قالت العرب
عَلى قَدْرِ أهْلِ العَزْمِ تأتي العَزائمُ وَتأتي علَى قَدْرِ الكِرامِ المَكارمُ
وَتَعْظُمُ في عَينِ الصَغيرِ صغارُها وَتَصْغُرُ في عَينِ العَظيمِ العَظائمُ
أبو الطيب المتنبي (915م – 965م)
المشهد
العدد 353 – السنة الرابعة عشرة - الإثنين 1 يونيو 2026 م - 15 ذو الحجة 1447 هـ

كأس العالم يحسم مصير محمد صلاح.. أوروبا أم السعودية؟

يزال مستقبل النجم المصرى محمد صلاح يشغل مساحة ضخمة من اهتمام جماهير كرة القدم حول العالم، فى ظل الغموض الذى يحيط بخطوته المقبلة بعد السنوات التاريخية التى قضاها داخل صفوف فريق ليفربول ، والتى جعلته واحدًا من أعظم اللاعبين فى تاريخ النادى الإنجليزى والدورى الإنجليزى الممتاز بشكل عام.

ومع اقتراب سوق الانتقالات الصيفية، عاد اسم نجم منتخب مصر ليتصدر المشهد من جديد، خاصة مع استمرار الاهتمام السعودى بالحصول على خدماته، مقابل تمسك عدد من الأندية الأوروبية بفكرة التعاقد معه للاستفادة من خبراته وقدراته الفنية الكبيرة، رغم تقدمه فى العمر نسبيًا.

لكن بعيدًا عن الجوانب المالية أو حتى العروض الرياضية، يبقى السؤال الأهم مرتبطًا بتوقيت القرار نفسه:

هل يقرر محمد صلاح خوض التجربة السعودية قبل كأس العالم ٢٠٢٦؟ أم يؤجل هذه الخطوة لما بعد المونديال من أجل الحفاظ على أعلى مستوى تنافسى داخل أوروبا؟

صلاح.. أسطورة مصرية كتبت التاريخ فى أوروبا

منذ انتقاله إلى فريق ليفربول فى صيف ٢٠١٧، تحول محمد صلاح من مجرد لاعب مميز إلى أيقونة عالمية وأحد أبرز نجوم كرة القدم فى العصر الحديث.

وخلال رحلته مع الفريق الإنجليزي، قاد النجم المصرى ليفربول لتحقيق العديد من البطولات الكبرى، وعلى رأسها الدورى الإنجليزى الممتاز ودورى أبطال أوروبا وكأس العالم للأندية، إلى جانب عدد من البطولات المحلية والقارية الأخرى

كما نجح صلاح فى تحطيم العديد من الأرقام القياسية، ليصبح الهداف التاريخى لليفربول فى الدورى الإنجليزى الممتاز، بالإضافة إلى دخوله قائمة أبرز اللاعبين الأفارقة والعرب فى تاريخ كرة القدم الأوروبية.

ولم تقتصر قيمة محمد صلاح على الجانب الفنى فقط، بل تحول إلى ظاهرة جماهيرية وتسويقية ضخمة، جعلته أحد أكثر اللاعبين تأثيرًا وشعبية داخل العالم العربى وإفريقيا.

ورغم استمرار تألق محمد صلاح، فإن الحديث عن رحيله عن ليفربول لم يعد مجرد شائعات إعلامية، عقب سنوات طويلة من النجاحات والإنجازات خاصة بعد إعلان ألاعب رحيله عن صفوف الفريق بعد تسع مواسم تاريخية مع الفريق الأحمر.

كما أن فريق ليفربول بدأ مرحلة إعادة بناء جديدة، تعتمد على ضخ عناصر شابة وتقليل متوسط الأعمار داخل الفريق، وهو ما قد يجعل فكرة رحيل بعض النجوم الكبار أمرًا منطقيًا بالنسبة لإدارة النادي.

