

وزارة العليم العالى و البحت العلى

جامعة الجزائر -3-

معهد التربة البدنية و الرياضية

سیدی عبد الله

أطروحة لنيل شهادة الدكتوراة في منهجية التربية البدنية و الرياضية

تخصص: الإرشاد النفسى الرياضى

دراسة تحت عنوان :

تأثير الصلاة في التخفيف من القلق لدى لاعبي كرة القدم (القسم
المحترف الأول)

دراسة ميدانية في نوادي القسم الاحترافي الأول بالجزائر

إشراف : الأستاذ الدكتور: بن عكي محند أكلى

إعداد الطالب: سيدهم داود

السنة الجامعية

2018-2017

شكر وتقدير

الحمد لله الذي علم بالقلم ، علم الإنسان ما لم يعلم ، وأصلي وأسلم على خير من تعلم وعمل وعلم ، سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم .

أم بعد :

فأشكر الله كثيراً على عونه وتوفيقه ، ثم أتقدم بخالص شكري وتقديري إلى أستاذي الفاضل سعادة الأستاذ الدكتور :/ بن عكي محند أكلي المشرف على هذه الأطروحة على ما أواه إليّ من جهد واهتمام ، وما قدمه من نصح وتوجيه وإرشاد خلال مراحل إعداد هذه الأطروحة، فقد كان لتوجيهه السديد الأثر الكبير في إظهار هذا البحث المتواضع إلى حيز الوجود . أرجو له دوام التوفيق والسداد .

كما أشكر إدارة و لاعبي نوادي القسم الممتاز لكرة القدم على التسهيلات والعون والاستجابة لإتمام هذه الدراسة العلمية.

وأخصّ بالشكر الجزيل والدای حفظهما الله ورعاهما ، وزوجتي وإخوتي خاصة الشقيقة الكبرى حفظها الله على صبرهم واهتمامهم ودوام متابعتهم لسير دراستي . وأكرر شكري وتقديري لكل من ساهم وساعد بصورة مباشرة أو غير مباشرة في إنجاح هذا الجهد وسهوت عن ذكر اسمه .

كما أهدي هذا العمل المتواضع إلى روح جدتي الطاهرة نانا طاوس

أسأل الله العليّ القدير أن يجعل هذا العمل خالصاً لوجهه الكريم ، وأن يمدنا بعونه وتوفيقه ويجعل ما تعلمناه عوناً لنا على أفضل الأداء ، إنه ولي ذلك والقادر عليه .

والله الموفق ،،،

الباحث

محتويات الدراسة

أولاً : فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
	الإطار العام للدراسة
1	المقدمة
3	مشكلة الدراسة و الفرضيات
5	أهداف الدراسة
7	أهمية الدراسة
8	مصطلحات الدراسة
15	الدراسات السابقة وحدود الدراسة
	الفصل الأول : الصلاة
16	تعريف الصلاة
17	مفهوم الصلاة
19	أنواع الصلاة
32	الحكمة من تشريع الصلاة
46	شروط صحة الصلاة
54	أركان الصلاة وسننه و مندوباتها
61	مبطلات الصلاة و مكرهاتها
69	الجماعة و الإمامة
81	سجود السهو
86	خلاصة الفصل
	الفصل : الثاني أثر الصلاة في بناء الفرد و المجتمع

87	فضل الصلاة
94	حكم الصلاة
119	موافقة الصلاة لشتى حالات المسلم
124	أهمية الخشوع في تحقيق أثار الصلاة
134	الأثر النفسي للصلاة
139	الأثر الاجتماعي للصلاة
	الفصل الثالث : القلق النفسي
141	تعريف القلق
143	أنواع القلق
144	تفسير القلق
147	أسباب القلق
149	أعراض القلق
152	مستويات القلق
154	النظريات المفسرة للقلق النفسي
159	الأمراض النفس جسدية (السيكوسوماتية)
167	علاقة القلق النفسي با الأمراض السيكوسوماتية
	الفصل الرابع :كرة القدم
168	تعريف كرة القدم
170	نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم
172	التسلسل التاريخي عن تطور كرة القدم
175	كرة القدم في الجزائر
177	مدارس كرة القدم

179	المبادئ الأساسية لقوانين كرة القدم
181	قوانين كرة القدم
183	طرق اللعب في كرة القدم
186	متطلبات كرة القدم
189	الصفات الهامة للاعب كرة القدم
191	أهداف كرة القدم
193	خصائص كرة القدم
195	القيمة التربوية لكرة القدم
197	أهمية كرة القدم في المجتمع
	الفصل الخامس: الدراسة الميدانية
199	إجراءات الدراسة
203	منهج الدراسة
205	مجتمع البحث
	أدوات الدراسة
207	إجراءات الدراسة
208	الوسائل الإحصائية
210	نتائج الدراسة و مناقشتها
253	توصيات الدراسة
	خاتمة
255	قائمة المراجع
257	الملاحق

الجدول

الصفحة	العنوان	الرقم
105	عدد فقرات الإستبيان حسب كل مجال من مجالاتها	1
106	معاملات ارتباط كل فقرة من فقرات المجال الأول مع الدرجة الكلية للمجال الأول "الشخصية و تقدير الذات	2
107	معاملات ارتباط كل فقرة من فقرات المجال الثاني مع الدرجة الكلية للمجال الثاني "الأسرة والأقارب والجيران"	3
109	معاملات ارتباط كل فقرة من فقرات المجال الثالث مع الدرجة الكلية للمجال الثالث " الزملاء في الفريق و الأصدقاء "	4
111	معاملات ارتباط كل فقرة من فقرات المجال الثالث مع الدرجة الكلية للمجال الرابع "الاستقرار و الراحة النفسية "	5
112	مصفوفة معاملات ارتباط كل مجال من مجالات الإستبانة والمجالات الأخرى للمقياس وكذلك مع الدرجة الكلية	6
113	معاملات الارتباط بين نصفي كل مجال من مجالات الإستبانة وكذلك الإستبانة ككل قبل التعديل ومعامل الثبات مجال التعديل	7
117	معاملات ألفا كرونباخ لكل مجال من مجالات الإستبانة وكذلك للمقياس ككل	8

118	مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجات الحرية ومتوسط المربعات وقيمة "ف"، ومستوى الدلالة تعزى لمتغير إسم النادي (ن =120)	9
	مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجات الحرية ومتوسط المربعات وقيمة "ف"، ومستوى الدلالة تعزى لمتغير مكان إقامة اللاعب (ن =120)	10
	نتائج اختبار شيفيه Scheffe Test للتعرف إلى اتجاه الفروق ودلالاتها في البعد الرابع تعزى لمتغير النادي	11
	المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت"، ومستوى دلالتها للتعرف إلى الفروق في تأثير الصلاة على سلوك المصلين التي تعزى لمتغير السن عند اللاعبين	12
	مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجات الحرية ومتوسط المربعات وقيمة "ف"، ومستوى الدلالة تعزى لمتغير مكان الإقامة (ن =120)	13
	مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجات الحرية ومتوسط المربعات وقيمة "ف"، ومستوى الدلالة تعزى لمتغير المستوى التعليمي للاعب (ن =120)	14

الفصل الأول
الإطار العام للدراسة

مقدمة:

إن التطور الذي وصلت إليه البشرية في شتى المجالات الاقتصادية و الاجتماعية و الثقافية، جعلتها تتغلب على كثير من العقبات و الصعبات، و تعيش في عالم من الملذات و الشهوات المادية لا مثيل لها، رغم ذلك فإن هذا التطور لم يحقق الاستقرار و الصحة النفسية، و هذا ما يؤكد الواقع.

فقد أصبح من النادر رؤية إنسان هادئ مطمئن، و هذا ما يدل على انتشار الاضطرابات النفسية في كل المجتمعات الإنسانية. و من أكثر هذه الاضطرابات وضوحا و انتشارا عدم التوافق النفسي الاجتماعي، الذي يظهر عن طريق الكثير من المؤشرات منها: القلق، الاضطراب في العلاقات الاجتماعية، صعوبة التكيف، و الذي يعتبر أصل كل الاضطرابات الأخرى.

و يعتبر القلق النفسي ظاهرة لم ينجو منها أي مجتمع على سطح المعمورة، حتى المجتمعات الإسلامية التي كانت في سالف عهدها كما هو ثابت في تاريخ الحضارات متصفة بالاستقرار و رغد العيش، و هذا ما جعلنا نتفطن لشيء هم جدا و أكثر الناس عنه غافلين ألا و هو البعد عن تعاليم الدين الإسلامي و عدم الأخذ به، و إلا كيف نفسر هذا الاختلاف الواضح بين الحياة النفسية في المجتمع الإسلامي في القرون الأولى المفضلة و بين ما عليه حياة الفرد المسلم في الوقت الحاضر.

فإذا كان الإسلام المعروف اليوم هو نفس عهد سلف هذه الأمة فما الذي تغير. و من هنا أمكن لنا أن نقول أن سبب انتشار الاضطرابات النفسية و ظهور القلق النفسي هو الانغماس في الحياة المادية، و الجري وراء ملذات الدنيا و شهواتها، و عدم الأخذ بتعاليم الدين الإسلامي الحنيف و الالتزام بها و في مقدمتها الالتزام بأداء الصلاة من جهة أخرى.

و من هذا طرحنا موضوعا للدراسة حول تأثير أداء الصلاة في التخفيف من حدة القلق لدى لاعبي كرة القدم (القسم الأول). و تحتوي الدراسة على مقارنة نظرية و مقارنة تطبيقية،

حيث تعرضنا في الجانب النظري إلى أسباب و أهداف الدراسة و تمخضت عن ذلك مشكلة بحثنا و اقترحنا لها حلول مؤقتة ينتظر تحققه في الجانب التطبيقي، و ختمنا بتحديد المصطلحات.

أما الجانب الأنصري فقد قسمناه إلى أربعة فصول ففي الفصل الأول تطرقنا إلى الصلاة و أما الفصل الثاني فقد تطرقنا فيه إلى القلق و القلق في المجال الرياضي، أما الفصل الثالثكرة القدم المنافسة الرياضية.

ما المقاربة التطبيقية فقد قسمناها إلى قسمين:

إذ تعرضنا في المرحلة الأولى من المقاربة التطبيقية إلى تنظيم الدراسة الميدانية، و ذلك بذكر الغرض من الدراسة الميدانية، زمانها، مكانها، عينة البحث، المنهج المتبع، وسائل جمع البيانات و التقنيات الإحصائية المستعملة.

بينما في المرحلة الثانية من الجانب التطبيق، قمنا بعرض و تحليل النتائج تفصيليا، ثم تحليلها تحليلا مجملا، و منه التحقق من صحة الفرضيات.

و في خاتمة البحث أبرزنا أهمية و أثر أداء الصلاة في التخفيف من حدة القلق لدى لاعبي كرة القدم.

إشكالية الدراسة:

إن طبيعة الإنسان تجعل من الاستقرار و التوازن النفسي هدفا يسعى إلى تحقيقه، فعليه أن يتكيف مع ظروف بيئته و مجتمعه و ينجح في التعامل مع حالات القلق التي تنتابه من فترة إلى أخرى لتتحقق له الراحة النفسية، و إذا انعدمت هذه الراحة النفسية فإن ذلك يجعل الفرد يعيش في مشكلات و حالات من التوتر و الاضطراب تعرقله في بلوغ أهدافه و مطالبه و حاجاته النفسية و الاجتماعية و يعتبر القلق من العوامل الأساسية التي تهدد الفرد في تحقيق الراحة النفسية و التوافق الاجتماعي.

تأثير الصلاة على التخفيف من القلق لدى لاعبي كرة القدم القسم المحترف الأول

والقلق هو: " حالة نفسية تتصف بالتوتر والخوف والتوقع ، سواء كان ذلك حيال أمور محددة أو غامضة ، قد يكون هذا الانفعال عارضاً وهو ما يعرفه كل الناس كما يعرفون لحظات الحزن والألم والأسى ، ثم ينقضي هذا الإحساس بانقضاء أسبابه وقد يكون مزماً " .
(السباعي وعبدالرحيم ، 1991م)

كما يمكن تعريفه : " بأنه الشعور بالضيق والاضطراب وعدم الاستقرار النفسي يصاحبه شعور مبهم بالخوف من شيء غير محدد بالذات أو من توقع حدوث شيء ما ، وهو يتفاوت في الشدة من مجرد شعور بالاضطراب إلى شعور مرعب يعجز الإنسان معه عن أداء أي شيء " . (عوض ، 1986م)

إن لا يولد الخوف أو القلق مع الإنسان ، ولكن قد يولد مع المرء استعداد وراثي للانفعالات العصبية ، ويبرز هذا الاستعداد إذا ما تهيأت له الأسباب البيئية ، أسباب قد تكمن جذورها في محيط العائلة أو المدرسة أو العمل . (السباعي ، عبدالرحيم ، 1991م)

و نظراً لأهمية موضوع القلق النفسي لدى الفرد و العمل من أجل تحقيقه لدى أفراد المجتمع، و لقد تعددت جهات النظر حول الطريقة المناسبة للتخفيف من القلق النفسي لدى أفراد المجتمع، و من هذا رأينا أن أداء الصلاة بما تقدمه من مبادئ و أخلاق مستقاة من القرآن الكريم و السنة النبوية، و التي تهدف في مجملها إلى تحقيق سعادة الفرد النفسية و الاجتماعية و الروحية.

و إذا علمنا أن الفرد بحاجة ماسة إلى تحقيق هذه الراحة النفسية و التخفيف من حدة القلق و تسيره في جميع الميادين و الوضعيات و الموافق التي يتواجد فيها من موقف: مهنية، دراسية، رياضية...

و من هنا تبدر إلى أذهاننا دراسة القلق النفسي في المجال الرياضي و بالضبط لدى لاعبي كرة القدم، و تحاول ربطه بأداء الصلاة، فكما نعلم جميعاً خاصة المختصين في المجال الرياضي، أن الرياضي في مختلف المواقف الرياضية خاصة لاعبي كرة القدم يتعرضون لعدة ضغوط من الإدارة التي تطلب منهم الفوز، و كذلك من طرف الجمهور و العائلة و

تأثير الصلاة على التخفيف من القلق لدى لاعبي كرة القدم القسم المحترف الأول

الأصدقاء، حاجته الشخصية من حاجات مادية و معنوية فيجد نفسه بين متطلباته و حاجاته الشخصية من حاجات و متطلبات الآخرين المحيطين به، و لذلك نجده يحاول قدر المستطاع يحاول التخفيف من حدة هذا القلق، و لذلك نحاول أن ندرس مكانة أداء الصلاة و أثرها في تحقيق التخفيف من حدة القلق لدى لاعبي كرة القدم، و لهذا يتبادر إلى أذهاننا التساؤل التالي: ما هو دور الصلاة في تخفيف من القلق و تسيره لدى لاعبي كرة القدم و ما هو أثر أداء الصلاة في التخفيف من حدة القلق لدى لاعبي كرة القدم القسم المحترف الأول؟

وينبثق من هذا السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية التالية :

- 1- هل مدى تأثير أداء الصلاة في تحقيق الراحة النفسية لدى لاعبي كرة القدم في نوادي القسم المحترف الأول راجع إلى النادي الذي ينتمي إليه اللاعب.
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في تأثير الصلاة على التخفيف من القلق لدى لاعبي كرة القدم راجع إلى سن اللاعب.
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في تأثير الصلاة على التخفيف من القلق يرجع إلى راجع لمتغير مكان إقامة اللاعب.
- 4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) في تأثير الصلاة في التخفيف من حدة القلق يرجع إلى المستوى التعليمي للاعبين.

فرضيات الدراسة:

- 1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين عوامل الصلاة و التخفيف من القلق و تحقيق التوازن و الراحة النفسية لدى لاعبي كرة القدم القسم الاحترافي الأول راجع إلى النادي الذي ينتمي إليه اللاعب.
- 2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عن مستوى دلالة (0.05) في تأثير الصلاة في التخفيف من القلق لدى لاعبي كرة القدم الاحترافي راجع إلى سن اللاعب.

تأثير الصلاة على التخفيف من القلق لدى لاعبي كرة القدم القسم المحترف الأول

3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في تأثير الصلاة في التخفيف من القلق لدى لاعبي كرة القدم الاحترافي راجع لمتغير مكان إقامة اللاعب .

4- لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) في تأثير الصلاة على سلوك المصلين تعزى لمتغير المستوى التعليمي للاعب.

أهداف الدراسة:

إن الهدف الذي يسعى إليه البحث يعتبر أحد العوامل التي تؤثر في اختيار مشكلة البحث، وهدف بحثنا هذا هو:

- 1- الكشف عن مد تأثير الصلاة في التخفيف من حد القلق و تحقيق الراحة النفسية لدى لاعبي كرة القدم الاحترافي الأول .
- 2- المساهمة في إثراء البحوث حول موضوع الجانب الديني و علاقته بالحالة النفسية لدى الرياضيين.
- 3- التأكيد على أهمية دراسة مثل هذه المواضيع المرتبطة بتعاليم ديننا الحنيف و جانبنا الروحي.
- 4- لم أطلع على أي دراسة متعلقة بالصلاة و الحالة النفسية للفرد في كل مشاريع البحث في بلادنا و هذا ما دفعني أن أخوض في هذه الدراسة.
- 5- الدراسة الموضوعية للصلاة و تأثيرها على النفسية للفرد المسلم تساعد على توسيع دلالات, معاني و مقاصد الصلاة.

أهمية الدراسة :

- 1- المساهمة في إثراء دراستنا و بحوثنا بمثل هذه الدراسات المتعلقة بحياتنا الروحية و النفسية.
- 2- الكشف بدراسة موضوعية على العلاقة الموجودة بين أداء الصلاة و التخفيف من حدة القلق و بالتالي تحقيق الراحة النفسية لدى الفرد.
- 3- تقدم هذه الدراسة مساهمة متواضعة في تقدم البحوث النفسية وإثراء مكتبتنا بمثل هذه الدراسات.
- 4- تكمن أهمية هذه الدراسة أيضا في إيضاح بدراسة موضوعية أهمية أداء الصلاة في حياة الفرد المسلم وتحقيق التوازن و الراحة النفسي.

تحديد مصطلحات الدراسة :

: مفهوم الصلاة :

أولاً : المراد بالصلاة :

أ- تعريف الصلاة لغة:

الصلاة مشتقة من صَلَّى: والصاد واللام وحرف العلة أصلان : أحدهما النار وما أشبههما من الحُمَى ، والآخر جنس من العبادة .

فالأول :الصَلَّى صلي : النار ، والثاني : الصلاة تأتي بمعاني ثلاثة : الدعاء ، والاستغفار، والرحمة .

والصلاة من الله على رسوله : رحمته وحسن ثنائه عليه ، والصلاة من الملائكة : الدعاء والاستغفار والترحم ، والصلاة من الطير والهوام : التسبيح (1) .

(1) انظر : معجم مقاييس اللغة ، لابن فارس ص/ 573 ، ولسان العرب ، لابن منظور 5/386 ، 387 ، ومختار 1 الصحاح ، للرازي ص/ 368 .

تأثير الصلاة على التخفيف من القلق لدى لاعبي كرة القدم القسم المحترف الأول

العلاقة وثقى وواضحة بين المعاني الثلاثة للصلاة ، فالدعاء يشمل الاستغفار والترحم، وهما منبثقان عنه ولا يستغرقانه .

قال تعالى إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا [الأحزاب:56] ، أي : إن الله يرحم نبيه ويحسن ثنائه عليه ، وإن الملائكة يدعون

له ويستغفرون له ويترحمون عليه ، وبذلك أمر المؤمنون وأن يسلموا عليه .

ب- تعريف الصلاة شرعاً :

تعددت أقوال العلماء في تعريف الصلاة اصطلاحاً بين موجز للتعريف ومطنب له وما بين ذلك ، وهذه بعض تعريفاتهم :

- 1- قال محمد الرازي : "والصلاة : واحدة (الصلوات) المفروضة" (1) .
- 2- قال ابن فارس : "والصلاة : هي التي جاء بها الشرع من الركوع والسجود وسائر حدود الصلاة" (2) .
- 3- قال ابن منظور : "الصلاة : الركوع والسجود" (2) .
- 4- قال صالح الفوزان : "الصلاة في الشرع يراد بها : العبادة المبتدئة بالتكبير المختمة بالتسليم، المشتمة على عبادات قلبية وقولية وعملية" (3) .
- 5- قال مجد الدين الحنفي : "وفي الشرع : عبارة عن أركان مخصوصة ، وأذكار معلومة ، بشرائط محصورة ، في أوقات مقدرة" (4) .
- 6- قال عبد الرحمن الجزيري : "ومعناها في اصطلاح الفقهاء : أقوال وأفعال مفتتحة بالتكبير ومختمة بالتسليم ، بشرائط مخصوصة" (1) .

(1) معجم مقاييس اللغة ، ص / 573 (1).

(2) إعانة المستفيد بشرح كتاب التوحيد 165/1 .

(3) الاختيار لتعليل المختار 37/1 (4).

تعريف الباحث للصلاة :

هي صلوات خمس تؤدي بركعات معدودة ، وفرائض وشروط معلومة ، تبدأ بالتكبير وتنتهي بالتسليم ، وكمالها الإتيان بسننها وخشوعها .

شرح تعريف الباحث بإيجاز :

صلوات خمس : أي : صلاة الفجر ، والظهر ، والعصر ، والمغرب ، والعشاء .
تؤدي بركعات معدودة : فالفجر تصلى بركعتين ، والمغرب بثلاث ، والظهر والعصر والعشاء بأربع .

فرائض معلومة : وهذا يشمل : النية ، وتكبيرة الإحرام ، والقيام ، والفاتحة ، والركوع ، والسجود ، والقعود بينهما ، والقعود الأخير وقراءة التشهد فيه ، والسلام الأول .
شروط معلومة : وهذا يشمل : دخول الوقت ، والطهارة من الحدثين ، وطهارة البدن والثوب والمكان ، وستر العورة ، واستقبال القبلة .

تبدأ بالتكبير وتنتهي بالتسليم : وهما ركنان للصلاة سبق الإشارة إليهما في الفرائض ، وخصا بالذكر لبيان أول الصلاة ونهايتها .

سننها : وهي كثيرة مفصلة في كتب السنة ، كوضع اليد اليمنى على اليسرى ، والأدعية ، والتأمين ... الخ .

خشوعها : وهو خشوع القلب والجوارح ⁽¹⁾ ، قال تعالى : **قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ * الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ** [المؤمنون: 1-2] .

بعض ما ذكر أشير إليه في القرآن ، وكله فُصِّلَ الحديث عنه في السنة النبوية ، وقد قال تعالى : **[وَمَا آتَاكُمُ الرَّسُولُ فَخُذُوهُ]** {الحشر:7} ، وقال : **(صلوا كما رأيتموني أصلي)** ⁽²⁾ ، فمثلاً أشير إلى الصلوات الخمس في قوله تعالى **فَبِأَبْصِرْ عَلَىٰ مَا يَفْعُلُونَ وَنَسَبِحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ غُرُوبِهَا وَمِنْ آنَاءِ اللَّيْلِ فَسَبِّحْ وَأَطْرَافَ النَّهَارِ لَعَلَّكَ تَرْضَىٰ** [طه:130] .

قال الشوكاني: "قال أكثر المفسرين : والمراد الصلوات الخمس كما يفيد قوله : (قبل طلوع الشمس) فإنه أشار إلى صلاة الفجر (وقبل غروبها) فإنه إشارة إلى صلاة العصر

(4) الفقه على المذاهب الأربعة 1/160 .

(ومن آناء الليل) العتمة... (فسبح) أي : فصلّ (وأطراف النهار) أي : المغرب والظهر ..."
(3)

القلق :-

تعريف القلق لغة:

تقول العرب : أقلق الشيء أي حرّكه ، وأقلق القوم السيوف حرّكوها في غمدها القلق إذن هو الحركة أو الاضطراب وهو عكس الطمأنينة . (السباعي ، 1986م)

تعريف القلق اصطلاحاً :

يعرّف ماسرمان Masserman القلق : " بأنه حالة من التوتر الشامل الذي ينشأ خلال صراعات الدوافع ومحاولات الفرد وراء التكيف ". (الكحيمي وآخرون ، 2007م)
والقلق هو : " حالة نفسية تتصف بالتوتر والخوف والتوقع ، سواء كان ذلك حيال أمور محددة أو غامضة ، قد يكون هذا الانفعال عارضاً وهو ما يعرفه كل الناس كما يعرفون لحظات الحزن والألم والأسى ، ثم ينقضي هذا الإحساس بانقضاء أسبابه وقد يكون مزمناً " .
(السباعي وعبدالرحيم ، 1991م)

كما يمكن تعريفه : "بأنه الشعور بالضيق والاضطراب وعدم الاستقرار النفسي يصحبه شعور مبهم بالخوف من شيء غير محدد بالذات أو من توقع حدوث شيء ما ، وهو يتفاوت في الشدة من مجرد شعور بالاضطراب إلى شعور مرعب يعجز الإنسان معه عن أداء أي شيء" . (عوض ، 1986م)

إذن لا يولد الخوف أو القلق مع الإنسان ، ولكن قد يولد مع المرء استعداد وراثي للانفعالات العصبية ، ويبرز هذا الاستعداد إذا ما تهيأت له الأسباب البيئية ، أسباب قد تكمن جذورها في محيط العائلة أو المدرسة أو العمل . (السباعي ، عبدالرحيم ، 1991م)

والقلق شعور معمم فيه خشية وعدم رضا وضيق (عاقل ، 1980م) وتتنافوت درجات الاستجابة للمواقف في الشدة بين الدرجة المنخفضة والمتوسطة والعالية حسب ما لدى الفرد من استعداد كامن للاستجابة للقلق . فالشخص صاحب الاستعداد العالي للقلق يدرك تهديد تقدير الذات في مواقف كثيرة ويستجيب له بحالة قلق زائدة لا تناسب ما في الموقف من

خطر حقيقي ، أما الشخص صاحب الاستعداد المنخفض للقلق فيدرك التهديد في مواقف الخطر الحقيقي ويستجيب بقلق مناسب مبالغ فيه . (الكحيمي وآخرون ، 2007)
لذا اتجهت الدراسات منذ العقد الماضي إلى التمييز بين جانبين من القلق : حالة القلق Anxiety state و سمة القلق Anxiety trait ، حيث عرّف سبيلبرجر – في نظرية القلق الحالة والسمة – "حالة القلق" : (هي عبارة عن حالة انفعالية مؤقتة يشعر بها الإنسان عندما يدرك تهديداً في الموقف ، فينشط جهازه العصبي اللاإرادي وتتوتر عضلاته ويستعد لمواجهة التهديد) . وتزول "حالة القلق" عادةً بزوال التهديد (مرسي ، 1983م) ، أي انه تشير حالة القلق إلى الحالة الانفعالية التي يعاني منها الفرد في اللحظة الراهنة أو في موقف خاص ومحدد . (عبدالخالق ، حافظ 1988م)

أما "سمة القلق" فقد عرّفها سبيلبرجر وكاتل وأتكسون وكامبل بأنها : (عبارة عن استعداد سلوكي مكتسب يظل كامناً حتى تنبئه وتنشطه منبهات داخلية وخارجية فتظهر حالة القلق) ، ويتوقف مستوى إثارة "حالة القلق" عند الشخص على مستوى "سمة القلق" عنده . فعند الشخص صاحب "سمة القلق" العالية استعداد عالٍ للقلق ، يجعله يدرك التهديد في مواقف كثيرة ويستجيب لها بـ"حالة قلق" زائدة لا تتناسب مع ما فيها من تهديد حقيقي لذا نجده يقلق بسرعة ولأسباب بسيطة قد لا تثير القلق عند غيره (مرسي ، 1983م) . حيث أن سمة القلق تدل على فروق فردية ثابتة نسبياً في الاستهداف للقلق ، أي فروق بين الناس في الميل إلى إدراك المواقف العصبية على أنها خطيرة أو مهددة ، والاستجابة لمثل هذه المواقف بزيادة في شدة إرجاع حالة القلق لديهم . وقد تعكس سمة القلق كذلك الفروق الفردية في التكرار والشدة عن طريقها يمكن الكشف عن حالات القلق في الماضي ، كما تعكس احتمال أن يعاني الفرد من سمة القلق في المستقبل . وكلما كانت سمة القلق أقوى زاد احتمال أن يعاني الفرد من ارتفاعات أشد في حالة القلق في المواقف التي تتضمن تهديداً . (عبدالخالق ، حافظ 1988م)

نظراً لطبيعة الموضوع ، ومن أجل تشخيص الظاهرة وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها ، بمعنى معرفة الارتباط بين المتغيرات ، اعتمدت على المنهج الوصفي التحليلي والذي أراه مناسباً لهذه الدراسة ، المنهج الوصفي من أكثر مناهج البحث

تأثير الصلاة على التخفيف من القلق لدى لاعبي كرة القدم القسم المحترف الأول

استخداما ، وخاصة في مجال البحوث التربوية والاجتماعية والرياضية ، ويهتم المنهج الوصفي بجمع أوصاف دقيقة وعلمية للظاهرة المدروسة ، ووصف الوضع الراهن وتفسيره ، كما يهدف أيضا إلى دراسة العلاقة القائمة بين الظواهر المختلفة ، ولا يقتصر المنهج الوصفي على جمع البيانات وتبويبها ، وإنما يمتد إلى أبعد من ذلك لأنه يتضمن قدرا من التفسير لهذه البيانات ، لذلك يجب على الباحث تصنيف البيانات والحقائق وتحليلها تحليلًا دقيقًا وكافيًا ثم الوصول إلى تعميمات بشأن الظاهرة موضوع الدراسة.

وكما يعرفه : عثمانحسن عثمان أنه " دراسة وصفية عند جمع البيانات والحقائق بل تتجه إلى تصنيف هذه الحقائق وتلك البيانات وتعليلها واستخلاص دلالتها ، وتحديد بها الصورة التي عليها كما وكيفا بهدف التوصل إلى نتائج نهائية لتعميمها .

الدراسات السابقة :

أ- دراسة حسن العبيدي, علي تركي,تحت عنوان :

(قلق الحالة لدى لاعبي الدرجة الأولى بكرة اليد وعلاقته بمستوى أدائهم).

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين قلق الحالة ومستوى الأداء لدى لاعبي كرة اليد وتكونت العينة من (26) لاعب موزعين على ثمانية أندية للدرجة الأولى واستخدم الباحثان مقياس قلق الحالة الذي يتكون من (20) عبارة وأسفرت النتائج عن وجود علاقة سببية بين مستوى قلق الحالة ومستوى أداء اللاعبين في كرة اليد لأندية الدرجة الأولى ووجود فروق دالة إحصائيةً بين مجموعتي اللاعبين ذوي القلق العالي واللاعبين ذوي القلق الواطئ.دراسة

ب-دراسة الأستاذ رامي عز الدين, تحت عنوان: تأثير القلق علي مستوي أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات.

1- مشكلة الدراسة:

تتميز الرياضة عامة وكرة القدم خاصة بعدة ميزات أهمها إعداد لاعبين وتكوينهم بمستوى عالي في المنافسات الرياضية من خلال إكسابهم مهارات وتقنيات تسمح لهم بالرقى بأدائهم إلى المستوى العالمي غير أن اللاعب قبل بدأ المنافسة يعيش جوا من حالات: التوتر والضغط النفسي والقلق.

وفي المجال الرياضي يعتبر القلق أحد الانفعالات الهامة، التي ينظر إليها على أساس أنها من أهم الظواهر النفسية المصاحبة لنشاط اللاعبين، وتعتبر رياضة كرة القدم من أهم النشاطات الرياضية التي وجدت اهتماما من قبل الدارسين من حيث الجوانب النفسية بعد أن أصبحت هذه اللعبة واسعة الانتشار بين الصغار والكبار من مختلف الثقافات وفي مختلف البلدان، وبعد أن أصبح العالم كله بفعل وسائل الاتصال قرية صغيرة يمكن لكل شخص في أي مكان من العالم متابعة المباراة، و نظرا لشعبية كرة القدم هذا من جهة، ومن جهة أخرى باعتبار المنافسة بمثابة وسيلة لتقييم المستوى وفعالية التدريب لذا نجد لها تأثير كبير على الجانب النفسي للاعبين وهذا ما يجعل مباريات كرة القدم ومنافساتها مليئة بالإثارة والانفعالات التي تؤدي إلى قلق اللاعبين خلال الإطلاع على الأدب التربوي، استطاع الباحثان أن يصلا إلى بعض الدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة الحالية وقد جاءت تلك الدراسات على النحو التالي:

1- دراسة حامد عبد السلام زهران (1985):

تهدف الدراسة إلى تحديد أثر الإرشاد النفسي الديني المنبثق من الشريعة الإسلامية في معالجة مشكلات الشباب العربي المعاصر، ودور المؤسسات التربوية والأمنية، ووسائل الإعلام في عملية الإرشاد النفسي. وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، وتناولت الدراسة حاجة الشباب العربي المعاصر للإرشاد النفسي واستراتيجيات ومناهج الإرشاد النفسي، والإرشاد النفسي الديني واستخداماته، والوقاية الدينية من الاضطرابات النفسية والسلوكية. وتوصل الباحث إلى أن الإرشاد النفسي الديني هو الأمثل والأنسب للمجتمع الإسلامي؛ لأنه يقوم على أسس ومفاهيم دينية وأخلاقية تهدف إلى تربية الإنسان المسلم الصالح الذي يتمتع

بالصحة النفسية، وضرورة الاهتمام بالإرشاد الديني الوقائي لأهميته في الوقاية الدينية من الاضطرابات النفسية

2- دراسة طريفة سعود الشويعر (1988):

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر الإيمان بالقضاء والقدر على القلق النفسي، ومحاولة التوصل إلى بعض المسلمات التي يمكن الاستعانة بها في تربية نشئ إسلامي خال من القلق والاضطرابات النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (200) طالبة من طالبات الفرقة الثالثة والرابعة بأقسامها العلمية والأدبية من كلية التربية للبنات بجدة، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي مستخدمة مقياس القلق لكاتل، ومقياس الإيمان بالقضاء والقدر، وإجراء مقابلات شخصية لعدد من الحالات، وتوصلت الباحثة إلى أن هناك فروقاً دالة إحصائية في درجة القلق النفسي بين الطالبات الأكثر إيماناً بالقضاء والقدر، والأقل إيماناً به لصالح المجموعة الثانية، وأكدت على أهمية الدور الذي يمكن أن يؤديه الإيمان بالله عامة في حياة الأفراد، والإيمان بالقضاء والقدر خاصة.

3- دراسة الزبير طه EL-Zubeir. Taha (1989):

هدفت الدراسة إلى اختبار مدى فاعلية برنامج للعلاج بالقرآن في التغلب على المشكلات النفسية للمرضى في الخرطوم. وتكونت عينة الدراسة من (42) شخصاً. وقسمت العينة إلى مجموعتين: الأولى طبّق عليها برنامج العلاج بالقرآن، والثانية خضعت للعلاج التقليدي كمجموعة ضابطة، واعتمد البرنامج العلاجي على تلاوة آيات من القرآن الكريم، وأحاديث عن الرسول صلى الله عليه وسلم، والتي تتعلق بالمغفرة، والتوكل، والرضا، والعدالة، وتبين من دراسات الحالة لبعض المرضى فاعلية برنامج العلاج بالقرآن على الأساليب التقليدية الأخرى في علاج بعض الأمراض النفسية، مثل: القلق، والإحباط، والوسواس القهري، والشعور بالذنب، وغيرها من الأمراض النفسية.

4-دراسة إسعاد عبد العظيم البنا (1990):

هدفت الدراسة إلي معرفة أثر العلاج النفسي الديني متمثلاً في دور الأدعية، والأذكار في خفض القلق لدي طالبات كلية التربية بجامعة المنصورة وتطبيق برنامج علاجي لهن، وذلك على عينة مكونة من (20) طالبة ممن حصلن على أعلى الدرجات في مقياس تايلور للقلق، واستمارة بيانات شخصية واجتماعية، إعداد: الباحثة، وقد تلقى أفراد العينة ست عشرة جلسة علاجية طبقت بطريقة فردية، وكانت مدة كل جلسة ستين دقيقة، أي بمعدل مرة كل أسبوع لمدة أربعة أشهر. وخلصت الدراسة بعد التطبيق البعدي لمقياس القلق على أفراد العينة بوجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات الطالبات علي مقياس القلق قبل وبعد استخدام البرنامج، لصالح القياس البعدي، مما يشير إلى فعالية استخدام أسلوب العلاج النفسي الديني عن طريق الأدعية والأذكار في خفض مستوى القلق لدى الطالبات، مع ضرورة أن يكون المرشد الديني على وعي كامل بأحكام الدين، كما يفضل أن يطبق برنامج الإرشاد الديني في جلسات جماعية ، مع العمل على تهيئة المريض نفسياً لاستقبال المنهج الديني حتى يقبل على الجلسات بوعي واقتناع وبدوافع قوية لتكون النتائج أكثر إيجابية .

5- دراسة محمود درويش (1995):

هدفت إلى تبيان فعالية العلاج الديني في تخفيض القلق لدى طلاب الجامعة. وتكونت عينة الدراسة من (20) طالباً من الفرقة الثالثة بتربية جامعة عين شمس، وزعت العينة بالتساوي إلى مجموعتين الأولى تجريبية (10)، والأخرى ضابطة (10)، تم اختيارهم من الأرباعي الأعلى من عينة التحليل العاملي على مقياس القلق. واستخدم الباحث مقياس القلق من إعداده، وبرنامج العلاج الديني من إعداده أيضاً. وكشفت النتائج عن فعالية العلاج الديني في تخفيض القلق، حيث وجدت فروق دالة إحصائياً بالنسبة للمعالجات، وذلك في إتجاه المجموعة التجريبية، واستمرار هذه الفعالية طوال فترة المتابعة.

6- دراسة موزة الكعبي (1996):

هدفت إلى اختبار مدى فاعلية برنامج علاجي إسلامي ، للتخفيف من حدة القلق وتحسين الأداء الاجتماعي. واختيرت عينة الدراسة بأسلوب العينة العمدية من مريضات القلق النفسي المترددات على العيادات النفسية التابعة لمستشفى الملك فهد الجامعي. استخدمت الباحثة مقياس القلق النفسي إعداد فهد الدليم وآخرون، ومقياس الأداء الاجتماعي إعداد الباحثة، والبرنامج الإسلامي إعداد الباحثة. وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياسين القبلي والبعدي لدرجات القلق العام والجانب الفسيولوجي والانفعالي لصالح القياس البعدي، وبذلك فإن للبرنامج الإسلامي فاعلية في تخفيف مشكلة القلق النفسي لدى عينة الدراسة.

7- دراسة عبد الباسط خضر(2000):

هدفت التعرف على مدى فاعلية الإرشاد النفسي الديني، والتدريب على تنمية المهارات الاجتماعية والمزاوجة بينهما في خفض حدة الغضب لدى عينة من المراهقين. وشملت العينة (40) طالباً من الصف الأول الثانوي، حصلوا على أعلى الدرجات على مقياس الغضب، وتوزعت العينة إلى أربع مجموعات متساوية: المجموعة الأولى تلقت برنامج إرشادي ديني، والمجموعة الثانية تلقت برنامج تدريب على المهارات الاجتماعية، وتلقت المجموعة الثالثة البرنامج المزدوج، ولم تتلق المجموعة الضابطة أي برنامج. وقد استخدم الباحث مقياس الغضب من إعداد سبيلبيرجر ولندن، تعريب وتقنين محمد عبد الرحمن، وفوقية عبد الحميد. وقد توصل الباحث إلى أن البرنامج الإرشادي الديني له فعالية كبيرة في خفض سمة الغضب، كما نجح برنامج المهارات الاجتماعية في خفض سمة الغضب، ولكن بشكل أقل من فاعلية البرنامج الإرشادي الديني، وكذلك كان للبرنامج المزدوج والذي يشتمل على كل من البرنامج الديني والمهارات الاجتماعية، تأثير أعلى من البرنامجين منفصلين.

8- دراسة رشاد علي موسى، ومحمد يوسف محمود (2000):

هدفت الدراسة إلى بناء برنامج إرشادي نفسي ديني مستخدماً الأدعية، والأذكار لتخفيف حدة الاضطرابات السيكوسوماتية لدى الطالبات الملتزمات، وغير الملتزمات دينياً، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي، وتكوّنت عينة الدراسة من (4) مجموعات من طالبات الجامعة تشتمل كل مجموعة على (10) طالبات، تمّ تصنيف هذه المجموعات حسب الالتزام الديني، والمعاناة من الاضطرابات السيكوسوماتية، بحيث أصبح هناك مجموعتان تجريبيتان، ومجموعتان ضابطتان، وقد استخدم الباحث مقياس الاضطرابات السيكوسوماتية، ومقياس الالتزام الديني، إعداد: الباحثين، بالإضافة إلى برنامج الإرشاد النفسي الديني، إعداد: الباحثين، وقد توصل الباحثان إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لأثر تطبيق الدعاء كأسلوب إرشادي نفسي في تخفيف حدة الاضطرابات السيكوسوماتية بين العينة التجريبية الأولى، والضابطة الأولى من الملتزمات دينياً لصالح طالبات المجموعة الأولى، كذلك وجود فروق دالة إحصائية لأثر تطبيق الدعاء كأسلوب إرشادي نفسي في تخفيف حدة بعض الاضطرابات السيكوسوماتية بين العينة التجريبية الثانية، والضابطة الثانية من غير الملتزمات دينياً لصالح طالبات المجموعة الأولى، كما تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية لأثر تطبيق الدعاء كأسلوب إرشادي نفسي في تخفيف بعض الاضطرابات السيكوسوماتية لدى العينة التجريبية الأولى من الملتزمات دينياً والعينة التجريبية الثانية من غير الملتزمات دينياً.

9- دراسة عبد الفتاح عبد الغني الهمص (2003):

هدفت الدراسة إلى تصميم برنامج علاجي ديني لتخفيف القلق لدى عينة الدراسة، واستخدم المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (200) شاب وشابة، أما الدراسة الأساسية فتكونت من (40) شاب وشابة، تتراوح أعمارهم ما بين (15-25) مقسمين بالتساوي إلى مجموعتين، كانت المجموعة الأولى (20) تمثل المجموعة التجريبية مقسمة إلى (10) ذكور، و(10) إناث، والمجموعة الثانية (20) تمثل المجموعة الضابطة، مقسمة أيضاً إلى (10) ذكور، و (10) إناث، مستخدماً الجلسات العلاجية، والتي بلغ عددها (24)

جلسة، وأسفرت نتائج الدراسة عن فعالية برنامج العلاج الديني في خفض مستوى القلق عند العينة التجريبية وذلك بعد أن طبق مقياس تايلور للقلق مرّة ثانية وأظهرت الدراسة وجود فروق دالة إحصائية في كل من درجات القلق لدى المجموعة التجريبية (ذكور) قبل تطبيق البرنامج وبعده، لصالح التطبيق القبلي، كما أظهرت الدراسة أنه توجد فروق دالة إحصائية في كل من درجات القلق لدى المجموعة التجريبية (إناث) قبل تطبيق البرنامج وبعده، لصالح التطبيق القبلي، وكذلك أظهرت الدراسة أنه توجد فروق دالة إحصائية في كل من درجات القلق لدى المجموعة التجريبية (ذكور) والمجموعة الضابطة (ذكور) بعد تطبيق البرنامج العلاجي، لصالح المجموعة الضابطة. وأوضحت الدراسة أنه توجد فروق دالة إحصائية في كل من درجات القلق لدى المجموعة التجريبية (إناث) والمجموعة الضابطة (إناث) بعد تطبيق البرنامج العلاجي لصالح المجموعة الضابطة. كما أوضحت الدراسة أنه توجد فروق دالة إحصائية في كل من درجات القلق لدى المجموعة التجريبية (ذكور) قبل المتابعة وبعدها، لصالح قبل المتابعة. وبيّنت الدراسة أنه توجد فروق دالة إحصائية في كل من درجات القلق لدى المجموعة التجريبية (إناث) قبل المتابعة وبعدها، لصالح قبل المتابعة.

10- دراسة هناء أبو شهبه (2004):

هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي نفسي ديني في تخفيف الإحساس بالمشكلات لدى المراهقات الجامعيات. وبلغ قوام عينة الدراسة (400) طالبة بكليات البنات بجامعة الأزهر. واستخدمت الباحثة قائمة المشكلات وتتكون من (100) عبارة من إعدادها، وتضمنت المشكلات: (الوجدانية- الأسرية، الجسمية، الجنسية، الدينية و الخلقية)، كما أعددت برنامج إرشادي نفسي ديني من منظور إسلامي اعتمدت في إعداده على مبادئ ومفاهيم وقيم دينية وخرقية مستمدة من القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة. وبيّنت النتائج فاعلية البرنامج في تخفيف الإحساس بالمشكلات على عينة الدراسة.

11- دراسة سوزان صدقة، عبد العزيز بسيوني (2005):

هدفت إلى اختبار مدى فعالية الإرشاد النفسي الديني للتخفيف من حدة انفعال الغضب. وتكونت عينة الدراسة من (10) طالبات كمجموعة تجريبية واحدة من نوات الدرجة

المرتفعة في مقياس الغضب واللاتي يقعن في الأرباعي الأعلى من مستوى الغضب، واستخدمت الدراسة مقياس الغضب إعداد: جوديثسبجيل " تعريب وتقنين محمد محروس الشناوي وعبد الغفار الدماطي (1993) والبرنامج الإرشادي النفسي الديني. وتشير النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات مقياس الغضب للمجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي الديني وبعده لصالح درجات القياس البعدي، كذلك وجود فروق بين درجات أفراد المجموعة التجريبية بين القياس البعدي والمتابعة، ويدل ذلك على استمرار الفعالية الإيجابية للبرنامج الإرشادي النفسي الديني.

12- دراسة أسامة المزيني(2006):

هدفت الكشف عن أثر الإرشاد النفسي الديني في تخفيف حدة المعاناة النفسية وحدة قائمة الأعراض المرضية لأسر الشهداء في فلسطين، والتعرف على العلاقة بين المعاناة النفسية وقائمة الأعراض المرضية من جهة وبينها وبين المستوى الاقتصادي والاجتماعي لأسر الشهداء. تكونت عينة الدراسة من (36) حالة في المعاناة النفسية، تم تقسيمهم إلى مجموعتين الأولى: تجريبية بواقع (9) أبناء و (9) أمهات، والأخرى ضابطة بواقع (9) أبناء و (9) أمهات. واستخدم الباحث استبانة المعاناة النفسية، واستبانة تحديد المستوى الاقتصادي والاجتماعي، والبرنامج الإرشادي الديني من إعداد الباحث. وتوصلت النتائج إلى قدرة الإرشاد النفسي الديني الكبيرة وفعاليتها في تخفيف حدة المعاناة النفسية وحدة الأعراض المرضية لأسر الشهداء، كما أظهرت النتائج وجود علاقة عكسية بين المعاناة النفسية وبين الأوضاع الاقتصادية والاجتماعية، فكلما ساءت الأوضاع الاقتصادية كلما اشتدت المعاناة النفسية.

التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال عرض استعراض البحوث والدراسات السابقة ونتائجها يتضح ما يلي:

1- تناولت الدراسات السابقة التي عرضها الباحث موضوعات مختلفة، فبعضها درس الاكتئاب وكيفية علاجه، والتخفيف من آثاره، مثل: دراسة عبد العزيز (1993)، في حين

تناولت دراسات أخرى العلاج الديني ودوره في الحد من المشكلات النفسية، مثل: دراسة زهران (1985)، وموسى، و"محمود" (2000)، والهمص (2003).

2- أظهرت نتائج الدراسات السابقة فاعلية البرامج العلاجية المستخدمة في علاج الاكتئاب والتخفيف من حدّته، فقد اعتمدت على الإرشاد النفسي الديني، في حين اعتمد بعضها على العلاج الديني، كدراسة الشويعر (1988) التي اعتمدت في دراستها على الإيمان بالقضاء والقدر وأثره على القلق النفسي، كما جمعت بعض الدراسات بين الإرشاد النفسي

والديني في برنامج واحد.

