، والمضاد " الخالي "
إفرازات	إخراجات ، والمفرد " إخراج "
وراثي	ورثه اللحقون عن السابقين
ملحة	ضرورية ومستمرة
أبسطها	أيسرها وأسهلها، والمضاد " أصعبها وأعقدها "
تترسخ	تثبت ، والمضاد " تترزعزع "