إضافة إلى ذلك، يدرك صلاح أن السنوات المقبلة ستكون الأخيرة له على أعلى مستوى، ولذلك فإن أى قرار سيتخذه الآن سيكون مؤثرًا بشكل مباشر على نهاية مسيرته الكروية.

العامل النفسى وصورة صلاح العالمية

بعيدًا عن الجوانب الفنية والمالية، يظل العامل النفسى أحد أهم العناصر التى قد تحسم مستقبل محمد صلاح خلال المرحلة المقبلة. فالنجم المصرى وصل إلى مكانة استثنائية جعلته ليس مجرد لاعب كرة قدم، بل رمزًا عالميًا يُقاس تأثيره داخل وخارج الملعب.

صلاح يدرك جيدًا أن أى خطوة جديدة فى مسيرته لن تكون سهلة خاصةً بعد الإرث الذى سيتركه خلفه.

فاختياره بين الاستمرار فى أوروبا أو الانتقال إلى الدورى السعودى لن يحدد فقط مستقبله المهني، بل سيؤثر أيضًا على صورته التاريخية فى أذهان الجماهير.

فى أوروبا، سيبقى مرتبطًا بصورة اللاعب الذى نافس فى أعلى مستوى حتى النهاية، وواجه أقوى الفرق فى العالم.

بينما فى السعودية، سيُنظر إليه كأحد أبرز النجوم الذين ساهموا فى دعم مشروع كروى ضخم أعاد تشكيل خريطة كرة القدم العالمية.

كما أن الضغط الجماهيرى والإعلامى يلعب دورًا مهمًا فى هذا القرار، خاصة أن صلاح يعيش دائمًا تحت متابعة دقيقة من الإعلام الإنجليزى والعالمي، وهو ما يجعل أى انتقال خطوة محسوبة بدقة شديدة.

السعودية.. المشروع الذى ينتظر صلاح

منذ انطلاق مشروع تطوير الدورى السعودي، كان اسم محمد صلاح حاضرًا بقوة ضمن قائمة النجوم المستهدفين للانضمام إلى المسابقة.

وفى صيف ٢٠٢٣، اقترب نادى اتحاد جدة بشكل كبير من التعاقد مع قائد منتخب مصر، بعدما قدم عرضًا ضخمًا اعتبر وقتها من أكبر العروض فى تاريخ كرة القدم، إلا أن ليفربول رفض التفريط فى اللاعب، كما تمسك صلاح وقتها بالاستمرار داخل أوروبا.

ورغم عدم إتمام الصفقة، فإن الاهتمام السعودى بالنجم المصرى لم يتراجع، بل استمر بقوة خلال المواسم التالية، خاصة بعد نجاح الأندية السعودية فى استقطاب عدد من أبرز نجوم العالم، مثل كريستيانو رونالدو وكريم بنزيمة ونيمار وساديو ماني.

وترى الجهات المسؤولة عن تطوير الكرة السعودية أن التعاقد مع محمد صلاح سيمثل إضافة استثنائية للمسابقة، ليس فقط على المستوى الفني، بل أيضًا من الناحية الجماهيرية والتسويقية، فى ظل الشعبية الجارفة التى يمتلكها اللاعب داخل المنطقة العربية وإفريقيا.

لماذا تبدو السعودية خيارًا مناسبًا؟

هناك عدة عوامل تجعل فكرة انتقال محمد صلاح إلى الدورى السعودى تبدو منطقية للغاية خلال هذه المرحلة من مسيرته.

أول هذه العوامل يتمثل فى الجانب المالي، حيث يمكن للنجم المصرى الحصول على عقد ضخم قد يكون الأكبر فى مسيرته بالكامل، خاصة مع رغبة الأندية السعودية فى ضم أسماء عالمية قادرة على رفع القيمة التسويقية للدوري.

كما أن الأجواء العربية والقرب الجغرافى والثقافى من مصر قد يمنحان اللاعب وعائلته حالة من الراحة والاستقرار، خصوصًا فى السنوات الأخيرة من مشواره الاحترافي.