3- أكدت الدراسات السابقة على أهمية العلاج الديني، والتدين، في علاج الاكتئاب، والتخفيف من آثاره، كدراسة عبد العزيز (1993)، وموسى "ومحمود" (2000).

4- وتناول الباحث في دراسته الحالية اتجاهات القرآن الكريم في العلاج النفسي واقتباس الغرب لها، مبيناً أن القرآن الكريم هو السباق في علاجه وإرشاده لكثير من الأمراض أو الاضطرابات النفسية، وما أخذه عنه علماء المسلمين.

ج -دراسة يحيى بن النصير السرحاني الشهراني حول أثر عبادة الصلاة في الوقاية من الجريمة.

مشكلة البحث :

تتلخص مشكلة البحث حول الإجابة حول التساؤل التالي :

هل لإقامة الصلاة أثر في الوقاية من الجريمة

أهمية الدراسة: تبرز أهمية البحث في ازدياد انتشار الجريمة في المجتمع و هذا ما يتطلب معرفة أسبابها و دوافعها و سبل الوقاية منها و أثر الصلاة كأفضل الطرق للوقاية منها بأقل تكلفة و أعلاها أثرا.

أهداف الدراسة :

- أثر في تزكية الإنسان المسلم.
- أثر الصلاة في بناء المجتمع المسلم.
- أثر الصلوات المفروضة و المسنونة في الوقاية من الجريمة.

نتائج الدراسة :

- للجريمة مجموعة من الدوافع النفسية و الاجتماعية.
- أداء الصلاة في خشوع و خضوع هي التي تنها عن الفحشاء و المنكر.
- الصلاة و ما يسبقها من طهارة لها اثر على الفرد المسلم في علاج الكثير من الإضطرابات النفسية و تحقيق الاستقرار النفسي .

الفصل الثاني الصلاة

تأثير الصلاة على التخفيف من القلق لدى لاعبي كرة القدم القسم المحترف الأول

فرض الله تعالى الصلاة على المسلمين للثناء عليه بما يستحقه من حمد و تمجيد على نعمه التي لا تحصى، كما قرضاها عليهم ليذكرهم بأوامره، و ليستعنوا بها على تخفيف ما يلقونه من أنواع المشقة و البلاء في الحياة الدنيا، و من أروع ما عرفت به الصلاة ما قاله الأستاذ اجوست سباتييه مدرس الفلسفة في جامعة باريس في كتابه فلسفة الدين، يقول: " و الدين لا يكون شيئاً يعتد به إذا لم يكن عملاً حيويًا بواسطته تحاول النفس أن تنجو من الهلاك بالتجائها إلى أصلها الذي تنزلت منه، و هذا العمل هو الصلاة، ليست التلطف بكلمات، او ترديد عبارات و لكنها الحركة التي تقوم بها النفس لتضع في علاقة شخصية و اتصال مباشر بقدر الله التي يحس الإنسان بوجودها.⁽¹⁾

و الصلاة دعامة كل الأديان، و قد كانت الصلاة أقد عبادة لأنها من مستلزمات الإيمان، لم تخل منها شريعة من الشرائع، و قد جاء الحث على أدائها على السنة كل الرسل و الأنبياء لما لها من الأثر العظيم في تهذيب النفوس و القربى من الله.⁽²⁾

¹ - عفيف عبد الفتاح طباره: روح الصلاة في الاسلام، بيروت، دار العلم للملايين، الطبعة التاسعة، 1979، ص 26.
² - عفيف عبد الفتاح طباره مرجع سابق، ص 37، 38.

المبحث الأول: الصلاة و بناء الإنسان المسلم.

إن الصلاة باعتبارها خضوعاً يومياً يؤديه المجتمع بين يدي الله حقيقة حكمية الله و توجيهه للمجتمع المسلم و تجعل ذلك ظاهرة بارزة يعيشها الناس في مفاهيمهم و مراحل بومهم و حركة حياتهم و يجنون منها أنفع الثمار، و ثاني هذه المعطيات وحدة المجتمع الإسلامي و تساوي أفرادها، و تقوم الصلاة بتقديم وحدة المجتمع الإسلامي و تساويه باعتبارها من أجل و أوسع مظاهر الوحدة و المساواة، فالالتزام اليومي بأداء الصلاة من جميع أفراد المجتمع يشكل دون شك ظاهرة من ظواهر الوحدة فيه، و الاجتماع لأداء الصلاة يعكس وحدة المجتمع الإسلامي بشكل ظاهر، في المساجد و في الأعياد، و في موسم الحج لكي يحكم بأن هذا المجتمع المصلي مجتمع واحد في حقيقته مهما اختلفت جنسياته و أقاليمه، تقوم الصلاة بتعميق الوحدة في المجتمع الإسلامي، و تعميق مفاهيم الإسلام عن الأخوة و التعاطف و المساواة و الحنان و التكافل.⁽¹⁾

و اشتمال الصلاة على التذكير بالله أكبر و أعظم من نهيها عن الفحشاء و المنكر، لأن ذكر الله هو المقصود الأصلي، ثم إن لها مقاصد تابعة كالنهي عن الفحشاء و المنكر، و الاستراحة إليها من أنكد الدنيا.⁽²⁾

حكم الصلاة:

تتبين مكانة الصلاة في بناء الشريعة الإسلامية من استجلاء حكمها، و مكان تشريعها، و فضائلها التي نص عليها القرآن الكريم، و تحدث عنها رسول الله صلى الله عليه وسلم، و سيعرض الباحث لذلك بشيء من الإنجاز.

¹ - علي محمد كوراني، فلسفة الصلاة، بيروت، دار إحياء التراث العربي، 1392 هـ، 1972 م، ص 385.

² - يوسف الرضاوي، العبادة في الإسلام، مرجع سابق، ص 118.

تأثير الصلاة على التخفيف من القلق لدى لاعبي كرة القدم القسم المحترف الأول

الصلاة هي عمود الإسلام و الركن الثاني للإسلام بعد الهادتين، فقد رمى ابن عمر رضي الله عنهما عن رسول الله صلى الله عليه وسلم قوله "بني الإسلام على خمس شهادة أن لا إله إلا الله و أن محمدا رسول الله، و إقام الصلاة، و إيتاء الزكاة، و الحج و صوم رمضان".⁽¹⁾

و لعظم قدرة الصلاة و علو منزلتها في الإسلام فرضت و رسول الله صلى الله عليه وسلم في مقام التشريف بالمعراج إلى السماوات العلا، و فرضها الله تعالى خمسين صلاة ثم يسرها على أمة نبيه صلى الله عليه وسلم في العدد و أتم لها أجرها، فقد روى أبو ذر رضي الله عنه في حديث الإسراء قول النبي صلى الله عليه وسلم "ففرض الله على لأمتي خمسين صلاة فرجعت بذلك حتى مررت على موسى، فقال: ما فرض الله لك على أمتك؟ قلت: فرض خمسين صلاة. قال: فارجع إلى ربك، فإن أمتك لا تطيق ذلك. فراجعني فوضع شطرها. فرجعت إلى موسى قلت: وضع شطرها. فقال: راجع ربك فإن أمتك لا تطيق. فراجعني فوضع شطرها، فرجعت إليه فقال: ارجع إلى ربك، فإن أمتك لا تطيق. ذلك فراجعته فقال: هي خمس، و هي خمسون، لا يبذل القول لدي. فرجعت إلى موسى فقال: راجع ربك، فقلت استحييت من ربي".⁽²⁾

و الصلاة في الإسلام عمود الدين الذي لا يقوم إلا به.

و قد أجمع العلماء على أن من ترك الصلاة جحودا بها و إنكارا لها فهو كافر مرتد، و قال ابن قدامة⁽³⁾: "من ترك الصلاة جاحدا لوجوبها فإنه يصير مرتدا عن الإسلام و حكمه حكم سائر المرتدين في الاستتابة و القتل، و لا أعلم في ذلك خلافا".⁽⁴⁾

أما من تركها تكاسلا عنها بعد أن أقر بوجوبها، فقد اختلف العلماء في أمره على ثلاثة أقوال: أنه كافر يستتاب فإن تاب و إلا قتل عملا بقول النبي صلى الله عليه وسلم: "إن بين الرجل و بين الشرك و الكفر ترك الصلاة".⁽¹⁾

¹ - صحيح البخاري، كتاب الإيمان، باب أمور الإيمان، 12/1، رقم الحديث (8).

² - صحيح البخاري، كتاب الصلاة، باب كيف فرضت الصلوات في الإسراء، 135/1، رقم الحديث (342)

³ * عبد الله بن أحمد بن محمد بن قدامة المقدسي الدمشقي، ولد سنة 541 هـ، امام الحنابلة في عصره، له مصنفات كثيرة منها: المغني، الكافي، المقنع، توفي 620 هـ، انظر شذارت الذهب: 88/5.

⁴ - عبد الله بن قدامة المقدسي، المغني، القاهرة، تحقيق، عبد الله التركي، هجر للطباعة و النشر، ط2، 1512 هـ، 1992 م، 351/3.

تأثير الصلاة على التخفيف من القلق لدى لاعبي كرة القدم القسم المحترف الأول

و مارواه عبد اله بن شقيق العقلي⁽²⁾ عن الصحابة رضي الله عنهم في قوله: "كان أصحاب محمد صلى الله عليه وسلم لا يرون شيئاً من الأعمال تركه كفر غير الصلاة"⁽³⁾.

و الثاني: أنه يقتل حدا و لا يكفر، و الثالث: أنه لا يكفر و لا يقتل، بل هو فاسق يعزر و يضرب حتى يتوب و يصلي⁽⁴⁾.

و ليس المقام مقام التفصيل في عرض أدلة المذاهب المختلفة، غير أن الخلاف الطويل في هذا الأمر دليل على عظم مقام الصلاة في الفقه الإسلامي، و لم يختلف العلماء في كفر تارك حكم من أحكام الإسلام تهاونا به إلى في تارك الصلاة.

فضل الصلاة:

¹ - صحيح مسلم، كتاب الإيمان، باب بيان اطلاق اسم الكفر على من ترك الصلاة، 88/1، رقم الحديث (82).
² - هو: عبد الله بن شقيق العقلي، أبو عبد الرحمن، تابعي، روى عن عمر و عثمان و علي و عائشة و ابن عباس، قال أحمد بن حنبل: ثقة من خيار المسلمين لا يطعن في حديثه. توفي في ولاية الحجاج على العراق سنة 108 هـ، انظر: تهذيب التهذيب 166/3.
³ - مستدرک الحاكم، كتاب الإيمان، 48/1، رقم الحديث، (12).
⁴ - ابن قدامة، المغني، 351/3.

للصلاة الخاشعة الخاضعة لعظمة الله تعالى فضائل نص عليها الكتاب الكريم وبلغتها السنة المطهرة، ولها آثار على ذات الفرد و على بناء الأمة، و سيورد الباحث فيما يلي بعض هذه الفضائل الجليلة من النصوص النبوية المطهرة.

1- الصلاة أول ما يحاسب عليه العبد يوم القيامة:

عن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: إن أول ما يحاسب الناس به يوم القيامة من أعمالهم الصلاة، قال: يقول ربنا جل و على لملائكته و هو أعلم : انظروا في صلاة عبدي أتمها أم نقصها، فإن كانت تامة كتبت له تامة، و إن كان انتقص منها شيئاً قال: انظروا هل لعبدي من تطوع. فإن كان له تطوع قال: أتموا لعبدي فريضته من تطوعه، ثم تؤخذ الأعمال على ذاكم".⁽¹⁾

2- و هي آخر ما أوصى به النبي صلى الله عليه وسلم أمته قبل وفاته:

عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: "كان آخر وصية رسول الله صلى الله عليه وسلم حين حضره الموت: "الصلاة الصلاة مرتين، و ما ملكت أيمانكم و ما زال يغرغر في صدره و ما يفيض بها لسانه".⁽²⁾

3- الصلاة أحب العمل إلى تعالى:

قال أبو عمرو الشيباني رضي الله عنه يقول حدثنا صاحب هذه الدار و أشار إلى دار عبد الله قال: سألت النبي صلى الله عليه وسلم: أي العمل أحب إلى الله؟ قال: الصلاة على وقتها. قال: ثم أي؟ قال: ثم بر الوالدين. قال: ثم أي؟ قال: الجهاد في سبيل الله.⁽³⁾

4- الصلاة نور للمؤمن في دنياه و آخرته:

¹- سنن أبي داود، كتاب الصلاة، باب قول النبي صلى الله عليه وسلم كل صلاة لا يتمها صاحبها تتم من تطوعه، 229/1، رقم الحديث (864).

²- مستدرک الحاكم، كتاب المغازي و السرايا، 59/3، رقم الحديث (5388).

³- صحيح البخاري، كتاب مواقيت الصلاة، باب فضل الصلاة لوقتها، 197/1، رقم الحديث (504).

عن أبي مالك الأشعري رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "الطهور شطر الإيمان، و الحمد لله تملأ الميزان، و سبحان الله و الحمد لله تملأن أو تملأ بين السماوات و الأرض، و الصلاة نور، و الصدقة برهان، و البر ضياه، و القرآن حجة لك أو عليك. كل الناس يغدو فبايع نفسه فمعتقها أو موبقها".⁽¹⁾

و عن عبد الله بن عباس رضي الله عنه أنه رقد عند رسول الله صلى الله عليه وسلم فاستيقظ فتسوك و توضأ و هم يقول (لَنْ فِي حَقِّ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَ اِخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لآيَاتٍ لِأُولِي الْأَلْبَابِ) آل عمران 190. فقرأ هؤلاء الآيات حتى ختم السورة، ثم قام فصلى ركعتين فأطال فيهما القيام و الركوع و السجود ثم انصرف فنام حتى نفخ، ثم فعل ذلك ثلاث فأذن المؤذن، فخرج إلى الصلاة و هو يقول: "اللهم اجعل في قلبي نورا، و في لساني نورا، و اجعل في سمعي نورا، و اجعل في بصري نورا، و اجعل من خلفي نورا، و من أمامي نورا، و اجعل من فوقي نورا، و من تحتي نورا، اللهم أعطني نورا".⁽²⁾

"و المصلي كما يقف حين الصلاة في هاله من النور فإنه كذلك يحيط به ملاً نوراني سماوي من ملائكة الرحمة الذين يتابعون حركته، و يحصون خطواته، و يتزاحمون حوله إذا صلى و إذا جلس ينتظر الصلاة، و إذا نطق باسم الله ذكرا مسبحا أو مهللا، أو قارئا لكتاب الله الكريم، أو مصليا على نبيه الأمين، عليه الصلاة و السلام".⁽³⁾

و عن بريدة⁽⁴⁾ رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: بشر المشائين في الظلم إلى المساجد بالنور التام يوم القيامة.⁽⁵⁾

5- الصلاة مناجاة بين العبد و بين مولاه جل و علا:

¹ - صحيح مسلم، كتاب الطهارة، باب فعل الوضوء، 1/ 2.3 رقم الحديث (223)
² - صحيح مسلم، كتاب صلاة المسافرين و قصرها، باب الدعاء في صلاة الليل و قيامه، 530/1، رقم الحديث (763)
³ - تعليم الطهارة و الصلاة ، حسن أبوب، الكويت، رسالة المسجد، ط 3، 1394 هـ، 1974 م، ص 9.
⁴ - بريدة بن الحبيب بن عبد الله بن الحارث بن الأعرج الأسلمي، أسلم عام الهجرة، شهد غزوتي خيبر و الفتح، و كان معه اللواء، كان من أمراء عمر بن الخطاب، مات سنة 62 هـ انظر : سير أعلام النبلاء: 469/2، أسد الغاية: 263/1.
⁵ - سنن أبي داود، كتاب الصلاة، باب ما جاء في المشي إلى الصلاة في الظلم، 154/1، رقم الحديث (561).

عن أنس رضي الله عنه قال: قال النبي صلى الله عليه وسلم: " إن أحدكم إذا صلى يناجي ربه"⁽¹⁾ ذلك أن الصلاة إما ذكر لله بقراء كتابه، أو تسبيح و تكبير له، أو دعاء يسأل في العبد ربه، و كل ذلك دائر في حلقة المناجاة، إذ العبد في الصلاة بين كلام الله المرسل إليه، و دعائه المرتفع إلى ربه بالهداية و التوفيق.

6- الصلاة موضوع مباهاة الله تعالى بعبده أمام ملائكته.

عن عقبة بن عامر⁽²⁾ رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: "تعجب ربنا من راعي غنم في رأس الشظية للجبل يؤذن بالصلاة و يصلي، فيقول الله جل و علا: انظروا إلى عبدي هذا، يؤذن و يقيم الصلاة يخاف مني، قد غفرت لعبدي و أدخلته الجنة"⁽³⁾.

7- الصلاة محل شهود الملائكة و تنزيلهم:

عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "يتعاقبون فيكم ملائكة بالليل و ملائكة بالنهار، و يجتمعون في صلاة الفجر و صلاة العصر، ثم يعرج الذين باتوا فيكم فيسألهم - هو أعلم بهم- : كيف تركتم عبادي؟ فيقولون: تركناهم يصلون، و أتيناهم و هم يصلون"⁽⁴⁾.

8- الصلاة مغتسل المؤمن ذنوبه و خطاياها: عن أبي هريرة رضي الله عنه أنه سمع رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: "أرأيتم لو أن نهرا بباب أحدكم يغتسل فيه كل يوم خمساً ما تقول ذلك يبقى من درنه قالوا لا يبقى من درنه شيئاً قال فذلك مثل الصلوات الخمس يمحو الله بها الخطايا"⁽⁵⁾.

¹ صحيح البخاري، كتاب مواقيت الصلاة، باب المصلي يناجي ربه عز وجل، 198/1، رقم الحديث (508).
² عقبة بن عامر بن عيس بن مالك الجهني، صاحب النبي صلى الله عليه وسلم. و هو أحد الذين جمعوا القرآن، كان عالماً كفوئاً، شهد صفين مع معاوية، و شهد فتح مصر، و كان والياً عليها، مات في مصر سنة 58 هـ، انظر: سير أعلام النبلاء 467/2، الاستيعاب: 1073/3.
³ سنن النسائي، كتاب الأذان، باب الأذان لمن يصلي وحده، 20/2، رقم الحديث (530).
⁴ صحيح البخاري، كتاب مواقيت الصلاة، باب فضل صلاة العصر، 203/1، رقم الحديث (530).
⁵ صحيح البخاري، كتاب مواقيت الصلاة، باب الصلوات الخمس كفارة، 197/1، رقم الحديث (505).

و عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم "من تطهر في بيته ثم مشى إلى بيت من بيوت الله ليقضي فريضة من فرائض الله كانت خطواته إحداها تحط خطيئة و الأخرى ترفع درجة".⁽¹⁾

9- الصلاة كفارة من الذنوب:

عن واثلة بن الأسقع⁽²⁾ رضي الله عنه قال جاء رجل إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال: يا رسول الله إني أصبت حدا فأقمه علي. فأعرض عنه، ثم قال: يا رسول الله إني أصبت حدا فأقمه علي، فأعرض عنه، ثم قال: يا رسول الله إني أصبت حدا فأقمه علي، و أقيمت الصلاة فلما سلم صلى الله عليه وسلم قال له الرجل : يا رسول الله إني أصبت حدا فأقمه علي. فقال له رسول الله صلى الله عليه وسلم: "هل توضأت حين أقبلت قال نعم قال فأذهب فإن الله قد غفر لك".⁽³⁾

10- الصلاة وقاية من النار و سبب عظيم لدخول الجنة

عن ابي بكر بن أبي موسى عن أبيه⁽⁴⁾ رضي الله عنه أن رسول الله ععليه وسلم قال: "من صلى البردين دخل الجنة".⁽⁵⁾

و قال رسول الله صلى الله وسلم: "لا يلج النار من صلى قبل طلوع الشمس و قبل غروبها".⁽⁶⁾

و عن أم حبيبة⁽¹⁾ رضي الله عنهما قالت : قال: رسول الله صلى الله عليه وسلم: "من صلى اثنتي عشرة ركعة بنى الله له بيتا في الجنة أربعا قبل الظهر و اثنتين بعدها و ركعتين قبل العصر و ركعتين بعد المغرب و ركعتين قبل الفجر".⁽²⁾

¹ - صحيح مسلم، كتاب المساجد و مواضع الصلاة، باب المشي إلى الصلاة تمحي به الخطايا و ترفع به الدرجات، 462/1، رقم الحديث (666).
² - واثلة بن الأسقع بن عبد العزيز الليثي الكنتاني، أسلم و النبي صلى الله عليه وسلم يتجهز إلى تبوك، خدم النبي صلى الله عليه وسلم ثلاث سنين، و كان من أصحاب الصفة، مات بدمشق سنة 85هـ ، و هو ابن 98 نسة، انظر: صفوة الصفوة: 346/1، أسد الغابة 444/5.
³ - صحيح ابن حبان، كتاب الصلاة، باب شروط الصلاة ذكر و تكفير الصلوات الخمس من الحد عن مرتكبه، 15/5، رقم الحديث (1767).
⁴ - أبو بكر بن ابي موسى الأشعري الكوفي، تابعي، قليل الحديث، روى عن أبيه و البراء بن عازب و آخرين مات سنة 106 هـ، انظر تهذيب التهذيب: 46/16.
⁵ - صحيح البخاري، كتاب مواقيت الصلاة، باب فضل صلاة الفجر، 210/1، رقم الحديث، (548). و البردان: تثنية برد و المراد صلاة الفجر و العصر، أحمد بن حجر العسقلاني، فتح الباري بشرح صحيح البخاري، دار الحديث القاهرة، ط1، 1419 هـ - 1998 م، 53/2.
⁶ - صحيح مسلم، كتاب المساجد و مواضع الصلاة، باب فضل صلاتي الصبح و العصر و المحافظة عليها، 440/1، رقم الحديث (634).

11- الصلاة سبب لمرافقة النبي صلى الله عليه وسلم في الجنة:

عن ربيعة بن كعب الأسلمي⁽³⁾ رضي الله عنه قال: كنت أبيت مع رسول الله صلى الله عليه وسلم فأتيته بوضوءه و حاجته فقال لي سل. فقلت: أسألك مرافقتك في الجنة. قال: أو غير ذلك؟ قلت: هو ذلك. قال: فأعني على نفسك بكثرة السجود.⁽⁴⁾

12- المصلي في ذمة الله تعالى:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "من صلى صلاة الصبح فهو في ذمة الله، فلا يطلبنكم الله من ذمته بشيء، فإنه من يطلبه من ذمته يدركه ثم يكبه على وجهه في نار جهنم".⁽⁵⁾

13- الصلاة إغاظة للشيطان:

و الصلاة و ما يتخللها من سجود و هو منتهى الخضوع لله تعالى، فيكون إغاظة للشيطان "فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إذا قرأ ابن آدم السجدة فسجد اعتزل الشيطان يبكي، يقول: يا ويله- : أمر بن آدم بالسجود فسجد، فله الجنة. و أمرت بالسجود فأبيت، فلي النار".⁽⁶⁾

موافقة الصلاة للإنسان في شتى حالاته:

¹ - أم حبيبة بنت أبي سفيان، تزوجها النبي صلى الله عليه وسلم سنة سبع من الهجرة بعد أن تنصر زوجها، إحدى أمهات المؤمنين، و أسماها رملة، هاجرت إلى الحبشة، توفيت سنة 44 في خلافة معاوية، انظر اسد الغابة، 340/7، صفوة الصفوة: 31/2.
² - محمد بن اسحاق بن خزيمة النيسابوري، صحيح ابن خزيمة، (ت: محمد مصطفى الأعظمي)، بيروت، المكتب الإسلامي، 1390 هـ، -1970 م، 205/2، رقم الحديث(1189).
³ - ربيعة بن كعب الأسلمي، أسلم قديماً، من أهل الصفة، كان ملازماً للرسول صلى الله عليه وسلم في الحضر و السفر و خادمه، مات بعد الحرة سنة 73. انظر: الاستيعاب: 494/2، صفوة الصفوة: 347/1.
⁴ - صحيح مسلم، كتاب الصلاة، باب فضل السجود و الحث عليه، 353/1، رقم الحديث (489).
⁵ - صحيح مسلم، كتاب المساجد و مواضع الصلاة، باب فضل صلاة العشاء و الصبح في جماعة، 454/1، رقم الحديث (657).
⁶ - صحيح مسلم، كتاب الإيمان، باب بيان إطلاق اسم الكفر على من ترك الصلاة، 87/1، رقم الحديث (81).

تأثير الصلاة على التخفيف من القلق لدى لاعبي كرة القدم القسم المحترف الأول

ليس من عبادة في الإسلام نالت ما نالته الصلاة من اهتمام الشارع بها، و تعظيمه لها، و ابرز ما يميز الصلاة أنها عبادة ملازمة للمرء في أحواله كلها، لا تسقط عنه لعذر، و لا ينوب عنه احد فيها لمرض.

فالزكاة لا تجب إلى ببلوغ النصاب، و الصوم يسقط عن العاجز و يكفر عنه بالإطعام، و الحج لا يجب إلا مع القدرة.

و إذا كان ذلك حال أركان الإسلام، فما عداها من التشريعات من باب أولى، أما الصلاة فقد كفل الشارع الحكيم للعبد أن تكون ملازمة له، و ذلك بسن التشريعات التي تهيئ له الصلاة على كل حال.

و من هنا شرع الله تعالى الرخص لمن لم يستطع أداء شروط الصلاة، حتى لا يكون ذلك بابا إلى تركها بالكلية، و فوات الحكمة من تشريعها.

فمن عدم الماء شرع التيمم، قال تعالى يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَقْرَبُوا الصَّلَاةَ وَأَنتُمْ سُكَارَىٰ حَتَّىٰ تَعْلَمُوا مَا تَقُولُونَ وَلَا جُنُبًا إِلَّا عَابِرِي سَبِيلٍ حَتَّىٰ تَغْتَسِلُوا وَإِن كُنتُمْ مَرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِّنْكُم مِّنَ الْغَائِطِ أَوْ لَامَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَفُورًا غَفُورًا) النساء: 43.

قال تعالى يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلِكُمُ الْكَعْبَيْنِ وَإِن كُنتُمْ جُنُبًا فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلِكُمُ الْكَعْبَيْنِ وَإِن كُنتُمْ مَرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِّنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَامَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ إِنَّ اللَّهَ يُرِيدُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَلِيُذَكِّرَ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ) المائدة: (6).

تأثير الصلاة على التخفيف من القلق لدى لاعبي كرة القدم القسم المحترف الأول

و عن عمران بن حصين الخزاعي (1) رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم رأى رجلا معتزلا لم يصل في القوم فقال: " يا فلان، ما منعك أن تصلي في القوم؟ فقال: يا رسول الله أصابنتي جنابة و لا ماء، قال: عليك بالصعيد فإنه يكفيك. (2)

"حديث عمار بن ياسر (3) رضي الله عنه قال: أما تذكر حيث كنا في سرية فأجنت فتمعكت في التراب فأتيت رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال: "إنما يكفيك هكذا و ضرب شعبة يديه على ركبتيه و نفخ في يديه ثم مسح بهما وجهه و كفيه مرة واحدة. (4)

كما شرع المسح على الخفين: عن علي بن أبي طالب (5) رضي الله عنه قال: "جعل رسول الله صلى الله عليه وسلم ثلاثة أيام و ليالهن للمسافر و ليلة للمقيم". (6)

و ستر العورة شرط من شروط الصلاة، غير أنه إن فقد وجبت صلاة العبد على هيئته، و من هذا كان حديث الفقهاء عن صلاة العاري .. و العراة. (7)

و من لم يتيسر له معرفة القبلة صلى حسبما يؤديه إليه اجتهاده. (وَ لِلَّهِ الْمَشْرِقُ وَالْمَغْرِبُ فَأَيُّدَمًا تُوَلُّوا فَذَمَّ وَجْهَ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ وَاسِعٌ عَلِيمٌ) البقرة: 115.

أما أركان الصلاة، فأشققها على أهل الأعذار القيام، و من هنا كان تشريع صلاة أهل الأعذار من المرضى، قال تعالى: **فَوَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ وَأَسْمِعُوا وَأَطِيعُوا وَأَنْفِقُوا خَيْرًا لِّأَنْفُسِكُمْ وَمَنْ يُوقِ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ** التباين: 16.

¹ - عمران بن حصين بن عبيد الخزاعي الكعبي، أسلم عام خيبر، غزا مع الرسول صلى الله عليه وسلم غزواته، كان من فضلاء الصحابة، استسقى ثلاثين سنة، كان في مرضه تسلم عليه الملائكة، فلما اکتوى فقد التسليم، توفي في البصرة سنة 52 هـ، انظر أسد الغابة: 299/4، صفوة الصفوة: 346/1.

² - صحيح البخاري، كتاب التيمم، باب التيمم ضربة، 134/1، رقم الحديث (341).

³ - عمار بن ياسر بن عامر بن مالك بن كنانة يكنى بأبي اليقظان، من السابقين الأولين إلى الإسلام، و أمه سمية أول من استشهد في سبيل الله، شهد بدرًا و المشاهد كلها و بيعة الرضوان، هاجر إلى أرض الحبشة، قال عنه الرسول صلى الله عليه وسلم "نقتله الفئة الباغية"، قتل في صفين في الكوفة في ربيع الآخر سنة 34 هـ، و كان عمره 96 سنة، انظر: أسد الغابة: 139/4، الاستيعاب: 1135/3.

⁴ - مسند أحمد، 320/4، رقم الحديث (18907).

⁵ - علي بن أبي طالب بن عبد المطلب، ابن عم الرسول صلى الله عليه وسلم، أسلم و هو ابن تسع سنين، أول من أسلم من الصبيان، شهد الغزوات كلها ما عدا تبوك، أعطاه الرسول صلى الله عليه وسلم اللواء في مواطن كثيرة، تزوج بنت الرسول صلى الله عليه وسلم فاطمة، روى عن الرسول صلى الله عليه وسلم احاديث كثيرة، اشتهر بالزهد و العدل و الشجاعة، قتل على يد عبد الرحمن بن ملجم في الكوفة يوم الجمعة 21 رمضان سنة 40 هـ، و عمره 60 سنة، انظر: الاستيعاب: 1089/3. صفوة الصفوة: 162/1.

⁶ - صحيح مسلم، كتاب الطهارة، باب التوقيت في المسح على الخفين، 232/1، رقم الحديث (276).

⁷ - انظر في صلاة العاري منفردا، و جماعة العراة، عبد الرحمن بن محمد بن قاسم النجدي الحنبلي مرجع سابق، 510-507/1.

فَإِنَّ قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فِاتَكُرُوا اللَّهَ قِيَامًا وَقَعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ فَإِذَا طَمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَوْقُوتًا). و ذلك بالصلاة قائما فإن لم يستطع فقاعدا، فإن لم يستطع فعلى جنبه.

و عن عمران بن حصين رضي الله عنه قال: كانت بي بواسير فسألت النبي صلى الله عليه وسلم عن الصلاة فقال: "صل قائما، فإن لم تستطع فقاعدا، فغن لم تستطع فعلى جنب".⁽¹⁾

و راعى الإسلام ما يمكن أن يجلبه السفر من مشقة، فشرع القصر و الجمع في السفر من سماحة الإسلام و يسره، ما شرع من احكام تتعلق بالصلاة في السفر، فكلما وجدت المشقة وجد التيسير، فكما نصت عليه القاعدة الفقهية "المشقة تجلب التيسير" قال تعالى: (شَهْرَ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَىٰ وَالْفُرْقَانِ ۚ فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ ۖ وَمَنْ كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ ۗ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَىٰ مَا هَدَاكُم وَلِعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ) البقرة: 185.

و قال عبد الله بن عمر الخطاب⁽²⁾ رضي الله عنهما: "إني صحبت رسول الله صلى الله عليه وسلم في السفر فلم يزد على ركعتين حتى قبضه الله، و صحبت أبا بكر فلم يزد على ركعتين حتى قبضه الله، و صحبت عمر فلم يزد على ركعتين حتى قبضه الله، ثم صحبت عثمان فلم يزد على ركعتين حتى قبضه الله.⁽³⁾ بل لقد جعل الله تعالى للمسافر أجر ما كان يعمله في مقامه، عن أبي موسى⁽⁴⁾ رضي الله عنه: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " إذا مرض العبد أو سافر كتب له مثل ما كان يعمل مقيما صحيحا".⁽⁵⁾

و نظر إلى ما يطرأ على الناس في مقامهم من مطر أو عذر، فشرع الجمع في المقام عند الحاجة "فعن ابن عباس رضي الله عنه أنه قال: صلى رسول الله صلى الله عليه وسلم الظهر و

¹ - صحيح البخاري، كتاب الكسوف، باب غذا لم يطق قاعدا صلى على جنب 376/1، رقم الحديث (1066).

² - عبد الله بن عمر بن الخطاب القرشي، ولد قبل البعثة بسنة، أسلم مع أبيه و هو صغير، شهد الخندق و مؤته و اليرموك، و كان عظيم الإتياع للرسول صلى الله عليه وسلم، حتى أنه ينزل منازلهم و يصل في كل مكان كان فيه، و كان كثير الحج و الصدقة و العبادة و الاحتياط و التوقي لدينه، و لم يقاتل في شيء من الفتن، و ترك المنازعة في الخلافة، و كان كثير الرواية عن الرسول صلى الله عليه وسلم، توفي سنة 73 هـ و عمره 84 سنة، انظر أسد الغابة: 347/3.

³ - صحيح مسلم، كتاب الصلاة المسافرين و قصرها، باب صلاة المسافرين و قصرها، 479/1، رقم الحديث (689).

⁴ - عبد الله بن قيس بن سليم الأشعري، أسلم بمكة و هاجر إلى أرض الحبشة، بعثه الرسول صلى الله عليه وسلم إلى اليمن ليعلم الناس القرآن، استعمله عمر بن الخطاب على البصرة، و عثمان و علي على الكوفة، و كان حسن الصوت و القراءة، قال عنه الرسول صلى الله عليه وسلم "لقد أوتيت مزمارا من مزامير آل نود، مات بالكوفة سنة 42 هـ، انظر أسد الغابة: 322/6، صفوف الصفوة: 284/1.

⁵ - صحيح البخاري، كتاب الجهاد و السير، باب يكتب للمسافر مثل ما كان يعمل في الإقامة، 1092/3، رقم الحديث (2834).

تأثير الصلاة على التخفيف من القلق لدى لاعبي كرة القدم القسم المحترف الأول

العصر جميعا و المغرب و العشاء جميعا في غير خوف و لا سفر، قال مالك: أرى ذلك كان في مطر.⁽¹⁾

هذا على مستوى التشريع للفرد الواحد.

أما التشريع للجماعة، فقد برز تعظيم الإسلام للصلاة في عدم إذنه بتركها و العبد في أعلى حالات عبوديته لله تعالى: في جهاده للعدو، و من هنا شرعت صلاة الخوف. (وَإِنَّا كُنْتُمْ فِيهِمْ فَأَقَمْتَ لَهُمُ الصَّلَاةَ فَلَتَقُمْ طَائِفَةٌ مِنْهُمْ مَعَكَ وَلِيَأْخُتُوا أَسْلِحَتَهُمْ فَإِنَّا سَجَدُوا فَلْيَكُونُوا مِنْ وَرَائِكُمْ وَلْتَأْتِكُمْ طَائِفَةٌ أُخْرَى لَمْ يُصَلُّوا فَلْيُصَلُّوا مَعَكَ وَلِيَأْخُتُوا حِجْرَهُمْ وَاسْلِحَتَهُمْ وَذَ الَّذِينَ كَفَرُوا لَوْ تَغَدُّونَ عَنْ أَسْلِحَتِكُمْ وَأَمْتِكُمْ فَيَمِيلُونَ عَلَيْكُمْ مَيْلَةً وَاحِدَةً وَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ إِن كَانَ بِكُمْ أَتَى مِنْ طَرَفٍ أَوْ كُنْتُمْ مَرْضَى أَنْ تَضَعُوا أَسْلِحَتَكُمْ وَخُتُوا حِجْرَكُمْ إِنَّ اللَّهَ أَعَدَّ لِلْكَافِرِينَ عَذَابًا مُهِينًا) النساء 102.

عن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما قال: غزوت مع رسول الله صلى الله عليه وسلم قبل نجد، فوازينا العدو فصفنا لهم، فقام رسول الله صلى الله عليه وسلم يصلي لنا، فقامت طائفة معه تصلي، و سجد سجدتين، ثم انصرفوا مكان الطائفة التي لم تصل فجاؤوا، فركع رسول الله صلى الله عليه وسلم بهم ركعة و سجد سجدتين ثم سلم، فقام كل واحد منه فركع لنفسه ركعة و سجد سجدتين.⁽²⁾

و لا تؤخر الصلاة في شدة الخوف حالة الهرب من العدو أو سيل أو سبع أو خوف فوات عدو يطلب، فيصل في هذه الحالة راكبا أو مشيا، مستقبلا القبلة أو غير مستقبلها، قال تعالى: (إِنْ خِفْتُمْ فَرِجَآءًا وَرُكْبَانًا فَإِنَّا أَمْنٌ فَأَتِكُوا اللَّهَ كَمَا عَلَّمَكُم مَّا لَمْ تَكُونُوا تَعْلَمُونَ) البقرة : 239.

و مما سبق يتبين أن الصلاة ملازمة للإيمان، و ذلك لأنها باب الاتصال بالله جل و علا، فلا يغلق العبد على نفسه هذا الباب في أي حالة كان.

¹ - صحيح ابن خزيمة، كتاب الصلاة، باب الرخصة في الجمع بين الصلاتين في الحضر في المطر، 85/2، رقم الحديث (972).
² - صحيح البخاري، كتاب الجمعة، باب صلاة الخوف، 319/1، رقم الحديث (900).

تأثير الصلاة على التخفيف من القلق لدى لاعبي كرة القدم القسم المحترف الأول

و اداء الصلاة، بهذه الصفة التي تناسب المسلم في جميع حالاته، مرض أو سفر أو خوف أو طهارة، كل هذه الحالات مخصوصة بحكم شرعي تناسب الموقف و الحالة التي يكون عليها المسلم فيؤديها مستشعرا هذا التخفيف الإلهي حتى تكون الصلاة ملازمة له بفعلها و عدم تركها مهما كانت حالته، كل ذلك يؤدي إلى شعوره بالراحة و الإطمئنان، و خلو قلبه من البغض، و الحقد فيبده عن مض السوء و الإجرام.

أهمية الخشوع في تحقيق أثار الصلاة:

الخشوع روح الصلاة و لبها، بل روح العبادة كلها، و هي بدونها لا تزيد عن كونها حركات ظاهرية، أو ألفاظ يلوكها اللسان، عارية عن معناها، مفتقدة لأثرها و قيمتها.

و أثار الصلاة التي تحدث عنها الكتاب و السنة مرهونة بأن تكون الصلاة خاشعة خاضعة لله جل و علا، فإن أقمت على تلك الصفة نهت صاحبها عن الفحشاء و المنكر، و كانت سبيله إلى بركات الله جل و علا.

قال تعالى: **قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ {1} الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ** المؤمنون 1-2.

"و الخشوع هو إقبال المؤمن على ربه إقبال الخضوع و الذلة و الإقرار أمام جلال الألوهية و الربوبية، و أمام الإقرار بعبودية المخلوق لربه و خالقه الله الذي لا إله إلا هو له الأسماء الحسنى كلها، و أمام إدراك حقيقة الحياة الدنيا و انها دار متاع و عرض زائل، و أمام حقيقة الموت و القبر و الساعة و البعث و الحساب و الجنة و النار".⁽¹⁾

و ينشأ الخشوع الحق من العبادة الممتدة في حياة المؤمن، ممن لحظة الشهادتين حين تصدق بهما النية عبادة خالصة لله، يخشع عندها القلب خشوعاً حقيقياً، و هو ينتقل من مرحلة إلى مرحلة جديدة، و هو يثب وثبة عظيمة، و ينتقل نقلة هائلة، يرتبط قلبه بربه خاشعاً قانتاً مستسلماً لله. ثم تمتد العبادة و يمتد معها الخشوع في أداء الشعائر، في الأذكار، في كل عمل ابن آدم، في كل ميادينه، يتعبد الله عبادة خالصة بعمله كله.⁽²⁾

و خشوع العبد في صلاته سبب قبولها، و مدار بركتها⁽³⁾، عبد الله بن الصنابحي⁽⁴⁾ رضي الله عنه قال عبادة الصامت: "أشهد أنني سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم "خمس صلوات افترضهن الله تعالى من أحسن وضوءهن و صلاهن لوقتهن و أتم ركوعهن

¹ - عدنان علي رضا النحوي، الخشوع و أثره في بناء الأمة، الرياض، دار النحوي، 1415 هـ، 1990 م، ص 21.

² - عدنان النحوي، الخشوع و أثره في بناء الأمة، مرجع سابق، ص 47.

³ - عدنان النحوي، الخشوع و أثره في بناء الأمة، مرجع سابق، ص 104، 106.

⁴ - هو: أبو عبد الله الصنابحي، من كبار التابعين، و اسمه عبد الرحمن بن عسيلة، قدم إلى المدجينة بعد وفاة الرسول صلى الله عليه وسلم بليالي، توفي بدمشق و لم يحدد تاريخ وفاته. انظر: أسد الغابة: 285/3، سير أعلام النبلاء: 505/3.

تأثير الصلاة على التخفيف من القلق لدى لاعبي كرة القدم القسم المحترف الأول

خشوعهن كان له على الله عهد أن يغفر له، و من لم يفعل فليس له على الله عهد إن شاء غفر له و إن شاء عذبه".⁽¹⁾

و عن أبو أيوب الأنصاري⁽²⁾ رضي الله عنه قال: جاء رجل إلى النبي صلى الله عليه وسلم فقال: يارسول الله، علمني و أوجز، قال: "إذا قمت في صلاتك فصل صلاة مودع، و لا تكلم بكلام تعتذر منه، و أجمع البأس عما في أيدي الناس".⁽³⁾

و عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إذا كان أحدكم في الصلاة فإنه يناجي ربه فلا يبزقن بين يديه و لا عن يمينه و لكن يساره تحت قدمه".⁽⁴⁾

و قد بلغ من منزلة الخشوع بالنسبة للصلاة أن قال القرطبي رحمه الله: "اختلف الناس في الخشوع، هل هو من فرائض الصلاة، أو من فضائلها و مكملاتها؟ على قولين، و الصحيح الأول، و محله القلب".⁽⁵⁾

و الخشوع في الصلاة عند العلماء قسمان:

خشوع باطني: و يتحقق باستحضار القلب لعظمة الله تعالى، و خضوعه له، و تذلله و خوفه منه، و لينه، و سكون خواطره الرديئة، و التفكير في معاني الآيات و الأذكار.

و مدار الخشوع الكامل يقوم على قلب الإنسان إذا فسدت عبوديته بالغفلة و الوسواس تأثرت بذلك جوارحه المؤتمرة بأمر قلبه، المرتهنة بتوجيهه، و يدل عليه ما ورد عن سعيد بن المسيب⁽⁶⁾ رضي الله عنه أنه رأى رجلا يعبث بالحصى فقال لو خشع قلب هذا خشعت جوارحه.⁽⁷⁾ و لما سئل أمير المؤمنين علي رضي الله عنه عن الخشوع قال: "الخشوع خشوع القلب و أن لا تلفت يميناً و لا شمالاً و قاق: "الخشوع في القلب و أن تلين كفيك للمرء

¹ - سنن أبي داود، سنن الصلاة، باب في المحافظة على وقت الصلوات: 110/1، رقم الحديث (425).

² - خالد بن زيد بن كليب الأنصاري الخزرجي، نزل عنده رسول الله صلى الله عليه وسلم عندما قدم على المدينة، شهد سائر المشاهد مع رسول الله صلى الله عليه وسلم، توفي في القسطنطينية 52هـ، انظر أسد الغاية: 28/6، سير أعلام النبلاء: 402/2.

³ - سن ابن ماجه، كتاب الزهد، باب الحكمة، 1396/2، رقم الحديث (4172).

⁴ - صحيح البخاري، كتاب الصلاة، باب لبيزق عن يساره أو تحت قدمه اليسرى، 160/1، رقم الحديث (403).

⁵ - القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، القاهرة، دار الكتاب العربي، 1967 م، 104/12.

⁶ - سعيد بن المسيب بن حزن بن مخزوم القرشي المخزومي، ما نودي للصلاة منذ أربعين سنة إلا و هو في المسجد، كان من سادة التابعين، مات بالمدينة و عمره 80 سنة، انظر: تهذيب التهذيب: 335/2، صفوة الصفوة: 57/2.

⁷ - أحمد بن الحسين البيهقي، سنن البيهقي الكبرى، (ت: محمد عبد القادر عطا)، مكة المكرمة، مكتبة دار الباز، 1414 هـ - 1994 م، كتاب الحيض، باب كراهية مسح الحصى و تسويته في الصلاة فإن كان لا بد فاعلا فمرة واحدة، 285/2، رقم الحديث (3365).

المسلم و ألا تلتفت في صلاتك" و عن الحسن بن علي رضي الله عنهما "كان الخشوع في قلوبهم فغضوا له البصر في الصلاة و كان قتادة يقول: "الخشوع في القلب و هو الخوف و غض البصر في الصلاة. و يجمل الجنيد التعريف فيقوله: "الخشوع تذلل القلوب لعلام الغيوب".⁽¹⁾

و الله تبارك و تعالى لا يزال مقبلا على عبده ما دام العبد مقبلا عليه في صلاته فإذا التفت العبد بقلبه أو بصره أعرض الله عنه، و التفت القلب في الصلاة يكون بسهوه و غفلته، و عدم غقباله على ربه، و اشتغال فكره بمكان ليس من الصلاة⁽²⁾ عن أبي ذر رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "لا يزال الله مقبلا على العبد ما لم يلتفت فإذا صرف وجهه انصرف عنه".⁽³⁾

الثاني: خشوع ظاهري:

و يحق بالتزام الجوارح لكامل هيئاتها التعبديّة و سكونها و تخشعها حتى يستقل كل عضو منها في إظهار التضرع الكامل لله عز و جل حال الصلاة.

و خشوع الجوارح و سكونها في الصلاة نابع من خشوع القلب لكونها تابعة له و مترجمة لحاله عن النعمان بن بشير⁽⁴⁾ رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "ألا و إن في الجسد مضغة إذا صلحت صلح الجسد كله و إذا فسدت فسد الجسد كله الا و هي القلب".⁽⁵⁾

ف(إذا خشع القلب خشع السمع و البصر و الرأس و الوجه و سائر الأعضاء منه قول النبي صلى الله عليه وسلم في ركوعه: "خشع لك سمعي و بصري و مخي و عظمي".⁽⁶⁾

¹ - علي مرسي، قيس من هدي الصلاة، القاهرة، دار الهدى، ط 2، 1408 هـ، 1987 م، ص 214-215.

² - علي مرسي، قيس من هدي الصلاة، مرجع سابق، ص 217.

³ - المستدرك على الصحيحين، كتاب الطهارة، باب التأمين، 361/1، رقم الحديث (862).

⁴ - هو عبد اله النعمان بن بشير النصارى من أجلاء الصحابة و هو أول مولود في الأنصار سنة 2 للهجرة، سكن الكوفة مدة و كان واليها لمعاوية ثم خرج إلى الشام فسكنها و ولي قضاء دمشق، قتل بحمص سنة 25 هـ، انظر: الإصابة 559/3.

⁵ - صحيح البخاري، كتاب الإيمان، باب فضل من استبرأ لدينه، 28/1، رقم الحديث (25).

⁶ - صحيح مسلم، كتاب صلاة المسافرين و قصرها، باب الداء في قيام الليل، 535/1، رقم الحديث (771).

و أكمل الخشوع ما جمع بين خشية القلب و رهبة الجوارح و طمأنينتها في الصلاة و هو ما تؤكد رواية عقبة بن عامر رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: " ما من احد يتوضأ فيحسن الوضوء و يصلي ركعتين يقبل بقلبه و وجهه عليهما إلا وجبت له الجنة".⁽¹⁾

و الخشوع حالة تخضع و تطمئن فيها الجوارح بأعمال الصلاة، ترافقها أذكار صادرة عن ذهن حاضر و متدبر، و لا تتم الصلاة بغير خشوع مهما كانت ملتزمة بالمظهر المسنون أو انضبطت فيها الحركات الآلية أو تم كلام اللسان، و الخشوع في أركان الصلاة تذكير للمسلم بأن العمل الظاهر لا يتم إلا إذا تجاوبت معه حالة نفسية سالحة، و هو حالة لا تتيسر إلا لمن تعهد نفسه بالتزكية و رطب لسانه بذكر الله في كل حين و الآن فواده باستشعار هيبته ربه حتى تفجرت في نفسه ينابيع الإيمان و عرف طمأنينة اليقين فصار يحسن العبادة كأنه يرى الله.⁽²⁾ قال تعالى: **الْأَمْ يَأْنٍ لِلَّذِينَ آمَنُوا أَنْ تَخْشَعَ قُلُوبُهُمْ لِذِكْرِ اللَّهِ وَمَا نَزَلَ مِنَ الْحَقِّ وَلَا يَكُونُوا كَالَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلُ فَطَالَ عَلَيْهِمُ الْأَمَدُ فَقَسَتْ قُلُوبُهُمْ وَكَثِيرٌ مِنْهُمْ فَاسِقُونَ** (الحديد: 16).

و كان الخشوع يبدو على رسول الله صلى الله عليه وسلم في جلسته، فعن قبلة بنت مخزومة⁽³⁾ انها رأت النبي صلى الله عليه وسلم و هو قاعد القرفصاء، فلما رأيت رسول الله صلى الله عليه وسلم المختشع، أرعدت من الفرق.⁽⁴⁾

و مما يظهر فيه الخشوع و الذل و الانكسار من أفعال الصلاة: وضع اليدين إحداها على الأخرى في حالة القيام، و قد روى عن الإمام أحمد رحمه الله أنه سئل عن المراد بذلك، فقال: " هو ذل بين يدي عزيز "

¹ - سنن ابي داود، كتاب الصلاة، باب كراهية الوسوسة و حديث النفس في الصلاة، 238/1، رقم الحديث (906).

² - حسن الترابي، الصلاة عماد الدين، جدة، الدار السعودية، ط 2، 1404 هـ - 1984 م، ص 84، 85.

³ - هي قبلة بنت مخزومة الغنوية التميمية، كانت زوجة حبيب بن الأزهر، و توفي عنها، فخرجت تبغى الصحابة إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم في اول الإسلام، انظر: أسد الغاية: 265/7.

⁴ - سنن أبي داود، كتاب الأدب، باب في جلوس الرجل، 262/4، رقم الحديث (4847)

تأثير الصلاة على التخفيف من القلق لدى لاعبي كرة القدم القسم المحترف الأول

قال علي بن محمد المصري الواعظ رحمه الله تعالى: " ما سمعت في العلم بأحسن من هذا"⁽¹⁾

و من ذلك الركوع، هو ذل بظاهر الجسد ، و لهذا كانت العرب تأنف منه، و لا تفعله، كما يظهر ذلك حين أراد بعضهم النبي صلى الله عليه وسلم على ان لا يخر قائما، و تمام الخضوع في الركوع أن يخضع القلب لله، و يذل له، فيتم بذلك خضوع بباطنه و ظاهره لله عز وجل.²

و لهذا كان النبي صلى الله عليه وسلم يقول في ركوعه: "خشع لك سمعي و بصري و مخي و عظمي"⁽³⁾

و من تمام خشوع العبد لله عز وجل و تواضعه له في ركوعه و سجوده أنه إذا ذل لربه في الركوع و السجود، وصف ربه حينئذ بصفات العز و الكبرياء و العظمة و العلو، فكأنه يقول:الذل و التواضع وصفي، و العلو و الكبرياء وصفك.

و لهذا شرع للعبد في ركوعه أن يقول: "سبحان ربي العظيم"، و في سجوده: "سبحان ربي الأعلى".⁽⁴⁾

أما تصنع الخشوع و التكلف فيه فهو أمر مذموم عند أهل العلم عندما يطأطيء، أحد الجهال رأسه تخشعا، أو يتأوه تحزنا، أو يتباكى تصنعا ليرى بعين البر و الطاعة، و ذلك كله خداع من الشيطان و تسويل من نفسه الأمانة بالسوء، و متى تكلف الإنسان تعاطي الخشوع من جوارحه و أطرافه مع فراغ قلبه من حقيقته و خلوه منه "استعيذوا بالله من خشوع النفاق".

قالوا: و ما خشوع النفاق؟

قال: أن ترى الجسد خاشعا و القلب ليس بخاشع".

¹ - عدنان النحوي، مرجع سابق، ص 35.

² - عدنان النحوي، مرجع سابق، ص 36.

³ - صحيح مسلم، كتاب صلاة المسافرين و قصرها، باب الداء في قيام الليل، 535/1، رقم الحديث (771).

⁴ - عدنان النحوي، مرجع سابق، ص 27.

تأثير الصلاة على التخفيف من القلق لدى لاعبي كرة القدم القسم المحترف الأول

و رأى عمر بن الخطاب رضي الله عنه رجلا قد طأطأ رقبته في الصلاة فقال: "يا صاحب الرقبة أرفع رقبتك! ليس الخشوع في الرقاب إنما الخشوع في القلب، و في قول: يا هذا ارفع رأسك فإن الخشوع لا يزيد عما في القلب فمن أظهر خشوعا غير ما في قلبه فإنما هو نفاق على نفاق.

و رأت عائشة أم المؤمنين رضي الله عنها شبابا يمشون متماوتين في مشيتهم فقالت: من هؤلاء؟ فقالوا: نساك.

فقالت: كان عمر بن الخطاب رضي الله عنه إذا مشى أسرع، و إذا قال أسمع، و إذا ضرب أوجع، و إذا أطمع أشبع، و كان هو الناسك حقا.⁽¹⁾

و السبيل لخشوع المصلي في صلاته له وسائل عدة منها: جمع النفس و إحضار القلب، قبل الدعاء.

خول في الصلاة و التهيؤ لها و تهيئة المكان، و استئثار عظمة من يقف أمامه و هو الله عز وجل، و الرغبة في الحصول على ثواب الصلاة كاملة، و إسباغ الوضوء و عدم الإسراف، و الحرص على أداء الصلاة مع الجماعة، و السعي لها مع الأذان، و الاستمرار في أداء النوافل و الرواتب و قيام الليل، و التفكير في معاني الآيات التي يقرأها و يرددها المصلي في سره و عند إنصاته للإمام في الصلاة الجهرية، و التأدب في الصلاة بعدم الحركة أو العبث المنهي عنه، و تفرغ القلب من مشاغل الدنيا و فتنها، و أن تكون صلاته صلاة مودع ظنا منه أنه قد لا يصلي بعدها، و أن لا تكن الصلاة أهون شيء عنده يؤديها كيفما كان، و لا يتعجل بها، و الإقبال على الله، و ترك الدنيا و مشاغلها وراء ظهره.⁽²⁾

و من نماذج الخاشعين:

كان علي بن أبيطالب رضي الله عنه إذا حضر وقت الصلاة يتزلزل و يتلون وجهه فقيل له: مالك يا أمير المؤمنين؟

¹ - علي مرسي، مرجع سابق، ص 219.221.

² - أحمد محمد الحواش، قرّة عين الموحدين في الصلاة الخاشعة، الرياض، مطابع الحميضي، ط 6، 1422هـ، ص 65-66 (بتصرف)

تأثير الصلاة على التخفيف من القلق لدى لاعبي كرة القدم القسم المحترف الأول

فيقول: جاء وقت أمانة عرضها الله على السموات و الأرض و الجبال فأبين أن يحملنها و أشفقن منها و حملتها.

قال ابن عباس رضي الله عنهما: ركعتان مقتصدتان في تفكر خير من قيام ليلة و القلب ساه. و يروى عن علي بن الحسين رضي الله عنه أنه كان إذا توضأ اصفر لونه فيقول له أهله: ما هذا الذي يعتريك عند الوضوء؟.

فيقول: أتدرون بين يدي من أريد أن أقوم؟

و كان سعيد التنوخي إذا صلى لم تنقطع الدموع من خديه على لحيته.

و قيل لخلف بن أيوب: ألا يؤذيك الذباب في صلاتك فتطردها؟

قال: لا أعود نفسي شيئاً يفسد على صلاتي.

قيل له: و كيف تصبر على ذلك؟

قال: بلغني أن الفساق يصبرون تحت أسواط السلطان ليقال "فلان صبرو" و يفتخرون بذلك، فأنا قائم بين يدي ربي، أفأتحرك لذبابه؟

و يروى عن مسلم بن يسار رضي الله عنه أنه كان إذا أراد الصلاة قال لأهله: تحدثوا أنتم فإنني لست أسمعكم.

و يروى عنه أنه كان يصلي يوماً في جامع البصرة فسقطت ناحية من المسجد فاجتمع الناس لذلك فلم يشعر به حتى انصرف من الصلاة.

و يروى عن حاتم الأصم رحمه الله أنه سئل عن صلاته فقال: إذا حانت الصلاة أسبغت الوضوء و أتيت الموضع الذي أريد الصلاة فيه حتى تجتمع جوارحي ثم أقوم إلى صلاتي، و أجعل الكعبة بين حاجبي، و الصراط تحت قدمي، و الجنة عن يميني، و النار عن شمالي، و ملك الموت ورائي، أظنها آخر صلاتي، ثم أقوم بين الرجاء و الخوف و أكبر تكبيراً بتحقيق، و اقرأ قراءة بترتيل، و اركع ركوعاً بتواضع، و أسجد سجوداً بتخشع و أقعد على الورك

تأثير الصلاة على التخفيف من القلق لدى لاعبي كرة القدم القسم المحترف الأول

الأيسر و أفرش ظهر قدمها، و أنصب القدم اليمنى على الإبهام/ و أتبعها الإخلاص، ثم لا أدري اقبلت من أم لا.⁽¹⁾

و قال أبو بكر بن عياش⁽²⁾ : رأيت حبيب بن أبي ثابت ساجدا فلو رأيته قلت ميت، يعني من طول السجود.

قال ابن وهب: "رأيت الثوري في الحرم بعد المغرب صلى ثم سجد سجدة فلم يرفع حتى نوذي للعشاء".

و صلى أبو عبد الله النبأحي يوما بأهل طرسوس فصيح بالنفير فلم يخفف الصلاة، فلما فرغوا قالوا: أنت جاسوس، قال و لم؟

قالوا: صيح بالنفير و أنت في الصلاة فلم تخفف.

قال: ما حسبت أن أحدا يكون في الصلاة فيقع في سمعه غير ما يخاطبه به الله عز وجل. و كان عبد الله بن الزبير بن العوام رضي الله عنهما أنه إذا قام في الصلاة، كأنه عود، من الخشوع.

و روي عنه رضي الله عنه أنه كان قائما يصلي فسقطت حية من السقف على ابنه هشام، فتطوقت على بطنه و هو نائم، فصاح أهل البيت: الحية، و لم يزالوا بها حتى قتلوها ، و هو قائم يصلي، ما التفت و لا عجل. ثم فرغ بعدما قتلت، فقال: ما بالكم؟ قالت أم هاشم: أي رحمك الله رأيت إن كان هنا عليك، أيهون عليك أبناك؟ قال: ويحك، ما كنت التفتاة، لو ألتفتها، مبيقة من صلاتي.⁽³⁾

كان عمر بن عتبة⁽⁴⁾ رضي الله عنه يصلي و الحمام فوق رأسه، و السباع حوله، تحرك أذنابها.

¹ - أبو حامد محمد الغزالي، إحياء علوم الدين، ت: أبي حفص سعيد بن إبراهيم صادق بن عمران، القاهرة، دار الحديث، 1419 هـ، 1998 م، 217-216/1.

² - أبو بكر بن عياش الأسدي الكوفي، من مشهوري مشايخ الكوفة و قرانهم، مات سنة 94 هـ، انظر، تهذيب التهذيب: 37/12.

³ - عبد الرحمن بن الجوزي، صفوة الصفوة، بيروت، دار الكتب العلمية، 1409 هـ، 1989 م، 387/1.

⁴ - عمر بن عتبة بن نوفل ابن عم الرسول صلى الله عليه وسلم، و أمه بنت أبي وقاص، أحضرته أمه إلى الرسول صلى الله عليه وسلم فأخذه منها فوضعه في حجره و هو صغير، أنظر: أسد الغابة: 269/4.

تأثير الصلاة على التخفيف من القلق لدى لاعبي كرة القدم القسم المحترف الأول

وجدناه في جبل و هو ساجد، و غمامة تظله و كنا نخرج إلى العدو فلا تتأخر، لكثرة صلاته، و رأيته ليلة يصلي فسمعنا زئير الأسد فهربنا و هو قائم يصلي لم ينصرف، فقلنا له: أما خفت الأسد؟ فقال: إني لأستحيي من الله أن أخاف شيئاً سواه.⁽¹⁾

و قال أنس بن مالك رضي الله عنه: ما صليت وراء احد بعد رسول الله صلى الله عليه وسلم أشبه صلاة رسول الله صلى الله عليه وسلم من هذا الفتى، يعني عمر بن عبد العزيز رحمه الله، فحزرنا في ركوعه عشر تسبيحات، و في سجوده عشر تسبيحات.⁽²⁾

و قد حدث الأستاذ "كوليم" الانجليزي المسلم: "أنه في إحدى رحلاته إلى بلاد المغرب على ظهر باخرة، فعذا بعاصفة هوجاء تهب حتى كادت السفينة أن تغرق، فساد الذعر بين راكبيها، و اختلط الحابل بالنابل، و هم لا يدرون ماذا يصنعون؟ فبعضهم يحزم أمتعته، و بعضهم يصرخ في فزع، و إذا به يلتفت نظره جماعة من الركاب وقفوا بملابسهم البيضاء صفا صفا و هم يصلون.

فالناس في اضطرابهم يموجون، و هؤلاء في صلاتهم يبتهلون، فسألهم بعد صلاتهم: من أي الأديان أنتم؟ فأجابوه: بأنهم مسلمون، ثم سألهم: ألم يفزعكم إشراف السفينة على الغرق؟ قالوا: لا، قال: ماذا كنتم تصنعون؟ قالوا: كنا نصلي لمن بيده مقاليد الأمور، إن شاء أحياء، و إن شاء أمات، فكان هذا الحادث سببا في إسلامه و دعوته إلى الإسلام أينما حل".⁽³⁾

¹ - عبد الرحمن بن الجوزي، مرجع سابق، 45-44/3.

² - سنن أبي داود، كتاب الصلاة، باب مقدار الركوع و السجود، رقم الحديث (888).

³ - عبد الرحمن واصل، الصلاة الخاشعة، القاهرة، دار العلوم للطباعة، 1979 م، ص 21.

الأثر النفسي والاجتماعي للصلاة على الفرد والمجتمع المسلم:

الفرد هو اللبنة الأولى في بناء أي مجتمع إنساني أو غير إنساني، لأن المجتمع عبارة عن مجموعة أفراد، فإذا كان أثر الصلاة في بناء الفرد كبيراً فهو كذلك بالنسبة للمجتمع لأن المجتمع يرجع في صلاحه وفساده إلى أفراده الذين ينتمون إليه، كما أن نظرية الإسلام في الفرد والمجتمع تشير إلى أنه من المجتمع المتوازن الصالح ينشأ الفرد الصالح.⁽¹⁾

المطلب الأول الأثر النفسي للصلاة:

لكل عبادة في الإسلام سر تشريعها، و علة فريضةها، و أثرها على تكوين الذات المسلمة، و إسهامها في بناء الأمة المؤمنة.

و الصلاة- و هي عمود الدين و أساس بنائه و مدار أحكامه- لها الأثر الأعظم و الإسهام في بناء الفرد و تماسك الأمة.

و مما يدل على جلال مكانتها في ذلك أن كعب عبادة في الإسلام إما تسقط بعدم القدرة (كالحج)، أو بانتقاء الشرط (كالزكاة لمن لا يجد النصاب)، أو تؤجل لحين القدرة على الأداء (كالصوم)، أما الصلاة فلا تسقط و لا تؤجل، و غنما تلازم العبد في كل حال من صحة أو مرض، و إقامة أو سفر، و سلم أو حرب، ذلك أنه لا غنى للعبد في مسو روحه عنها، و كيف يستغني و هي وسيلة اتصاله بالملأ الأعلى، و باب تلقي قلبه فيوضب ربه، و راحة فؤاد نبيه صلى الله عليه وسلم.

و دوام الصلاة و اطرادها على اختلاف الأحوال و الأزمنة صفة تميزها عن سائر التكاليف العملية، فلا تسقطها أعمار الطاقة و إنما تخفف أركانها لرفع الحرج و يبقى أصلها لئلا تتخلف معانيها الجليلة.⁽²⁾

و الصلاة بما يقصد لها من ترقية شاملة في دوره الذي حدده له ربه من استخلاف في الأرض و إعمار لها، هي حجر الزاوية في بناء ذاته، و هي عونته عند الملمات، قال جل علاو(اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ) البقرة : 45.

¹ - الحارث المحاسبي، مرجع سابق، ص 24، 25.

² - حسن الترابي، مرجع سابق، ص 54.

تأثير الصلاة على التخفيف من القلق لدى لاعبي كرة القدم القسم المحترف الأول

و قد كان أول توجيه لهذه الأمة هو الاستعانة بالصبر و الصلاة على تمايليف هذا الدور العظيم، و الاستعداد لبذل التضحيات التي يتطلبها هذا الدور من استشهاد الشهداء، و نقص الأموال و الأنفس، و إقراره في الأرض بين الناس، و ربط قلوب هذه الأمة بالله، و تجردها له، و رد الأمور كلها إليه، كل أولئك في مقابل رضى الله و رحمته و هدايته، و هي وحدها جزاء ضخم للقلب المؤمن، الذي يدرك قيمة هذا الجزاء.

و ربنا جل و علا" يقرن الصلاة بالصبر، فهي المعين الذي لا ينضب، و الزاد الذي لا ينفذ، المعين الذي يجدد الطاقة، و الزاد الذي يزود القلب، فيمتد حبل الصبر و لا ينقطع، ثم يضيف إلى الصبر الرضى و البشاشة، و الطمأنينة و الثقة و اليقين.⁽¹⁾

و تتصل الصلاة بوظيفة الذكر، فالأذكار المأثورة عم مختلف الأعمال و الظروف إنما تهدف إلى إحياء الوعي الديني و بثه في الحياة، فالمسلم إذا سمي الله عند الشروع في أعماله و حمد الله إذا فرغ منها و استغفر ربه او دعاه عند الحوادث إنما يوقظ من شعوره الروحي و يجدده حتى يغمر أعماله و أحواله جميعا بمعنى الدين و يجعل من حياته كلها عبادة لله، فهو يواجه ظروف الدنيا و يقضي فيها شئونه المعتادة يزكي نفسه و يطهرها و يكسب الحسنات و يتخذ من كل عمل صدقة إذ يأتي المباح بنية العبادة و يكف عن المحظور بتقوى الله.⁽²⁾

و الصلاة... قد تبدو لأول وهلة عبادة خالصة، و لكنها ليست كذلك في واقع الحياة الإسلامية، إن أثرها الدنوي ملحوظ حتى و هي عبادة فردية يقوم بها الإنسان في خلوته، فما بالك و هي الصلاة جماعة، يلتقي فيها الناس على نظام معين، و تتحدد أجسامهم و قلوبهم في قبلة واحدة⁽³⁾

"نجد الصلاة: تشمل الكيان البشري كله في أن واحد: جسمه و عقله و روحه، تعطي كلا منها نصيبه، و توازن بين شتى الاتجاهات.

¹ - سيد قطب: في ظلال القرآن، القاهرة، دار الشروق، ط 13، 1407 هـ 1987 م، ص 141

² - حسن الترابي، مرجع سابق، ص 46.

³ - محمد قطب، في النفس و المجتمع، مرجع سابق، ص 137.

نصيب الجسد في الصلاة هو الحركة التي يقوم بها من قيام و ركوع و سجود و تتحرك و سكون، و نصيب العقل هو التفكير فيما يتلوه المصلي من الأدعية و الآيات، و نصيب الروح هو الخشوع و التقوى التطلع إلى الله و الاتصال بنوره، الجسم و العقل و الروح في كيان واحد متكامل ممتزج الأجزاء و الصلاة توجه إلى الله بالدعاء، حين يؤدي الصلاة على حقيقتها، و لا يؤديها مجرد حركات و كلمات.⁽¹⁾

و الصلاة التي يريدتها الإسلام، ليست مجرد أقوال يلوكمها اللسان، و حركات تؤديها الجوارح، بلا تدبر من عقل، و لا خشوع من القلب.

فالصلاة المقبولة هي التي تأخذ حقها من التأمل و الخشية و استحضر عظمة المعبود جل جلاله.

هو تذكير الإنسان بربه الأعلى، الذي خلق فسوى و الذي قدر فهدي.⁽²⁾ قال تعالى: **وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي** طه 14.

و توحيد الله أو إفراده بالتوجيه و العبادة هو أساس دين الإسلام و جوهر، و الصلاة المتوالية التي يتم فيها الإخلاص و التجرد تربية للمسلم تعمق في وجدانه ذلك التوحيد و تنفي عنه الرياء و الشرك.⁽³⁾ قال تعالى: **وَمَا أَمْرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ حُنَفَاءَ وَيُقِيمُوا الصَّلَاةَ وَيُؤْتُوا الزَّكَاةَ وَذَلِكَ بَيْنَ الْقِيَمَةِ** البينة 4.

و مدار الأثر النفسي للصلاة: أنها تربط المخلوق بالخالق، و تصل الزمن المنتهي الفاني بالإله الخالق الباقي، و تمد العبد بمدد المعبود.

ثم تفيض من هذا الأثر النفسي الرئيسي أثار أخرى يستعرضها الباحث في إيجاز فيما يلي:

¹ - محمد قطب، القاهرة، في النفس و المجتمع، مرجع سابق، ص 138.

² - يوسف الرضاوي، العبادة في الإسلام، مرجع سابق، ص 213.

³ - حسن الترابي، مرجع سابق، ص 77.

1- الصلاة ضرورة نفسية:

تظهر على الإنسان عوارض القلق والاضطراب بسبب ما يلاقه من مصائب وخيبات أمل فيحاول التغلب على ما يعانيه من قلق، بتعاطي المخدرات، وشرب الخمر، محاولا الهروب مما يعانيه من الهم النفسية، وهذا كله يؤدي إلى إضاعة صحته، بينما الصلاة تتيح للمسلم أن يسأل بارئته كل ما يريد، الأمر الذي ينفس على مشاعره، قال تعالى: (الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) الرعد: 28. فإذا أطمأن القلب تعلق به عقيدة إطاعة أوامر الله الخيرة كالصبر والثبات، كما يدعو إلى الالتجاء إلى الله عند تعاقب الكوارث لتستمد منه القوة وحسن التصرف للقيام بأعباء الحياة، فتشعر حينئذ نفس الإنسان بنفحة مشجعة، وطمأنينة شاملة تعنيه على التغلب على كل الأعباء التي ينوء بحملها، وقد أثبتت الدراسات في النفسية الإنسانية فائدة الصلاة والعبادة، أن كل من يعتنق ديناً أو يتردد على دار العبادة يتمتع بشخصية أقوى وأفضل ممن لا دين له أو لا يزال أية عبادة.

والإنسان محتاج بطبيعة نفسه إلى الذل أمام قوة أعلى منه، فإن لم يكن ذاه ذلك موجه إلى ربه وخالقه، توجه إلى من لا يستحق من العباد، على هذا صاغه تعالى: فقيرا غير مستغن بنفسياً (يُهَا النَّاسُ أَنْتُمْ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ) فاطر: 15.

قال أحد علماء النفس: أن وقوف الإنسان في الصلاة أمام الله في خشوع وتضرع يمدده طاقة روحية تبعث فيه الشعور بالصفاء الروحي والإطمئنان القلبي والأمن النفسي، والصلاة أهم أداة عرفت حتى الآن لبث الطمأنينة وبث الهدوء في الأعصاب، فإن حالة الإسترخاء والهدوء النفسي التي تحدثها الصلاة تستمر عادة فترة ما بعد الانتهاء من الصلاة.⁽¹⁾

2- تعويد النفس على استحضار المراقبة الإلهية:

تفتح الصلاة العقل الإنساني على موقعه الذي يجب أن ينتظم فيه وينسجم معه وتبعث فيه مشاعر الأصالة والحرية كلما أمعن في الشعور بالعبودية لله سبحانه وعاش حقيقة الإسلام لإرادة الله وشريعته عز وجل.⁽²⁾

¹ - نظام الدين عبد الحميد، مرجع سابق، ص 58.

² - علي محمد كوراني، مرجع سابق، ص 275-276.

و له التأمل الإنسان أنه في صلاته يكون في حديثه مع ربه عز وجل، فكيف تكون حاله؟ لا بد أن تخشع جوارحه، و لا بد و أن تسكن نفسه، و يطمئن قلبه، فالصلاة صلة نورانية فيها قبس يعين على الشدائد و الكروب، و الصلاة وسيلة عظمية يطلب بها العبد من ربه ما يريد، فيطلب منه كشف البلاء، أو الإفاضة و السعة و الرزق، و الصلاة المقبولة لها أكبر الأثر في تحقيق ذلك.⁽¹⁾

و الصلاة مظهر العلاقة الحقيقية بين الخالق و المخلوق، فالإنسان يكون في أصدق أحواله و أزكى أوقاته عندما يقف خاشعا بين يدي ربه، و المؤمن مكلف في الغدو و الأصال، و من قبل طلوع الشمس و بعد مغربها أن يقف بين يدي الله تبارك و تعالى، يقرأ كتابه، و يسبح بحمده، راکعا ساجدا، و هو في هذه الأعمال المباركة يشعر بما ينبغي لله من طاعة و توقير، و ما يجب أن تكون عليه نفسه من طهر و صفاء، و الصلاة مناجاة لله، و المناجاة هي مخاطبة الله، و الشعور بأنه قريب منه يسمع دعاءه، و يلبي أداؤه، و يستجيب له، و اظب المصلي على هذه المناجاة خمس مرات في اليوم و الليلة، تيقظت قواه الروحية، و أحس أن الله يمدده بالقوة و العون، فتقوى عزيمته، و تشتد إرادته، و يمضي إلى غايته دون تردد أو ضعف، مهما اعترضه الصعاب و العقبات، فإن الصلاة انتزاع النفس من ماديات الحياة و ألامها و توجيه لها إلى الله بالذكر و الدعاء، و الضراعة و الخضوع لكبريائه و عظمته.⁽²⁾ و مما تعمقه الصلاة في نفس المسلم إخلاص الولاء و التجرد عن كل العلائق من دونه و تقديم حقه على كل حق، فالسكوت عن شئون الناس و الإقبال على الله وحده يتم الصلاة على أتم الوجوه، فهذا إمتد أثره في حياة الإنسان بتعهد الصلاة و دوامها كانت عبادة الله و طاعته أولى عنده من شئون نفسه و أطوارها و كان انقياده لأمر الله لا لأهوائه و غرائزه و شهواته، و كانت علاقاته و حبه و بغضه في الله أشد من ولاءاته و عصبياته الفطرية.⁽³⁾

و من أهم المعطيات النفسية للصلاة: شعور الارتباط الفعلي بالله و رسوله و رسالته، فمن الانحرافات السائدة في العقيدة أن يتصور الناس أن وجود الله سبحانه و إرساله الرسل و تنزيله الدين قضايا تاريخية و ليست فعلية، أما الصلاة فهي تقضي على هذا الانحراف و

¹- حلمي الخولي، الصلاة و صحة الإنسان، الزهراء للإعلام العربي، ط 2، 1413 هـ، 1993 م، ص 109، 110.

²- شوكت محمد عليان، مجموع الصلوات في الإسلام، الرياض، ط 1416 هـ، 1996 م، ص 21.

³- حسن الترابي، نفس المرجع، ص 79.

تثبت المفهوم الإسلامي عن الله سبحانه و عن رسله و دينه فتفتح عقل الإنسان و قلبه على وجود الله وجودا فعليا قيوما على الكون، كما تفتح عقل الإنسان و قلبه على الدين الإلهي طريقة عيش فعلية قرنها الله بقانون الاختيار و لا زال هذا القانون قائما يوتي ثماره في الناس حتى يبلغ فيهم هدفه... و بهذه الحقائق تبعث الصلاة في النفس أعمق مشاعر الارتباط الفعلي بالله تعالى و رسوله و رسالته.⁽¹⁾

3- بناء الضمير الخلقى:

لم يفرض الإسلام المبادئ الأخلاقية على سلوك الإنسان الظاهري فقط، بل فرضها أيضا على السلوك الباطني لأن الحياة قسمان منها ظاهر محسوس و الآخر باطن غير محسوس و أهمية الأخير لا يقل عن أهمية الأول، بل إن مظاهر الأول ما هي إلا انعكاس للأخير، و لهذا كانت الأخلاق الإسلامية مركزة على الحياة الباطنة في الدرجة الأولى، و صلاح هذه و تلك و استقامتها هما الطريق إلى السعادة الإنسانية⁽²⁾ و لهذا قال الرسول صلى الله عليه وسلم: "ألا في الجسد مضغة إذا صلحت صلح الجسد كله، و إذا فسدت فسد الجسد كله ألا و هي القلب."⁽³⁾ و يجمع بين الأمرين قوله تعالى: (قُلْ إِنَّمَا حَرَّمَ رَبِّيَ الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَّنَ وَالْإِثْمَانِيَّاتِ بِغَيْرِ الْحَقِّ وَأَنْ تُشْرِكُوا بِاللَّهِ مَا لَمْ يُنَزِّلْ بِهِ سُلْطَانًا وَأَنْ تَقُولُوا عَلَى اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ) الأعراف: 33.

و الصلاة بما تمثله من تعويد على مراقبة الله تعالى و الاتصال به تمنح هذه المبادئ الخلقية أساسا دينيا شرعيا راسخا، فليس مرد الأخلاق إلى سطوة المجتمع الذي يمكن للمرء أن يختفي عن أنظار أهله، و لا العقل الذي يزل به الهوى، و إنما أساس الخلق السامي: الصلة بالله، و استشعار مراقبته للعبد و إطلاعه عليه.

إن الصلاة.. توجه الإنسان بكليتيه على ربه، ظاهرا و باطنا، جسما و عقلا و روحا، إنها ليست مجرد حركات رياضية بالجسم، و ليست مجرد توجه صوفي بالروح، فالصلاة الإسلامية تلخص فكرة الإسلام الأساسية عن الحياة، إن الإسلام يعترف بالإنسان جسما و عقلا و روحا في كيان، و لا يفترض أن هناك تعارضا بين نشاط هذه القوى المكونة في

¹ - علي محمد كرواني، فلسفة الصلاة، مرجع سابق، ص 377.

² - مقداد بالجن، علم الأخلاق الإسلامية، ص 90.

³ - صحيح البخاري، كتاب الإيمان، باب فضل من استبرأ لدينه، 28/1، رقم الحديث (52).

مجموعها للإنسان، و لا يحاول أن يكبت الجسم لتنتطق الروح، لأن هذا الكبت ليس ضروريا لانطلاق الروح، و من ثم يجمل عبادته الكبرى، الصلاة مظهر لنشاط قواه الثلاث و توجهها إلى خالقها جميعا في ترابط و انساق، يجعلها قياما و ركوعا و سجودا تحقيقا لحركة الجسد، و يجعلها قراءة و تدابرا و تفكيراً في المعنى و المبنى تحقيقا لنشاط العقل، و يجعلها توجهها و استسلاما لله تحقيقا لنشاط الروح .. كلها في أن... و إقامة الصلاة على هذا النحو تذكر بفكرة الإسلام كلها عن الحياة، و تحقق فكرة الإسلام كلها عن العبادة.. في كل ركعة و في كل صلاة.(1)

و الصلاة وظيفة تعبد محض توظف في المصلي بالضرورة مشاعر الدين الخالصة فإذا أحاطت طوال اليوم بأعمال الإنسان أفاضت عليها من روح التعبد، و لولا توالي الصلوات لبعد بالإنسان العهد و طالت الفترة فأدركه النسيان و الغفلة و شغلته الهموم و المصالح العاجلة.(2)

و تتصل الصلاة مع سائر هذه العبادات في تجدي الوعي و الفكر المتواصل، تتعقب في اليوم الواحد خمس مرات، فهي من حيث تواليها أوسع أثرا في حياة المسلم من الحج و الصوم و الزكاة، و حتي من حيث أركانها أملك للنفس و أعمق بفضلها في نشر معنى العبادة.(3)

4- الصلاة وسيلة للفلاح:

فقد ربطها الله سبحانه و تعالى بفلاح المسلم الذي ارتقى إلى سلم الإيمان، قال تعالى: (الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ) المؤمنون: 1-2.

إن الصلاة فيها المتعة الراقية، و النشوة الروحية الغامرة، و السعادة المنشودة، بما تضيفه على النفس المؤمنة من اطمئنان و سكينة و رضا.(4)

و الفلاح المقترن بالصلاة فلاح في الدنيا و فلاح في الآخرة بنيل رضي الله تعالى و دخول جنته، و في الدنيا: لأن الصلاة تكسب صاحبها شخصية إنسانية فاعلة، و تقوم بالقضاء على الأسباب النفسية للكسل و العبث، و حسب الإنسان أن يكون مصليا بحق حتى ينزع عن نفسه ثوب الخمول و اللهو و يرى أنه لا متسع في عمره للتضييع و التقاعس، فإن الصلاة توقف

¹ - سيد قطب، في ظلال القرآن، مرجع سابق، ص 160.

² - حسن الترابي، مرجع سابق، ص 42.

³ - حسن الترابي، مرجع سابق، ص 46-47.

⁴ - طمي الخولي، الصلاة و صحة الإنسان، مرجع سابق، ص 112.

الإنسان بين يدي الله الدائب في العطاء و الرحمة، و تجله يطلب من الله الهدى و العون في طريق الذين هداهم الله إلى العمل المنتج، هذا الجو الغامر بالحركة و الفعل يبعث في الإنسان أقوى مشاعر التحفز إلى العمل و الإنتاج.⁽¹⁾

5- في الصلاة سكينه للنفس و رقي للروح:

و الصلاة الحقيقية التي يريدتها الإسلام تمد المؤمن بقوة روحية نفسية زمنية على مواجهة متاعب الحياة و مصائب الدنيا، و لذا قال: تعالى يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ البقرة: (153)

و في الصلاة يفضي المؤمن إلى ربه بذات نفسه، و يشكو إليه بثه و حزنه و يستفتح باب رحمته.⁽²⁾

و في مناجاة العبد لربه في صلاته شحنة روحية تنير قلبه، و تشرح صدره، و تأخذ بيده من الأرض إلى السماء.⁽³⁾

إن هذا المنهج الإسلامي منهج عبادة، و العبادة فيه ذات أسرار، و من أسرارها أنها زاد الطريق، و أنها مدد الروح، و أنها جلاء القلب، و أنه حيث ما كان تكليف كانت العبادة هي مفتاح القلب لتذوق هذا التكليف في حلاوة و بشاشة و يسر، إن الله سبحانه حينما انتدب محمدا صلى الله عليه وسلم للدور الكبير الشاق الثقيل، قال له: يَا أَيُّهَا الْمُرْمَلُ. فَمِ الدَّيْلُ إِلَّا قَلِيلًا لِيُصْفَهُ أَوْ انْقُصْ مِنْهُ قَلِيلًا. أَوْ زِدْ عَلَيْهِ وَرَتِّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِيلًا إِنَّا سَنُلْقِي عَلَيْكَ قَوْلًا ثَقِيلًا). المزمّل : 1-5. فكان الإعداد للقول الثقيل، و التكيف الشاق، و الدور العظيم هو القيام الليل و ترتيل القرآن إنها العبادة التي تفتح القلب، و توثق الصلة، و تيسر الأمور، و تشرق و تفيض بالعزاء و السلوى و الراحة الاطمئنان.⁽⁴⁾

و في الصلاة يشعر المؤمن بالسكينة و الرضاء و الطمأنينة، إنه يبدأ صلاته بالتكبير فيحس بأن الله أكبر من كل ما يروعه و من يروعه في هذه الدنيا، و يقرأ فاتحة الكتاب فيجد فيها تغذية للشعور بنعمة الله "الحمد لله ربي العالمي، الرحمن الرحيم" و تغذية للشعور بعظمة الله و عدله، "مالك يوم الدين" و تغذية بالحاجة إلى صلة بالله و إلى عونه سبحانه "إياك نعبد و

¹ - علي محمد كوراني، مرجع سابق، ص 380-381..

² - يوسف القرضاوي، مرجع سابق، ص 219.

³ - يوسف القرضاوي، مرجع سابق، ص 216.

⁴ - سيد قطب، في ظلال القرآن، مرجع سابق، ص 142.

إياك نستعين" و تغذية للشعور بالحاجة إلى هداية الله "اهدنا الصراط المستقيم، صراط الذين أنعمت عليه غير المغضوب عليهم و لا الضالين" فلا تعجب أن تمتد صلاة المؤمن بحيوية هائلة، و قوة نفسية فياضة.⁽¹⁾

و يقوم الإنسان عادة بالتسبيح و الدعاء، و هذا يساعد على استمرار حالة الاسترخاء و الهدوء لفترة عقب الصلاة.⁽²⁾

قال تعالى **الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ** (الرعد: 28). فالإيمان سر الإطمئنان القلبي و النفسي، فإذا اطمئن القلب فإن الإيمان يزداد تأثيره بالسكينة التي تحتاج النفس. قال تعالى **هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا** (الفتح 4

و سكينة النفس أصبحت الهدف المنشود الذي يبغيه كل علماء النفس في العالم.⁽³⁾

6- الصلاة ناهية عن الفحشاء و المنكر :

الصلاة مانعة المصلي عن ارتكاب المعاصي، و اقتحام المنكرات، لأن القائم بأعمال الصلاة في طاعة الرحمن و قربه، و مرتكب الفحشاء في طاعة الشيطان و جواره، و من كان في طاعة الرحمن الرحيم يأنف من الدخول في طاعة الشيطان الرجيم، لأنه إذا قام بين يدي ربه خاشعاً متذللاً مستشعراً هيبة الرب سبحانه كل يوم خمس مرات، عصمه ذلك من اقتحام المعاصي، إن الصلاة الحقيقية الخاشعة هي التي تفعل بذلك بصاحبها، و ما يخلو الإنسان من التقصير في العبادة، و موصلة له إلى الفوز الأوفى، عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "الصلوات الخمس، و الجمعة إلى الجمعة كفارة لما بينهما ما لم تغش الكبائر".⁽⁴⁾ و الصلاة تكسب المرء سكينة النفس، و تطبعه بطابع خلقي جميل،

¹ - يوسف القرضاوي، مرجع سابق، ص 220.

² - نظام الدين عبد الحميد، مرجع سابق، ص 59.

³ - حلمي الخولي، مرجع سابق، ص 104.

⁴ - صحيح مسلم، كتاب الطهارة، باب الصلوات الخمس و الجمعة إلى الجمعة و رمضان إلى رمضان مكفرات لما بينهما ما اجتنبت الكبائر، 209/1، رقم الحديث (233).

فإن هذه الصفات تجعل المصلي رضي النفس، و حسن الخلق، عضوا نافعا في المجتمع الذي يعيش فيه، و تجعل منه خلية حية و تنتج و يعم خيرها و نفعها.⁽¹⁾

إن الصلاة تصرف عن المصلي كثيرا من الشرور و الخطايا، فمن محتوياتها السجود، و من سجد لله اقترب منه، قال تعالى: (**وَاسْجُدْ وَاقْتَرِبْ**) العلق: 19 و من اقترب منه أتقى الشرور و الخطايا فإذا تكررت صلاته الشاملة للسجودات، زاد اقترابه من الله فعظمت مكانته عنده سبحانه.⁽²⁾

و الصلاة الجامعة لشروطها و آدابها المستوفية لخشوعها و أحكامها، إذا أداها المصلي كما ينبغي، و كان خاشعا في صلاته، متذكرا لعظمة ربه، متدبرا لما يتلو، نهته صلاته عن الفواحش و المنكرات، و قد ثبت أن رسول الله صلى الله عليه وسلم لما قيل له: إن فلانا يصلي الليل فإذا أصبح سرق، فقال صلى الله عليه وسلم "ستمعه صلاته"⁽³⁾ و يريد عليه الصلاة و السلام أن الصلاة إذا كانت على الوجه الأكمل تنهى صاحبها عن الفحشاء، و لا تزيد بعدا بل قربا من الله، إن المعاصي أثار وبيلة على صحة الإنسان النفسية و منها: "حرمان العلم، لأن العلم نور يقذفه الله في القلب، و المعصية تطفئ ذلك النور" و يروى أنه لما التقى الإمام الشافعي بالإمام مالك "و قرأ عليه أعجبه ما رأى من وفر فطنته، و توقد ذهنه و ذكائه، و كمال فهمه، فقال: إني أرى الله قد ألقى على قلبك نورا فلا تطفئه بظلمة المعصية."⁽⁴⁾

و من خاصية النفس إنها إذا اتصفت رفضت ضدها، و تباعدت عنه، و صار ذلك منها كأن لم يكن شيئا مذكورا، فلا تجتمع الصلاة و المذكرات في قلب واحد، فمن أدى الصلوات على وجهها، و أحسن وضوءهن، و صلاهن لوقتهن، و أتم ركوعهن و خشوعهن و أذكارهن و هيئاتهن، لا بد أنه يخوض في لجة عظيمة من الرحمة، و يمحو الله عنه الخطايا.

¹ - شوكت محمد عليان، مرجع سابق، ص 22.

² - حسين الترابي، مرجع سابق، ص 56.

³ - صحيح ابن حبان، كتاب الصلاة، ذكر استحباب الإكثار للمرء من قيام الليل رجاء ترك المحظورات، 300/6 رقم الحديث (20565).

⁴ - حلمي الخولي، مرجع سابق، ص 117.

تأثير الصلاة على التخفيف من القلق لدى لاعبي كرة القدم القسم المحترف الأول

و الصلاة هي المحققة لمعنى إسلام الوجه لله، و من لم يكن حظ منها فإنه لم يبؤ من الإسلام إلا ما بما لا يعبا به.⁽¹⁾ قال تعالى: ﴿خَذَفَ مِنْ بَعْدِهِمْ خَلْفٌ أَضَاعُوا الصَّلَاةَ وَاتَّبَعُوا الشَّهَوَاتِ فَسَوْفَ يَلْقَوْنَ عَذَابًا﴾ مريم: 59.

فإذا أدي المصلي صلاته على الوجه الأكمل، و أراد بها وجه الله، نهته عن الفحشاء و المنكر لما تحويه من صنوف العبادات: من التكبير و الوقوف بين يدي الله عز وجل و الركوع و السجود، ففي أقوالها و أفعالها ما يومئ إلى ترك الفحشاء و المنكر، و كأن الصلاة تقول له: كيف تعصي ربا هو أهل لما أتيت به.⁽²⁾

6- التوازن بين سمو الروح و صلاح الجسد:

الصلاة المشروعة في الإسلام مثلت فيها الطبيعة البشرية بنواحيها الرئيسية و شعبها المميزة: الجسم و العقل و القلب فلكل منها نصيب غير منقوص فيها.⁽³⁾ فالجسم في الصلاة يعمل قائما قاعدا، راکعا ساجدا، و اللسان يعمل قارئا مكبرا، مسبحا مهللا، و العقل يعمل متبرا متفكرا فيما يتلو أو يتلى عليه من قرآن، و القلب يعمل مستحضرا رقابة الله و خشيته و حب و الشوق إليه.⁽⁴⁾

و قد توصل الدكتور توفيق علوان إلى أن الصلاة تقوم بأهم دور في الوقاية من مرض دوالي الساقين، و ذلك في رسالة ماجستير قدمها إلى كلية الطب بجامعة الإسكندرية سنة 1986 م.⁽⁵⁾

¹ - شاء ولي الله الدهلوي، حجة الله البالغة، بيروت، راجعه: محمود طعمه حلبي، دار المعرفة، 1418هـ، 1997 م، ص 421.

² - محمد عمير، مرجع سابق، ص 34-54.

³ - رفعت فوزي عبد المطلب، أركان الإسلام الخمسة أحكامها و أثرها في بناء الفرد و المجتمع، القاهرة، دار السلام، 1407هـ، 1986 م، ص

44.

⁴ - يوسف القرضاوي، مرجع سابق، ص 219.

⁵ - زهير رايح قرامي، الأستشفاء بالصلاة، مكة المكرمة، هيئة الإعجاز العلمي في القرآن و السنة، رابطة العالم الإسلامي، 1417 هـ، 1996 م، ص 98.

7- تعزيز الصلاة شعور الانضباط في الشخصية

الصلاة وسيلة تحرير الإنسان من كل الشهوات التي تستعبده و تحول دون فلاحه (1) فالصلاة و ما فيها من إقرار الله بالربوبية، و ما تشمل عليه من خضوع لله و قيام و ركوع و سجود، هي ترويض لنفس، و إذلال لكبريائها و جعلها طيعة لله لقبول الأوامر الإلهية و العمل بها، فإذا كان هذا هدف الصلاة، فالصلاة ما هي إلا تمهيد للنفس و إعداد لها إعدادا خاصا لتصبح قادرة للتخلي عن أنانيتها و شحها و جشعها.(2)

و يتقوم الانضباط السلوكي بأمر يعي الإنسان مسؤوليته عن تصرفاته أمام الله و يعي إطلاع الله عز وجل عليه، إذا توفرت الشخصية على شحنتين من الوعي و الشعور، إحداها طويلة على مدى العمر، و الثانية فعلية يومية، و الشحنة الأولى هي مجموعة المفاهيم و المشاعر التي تشكل النظرة إلى الكون و الحياة، و التي يسجلها الإنسان و ينميها و يرسخها في شخصيته، و الشحنة الثانية هي مجموعة المفاهيم و المشاعر التي تقدمها الصلاة اليومية.. فإذا ما توفر الإنسان على هاتين الشحنتين فإنه دون شك سيعيش روح المسؤولية و الخشية من الله على شكل ملكة في نفسه و طابع في شخصيته، و سيرافق تصرفه شعور الانضباط و الوعي إلى درجة كبيرة، أن مسألة "تعميق الإيمان" و مسألة الصلاة من أولى المسائل التي اهتم بها الله عز وجل و حث عليها، الإنسان، أن توزيع الصلاة و توقيتها و الانتظام في الصلاة، تساعد على تقديم شحنة الانضباط و ترسيخها في النفس.(3)

8- الصلاة مربية لروح المواظبة و تقدير الوقت:

ومن النتائج التربوية للصلاة عند من يتعهدا و يتخذها سنة دائمة أنها تورث الإنسان روح المواظبة على كل واجب و المداومة على كل عمل، فيتربى بذلك على المثابرة في سائر أعماله و على وصل جهوده في الحياة حتى تؤتى ثمارها.(4)

1- عفيف عبد الفتاح طباره، مرجع سابق، ص 32.

2- عفيف عبد الفتاح طباره، مرجع سابق، ص 42.

3- علي محمد كوراني، مرجع سابق، ص 380-382.

4- حسن الترابي، مرجع سابق، ص 26.