كذلك فإن الدورى السعودى لم يعد مجرد محطة أخيرة للنجوم، بل تحول إلى بطولة تضم عددًا كبيرًا من اللاعبين العالميين، بالإضافة إلى مدربين كبار وبنية رياضية متطورة، وهو ما ساهم فى رفع مستوى المنافسة بشكل واضح.

ويعتقد البعض أن صلاح قد يرى فى هذه التجربة فرصة لصناعة تأثير مختلف داخل المنطقة العربية، خاصة أنه يمثل قدوة لجيل كامل من الشباب العربى والإفريقي.

استكمال المشوار فى أوروبا

ورغم كل الإغراءات السعودية، فإن أبواب أوروبا لا تزال مفتوحة أمام محمد صلاح بقوة.

وقد ربطت عدة تقارير صحفية اسم محمد صلاح بعدد من الأندية الأوروبية الكبرى، سواء فى إسبانيا أو إيطاليا أو حتى تركيا، فى ظل اقتناع العديد من الأندية بأنه لا يزال قادرًا على تقديم مستويات قوية لسنوات إضافية.

وارتبط اسم النجم المصرى بأندية مثل ريال مدريد ، وروما ويوفنتوس الإيطالى بالإضافة إلى أحاديث عن اهتمام من أندية فرنسية وتركية.

ورغم أن بعض هذه الأنباء لا يزال فى إطار التكهنات، فإنها تعكس حقيقة مهمة، وهى أن محمد صلاح لا يزال يمتلك قيمة فنية كبيرة فى السوق الأوروبية.

كما أن خبراته الطويلة فى البطولات الكبرى تجعل أى فريق يفكر فى التعاقد معه يستفيد ليس فقط من قدراته داخل الملعب، بل أيضًا من شخصيته القيادية وتأثيره الكبير داخل غرف الملابس.

هل تكون إسبانيا المحطة القادمة؟

واحدة من أكثر الفرضيات إثارة تتعلق بإمكانية انتقال محمد صلاح إلى الدورى الإسباني، خاصة مع ارتباط اسمه سابقًا بـ ريال مدريد .

النادى الإسبانى لطالما أبدى إعجابه بالنجم المصرى خلال السنوات الماضية، خصوصًا بعدما تحول إلى أحد أبرز لاعبى العالم بقميص ليفربول.

ورغم أن الصفقة لم تتم فى السابق، فإن بعض التقارير ترى أن ريال مدريد قد يفكر فى ضم صلاح بعقد قصير للاستفادة من خبراته الكبيرة، خاصة فى البطولات الأوروبية.

كما أن فكرة اللعب فى الدورى الإسبانى قد تمثل حلمًا شخصيًا للنجم المصرى قبل نهاية مسيرته.

العودة إلى الدورى الإيطالي

وفى المقابل، تبقى العودة إلى الدورى الإيطالى واحدة من الاحتمالات المطروحة بقوة، خاصة أن محمد صلاح سبق وأن تألق هناك بقميصى فيورنتينا وروما.

وتحظى فكرة عودته إلى إيطاليا بترحيب جماهيرى كبير، خاصة أن اللاعب ترك بصمة قوية خلال فترته السابقة هناك، كما أن أسلوب اللعب الإيطالى قد يناسبه فى المرحلة الحالية من مسيرته.

وتردد اسم يوفنتوس ضمن الأندية المهتمة، خصوصًا أن صلاح قد تدرب تحت قيادة المدرب لوتشيانو سباليتى المدير الفنى للفريق والذى يدرك حجم الخبرة وقدرة الاعب على صناعة الفارق فى المباريات الكبرى.

كأس العالم ٢٠٢٦.. العامل الحاسم

ورغم تعدد السيناريوهات، تبقى بطولة كأس العالم ٢٠٢٦ العامل الأهم فى قرار محمد صلاح المقبل.