و المسلم الذي يهتم لعبادته و يعظم أمرها يضبط الأوقات و يراقب مر الزمن ليحفظ صلاته لوقتها، و من جراء تلك المراقبة، يعيش المسلم في يقظة دائمة مستشعرا مر أوقاته و مقذرا حساب زمانه و مستذكرا أنه مسؤل عن طاقة حياته فيم أفناها و عن أيام عمره فيم قضاها، ففي الصلاة و انتظام أوقاتها المتوالية تنبيه إلى مراحل الوقت و هي تطوي أجل الحياة شيئا فشيئا.⁽¹⁾

و تربي الصلاة كل المسلمين على أهمية الوفاء بالوعد، فالصلاة عهد محدد بزمن معين، يجب على الإنسان أن يتوجه فيه إلى الله، و الالتزام بعهد الله يحث على الالتزام بكل المواعيد، و أهمية الزمن في هذه العبادة يؤدي إلى الضبط النشاط اليومي بحسب مواعيد الصلاة: لذلك يتعود السلم الجاد على التنظيم و الترتيب الزمني لنشاطه اليومي، بحيث يرتب مواعيد اليومية بالرجوع إلى مواعيد صلاته.⁽²⁾

9- الصلاة قرآن و القران شفاء

القرآن الكريم شفاء للإنسان، فقال تعالى (وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۗ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا) الإسراء: 82

إذا سمعه المؤمن انتفع به و حفظه و وعاه، فإن الله جعل هذا القرآن شفاء و رحمة للمؤمنين.⁽³⁾

و اثر القرآن الكريم على نفس المؤمن يكون واضحا إذا اكتمل الإيمان و صح اليقين، و توطدت الصلة و الثقة بالله سبحانه و تعالى، و أن الله وراء كل شيء في هذا الكون الكبير.. فتلاوة القرآن الكريم من أجل الاستئناس و إزالة الهموم و الكروب شيء معقود على نية الإنسان و درجة إيمانه، و تلاوته في الصلاة ليزداد القلب رقة، و العين دمعاً، و النفس خشوعاً.⁽⁴⁾

¹ - حسن الترتبي، مرجع سابق، ص 42.

² - زهير رابع قرامي، مرجع سابق، ص 224.

³ - إسماعيل بن عمر بن كثير، تفسير القرآن العظيم، بيروت، دار الفكر، 1401 هـ، 6/3.

⁴ - حلمي الخولي، مرجع سابق، ص 111.

10- الصلاة أقرب وسيلة لإجابة الدعاء:

كان النبي صلى اله عليه وسلم إذا حزبه أمر فزع إلى الصلاة⁽¹⁾ و قال صلى الله عليه وسلم: "أقرب ما يكون العبد من ربه و هو ساجد، فأكثرُوا الدعاء"⁽²⁾ و مدار العبادة على دعاء الله تعالى و طلب النوال منه، و إظهار الافتقار إليه، و التذلل بين يديه، و ذلك كله مجتمع في السجود، فكان الصلاة قد جمعت العبادة كلها فيها.

11- في تكرار الصلاة تعهد متكرر للقلب:

جعل الله الصلاة على المؤمنين كتابا موقوتا، و أمر المؤمنين بإقامتها حين يمسون و حين يصبحون، و عشيا و حين يظهرن، و كررها خمس مرات في اليوم لتكون حماما روحيا للمسلم يتطهر بها من غافلات قلبه، و ادرا أن خطاياها⁽³⁾ و قد مثل النبي صلى الله عليه وسلم في حديثه الشريف فقال: "أرأيتم لو أن نهرا على باب أحدكم، يغتسل فيه كل يوم خمس مرات، فهل يبقى من درنه شيء قالوا: لا يبقى من درنه شيء: قال: كذلك مثل الصلوات الخمس يمحو الله بهن الخطايا"⁽⁴⁾.

إن العبد عندما يقف بين يدي ربه في اليوم خمس مرات، يبدأ بحمده و ثنائه و مخاطبته بأنه يعبده وحده و يستعين به وحده في جميع أمورهِ، من اللذة الروحية ما لا يمكن وصفه، صفاء النفس و يقظة المشاعر ما لا يمكن أن يجده أحد إلا من كان في حالة اللذة الروحية و صفاء النفس و يقظة المشاعر تظل أثارها في النفس و تجعل صاحبها موصول السبب بالله خلال الفترة بين الصلاتين.

إن المصلي عندما يقف أمام ربه في صلاته و هو يعتقد أنه سبحانه و تعالى هو مالك الملك، يشعر بقيمته لأنه ينتسب إلى الله بالخلق، و العبودية، و نفسية المصلي على قيمة صلاته،

¹ - سن أبي داود، 35/2، رقم الحديث (1319).

² - صحيح مسلم، كتاب الصلاة، باب ما يقال في الركوع و السجود، 350/1، رقم الحديث (482)

³ - يوسف القرضاوي، العبادة في الإسلام، مرجع سابق، ص 214.

⁴ - صحيح مسلم، كتاب المساجد و مواضع الصلاة، باب إلى الصلاة تمحي به الخطايا و ترفع به الدرجات، 462/1، رقم الحديث (667).

يتصل بالله بروحه في صلاته مباشرة، و يثني عليه و يناجيه دون واسطة.⁽¹⁾ و في تكرار هذه الصلوات و تعاقبها في اليوم و الليلة بالغة : إذ هي تغذية صالحة للنفوس، و تطهير لها، و وقاية لها من الغفلة عن الله، من استحوذ المادية على القلب و الروح، و في تتابعها تطهير من أسباب الشر و الجريمة.

و الصلاة هي العبادة اليومية التي تجعل المسلم دائما على موعد مع الله، و كلما أنسته مشاغل الدنيا ربه جاءت الصلاة فذكرته و كلما غشيتته دنس الذنوب أو الغفلة جاءت الصلاة فطهرته في الحمام الروحي الذي يغسل الأرواح و تطهر القلوب فيه كل يوم خمس مرات فلا يبقى من درنها شيء⁽²⁾ كما ورد في الحديث السابق.

و تمثل الصلاة لدى المسلمين وسيلة أكثر عملية و إفادة، إذ هي موزعة على طول اليوم و متواصلة ما دام الإنسان حيا، لذلك يمكن للمصلي أن يتوصل إلى السيطرة على بعض الوظائف اللاشعورية عبر الخشوع التام.⁽³⁾

12- الصلاة علاج للأمراض النفسية الجسمية:

إن الصلاة التي تربط الإنسان بخالقه سبحانه و تعالى عدة مرات في اليوم تجعله في حالة روحية مطمئنة، تمكنه من التخفيف من حدة الانفعالات، و تلقي الأنباء المزعجة بصبر و ثبات، و لقد أشار الدكتور محمد يوسف خليل مستشار الطب النفسي، إلى ان الصلاة تعتبر وسيلة علاج نفسي تعتمد على عدة وسائل من بينها عملية التصور و تركيز الانتباه، إذ ان أعلى درجات العبادة هي الإحسان و هو استحضار الخشوع و عظمة موقف المثل بين يدي الله جل و علا أثناء الصلاة و هذا الخشوع الناتج عن التركيز الباطني يحدث انخفاضا للتوتر مما يؤدي إلى راحة نفسية و جسمية مهمة.⁽⁴⁾

¹ - نظام الدين عبد الحميد، مرجع سابق، ص 54-55.

² - يوسف القرضاوي، ملامح المجتمع المسلم الذي ننشده، بيروت، مؤسسة الرسالة، 1422 هـ، ص 56.

³ - زهير رايح قرامي، مرجع سابق، ص 68.

⁴ - زهير رايح قرامي، مرجع سابق، ص 49-51.

إن الراحة النفسية التي تمنحها الصلاة لمن يداوم عليها تؤدي إلى التخلص من الهموم و التوترات، و تضع المسلم في إطار عقائدي متماسك و يسأله التوفيق و الفلاح في أمور الدنيا و الآخرة.

كما يشهـ=ع أنه باستمرار تحت عناية خالقه جل و علا، خاصة و أن التوقيت الفاصل بين الصلوات يتدرج نحو التقلص مع انقضاء اليوم مقارنة مع أوله، مما يزيد في قابلية للتوتر، فكانت الصلوات متقاربة أكثر و بصفة تدريجية بعد الظهر حتى يتخلص المسلم بطريقة أسرع من آثار التعب و التوتر.⁽¹⁾

إن المسلم الذي ينصرف إلى الصلاة إنما يسحب نفسه من أعمال اليومية و إثارتها، يدخل في سلسلة من الحركات الهادئة، الركوع و السجود، و القيام كلها عمليات تغيير حركة من غير المستبعد أن تؤدي إلى علاج التوتر بنفس طريقة العلاج الحديث إن لم يكن أفضل منها.⁽²⁾

الأثر الاجتماعي للصلاة:

و كما تؤثر الصلاة على نفس المصلي: الخلق الفاضل، و التقوى الحاجز عن الإثم، فإنها تؤثر في بناء المجتمع: توثيق صلاة و تمتين علاقات، و توحيدا للهدف، و تصحيحا للخلق الجماعي.

يورد الباحث فيما يلي أهم الآثار الاجتماعية للصلاة في تكوين المجتمع المسلم:

1- إثارة التنافس على الخير:

قامت كثير الدراسات في علم النفس الاجتماعي تبحث في أثر الجماعة على الفرد في سلوكه، و قد وجدت أن "وجود الفرد في الجماعة أدعى للنشاط و التنافس مما لو كان الإنسان بمفرده، و على هذا تكون صلاة الجماعة مهدنا لزيادة التنافس و النشاط في عمل الخيرات و اجتناب الآثام مما يعود في النهاية على المجتمع بالخير و النفع".⁽³⁾

¹- زهير رايح قرامي ، مرجع سابق، ص 53.

²- زهير رايح قرامي ، مرجع سابق، ص 56-57.

³- الحارث المحاسبي، مرجع سابق، ص 28.

تأثير الصلاة على التخفيف من القلق لدى لاعبي كرة القدم القسم المحترف الأول

و الإسلام يعلم أن التنافس طبيعة في النفس، غير أنه يوجد هذه الطبيعة إلى حيث ينبغي أن توجه، ليكون التنافس فيما يبقي على الحياة قيمها، و يبني مقوماتها، و يمد في تطلعاتها لكي تتجاوز العمر الفاني إلى الآخرة الباقية.

و في اجتماع المسلمين في الصلاة، و نظر بعضهم إلى اجتهاد بعض في العبادة آثار لهذه الروح المتنافسة في الخير و تحفيز لها.

2- تعزيز قيمة المساواة بين المسلمين:

يجتمع المسلمين في الصلاة صفا واحدا، لا يتقدم أحدهم على أخيه لفضل مال أو جاه أو نسب، " يقف الفقير بجوار الغني، و الأسود إلى جانب الأبيض، و رئيس العمل إلى جانب أي عامل، و العالم إلى جانب فقير العلم، و هكذا ضرب لنا الإسلام مثالا رائعا لتحطيم الفوارق الاجتماعية و لهدم العصبية العريقة و اللونية، و وضع لنا أسلوبا عمليا للقضاء على الحسد و الحقد و الصراع الطبقي أو الفردي.⁽¹⁾

و مجتمع الصلاة لا يعرف التنازع و لا يرضى التدابر، و يقضي على مسافات الخلاف بين أفرادها، رغبة في وجود المجتمع المتماسك و حفاظا على كيانه و فوته قال تعالى: (وَنَزَعْنَا مَا فِي صُدُورِهِمْ مِّنْ غَلٍّ) الأعراف: 43

3- توطيد أواصر الوحدة و التضامن الإسلامي:

يريد الإسلام للمسلمين أن يكونوا أمة واحدة، تتراص صفوفها، و تتضامن أجزاءها، و تتحد أهدافها، و في صلاة الجماعة تطبيق ذلك كله، إذ لها الأثر البالغ في تربية المسلمين على التضامن و الوحدة، فهي تهديهم بتواليها في اليوم الواحد، إلى الاجتماع على كل أمر يهمهم، و التعاون على تدبير شئونهم كافة، أن تكون مواقفهم في الحياة جميعا، لا يتفرقون في دينهم شيئا و أحزابا، الصلاة تؤدب المسلمين ألا يتجافى الغني عن الفقير.⁽²⁾

¹ - الحارث المحاسبي، مرجع سابق، ص 30.

² - محمد عبد الله الخطيب، الدقائق الغالية للصلاة، القاهرة، دار المنار الحديثة، 1410 هـ، 1989 م، ص 26.

إن صلاة الجماعة، إلى جانب أنها عبادة مباشرة، تذكير للمسلم بتعاليم الإسلام في العلاقات العامة و ممارسة فعلية تعمق في نفسه معانيها و ترويضه على الالتزام بها من تلقاء نفسه و بذلك تتكامل أعماله على نهج واحد حتى تكون حياته كلها عامرة بالخير و إرشاد لا يعترها قصور و لا اختلاف.⁽¹⁾

و السلم الذي يعتاد على الاجتماع بأخيه في الصلاة لا ينفر منه في واقع الحياة، و لئن فرقتهم الدنيا مراتب و مشارب، فإن الصلاة تجمعهم ليكونوا وحدة في الفكر، وحدة في الهدف، وحدة في السلوك، و في ذلك حفظ لجواهر الأمة من الذوبان في محيط الاستهلاك الخلقي و الميوعة العقلية.⁽²⁾

إن الإنسان المسلم حين يجتمع بأخيه الإنسان في بيت من بيوت الله في اليوم و الليلة خمس مرات في اجتماع مصغر، و في الأسبوع مرة واحدة في اجتماع أوسط و في السنة مرتين في اجتماع أكبر ندرك بذلك أهمية فريضة الصلاة في تكوين وحدة المسلمين، و تقوية العلاقة الطيبة فيما بينهم فهي في جملتها سبيل إلى التعارف و التعاون و التآلف، و سبيل غلى تطهير قلب المصلي و نظافة ظاهره، و عامل على توحيد المسلمين، و جمع كلمتهم، و تطهيرها، من أدران الشرك و النفاق و الحقد و الكراهية، و هدف سام إلى توثيق العلاقات الحسنة بين المسلمين في كل زمان و مكان.⁽³⁾

و الصلاة هي الوسيلة التي توثق الروابط الأخوية بين المسلمين.⁽⁴⁾ قال تعالى: **فَرِئَانٌ تَابُؤُوا وَأَقْوَامُ الصَّلَاةِ وَآتُوا الزَّكَاةَ فَأَخْوَانَكُمْ فِي الدِّينِ وَذُقُوا الْأَيَّاتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ** التوبة : 11

4-تعويد المسلمين على النظام:

إن صلاة الجماعة بما فيها من تنظيم للصفوف و متابعة المأمومين للإمام لهي مثال ممتاز لوجوب التنظيم و النظام في المجتمع المسلم، و متابعة المأمومين للإمام لتضرب لنا مثلا في وجوب متابعة المحومين للحاكم، في حدود منهج اله العليم الحكيم.⁽¹⁾

¹ - حسن الترابي، مرجع سابق، ص 129.

² - حسن الترابي، مرجع سابق، ص 147.

³ - شوكت محمد عليان، مرجع سابق، ص 25-26.

⁴ - محمد عمير، مرجع سابق، ص 34-56.

تأثير الصلاة على التخفيف من القلق لدى لاعبي كرة القدم القسم المحترف الأول

و تعويد الأمة على الانتظام خلف إمام واحد في الصلاة هو دورة متكررة خمس مرات في اليوم لاعتیاد المسلم على السمع و الطاعة لولي الأمر المؤمن التقي في المعروف.

و كما لولي المر شروط لا ينبغي أن يتولى بدونها أمر المسلمين، فغن للإمام شروط إن انتقت لم يحق له أن يقف أمام الأمة في الصلاة في موقع خليفة رسول الله صلى الله عليه وسلم.

و إذا اختل الميزان السياسي في الأمة من لا يستحق، فإن الصلاة ينبغي أن يحفظ مقامها فلا يتولى إمامتها إلا من يستحق ليكون ميزانا تنظر الأمة إليه فتجد مثال الخلق الذي تطمح إليه، فتنبعه في الصلاة.. و في واقع الحياة.

5- الشعور بالأمن الجماعي:

إن الصلاة فرضية تؤدي أساسا في المسجد، و المسجد هو مجتمع صغير يمثل القلب النابض للمجتمع الكبير، حيث يؤمن لقاء متكرر في اليوم الواحد و ذلك طول أيام العمر، إن هذا التلاقي لا يمكن أن يكون دون أثر نفسي و اجتماعي فالمسجد يبث معاني التراحم و التأخي بين المصلين.⁽²⁾

و إذا ارتاد إنسان المسجد خمس مرات في اليوم فإنه يصبح معروفا لدى مجتمعه بصفة المحافظة على الصلاة، حيث إنه لا ينتهي من صلاة حتى يقبل على الصلاة التالية، و تقطع النهار بفترات متقاربة لأداء الصلاة، يجعل المسلم دائم الصلة بربه بعيدا عن الميل للمفاسد، إذ لا شكى أن ما نهى عنه الشرع لا يكون فيه خيرا أبدا للإنسان معنويا أو ماديا.⁽³⁾

6- التربية الجهادية:

إن الأذان للصلوات الخمس و سرعة استجابة المؤمنين له لهو تدريب عملي على سرعة الاستجابة في وقت الحروب و الأزمات، و وقوف المصلين في صف منتظم أو صفوف

¹ - الحارث المحاسبي، مرجع سابق، ص 29.

² - زهير رايح قرامي، مرجع سابق، ص 220.

³ - زهير رايح قرامي، مرجع سابق، ص 222-223.

تأثير الصلاة على التخفيف من القلق لدى لاعبي كرة القدم القسم المحترف الأول

منتظمة لهو تدريب عملي تطبيق كذلك على النظام في الحرب،⁽¹⁾ قال تعالى: (إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الَّذِينَ يُقَاتِلُونَ فِي سَبِيلِهِ صَفًّا مَا كَانَتْ لَهُمْ بُيُوتٌ مَرصُوصًا) الصف: 3.

و التربية الجهادية لا يحتاجها المسلم وقت الحرب فحسب، بل هو في السلم إياها أحوج، لأن التربية الجهادية مستندة إلى ركيزة السمع و الطاعة و البذل و التضحية، و المسلم في حياة السلم أحوج ما يكون إلى السمع و الطاعة لله و رسوله، و إلى بذل الوقت و المال لدينه، و مجاهدة النفس في سبيل مرضاة الرب جل و غلا، و مصداق ذلك ان أية (وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ) العنكبوت 69. نزلت على رسول الله بمكة و لم يكن جهاد القتال قد شرع يعد.

7- شيوع الخلق الفاضل في الأمة:

الصلاة تنهى عن الفحشاء و المنكر، و في ذلك تصفية القلب من الخبائث و المنكرات، و إصلاح للصفات البشرية مما يبعدها من سيء الخلق.

و الإسلام يتوعد من يشيع الفحش بين الناس قال تعالى (إِنَّ الَّذِينَ يُحِبُّونَ أَنْ تَشِيعَ الْفَاحِشَةُ فِي الَّذِينَ آمَنُوا لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ) النور: 19.

و اقتداء بالرسول صلى الله عليه وسلم في الخلق ملتزما القرآن قال تعالى (وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ) القلم: 4، و في الحديث عن عائشة رضي الله عنها لما سئلت عن خلق رسول الله صلى الله عليه وسلم فقالت: " كان خلقه القرآن".⁽²⁾ و في الصلاة – بما تحمله من تهذيب و ترقية للذات- إشاعة الفاضل في الأمة، و تحجيم للخلق السيئ.

8- اكتساب الأخلاق بالمحاكاة:

صلاة الجماعة بما فيها من صغير و كبير و جاهل و عالم تعد مجالا للتقليد و المحاكاة حيث إن كل إنسان بفطرته يقلد و يحاكي من هو أحسن منه في أي ميدان من ميادين الحياة، و من هذا المنطق تكون صلاة الجماعة مجالا و متسعا لتقليد الصغير و الكبير و لجاهل و العالم.

¹ - الحارث المحاسبي، مرجع سابق، ص 34.

² - مسند الإمام أحمد بن حنبل، 216/6، حديث رقم (25855)

تأثير الصلاة على التخفيف من القلق لدى لاعبي كرة القدم القسم المحترف الأول

و التقليد – كما قرر علماء النفس- من أهم أساليب التعلم و اكتساب الخبرات، و يقوم التقليد على النظر إلى النماذج الصالحة للمحاكاة و إتباعها في سلوكياتها، و مجتمع المسجد يقدم للمسلم فاضلة في محاكاتها صلاح النفس، و رقي الأمة، و المرء بطبعه لا بد أن يحاكي نماذج خاصة، فإن لم تمتلئ نفسه بنماذج الإيمان أدركته نماذج السوء فأفسدت عليه قلبه.

الفصل الثالث

القلق و القلق في المجال الرياضي

تعد ظاهرة القلق من الظواهر النفسية الشائعة التي اهتم بها علماء النفس في العصر الحديث، حيث أصبحت ظاهرة ملحوظة بشكل كبير لدى الأفراد، نتيجة لظروف الحياة الصعبة و العقدة، كما أن القلق حقيقة من حقائق الوجود الإنساني و جانب ديناميكي في بناء الشخصية، و متغير من متغيرات السلوك البشري إلا أنه كذلك بعد القاعدة الأساسية، و المحور الديناميكي في جميع الاضطرابات العصابية، و العقلية و الانحرافات السلوكية، و القاسم المشترك فيما بينها جميعا و يعد من أكثر فئات العصاب انتشارا.

و القلق ظاهرة اعتيادية يعيشها الإنسان، يتميز بها دون سائر المخلوقات الحية، فهو مرافق لحياة الإنسان اضطراره لاختيار مسالك لا تتفق مع رغباته رضوخا لمطالب المجتمع، أو لعدم القدرة على تحقيق رغباته و ميوله و طموحاته التي تعيقها معوقات كثيرة تزداد مع تزايد ضغوط الحياة الحديثة و مطالبها.⁽¹⁾

و يعتبر القلق حالة من الشعور بالتوتر و عدم الارتياح و الاضطراب المتعلق بما يمكن أ، يحدث مستقبلا، و تتضمن حالة القلق شعورا بالضيق و انشغال الفكر و ترقب الشر حيال ألم أو مشكلة متوقعة أو وشيكة الوقوع، و لقد أكد ابن حزم على عمومية القلق بوصفه حالة أساسية في حالات الوجود الإنساني و يرى أن هدف السلوك الإنساني هو الهروب من القلق. و يطرأ تأثير القلق السلبي في بعض الأحيان على العديد من جوانب الحياة النفسية للمراهق فيؤثر على علاقاته و تفاعلاته مع الآخرين فيبدو عليه الانطواء و الانسحاب و النشاط الزائد و تشتت الانتباه و سرعة الاستثارة و الانفعالية و بعض الأعراض النفس جسمية مما يؤثر على توافقه النفسي و في الوقت الراهن يشهد مجال سيكولوجية المراهق بوجه عام و الصحة النفسية و العلاج و الإرشاد النفسي بوجه خاص تزايد ملحوظا للجهود الموجهة للمراهق خاصة بعد أن أكدت بعض الدراسات إلى أن مصدر هذه الاضطرابات في مرحلة الرشد.⁽²⁾

¹ - الوقفي، 1989، ص 47.
² - عبد المعطي، 1998، ص 354.

هذا و يعتبر القلق من أهم المشكلات المصاحبة للإنسان على مدار الساعة في عصر سمته المميزة القلق، و لكن هذه السمة تعني بالدرجة الأولى فشل الإنسان في التوافق و التكيف مع متطلبات العصر، و بما فيه من تقدم علمي و تكنولوجي، انعكست إشارة واضحة على كل حياتنا اليومية، و في كل المواقع التي نعمل فيها و تؤثر علينا، لذلك فلا غرر أن ينشأ أطفالنا و هم يعانون القلق خصوصا و أنهم يعكسون بسلوكياتهم التي يمارسونها مدى تأثيرهم و استجابتهم لاضطرابات القلق تأثيرا بالمجتمع الذي يعيشون فيه.⁽¹⁾

¹ - الخطيب، 2000، ص 590.

مفهوم القلق النفسي:

أولاً: التعريف اللغوي للقلق:

يعرف القلق لغوياً بأنه القلق من قلق و القلق الانزعاج، و يقال بات قلقاً و اقلق غيره، و القلق لا يستقر في مكان واحد و الانزعاج⁽¹⁾.

كما يعرف القلق: من قلق و قلقل لم يستقر في مكان واحد أو لم يستقر على حال، و اضطرب و انزعج فهو قلق، و القلق: حالة انفعالية تتميز بالخوف مما قد يحدث، و المقلق: شديد القلق، و يقال رجل مقلق، و امرأة مقلقة⁽²⁾.

ثانياً: التعريف السيكولوجي للقلق:

لقد اختلف علماء النفس فيما بينهم في تعريف القلق، و تنوعت تفسيراتهم له، كما تباينت آراؤهم حول الوسائل التي يمكن استخدامها للتخلص منه و في هذا سوف يستعرض الباحث عدد من التعريفات التي ذكرت عن القلق و منها التالي:

حدد معجم علم النفس و الطب النفسي القلق بأنه شعور عام بالفرع و الخوف من شر مرتقب و كارثة توشك أن تحدث⁽³⁾.

أما في قاموس المصطلحات النفسية و التحليل النفسي فقد عرفه أنه حالة انفعالية غير سارة مستمرة لدى الفرد و شعور مكرر بتهديد أو هم مقيم و عدم راحة و استقرار فيها يفقد الرغبة أو الدافع للهدف⁽⁴⁾.

و يعرف زهران القلق بأنه هو حالة توتر شامل و مستمر توقع خطر فعلي أو رمزي قد يحدث، و يصاحبها سبب غامض، و أعراض نفسية و جسدية⁽⁵⁾.

¹ - ابن منظور، 1986، ص 323.

² - الكعبي، 1997، ص 28.

³ - الكعبي، 1997، ص 30.

⁴ - عبد الخالق، 1987، ص 24.

⁵ - زهران، 2001، ص 484.

كما عرفه ملحم على أنه هو شعور عام غامض غير سار مصحوب بالخوف و القلق و التحفز يصاحبه في العادة بعض الإحساسات الجسمية مجهولة كزيادة ضغط الدم و توتر العضلات و خفقان القلب و زيادة إفراز العرق.⁽¹⁾

القلق هو ناتج عن ردة فعل الفرد على الخطر الناجم عن فقدان أو الفشل الواقعي حيث يشعر الفرد بالتهديد جراء هذا فقدان أو الفشل.⁽²⁾

كما عرفه عكاشة بأنه شعور غامض غير سار مملوء بالتوقع و الخوف و التوتر مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية تأتي على شكل نوبات متكررة من نفس الفرد.⁽³⁾

كما يعرفه الرفاعي القلق بأنه حالة نفسية تحدث حين يشعر الفرد بوجود خطر يهدده، و هو ينطوي على توتي انفعالي تصاحبه اضطرابات فسيولوجية مختلفة.⁽⁴⁾

و يعرف كمال القلق بأنه حالة من التحسس الذاتي يدركها الفرد على شكل شعور من الضيق و عدم الارتياح من توقع وشيك لحدوث الضرر و السوء⁽⁵⁾

و يعرفه مخيمر القلق بأنه رد فعل الأنا ينذر بخطر خارجي (قلق سوي) أو بخطر داخلي من جانب النا العلى (قلق خلقي في صورة اشمئزاز) أو بخطر داخلي (طفح المكبوتات من جانب الهو) قلق عصابي.⁽⁶⁾

و يعرفه سان فورد س San Ford القلق بأنه مشاعر مفعمة بقلق و ترقب الشر و يوجد في كثير من مواقف الصراع النفسي⁽⁷⁾

اما مسرمان Meserman فيعرف القلق بأنه حالة من التوتر الشديد الشامل ينشأ خلال صراعات الدوافع و محاولات الفرد للتكيف.⁽⁸⁾

¹ - ملحم، 2001، ص 233.

² - رضوان 220، ص 232.

³ - عكاشة، 2003، ص 134.

⁴ - الرفاعي، 1981، ص 205.

⁵ - كمال، 1988، ص 161.

⁶ - مخيمر، 1979، ص 23.

⁷ - العيسوي، 1984، ص 73.

⁸ - الطيب، 1994، ص 65.

التعريف الإجرائي للقلق:

حالة من التوتر الشامل الذي يصيب الفرد فجأة بدون توقع تحدث في نفس الفرد إيلا ما شديدا من حالته النفسية و الجسمية و تنقلها من حالة التكيف إلى حالة عدم الاستقرار.

من خلال العرض السابق يتضح أن الباحثين قد اختلفوا في تعريفاتهم له، فمنهم من ركز على الأعراض النفسية له، و منهم من ذكر الأعراض الفسيولوجية، و بعضهم جمع بين الأعراض النفسية و الأعراض الفسيولوجية، لكن كل منهم لمس جانبا من جوانبه و غطى ناحية من نواحيه، و هذا ما ساهم بقوة في توضيح معنى القلق و تعريفه.

و كما يرى الباحث أن التعريفات قد اشتملت على عدة أمور منها:

- 1- القلق حالة نفسية تحدث للأفراد في جميع المستويات صغارا و كبارا.
- 2- القلق حالة شعورية يمر بها الأفراد و يشعروا بها.
- 3- القلق يحدث نتيجة شيء غير متوقع و غير موجود و غير ظاهر و غير معروف المصدر أو المكان أو الزمان أي أنه غير محدد و انعدام الموضوع في غالب الأحيان.
- 4- القلق يؤدي النفس و يسبب لها إيلا ما داخليا و اختراقا كما يقول الإمام الغزالي من الصعب التعرف عليه أو التخلص منه بسهولة.
- 5- يتميز هذا القلق بالاستمرارية و الغموض و عدم الوضوح مما يجعل الإنسان يعيش في حيرة.
- 6- يمكن تشخيص القلق من خلال أعراضه الواضحة التي حددها العلماء في المجال النفسي و الجسمي أو الفسيولوجي.
- 7- القلق له جوانب متعددة من التوتر و الخوف و عدم الاستقرار و توقع الشيء غير المكروه أو الخطر في أي لحظة رغم عدم وجود الموضوع المحدد و غير مرتبط بفئة عمرية محددة.

تصنيفات القلق (أنواع القلق):

تعريف موضوع ما من مواضيع علم النفس يعتبر مشكلة غير هينة، إذ يتحتم على كل باحث أن يوضح في بحثه المفهوم الدقيق لكل مصطلح يستخدمه و ذلك بالقدر الذي يتيح للقارئ أن يرسم إطارا فكريا و تصورا ذهنيا لما يتحدث عنه من مفاهيم و مصطلحات و ينطبق ذلك كثيرا على مفهوم القلق النفسي.⁽¹⁾

فمن الواضح عدم وجود اتفاق حول مفهوم القلق النفسي و لعل السبب في هذا يكمن في أن القلق العصابي مرض داخلي المصدر غير مفهوم و لا يعرف له الفرد أصلا أو سببا و لا يستطيع ان يجد له مبررا موضوعيا أو سببا واضحا صريحا، فأسبابه لا شعورية مكبوتة إلا أنه يمكن القول بأن القلق (شعور مبهم غير سار) بالتوقع و الخوف و التوتر مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية مثل الشعور بالضيق في التنفس أو الصداع أو كثرة الحركة أو توتر و صراع مع النفس و يأتي في نوبات متكررة في نفس الفرد.⁽²⁾

و لقد عمل كثير من العلماء في ميدان القلق و بعضهم صنف القلق إلى عدة أنواع لاعتبارات النشأة مثل فرويد أو الآثار المترتبة عليه مثل زهران و سوف نتناول أنواع القلق التي عليها شبه إجماع من قبل علماء النفس في تقسيم القلق إلى ما يلي:

أولا: القلق الموضوعي: Objectif Anxiety

ربما يكون هذا النوع أقرب أنواع القلق إلى السواء و هو قلق ناتج عن إدراك الفرد لخطر يتهدهده و يكون هذا القلق في هذه الحالة وظيفة إعداد الفرد لمقابلة هذا الخطر بالقضاء عليه أو تجنبه بإتباع أساليب دفاعية إزاءه.⁽³⁾

و هذا النوع من القلق أقرب إلى الخوف، ذلك أن مصدره يكون واضح المعالم في ذهن الفرد و من أمثله، شعور الفرد بالقلق (الخوف) مثلا إذا ما اقتربت منه سيارة أخرى بسرعة أثناء سيره على الطريق و خوف الأم على ابنها و خوف المسافرين من ركوب الطائرة.⁽¹⁾

¹ - عبد الخالق، 1987، ص 24.

² - عبد الله، 1996، ص 149.

³ - كفاي، 1999، ص 236.

و يعتبر هذا القلق مظهر صحي غير مرضي، حيث أنه من الطبيعي أن يقلق الطالب إذا تأخرت وسيلة المواصلات التي سوف يذهب بها إلى لجنة الامتحان، و من الطبيعي ان يقلق البحار إذا رأى سحابة قائمة في الأفق تنذر بإعصار قريب.⁽²⁾

و يعرف على أنه (القلق الصحي) و القلق الأساسي و المطلوب في حياة الفرد و الذي من المفروض أن يتزود به الفرد، و هو ما تكون معه الحياة الطبيعية، و لا حياة بدونه، و إذا اختفى من حياة الفرد أصبح إنسانا مريضا متبلد الوجدان.⁽³⁾

و يتضح من خلال استعراض لبعض التعريفات في القلق الموضوعي أنه قلق مرغوب و طبيعي (قلق واقعي) إذا لم يتجاوز الحد الطبيعي له و الذي نعيشه في حياتنا اليومية و يؤدي بنا إلى التقدم و الارتقاء و لكن هناك حالات فيها القلق الموضوعي الحد الطبيعي له تستدعي الإرشاد النفسي و من ثم العلاج.

ثانيا: القلق العام: (General Anxiety)

يرى كفاي 1999 بأن القلق النفسي العام هو بمثابة استعداد لدى الفرد يؤدي إلى معاناة من القلق الوجداني، إذا ما تعرض لخطر خارجي يدركه، و يعتبره بأنه عرض من أعراض الاضطرابات النفسية الأخرى و هو يكون نابع لحدث سابق له من اضطرابات أخرى، و هذا النوع من القلق يتخلل جوانب عديدة و مختلفة من حاسة الفرد و هو محدد الموضوع و المجال و لكنه يمكن أن يكون محددًا معين.⁽⁴⁾

و يطلق عليه بعض الأخصائيين بأنه الشامل غير محدد الموضوع و الذي يتخلل جوانب عديدة من الحياة الفرد و هو نقص ارتياح نفسي جسدي و يتميز هذا النوع من القلق بانقباضات صدرية أو رؤية أو تقلصات في المعدة.⁽⁵⁾

¹ - العناني، 1998، ص 108.

² - منسي، 2001، ص 42.

³ - الخطيب، 2000، ص 591.

⁴ - كفاي، 1999، ص 237.

⁵ - زهران، 200، ص 74.

و يتضح مما سبق أن القلق العام غير سوي فهو أقرب إلى الناحية المرضية منه إلى الناحية الصحية لأنه غير محدد الموضوع و المنشأ و بذلك فهو يفقد أو يعيق تقدم الفرد عن مواجهة مواقف الحياة.

ثالثاً: القلق الخلقي و الإحساس بالذنب: (Moral Anxiety)

ينشأ القلق الخلقي و الإحساس بالذنب نتيجة لإحباط دوافع الذات العليا، و هذا الإحساس بالذنب شأنه شأن القلق العصابي، يمكن أن يحدث في صور مختلفة، في صورة قلق عام متشعب دون وعي بالظروف التي صاحبتة، أو في صورة مخاوف مرضية، أو في صورة قلق متعلق بأعراض العصاب المختلفة و المنتشرة في المجتمع، حيث لا يستطيع بطبيعة الحال أن يتهرب الفرد من ضميره، أو يفر منه، و هذا يثور القلق و كأنه نذير خطر.⁽¹⁾

و بالتالي فإن هذا النوع من القلق ينشأ عندما يكون الأنا الأعلى مصدر الخطر أو التهديد، و ذلك عندما يقترف الفرد أو يفكر في الإتيان بسلوك يتعارض مع المعايير و القيم التي يمثلها جهاز الأنا الأعلى و مصدر هذا القلق داخلي كامن في تركيب الشخصية كما هو في القلق العصابي، فهو صراع داخل النفس، و ليس صراعاً بين الشخص و العالم الخارجي.⁽²⁾

و يتضح مما سبق أن الأنا الأعلى هو بمثابة صمام أمان للفرد ضد الأمراض النفسية لذا فهو يعمل في صراع بين الشر و الخير و يسعى دائماً نحو تغلب الخير على الشر حتى يضع الفرد في وضع صحي، ما إذا غلب الشر فإن مصير الفرد هو القلق المزمن.

رابعاً: القلق العصابي (المرضي): (Anxiety Neurosis)

ينشأ القلق العصابي نتيجة المكبوتات الإفلات من اللاشعور و النفاذ إلى الشعور و الوعي و يكون القلق بمثابة إنذار للأنا لكي يحشد دفاعه حتى لا تنجح المكبوتات اللاشعورية في التسلسل إلى منطقة الوعي و الشعور و إذا كان القلق الموضوعي يعود إلى مثيرات خارجية في البيئة فإن القلق العصابي يرجع إلى عامل داخلي (غامض) و هو دفعات الهو الغريزية و

¹ - فهمي، 1997، ص 201.
² - الهابط، 1997، ص 83.

هي تخرج الأنا كثيرا و تجعله في صدام مع المعايير الاجتماعية و يعود عدم تحديد مثيرات القلق العصابي بوضوح إلى أنها مثيرات داخلية، بل لا شعورية بعيدة عن إدراك الفرد.⁽¹⁾

و يرى الأخصائيون أن القلق المرضي أو القلق العصابي ذا المستويات المرتفعة من القلق، بحيث يؤدي ارتفاع مستوى القلق إلى تعطيل طاقاته و جعله نهبا للضيق و التوتر و بالتالي إحساس الفرد بالعجز و الفشل في الحياة حيث يشعر به بعض الناس الذين يخافون من التقدم و التحرر و ينغلغون على أنفسهم لفشلهم في تكوين علاقات ناضجة مع الآخرين و يخافون من لا شيء.⁽²⁾

و يتضح مما سبق أن القلق العصابي داخلي المنشأ و لا يرجع لأسباب خارجية، و هو نوع من القلق الذي لا يدرك صاحبه علته، و أن كل ما هنالك أنه يشعر بحالة الخوف الغامض و المنتشر غير محدد و هذا القلق يصعب التعايش معه لأنه عبارة عن قلق مرضي يصعب على الفرد التأقلم أو التكيف معه.

و يرى فرويد أن القلق العصابي ينقسم إلى ثلاثة أنواع من القلق و هي كالتالي:

1- القلق الهائم:

و هو خوف عام شائع طليق مستبعد لأن يتعلق بأي فكرة مناسبة و هو يتربص بأية فكرة ما لكي يجد مبررا لوجوده، و هو يؤثر في أحكام الفرد بدرجة كبيرة و يؤدي إلى توقع الشر و يسميه فرويد (القلق المتوقع)، و الأشخاص المصابون بهذا النوع من القلق يتوقعون دائما أسوأ و أقصى النتائج و يفسرون كل ما يحدث لهم كأنه نذير⁽³⁾

¹ - كفاي، 1999، ص 237.

²

³ - فرويد، 1989، ص 15

2- قلق المخاوف المرضية:

و تتضمن المخاوف المرضية إدراك بعض الموضوعات المحددة أو المواقف باعتبارها مثيرات القلق كأن يخاف الفرد مثلا من أشياء لا تخيف الأسوياء من البصر مثل رؤية بعض الأفراد، أو عند رؤية الدم و الحشرات، أو الخوف من الأماكن المفتوحة.⁽¹⁾

و يرى الباحث أن درجة شدة الخوف لدى هؤلاء الأفراد لا تتناسب إطلاقا مع الخطر الحقيقي أو الموقف المرتبط بالقلق، بل أن الموضوع المرتبط بقلق هذا الشخص لا يمثل في نظر الكثيرين أي خطر على الإطلاق.

3- قلق الهوس (الهستيريا):

و يبدو هذا القلق واضحا أحيانا و في بعض الأحيان غير واضح، و يرى فرويد أن الأعراض الهستيرية مثل الرعشة و الإغماء، و اضطراب القلب و صعوبة التنفس، إنما تحل محل القلق و بذلك يزول شعور القلق أو يصبح غير واضح و ينسب فرويد إلى هذه الأعراض الهستيرية التي يسميها (معادلات القلق) نفس الأهمية الإكلينيكية التي ينسبها إلى القلق في الأمراض العصابية التي يظهر فيها القلق بصورة واضحة.⁽²⁾

خامسا: القلق الوقي (الخاص): Specific Anxiety

يمكن أن يكون القلق شاملا بحيث يتخلل جوانب عديدة من حياة الفرد و هائما طليقا غير محدد الموضوع و يسمى بالقلق العام و لكنه من ناحية أخرى يمكن أن يكون محددًا بمجال معين أو موضوع خاص أو تثيره مواقف ذات قدر من التشابه كالامتحان و مواجهة الناس و الخوف من الأماكن المزدحمة⁽³⁾

و يطلق على هذا النوع من القلق بالقلق محدد الموضوع و يسمى القلق الخاص باسم المجال أو الموضوع أو الموقف الذي يرتبط به مثل قلق الامتحان و قلق الانفصال.⁽⁴⁾

¹ - فهمي، 1999، ص 200.

² - الطحان، 1992، ص 229.

³ - عبد الخالق، 1987، ص 31.

⁴ - زهران، 2000، ص 74.

و يتميز هذا النوع من القلق بعدد من الخصائص منها:

- شعور الفرد بأن الموقف يتميز بالصعوبة أو التحدي بالنسبة له.
- يرى الفرد نفسه بأنه غير كفاء أو غير قادر على مجابهة هذا الموقف أو مواجهته.
- يتوقع الفرد الفشل من وجهة نظر الآخرين الذي قد يخضع سلوكه لملاحظة أو مراقبة من جانبهم.
- يتبع الفرد خلال الموقف تتابعا غير صحيح أو غير مرغوب فيه أو على الأقل غير مناسب للمعتاد إتباعه في ظل هذا الموقف.⁽¹⁾

و مثال لهذا النوع قلق التحصيل الدراسي و قلق الامتحان و هو موضوع الدراسة التي يتناولها الباحث في دراسته الحالية.

و هناك من الأخصائيين في مجال الاضطرابات النفسية و السلوكية من يصنف أنواع القلق حسب المنفعة و المضرة للإنسان و جاء التصنيف التالي:

1- القلق المطلوب:

لا تظن أن كل قلق سيئ، بل هناك قلق طبيعي، فالإنسان لا بد أن يكون قلقا من سقوطه من أعلى مبنى مرتفع، أو مخالفة المرور فهذا القلق طبيعي، إذ انه نافع لنا و لغيرنا.

2- القلق المقبول:

هناك قلق يعترى جميع الناس كالخوف من الحروب أو القلق على صديق مسافر أو ولد مريض فهذا مقبول ما لم يصل إلى حد التأثير المستمر على دورة الحياة.

¹ - الحسين، 2002، ص 269.

3- القلق المرفوض:

و هو الشعور بالهم على الحاضر و الخوف الدائم من المستقبل، فهذا الشعور إذا طغى على الإنسان أصبح مرفوضاً و منه الوسواس المستمرة في عقل الإنسان.⁽¹⁾

و يتضح مما سبق أنه مهما تنوعت المسميات و المصطلحات فانه لا بد من الجزم بأن هناك أنواع من القلق تساعد إنسان على التقدم و المثابرة و الجد في العمل و هذا يتأتى إذا كان القلق في حدوده الطبيعية، و على الجهة المقابلة فهناك أيضا أنواع أخرى من القلق المرضي القاتل و الذي يسيطر على الإنسان و يشل حركته تماما و هذا النوع من القلق الذي يحتاج إلى تدخل و إرشاد نفسي و قد يصل في حالات كثيرة إلى العلاج النفسي.

و يخلص الباحث من خلال دراسته لشتى أنواع القلق إلى مايلي:

- 1- القلق الموضوعي هو قلق عادي و صحي و طبيعي، و هو مؤقت يزول بزوال الخطر الذي تعرض له الفرد، و مصدره خارجي و معروف.
- 2- القلق العصابي هو حالة مرضية حيث أن هذا القلق مجهول المصدر، و لا مبرر له من قبل الفرد الذي يعانيه.
- 3- القلق الخلقي و هو قلق نابع من الأنا العليا و يشبه القلق العصابي في أنه قلق داخلي المنشأ و المصدر، و ينشأ حين يحاول الفرد أن يخالف ما تعلمه من والديه من مبادئ و أخلاق، و كذلك عندما يفكر في إشباع رغبات الهو التي تطلب منه أن يقدم على اختراق كل ما هو محرم دينيا و اجتماعيا.
- 4- القلق الموقفي و هو قلق محدد بمواقف معينة حيث يسمى بقلق محدد الموضوع، و هذا القلق سرعان ما يزول بزوال المسبب له.
- 5- القلق العام و هو القلق الشامل غير محدد الموضوع و الذي يتخلل جوانب عديدة من حياة الفرد، و هو قلق غير سوي فهو أقرب إلى الناحية المرضية

¹- الراشد، 2000، ص 10.

❖ علاقة القلق ببعض المفاهيم النفسية الأخرى:

أولاً: القلق و الخوف:

يحاول البعض التفريق بين القلق و الخوف، مع معرفتنا التامة بأنهما عادة ما يكونان وحدة ملتصقة، و لكن شعور الفرد بالخوف عندما يجد سيارة مسرعة في اتجاهه في وسط الطريق يختلف تماما عن شعوره بالخوف و القلق عندما يقابل الغرباء الذين لا يستريح لهم.⁽¹⁾

و تختلف آراء الباحثين في العلاقة بين القلق و الخوف، إذ يرى البعض أن القلق و الخوف مترادفان على حين أن هناك بعض الباحثين يميز بينهما و يرى أنصار الفريق الثاني أنه ليس من المعروف بعدما إذا كان القلق يمثل حالة عامة من المرتفع، أو حالة من المنتشر و بالتالي هناك اختلاف في وجهات النظر.⁽²⁾

و يرى بعض الباحثين أنه من الصعب التمييز بين القلق و الخوف في حالات كثيرة، و ذلك بسبب أوجه الشبه بينهما، و يبدو الشبه في الجوانب التالية:

1- في كل من الخوف و القلق يشعر الفرد بوجود خطر يتهدهده.

2- كل من الخوف و القلق حالة انفعالية تنطوي على التوتر و القلق.

3- كل من القلق و الخوف يحفز الفرد لبذل الطاقة لحماية نفسه.

4- كل منهما يصاحبه عددا من التغيرات الجسمية.⁽³⁾

أما من ناحية الاختلاف ما بين المفهومين القلق و الخوف فيرى الباحث أنه يجب التفريق بين المفهومين بناء على بعض النواحي و الزوايا و سوف يتناول الباحث نقاط الاختلاف فعلى النحو التالي:

الأول: من الناحية الفسيولوجية.⁽⁴⁾

يوجد فروق بين القلق و الخوف من الناحية الفسيولوجية

¹ - عكاشة، 2003، ص 134.

² - عبد الخالق، 1987، ص 30.

³ - الغناني، 1998، ص 109.

⁴ - عبد الله، 196، ص 150.

تأثير الصلاة على التخفيف من القلق لدى لاعبي كرة القدم القسم المحترف الأول

ففي القلق الشديد يلاحظ:

- ✓ توتر في العضلات مع تحفز و عدم استقرار و كثرة في الحركة
- ✓ زيادة في ضغط الدم و ضربات القلب.

أما في الخوف الشديد يلاحظ:

- ✓ ارتخاء العضلات مما يؤدي أحيانا إلى حالة إغماء.
- ✓ نقص في ضغط الدم و ضربات القلب.

الثاني: من الناحية السيكلوجية⁽¹⁾.

يقدم الجدول التالي بعض النقاط التي يستند إليها البعض في التفريق بين القلق و الخوف.

جدول (1)

يوضح الفروق الجوهرية بين مفهومي القلق و الخوف.

وجه المقارنة	القلق	الخوف العادي
1-السبب و الموضوع	السبب و الموضوع يكون مجهولا	يكون معروفا
2- التهديد	التهديد داخلي	التهديد خارجي
3-التعريف	التعريف غامض	التعريف محدد
4-الصراع	الصراع موجود	لا يوجد صراع
5-المدة الزمنية	مزمنة	حادة
6-المبرر	نوع غير مبرر	نوع مبرر
7-إحساس الجسد	الجسد حساس للخطر	الجسد حساس لأي طارئ

¹ - الدايري، 2005، ص 327.

و يضيف بعض الباحثين أوجه الاختلافات و منها:

1- المثير في عدد أشكال القلق ذاتي و ليس له وجود في العالم الخارجي فالإنسان يخاف من مجهول لا يدرك كنهه و لا يعرف مصدره المعرفة الكافية. أما الخوف فموضوعه موجود في العالم الخارجي.

2- الخطر في القلق شديد و موجه إلى كيان الشخصية، و الخوف ليس كذلك.

3- من الصعب علاج القلق خصوصا إذا كان عصابيا، بينما يسهل على الخوف.

4- حالة القلق مستمرة، و حالة الخوف عابرة و مؤقتة.⁽¹⁾

5- يكون الخوف متناسبا من حيث الشدة مع الموضوع الذي أثاره، أما في القلق و العصابي بشكل خاص فيغلب أن تكون شدته أعظم و غير متناسبة مع شدة إشارات الخطر أو موضوعه.

6- تصاحب القلق و الخوف تغيرات فسيولوجية متعددة، و لكن الآثار التي يتركها القلق في الجسد أقوى عمقا من الآثار التي يتركها الخوف.⁽²⁾

و يتضح من خلال استعراض أوجه الشبه و الاختلاف بين القلق و الخوف أن الخوف أمر فطري في الإنسان لا يمكن التخلص منه تماما و هو مفيد للفرد في حدوده الطبيعية و يبقى كامن داخل الفرد و يظهر في مواقف الخطر، أما القلق في حدوده العادية فيظل مقبولا أما إذ تطور و زاد فإن زيادة مستواه تضر بصحة الفرد و يعيق أداءه الاجتماعي.

ثانيا: حالة القلق ة سمة القلق:

على الرغم من اختلاف كل من حالة القلق و سمة القلق من الناحية المنطقية، فإنهما يعتبران من المفاهيم البنائية المرتبطة معا و مع تميز هذين المفهومين تماما إلا أنهما قد استخدمتا من قبل بعض الباحثين كما يرى (سبيلبيرجر) بطريقة أدت إلى كثير من الغموض و الخلط بينهما و من هنا لا بد من إزالة هذا الغموض و الخلط كالتالي:

¹ - العناني، 1998، ص 109.

² - الرفاعي، 1981، ص 214.

❖ حالة القلق: Anxiety State

تعرف بأنها استجابة انفعالية غير سارة تتسم بمشاعر ذاتية تتضمن التوتر و الخشية و العصبية و الانزعاج كما تتصف بتنشيط الجهاز العصبي الذاتي (الأنثومي) و زيادة التنبيه و تحدث حالة القلق عندما يدرك الشخص أن منبها معيناً أو موقفاً ما قد يؤدي إلى إيذائه أو تهديده أو إحاطته بخطر من الأخطار و تميز حالة القلق بأنها تتغير عبر الزمان و هي مؤقتة و سريعة الزوال غالباً يمكن أن تتكرر عندما تتعرض لنفس المثيرات و قد تبقى زمناً إضافياً إذا استمرت الظروف المثيرة لها و قد تطول الفترة كثيراً.⁽¹⁾

و يشير كاتل إلى أن حالة القلق حالة طارئة انتقالية أو وقتية في الكائن الحي تتذبذب من وقت لآخر، و يزول بزوال التغيرات التي تبعته و هي تتغير بتغير المواقف التي تمر على الإنسان و يطلق على هذا المفهوم بالقلق الموضوعي أو القلق الموقفي فهو موقفي بطبيعته و يعتمد بصورة أساسية و مباشرة على الظروف الضاغطة.⁽²⁾

و يرى بعض المختصين أن حالة القلق تتم بواسطة مثيرات داخلية أو خارجية تدرك من جانب الشخص لخطر أو تهديد فإن حالة القلق الناتجة تؤدي إلى أساليب سلوكية دفاعية مختلفة بهدف خفض حالة القلق غير السارة.⁽³⁾

و يفرق الباحثون بين القلق كحالة و القلق كسمة، ففي حالة القلق لا يكون القلق من طبيعة الشخص و ليس مكوناً مكونات شخصيته و لكن يظهر في مواقف محددة و معينة و كثيرة الحدوث مثل موقف الامتحان.⁽⁴⁾

❖ سمة القلق: Anxiety Trait

أما سمة القلق فإنها تشير إلى استعداد ثابت لدى الفرد، و على الرغم من تميز هذا الاستعداد بقدر أكبر من الاستقرار بالمقارنة إلى حالة القلق، و لا تظهر سمة القلق مباشرة في السلوك

¹ - عبد الخالق، 1987، ص 28.

² - إبراهيم، 1982، ص 12.

³ - البحيري، 1985، ص 4.

⁴ - الطيب، 1996، ص 90.

المباشر اليومي، بل تستنتج من تكرار ارتفاع حالة القلق و شدتها لدى الفرد على امتداد الزمن و تكرار حدوث هذه النوبات.⁽¹⁾

و يعرف سبيلبيرجر القلق "بأنها عبارة عن استعداد سلوكي مكتسب يظل كامنا حتى تنبهه و تنشطه منبهات داخلية أو خارجية"، و من خصائص سمة القلق أنها نسبية، لا يختلف مستواها عند الشخص الواحد، في حين يختلف مستواها من فرد إلى آخر بحسب ما اكتسبه هذا الفرد من خبرات (في طفولته) و يميز كاتل بين حالة القلق و سمة القلق على أساس أن مستوى الأولى يتغير بحسب المواقف و مستوى الثانية يتغير بحسب الأفراد و يشير إلى أن التباين بين المواقف أعلى من التباين بين الأفراد في (حالة القلق) و أن نسبة التباين بين الأفراد أعلى من نسبة التباين بين المواقف في (سمة القلق)،⁽²⁾

و يؤكد معظم السيكولوجيين أن القلق كسمة مكون أساسي في شخصية الفرد، و يشير إلى استعداد ثابت نسبيا لدى الفرد و يظهر في جميع مواقف حياته سواء الطارئة منها أو العادية و يؤكدون أيضا أن النوع الأول (حالة القلق) قابلة التعديل أما النوع الثاني (سمة القلق) فمن الصعب تعديله خاصة بعد أن يصل الفرد لمرحلة الرشد.⁽³⁾

و طبقا لنظرية القلق كحالة و كسمة و التي ترى أن إثارة حالة القلق تتم بواسطة مثيرات داخلية أو خارجية تدرك من جانب الشخص أخطر أو تهديد فإن حالة القلق تؤدي إلى أساليب سلوكية دفاعية بهدف خفض حالة القلق غير السارة.⁽⁴⁾

من خلال ما سبق يتضح أن تعبير سبيلبيرجر عن نشأة حالة القلق كعملية انفعالية تشبه حدوث القلق عند فرويد، في أن القلق يحدث في الأصل إذا تعرض الفرد لخطر فعلي في موقف معين في العالم الخارجي، فيدرك من جانب الفرد كشيء يهدده، و هذا الإدراك للخطر يثير القلق لدى الفرد، و مما هو جدير بالذكر أن القلق الحادث هو القلق الموضوعي الذي يتضمن رد فعل معقد لأذى متوقع خارجي و تتناسب حدة استجابة القلق الناشئ مع حجم

¹ - عبد الخالق، 2000، ص 19.

² - موسي، 1978، ص 39.

³ - الطيب، 1996، ص 90.

⁴ - لبحيري، 1985، ص 4.

الخطر الخارجي، و عليه فإن حالة القلق عند سبيلبيرجر تشبه القلق الموضوعي عند فرويد، و بعد نشوء القلق الموضوعي فإن الفرد يحاول خفضه عن طريق كبت المثيرات التي تبعت الاستجابة المؤلمة، و عند حدوث انهيار جزئي في الكبت ينتج عنه اندفاع النزعات المكبوتة إلى الحيز الشعوري في صورة قلق عصابي و هو داخلي المنشأ مثله مثل قلق السمة⁽¹⁾.

و يتضح مما سبق أن قلق الحالة مؤقت يزول بزوال الخطر الذي يتعرض له الفرد، و هو متغير بالنسبة للفرد الواحد حسب الموقف، و يشبه القلق الموضوعي عند فرويد، أما قلق السمة فهو صفة ثابتة نسبيا في الشخصية و هو موجود مع الفرد و كامن في شخصيته و يثار بشكل غير عادي عند تعرض الفرد لأي موقف، و هو قلق غير مبرر و يشبه القلق العصابي عند فرويد، حيث أنه مكتسب في مراحل الحياة المختلفة و هو متغير بحسب الأفراد لا بحسب المواقف.

❖ خصائص سمة القلق:

تشير الدراسات التي أجريت على سمة القلق إلى أن من خصائصها ما يلي:

- 1- سمة القلق من سمات الشخصية المزاجية أحادية البعد من خط متصل.
- 2- سمة القلق موجودة عند جميع الناس بمستويات مختلفة تمتد من المستوى المنخفض إلى المستوى العالي.
- 3- سمة القلق استعداد سلوكي يكتسب في الطفولة المبكرة، ويظل ثابتا نسبيا عند الأفراد في مراحل الحياة التالية⁽²⁾.

❖ دور الوراثة و البيئة في تنمية سمة القلق:

اختلف العلماء حول دور الوراثة و البيئة في القلق، فبعضهم أرجعه إلى الوراثة، و بعضهم أرجعه إلى البيئة، و كلا الرأيين لم يلق التأييد التجريبي، فقد أشارت دراسات كثيرة إلى الآن الاستعداد للقلق كأبي استعداد في الشخصية، له جانبان جانب فطري يكمن في الخصائص الجبلية الفسيولوجية للكائن، و جانب مكتسب من البيئة التي يعيش فيها الإنسان مرحلة

¹ - إبراهيم، 1982، ص 15.
² - موسى، 1978، ص 50.

الطفولة، ومن التفاعل بين هذين الجانبين تنمو سمة القلق، و إن كانت معظم الدراسات على الذكاء أثبت دورا كبيرا للوراثة في تنميته، فإن معظم الدراسات حول القلق أشارت إلى دور كبير للبيئة في تنمية القلق فعلى سبيل المثال دراسة كاتل في القلق أوضحت أن 75 % من الذكاء و 35 % من القلق يرجع إلى الوراثة، و هذا يقودنا إلى أن نذهب إلى أن سمة القلق العالية من صنع البيئة أكثر مما أن تكون استعدادا وراثيا.⁽¹⁾

و يتفق علماء النفس تقريبا على أن الخبرات المؤلمة في الطفولة تكتسب من مواقف و درك فيها لطفل عدم تقبل والديه أو نبذهما له مما يشعره بعدم الطمأنينة و هذا يعني أن سمة القلق تنمو من خلال اضطراب علاقة الطفل بوالديه ثم الراشدين ممن حوله و أشارت بعض الدراسات أن الخبرات المؤلمة في الطفولة لا تنتج عن القسوة و العقاب فحسب، بل يؤدي لين الوالدين الزائد مع ابنهما و تسامحهما معه و تلبيتها لجميع رغباته تعرضه لخبرات مؤلمة تزيد من سمة القلق عنده، و من هذه الدراسات يتضح أن للأسرة دورا كبيرا في تنمية سمة القلق العالية من خلال إهمال رعاية الطفل، و من أخطاء الوالدين و غيرهما من الراشدين التي تشعره بعدم الطمأنينة و تجعله متمركزا حول ذاته، غير واثق في نفسه و لا في الآخرين.⁽²⁾

❖ مستويات القلق:

يظهر القلق على درجات متفاوتة في الشدة، و يمكن تمييز ثلاثة مستويات من القلق يمكن ذكرها كالتالي:

1- المستوى الأول (المنخفض للقلق)

حيث يحدث التنبيه العام الفرد مع ارتفاع درجة الحساسية نحو الأحداث الخارجية، كما تزداد درجة استعداد، و تأهبه لمواجهة مصادر الخطر في البيئة، و يشار إلى هذا المستوى من القلق بأنه علامة إنذار لخطر و شيك الوقوع.⁽³⁾

¹ - القبومي، 1991، ص 59-60..

² - إسماعيل، 1989، ص 388.

³ - الشاذلي، 2001، ص 115.

و يطلق عليه أسماء الهم أو الضيق (Worry) أو العصبية و هو عبارة عن حالات بسيطة من القلق كثيرا ما تظهر في حياتنا اليومية، و لا يخلو منها أي إنسان في بعض الظروف و هذا النوع البسيط يقع ضمن الحدود الطبيعية للسواء النفسي، إلا أنه يتلاشى بسرعة عن طريق التفريغ و التنفيس الانفعالي.⁽¹⁾

2- المستوى الثاني (المتوسط للقلق)

حيث يصبح الفرد في هذا المستوى أقل قدرة على السيطرة حيث يفقد السلوك مرونته و يستولي الجمود بوجه عام على استجابات الفرد في المواقف المختلفة و يحتاج إلى المزيد من بذل الجهد للمحافظة على السلوك المناسب في موقف الحياة الأخرى المتعددة.⁽²⁾

و يطلق على هذا النوع القلق المتوسط الشدة يظهر على شكل توتر و خوف من خطر قادم وشيك الوقوع و لكنه غير واضح المعالم، لذا ترافقه حالات نفسية من الضيق و الانزعاج و الكدر المؤلم و قد يشكل القلق دافعا لنا في سعينا وراء التوافق، و هو ينزع إلى الانطلاق في مسالك تفريغ تأتي على شكل تفريغ انفعالي و بهذا قد يزول القلق.⁽³⁾

3- المستوى الثالث (العالى للقلق)

يتأثر التنظيم السلوكي للفرد بصورة سلبية أو يقوم بأساليب سلوكية غير ملائمة للمواقف المختلفة و لا يستطيع الفرد التمييز بين المثيرات الضارة و غير الضارة و يرتبط بعدم القدرة على التركيز و الانتباه و سرعة التهيج و السلوك العشوائي.⁽⁴⁾

و يطلق عليه القلق الشديد و يسمى بالقلق العصابي و سمي بالعصابي لأنه وصل في شدته و خطورته إلى مرحلة العصاب أي المرض النفسي و هو ليس ظاهرة عامة منتشرة بين كل الناس، و إنما هو حالة خاصة يعانيتها المرضى النفسيون، و تشكل عرضا بارزا من أعراض حالاتهم الشاذة و هي تستدعي العلاج النفسي.⁽⁵⁾

¹ - نياسا، 197، ص 97.

² - الشاذلي، 2001، ص 115.

³ - الحسين، 2002، ص 267.

⁴ - الشاذلي، 2001، ص 115.

⁵ - مياسا، 1997، ص 98.

❖ أعراض و مظاهر القلق:

ذكرنا فيما سبق أن نشأة القلق ترتبط بالسن و كذلك الحال بالنسبة لأعراض القلق، فهي تختلف من مرحلة إلى أخرى، ففي مرحلة الطفولة تظهر الأعراض على هيئة خوف من الظلام و الغرباء و الحيوانات و الأطفال الكبار، أو الخوف أن يكون الطفل وحيدا بالمنزل، أو يظهر على هيئة أحلام مزعجة أو فزع ليلي، أما في مرحلة المراهقة فيأخذ القلق مظهرا آخر، مثل الشعور بعدم الاستقرار و الحرج الاجتماعي و الشكوى من علل بدنية مختلفة⁽¹⁾

و قد قسم المختصون أعراض القلق إلى نوعين من الأعراض و هي أعراض عضوية جسمية و أعراض نفسية انفعالية و سوف نستعرض من هذه الأعراض بشيء من التفصيل:

أولاً: الأعراض العضوية (الجسمية): Physical Syndrome

من أمثلة الأعراض الجسمية خفقان القلب، و اضطرابات (كسوء الهضم، و الانتفاخ)، و برودة الأطراف، و جفاف الحلق و الفم، و اضطرابات النفس (كسرعة التنفس، النهجان)، و فقدان الشهية، و غزارة العرق، و اضطراب البصر و الرؤية، و تساقط الشعر، و التبول اللاإرادي و آلام المفاصل و الرعشة، و الزيادة في النوم في بعض الأحيان⁽²⁾.

و يضيف بعض الأخصائيين بعض الأعراض مثل: اضطرابات النوم (الأرق، النوم المتقطع) و الصداع المتواصل و الكوابيس و الضعف و نقص الحيوية والنشاط و المثابرة، و توتر العضلات و النشاط الحركي الزائد، و اللزمات العصبية الحركية مثل قسم الأظافر، و رمش العينين، و اللوازم الحركية، و ارتفاع في ضغط الدم، و ارتفاع نسبة السكر في الدم⁽³⁾.

¹ - عبد الله ، 1996 ، ص 154.

² - الراشد، 200، ص 38،

³ - العناني، 198، ص 108.

ثانياً: الأعراض النفسية (الانفعالية): Emotional Syndrome

أما الأعراض النفسية فهي عدم القدرة على التركيز و الانتباه، و التوهم بالمرض، و التفكير في الموت، و توقع الشر، و التشاؤم، و الانشغال بالمستقبل و الخوف منه⁽¹⁾.

و يضيف البعض على ذلك سرعة النسيان و السرحان، و شدة الحساسية و عدم الصبر إطلاق (حيث يثور لأتفه الأسباب) و الخوف الشديد و الإحساس الدائم بتوقع الهزيمة و الرغبة في الهرب عند مواجهة أي موقف من المواقف⁽²⁾.

و يرى حامد زهران أن هناك بعض الأعراض و منها الشك و الارتباك و التردد في إتخاذ القرارات و الهم و الاكتئاب العابر، الانشغال بأخطاء الماضي و كوارث المستقبل، و ضعف التركيز و شرود الذهن، و اضطراب قوة الملاحظة، و ضعف القدرة على العمل و الإنتاج، و سوء التوافق الاجتماعي، و سوء التوافق المهني، و قد يصل الحال إلى السلوك العشوائي غير المضبوط و القلق العام على الصحة و العمل و المستقبل⁽³⁾.

و يؤكد راجح⁽⁴⁾ أن من الأعراض النفسية للقلق، الأحلام و الكوابيس، و سرعة الهيجان، و شرود الذهن، و تراحم الأفكار المزعجة، و ضعف القدرة على التركيز، و انشغال الفكر و التوتر الذهني، و تناول الحبوب المنومة.

و يضيف بعض المهتمين في هذا المجال نوعين آخرين من الأعراض و هما الأعراض السيكوسوماتية (النفس جسمية) و الأعراض الاجتماعية و هما كالتالي:

ثالثاً: الأعراض السيكوسوماتية (النفس جسمية)

و نقصد بذلك الأمراض العضوية التي يسببها أو يلعب في نشأتها القلق النفسي دوراً هاماً، أو الأمراض العضوية التي تزيد أعراضها عند التعرض لانفعالات القلق النفسي و من أهم

¹ - الراشد، 2000، ص 39.

² - الهابط، 1997، ص 84.

³ - زهران، 2001، ص 487.

⁴ - راجح، 2001، ص 578.

الأعراض: ارتفاع ضغط الدم، البحة الصدرية، جلطة الشرايين التاجية بالقلب، و الربو الشعبي، و روماتزم المفاصل.

رابعاً: الأعراض الاجتماعية:

و من الأعراض الاجتماعية ظهور التردد و الارتباك في اتخاذ القرارات و اضطراب العلاقة مع الآخرين من زملاء و أقارب و أصدقاء، و كذلك ثورة الزوج على زوجته لأقل الأسباب و اتهام الزوجة بأنها تعدي على كرامته و كما يؤدي القلق إلى انخفاض الأداء لدى الطلاب قبل الامتحانات و أثناءها.⁽¹⁾

خامساً: الأعراض المعرفية:

و تظهر تلك الأعراض على شكل صعوبة في التركيز و تشتت الانتباه، و صعوبة إتخاذ القرارات السليمة، و عدم تسلسل الأفكار و منطقيتها و الحذر من وظيفة الانجاز العملي أو الدراسي و الاجتماعي، و تداخل المعلومات بشكل واضح.⁽²⁾

و من خلال استعراض الأعراض الجسمية و النفسية يؤكد علماء النفس أن مظاهر القلق ثلاثة مرتبط بعضها البعض يمكنك فصلها من الناحية النظرية فقط و هي كالتالي:

1- **المظهر الأول:** المظهر الجسدي للقلق كسرعة ضربات القلب و التعرق و توتر العضلات.

2- **المظهر الثاني:** المظهر الذهني و الانفعالي كالخوف من فقدان السيطرة على النفس أو الموت.

3- **المظهر الثالث:** هو المظهر السلوكي الذي يتجلى في مواقف الخوف كالهرب بسبب الخوف أو تجنب موقف محرج.

و هذه المظاهر لا تظهر دائماً مع بعضها في الوقت نفسه و بالشدة نفسها و بعض الناس لا يدركون إلا المظهر الجسدي، و البعض الآخر الذهني أو السلوكي غير أن للمظاهر الثلاثة

¹ - الكعبي، 1997، ص 48.

² - سمور، 2006، ص 293.

دور مهم في نشوء و استمرار القلق و تشكل الأساس الذي يقوم عليه كل نظريات القلق النفسي.⁽¹⁾

❖ العوامل و الأسباب المؤدية إلى القلق النفسي:

أصبح الانتشار الواسع للقلق في عصرنا ظاهرة ملموسة في كل المجتمعات، حيث أن القلق يصيب الناس في مختلف الأعمار و المستويات.

و قد صنفت عوامل كثيرة للقلق "فقد رأى فرويد في عملية الميلاد الخطر الأول الذي يتعرض له الفرد، هو بمثابة الخبرة المؤلمة الأولى التي ينشأ عنها القلق، كما يعتقد فرويد أن مصدر القلق و الاضطراب و الألم يستقر داخل الفرد و لا يستمر في أنواع العلاقات الاجتماعية التي يحيها الفرد.⁽²⁾

و يرى بودلسكي Bodelesky "أن أساس القلق هو إدراك الفرد بأن حياته محدودة و لا بد أن تنتهي بالموت مما يهدد خطته المستقبلية.⁽³⁾

أما الدرفيري "إن القلق النفسي يرجع منشأه إلى الطفولة الأولى، حيث يرى أن الفرد يشعر بالقصور الذي ينتج عن عدم الأمن، و قد يكون القصور عضوياً و قد يكون عجزاً عن أداء العمل المنوط به، و كل ذلك يرجع إلى نوعية التربية التي يتلقاها الطفل في أسرته أيام طفولته لها أكبر الأثر في نشأة القلق النفسي.⁽⁴⁾

و ترجع كارن هورني القلق لثلاثة عناصر هي "الشعور بالعجز، بالعداوة، الشعور بالعزلة" و تنشأ هذه العوامل عن الأسباب التالية:

1- انعدام الدفء العاطفي في الأسرة، و شعور الطفل بأنه شخص منبوذ محروم من الحب و العطف و الحنان، و أنه مخلوق ضعيف وسط عالم عدواني، و هو اهم مصدر من

مصادر القلق.

¹ - رضوان، 2002، ص 230.

² - فرويد، 1989، ص 31.

³ - عثمان، 2001، ص 25.

⁴ - الكعبي، 1997، ص 62.

2- بعض أنواع المعاملة التي يتلقاها الطفل و تؤدي إلى نشور القلق لديه، مثل السيطرة المباشرة و غير المباشرة، و خلاف الوعد، و عدم وجود علاقة بين الإخوة، و هذه العوامل توظف القلق.

3- البيئة و ما تحتويه من تعقيدات، و متناقضات و ما تشمل عليه من أنواع الحرمان و الإحباط و هذا يعطي الطفل نظرة بأنه لا حول و لا قوة له في هذا العالم القوي.⁽¹⁾

و يذكر الوقفي⁽²⁾ أن هناك دراسات تشير إلى أهمية العوامل البيولوجية و تشوه التفكير و التعلم كعوامل مشاركة في موضوع القلق، و يقول القائلين بالأسباب البيولوجية يرون أن التكوين البيولوجي الموروث لبعض الأشخاص يهيئهم أو يخلق فيهم الاستعداد لاضطراب القلق، و ن هذا المنطق يستنتج القائلون بهذا أن القلق يتطور نتيجة استعداد فسيولوجي كامن للتصرف بقلق في عدد كبير من المواقف، و يكون هذا الاستعداد ناتجا جزئيا عن وراثته جملة عصبية ذاتية شديدة الحساسية للضغط و التوتر.

و يشير عوض إلى أن القلق ينشأ من العمليات المتداخلة، التي يحدثها الصراع و الإحباط و قد يظهر الميل للقلق في فترات التوتر النفسي، مثلا في فترة الامتحان، عند التقدم لوظيفة و عند اتخاذ قرار هام.⁽³⁾

في حين يرى كفاي أن العوامل المعرفية تلعب دورا هاما في عملية القلق، فالقلق يثار عندما يدرك الفرد موضوعا ما باعتباره مثيرا للخطر، فالإدراك هنا عملية وسيطة بين المثير و القلق، و إدراك الخطر هو ما يمثل "التوتر أو الضغط و هذا الإدراك يجعل الفرد في حالة توتر أو تحت ظروف ضاغطة، و هي الحالة التي تولد انفعال القلق.⁽⁴⁾

و يشير ستن برج 1989 Steinberg أن دراسات كثيرة أكدت أن المراهق الذي ينشأ في الأسرة الديمقراطية يكون أكثر كفاية من الناحية الاجتماعية و النفسية، و أكثر تحملا للمسئولية و تأكيدا للذات، و على تكيفا من أقرانه الذين ينشئون في أسر متسلطة أو مهملة أو

¹ - فهمي، 1997، ص 206.

² - الوقفي، 1988، ص 210.

³ - عوض، 1980، ص 268.

⁴ - كفاي، 1987، ص 325.

مدللة و غير مبالية، و أن المراهق الذي ينشأ في أسرة يكون إتكاليا و أكثر سلبية و أقل إنتاجا من الناحية الاجتماعية، و أقل تأكيدا لذاته، و أما المراهق الذي ينشأ في أسرة تعتمد التدليل فإنه يكون أقل نضجا و لا يشعر بالمسئولية و أكثر مسئولية لأقرانه، و أقل قدرة على العمل القيادي، و أما المراهق الذي ينشأ في أسرة مهملة فيكون متهورا و عنيفا و لديه الاستعداد القوي للجنوح و تعاطي المخدرات و الكحول.⁽¹⁾

و من خلال ما تقدم فيلخص الباحث الأسباب و العوامل المؤدية للقلق في ثلاثة عوامل رئيسية:

أولاً: العوامل الذاتية: و هي تنقسم إلى قسمين هما:

العامل الأول: العامل الوراثي:

أظهرت الدراسات إلى أن احتمال تدخل العامل الوراثي في تزويد الفرد باستعداد عام للقلق.

العامل الثاني: العامل النفسي و هو ينقسم إلى ثلاثة أقسام هي:

1- المواقف و المتغيرات التي لا تحصى و لا تعد و التي يخضع لها الإنسان في كل لحظة حياته سواء الداخلية مثل (شعور الفرد بالعطش و الجوع و التعب و الراحة و الألم) و المتغيرات الخارجية مثل (درجة الحرارة أو الرطوبة و الأمطار و الرياح و الكوارث).

2- الضعف النفسي العام و هو الشعور بالتهديد الداخلي أو الخارجي و الشعور بالذنب و الخوف من العقاب و الشعور بالعجز و النقص و الأزمات و المخاسر الفادحة.

3- الضغوط الحضارية و الثقافية و مطالب المدن المتغيرة و البيئة القلقة و الخوف و الحرمان و عدم الأمان و اضطراب الجو الأسري.⁽²⁾

¹ - الفيومي، 191، ص 32.
² - الكعبي،

ثانياً: العوامل البيئية:

و نقصد بها البيئة الاجتماعية و تشمل العلاقات بين الأبوين من جانب و بين الأبناء من جانب آخر و أسلوب المعاملة و الضبط الاجتماعي و أشبع الحاجات و القيم الاجتماعية و العادات و التقاليد و الأعراف السائدة.⁽¹⁾

و بالإضافة إلى أن هناك كثير من الأسباب المؤدية للقلق النفسي منها مايلي:

1- مشكلات الطفولة في المراهقة و مشكلات الحاضر التي تنشط ذكريات الصراع في الماضي و الأساليب الخاطئة في التنشئة الاجتماعية مثل القسوة و التسلط و الحماية الزائدة و التدليل و التراخي في التربية.⁽²⁾

2- التعرض للحوادث و الخبرات الحادة (اقتصاديا أو عاطفيا أو تربويا) و الإرهاق الجسمي و التعب و المرض و ظروف الحرب.

3- عدم التطابق بين الذات الواقعية و الذات المثالية و عدم تحقيق الذات.⁽³⁾

و يرى بعض المهتمين بمجال مرحلة الطفولة و المراهقة أن هناك بعض الأسباب و سوف يذكرها الباحث فقط دون الخوض في التفاصيل و منها:

1- انعدام الشعور الداخلي بالأمن عند الطفل.

2- عدم الثبات في معاملة الطفل و تقليد الأباء القلقين.

3- توقع الكمال و المثالية في إنجازات الطفل.

4- الإهمال في حالة عدم وجود حدود واضحة و محددة.

5- النقد الموجه من الوالدين و الأقران للطفل.

6- الثقة الزائدة التي يعطيها الكبار للصغار.

7- الذنب يشعر الأطفال بالقلق عندما يعتقدون بأنهم قد ارتكبوا خطأ.

8- الإحباط المتزايد و هذا بسبب القلق و الخوف.⁽¹⁾

¹- أبو الخير، 2001، ص 75.

²- العناني، 1998، ص 115.

³- زهران، 2001، ص 487.

و يتضح من خلال ما سبق عرضه من أسباب القلق و العوامل التي تقف وراءه يتضح أن الأسباب متعددة و العوامل كثيرة، فنجد أن الفرد ينتابه القلق بتأثير من العوامل الوراثية، و ربما كذلك بتأثير من المواقف الضاغطة في مراحل الطفولة و العلاقات الاجتماعية سواء في المحيط الأسري أو المدرسي أو المجتمع عامة، و كذلك يتأثر الفرد و يرتفع قلقه من خلال مفهومه عن ذاته و نظرة الآخرين له، و يتأثر بالوضع الاقتصادي الذي يعيشه، كل ذلك له أثر واضح على سلوك الفرد و يؤثر في استجابته للقلق.

و يلخص الباحث العوامل و الأسباب التي تقف وراء القلق و هي كمايلي:

- 1- القلق ربما يكون تابعا من داخل الفرد، أي من ذاته و مكونات شخصيته.
- 2- القلق ينتج نتيجة اكتسابه من خلال المراحل المختلفة و ذلك بتأثير من الأسرة أو الأصدقاء أو من المدرسة و من البيئة المحيطة به.
- 3- القلق ينشأ نتيجة سوء الأوضاع الاقتصادية لدى الفرد أو الأسرة التي يعيش فيها.
- 4- القلق ربما ينشأ لدى الفرد نتيجة تطلعاته المستقبلية.
- 5- ربما ينشأ القلق من العوامل الوراثية التي ولد الفرد مزودا بها.

❖ الآثار الإيجابية و السلبية للقلق:

يؤدي القلق وظيفة هامة إذ أنه يكون بمثابة إنذار بحالة خطر مقبلة حتى يستطيع الأنا أن يتسع لمجابهة الخطر المتوقع، و لاشك أن لإدراك الفرد للخطر قبل أن يباغته فعلا مفيد لحفظ الحياة، و هو يدل على تقدم هام في قدرة الفرد على حفظ ذاته، و عليه فإن القلق الذي كان في الأصل ردة فعل لحالة خطر حقيقي، قد أصبح فيما بعد لإشارة بأن الخطر سيقع، و شعور القلق الذي يحس به الفرد حينما يتوقع الخطر هو عبارة عن تكرار لشعور القلق الذي أحس به الفرد في موقف الخطر الأصلي.⁽²⁾

و قد اختلف الباحثون في نظرتهم للآثار المترتبة على القلق ففي حين ركز كثير منهم على الجوانب السلبية المترتبة على القلق يرى البعض الآخر أن للقلق أثارا ايجابية فهو يعمل

¹ - العزة، 1999، ص 85.
² - نفرويد، 1989، ص 30.

بمثابة إنذار مبكر من الناحية النفسية، و يعمل على مساعدة الفرد على التكيف أيضا. و قد أوضح بعض المختصين في هذا المجال أن آثار القلق السلبية تكمن في التوهم فالذي يدمن القلق و التردد مريض بمرض مزمن و يجعله مشغولا في جميع الأحوال بالنظر إلى داخل نفسه بدلا من مواجهته العالم و محاولة التكيف معه بالأخذ و الرد، و الوظائف الجسمية حيث يزداد نشاط الجهاز العصبي و خاصة إذا استمر طويلا و يؤدي إلى زيادة في التوتر العقلي و إحساس بالتوتر و عدم الاستقرار و زيادة في الحركة و اضطراب في النوم و في وظائف الجهاز التناسلي و ما إلى ذلك، فقد يشكو الشخص القلق من أعراض عسر الهضم أو من ارتفاع في ضغط الدم، و غالبا ما يشعر المريض بعدم الاستقرار و إحساس التوتر قد يصل إلى درجة الرعب دون أن نجد لذلك سببا، و عدم رغبته في عمله أو هوايته السابقة و صعوبة التركيز بالإضافة إلى أمراض أخرى ترتبها بالجهاز المتوتر و الاستهتار في الحياة و الجمود الذهني. و هو عبارة عن العجز عن تغيير الاستجابة أو عدم القدرة تغيير الترتيب الذهني.⁽¹⁾

الآثار الإيجابية للقلق:

أكد ريتشارد. م سولين 1979 أن للقلق ايجابية حيث أن القلق يؤدي وظائف مفيدة في الظروف السوية فهو بوصفه نذير خطر أو تهديد، ينشط الكائن الحي و يكون بمثابة جهاز إنذار مبكر من الناحية النفسية فإذا صدر الإنذار عن الجهاز ساعد ذلك عملية التكيف مع البيئة إذ يصبح الفرد عندئذ أكثر إدراكا للملابسات و الظروف من حوله فالقلق له أثر فعال في تيسير التعلم و الأداء ذلك ان المرء يتعلم بسرعة كل نشاط يفيد في خفض القلق.⁽²⁾

¹ - الفيومي، 1991، ص 72-73.

² - محمد، 2004، ص 253.

و قد أشار ساراسون (1957) و سورين (1956) إلى أن القلق يبسر تعلم المادة الأساسية ذات المعنى، و كما توصل رويش (1960) إلى أن القلق يساعد على تعلم الأعمال الإدراكية المعقدة التي تتطلب الانتباه الإرادي الحذر.⁽¹⁾

و يرى زهران⁽²⁾ أن القلق النافع هو ما دفع الإنسان إلى المثابرة و الاجتهاد و الشعور بالمسؤولية، حيث أن القلق منبه لحدوث التغيرات غير الملائمة في محيط الإنسان الذي يعيش فيه، و القلق الضار هو ما تجاوز الحد و استمر.

و لابد أن نذكر شيئاً من القلق يساور كل إنسان يقدم على عمل مهم، أو تجربة جديدة، أو بحث جديد، أو اختراع، حيث أن القلق البسيط يستنفذ طاقات الإنسان الذهنية، و البدنية للسعي من أجل الكمال، أو لإنجاز ما يجب إنجازه، لذلك يعتبر القلق محركاً لطاقات حضارية هائلة، و يطلق على هذا النوع من القلق (القلق الدافع) إلى التقدم أو القلق الإيجابي، إلا أنه عندما يتجاوز الحد المعقول يصبح مصدر ألم و إرهاب لصاحبه.⁽³⁾

الآثار السلبية للقلق:

يرى ريتشارد 1979 أن القلق بإشباع مفيد إذ تم ضبطه و توجيهه و لكنه ضار إلى حد بعيد إذا ترك من غير تقييد و أن الفرد الذي يخبر التوترات الغامضة التي يتميز بها القلق العصابي يكون معرضاً كذلك لأن يخبر القلق في مواقف متعددة تثير القلق لديه.⁽⁴⁾

في حين يرى بعض الأخصائيين أن العلاقة بين القلق و الأداء تكون عكسية أي إذا زاد القلق عن حد معين من مستوى دافعية الفرد قل أداء الفرد و العكس صحيح، و من هذا يتضح ان للقلق ايجابية و آثار سلبية فمن الآثار الايجابية له أنه يدفع الفرد للنمو الشخصي و الاجتماعي و تطور شخصية نحو كثير من الغايات الايجابية و ذلك إذا كان بدرجة متوسطة و هو عندئذ يعتبر قلقاً محموداً.⁽⁵⁾

¹ - الطحان، 1992، ص 236.

² - زهران، 2001، ص 494.

³ - العناني، 1998، ص 122.

⁴ - محمد، 2004، ص 253.

⁵ - الشريبي، 1994، ص 22.

يرى الطيب أن الآثار السلبية للقلق تتمثل في ارتفاع درجة القلق عن الحد اللازم و التي تعوق الفرد عن التفاعل السليم و عن أداء وظائفه الاجتماعية و العقلية بشكل فعال، و حينئذ يشعر بالتوتر و القلق و بناء على ذلك يمكن وصف قلق الامتحان بأنه نموذج للانفعال غير الملائم الذي يعطل إمكانيات الإنسان عن النمو و يصيبه بالتوتر و القلق و عدم الاستقرار بشكل لا يترك له طاقة لمواجهة المواقف الصحية أو التفكير في حلها.⁽¹⁾

و يشير عكاشة إلى أن القلق في بعض الأحيان يقوم بوظيفة حسنة حيث يكون عرضا طبيعيا كالقلق الذي يعنيه الطالب قبل الامتحان، و لكنه ذو أثر سلبي إذا كان شديدا و مؤثرا على نشاط الفرد، و لا يعرف له سبب عند ذلك.⁽²⁾

و يعتبر الطيب أن القلق الانحرافي هو الذي يعيق الفرد عن تحقيق احتياجاته الأساسية، و يقود إلى تبديد الوقت و النشاط الإنساني في سلوك غالبا ما يكون مصلحة الفرد، أو على الأقل فهو نشاط غير مجد و غير منطقي، أما القلق العادي فهو بمثابة المحرك الذي يجعل الفرد يهتم بأمور حياته و الآخرين، و يشجع الفرد على رسم خطته المستقبلية.⁽³⁾

و يرى الطحان أن القلق كمصدر أساسي للاضطراب له آثار سلبية على أداء الفرد كالتالي:

- 1- القلق المرتفع يخفض مستوى أداء الفرد في اختيارات الذكاء التي لها زمن محدد، و لكنه يساعد على تحسين الأداء بالنسبة للأعمال التي ليس لها وقت محدد.
- 2- القلق المرتفع يعطل الأداء عند ذوي الذكاء المنخفض و على الأخص في الأعمال التي تتطلب تكوين المفاهيم.
- 3- القلق المرتفع يخفض القدرة على التمييز بين الأشياء المتشابهة في البيئة، و يؤدي إلى خفض عدد الاستجابات و تكرارها.
- 4- ارتفاع القلق يعطل الاتصال الفعال، كما يحدث في الامتحانات الشفوية، و ما يبدو على الفرد من التلعثم و التأتأة و احتباس الكلام.

¹ - الطيب، 1994، 393.

² - عكاشة، 1980، ص 166.

³ - الطيب، 1994، 229.

5- إن القلق الشديد يكون عقبة في تعلم البدائي لدرجة أن الفرد تظهر استجابات غير صحيحة في البداية.

6- إن القلق المفرط يستثير السلوك البدائي لدرجة أن الفرد يفقد بصورة مؤقتة القدرة على حل المشكلات بصورة منطقية.⁽¹⁾

و يتضح مما سبق أن القلق سلاح ذو حدين يعمل في الاتجاه الايجابي و الاتجاه السلبي أما الاتجاه الايجابي و هو القلق الصحي الطبيعي فهو بمثابة إنذار مبكر لأي خطر خارجي قد يتعرض له الفرد فهو يحميه من هذا الخطر و يحقق له التكيف و التأقلم مع الحياة، و يؤدي إلى وظيفة هامة للفرد و يجعله في المسار الصحيح، و يحفزه و يعطيه إشارة بأن يتفادى الوقوع في الخطر، و يدفعه إلى السلوك السوي، و هذا القلق يزول بزوال الخطر لأنه معروف المصدر و السبب، أما الجانب السلبي للقلق و هو القلق المرضي غير الصحي فهو يقود الفرد إلى الجمود الفكري أو الانتحار في النهاية لأنه يجعل الفرد مشغولاً في جميع الأحوال، و يؤدي إلى الاضطراب في سلوك الفرد و يعيق أدائه و نشاطه العادي لأنه قلق مجهول المصدر و غير معروف السبب و ربما يؤدي إلى زيادة التوتر من الناحية العصبية مما يضر بالفرد و يشعر بالرعب من أي شيء هذا فضلاً عن اعراضه السيئة، و هذا القلق يستمر لدى الفرد في حالة وجود خطر حقيقي و في حالة زوال الخطر الحقيقي عن الفرد.

القلق في ضوء نظريات علم النفس:

لقد تضاربت وجهات النظر المختلفة في تفسير القلق لدى الإنسان، و قد جاء هذا التضارب و الاختلاف من ثراء الفهم نفسه و تعقده في نفس الوقت، لدرجة أن العديد من علماء النفس اعتبروه المحرك الأساسي لكل سلوك سوي أو مرضي ينتج عن الإنسان و الحيوان على حد سواء.

و من الجدير بالذكر هنا أن استعدادنا للقلق ليس دليل الشذوذ، بل هو وسيلتنا للتكيف و حفظ الذات من الخطر، أما الشذوذ فيكون في الشدة و التطرف، و في تأثير القلق على سلوكنا تأثيراً يجعله مضطرباً و غير مناسب.⁽¹⁾

¹ - الطحان، 1992، ص 235.

و من منطلق الاختلاف في وجهات النظر حول مفهوم القلق، سيعرض الباحث أهم النظريات التي حاولت تفسيره، و ذلك بدءاً من النظرية التحليلية مروراً بنظريات التعلم و عبر نظرية الإنسانية الوجودية.

أولاً: نظرية التحليل النفسي:

اعتبر أنصار التحليل النفسي صدمة الميلاد هي المصدر الأول لمشاعر القلق لدى الإنسان، فالوليد عندما ينتقل من بيئة الرحم المشبعة الهادئة المنة إلى البيئة الخارجية، بكل ما تحمله من مثيرات غامرة تختلف كل الاختلافات عن البيئة المطمئنة التي اعتادها، فإنه يشعر بعجزه عن مواجهة هذا العالم فيغامره لأول مرة شعور بالقلق الأول الذي يصبح النموذج الأول، و يعتبرون أن المكون الرئيسي للقلق هذه هو مزيج من الخوف و القلق.⁽²⁾

و فيما يلي عرض موجز لأراء رواد المدرسة التحليلية لتفسير القلق:

❖ رأي فريود Freud

كان فريود من أكثر علماء النفس استخداماً لمصطلح القلق و ينظر فريود إلى القلق باعتباره إشارة إنذار بخطر قادم يمكن أن يهدد الشخصية أو يكدر صفوها على القلق. فمشاعر القلق عندما يشعر بها الفرد تعني عن دوافع (الهُو) و الأفكار غير المقبولة و التي عملت (الأنا) بالتعاون مع (الأنا الأعلى) على كبتها تظهر و تقترب من الشعور و تقوم مشاعر القلق بدور الإنذار احتشد مزيداً من القوى الدفاعية لتحول دون وصول الأفكار و المكبوتات إلى الشعور، بل أنها تدفعها إلى اللاشعور بعيداً عن منطقة الشعور و الوعي.⁽³⁾

و يرى فريود أن القلق النفسي ينشأ نتيجة للتعارض و الصراع بين مطالب الهو (قوة الغرائز) و مطالب الأنا الأعلى (قوة المعايير الأخلاقية) و عجز الأنا عن التفريق بينهما و سبب هذا العجز يرجع إلى الخبرات في الطفولة.⁽⁴⁾

¹ - العناني، 1998، ص 110.

² - عبد الله، 1996، ص 155.

³ - كفاقي، 1999، ص 236.

⁴ - عبد الله، 1996، ص 151.

و يعتبر أن صدمة الميلاد هي المصدر الذي يبعث القلق في نفس الفرد و أنها تشتمل على سلسلة من المشاعر المؤلمة التي نتجت عن تغيير بيئة الطفل بسبب ميلاده و هي الصدمة التي نتجت عن انفصال الطفل عن أمه و استقلاله عنها، و هذه الصدمة و ما يتولد عنها من مشاعر مؤلمة أساس الأول الذي يمهد لظهور القلق قفي المستقبل.⁽¹⁾

و يضيف فرويد في تفسيره للقلق أنه إذا لم تقم الأنا بعمل نشاط معين يساعده في الدفاع عن نفسها ما يهددها و هي المكبوتات و الرغبات المكبوتة في الشعور، و إما أن يستفحل القلق حتى تقع الأنا فريسة المرض النفسي.⁽²⁾

و بعد فترة من الزمن عدل فرويد نظريته في مفهوم القلق، فهو لم يعود يؤكد على أن الخبرات المؤلمة التي تنتج عن صدمة الميلاد هي العامل الأساسي في القلق، و إنما قرر بجانب ذلك وجود مواقف خطرة تهدد الفرد في مراحل نموه المختلفة، و أن كل مرحلة من مراحل النمو توجد مثل هذه المواقف، ففي حالة الطفولة المبكرة يثير القلق فقدان الأم أو فقدان حبها، و في المرحلة القضيبيية يثير القلق الخوف الناشئ عن التهديد بالخصاء، أما في مرحلة الكمون فغن القلق يثار بتهديد الأنا الأعلى أي تهديد الضمير كالشعور بالذنب بسبب عملية التطبيع الاجتماعي، و يسمى فرويد هذا القلق بالقلق الاجتماعي أو القلق الخلقي، و هو خوف من عدم موافقة المجتمع أو خوف الفرد من نبذ مجتمع له.⁽³⁾

❖ رأي أدلر Alfred Adler

يرى أدلر أن القلق النفسي ترجع نشأته إلى طفولة الإنسان كأن يشعر الفرد بالقصور الذي ينتج عنه الشعور بالأمن، و قد حدد أدلر مفهوم القصور بالقصور العضوي في بادئ الأمر بأنه قصور عضوي ثم ذهب بعد ذلك و عمم هذا القصور حتى شمل القصور بمعناه المعنوي و الاجتماعي، فشعور الفرد بالقصور في نظر نفسه يزيد من شعوره بعدم الأمن و يرى أدلر أن القصور بالقصور العضوي هو القصور في أحد أعضاء الجسم إما نتيجة لعدم استكمال نموه أو توقفه أو نقص كفايته التشريحية أو الوظيفية، و لقد استدل أدلر على أنه هناك علاقة

¹ - فهمي، 1997، ص 187.

² - العناني، 1998، ص 110.

³ - مرسى، 1978، ص 24.