قائد منتخب مصر يدرك جيدًا أن هذه البطولة قد تكون الفرصة الأخيرة له للظهور فى المونديال بأفضل مستوى ممكن، خاصة أنه سيكون فى الرابعة والثلاثين من عمره وقت إقامة البطولة.

ولهذا فإن الحفاظ على الجاهزية الفنية والبدنية سيظل أولوية قصوى بالنسبة له.

ويرى كثير من المحللين أن البقاء داخل أوروبا حتى كأس العالم سيكون الخيار الأفضل من الناحية الرياضية، بسبب قوة المنافسات والنسق المرتفع للمباريات، وهو ما يساعد اللاعب على الحفاظ على مستواه. فى المقابل، يرى آخرون أن الدورى السعودى أصبح قادرًا على توفير بيئة تنافسية قوية، خاصة بعد الطفرة الكبيرة التى شهدتها المسابقة خلال السنوات الأخيرة.

ماذا يريد منتخب مصر؟

لا شك أن قرار محمد صلاح سيؤثر بشكل مباشر على منتخب مصر، الذى يستعد لخوض منافسات كأس العالم والتى ستقام بعد ايام قليلة .

ويفضل الجهاز الفنى للفراعنة بكل تأكيد استمرار قائده فى أوروبا، لضمان احتكاكه الدائم بأعلى المستويات، خاصة أن المنتخب يعتمد بشكل كبير على خبراته وقدراته الهجومية. كما أن الجماهير المصرية ترى أن وجود صلاح فى دورى أوروبى قوى سيزيد من فرص المنتخب فى الظهور بشكل مميز خلال كأس العالم.

وفى المقابل، قد يمنح الانتقال إلى السعودية اللاعب راحة بدنية أكبر نسبيًا، وهو ما قد يساعده على تجنب الإصابات فى المرحلة الأخيرة من مسيرته.

هل يتكرر سيناريو رونالدو وبنزيما؟

المقارنة بين محمد صلاح والنجوم الذين انتقلوا إلى السعودية مؤخرًا تبدو حاضرة بقوة.

كريستيانو رونالدو فتح الباب أمام موجة انتقالات تاريخية إلى الدورى السعودي، قبل أن يلحق به كريم بنزيمة ونيمار و ساديو مانيه وعدد كبير من النجوم العالميين.

لكن وضع صلاح يبدو مختلفًا نسبيًا، لأن اللاعب لا يزال يقدم مستويات مرتفعة للغاية، كما يعتمد أسلوب لعبه بشكل كبير على السرعة والحركة المستمرة، وهو ما يجعل توقيت الرحيل عن أوروبا قرارًا أكثر حساسية.

ولهذا قد يفضل النجم المصرى تأجيل الخطوة السعودية إلى ما بعد كأس العالم.

السيناريو الأقرب حتى الآن

حتى اللحظة، يبدو السيناريو الأقرب هو استمرار محمد صلاح داخل أوروبا لموسم إضافى على الأقل، سواء عبر البقاء مع ليفربول أو خوض تجربة جديدة فى أحد الدوريات الكبرى.

وبعد كأس العالم ٢٠٢٦، قد يتجه اللاعب إلى الدورى السعودى فى صفقة ضخمة، تمنحه فرصة إنهاء مسيرته داخل المنطقة العربية، مع الاستفادة من المشروع الرياضى والتسويقى الكبير هناك.

هذا السيناريو يمنح صلاح أفضل ما يمكن تحقيقه، سواء بالحفاظ على مستواه التنافسى قبل المونديال، أو بالحصول لاحقًا على تجربة مستقرة ماليًا وجماهيريًا.

القرار الأصعب فى مسيرة "الملك المصري"

ورغم كثرة التحليلات والتوقعات، يبقى القرار النهائى فى يد محمد صلاح نفسه، اللاعب الذى اعتاد طوال مسيرته اتخاذ خطوات مدروسة بعناية شديدة.

النجم المصرى يدرك أن خطوته المقبلة لن تكون مجرد انتقال جديد، بل قرار سيحدد شكل السنوات الأخيرة فى مسيرته، وربما يؤثر أيضًا على صورته التاريخية داخل عالم كرة القدم.

ولهذا ستظل كل الاحتمالات قائمة حتى اللحظة الأخيرة، فى انتظار القرار الذى قد يشكل واحدة من أهم صفقات كرة القدم العالمية خلال الفترة المقبلة.

مصطفى مجدى

ردا على نظام الطيبات:

هل نشرب الماء إذا عطشنا فقط ؟

متى نشرب الماء ؟ هل إذا عطشنا فقط؟ الإجابة العلمية القاطعة هي: لا، لا يجب على الإنسان أن ينتظر حتى يشعر بالعطش لكى يشرب الماء.

من الناحية الفيسيولوجية والطبية، الاعتماد على العطش فقط كمؤشر لحاجة الجسم للماء هو خطأ شائع، وإليكِ الأسباب العلمية السلوكية لذلك:

١. العطش مؤشر متأخر (إنذار حرائق)

عندما تشعر بالعطش، فإن جسمك يكون قد دخل بالفعل فى أولى مراحل الجفاف (Dehydration)، وخسر حوالى ١٪ إلى ٢٪ من محتواه المائى المعتاد. بمعنى آخر: الشعور بالعطش ليس دعوة استباقية للشرب، بل هو صرخة استغاثة متأخرة يطلقها الدماغ (عبر مركز العطش فى الهيبوثلاموس) بعد أن بدأت الخلايا تعانى من نقص السوائل.

٢. خداع الدماغ (خلط الإشارات)

فى كثير من الأحيان، يترجم الدماغ إشارات نقص الماء بشكل خاطئ على أنها شعور بالجوع أو الرغبة فى تناول السكريات. لذلك، يندفع الكثير من الناس لتناول الطعام بينما أجسادهم فى الحقيقة تحتاج فقط إلى كوب من الماء. شرب الماء بانتظام يمنع هذا الخداع السلوكي.

٣. حالات يتأخر فيها مؤشر العطش أو يغيب

هناك فئات وحالات لا يعمل فيها نظام الإنذار (العطش) بكفاءة، ومنها:

– كبار السن: مع تقدم العمر، تضعف حساسية مستشعرات العطش فى الجسم، لذا قد يصاب المسن بالجفاف دون أن يشعر برغبة فى الشرب.

– الأطفال: يندمجون فى اللعب والحركة وينسون شرب الماء تماماً ولا يطلبونه إلا عند العطش الشديد.

– أثناء ممارسة الرياضة أو بذل مجهود شاق: يفقد الجسم السوائل عبر التعرق بسرعة تفوق سرعة تنبيه الدماغ بالعطش.

– الطقس البارد: فى الشتاء، يقل الشعور بالعطش تلقائياً، لكن الجسم يظل بحاجة للماء لإتمام عملياته الحيوية وطرد السموم.

ما هو المقياس الأدق لشرب الماء ؟

بما أن العطش ليس مقياساً دقيقاً، فإن المقياس البيولوجى الأفضل لمعرفة كفاية الجسم من الماء هو "لون البول":

إذا كان شفافاً أو أصفر فاتحاً جداً (كلون قشر الليمون): فالجسم رطب ومكتف.

إذا كان أصفر داكناً أو مركزاً: فهذا دليل على الجفاف، ويجب الشرب فوراً حتى لو لم تكن تشعر بالعطش.

كم يفقد الجسم من الماء يومياً بشكل إجبارى ؟

جسم الإنسان مجبر بيولوجياً على التخلص من كمية محددة من السوائل يومياً، حتى لو لم يشرب قطرة ماء واحدة، وذلك لتصريف الفضلات السامة والحفاظ على حرارة الجسم. يُطلق على هذه الكمية فى الفسيولوجيا الطبية اسم "الفقد الإجبارى للماء" (Obligatory Water Loss).