بين القصور العضوي و النمو النفسي و هذا يؤثر دائما على حياته في المواقف المختلفة، و من ثم ينشأ القلق النفسي و كذلك نوع التربية التي يتلقاها الفرد في أسرته أثناء طفولته لها أثر كبير في نشأة القلق النفسي عند الفرد.⁽¹⁾

و يعتقد أدلر أن القلق ينشأ نتيجة لشعور الشخص بأنه في نظر نفسه فيزيد من شعوره بعدم الأمن، و من ثم ينشأ لديه القلق.⁽²⁾

❖ رأي كارن هورني (Karen Horney)

تعريف هورني القلق بأنه مستنتج اجتماعي يسببه تعرض الطفل منذ صغره كفاح النشأة الاجتماعية لخبرات من مشاعر العزلة و العجز في عالم عدائي، و ترى هورني أن القلق الأساسي منشأ من الصداق الذي ينتج نتيجة اعتماد الطفل على والديه و بين رغبته في التحرر منهما، كما ترى أن الشخص السوي الذي يتلاءم و يتكيف مع معايير و تقاليد المجتمع و هي تؤكد في ذلك على دور العوامل الاجتماعية الهام بما فيها من أثر على قيم و سلوك الفرد.⁽³⁾

و قد اتفقت هورني Horney مع فرويد في أن القلق يؤدي إلى الكبت، إلا أنها اختلفت معه في نوعية الرغبات المكبوت، و ذهبت إلى أنها رغبات عدائية تجاه الوالدين، يكتبها الطفل نتيجة لخوفه من أن يفقد حبهما، أو لخوفه من انتقامهما منه، خصوصا إذا أظهر هذه المشاعر، كذلك اختلفت معه في سبب شعور الفرد أو الطفل بالعجز، و شارته إلى أن كبت الطفل للعداوة يفقده القدرة على الدفاع عن نفسه و يدفعه للخضوع، و الطاعة في مواقف كان يجب عي=ليه الدفاع عن نفسه، فيشعر بالعجز، بينما يرى فرويد أن سبب العجز هو شعور الأنا بالضعف أمام رغبات الهو و مطالب الأنا العليا.⁽⁴⁾

و ترجع هورني نشوء القلق إلى ثلاثة عناصر هي:

¹ - فهمي، 1997، ص 205.

² - عبد الله، 1996، ص 151.

³ - رضوان، 2002، ص 235.

⁴ - موسى، 1978، ص 25.

- الشعور بالعجز.
- الشعور بالعداوة.
- الشعور بالعزلة.⁽¹⁾

و ترى أن القلق ينبع من شعور الفرد بعجزه و ضعفه و حرمانه من العطف و الحنان و شعوره بأنه مخلوق ضعيف وسط عالم عدواني هو أهم مصدر من مصادر القلق و هو شعور ينمو تدريجيا من عناصر تربية الأسرة الخاطئة فالسيطرة المباشرة و غير المباشرة، و عدم العدالة و المساواة و الجو العائلي العدائي كلها عوامل توظف مشاعر القلق في النفس و يغذيه التناقضات التي تنطوي عليها الحياة الاجتماعية و البيئة الطبيعية بما تحتويه من أنواع الحرمان و الإحباط.⁽²⁾

❖ تفسير يونج للقلق

يعتبر القلق فعل يقوم به الفرد حينما تغزو عقله قوى و خيالات غير معقولة صادرة عن اللاشعور، فالقلق هو خوف من سيطرة محتويات اللاشعور الجمعي غير المعقولة التي لازالت باقية فيه من حياة الإنسان البدائية كما يعتقد أن الإنسان يهتم عادة بتنظيم حياته على أسس معقولة منظمة و أن ظهور المادة غير المعقولة من اللاشعور الجمعي يعتبر تهديدا لوجوده، و يؤكد يونج على أهمية التفاعل بين الطفل و والديه أكثر من تأكيده على نمو الغرائز الجنسية كما فعل فرويد.⁽³⁾

❖ تفسير القلق عند اريك فروم Erich Fromm

يؤكد اريك فروم على العلاقات الاجتماعية و أثرها على حياة الطفل فهو يرى أن الطفل يقضي فترة طويلة من الزمن معتمدا على والديه و لكن باستمرار نموه يدرك أن ذاته وحدة منفصلة و بهذا يزداد تحرره من القيود التي تربطه بوالديه و يسمى فروم هذه العملية التفرد، و الطفل في عملية التفرد ينتابه إحساس بالقلق و التوتر و ذلك لأن اتجاهه لاستقلال يهدد شعوره بالأمن الذي نتيجة له الاعتماد على الوالدين كما يتطلب منه أن يواجه المجتمع

¹ - العناني، 1998، ص 112.

² - فهمي، 1997، ص 205.

³ - الكعبي، 197، ص 80.

المملوء بالمخاطر و الصعوبات بمفرده دون تدخل الآخرين، فيشعر حينذاك بالعجز و القلق.⁽¹⁾

و يشير فروم إلى أن الطفل قد يكون لديه من الإمكانيات و القدرات ما يتعارض مع رغبات المحيطين به مثل الوالدين الذين يقابلون قدرات الطفل بعدم الاستحسان و هذا يضطره إلى كبت الرغبات و الإمكانيات التي لا تلقي الاستحسان منهما، و كلما حاولت هذه الرغبات الظهور في الشعور شعر بالقلق لخوفه من أن يفقد والديه و عدم تفـقبلهما، و هكذا يرى فروم أن القلق ينشأ عن الصراع بين الحاجة للتقرب و من الوالدين و بين الحاجة إلى الاستقلال و يعتقد أن التوتر و القلق حينما يكونان موجودين لدى الأم نـعكس آثارها في الوليد لأنه يسند القلق من خلال الارتباط العاطفي بينه و بين الأم.⁽²⁾

ويرى الباحث أن هذه النظرية التي يتزعمها فرويد، و الذي أرجع فيها القلق إلى ماضي الطفل و خبراته الأولى القديمة التي تعرض لها مثل صدمة الميلاد، و القلق بسبب كبت الرغبات الجنسية و أثرها في زيادة مشاعر القلق لدى الأفراد ناقصة و مشوشة و يعتبرها بعض الأخطاء، بينما نجد أتباع فرويد مثل أدلر و هورني و سولفيان ربطوا بين الواقع الحالي الذي يتأثر به الطفل و يحدد سلوكه الحالي، و هو بذلك خالفوا فرويد حين قال أن الماضي وحده هو الذي يحرك الحاضر و المستقبل للفرد، و اعتبروا أن خبرات الحاضر الناشئ عن لواقع الخارجي، و الخبرات الحاضرة هي التي تشكل نمط تطلعات الفرد للمستقبل، و هم أيضا خالفون الفرويدية القديمة التي اعتبرت أن الإنسان سيبقى رهينة للقلق طوال حياته، و أكدوا على أن القلق يمكن التخلص منه إذا أعاد الإنسان صياغة حياته، و علاقاته الاجتماعية، و نمى قدراته و إمكانياته الذاتية، حتى يتمكن التخلص من القلق و العيش بأمان و صحة نفسية عالية.

¹ - الشريبي، 1998، ص 24.
² - الكعبي، 1997، ص 84.

ثانياً: نظرية المدرسة السلوكية: Behaviouristic School

تنظر المدرسة السلوكية إلى القلق على أنه سلوك متعلم من البيئة التي يعيش وسطها الفرد، و هذه وجهة نظر متباينة و مخالفة لنظرية التحليلي النفسي، فالسلوكيون لا يؤمنون بالدوافع اللاشعورية، فالقلق عند السلوكيين هو استجابة مكتسبة قد تنتج عن القلق العادي تحت ظروف معينة، ثم تعمم الاستجابة بعد ذلك، و بمعنى آخر هو استجابة خوف تستثار بمثيرات ليس من شأنها أن تثير هذه الاستجابة بمعنى أن القلق هو استجابة خوف اشتراطيه متعلمة، و الفرد غير واع بالمثير الطبيعي الأصلي لها، ة بناء على ذلك فإن النظرية السلوكية ترى أن القلق و الخوف المرضي يمكن محوه لأنه مكتسب و يكون ذلك عم طريق الاشتراط الكلاسيكي.⁽¹⁾

و يرى السلوكيون أن القلق ينتج عن طريق:

- 1- تعرض الفرد لمواقف و ظروف معينة مثل تعرض الفرد لمواقف ليس فيها إشباع مثل التعرض لموقف خوف أو تهديد مع عدم التكيف الناجح فيترتب عليها اضطرابات انفعالية و من أهمها عدم الارتياح الانفعالي و اشعور بالتوتر.
- 2- الضعف العام في الجهاز العصبي، و الخطأ في التركيب العضوي من اختلال الأوعية الدموية.
- 3- إسراف الوالدين في حماية الطفل، فتكون النتيجة شعور الأطفال بالخطر عندما يتعرض للمواقف الخارجية البعيدة عن مجال الأسرة.⁽²⁾

و فيما يلي عرض موجز لأراء المدرسة السلوكية في تفسير القلق:

قاما نظرية دولارد و ميللر Dolard & Miller في القلق على مفهوم عملية التعلم و الاكتساب فالقلق عندها سلوك مكتسب من واقع علاقته بعملية التعلم و أثره عليها، و هما يعتبران الخوف دافعا مكتسبا أي دافع ثانوي مشتق من الألم، فالإنسان يتعلم مخاوفه و قلقه عن طريق الارتباط بين المثيرات، و قد عرض دولارد و ميللر نظريتهما الشخصية و

¹ - العزة، 2004، ص 80.
² - العيسوي، 2001، ص 70.

العلاج النفسي و لكنهما استخدمتا مفاهيم خاصة بهما فقد استفادا من مفهوم الدافع و أكدوا على الدور الذي يقوم به خفض الدافع في عملية التعليم و القلق ما هو إلا دافع عندما يزداد إلى حد معين يؤدي إلى تدهور في للأداء و العكس صحيح، و القلق عندهما ما هو إلى حالة غير سارة يعمل الفرد على تجنبها و القلق دافعا مكتسبا أو قابلا للاكتساب و يحدث القلق نتيجة الصراع، و الصراع قد يأخذ الكثير من الأشكال مثل صراع الإقدام، و الإحجام، أو صراع الإقدام أو صراع الإحجام- الإحجام أن هذا الصراع يولد حالة من عدم الاتزان تؤدي إلى القلق و لا يكون هناك مفر من هذا الصراع المستمر حتى يعود الاتزان مرة أخرى.⁽¹⁾

و يشير Morer إلى أن القلق استجابة داخلية تحرك سلوك الفرد من الموقف الذي يكرهه، و رد فعل شرطي لمنبه مؤلم قد يكون المنبه من الداخل أو الخارج يصاحبه توتر و تنبيه لأجهزة الجسم ليستجيب الفرد بما يساعده على تخفيف هذا الشعور و يجنبه التنبيه المؤلم، و كذلك اختلف مورر مع فرويد في تفسير القلق، فبينما ذهب فرويد إلى أن الاستعداد للقلق فطري و مضمونه مكتسب، ذهب مورر إلى أن القلق سلوك مكتسب و قال أن القلق لا ينتج من الأفعال التي لم يتجرأ الفرد على عملها، بل من الأفعال التي ارتكبها و لم يرضى عنها، و هذا يعني أن القلق كبت الأنا العليا و ليس كبت الهو كما ذهب فرويد، و لذلك افترض مورر أن إشباع الرغبات التي لا يرضى عنها الأنا الأعلى يثير الشعور بالذنب و الذي يؤدي بدوره إلى القلق، و ذهب إلى أن الخطيئة و قمع الأخلاق هما أساس الاضطرابات النفسية حيث قال "إن تمسكنا بالأخلاق و القيم و عملنا ما يري ضمائرنا، نكون أصحاء نفسيا."⁽²⁾

و يرى أصحاب المدرسة السلوكية الجديدة و من بينهم شافر Shaffer و دروكسي Droxy أن القلق المرضي استجابة مكتسبة قد تنتج عن القلق العادي تحت ظروف أو مواقف معينة ثم تعمم هذه الاستجابة بعد ذلك على مواقف أخرى مثلا يتعرض الفرد منذ طفولته لمواقف

¹ - عثمان، 2001، ص 25.
² - موسي، 1978، ص 26.

يحدث فيها الخوف و التهديد نتيجة لعدم إشباع، و يترتب على ذلك مثيرات انفعالية من أهمها عدم الارتياح الانفعالي و ما يصاحبه من توتر و عدم استقرار.⁽¹⁾

و يتضح من خلال عرض النظرية أن المدرسة السلوكية قد أهملت اللاشعور، و ركزت اهتمامها على دراسة السلوك الإنساني الظاهر أو الخارجي، و اعتمدوا على المثير و الاستجابة في تفسيرهم للقلق، و يتضح أيضا أن المدرسة السلوكية اتفقت مع مدرسة التحليل النفسي في أن كلا المدرستين يرجعا القلق إلى خبرات مؤلمة في ماضي الفرد، في حين أنهما يختلفان في تصورهما لتكوين القلق، حيث يتحدث التحليل النفسي عن العلاقة بين القلق بالهو و الأنا الأعلى، أو الشعور و اللاشعور، بينما يحلل السلوكيون القلق في ضوء الاشتراط الكلاسيكي.

ثالثا: نظرية المدرسة الإنسانية Humanistic School

يرى أصحاب المذهب الإنساني أن القلق هو الخوف من المستقبل و ما قد يحمله هذا المستقبل من أحداث قد تهدد إنسانيته، فالقلق ينشأ مما يتوقع الإنسان من أنه قد يحدث، و ليس القلق ناتجا عن ماضي الفرد و بين أصحاب هذا المذهب أن الإنسان هو الكائن الحي الوحيد الذي يدرك أن نهايته حتمية، و أن المزمز قد يحدث في أي لحظة، و أن توقع الموت هم المثير أساسي للقلق عند الإنسان.⁽²⁾

و هكذا يرى أصحاب هذا الاتجاه أمثال ماسلو Maslow و روجرز Roger أن القلق في مضمونه هو الخوف من المستقبل، و ما يحمله هذا المستقبل من أحداث قد تهدد وجود الإنسان، و ينشأ ما لا يتوقع الإنسان حدوثه، و ليس القلق ناتجا عن ماضي الفرد فحسب، كما أن الإنسان هو الكائن الحي الوحيد الذي يدرك أن نهايته حتمية، و أن الموت قد يحدث في أي لحظة، و أن توقع الموت هو المثير الأساسي للقلق عند الإنسان.⁽³⁾

¹ - الشريبي، 1998، ص 58.

² - العناني، 1989، ص 113.

³ - عبد الهادي، 2000، ص 217.

و يقوم المذهب الإنساني في علم النفس على أسس تختلف عن تلك التي تقوم عليه النظرية التقليدية، حيث يقدم نظرة عن الإنسان و حياته و مستقبله، و يرى أن الإنسان كائن حي خير بطبيعته، و أنه شر يكون ضحية رد فعل لما يواجهه من صعوبات و تحديات و إحباطات، فالفرد في نظر هذا المذهب حر، يختار من الحياة الأسلوب الذي يتناسب معه، و الذي ينفرد به عن غيره، و حرية الإنسان محدودة، فهناك مواقف لا يستطيع فيها الاختيار، و الإنسان دائماً في نمو و تطور يدفعه إلى نشاطه الدافع إلى تحقيق الذات.⁽¹⁾

و يتضح مما سبق من خلال عرض هذه النظرية، أن المدرسة الإنسانية قد اختلفت في تفسيرها لنشأة القلق مع المدارس السابقة، حيث اعتبرت أن الحاضر و المستقبل هما اللذان يثيران القلق لدى الفرد بعكس المدارس التي سبقت، و التي اعتبرت أن الماضي هو الذي سبب القلق لدى الأفراد، و يرى أيضاً أن المدرسة الإنسانية تعتبر الإنسان كائن يجب أنم يحترم و يقدر، و لا ينظر إليه كآلة و أن يقام عليه التجارب، و غير ذلك من الأمور التي تهدد إنسانيته، فهم يدرسون مشكلات ذات معنى للإنسان و لوجوده و لرسالته، كالإرادة و حرية الاختيار، و المسؤولية، و لا شك أن هذه المعاني قريبة من مفاهيم الدين الإسلامي الحنيف.

رابعاً: المدرسة العقلانية المعرفية.

هو مدخل علاجي مباشر يستخدم فنيات معرفية لمساعدة العميل لتصحيح معتقداته الخاطئة و الأعلانية، و تحويل هذه الأفكار و المعتقدات التي يصحبها خلل انفعالي و سلوكي إلى معتقدات يصحبها ضبط انفعالي و سلوكي. و قد وجد أن القلق ينشأ من خلال الأفكار الخاطئة و الإدراك الخاطئ لدى العميل يقود إلى سلوك خاطئ، فوجود أفكار خاطئ لدى الفرد مما يترتب على ذلك القلق النفسي و قد يفسر القلق على أنه رد فعل لعدم قدرة الفرد على تحقيق أهدافه أو شعوره بخيبة الأمل و الفشل و كما يفسر على أن القلق أسلوب لحياة الفرد الذي

¹ - عبد الغفار، 190، ص 51.

اختار لنفسه أهدافا غير اجتماعية أو غير ممكنة التطبيق و لا ترتبط بالواقع مما يؤدي إلى الفشل و من ثم القلق.⁽¹⁾

خامسا: المدرسة البيولوجية.

تركزت البحوث في مجال تحديد الأسباب البيولوجية التي تسهم في تفسير القلق في اتجاهين هما اختبارات المقاومة البيولوجية و الأسباب الجينية، و قد قام الباحثون بعمل اختبارات للمقاومة البيولوجية يحث يقدم الباحث عاملا بيولوجيا مثل ملح الصوديوم للأفراد الذين يعانون من نوبات الهلع و آخرين لا يعانون من نوبات الهلع و وجد أن الذين لديهم حساسية من الأملاح ينتج لديهم مشاعر الرهبة و الهلع و التوتر و القلق و الدراسات الجينية تعتمد على النسبة المنوية للأفراد الذين لديهم أقارب يشاركونه نفس المرض.⁽²⁾

سادسا: المدرسة الإسلامية.

يرى المشرع الإسلامي أن القلق ينشأ عند الفرد نتيجة مخالفة أحكام الشريعة الإسلامية، و عدم الامتثال لحدود الله تعالى، فهو بذلك يتبع نفسه هواها، و يجري لاهثا وراء دنياه غير مبال و لا معتبر لأخرته، و يقول الرسول صلى الله عليه وسلم "الكيس من دان نفسه و عمل لما بعد الموت، و العاجز من أتبع نفسه هواها و تمنى على الله الأماني (أخرجه الإمام أحمد) و يمكن إجمال الأسباب و الدوافع الكامنة وراء نشأة حالة القلق عند الفرد كما يراها التشريع الإسلامي على النحو التالي:⁽³⁾

1- ارتكاب الذنوب:

فالذنوب هي مخالفة القوانين الإلهية و إتباع هوى النفس الأمارة بالسوء، و تعتبر الذنوب و الخطايا و اقتراب الآثام و ارتكاب المعاصي كالسموم للقلق فهي إن لم تهلك صاحبها فهي تضعفه.

¹ - الكعبي، 1997، ص 105.

² - الدايري، 2005، ص 330.

³ - الخطيب، 2004، ص 428.

2- الضلال:

الضلال هو عكس الهدى، و ان الضلال عن سبيل الله و الكفر و الإلحاد و البعد عن الدين و معصية الله تعالى و رسوله يؤدي إلى الوقوع في دوامة الاضطرابات النفسية، و من ثم الإصابة بالقلق الذي هو النتاج الطبيعي للضلال.

3- الصراع بين الخير و الشر:

إن أخطر صراعات الإنسان هو صراعه بين قوي الخير و قوي الشر و بين الحلال و الحرام و ينشأ الصراع بين الهو (النفس الأمارة بالسوء) و بين الأنا الأعلى (النفوس اللوامة) حيث ينعكس آثار هذا الصراع على الأنا (النفس المطمئنة) و تحولها إلى نفس مضطربة فإذا ما استحكمت الصراع من الإنسان صرعه و أحاله إلى فريسة للقلق.

4- ضعف الضمير:

هناك مقولة في علم النفس ترى أن الأمراض النفسية و مظاهر التوافق النفسي هي أمراض الضمير و هي حيلة هروبية من تأنيب الضمير، و يضاف إلى ضعف الضمير الضعف الأخلاقي و الانحراف السلوكي الذي يترتب عليه ذلك.

5- الأنانية و إثارة الحياة و التكالب عليها.

6- إتباع الغرائز و الشهوات و البذخ و الإغراء.

7- الغيرة و الحقد و الحسد و الشك و الارتياب.

و يخلص الباحث من خلال استعراض آراء أصحاب مدارس علم النفس التمس عملت على تفسير القلق إلى عدة أمور أهمها:

1- أن فرويد قد اعتبر صدمة الميلاد هي بداية المصادر التي تثير القلق لدى الإنسان، و بعد ذلك قام بتعديل آرائه هذه و لم يعد يعتبر أن صدمة الميلاد وحدها هي التي تبعث القلق، بل هناك مواقف صعبة يمر بها الإنسان في مراحل حياته المختلفة تثير القلق لديه.

2- أن الفرويديين الجدد أمثال كارن و هورني، و اريك فروم، و سوليفان، و الفرد ادلر، قد اختلفوا مع فرويد في تفسيره للقلق، و ذلك لأنهم اهتموا بالعلاقات الاجتماعية، و أثرها على علاقات الفرد بالمجتمع الذي يعيش فيه.

3- ذهبت المدرسة السلوكية إلى أن القلق سلوك مكتسب تم عن طريق تعلم خاطئ حدث من خلال الخبرات الماضية التي اكتسبها الفرد في حياته الأولى.

4- أن المدرسة الإنسانية رأت أن القلق ينشأ من إدراك الفرد لخطية الموت و نهاية الحياة، و أن الحاضر و المستقبل لدى الفرد هو الذي يثير القلق لديه.

5- يتضح أن المدرسة التحليلية و المدرسة السلوكية قد اتفقا على أن القلق يرتبط بماضي الفرد، و من تم مواجهته في الماضي من خبرات، و لكنهم اختلفوا في مصدر القلق، فالتحليليون يعتبرون أن القلق استجابة لخطر مجهول غير معروف السبب، أما المدرسة السلوكية فتعتبر القلق استجابة لخطر معروف و محدد، و هذا يخالف تماما ما ذهبت إليه المدرسة الإنسانية التي اعتبرت أن المواقف المستقبلية هي التي تثير القلق و ليس الماضي.

و يتضح من خلال استعراض النموذج الإسلامي في تفسير القلق نلخص إلى أن المشكلة في التصور الإسلامي تحدث نتيجة لانحسار و ضعف الوازع الديني لدى الأفراد مما يؤدي إلى القلق و التوتر و من ثم حدوث المشكلة أو قد ترجع المشكلة إلى قلة الوعي الديني أو عدم الدراية بالأحكام الدينية التي تمنع الوقوع في المشكلة.

و كما يتضح أيضا أن النظريات الغربية التي قدمت تفسيراً لمشكلة القلق قدمت صورة جزئية تسير متكاملة عن حقيقة هذا الكائن الإنساني للمادي و كأنه وجد من فراغ و يعيش في فراغ لا صلة له بالكون الذي هو جزء منه إلا يوجد خالق لهذا الكون مع تجاهل كامل لما كان قبل وجوده الإنساني في هذه الدنيا لما يكون بعد انقضاء هذا الوجود و ترتب على هذا إهمال الجوانب الروحية مع العلم أن هذا الجانب هو الذي يدور حوله الوجود البشري في التصور الإسلامي و هو الفاصل على مختلف جوانب السلوك البشري، فالإيمان بالله أساس فطري في طبيعة الإنسان قال تعالى على لسان رسول الله صلى الله عليه وسلم "و إني خلقت عبادي

حنفاء كلهم و إنهم أنتهم الشياطين فاجتالتم عن دينهم و حرمت عليهم ما أحلت لهم"، و لكن الفطرة تتغير و تتبدل بما عليها من العقائد الفاسدة و الفرق الضالة فتفسدها. و قد قال صلى الله عليه وسلم "ما لله مولود إلا يولد على الفطرة فأبواه يهودانه أو ينصرانه أو يمجسانه".

❖ علاج القلق النفسي:

رغم صعوبة علاج القلق، إلا أنه من أكثر الأمراض النفسية استجابة للعلاج، حيث يمكن علاجه بإزالة الأسباب التي أدت إليه، و يمكن القول أن علاج القلق يختلف حسب الفرد و شدة القلق، و وسائل العلاج المتاحة للفرد.⁽¹⁾

حيث كانت المسكنات بما فيها الكحول تستخدم لعلاج القلق لوقت طويل، و المسكنات تقلل من القلق و تجعل الفرد ينام إلا أن أعراض القلق تعود مرة أخرى و هذا يقود إلى الإدمان دون الشفاء الكامل، و النجاحات في علاج القلق اعتمدت على تأكيد العلاج النفسي كأساس قوي في علاج القلق و الحد من درجته.⁽²⁾

و من هذا المنطلق سوف يقوم الباحث باستعراض بعض أهم أنواع العلاج المستخدمة في مجال القلق و هي كالتالي:

أولاً: العلاج النفسي:

يهدف العلاج النفسي إلى تطور شخصية المريض و إزالة مخاوفه و خفض توتره و هنالك عدة طرق للعلاج النفسي منها:

أ- العلاج بالتحليل النفسي:

و هو أحد الوسائل الهامة في علاج القلق حيث يساعد على تقوية (الأنا) بمريض باعتباره الجزء المسيطر على حفزات (الهو) و المنسق بين متطلبات (الهو) و ضوابط (الأنا الأعلى) و كما يهدف إلى إظهار الذكريات و الأحداث المؤلمة و المكبوتة بمعنى تحديد

¹ - العناني، 1998، ص 115.
² - المطيري، 2005، ص 284.

أسباب القلق الدفينة في اللاشعور و نقلها إلى حيز الشعور و يتم ذلك عن طريق التداعي الحر و تفسير الأحلام حيث يصل المريض إلى الاستبصار بالمشكلة و محاولة حلها.⁽¹⁾

ب- العلاج جشطالتي:

و يركز هذا العلاج على خبرة الفرد الواعية بذاته و بيئته باعتبارها محور حياته، و يتم ذلك باستخدام بعض الفنيات مثل فنية المقعد الخالي، حيث يجلس المريض على مقعد و أمامه مقعد خالي يتخيل جلوس شخص آخر عليه و يبدأ في حوار تخيلي مع الشخص، و كذلك فنية الاسترخاء و التنفس العميق لإعادة الانتعاش الحيوي إلى الفرد و غير ذلك من الفنيات الأخرى.⁽²⁾

ج- العلاج العقلاني:

و يعتمد هذا العلاج على مناقشة الأفكار فير المنطقية لدى المريض و إحلال الأفكار المنطقية بدلا منها مما يؤدي إلى تغير سلوك المريض.⁽³⁾

ثانيا: العلاج السلوكي:

يستخدم العلام السلوكي خاصة في حالات الخوف حيث يتدرب المريض على الاسترخاء، إما بتمرينات الاسترخاء العضلية أو النفسية أو تحت تأثير عقاقير خاصة بالاسترخاء، ثم يعطي المريض منبهات أقل من تصدر قلقا، أو تسبب ألما و نزيد المنبهات تدريجيا حتى يستطيع المريض مواجهة مواقف الخوف و هي في حالة استرخاء و هدوء شديد و دون ظهور علامات محددة و معينة من القلق.⁽⁴⁾

¹ - الدايري، 2005، ص 334.

² - الطيب، 1994، ص 389.

³ - المهيري، 2005، ص 285.

⁴ - الخطيب، 2003، ص 378.

ثالثاً: العلاج البيئي:

يقصد به تعديل العوامل البيئية ذات الأثر الملحوظ مثل تغيير العمل، و تخفيف اعباء المريض و تخفيف الضغوط البيئية و مثيرات التوتر، و العلاج الاجتماعي و الرياضي و الرحلات و الصداقات و التسلية و العلاج بالموسيقى و العمل.⁽¹⁾

رابعاً: العلاج الكيميائي (Chemott Therapy)

يستخدم هذا الأسلوب في علاج حالات القلق الشديد المزمن، و يعتمد على إعطاء المريض بعض العقاقير التي تخفض من حدة القلق و التوتر العصبي و هذه العقاقير تؤدي إلى الاسترخاء و الهدوء.⁽²⁾

و من أمثلة العقاقير التي تقلل التوتر العصبي: مجموعات البنزودازيين (الفابيوم- الليبريم- اتيفان- زاناكس- تركسين).⁽³⁾

خامساً: العلاج الكهربائي:

لا تفيد الصدمات الكهربائية في علاج القلق النفسي إلى إذا كانت تصاحبه أعراض اكتئابية شديدة، و يعتمد على تعريض المريض لصدمة كهربائية معينة تعيد تنظيم المواد الكيميائية و الهرمونات العصبية التي تصل بين قشرة المخ و الهيبوثلامس.⁽⁴⁾

سادساً: العلاج الجراحي:

توجد بعض الحالات النادرة من القلق النفسي المصحوبة بالتوتر الشديد و الاكتئاب و التي لا تتحسن بالعلاج النفسي، و الكيميائي، أو الكهربائي أو السلوكي و هنا نلجأ إلى العملية الجراحية في المخ لتقليل شدة القلق و التوتر و حتى يستطيع المريض العودة للحياة الاجتماعية. تعتمد هذه العملية على قطع الألياف الخاصة بالانفعال الشديد تلك الموصلة بين الفص الجبهي بالمخ و الثلاموس أو توقف الدائرة الكهربائية الخاصة بالانفعال و بالتالي

¹ - زهران، 2001، ص 488.

² - عبد الله، 1996، ص 156.

³ - عكاشة، 2003، ص 149.

⁴ - العبيدي، 1996، ص 87.

يصبح الفرد غير قابل للانفعالات الشديدة المؤلمة و التي يمكن أن تعيقه عن التوافق و التكيف.⁽¹⁾

سابعاً: العلاج النفسي الديني للقلق النفسي.

لقد أوضح القرآن الكريم للإنسان الطرق الصحيحة لتربية النفس و تقويمها و تنشئتها تنشئة سليمة، تؤدي بها إلى بلوغ الكمال الإنساني والتي تحقق به سعادة الإنسان في الدنيا و الآخرة، هذا و بالإضافة إلى إرشاد الإنسان إلى ممارسة السلوك السوي بما فيه من صلاح للإنسان و خير المجتمع و لقد بذلت في الآونة الأخيرة جهود مضمينة في ميدان العلاج النفسي للمصابين في الاضطرابات الشخصية و الأمراض النفسية، غير أنها لم تحقق المرجو منها و هو القضاء على الأمراض النفسية و الوقاية منها.

و على هذا الصعيد بدأت كذلك تظهر حديثاً اتجاهات جديدة في ميدان العلاج النفسي، تنادي بأهمية الدين في الصحة النفسية، و في علاج الأمراض النفسية، و ترى أن في الإيمان بالله تعالى قوة خارقة تمد الإنسان المحافظ دينياً بطاقة روحية هائلة، تعينه على تحمل مشاققة الحياة و تجنبه القلق و الوسوس التي ستعرض لها كثير من الناس الذين يعاركون الحياة المعاصرة . مما سبباً للإنسان المعاصر كثيراً من ألوان الضغط و التوتر النفسي، و جعله نهبا للقلق، و عرضة للإصابة بالأمراض النفسية.⁽²⁾

و يتمثل منهج القرآن الكريم في علاج النفس من أدرانها و أخطائها التي علق بها من جراء صراعاته في الدنيا و الآخرة و التي تجعله مهموماً و مكبلاً بمطالب الدنيا التي تحول دون ممارسة لسلوكه بشكل طبيعي في الحياة. و لما كانت عملية التعلم في أساسها تعديل السلوك و تغيير الأفكار و الاتجاهات و العادات، و هذا ما ينطبق في جوهر على إجراءات العلاج النفسي، إذ يعتبر في أساسه عملية تصحيح لتعلم خاطئ، و تم خلاله تعلم أساليب معينة من السلوك الدفاعي أبعدت المريض من مواجهة مشكلاته، ليخفف بها حيرته و قلقه، فقد وضع القرآن الكريم أسلوباً علاجياً نفسياً منذ أربعة عشر قرناً، كان له السبق فيه من نظريات علم

¹ - الشاذلي، 2001، ص 118.
² - نجاتي، 1987، ص 247.

النفس الحديثة لعلاج أساس الاضطرابات النفسية، حيث أناط به العمل على التخفيف من تلك الاضطرابات بدأ بالفرد حيث أشارت البحوث النفسية في العلاج النفسي، إذ أقرت أن العلاج النفسي يبدأ من الذات و ينتهي بالذات.

و يمكن توضيح منهج القرآن في علاج النفس البشرية في التالي⁽¹⁾

1- الإيمان بعقيدة التوحيد:

حيث تعد الأساليب المستخدمة في القرآن الكريم لترهيب و ترغيب النفس البشرية لإثارة الدافع إلى التعلم من خلال تكرار المعاني ذات العلاقة لتأكيدھا في الأذهان ذات أثر بالغ من الناس لتقبل الدين الجديد و كذلك حثه على الإيمان بعقيدة التوحيد و البيت هي بمثابة الخطوة الأولى في إحداث تغيير كبير في شخصية الإنسان.

2- التقوى:

فالتقوى تصاحب الإيمان و هي وقاية الإنسان من غضب الله تعالى و عذابه بالابتعاد عن ارتكاب المعاصي و الذنوب و يتضمن مفهوم التقوى تحكم الإنسان في دوافعه و انفعالاته و سيطرته على ميوله و أهوائه و كذلك يجب على الفرد أن توخي الحق و العدل و الأمانة و الصدق و تجنب الظلم و العدوان في علاقاته مع نفسه و مع الآخرين.

3- الاعتراف بالذنب:

و يتضمن الاعتراف بالذنب شكوى النفس من النفس طلباً للخلاص و الغفران و في الاعتراف إفضاء الإنسان عما في نفسه إلى الله، و هو يزيل مشاعر الخطيئة و الإثم و يخفف من عذاب النفس اللوامة (الضمير) و يطهر النفس المضطربة و يعيد إليها طمأنينتها.

4- التوبة:

فالتوبة طريق المغفرة و أمل المخطئ الذي ظلم نفسه و انحرف سلوكه و حطمته الذنوب، و هو في حالة جهالة، أي اندفاع و طغيان و شهوة و صحا ضميره، فالشعور بالذنب يسبب

¹ - البخطيب، 2004، ص 439-440.

تأثير الصلاة على التخفيف من القلق لدى لاعبي كرة القدم القسم المحترف الأول

للإنسان الشعور بالنقص و القلق و يهتم العلاج النفسي بعيد له الرؤيا من جديد و يصبح أكثر تقبلا لذاته بنزول قلقه عن طريق توبته إلى الله الذي يغفر ذنوبه و يقوي له أمله في رضوانه.

5- الصبر:

الصبر مفتاح الفرج، و هو تفويض الأمر إلى الله كفضيلة خلقية روحية يعتصم بها الإنسان فيهدأ، و يطمأن بالله و الصبر يبعد الشيطان و يرضي الرب و يسر الصديق و يسوء العدو، و هو عون نفسي هائل، يقي الإنسان من الانهيار أمام الشدائد و المصائب، و يرتبط الصبر بالإرادة التي تعطي الإنسان قوة المثابرة على العمل و الإنتاج و بذل الجهد لتحقيق الغايات المرجوة.

6- الذكر و الاستغفار:

إن المواظبة على ذكر الله، و التسبيح و التكبير و الاستغفار و الدعاء و تلاوة القرآن تؤدي إلى تزكية النفس و صفائها، و شعورها بالأمن و الطمأنينة، و ذكر الله تعالى غذاء روحي يبعد الهم و القلق و الوسواس و السلوك القهري و حينما يداوم على ذكر الله فإنه قريب من اله و هو في حمايته و رعايته، مما يبعث في نفسه الثقة و القوة و الشعور بالأمن النفسي و الطمأنينة و هو بلا شك علاج للقلق أمام ضغوط الحياة.

7- الاستبصار و التوكل على الله:

يشير الاستبصار إلى الوصول بالفرد إلى فهم أسباب شقائه النفسي و مشكلاته النفسية، و الدوافع التي جعلته يرتكب الذنوب و المعاصي، و يعتبر فهم الإنسان لنفسه و طبيعته الإنسانية و مواجهتها بالحقيقة من خير و شر ، و تقبله للمفاهيم الجديدة و المثل الدينية العليا.

8- الدعاء و ابتغاء رحمة الله:

إن الدعاء هو سؤال الله القريب و المجيب، و هو الالتجاء إلى الله لكشف الضر و إزالة الشدائد، و في الدعاء مو روعي يقوي الإيمان الفردي و هو علاج أكيد للنفي التي أشرفت على الهلاك، فحين يطلب الإنسان العون من الله القدير يشعر بالطمأنينة و السكينة و يزول

عنه الخوف و تخلص مما هو في من هم و توتر و ضيق و قلق و في ذلك قوة روحية تؤدي إلى التفاؤل و الأمل.

9- العبادات:

يعتبر تغيير الأفكار في العلاج النفسي خطوة أولى و ضرورية لتغيير شخصية الإنسان، و تعديل سلوكه، غير أن تعلم سلوك جديد يقتضي ممارسة مدة طويلة.

و لا شك أن قيام المؤمن بممارسة العبادات و الشعائر الدينية بإخلاص و انتظام إنما يؤدي إلى إكسابه خصالا حميدة توفر له مقومات الصحة النفسية السليمة و من هذه العبادات الصلاة حيث تبعث في نفس المصلي الشعور بالصفاء الروحي و الاطمئنان القلبي و الأمن

النفسي و تساعد حالة الاسترخاء التي تحدثها الصلاة على التخلص من القلق و كذلك الصيام لكبح جماح النفس من الانسياق وراء الشهوات وفي هذا تطهير لها مما يبعدها عن ارتكاب المعاصي. و كذلك الزكاة لتطهير الأموال و تطهير الأنفس و أخيرا الحج حيث رحلة الحج في حد ذاتها رحلة روحية يعيش فيها الإنسان لحظات من الإيمان و الخشوع الذي يضفي عليها طابع الصفاء و النقاء مما يعطيها القوة الروحية و يجدد نشاطها و يبعد عنها القلق.

القلق في المجال الرياضي:

1- مفهوم القلق في المجال الرياضي:

يعتبر القلق أحد الانفعالات الهامة، حيث ينظر إليه على أساس أنه من أهم الظواهر التي تؤثر على أداء الرياضيين، و هذا التأثير قد يكون إيجابيا يدفعهم لبذل المزيد من الجهد بصورة سلبية تعيق الأداء.

يستخدم مصطلح القلق في وصف مركب مكون من شدة السلوك و اتجاه الانفعال في القلق السلبي أنه يصف أحاسيس ذاتية غير سارة، و القلق أنواع فهو حالة القلق مؤقتة تتغير من وقت لآخر و هي تعبر عن درجة القلق التي يشعر بها الإنسان في وقت معين أما سمة القلق فهي ثابتة و تشترك في تشكيل شخصية الفرد.⁽¹⁾

عرفها "مارتنز" قلق المنافسة بأنه الميل لإدراك المواقف التنافسية لتهديد الاستجابة لهذه المواقف بمواقف الخشية و التوتر، فالرياضيين الذين يتسمون بسمة قلق المنافسة يدركون عددا كبيرا من المواقف التنافسية كتهديد لهم، و يشعرون بقلق على المستوى، و هذا بمقارنتهم بالرياضيين الآخرين أما حالة قلق المنافسة فهي استجابة القلق التي تظهر نتيجة لموقف تنافسي معين، أو كاستجابة لمثيرات موقف رياضي محدد.

2- تأثير في المجال الرياضي:

تعتبر كل إنجازات الأفراد بما فيها انفعالاتهم و سلوكياتهم هي تعبير عن جميع جوانب الشخصية، فالإنجازات الرياضية للفرد لا تعتمد على تطور البنية البدنية و المهارية فقط، بل تتأثر هذه الأخرى أيضا بعوامل نفسية مثل: الدوافع، الإدراك، التفكير، الاستعداد النفسي، القلق و هكذا تظهر لدى الرياضي بعض السلوكيات كوجوده سعيدا عندما يكثر من نتائجه الجيدة و الإيجابية و يكون عكس ذلك خائب الأمل و يائسا عند الإخفاق.⁽¹⁾

كما نجد نوعين من حالة القلق في المجال الرياضي و هما:

تأثير الصلاة في التخفيف من القلق لدى لاعبي كرة القدم القسم المحترف الأول

النوع الأول : عندما يكون القلق ميسرا يلعب دور المحفز و المساعد للرياضي في معرفته و إدراكه لمصدر القلق و بالتالي يهيب نفسه بدنيا و نفسيا لتغلب عليه.

النوع الثاني : عندما يكون القلق معرقلا، حيث يعمل على إعاقة الرياضي و التأثير سلبا على نفسيته، و حتى يمكننا معرفة الأسباب التي تخلق القلق عند الرياضي و تحديد نوعيته مسيرا أو معرقلا يجب التعرف على العوامل و المصادر التي تنتج عن هذا القلق.

- تصنيف حالات قلق المنافسة الرياضية:

في إطار حالات قلق المنافسة الرياضية قد محمد علاوي (1998) التصنيف التالي الذي يوضح الارتباط الوثيق بين حالات قلق المنافسة الرياضية بعضها البعض الآخر.

- حالة قلق ما قبل بداية المنافسة:

يقصد بذلك حالة اللاعب الرياضي قبيل اشتراكه الفعلي في المنافسة بزمن قصير نسبيا (عدة أسابيع إلى يومين تقريبا).

- حالة القلق بداية المنافسة:

هي الحالة التي تستغرق الفترة القصيرة (من يوم إلى بضع دقائق) قبيل اشتراك اللاعب الفعلي في المنافسة الرياضية، كما أنها تبدو بصورة أكثر وضوحا في حالة الاتصال المباشر للاعب مع جو أو بداية المنافسة كما الحال عند توجع اللاعب الرياضي إلى مكان المنافسة الرياضية.

- حالة القلق أثناء المنافسة:

هي الحالة التي تربط بالفترة التي يشترك فيها اللاعب الرياضي في المنافسة الرياضية، و ما قد يحدث فيها من أحداث، و ما قد يرتبط بها من تغيرات أو متغيرات، و تسري هذه الحالة على كل اللاعبين الأساسيين و الاحتياطيين.

- حالة قلق ما بعد المنافسة:

يقصد بذلك حالة اللاعب الرياضي في فترة ما بعد انتهاء المنافسة الرياضية و ما يرتبط بها من خبرات النجاح أو فشل أو فوز أو هزيمة أو أداء جيد أو أداء سيئ و استعداده للاشتراك في المنافسة القريبة التالية.⁽¹⁾

- التمييز بين حالة القلق المعرفي و الجسمي:

قام كل من "أندلر Endler" (1978)، و "ديفيدسون Davidson"، و "شوارتز Schwarts" (1976)، و بوركوفك Borkovec" (1976)، حيث توصلوا إلى مكونين رئيسيين للقلق هما: القلق المعرفي و القلق الجسمي.

يمثل القلق المعرفي الجانب العقلي للقلق، و يحدث عادة نتيجة التوقع أو التقييم الذاتي السلبي للرياضي نحو مستوى أداءه و يظهر في ضعف مقدرته على التركيز و الانتباه أما القلق الجسمي فإنه يمثل كلا من الجانبين الفسيولوجي و الوجداني للقلق، و من المظاهر المميزة لهذا النوع من القلق ما يحدث للرياضي من زيادة سرعة نبضات القلب، و زيادة سرعة التنفس، و تعرق اليدين، و اضطرابات في المعدة، و توتر العضلات، و يبدو أن كلا من نوعي القلق المعرفي و الجسمي يمثلان بالنسبة للسلوك بعدين أساسيين إحداهما يرتبط بالشدّة Intensity و الآخر يرتبط بالاتجاه Direction.⁽¹⁾

فعلى سبيل المثال، نلاحظ لأن شخص قد يستجيب نحو المنافسة بشكل يغلب عليه أعراض القلق الجسمي (زيادة نسبة العرق على الجسم، زيادة معدل ضربات القلب، زيادة معدل التنفس، ارتعاش الأطراف... الخ). بينما يستجيب شخص آخر نحو نفس المنافسة بشكل يغلب عليه القلق المعرفي (الانشغال ببعض الأفكار أو التوقعات السلبية المرتبطة بهذا المثير)، كما أن الشخص نفسه تتنوع استجابته من حيث نوع القلق المعرفي أو الجسمي تبعا لاختلاف الموقف أو المثير، إنه من اليسير أن نلاحظ شخصا يعاني من التوتر العضلي و بعض أعراض القلق الجسمي و لكنه يتميز بالهدوء و الراحة الذهنية، و في المقابل قد لا يعاني شخص آخر من التوتر العضلي و التعب البدني، و لكنه لا يستطيع النوم الهادئ نظرا لأنه

مشغول ببعض الأفكار السلبية المرتبطة بالمنافسة، و يبدو أن ترجيح المفهوم لكل من نوعي القلق الجسمي و المعرفي لا يتعارض مع إمكان حدوثهما معا و في أن واحد و إن كان ذلك يعتمد على طبيعة عناصر الاستشارة المتضمنة في الموقف.⁽¹⁾

- مصادر القلق المرتبط بالمنافسة الرياضية و كيفية مواجهته :

يتفق معظم الرياضيين على أنهم يشعرون بدرجات مختلفة من القلق تؤثر عادة على مستوى أدائهم، و بينما يستطيع البعض منهم التحكم و السيطرة على درجة القلق، فإن الآخر يخفف في تحقيق ذلك، و من ثم يتأثر الأداء سلبيا و خاصة في أثناء المنافسة. حسب "بيكير" (1992)، لقد تمكن "بيك Beck" من تصنيف الأحداث المسببة للانهيال إلى بعض المجموعات أين اعتبر أنه بغض النظر عن الأمراض الجسدية فالحالات الأكثر انتشارا تظهر عند نقص الحب الذاتي، و من البديهي أن الوضعية الرياضية يمكن لها خلق هذا الشعور.⁽¹⁾

لقد اهتم العديد من الباحثين بمعرفة العوامل المسببة للقلق لدى الرياضيين و جاءت النتائج أن هناك أربعة مصادر أساسية تسبب حدوث القلق:

- 1- الخوف من الفشل.
- 2- الخوف من عدم الكفاية.
- 3- فقدان السيطرة.
- 4- الأعراض الجسمية و الفسيولوجية.

و نناقش فيما يلي كل العوامل الأربعة السابقة بالمزيد من التفصيل:

- الخوف من الفشل:

تشير نتائج البحوث إلى أن الخوف من الفشل يعتبر السبب الأكثر أهمية الذي يجعل الرياضيين يشعرون بالعصبية و القلق و الخوف المباشر يأتي نتيجة الخوف من خسارة المباراة، و فقدان بعض النقاط أثناء المسابقة، أو ضعف الأداء أثناء المنافسة... الخ. و الواقع أن ذلك يمثل جزءا من المشكلة نظرا لأن جميع هذه الأنواع من المخاوف تكون عادة نتيجة

استعداد عميق بعدم لشعور بالأمان لدى الرياضي لمفهومه لذاته، و يتضح ذلك عندما تسيطر على الرياضي بعض الأفكار السلبية مثل ما يلي:

- هذه المباراة تمثل أهمية كبيرة لإثبات شخصيتي.
- ماذا يقول الآخرون عندما أخسر هذه المباراة؟
- أنا لا أريد أن أخيب أمال مدربي و والدي.
- إنه يصعب علي مقابلة أصدقائي في النادي إذا خسرت هذه المباراة.
- حقا إذا خسرت هذه المباراة فإن كل شخص يعتقد أنني فاشل.

لقد توصل الباحثون إلى وجود دافعين أساسيين للنجاح و التفوق هما: دافع الخوف من الفشل، و دافع الرغبة في النجاح، و الأشخاص الذين يسعون للتفوق يبذلون على نحو جيد، نظرا لأن التفكير يمثل شيئا بغضبا بالنسبة لهم، فهم يحاولون تجنب حدوث الفشل، و ما يصاحبه من اضطرابات و قلق و اكتئاب و نقد ذاتهم. أما الأشخاص الذين يسعون للتفوق، رغبة في النجاح، فإنهم يبذلون الجهد لأنهم يعرفون فضل النجاح، و كيف أنه قيمة كبيرة بالنسبة لهم.

و لا شك أن دافع الرغبة في النجاح هو الأكثر ملائمة لتحقيق الأداء الأقصى، حيث أن الخوف من الفشل يقود الرياضي إلى اللعب بهدف عدم الخسارة أو تجنب الهزيمة، بدلا من اللعب بهدف تحقيق المكسب أو الفوز، و عناك فرق بينهما⁽¹⁾.