تبلغ كمية الماء المطروحة إجبارياً فى اليوم للشخص البالغ فى ظروف الطقس والمجهود الطبيعية حوالى ١٤٠٠ إلى ١٦٠٠ مليلتر (نحو ١,٥ لتر يومياً)، وتتوزع فى الجسم عبر أربعة مسارات أساسية:

١. الفقد البولى الإجبارى (حوالى ٥٠٠ مل)

الكلية مجبرة على إخراج حد أدنى من البول يومياً يتراوح بين ٤٠٠ إلى ٥٠٠ مليلتر.

السبب الفسيولوجي: هذا الحد الأدنى لا يمكن تجاوزه، لأن الكلية تحتاج إلى هذه الكمية من السوائل كحد أدنى لإذابة وجرف الفضلات النيتروجينية السامة الناتجة عن التمثيل الغذائى (مثل اليوريا والكراتينين) والأملاح الزائدة وطردها خارج الجسم.

٢. الفقد غير المحسوس عبر الجلد والتنفس (حوالى ٨٠٠ – ٩٠٠ مل)

يُسمى علمياً بـ (Insensible Water Loss)، وهو ماء يفقده الجسم دون أن نشعر به (لا يدخل ضمن العرق الكثيف):

عبر الرئتين (نحو ٣٠٠ – ٤٠٠ مل): يخرج مع كل زفير لترطيب الممرات الهوائية، حيث يمتلئ الهواء الخارج من الرئتين ببخار الماء بنسبة ١٠٠٪.

عبر الجلد (نحو ٤٠٠ – ٥٠٠ مل): يتبخر الماء مباشرة من خلايا الجلد وطبقاته السطحية للمحافظة على رطوبة الجلد وحرارته، وهو يختلف تماماً عن العرق النشط الذى تنتجه الغدد العرقية عند الحر أو المجهود.

٣. الفقد عبر الجهاز الهضمى والبراز (حوالى ١٠٠ – ٢٠٠ مل)

رغم أن الأمعاء تمتص معظم السوائل المخضومة، إلا أن هناك كمية ضئيلة تقدّر بـ ١٠٠ إلى ٢٠٠ مليلتر تخرج إجبارياً مع البراز بشكل يومى للحفاظ على ليونته وتسهيل حركته.

ملاحظة طبية هامة:

هذه الـ ١,٥ لتر هى الحد الأدنى الإجبارى فى ظروف الراحة والطقس المعتدل. وفى حال ارتفاع حرارة الجو، أو ممارسة الرياضة، أو الإصابة بالحمى والمرض، يرتفع هذا الفقد الإجبارى بشكل حاد عبر العرق والتنفس، مما يفرض على الإنسان تعويضه فوراً لحماية الكليتين وخلايا الدماغ من الجفاف الحاد.

والسؤال المهم هو: كم تحتاج من الماء يوميا ؟

عادة ما يحتاج الرجال إلى ٣,٧ لتر من الماء يوميا، أى نحو ١٥–١٦ كوبًا (٢٥٠) مليلترا)، والنساء يحتجن إلى ٢,٧ لتر، أى نحو ١١–١٣ كوبًا من الماء يوميًا. ولحساب الكمية التى يحتاج إليها جسمك بدقة اضرب وزنك فى ٣٥ لتعرف كم مليلترا من الماء تحتاج إليه، ولو أردت تحويلها إلى عدد من الأكواب الصغيرة اقسم المحصلة على ٢٥٠. فإذا كان وزنك ٣٥ كيلو جرامًا فأنت تحتاج إلى٢٨٠٠ مليلتر يوميًا، أى ١١ كوبًا على الأقل يوميًا.

الخلاصة:

ترطيب الجسم بشكل صحيح يتطلب شُرب الماء بشكل استباقى وموزع طوال اليوم (بمعدل كوب كل ساعة أو ساعتين)، لضمان كفاءة عمل الدماغ، والكلى، والدورة الدموية، وتجنب الصداع والإرهاق الذى يسببه الجفاف الصامت.

بقلم د. صبحى زردق
* استشارى الأعصاب والطب النفسي