كذلك الحال بالنسبة للرياضي الفريق مثل كرة القدم أو كرة السلة أو كرة اليد حيث نلاحظ أن الرياضيين الذين يتميزون بالخوف من الفشل يميلون إلى استخدام الأسلوب الدفاعي، و لا يبادرون باستخدام الأسلوب الهجومي.

هذا و يعتبر الخوف البدني و خاصة الخوف من الإصابة التي تحدث خلال المنافسة سواء للاعب نفسه، أو للمنافسين الآخرين من المخاوف الأكثر شيوعا، و يحدث ذلك بالنسبة لأنواع الأنشطة الرياضية التي تتميز بزيادة درجة الاحتكاك الجسماني، مثل المصارعة و الملاكمة، أي أن هذا النوع من المخاوف لدى الرياضيين يزداد تبعا لارتفاع احتمال حدوث

تأثير الصلاة في التخفيف من القلق لدى لاعبي كرة القدم المحترف الأول

الإصابة في الرياضة التي يمارسها الرياضي، إذن لا ننكر قيمة دافع الخوف من الفشل باعتباره انه يمكن أن يكون قوة دافعة نحو تحقيق أفضل أداء.

و لكن مكن الخطورة أن الخوف من الفشل إذا زاد بدرجة كبيرة، و تكمن من الرياضي فإنه يقيد من قدراته على الأداء الجيد، و يؤدي إلى جمود في الأداء.

- الخوف من عدم الكفاية :

يتضح هذا المصدر من القلق عندما يدرك الرياضي أن هناك نقصا معيناً في استعداداته سواء من الجانب البدني أو الذهني في مواجهة المنافس أو المسابقة.

و يتركز هذا النوع من المخاوف على أن الرياضي يشعر بوجود قصور أو خطأ محدد يؤدي إلى عدم رضائه عن نفسه، لقد أوضح الرياضيون الكثير من الأمثلة التي تبين الإحساس بعدم الكفاية و من ذلك على سبيل المثال:

- عدم القدرة على التركيز.
- عدم القدرة على التعبئة النفسية.
- عدم الرغبة في الأداء.
- فقدان الكفاءة البدنية.
- عدم الحصول على المقدار الملائم من الراحة.
- فقدان السيطرة على التوتر.⁽¹⁾

- فقدان السيطرة :

يتوقع زيادة القلق لدى الرياضي عندما يفقد السيطرة على الأحداث التي تميز المنافسة أو المسابقة التي يشترك فيها، و بأن الأمور تسير وفقاً لسيطرة خارجية.

و الواقع أن هناك عاملين يؤثران في الحالة الانفعالية و من ثم حالة القلق لدى الرياضي قبل المنافس.

تأثير الصلاة في التخفيف من القلق لدى لاعبي كرة القدم القسم المحترف الأول

و يتضمن العامل الأول البيئة الخارجية المحيطة بظروف إجراء المنافسة مثل مكان انعقاد المنافسة، الأدوات و الأجهزة، الحالة المناخية، الجمهور...الخ.

أما العامل الثاني فيرتبط بمجموعة الأفكار و المشاعر و الانفعالات التي تحدث داخل الرياضي نفسه.

هذا و يتوقع زيادة القلق عندما تقل مقدرة الرياضي في السيطرة على كل من العوامل الخارجية، و العوامل الداخلية، لذلك يجب على المدرب استخدام مختلف الوسائل التي تسهم في تعويد الرياضي على المواقف و الظروف المرتبطة بالمنافسة الهامة حيث إن ذلك يزيد من درجة السيطرة على الموقف، و يقلل من فرض زيادة القلق، فعلى سبيل المثال يجب أن يسمح للرياضي بالتدريب في الأماكن التي سوف تجري فيها المنافسات أو الأماكن لمماثلة لها، فكما هو معروف أن أماكن المنافسة تختلف تبعا لنوع الرياضة، و من ذلك أن المنافسات التي تعقد في الصالات تتأثر بطبيعة الأرضية، الإضاءة، الفراغ المحيط بالملعب، ارتفاع السقف، درجة الحرارة، التيارات الهوائية...الخ، بينما المنافسات التي تعقد في الخلاء تتأثر بظروف الطقس من حيث موقع الملعب، شدة الرياح، درجة الحرارة...الخ.

و إذا كان من المتوقع أن يواجه الرياضي جمهور يتسم بالعداء أو قرارات خاطئة من الحاكم عندئذ يجب على المدرب أن يسمح للرياضي بالتدريب تحت ظروف ملائمة مماثلة و إكسابه الاستجابات السلوكية الملائمة لمواجهة هذه الظروف التي قد تمثل مصدرا للتشتت و زيادة القلق.⁽¹⁾

- الأعراض الجسمية و الفسيولوجية :

تتميز المنافسة الرياضية بنوع من الضغوط النفسية، و تسبب زيادة في التنشيط الفسيولوجي لدى الرياضي فتظهر بعض الأعراض الجسمية نتيجة لذلك، و من تلك الأعراض: اضطراب المعدة، الحاجة للتبول، زيادة العرق في راحتي اليدين، زيادة نبضات القلب، زيادة توتر العضلات...الخ.

و تجدر الإشارة إلى لأن هذه الأعراض الفسيولوجية للقلق يمكن أن تفسر على أنها أعراض إيجابية لحالة الاستثارة الانفعالية، كما أنها تفسر على أنها أعراض سلبية تؤدي إلى المزيد من ارتفاع درجة القلق.

إن التفسير الخاطئ للأعراض الجسمية للقلق يقود على المزيد من القلق المعوق للأداء، بينما التفسير الصحيح ينظر لهذه الأعراض الجسمية على أنها شيء طبيعي و من ثم لا يؤدي إلى المزيد من القلق.

- أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين:

يمكن استخدام أساليب مختلفة للتعرف على درجة القلق لدى الرياضيين و من ذلك استخدام قائمة المنافسة الرياضية أو قياس حالة قلق المنافسة التي سبق الإشارة لهما في الفصلين السابقين، و من هلال تطبيق هذه المقاييس بشكل منتظم قبل المنافسة على الرياضيين يمكن التوصل إلى معرفة مستوى القلق الذي يتميز به الرياضي، إضافة إلى استخدام هذه المقاييس يمكن للمدرب التعرف على زيادة درجة القلق لدى الرياضي من هلال ملاحظة بعض مظاهر السلوك أثناء الأداء و من ذلك على سبيل المثال ما يلي:

- 1- يمكن تفسير كثرة أخطاء الرياضي و خاصة في مواقف المنافسة مؤشرا لزيادة القلق، فعلى سبيل المثال فإن لاعب كرة السلة أو كرة القدم الذي يتميز بالأداء الجيد خلال فترات التدريب المختلفة، ثم يحدث أثناء المنافسة أن يضعف مستوى أدائه بشكل واضح، و تزداد أخطاؤه، فإن ذلك يمكن أن يكون مؤثرا لزيادة درجة القلق.⁽¹⁾
- 2- يمكن أن يكون ضعف أداء الرياضيين في مواقف الأداء الحرجة أو الحاسمة مؤشرا لزيادة درجة القلق.

- لاعب كرة السلة الذي يفشل دائما في تسجيل الرمية الحرة في الدقائق الأخيرة لمباراة كرة السلة عندما تكون نتائج الفريقين متقاربة.
- لاعب كرة القدم الذي يكرر الفشل في تسديد ضربة الجزاء الترجيحية في كرة القدم.
- لاعب التنس الذي يخفق مرتين متتاليتين في أداء الإرسال في النقاط النهائية للمباراة.

3- يعتبر عدم التزام الرياضي بالواجبات الخطئية أو نسيان الواجبات المكلف بها أثناء المنافسة مؤشرا أحيانا لارتفاع مستوى القلق.

4- يمكن أن يكون ميا الرياضي لادعاء الإصابة مؤشرا لقلق المنافسة الرياضية.

فعلى سبيل المثال فإن اللاعب الذي يحدث له الإصابة كثيرا أثناء الممارسة و خلال مواقف المنافسة، ربما يرجع ذلك بسبب ارتفاع القلق، و أن اتجاهاته نحو المنافسة غير واضحة و لا محددة، إنه يريد الاشتراك في المنافسة و يخشى الفشل.

و نتيجة لهذا النوع من الصراع فإنه يبحث عن تبرير مقبول لعدم الاشتراك في المنافسة، فيدعي ان لديه الرغبة في الاشتراك و لكنه يفتقد القدرة على الممارسة نتيجة الإصابة.

- التعرف على نوع القلق (جسمي – معرفي) المميز للرياضي :

تشير الدلائل إلا أن هناك نوعين شائعين من القلق يحدث لدى الرياضيين هما :

"القلق الجسمي" و "القلق المعرفي".

أما المظاهر المميزة للقلق الجسمي اضطراب المعدة و زيادة العرق في راحتي اليدين، زيادة نبضات القلب، زيادة معدلات التنفس...الخ، أما المظاهر المميزة للقلق المعرفي فهي زيادة الأفكار السلبية غير المرغوبة التي يعاني منها الرياضي، و يؤدي ذلك عادة إلى ضعف التركيز و الانتباه.⁽¹⁾

و قد يظهر هذان النوعان معا من القلق لدى الرياضي، و مع ذلك فمن الممكن أن يكون واحدا منهما أكثر شيوعا من الأخر، و رغما من ذلك فمن المتوقع أن القلق الجسمي سوف يؤثر أكثر على الأداء البدني، بينما القلق المعرفي يكون تأثيره أوضح على العمليات الذهنية، و لا شك أن لكل نوع من نوعي القلق السابقين الأسلوب الملائم للتعامل معه، ففي حالة القلق الجسمي يفضل المشاركة الإيجابية لأعضاء الجسم، و خاصة الأكثر توترا في عمل نشاط معين، و من ذلك على سبيل المثال مزاوله بعض الأنشطة البدنية الخفيفة، أو استخدام تدريبات الاسترخاء، أو استخدام التدليك نظرا لدورة البناء في تنشيط و تحسين عمل الدورة

تأثير الصلاة في التخفيف من القلق لدى لاعبي كرة القدم القسم المحترف الأول

الدموية. أما في حالة القلق المعرفي فإنه يفضل إتاحة الفرصة للرياضي لممارسة بعض الأنشطة الذهنية البديلة، و بعض تدريبات الاسترخاء، و التصور الذهني.

- التعرف على مستوى القلق الملائم للرياضي:

ربما لا يوجد اختلاف فيما بين المهتمين بالإعداد النفسي للرياضيين على أهمية دور انفعالات اللاعب في التأثير على مستوى أدائه، و لكن الاستفهام الذي يبحث عن إجابة دائماً هو كيف تؤثر انفعالات الرياضي على أدائه؟.

هذا و يتوقف توجيه الانفعالات للرياضي على عاملين هما:

طبيعة شخصية الرياضيين و طبيعة الموقف.

فعلى سبيل المثال، قد يفسر بعض زيادة درجة القلق للرياضي قبل المنافسة الهامة، بأنه نوع من الاهتمام الرياضي بهذه المنافسة، أو أن الرياضي لديه دافعية زائدة، و ان ذلك الاهتمام أو تلك الزيادة في درجة الدافعية سوف يساهمان في استعداده النفسي على نحو أفضل.

و الواقع اننا لا نستطيع ان نقرر هذا أن القلق في المثال السابق هل هو من النوع الميسر للأداء، أم أنه من النوع المعوق ذي التأثير السلبي على الأداء، دونما أن يؤخذ في الاعتبار طبيعة شخصية الرياضي، و كيف يستجيب الرياضي لمثل هذا الموقف التنافسي.⁽¹⁾

إنه من الأهمية أن يدرك المدرب و الرياضي أن القلق ليس هو الذي يؤثر في الأداء، و لكن الذي يؤثر حقا في الأداء طريقة استجابة الرياضي لانفعال القلق.

و ان المفهوم السائد في الوسط الرياضي و لدى العديد من المدربين بأن القلق شيء ضار يجب تجاهله، أو محاولة نسيانه، ما هو إلا مفهوم خاطئ، قد يترتب على ذلك أن يصبح الرياضي أكثر قلقاً و توتراً قبل المنافسة.

و في المعنى السابق يشير "كاوس Kaus" (1980) أحد المهتمين بالرعاية و الإعداد النفسي للرياضيين إلى أنه يمكن الاستفادة من حالة القلق قبل المنافسة للرياضيين باعتبارها مصدراً للاستشارة و تعبئة الطاقة النفسية.

و يضيف أيضا أن هناك من الرياضيين المتميزين من استطاعوا أن يحققوا أفضل إنجازاتهم رغم عن تميزهم بزيادة درجة القلق قبل المنافسة، و يضرب لذلك مثلا، بان أحد الرياضيين كان يتميز بالقلق دائما قبل المباريات لدرجة يصعب معه التحدث مع أي شخص، أو الاستماع إلى حديث يوجه له من شخص آخر، و احيانا يصاب بالغثيان و الدوران و القيء، و رغما عن ذلك فإن هذه المظاهر السابقة لحالة القلق تمثل جزءا طبيعيا من عملية استعداداته النفسي الخاص قبل المنافسة.

فإن المفهوم السائد لدى بعض المدربين بأن الاستشارة و الدافعية العالية قبل المنافسة تؤدي إلى تحسين مستوى أداء الرياضي، ما هو 'لا مفهوم خاطئ'، فتشجيع الرياضي بشكل متواصل بأهمية المنافسة و ضرورة التفوق و تحقيق الإنجازات و تكرار الحديث عن الثواب و العقاب الذي سيعقب المنافسة قد يترتب عليه عواقب سلبية تنعكس على أداء الرياضي.

لذا وجب على المهتمين بالتدريب الرياضي و الإعداد النفسي للرياضيين الإلمام بطبيعة التأثيرات المحتملة لمستويات الاستشارة و القلق العالية على الأداء في ضوء مراعاة الفروق الفردية.⁽¹⁾

إن أسلوب زيادة الاستشارة و الدافعية قبل المنافسة أحدث تأثيرات متباينة على مستوى القلق لدى الرياضيين على النحو التالي:

- ساهم أسلوب زيادة الاستشارة و الدافعية على وصول الرياضي إلى المستوى الملائم لحالة القلق قبل المسابقة.

- ساهم أسلوب زيادة الاستشارة و الدافعية على تجاوز الرياضي المستوى الملائم لحالة القلق قبل المسابقة، و الذي كان يتميز به قبل أن يتعرض لأسلوب زيادة الاستشارة و الدافعية من قبل المدرب.

- ساهم أسلوب زيادة الاستشارة و الدافعية على تجاوز الرياضي المستوى الملائم لحالة القلق قبل المسابقة، بمعنى أن هذا الرياضي كان يحتاج إلى استخدام أسلوب يعتمد على التهدئة أكثر من حاجته على زيادة الاستشارة و الدافعية.

- ساهم أسلوب زيادة الاستثارة و الدافعية على مساعدة الرياضي لتحقيق المستوى الملائم من حالة القلق قبل المنافسة، و لكن بالدرجة الكافية و كان يحتاج إلى المزيد من التذكير بأهمية المباراة و ضرورة التفوق...الخ.⁽¹⁾

- دور المدرب في توجيه القلق المرتبط بالمنافسة للرياضيين :

- نظرا لاختلاف الرياضيين في أسلوب استجاباتهم لتأثير القلق، فمن الأهمية أن يتعرف المدرب على طبيعة تأثير القلق على كل واحد منهم، و ما هي الطرق التي يتبعها لمواجهة حالة القلق.

- يجب أن يتعرف المدرب على مستوى القلق (كسمة و كحالة تنافسية) و نوع القلق (جسمي- معرفي) كما ينبغي على المدرب أن يلاحظ و يسجل ملاحظاته لمظاهر القلق لدى الرياضيين، حيث ان ذلك يساعده في حسن إعداد الرياضيين و توجيههم بمستوى أدائهم في المنافسات.⁽¹⁾

- يجب على المدرب عندما يلاحظ مظاهر الخوف الشديد لدى اللاعب أو أكثر لاعبي فريقه، أن يسعى إلى معرفة أسباب هذا الخوف، و قد يطلب ذلك منه عمل جلسات خاصة مه هذا الرياضي أو هؤلاء الرياضيين، و جمع المعلومات الوافية عن الحالة الرياضية و التاريخ الرياضي لهم في ممارسة اللعبة، كما يمكنه إشراك أولياء أكور هؤلاء الرياضيين في هذا الأمر و خاصة مع النشء منهم.

- يقترح أن يعقد المدرب جلسات التوعية النفسية مع الرياضيين و يعرفهم بأن حالة القلق التي تنتاب الرياضي قبل المنافسة من الممكن أن تتخفف شدتها أثناء المنافسة ذاتها، إذ أنه من المفيد للرياضيين أن يفهموا أن القلق لا يكون معوقا للأداء الجيد و بذل الجهد في المنافسة.

2-15-5- يجب أن يعد المدرب لاعبيه إعدادا نفسيا يتلاءم مه حالة القلق قبل أو أثناء المنافسة، و من ذلك هلى سبيل المثال: استخدام التدريبات التي تشبه أخدق اللعب إلى حد ما، كذلك تشكيل ابيئة التي حوله بشكل يساعد اللاعبين التعود على قلق لمنافسة الذي قد ينتابهم

تأثير الصلاة في التخفيف من القلق لدى لاعبي كرة القدم القسم المحترف الأول

في المباراة، و إحدى الطرق التي يمكن أن تساعده في ذلك تقسيم الفريق إلى مجموعات و إجراء مباراة بينهم.

- يجب تركيز المدرب على أهمية كل مباراة، أو منافسة رياضية يشترك فيها الرياضي، بحيث يكون الضغط الانفعالي الذي يتعرض له الرياضي متماثلا مع كل المباريات التي يشترك فيها، بمعنى آخر الأهمية أن يعتاد الرياضي التعامل كع مل مباراة بإعداد نفسي متقارب.

- نظرا لأنه يتوقع زيادة القلق لدى الرياضي عندما يفتقد إلى السيطرة على الأحداث التي تميز المنافسة التي يشترك فيها، لذلك يجب على المدرب استخدام مختلف الوسائل التي تسهم في تعويد الرياضي على المواقف و الظروف المرتبطة بالمنافسة و من ذلك على سبيل المثال:

- ممارسة التدريب في الأماكن التي سوف تجرى فيها المنافسة.
 - معرفة خصائص المنافس و ما يتميز به من نواحي القوة و الضعف.
 - استخدام الأدوات و الأجهزة المستخدمة في المنافسة.⁽¹⁾
- يجب أن يتجنب المدرب نقد الرياضي أمام الآخرين، حيث إن ذلك غالبا ما يؤدي إلى ارتفاع القلق، و يفضل أن يستخدم المدرب التدعيم اللفظي لبناء الثقة لدى الرياضي.
- يجب أن يتحلى المدرب بشخصية متزنة، و يتحكم في انفعالاته، و ألا يظهر الخوف و القلق، حيث إنه إذا انتقل القلق و الخوف من المدرب إلى الرياضي فسيزداد الأمر صعوبة عندما نطلب من الرياضي التحلي بالثقة و عدم القلق.
- يجب أن يكون المدرب قادر على استخدام بعض الإجراءات التي تسهم في خفض القلق لدى الرياضيين و من ذلك على سبيل المثال:

- أداء التدريبات الاسترخائية.

تأثير الصلاة في التخفيف من القلق لدى لاعبي كرة القدم القسم المحترف الأول

- ممارسة التصور الذهني للمهارات التي يؤديها في المباراة، أو خبرات الأداء الإيجابية السابقة.
- التركيز على الأفكار المرتبطة بواجبات الأداء، و كذلك الأفكار التي نعزز إدراك الرياضي لذاته.

الفصل الرابع
كرة القدم و المنافسة
الرياضية

تأثير الصلاة في التخفيف من القلق لدى لاعبي كرة القدم القسم المحترف الأول

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا و شعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين و المشاهدين فقل ما نجد بلدا في العالم لا يعرف كرة القدم أو على الأقل لم يسمع بها فهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية و صعوبة تنفيذها أثناء المنافسة.

و قد ذكر أن السيد "جول ريمي" الرئيس السابق للاتحاد الدولي لكرة القدم، (FAF)، قال مازحا "إن الشمس لا تغرب مطلقا عن إمبراطوريتي" دلالة على أن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب، أو الرياضات الأخرى، كما اكتسبت شعبية كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها و التسابق على المشاركة في منافساتها بالرغم من أنه في السنوات الأخيرة ظهرت عدة ألعاب نالت الكثير من الإعجاب و التشجيع فقد بقيت، كرة القدم أكثر الألعاب شعبية و انتشارا و لم يتأثر مركزها، بل بالعكس فإننا نجد أنها تزداد شعبية و انتشارا.

1- تعريف كرة القدم:

1-1- التعريف اللغوي:

كرة القدم "Football" هي كلمة لاتينية و تعني رمل بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى بالـ "Regby" أو كرة الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة و التي سنتحدث عنها كما تسمى "Soccer".

1-2- التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل، كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع.⁽¹⁾

و قبل أن تصبح منظمة، كانت تمارس في أماكن أكثر ندرة (الأماكن العامة، المساحات الخضراء) فتعد لعبة أكثر تلقائية و الأكثر جاذبية على السواء، حيث رأى ممارسوا هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم الى رياضة انطلاقاً من قاعدة أساسية.

و يضيف "جوستاتيسي" سنة 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل من إحدى عشرة لاعبا يستعملون منفوخة و ذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة.

1-3- التعريف الإجرائي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشرة 11 لاعبا، بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيهما مرمى، و يتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام و لا يسمح إلى لحارس المرمى بلمسها باليدين، و يشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط و حكمان على التماس و حاكم رابع لمراقبة الوقت حيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، و فترة راحة مدتها 15 دقيقة و إذا انتهت بالعدل في حالة مقابلات الكأس فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، و في حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

¹ - رومي جميل: "كرة القدم" مرجع سابق، ص 50-52.

2- نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم:

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوها في العالم، و عي الأعظم في نظر اللاعبين و المتفرجين نشأت كرة القدم في بريطانيا و أول من لعب الكرة كان عام 1175م من قبل طلبة المدارس الانجليزية، و في سنة 1334م قام الملك -إدوار الثاني- بتحريم لعبة كرة القدم في المدينة نظرا للإزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف - إدوار الثالث- و رشارد الثاني و هنري الخامس (1373- 1453 م) حتى للانعكاس السلبي لتدريب اللقوات الخاصة.

لعبت أول مباراة في مدينو لندن (جاريذ) بعشرين لاعب لكل فريق و ذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام و مغلق من الخلف حيث حرمت الضربات الطويلة و المناولات الأمامية كما لعبت مباراة أخرى في (إتون Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110 م و عرضها 5.5 م و سجل هدفين في تلك الفترة المباراة بدئ وضع بعض القوانين سنة 1830 م بحيث تم على اتفاق ضربات الهدف و الرميات الجانبية و أسس نظام التسلسل قانون (هاور Haour) كما أخرج القانون المعروف بقواعد كامبرج عاك 1848 م، و التي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين الكرة و في عام 1862 م انشأت القوانين العشرة تحت عنوان.

"اللعبة الأسهل" حيث جاء فيه تحرم ضرب الكرة بكعب القدم و إعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة اتجاه خط الوسط حين خروجها، و في عام 1863 م أسس إتحاد الكرة على أساس نفس القواعد و أول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888 م (كأس إتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستخدام الصفارة و في عام 1889 م تأسس الإتحاد الدنمركي لكرة القدم و أقيمت كأس البطولة، 15 فريق دنمركي كانت رمية التماس بكلى اليدين.

في عام 1904 تشكل الإتحاد الدولي لكرة القدم FIFA و ذلك بمشاركة مل من فرنسا، هولندا، بلجيكا، سويسرا، دانمرك، أول بطولة كأس العالم أقيمت في الأرجواي 1930 و فازت بها.⁽¹⁾

¹ - موقف مجيد المولي: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم" دار الفكر ، ب ط، لبنان، 1999، ص 09.

3- التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم:

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود، و التطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس، و اشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية و الأوربية السائد في جميع المنافسات، و أصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم و بدأ تطور كرة منذ أن بدأت منافسة الكأس سنة 1930 و فيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم.⁽¹⁾

1845: وضعت جامعة كمبريدج القواعد الثلاثة عشر للعبة كرة القدم.

1855: أسس أول نادي لكرة القدم البريطانية (نادي شيفيلد).

1883: أسس الإتحاد البريطاني لكرة القدم (أول اتجاه في العالم)

1873: أول مقابلة دولية بين إنجليز و اسكتلندا.

1882: عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا، اسكتلندا، ايرلندا و تقرر إنشاء هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون و تعديله، و قد اعترف الإتحاد الدولي بهذه الهيئة.

1904: تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم.

1925: وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلسل.

1930: أول كأس هالمية فازت بها الارغواي.

1935: محاولة تهييب حكيم في المباراة.

1939: تقرر وضم أرقام هلي الجانب الخلفي لقمصان اللاعبين.

1949: أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر الأبيض المتوسط.

1950: تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية لكرة القدم.

¹ - موقف مجيد المولي: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم" مرجع سابق، ص 09.

1963: أول دورة باسم كأس العالم.⁽¹⁾

1967: دورة المتوسط في تونس من ضمن ألعابها كرة القدم.

1970: دورة كأس العالم في المكسيك و فاز بها البرازيل.

1974: دورة كأس العالم في ميونيخ و فاز بها كمنتخب ألمانيا.

1975: دورة البحر المتوسط في الجزائر.

1976: الدورة الأولمبية مونتريال.

1978: دورة كأس العالم في الأرجنتين و فاز بها البلد المنظم.

1980: الدورة الأولمبية في المكسيك.

1982: دورة كأس العالم في الأرجنتين و فاز بها منتخب ألمانيا.

1986: دورة كأس العالم في المكسيك و فاز بها الأرجنتين.

1990: دورى كأس العالم في إيطاليا و فاز بها منتخب ألمانيا.

1994: دورة كأس العالم في الولايات المتحدة الأمريكية و فاز بها منتخب البرازيل.

1998: دورة كأس العالم في فرنسا و فاز بها منتخب فرنسا و لأول مرة نظمت بـ 32 منتخبا

من بينها خمسة فرق من إفريقيا.

2002: دورة كأس العالم و فازت بها البرازيل، و لأول مرة تنظيم مزدوج للدورة بين

اليابان و كوريا الجنوبية.⁽²⁾

¹ - حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الاعدادية و القانون الدولي" دار العلم للملايين، ط 4، لبنان، ص 16.
² - Alaim. Mischel : foot-ball « les systèmes de jeu » « 2em edition, Edition chiron, Paris, 1998, p 14.

4- كرة القدم في الجزائر:

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت، و التي اكتسبت شعبية كبيرة، و هذا بفضل الشيخ "عمر بن محمود"، "علي رايس"، الذي أسس سنة 1895 م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طليلة الحياة في الهواء الكبير)، و ظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917 م، و في 07 اوت 1921 م تأسس اول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية "مولودية الجزائر" غير ان هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة (CSC) هو اول نادي تأسس قبل سنة 1921 م. بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها: غالي معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهران، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبلدية و الاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر.

و نظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى من أجل الانضمام و التكتل لصد الاستعمار فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين، و بالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الإسلامية التي تعمل على زيادة و زرع الوح الوطنية، و مع هذا تم تفتن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجرى و تعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع و التظاهر بعد كل لقاء، حيث و في سنة 1956 م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر و فريق اورلي من (سانت اوجين، بولوغين حاليا) التي على أثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما ادى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1986 م تجنباً للأضرار لبتي تلحق بالجزائريين.

و قد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18 أبريل 1958 م، الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال: رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان، و سوخان، كرمانى، زويا، كريمو، ابرير...

وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية و الدولية، و قد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962 م، و كان "محمّد معوش" أول رئيس لها، و يبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة

تأثير الصلاة في التخفيف من القلق لدى لاعبي كرة القدم القسم المحترف الأول

في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و 6 رابطات جهوية.

و قد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962 – 1963 م و فاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي الجزائري، و نظمت كأس الجمهورية سنة 1963 م، و فاز بها فريق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في المنافسات القارية، و في نفس السنة أي عام 1963 كان أول لقاء للفريق الوطني، و أول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975 م، و حصوله على الميدالية الذهبية.⁽¹⁾

1-4- النادي الجزائري لكرة القدم:

جمعي تعني بالاهتمام بالنشاط الرياضي و تسيير و التنظيم الرياضي في إطار الترقية الخلقية و كذا المستوى بتطوير و جعله يتلائم مع مستلزمات و تطلعات الجماهير الرياضية.

1-1-4- الإطار القانوني للنادي:

النادي الجزائري لكرة القدم هو جمعية منصوص عليها بموجب القانون رقم 90-31 المؤرخ في 04 ديسمبر 1990 م، المتعلق بالجمعيات، و بموجب الأمر رقم: 59-09 في 23 فيفري 1995 المتعلق بتوجيه المنظومة الوطنية للتربية البدنية و الرياضية تنظيمها و تطويرها، و خاصة المواد 17-18 منه، و بمقتضى المرسوم الرئاسي رقم 96-01 المؤرخ في 05 جانفي 1996 م، المتضمن تعيين أعضاء الحكومة، و بمقتضى المرسوم التنفيذي 90/118 المؤرخ في 30 أبريل 1990 م المتمم بالمرسوم التنفيذي رقم 94-284 المؤرخ في 22 سبتمبر 1990 م الذي يحدد صلاحيات وزير الشباب و الرياضة و بمقتضى المرسوم التنفيذي رقم 94-247 المؤرخ في 10 أوت 1994 م الذي يحدد صلاحيات وزير الداخلية و الجماعات المحلية و البيئة و الإصلاح الإداري.

¹ - بلقاسم تلي و مزهود لوصيف عيساني: "دور الصحافة الرياضية المرسية في تطور كؤة القدم الجزائرية" معهد التربية البدنية و الرياضية، ب ط، دالي ابراهيم، جوان 1997، ص 46-47..

2-1-4- هياكل النادي:

إن النادي الجزائري لكرة القدم يتكون من الهياكل التالية:

- الجمعية العامة: و هي الهيئة التشريعية في الهيكل التنظيمي للنادي.
- مكتب النادي: و هو الجهاز التنفيذي للنادي.
- رئيس النادي.
- الموظفون التقنيون الموضوعين تحت تصرف النادي طبقا للتنظيم الساري المفعول.
- اللجان المختصة: تعمل على دعم هياكل النادي في ممارسة مهامه.

3-1-4- مهام النادي:

من بين المهام الرئيسية للنادي:

- الاهتمام بالنشاط الرياضي.
- تسيير و تنظيم الرياضة في إطار التربية الخلقية و الروح الرياضية العالية FPIV، PIPY.
- تطوير المستوى و جعله يتلاءم مع قطاعات الجماهير الرياضية.
- الاهتمام بالتكوين منذ الفئات الصغرى.⁽¹⁾

5- مدرسة كرة القدم:

كل مدرسة تتميز عن أخرى بأنها تتأثر تأثيرا من اللاعبين الذين يمارسونها و كذلك الشروط الاجتماعية و الاقتصادية، و الجغرافية التي نشأ فيها في تاريخ كرة القدم نميز المدارس التالية:

- مدرسة أوروبا الوسطى (النمسا، المجر، التشيك).
- المدرسة اللاتينية.
- مدرسة أمريكا الجنوبية.⁽²⁾

¹- الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، وزارة الشباب و الرياضة، وزارة الداخلية، قرار وزاري مؤرخ في 04 يونيو 1996 م.
²- عبد الرحمن عيسوي: "سيكولوجيا النمو" دار النهضة العربية، ي ط، ليمان، 1980، ص 72.

6- المبادئ الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأى لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة و التي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب.

و يتوقف نجاح أي فريق و تقدمه إلى حد كبير، على مدى إتقان للمبادئ الأساسية للعبة، غن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كر فرد من افراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة و رشاقة، و يقوم بالتمرير بدقة و توقيف سليم بمختلف الطرق، و يكتم الكرة بسهولة و يسر، و يستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان و الظروف المناسبين، و يحاور عند الزوم، و يتعاون تعاوننا تام مع بيقة أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

و صحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة و الطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع او في الهجوم إلا أن هذا لا يمنع مطلقا أن يكون لاعب كرة القدم متقنا لجميع المبادئ الأساسية إتقانا تاما، و هذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة و متنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة، كما يجب الاهتمام بها دائما عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين و قبل البدء باللعب.

و تقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

- استقبال الكرة.
- المحاورة.
- المهاجمة.
- رمية التماس.
- ضرب الكرة.
- لعب الكرة بالرأس.
- حراسة المرمى.⁽¹⁾
-

¹ - حسين هيدالجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية و القانون الدولي"، مرجع سابق، ص 25-27.

7- قوانين كرة القدم:

إن الجاذبية التي تتمتع بها لعبة كرة القدم، خاصة في الإطار الحر (المباريات الغير الرسمية، ما بين الأحياء) ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة، فليس ثم تعقيدات في هذه اللعبة و مع ذلك فهناك سبعة عشرة قاعدة (17) لسيير هذه اللعبة و هذه القواعد مرت بعدة تعديلات لكن لازالت باقية إلى حد الآن.

حيث أن أول صيغ للبات الأول لقوانين كرة القدم، أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من طرف الجميع دون استثناء و هذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982 هي كما يلي:

- المساواة: إن قانون اللعبة يمنح لممارسي كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية، دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسلك و هي يعاقب عليها القانون.
- السلامة: و هي تعتبر روحا للعبة بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العصور الغابرة، فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على صحة و سلامة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد ساحة اللعب و أرضيتها و تجهيزها و أيضا تجهيز اللاعبين من ملابس و أحذية للتقليل من الإصابات و ترك المجال واسعا لإظهار مهاراتهم بكفاءة عالية.
- التسلية: و هي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية و المتعة التي ينشدها اللاعب لممارسته للعبة، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات التي تؤثر على متعة اللعب، و لهذا فقد وضعوا ضوابط خاصة للتصرفات غير الرياضية و التي تصدر من اللاعبين تجاع بعضهم البعض.⁽¹⁾

بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك سبعة عشر 17 قانون يسيير اللعبة و هي كالاتي:

¹ - سامي الصفار: "كرة القدم"، دار الكتب للطباعة و النشر، ب طن الجزء الأول، جامعة الموصل، العراق، 1982، ص 29.

- 1-7- ميدان اللعب: يكون مستطيل الشكل، لا يتعدى طوله 130 م و لا يقل عن 100 م، و لا يزيد عرضه عن 100 م لا يقل عن 60 م.
- 2-7- الكرة: كروية الشكل، غطائها من الجلد، لا يزيد محيطها عن 71 سم، و لا يقل عن 68 سم، إما وزنها يتعدى 453 غ و لا يقل عن 359 غ.
- 3-7- مهمات اللاعبين: لا يسمح لأي لاعب بأن يلبس شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر عدد اللاعبين: تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما من 11 لاعب داخل الميدان، و 7 لاعبين احتياطيين.
- 4-7- الحكم: يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون و تطبيقه.
- 5-7- مراقبو الخطوط: يعين للمباراة مراقبان للخطوط واجبهما أن يبينا خروج الكرة من الملعب، و يجريان مبرايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.
- 6-7- مدة اللعب: شوطان متساويان مدة كل منهما 45 د، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع، و لا تزيد فترة الراحة بين الشوطين هن 15 دقيقة.⁽¹⁾
- 7-7- ابتداء اللعب: يقدر اختيار نصفي الملعب، و ركلة البداية، تحمل على قرعة بقطعة نقدية و للفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.
- 8-7- الكرة في الملعب أو خارج الملعب: تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو خط التماس، عندها يوقف الحكم اللعب و تكون الكرة في الملعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها.
- 9-7- طريقة تسجيل الهدف: يحتسب الهدف كلما تجتز الكرة كلها خط المرمى، بين القائمين و تحت العارضة.⁽²⁾
- 10-7- التسلل: يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.
- 11-7- الأخطاء و سوء السلوك: يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:
- ركل أو محاولة ركل الخصم.

¹ - علي خليفة الهنشري و آخرون: "كرة القدم" بدون دار نشر، ب ط، ليبيا، 1987، ص 255.

² - علي خليفة الهنشري و آخرون: "كرة القدم" مرجع سابق، ص 30.

- عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه أو محاولة ذلك باستعمال الساقين أو الانحناء أو خلفه.
 - دفع الخصم بعنف أو بحالة خطرة.
 - الوثب على الخصم.
 - ضرب او محاولة ضرب الخصم باليد.
 - مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.
 - يمنع لعب الكرة باليد إلا لحراس المرمى.
 - دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا عارض طريقه.⁽¹⁾
- 7-12- الضربة الحرة:** حيث تنقسم على قسمين: مباشرة و هي التي يجوز فيها إصابة الفريق المخطئ مباشرة، و غير مباشرة و هي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو أو لمسها لاعب آخر.
- 7-13- ضربة الجزاء:** تضرب الكرة من علامات الجزاء، و عند ضربها يجب أن سکون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.
- 7-14- رمية التماس:** عندما تخرج الكرة بكاملها عن خط التماس.
- 7-15- ضربة المرمى:** عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين و يكون آخر من لعبها الفريق المهاجم.⁽²⁾
- 7-16- الضربة الركنية:** عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين و يكون آخر من لعبها الفريق المدافع.
- 7-17- الكرة في اللعب او خارج اللعب:** تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى او التماس، عنها يوقف الحكم اللعب و تكون الكرة في اللعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المبتزاة إلى نهايتها.⁽³⁾

¹ - سامي الصفار: "كرة القدم" مرجع سابق، ص 30.

² - حسن عبد الجواد، مرجع سابق، ص 177.

³ - حسن عبد الجواد، مرجع سابق، ص 177.

8- طرق اللعب في الكرة القدم:

إن لعبة كرة القدم: لعبة جماعية و لذلك فإن جميع قدرات اللاعبين و مهاراتهم الفنية تجتمع لتنتهي إلى غرض واحد، و هو المصلحة العامة للفريق، و لابد ان تناسب طريقة اللعب للفريق مع اللياقة البدنية و المستوى الفني و الكفاءة الفردية لجميع لاعبي الفريق.

8-1- طريقة الظهلا الثالث: (WM):

إن هذه الطريقة استخدمتها معظم الفرق و هي ليست في الواقع وليدة اليوم، و إنما تداولت منذ القدم و جاءت نتيجة لتغير مادة التسلل عام 1925 م، و الغرض الأساسي منها هو المراقبة الدقيقة للدفاع عندما يقوم الخصم بالهجوم، لذلك تعتبر دفاعية أكثر منها هجومية، و من ايجابية هذه الطريقة أنها سهلة الفهم و التدريب، و أساس العمل فيها أن اللاعب قلب الدفاع يعفى من التعاون مع الهجوم المضاد، و بذلك يصبح احد المدافعين يأخذ قلب الهجوم و جناحه مكانهم متقدمين إلى الأمام و على خط واحد تقريبا، بينما يتخذ مساعد الهجوم مكانه خلف الخط الأول و يعملان كمساعد الدفاع و تكون مهمتهما العمل على اكتشاف ثغرات لتغطية الخط الأمامي، و يتحمل مساعد الدفاع و مساعد الهجوم المسؤولية الكاملة في وسط الملعب، و تكون طريقة توزيع اللاعبين مشابهة للحرفين الانجليزيين (WM) و هذا هو السبب في تسمية هذه الطريقة (WM) و لذا يستوجب على قلب الدفاع أن يتدرب كاملا على المراكز الدفاعية الأخرى ليتمكن من تبادل مركزه مع زملائه.

8-2- طريقة 4-4-2: و هي الطريقة التي نالت بها البرازيل كأس العالم سنة 1958 م، و

يجب على الفريق ان يتمتع بلياقة بدنية عالية، و حسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم و الدفاع، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين (الدفاع، الهجوم) و إشراك خط الوسط الذي يعمل على تخلخل الدفاع الخصم.⁽¹⁾

¹ - رشيد عياش الدلمي و لحر عبد الحق: "كرة القدم" مرجع سابق، 36-104-105.

3-8- طريقة متوسط الهجوم المتأخر : (MM)

و في هذه الطريقة يكون الجناحان المتوسط و الهجوم على خط واحد خلف كساهدي الهجوم المتقدمين للأمام، للهجوم بهما على قلب هجوم الخصم، و يجب على متوسط الهجوم سرعة التميريرات المفاجئة و سرعة الجناحين للهروب من ظهري الخصم.⁽¹⁾

4-8- طريقة 3-3-4

تمتاز هذه الطريقة بأنها طريقة دفاعية هجومية، و تعتمد أساسا على تحرك اللاعبين و خاصة لاعبي خط الوسط، و من الممكن للظهير أن يشارك في عمليات الهجوم على فريق الخصم، كما أن هذه الطريقة سهلة في الدراسة و سهلة التدريب.

5-8- طريقة 4-3-3

و هي طريقة هجومية دفاعية تستعمل للتغلب على طريقة الظهير الثالث، و ينتشر اللعب بها في روسيا و فرنسا، و يكون الفريق بهذه الطريقة في حالة هجوم شديد عندما تتواجد الكرة مع خط الهجوم أو هط الوسط.⁽²⁾

6-8- الكريقة الدفاعية الإيطالية:

هي طريقة دفاعية بحتة وضعها المدرب الإيطالي (هيلينكوهيريرا Helinkouherera) بغرض سد المرمى أمام المهاجمين (1-4-2-3).

7-8- الطريقة الشاملة:

و هي طؤيقة هجومية و دفاعية في نفس الوقت، حي " تعتمد على جميع اللاعبين في الهجوم و الدفاع.

¹ - رشيد عياش الدلمي و لحمر عبد الحق: "كرة القدم" مرجع سابق، 36.

² - Alain Mischel : foot-ball « les systèmes de jeu » 2 em édition, Edition chiron, Paris, 1998, p 142.

8-8- الطريقة الهرمية:

ظهرت غي انجلترا سنة 1989 م، و قد سميت هرمية لأن تشكيل اللاعبين الأساسيين في أرض الملعب يشبه هرما قمته حارس المرمى و قاعدته خط الهجوم، (حارس المرمى، اثنان خط دفاع، ثلاثة خط الوسط، خمسة مهاجمين.

9- متطلبات كرة القدم

9-1- الجانب البدني:

9-1-1- المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم:

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبني عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، و التي تعد أحد أساسيات المباراة، لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم، و الأداء المستمر طوال زمن 90 دقيقة، و الذي قد يمتد أكثر من ذلك من الأوقات و كذا سرعة تبادل المراكز و تغيير الاتجاهات، و الوثب لضرب الكرة بالرأس و تكرار الجري للاشتراك في الهجوم و الدفاع بفعالية.⁽¹⁾

و لذا يجب أن يتصف لاعب كرة القدم بدرجة عالية بكل ما تحتاجه المباراة و العمل على رفع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام مهارية و الخطئية المختلفة بفعالية، فقد أصبح حاليا من واجب الهجوم الاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك الخصم، و أيضا من واجب الدفاع المساعدة في الهجوم عند امتلاك الفريق للكرة.

9-1-1-1- الإعداد البدني لكرة القدم: (préparation physique)

يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية- و اولها في فترة الإعداد أو على وجه الخصوص، و يقصد به كل العمليات المواجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة و الخاصة و رفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية و تكامل أدائها، و تؤدي تدريبا الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرنامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب اليومية، و نجد نوعين من الإعداد البدني:

¹ - حسن أحمد الشافعي: "تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي و الدولي"، منشآت المعارف، ب ط، مصر، 1998، ص 23.

إعداد بدني عام و إعداد بدني خاص.⁽¹⁾

2-1-1-9 الإعداد البدني العام: (préparation physique générale)

هو التطور الجيد للصفات الحركية بدون التجمع إلى رياضة معينة، و يمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية الهامة الذي يخضع طيلة هذع المرحلة لتمرينات موجهة إلى تطور الصفات الحركية، المقاومة، القوة، المرونة... الخ و يسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من دعم و تثوية عمل الأجهزة العضلية و المفصلية.⁽²⁾

و كذا الأجهزة الفيزيولوجية (الجهاز الدموي التنفسي و الجهاز العصبي).

3-1-1-9 الإعداد البدني الخاص: (préparation physique spécifique)

الإعداد البدني الخاص يقصد به تقوية و أجهزة الجسم و زيادة الإمكانيات الوظيفية و البدنية طبقا لمتطلبات المباراة في كرة القدم، أي تطوير الصفات المميزة للاعب الكرة مثل العمل الدوري التنفسي، و السرعة الحركية و سرعة رد الفعل، و المرونة الخاصة و السرعة لمسافات قصيرة و القوة المميزة للسرعة للرجلين و الرشاقة و تحمل السرعة... الخ.

هذه التقنية مرتبطة مع بعضها فمثلا العدو لمسافة 30 مترا لتحسين السرعة، أو الجري لمسافة محدودة بطريقة التناوب أو تبادل الخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي، و تقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية فترة الإعداد مقارنة للإعداد العام، حيث تصل إلى أعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص و الاستعداد للمباريات.⁽³⁾

1-2-9-1 عناصر اللياقة البدنية:

1-2-1-9-1 التحمل: عامة التحمل هو القدرة على مقاومة التعب و العودة إلى الحالة الطبيعية في أسرع وقت ممكن.⁽⁴⁾

¹ - أمر الله أحمد البساطي: التدريب و الإعداد البدني في كرة القدم"، دار المعارف، ط2، مصر، 1990، ص 70.

² - Michel Pradet : la préparation physique, ellection E,training , INSEP, publication, Paris, 1997, p 22.

³ - أمر الله أحمد البساطي: التدريب و الإعداد البدني في كرة القدم"، مرجع سابق ص 63.

⁴ - Ahmed. Khelifi : L'arbitrage a travers le caractère deu football, ENAL, Alger, 1990, p 107.

و يعتبر التحمل أحد المتطلبات الضرورية للاعب كرة القدم، و يقصد به قدرة اللاعب في الاستمرار و المحافظة على مستواه البدني و الوظيفي لأطول فترة ممكنة من خلال تأخير ظهور التعب الناتج أثناء أداء اللاعب خلال المباراة، و هذا المفهوم يشير إلى أهمية التدريب أساسا نحو تطوير عمل القلب و الرئتين و السعة الحيوية و سرهة نقل الدم للعضلات، و كذلك بإطالة فترة الأداء أو العمل بدون أكسجين، القدرة الهوائية و اللاهوائية و تظهر أهمية التحمل في كرة القدم خلال المباراة في إمكانية التحول اللاعب من الهجوم للدفاع و العكس، و باستمرار كع أداء كبير كما تتطلبه المباراة من إنجاز حركي بالكرة او بدونها.

9-1-2-2- القوة العضلية

تلعب القوة العضلية دورا بالغ في إنجاز أداء لاعب كرة القدم خلال المباراة، و تعرف هذه القوة بقدرة اللاعب في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها و هي واحة من أهم مكونات ذات اللياقة البدنية، حيث ترتبط بمعظم المتطلبات البدنية الخاصة للاعب كرة القدم في مستواها، و يتضح احتياج اللاعب لها في كثير من المواقف أثناء اللعب، كالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب من المرمى أو التمريرات المختلفة و عند أداء مختلف المهارات بالقوة و السرعة المناسبة، كما يحتاج إليها اللاعب أيضا في تتطلبه المباراة من الكفاح و الاحتكاك المستمر مع الخصم للاستحواد على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء الأداء طوال زمن المباراة.⁽¹⁾

9-1-2-3- السرعة:

تعريفها: نفهم من السرعة كصفة حركية قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية و في ظروف معينة، و يفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة لا يستمر طويلا.

تعني السرعة كذلك القدرة على أداء الحركات المتشابهة أو غير المتشابهة بصورة متتابعة و ناجحة في أقل وقت ممكن و تتضح أهميتها في المباراة عند مفاجأة الخصم أو الفريق المنافس بالهجوم لإحداث تغييرات في دفاع الخصم، من خلال سرعة أداء التميرير و التحرك

¹ - أمر الله أحمد البساطي: مرجع سابق، ص 111.

تأثير الصلاة في التخفيف من القلق لدى لاعبي كرة القدم القسم المحترف الأول

و تغيير المراكز، و تعتبر السرعة بكل أنواعها من أهم المميزات لاعب الكرة الحديثة حيث يساهم ذلك في زيادة فعالية الخطط الهجومية.⁽¹⁾

9-1-2-4- تحمل السرعة:

يعرف تحمل السرعة بأنها أحد العوامل الأساسية للإنجاز لكرة القدم، و تعميق قدرة اللاعب على الاحتفاظ بمعدل عالي من سرعة الحركة أثناء الجري خلال المباراة، أي تحمل توالي السرعات التي تختلف شداتها حسب متطلبات مواقف اللعبة المختلفة، حيث تتطلب المباراة قدرة فائقة على تكرار التجارب بالانتقال من مكان لآخر بأقصى سرعة في أي وقت خلال زمن المباراة، للقيام بالواجبات الدفاعية و الهجومية.⁽²⁾

9-1-2-5- الرشاقة:

تعريفها: هناك معاني كثيرة حول مفهوم الرشاقة، و تحديد مفهوم الرشاقة نظرا لارتباطها الوثيق بالصفات البدنية من جهة و التقنيات من جهة أخرى، تعرف بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء، كما تتضمن أيضا عناصر تغيير الاتجاه و هو عامل هام في معظم الرياضات بالإضافة لعنصر السرعة.⁽³⁾

و يرى البعض أن الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين منه.

و يعتبر التعريف الذي يقدمه (هوتز) من أنسب التعاريف الحالية لمفهوم الرشاقة في عملية التدريب الرياضي إذ يرى أن الشاقة هي:

أولا: القدرة على إتقان التوافقات الحركية المعقدة.

ثانيا: القدرة على سرعة و إتقان المهارات الحركية الرياضية.

¹ - قاسم حسن حسين و قيس ناجي عبد الجبار: مكونات الصفات الحركية" مطبعة الجامعة، 1987، ص 48.

² - حسن السيد أبو عبده: مرجع سابق، ص 39-60.

³ - قاسم حسن حسين و قيس ناجي عبد الجبار، مرجع سابق، ص 200.

ثالثاً: القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة.⁽¹⁾

9-2-1-6- المرونة:

تعريفها: هي القدرة على انجاز حركات بأكثر سعة ممكنة، و يجب أن تكون عضلية و مفصلية في نفس الوقت، و ذلك للحصول على أحسن النتائج، إذ يبدأ الرياضي في تسميتها منذ الصغر.

و المرونة هي التناسق الجيد لإنجاز الحركة، فأناقة الحركة هي إحدى العناصر التي تسمح لنا بالوصول إلى الدقة و نلاحظ أن التعب يأتي بخاصية قليلة بالنسبة للسرعة في التمرينات الخاصة بالمرونة لكون أن الانجاز يكون بسرعة و لا توجد تقلصات عضلية غير ضرورية.⁽²⁾

و عادة ما يستخدم المدرب تمرينات المرونة، خلال فترة التسخين، و كذلك يخصص لذلك جزء من التدريب و عادة ما تنفذ تمرينات المرونة في بداية جرة التدريب و يتضح أن يقوم اللاعب بالتمرينات المطاطية (Stretching)، مباشرة بعد نهاية جرة التدريب.⁽³⁾

9-2- الجانب النفسي:

يعتبر الإعداد النفسي أحد جوانب الإعداد الهامة للوصول باللاعب إلى تحقيق المستويات الفنية العالية، بما يمتلكه اللاعب من السمات الشخصية ، مثل الشجاعة و المثابرة و الثقة بالنفس و التعاون و الإرادة، و كذلك القدرة على استخدام العمليات العقلية العليا مثل: التفكير و التذكر و الإدراك و التخيل و الدفاعية تحت ظروف التنافس الصحية، كذلك أصبح الإعداد النفسي أحد العوامل المؤثرة في نتائج المباريات ذات المستويات.

المتقاربة و التي يشهد فيها التنافس في أوقات المباراة الصعبة، بين الفرق المتقاربة فنيا و تحسم نتائج اللقاء للفريق الأكثر إعداد من الناحية النفسية و الإرادية.

¹ - محمد حسن علاوي "علم التدريب الرياضي" المطبعة الثالثة عشر، ب ط، مصر، 1994، ص 110.

² - Pirre Wullacki, médecine du sport, édition vigot, Paris, 1990 ; p 145.

³ - أبو العلاج عبد الفتاح و إبراهيم شعلال: "فيزيولوجية التدريب في كرة القدم" دار الفكر العربي، ب ط، مصر، 1994، ص 395.

9-3- الجانب المهاري:

يتمثل الإعداد المهاري في كرة القدم في تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات و المنافسات و محاولة إتقانها و تطبيقها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات، كما يلعب الأداء المهاري، دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق، و يؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان و نجاح الطريقة التي يلعب بها و السيطرة على مجريات اللعب و الأداء.⁽¹⁾

10- الصفات الإرادية الهامة للاعب كرة القدم:

إن تنمية الصفات الإرادية يجب أن تكون دائما في ذهن المدرب أثناء حصة التدريب الطويلة و خلال وحدة التدريب اليومية و هذه التنمية تكون غير مباشرة أي غير ظاهرة، و لكنها ولاشك موجودة دائما. و سنذكر هنا بعض الصفات الهامة و طرق تنميتها.

10-1- حب اللاعب للعبة:

إن أول ما يضعه المدرب في اعتباره هو أن النشء يحب اللعبة و هذا الحب هو الذي يدفعه إلى المجيء إلى الملعب و انطلاقا من هذا يجب على المدرب أن يجعل هذا النشء يحس بأنه يتطور و أن هناك فائدة من حضوره للتدريب.⁽²⁾

10-2- الثقة بالنفس:

تظهر هذه الثقة بالنفس بوضوح في أداء اللاعب أثناء المباراة، فالأداء بالسرعة المثالية و عدم التسرع مع دقة الأداء المهاري و الخططي السليم كلها مظهر من مظاهر الثقة بالنفس و يكتسب اللاعب الثقة بالنفس نتيجة التدريب العلمي المنظم المستمر، و مهمة المدرب هنا هي وضع التمرينات المتدرجة وفقا لقدرات اللاعب مما يكسبه اللياقة البدنية العالية، و القدرة على الأداء المهاري الخططي السليم، بالإضافة إلى الإعداد الذهني، فعندما يطمئن اللاعب إلى مقدراته في الأداء أثناء التمرين و المباريات أداء سليما يشعر قطعا بالثقة بالنفس. و كلما نجح

¹ - حسن السيد أبو عبده، مرجع سابق، ص 83.

² - حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم" ب ط، دار الفكر العربي، 2000، ص 288.

تأثير الصلاة في التخفيف من القلق لدى لاعبي كرة القدم القسم المحترف الأول

اللاعب في أدائه زادت ثقته بنفسه و ازداد حسن أدائه للفعاليات بصورة أدق و بمجهود أقل، و في نفس الوقت فإن هذا يؤدي الفعاليات التعاونية بصورة أفضل، و لكن يجب تحاشي الثقة الزائدة و التي لا تستند على أسس لأنها تظهر على شكل غرور.

10-3- التحمل و تمالك النفس:

إن لعبة كرة القدم تلقي واجبات كبيرة على اللاعب و لذلك فعليه أن يتحمل الضغط النفسي الذي تسببه الفعاليات المتتالية و كثيرا من الأحيان لا يستطيع اللاعب أداء ما يريد، و أن الخصم يقوم بما لا يرضاه بما لا يرغب لتسجيل إصابة، و لذلك على اللاعب بعد كل نشاط جزئي أن يتمالك نفسه.⁽¹⁾

10-4- المثابرة:

لما كانت المواقف في كرة القدم متعددة و صعبة، و محاولة الهجوم لاخترق دفاع الخصم في محاولة تسجيل هدف تستدعي من لاعبي الفريق استمرار المحاولة طول فترة المباراة، و المثابرة هنا عامل هام، إذ أن الفريق أو اللاعب الذي لا تكون لديه هذه الصفة لا يستطيع أن يناضل، باستمرار في محاولات متكررة للوصول على مرمى الخصم و تسجيل هدف.

كذلك لاعبي الدفاع يجب أن لا يتخاذلوا في أي لحظة من لحظات المباراة و يجب أن يستمروا في أداء واجبهم الدفاعي بكل قوة و هنا تبرز أيضا صفة المثابرة بالنسبة للمدافعين، و لتنمية هذه الصفة يعطي المدرب تمرينا مركبا أو يشبه ما يحدث في المباراة لفترة زمنية طويلة و يطلب من اللاعبين الاستمرار في الأداء القوي و عدم التخاذل و بذلك تنمي فيهم صفة المثابرة.

10-5- الجرأة (الشجاعة و عدم الخوف)

تلعب صفة الجرأة دورا هاما في كرة القدم ففي هذه الأخيرة تكون الكرة في حيازة اللاعب و يحاول المنافس مهاجمته للحصول عليها، و هذا يقتضي من المدافع جرأة و شجاعة و العكس صحيح، و كلما أحس اللاعب بقوته و مقدرته المهارية ازدادت جرأته و لكن يجب أن لا

¹ - رشيد الدلمي و لحر عبد الحق، مرجع سابق، ص 21-22.

يلاحظ المدرب ألا تصل هذه الجراءة إلى الاندفاع و التهور. مما يترتب عليه سوء الأداء، و التمرينات المركبة مع مدافع إيجابي تنمي لدى اللاعبين صفة الجراءة.

10-6-الكفاح:

أصبح الأداء كفاح اللاعب للاستحواذ على الكرة إحدى الصفات الإرادية الهامة التي يجب أن يتصف بها لاعب الكرة الحديث، و خاصة لاعب الدفاع.

10-7-التصميم:

و هي صفة أخرى لها قيمتها في أداء الفريق عامة و اللاعب خاصة، فالتصميم يعني إصرار اللاعب على أداء واجبه الهجومي و الدفاعي في كل لحظة من لحظات المباراة و عدم التأثر بالصعوبات التي تقابله أثناء المباراة و خاصة إذ لم تكن نتيدة المباراة في صالح فريقه ففي مثل هذه الحالة يلعب الإصرار و التصميم دورا هاما في رفع الروح المعنوية للفريق.. و كثيرا ما تتحول نتيجة المباراة لإصرار الفريق على الفوز رغم هزيمته في فترة من فترات المباراة.

10-8-المبادأة (المبادرة):

هذه صفة تميز اللاعب الممتاز عن اللاعب العادي، فلاعب الهجوم الذي تكون لديه المقدرة على المبادأة هو اللاعب الذي يفرض تحركاته على الخصم و يجعله دائما تحت سيطرته، بمعنى أن اللاعب الذي يتقدم بالمبادأة في التحرك الخططي يجعل الخصم دائما لا يفكر في محاولة إفساد خطط اللاعب الهجومية و بذلك يفقد هو عنصر المبادأة.

و الإعداد الذهني للاعب هام جدا إكسابه عنصر المبادأة، فهو يكتسبها أثناء الإعداد الذهني النظري و التطبيقي في الملعب، و من واجب المدرب العناية التامة بتنمية هذه الصفة حتى يكون لديه فريق قادر على ابتكار خطط متنوعة وفقا لسير المباراة.⁽¹⁾

¹ - حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم" ب ط، دار الفكر العربي، 2000، ص 290.

11- أهداف رياضة كرة القدم:

يجب على مدرب رياضة كرة القدم أن يقترح أهداف أساسية هامة من أجل تطوير نفس الصفات الخاصة في رياضة كرة القدم ذات الطابع الجماعي و تلخص هاته الأهداف فيما يلي:

- فهم و استيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية و التكيف معها.
- التنظيم الجماعي مثل: الهجوم أو الدفاع و مختلف أنواع و مراحل اللعب في كرة القدم.
- الوعي بالعناصر و المكونات الجماعية و الفردية في رياضة كرة القدم.
- تحسين الوضع و المهارات الأساسية سواء الجماعية أو الفردية في مستوى اللعب.
- إعطاء رؤية واضحة و لو مصغرة عن عناصر اللعب التكنيكي و استيعاب الوضعيات المختلفة.
- إدماج و إدراك العلاقات الدفاعية اللازمة التي تستحق الاستيعاب الجيد ثم التنفيذ.⁽¹⁾

12- خصائص كرة القدم:

تتميز كرة القدم بخصائص أهمها:

12-1-الضمير الجماعي: و هي أهم خاصية في الرياضات الجماعية إذ تكتسي طابعا جماعيا.

بحيث تشارك فيها عدة أشخاص في علاقات و أدوار متكاملة و مترابطة لتحقيق أهداف مشاركة في إطار جماعي.

12-2- النظام: تحدد طبيعة القوانين في رياضة كرة القدم وصفة الاتصال المسموح بها مع الزملاء و الاحتكاك بالخصم و هذا ما يكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب بتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين.

¹ - منهاج التربية البدنية، "منشورات لوزارة التربية الوطنية"، 1984، ص 29.

12-3-العلاقات المتبادلة: تتميز كرة القدم بتلك العلاقات المتواصلة بين الزملاء في جميع خطوط الفريق إذ تشكل كلا متكاملًا بمجهود كل الأعضاء و هذا بدور ناتج عن التنظيمات و التقنيات خلال معظم فترات المنافسة.

12-4-التنافس: بالنظر لوسائل كرة القدم كالكرة و الميدان و كذلك بالنظر إلى الخصم و الدفاع و الهجوم و الرمي كل هذه العوامل تعتبر حوافز مهمة في إعطائها صيغة تنافسية بحيث إذ يبقى اللاعب خلال فترة اللعب في حركة مستمرة و متغيرة لمراقبة تحركات الخصم و هذا ما يزيد من حدة الاحتكاك بالخصم و لكن في إطار مسموح به و تحدده قوانين اللعبة.

12-5-التغيير: تمتاز كرة القدم بالتغيير الكبير و المتنوع في خطط اللعب و بنائها و هذا مرتبط بالحالة التي تواجه الفريق خلال المنافسة أي حسب طبيعة الخصم و المنافسة.

12-6-الاستمرار: مما يزيد الاهتمام برياضة كرة القدم هو طبيعة البطولة فيها، إذ يكون فيها برنامج البطولة مطول (سنوي و مستمر)، كل أسبوع تقريبا مقارنة مع الرياضات الفردية التي تجري منافستها في شكل متباعد.

12-7-الحرية: اللعب في كرة القدم، رغم ارتباطه بزملائه و بالهدف الجماعي إلا أنه يملك حرية كبيرة في اللعب الفردي و الإبداع في أداء المهارات و هذا مرتبط بإمكانيات و قدرات كل لاعب (الفردية) إذ أنه ليس مقيد بأداء تقني ثابت كما هو الحال في أغلب الرياضات الفردية بل لديه الحرية في التفاعل و التعرف حسب الوضعية التي يكون فيها أمام الخصم و هذا ما يكسب رياضة كرة القدم طابعا تسويقيا ممتعا.⁽¹⁾

13- القيمة التربوية لرياضة كرة القدم:

تعتبر كرة القدم من الأنشطة الهامة لدى الشباب بالنظر إلى اهتمامهم الكبير و إقبالهم المتزايد على ممارستها و الشيء الذي يدل بوضوح على أنها تستجيب للعديد من حاجياتهم الضرورية التي تساعدهم على النمو الجيد و المتوازن انطلاقا من هذا لوحظ أنه من الضروري توضيح التأثيرات الإيجابية لهذه الرياضة و التي لا تقتصر على جانب معين

¹ - زيدان و آخرون: "الأبعاد التربوية للرياضيات الجماعية للفرق الرياضية الأشبال و الأواسط، مرجع سابق، ص 46.

تأثير الصلاة في التخفيف من القلق لدى لاعبي كرة القدم القسم المحترف الأول

فحسب بل تشمل عدة جوانب عند الفرد منها الجانب البدني و الصحي و العقلي و الاجتماعي و التربوي، و من هذه التأثيرات نذكر ما يلي:

- تساهم كرة القدم في تطوير الجانب البدني للشباب و ذلك بتحسين و تطوير العديد من الصفات البدنية كالسرعة، القوة، التحمل، المرونة، الرشاقة، الخفة و المقامة و هي صفات تجعل الشباب يتمتع بالصحة الجيدة
- انطلاقا من تحسين الصفات البدنية المذكورة فإنها تحسن من قوام الجسم، مما يعطي للشباب مظهرا جميلا يسمح لهم بالتخلص من الإحساس بالنقص الذي ينجم عن الضعف البدني و المظهر الغير ملائم و هذا الجانب مهم جدا، مما أدى بالشباب المراهق بالخصوص إلى الاهتمام به لأنه دائما يطمح للظهور بأحسن صورة.
- هي وسيلة مهمة في تربية الروح الجماعية و احترام الآخرين.
- بصفتها نشاطا جماعيا، فهي تخلص الرياضي من العمل لصالح الخاص و تدفعه للعمل لصالح الجماعة.
- تكسب اللاعب الإحساس بالمسؤولية، و الاعتماد على النفس انطلاقا من القيام بدوره داخل الفريق.
- تساهم مساهمة فعالة في توسيع علاقات الصداقة بين الشباب انطلاقا من احتكاكهم ببعضهم البعض خلال المنافسة.
- تربي لدى الشباب القدرة على التقييم الذاتي، إن من خلال وجود اللاعب ضمن جماعة الزملاء.
- يستطيع مقارنة نفسه بالآخرين و تحديد مكانته الشخصية بينهم من جميع الجوانب.
- تنمي عنده روح النقد، و الاعتراف بالخطأ، من احترام قرارات المدرب و الحكام و حتى آراء الزملاء.
- تساهم في تنمية صفتي الشجاعة و الإدارة، من خلال تعود اللاعب على منافسة الخصم أثناء المباريات و تخلصه من التردد و الخجل و الأنانية.
- تعود اللاعب على النشاط و الحيوية و تبعده عن الكسل و الخمول.

- تربي اللاعب على الانضباط و النظام من خلال التزامه برنامج التدريب و المنافسة المستمرة.
- تساهم في توجيه الطاقة الزائدة عند الشباب توجيهها سليما يعود بالفائدة خاصة من الجانب الصحي إذ تمتص ما لديه من فائض في الطاقة، الشيء الذي يساهم في التخفيض من دوافعهم المكبوتة (الجنسية و العدوانية) و التي قد تكون سببا في الكثير من التصرفات السيئة إذا ما تركت من غير ضبط و توجيه.
- تساعد على تنمية الذكاء و التفكير و هذا انطلاقا من المواقف العديدة و المتغيرة التي تصادف اللاعب أثناء المنافسة إذ في الكثير من الحالات يجد اللاعب نفسه مجبرا على استعمال ذكائه في التغلب على الخصم مما يجعله في كل مرة يفكر في الحل حسب الوضعية التي تصادفه.⁽¹⁾

14- أهمية كرة القدم في المجتمع:

إن للرياضة دور كبير و أهمية بين أفراد المجتمع، إذ تعتبر وسطا جيدا لحدوث التواصل الاجتماعي بين أفراد و لعبة القدم على اعتبار أنها الرياضة الأكبر جماهيرية فإنها تؤدي عدة أدوار يمكن أن نلخصها فيما يلي:

14-1- الدور الاجتماعي: لعبة كرة القدم كنظام اجتماعي تقدم لنا العون في إنشاء شبكة واسعة من العلاقات بشتى الطرق و مختلف أنواعها، كالتعاون و المثابرة، التمسك و التكافل زيادة على منح فرصة التعارف و ما ينتج عنه من ميزة الحب و الصداقة و التسامح... الخ، كما تعمل هذه اللعبة الرياضية على تكوين ثقافة شخصية متزنة للفرد اجتماعيا.

14-2- الدور النفسي التربوي: تلعب كرة القدم دورا هاما في سد الفراغ القاتل الذي يعاني منه الأفراد كما من أهم الصفات الأخلاقية المتمثلة في الروح الرياضية و تقبل الآخرين و نتائجهم النزيهة و اكتساب المواطنة الصالحة و تقبل القيادة و التمثيل من الغير.

¹ - زيدان و آخرون: "الأبعاد التربوية للرياضيات الجماعية للفرق الرياضية الأشبال و الأواسط، مرجع سابق، ص 49.

14-3-الدور الاقتصادي: باختلاف القطاعات الأخرى فإن القطاع الرياضي لا ينفصل عن المؤثرات الاقتصادية و مجرياتها، حيث ظهرت دراسات متعددة حول اقتصاديات الرياضة و يعتقد (ستوفيكس) عالم اجتماع الرياضة الهولندية، إن تكامل النشاط الرياضي مع المصالح الاقتصادية، قد أدى إلى اكتساب الرياضة لمكانة رفيعة و عالية في الحياة الاجتماعية و باعتبار كرة القدم أهم هذه الرياضات فدورها الاقتصادي يتجسد في الإشهار و التمويل و كذا مداخيل المباريات و المنافسات على كل المستويات بالإضافة إلى أسعار اللاعبين و المدربين...الخ

14-4-الدور السياسي: بما أن لعبة كرة القدم تعتبر الرقم الأول في سجل الرياضات الشعبية و مناصرة و ممارسة، جعل من مختلف الهيئات السياسية، كما لعبت هذه الرياضة في كسر الحساسيات و الحواجز السياسية بين الدول و الجمع بينهم في المحافل القارية و الدولية و نزع الصراعات و الخلافات جانبا و مثال ذلك التقاء منتخب أمريكا و إيران في مونديال بفرنسا رغم الجمود السياسي بين البلدين.⁽¹⁾

¹ - أمين أنور الخولي: "الرياضة و المجتمع، المجلس الوطني للثقافة و الفنون و الأداب" بالكويت، 1996، ص 132-133.

المنافسة الرياضية:

تعتبر المنافسة الرياضية من العوامل العامة و الضرورية ككل نشاط رياضي، سواء المنافسة اع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية أو المنافسة في مواجهة منافس وجها لوجه أو المنافسة في مواجهة منافسين آخرين و غير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية.

و هناك العديد من التعاريف التي قدمها الباحثين لمفهوم المنافسة، و من بين التعاريف لمفهوم المنافسة التعريف الذي قدمه "Morton Deutch" و الذي أسار فيه إلى أن "المنافسة بصفة عامة هي موقف تتوزع فيه المكافآت بصورة غير متساوية بين المشتركين أو المتنافسين"¹

1.1. تعريف و تسمية المنافسة:

كلمة منافسة تستحق بعض التعليقات، و تكون عي الهدف النهائي بمختلف النشاطات و الوضعيات المفروضة بدون منافسة، هذه الأخيرة تفقد جزء من معناها، كلمة منافسة هي كلمة لاتينية (compitito) و التي تعني المبحث المتواصل من طرف عدة أشخاص لنفس المنصب و نفس المنفعة، و حسب كتاب (Robert de sport) الذي يعرف المنافسة "هي كلمة على شكل مزاحمة تبحت للبحث عن العنصر في مقابلة رياضية"²

و يأتي ماتيفيف (Matvieve) ليكمل هذا التعريف بقوله "هي النشاط الذي يحصل داخل إطار المسابقة المقننة في نمط استعداد معروفة و ثابتة بالمقارنة مع الدقة القصوى"³

و حتى علم النفس اهتم بالمنافسة، و يعرفها كالأتي "تفهم المنافسة كمجابهة للغير، أو ضد المحيط لهدف نصر أشخاص، أو جماعات، لكن كلمة المزاحمة عي أقرب معنى للمنافسة في ميدان الرياضة، لأن هذا الأخير تخص المجابهة بين الأشخاص من أجل أحسن نتيجة و أحسن مستوى"⁴

¹ - R.Sweinberg.D.Goold : Psychologie du sport de l'activité physique, édition, Vigot, Paris,1977, P.116-117.

² - Robert de Sport, Paris, 1985, P.91.

³ - Matvieve, aspect fondamentaux de l'entraînement,ed, Vigot, Paris, 1983, P.13.

⁴ - Whiting psychologie sportive, éd, Vigot, Paris,1976, P.23.

عرف "مورتن ديس" المنافسة أنها وضعية أين تكون الكفاءات (القدرات) موزعة بطريقة غير عادية بين المشاركين و أهداف المشاركين مرتبطة سلبية (عكسية) أي إذا تحصل الأول على هدفه، فالثاني لا يستطيع الأول يفوز و الثاني يخسر.¹

رغم الكثير من تعريفات المنافسة، إلا أن الترجمة الإجرائية المناسبة و الشائعة تعود إلى إسنادها إلى "صراع بين أفراد أو مجموعة أفراد للوصول إلى هدف مشترك أو الحصول على نتيجة معينة حسب "شرسل" الذي وضح تعريف المنافسة حسب الوضعية (الأولي التعاون و الثنية التنافس).²

لا يمكن للرياضة أن تكون ما لم تكن هناك منافسة، فهي جزء لا يتجزأ من النشاط الرياضي و التعلم التدريبي و الممارسة يكونون عملا تحضيريا هدفه هو ضمان الفوز في هذه المنافسة.

إن كل مشاركة رياضية في أي منافسة لا يعني دائما معنى شخصي، لكن لا يمكن أن يكون ذو أهمية اجتماعية لأن الرياضي يمثل مجموع نادي أو بلد أو دولة ما، فالمنافسة الرياضية هي نشاط يحاول فيه كل مشارك الفوز، يعني يجب على الرياضي أن يبذل جهدا بدنيا و نفسيا هاما...³

تعريف المنافسة ككل أنها وضعية يكون الصراع فيها بين شخصين أو مجموعة أشخاص للحصول على الكل أو الجزء الكبير للكفاءة و هذا متعلق بأدائهم الرياضي...⁴

1.2. نظريات المنافسة:

1.2.1. المنافسة كوسيلة التدريب الفعال: إن أهمية المنافسة عموما كوجهة إلى تطوير

التدريب الرياضي، فهي تعتبر كوسيلة خاصة للتدريب، و بفضلها يتم التحسين و تطوير النتائج المتحصل عليها، و الأهمية التي تكتسبها في المهام، عوامل تطوير

¹ - Thille Rioux, Gpsychologie du sport et de l'activité physique, ed, Vigot, Paris, 1997, page 116.

² - Jergen Wencek, Manuel de l'entraînement, Vigotn Paris, 1997, page 51.

³ - Larousse encyclopédie, France ;1972, page 332.

⁴ - Alderman, R., Manuel es psychologie du sport, ed, Vigot, Paris, 1986, page 93.

النتائج التي لا يمكن الحصول عليها خارج نطاق المنافسة من الحمولة و تقسيم المنافسة إلى مراحل و التعرف على أخطاء التدريبات...¹

2.2.1. المنافسة كشرط أساسي: كما قال ألدرمان "المنافسة هي حافز يسمح للشخص بالتطور"...²

و حسب "بروكي و دوس" النتيجة دائما تدفع أو تعقد من حدة المنافسة إذن المنافسة هي إحدى الدوافع التي تسمح للشخص أن يصل إلى نتيجة مشرفة و بذلك التطور...

1.2.2.المنافسة كوسيلة المقارنة: حالة الشخص في المنافسة تكون متعلقة بالعوامل المرتبطة بها أو محيط به، إذن سلوكا ته، معاملاته، يمكن أن تتغير حسب معاملة أصدقائه/ مدربيه، منافسيه و مقترحيه...

4.2.1. المنافسة كوسيلة للتقويم: تعتبر المنافسة وسيلة لتقييم المستوى و فعالية التدريب و يمكن ملاحظة مختلف جوانب المنافسة هي:

- تقييم مستوى اللياقة البدنية و القدرات الفيزيولوجية في المنافسة.

- تقييم مدى الحفاظ على التقنيات المكتسبة خلال المنافسة.

- إيجاد حلول للمشاكل التقنية و التكتيكية أثناء اللعب.

-المقارنة بين مستوى النتائج المركبة و مستوى النتائج المحددة..

3.1. أنواع المنافسة: تنقسم المنافسة الرياضية إلى أصناف تبعا للوظائف التي تمارسها و هي أربعة:

1.3.1. المنافسة التحضيرية: وظيفتها هي مساعدة خطة (فنية، خطية)، لمنافسة و تحضير الرياضيين إلى المواجهة.

¹ - 1.2.4 Aldermann Manuel et psychologie du sport, ed, Vigot, Paris, 1986, p82-90.

² - 5.3 Jergen Wenkec, Manuel et entrainement, ed, Vigot, Paris,1997,, page,52-53.

- منافسة المراقبة: تسمح بمراقبة قدرات الرياضيين للتركيز على حالتهم التحضيرية و دور منافسات المراقبة يمكن أن تؤخذ بالمنافسة الرسمية و كذلك المنافسات المنظمة.

2.3.1. المنافسة الاقتصادية: هي منافسة تستعمل خاصة في الرياضات الفردية و تسمح بتصنيف المشاركين و تكون الفرق المشاركة في المنافسة الرياضية الرسمية تبعا لقوانين معروفة من قبل.¹

3.3.1. المنافسة الرسمية: حسب Piamaaton أن وظيفتها هي أن تكون فرصة الفوز أو نيل المرتبة المشرفة، و أن المنافسة تشكل عنصر لا بديل له من التكوين الرياضي و لهذا السبب توصل المختصون إلى مرحلة نهائية لتحضيراتهم و اعتبروا المتنافسين و يجب احترام الكثير من المبادئ الأساسية في مرحلة المنافسة.

أ- يجب اختيار باتقان من حيث أيامها و مستوى صعوباتها و ينبغي أن تكون مكيفة في مرحلة التحضير للرياضيين.

ب- لا يمكن للرياضيين المشاركة في المنافسة إلا إذا كانوا مهئين بدنيا، تكتيكيا، نفسيا، للوصول إلى حل الصعوبات أثناء المقابلة أو المنافسة.

ج- يجب على المنافسات أن تعطي جوا للمواجهة الشديدة، غير المشروطة في التثبيت التام للوظائف المتبقية.

د- صلة التدريب و المنافسة يجب أن تكون مخططة من جهة هاذين الآخرين ليشمل نهاية المرحلة لتطوير التحضير.²

¹ - عزت محمود كاشف، الإعداد النفسي للرياضيين، دار الفكر، 1991، ط1، ص12.

² - Piamaaton, L'entrainement sportif, Théorie et méthodologie, revue, eps, Paris, 1982, page 55.

4.1. مكونات عملية المنافسة:

1.4.1. الموقف التنافسي الموضوعي: يعنى الجانب الموضوعي لموقف المنافسة جميع المثيرات المرتبطة بموقف المنافسة و يتضمن نوع الواجبات المطلوبة و مستوى المنافس و القواعد و الشروط الخاصة بالأداء بالإنجاز و يمكن أن يطلق على هذا الجانب متطلبات الهدف الواجب إنجازه.

2.4.1. الموقف التنافسي الذاتي: و يقصد به كيف (يدرك أو يتقبل أو يقيم الفرد الجانب الموضوعي لموقف المنافسة، بمعنى آخر يعتبر الجانب الذاتي لموقف المنافسة بمثابة الوسيط لبعض العوامل مثل استعداد الفرد و اتجاهاته و قدراته إضافة إلى عوامل شخصية متداخلة.

3.4.1. الاستجابات: تتحدد درجة استجابة الفرد نحو موقف المنافسة الموضوعي تبعاً لإدراكه الذاتي لموقف المنافسة و يمكن عندئذ أن يستجيب الفرد لمستويات ثلاث على النحو التالي:

- الاستجابات السلوكية مثل الأداء الجيد.

- الاستجابات الفيزيولوجية مثل ذلك تعرف كف اليد.

- الاستجابات النفسية مثل ذلك زيادة حالة القلق.

4.4.1. النتائج: تقييم نتائج المنافسة غالباً ما يكون في ضوء عنصرين أساسيين هما:

النجاح و الفشل، يعتبر النجاح عادة نتيجة ايجابية، بينما ينظر إلى الفشل إلى نتيجة سلبية، و هذا يعتبر النتائج التي حققها شخص خلال مواقف المنافسة السابقة أمراً مفيداً يساعد في التنبؤ، بدرجة إقباله و إحجامه عن الاشتراك في المنافسات التالية، للإضافة إلى حد طبيعة الفروق الفردية في سمة قلق المنافسة.¹

¹ - أسامة كامل راتب، الإعداد النفسي، دار الفكر العربي، 1997، ص190.

5.1. الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية:

يمكن تلخيص أهم الخصائص النفسية التي تتميز بها المنافسة الرياضية على النحو التالي:

1.5.1. المنافسة اختيار و تقييم لعمليات التدريب و الإعداد:

إن عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تنطوي على أي معنى، و لكنها تكتسب معناها من ارتباطها بإعداد اللاعب بدنيا و مهاريا و خططيا و نفسيا، لكي تحقق أفضل ما يمكن من مستوى في المنافسة (المباراة أو المنازلة) الرياضية، و في ضوء هذا المفهوم تكون المنافسة الرياضية ما هي إلا اختيار و تقييم لنتائج عمليات التدريب و الإعداد الرياضي المتعدد الأوجه.

2.5.1. المنافسة نوع هام من العمل التربوي: ينبغي أن لا تنظر إلى المنافسة (المباراة أو المنازلة) الرياضية على أنه نوع من أنواع الاختيار و التقييم لعمليات التدريب الرياضي و الإعداد الرياضي المتكامل المتوازن فحسب.

و لكنها أيضا نوع هام من العمل التربوي الذي يحاول فيه المدرب الرياضي إكساب اللاعب الرياضي أو الفريق الرياضي العديد من المهارات و القدرات و السمات الخلقية و الإرادية و محاولة تطوير و تنمية مختلف السمات الايجابية للاعب الرياضي أو الفريق الرياضي و احترام المنافسين و الحكام.

3.5.1. المنافسة تتأسس على الدوافع الذاتية و الاجتماعية: في المنافسة الرياضية يحاول اللاعب (و الفريق الرياضي) إحراز الفوز و تحقيق النجاح و تسجيل أحسم ما يمكن من مستوى.

و لا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للاعبين فحسب، مثل تحقيق الذات و الحصول على إثابة أو مكسب شخصية، بل إن الأمر يرتبط أيضا بالدوافع الاجتماعية مثل الإغلاء من شأن

أو سمعة الفريق الرياضي أو النادي الرياضي الذي يمثله اللاعب أو الفريق أو حسن تمثيل للوطن في المنافسات على المستوى الدولي.¹

4.5.1. تسهم المنافسة في الارتقاء بمستوى الأجهزة الحيوية للاعب: إن إعداد اللاعب (أو الفريق الرياضي) للاشتراك في المنافسات الرياضية يتطلب ضرورة لارتقاء بمستوى أجهزة اللاعب، كالجهاز العضلي و الجهاز الدوري و الجهاز العصبي و غير ذلك من مختلف أجهزة الجسم و بالتالي الارتقاء بمستوى جميع الوظائف البدنية و الحركية و العقلية و النفسية حتى يستطيع اللاعب استخدام هذه الوظائف المختلفة بأقصى قدر من الفاعلية لتحقيق أفضل ما يمكن من مستوى في ضوء هذه التنمية الشاملة و المتزنة و المتكاملة لجميع الأجهزة و الوظائف الحيوية للاعب.

5.5.1. ترتبط المنافسة الرياضية بالانفعالات المتعددة: قد لا يحدث في أي نوع من أنواع النشاط الإنساني ظهور العديد من الاستجابات الانفعالية التي تختلف في نوعيتها و شدتها و قوتها مثلما يحدث في المنافسات الرياضية.

فالمنافسة الرياضية مصدر خصب للعديد من المواقف الانفعالية المتعددة و المتغيرة نظرا لارتباطها بتعدد مواقف خبرات النجاح و الفشل و تعدد مواقف الفوز أو التعادل و الهزيمة من لحظة لأخرى في غضون المنافسة الرياضية الواحدة أو من خلال المنافسات الرياضية المتعددة. و قد يكون لهذه الجوانب الانفعالية فائدتها، إذ أن المجهود الذي يبذله اللاعب في المنافسة الرياضية و ما يرتبط بذلك من تغيرات فسيولوجية مصاحبة للانفعالات تساعد على تقوية مختلف الأجهزة الحيوية للاعب، و من ناحية أخرى فقد تكون لهذه الجوانب الانفعالية مضارها حيث التأثير السلبي على سلوك و أداء اللاعب أو الفريق الرياضي

5.1. الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية:

يمكن تلخيص أهم الخصائص النفسية التي تتميز بها المنافسة الرياضية على النحو التالي:

¹ - محمد حسن العلاوي، علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية، القاهرة، 2002، ص32.

1.5.1. المنافسة اختيار و تقييم لعمليات التدريب و الإعداد: إن عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تنطوي على أي معنى، و لكنها تكتسب معناها من ارتباطها بإعداد اللاعب بدنيا و مهاريا و خططيا و نفسيا، لكي يحقق أفضل ما يمكن من مستوى في المنافسة (المباراة أو المنازلة) الرياضية، و في ضوء هذا المفهوم تكون المنافسة الرياضية ما هي إلى اختيار و تقييم لنتائج عمليات التدريب و الإعداد الرياضي المتعدد الوجه.

2.5.1. المنافسة نوع هام من العمل التربوي: ينبغي أن لا تنظر إلى المنافسة (المباراة أو المنازلة) الرياضية على أنه نوع من أنواع الاختيار و التقييم لعمليات التدريب الرياضي و الإعداد الرياضي المتكامل المتوازن فحسب.

و لمكنها أيضا نوع هام من العمل التربوي الذي يحاول فيه المدرب الرياضي إكساب اللاعب الرياضي أو الفريق الرياضي العديد من المهارات و القدرات و السمات الخلقية و الإرادية و محاولة تطوير و تنمية مختلف السمات الايجابية للاعب الرياضي أو الفريق الرياضي و احترام المنافسين و الحكام.

3.5.1. المنافسة تتأسس على الدوافع الذاتية و الاجتماعية: في المنافسة الرياضية يحاول اللاعب (و الفريق الرياضي) إحراز الفوز و تحقيق النجاح و تسجيل أحسم ما يمكن من مستوى.

و لا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للاعبين فحسب، مثل تحقيق الذات و الحصول على إثابة أو مكاسب شخصية، بل إن الأمر يرتبط أيضا بالدوافع الاجتماعية مثل الإغلاء من شأن أو سمعة الفريق الرياضي أو النادي الرياضي الذي يمثله اللاعب أو الفريق أو حسن تمثيل للوطن في المنافسات على المستوى الدولي.¹

4.5.1. تسهم المنافسة في الارتقاء بمستوى الأجهزة الحيوية للاعب: إن إعداد اللاعب (أو الفريق الرياضي) للاشتراك في المنافسات الرياضية يتطلب ضرورة لارتقاء بمستوى أجهزة اللاعب، كالجهاز العضلي و الجهاز الدوري و الجهاز العصبي و غير ذلك من مختلف

¹ - محمد حسن علاوي، علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية، القاهرة، 2002، ص32.

أجهزة الجسم و بالتالي الارتقاء بمستوى جميع الوظائف البدنية و الحركية و العقلية و النفسية حتى يستطيع اللاعب استخدام هذه الوظائف المختلفة بأقصى قدر من الفعالية لتحقيق أفضل ما يمكن من مستوى في ضوء هذه التنمية الشاملة و المتزنة و المتكاملة لجميع الأجهزة و الوظائف الحيوية للاعب.

5.5.1. ترتبط المنافسة الرياضية بالانفعالات المتعددة: قد لا يحدث في أي نوع من أنواع النشاط الإنساني ظهور العديد من الاستجابات الانفعالية التي تختلف في توعيتها و شدتها و قوتها مثلما يحدث في المنافسات الرياضية.

فالمنافسة الرياضية مصدر خصب للعديد من المواقف الانفعالية المتعددة و المتغيرة نظرا لارتباطها بتعدد مواقف خبرات النجاح و الفشل و تعدد مواقف الفوز أو التعادل و الهزيمة من لحظة لأخرى في غضون المنافسة الرياضية الواحدة أو من خلال المنافسات الرياضية المتعددة. و قد يكون لهذه الجوانب الانفعالية فائدتها، إذ أن المجهود الذي يبذله اللاعب في المنافسة الرياضية و ما يرتبط بذلك من تغيرات فسيولوجية مصاحبة للانفعالات تساعد على تقوية مختلف الأجهزة الحيوية للاعب، و من ناحية أخرى فقد تكون لهذه الجوانب الانفعالية مضارها حيث التأثير السلبي على سلوك و أداء اللاعب أو الفريق الرياضي.

6.5.1. المنافسة الرياضية تثير الاهتمام و التشجيع: نادرا ما يكون في حياة الفرد أو الجماعة ما يخصى بالكثير من الاهتمام و الثناء و التشجيع و الاعتراف مثلما يحدث في مجال المنافسة الرياضية، و خاصة على المستوى القومي أو الدولي و العالمي.

و كثيرا ما يلاحظ اهتمام القيادات العليا في الدولة بالمنافسات الرياضية و نتائجها و يواظبون على حضورها و رعاية و تحفيز و دافعية، و خاصة في حالات الفوز في هذه المنافسات الرياضية.¹

7.5.1. المنافسة الرياضية تحدث في حضور مشاهدين: تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور جماهير المشاهدين، الأمر الذي قد لا يحدث في كثير فروع الأنشطة الإنسانية،

¹ - محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص.33.

بالإضافة إلى الأعداد العائلة من المشاهدين الذين يحضرون المنافسات الرياضية في بعض الأنشطة الرياضية ذات الشعبية الجارفة، ككرة القدم مثلا و الذي قد يقدر بما يقارب مائة ألف مشاهد.

و يختلف تأثير المشاهدين على اللاعبين إيجابا أو سلبا للعديد من العوامل، كما أن العديد من اللاعبين و المدربين يضعون لعامل الجمهور أو المشاهدين الكثير من الاعتبار، و لا يخفى علينا ما لهذا الاعتبار من عبء واضح يقع على كامل اللاعب الرياضي بجانب الأعباء الأخرى.

8.5.1. تجري المنافسات وفقا لقوانين و لوائح و أنظمة معترف بها: تجري المنافسات الرياضية طبقا لقوانين و لوائح و أنظمة معترف بها و ثابتة و معروفة و التي تحدد الأسس و القواعد المختلفة للجوانب الفنية و التنظيمية لأنواع نشاط و سلوك اللاعبين، و بذلك تجبر اللاعبين و الفرق الرياضية على احترامها و العمل بمقتضاها، و من ناحية أخرى تضمن المقارنة العادلة و التنافس الشريف المتكافئ بين المستويات الرياضية ببعضها البعض الأخر.

9.5.1. تعظم البث التلفزيوني للمنافسات: تتسابق المحطات التلفزيونية لنيل حث بث المنافسات الرياضية الهامة التي تقام في مختلف الدول و ما يرتبط بذلك من استمتاع الكثير من المشاهدين بمشاهدة هذه المنافسات على الهواء مباشرة، بالإضافة إلى ارتباط العامل الاقتصادي الهام الناتج عن طريق عملية البث التلفزيوني، بالإضافة إلى إشباع رغبات الجماهير في معرفة نتائج هذه المنافسات في وقت حدوثها بدلا من انتظارهم لقراءة نتائجها بعد حدوثها بفترات طويلة نسبيا.¹

8.1. المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية:

قد ينظر البعض إلى المنافسة الرياضية من حيث أنها صراع يستهدف الفوز و التفوق على الآخرين، كما قد يرى المتنافس في منافسيه خصوما له.

¹ - محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص34.

كما قد ينظر البعض في المنافسة الرياضية نظرة فيها الكثير من المغالاة عندما لا يرون في المنافسات الرياضية سوى السبق الجنوبي لتسجيل الأرقام و التفوق و الفوز، و يتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي جانب هام من الجوانب التي يسعى إليها اللاعب و يسعى إليها المجتمع، و لكنها بطبيعة الحال ليست الهدف الأوحد.

و قد نقل لنا كل من "وينبرق" "Weinberg" و "قولد" "Gould" (1997) بعض ما كتبه "ميشنير" عن المنافسة قائلا "أنا من أنصار المنافسة الشريفة، أحبها و ابحث عنها لأنها تمكنني التحسن، لقد عشت في عالم يتميز بالتنافس القاسي و لم أترجع، أعيش دائما في عالم مماثل و أحد الحياة مملة من دون هذا التحدي".

إن المنافسة في حد ذاتها ليست جيدة و لا سلبية، ليست إستراتيجية للرفع من المردود و لا إستراتيجية مدمرة، بل أنها تمثل بكل بساطة آلية، إن كيفية إدراك المنافسة هي التي تعطي لها الصبغة الايجابية و السلبية.¹

و قد تكون للمنافسة الرياضية بعض الجوانب السلبية حين تتسم بالعنف الزائد و العدوان العدائي و الاضطرابات الانفعالية للمتنافسين، أو حينما يحدث بين متنافسين يختلفون اختلافا كثيرا في قدراتهم ومهارتهم مما يجعل الفوز أو النجاح مقصورا على فريق معين منهم، أو حينما ينقلب التنافس الرياضي إلى تنافس عدواني أو صراع للوصول إلى الصدارة.

و ينبغي علينا مراعاة أن الطابع الذي تتميز به المنافسات الرياضية إذا ما أحسن استثماره، و إذا ما تم في حدود الأسس و القواعد التربوية التي تؤكد ضرورة الالتزام بقواعد الشرف الرياضي و اللعب النظيف و قبول الأحكام و التواضع و عدم الغرور.²

1.6.1. التطرف في اشتراك الشباب: - بل الأطفال أيضا- يشتركون بتزايد مستمر في المنافسات الرياضية، و هذا تطور طبيعي و محبب و لكن يجب أن نتجنب التطرف في التمرين و في الاشتراك في المسابقات و في الأهمية التي تعطىها للنتائج، فهذا التطرف قد يشكل تهديدا لصحة النشء و السباب و توازنهم النفسي.

¹ - Weinberg et Gould.D : « psychologie du sport et de l'activité physique », ed, Vigot,Paris, 1997, p129

² - مرجع سابق، ص35.

2.6.1. التوجيه الاجتماعي السيئ: قد يتوهم الرياضيون الشباب أن الكثير من فرصهم في بناء حياتهم و حياة أسرهم متوقف على النجاح الذي يحرزونه في المنافسات الرياضية و ما يجنونه من ورائها، و هذا بسبب منا يتلقون من نصح خاطئ من الآخرين و لكنهم لا ينجحون في تحقيق هذه التصورات إلى في فرص نادرة للغاية، و حتى إذا تم ذلك فإن وظيفتهم في مجال الرياضة قد لا تكون أفضل وسيلة للوصول إلى التحقيق الكامل لشخصيتهم، فإذا كان أحد الأبطال قد وصل إلى مرتبة رياضية عالية على مستوى لومي و الدولي و بالتالي يستطيع أن يكسب عيشه فإن هناك الآلاف الآخرين الذين يجذبهم الأمل الواهي في الشهرة القصيرة الأجل فينقطعون مبكرين عن دراستهم أو تدريبهم المهني ليدركوا متأخرين للغاية أنهم قد اختاروا الطريق الخطأ و عرضوا مستقبلهم للخطر و الضياع.

3.6.1. تعاطي العقاقير المنشطة المحرمة دولياً: تعاطي الرياضيين للعقاقير المنشطة المحرمة دولياً من أخطر ما يمكن على الصحة و بعد بمثابة غش ينفى مع الروح الرياضية.¹

4.6.1. العدوان و العنف: أشار بعض المؤرخين في المجال الرياضي إلى أنه منذ أن وجدت الرياضة كان العدوان و العنف ملازمين لها سواء في ألعاب الإغريق القدامى أو الرومان أو مباريات القرون الوسطى أو الملاكمة بدون قفاز حتى الإجهاز على المنافس.

و كانت المنافسات قديماً أو بمعنى أصح كانت المذابح قديماً تتميز بالقسوة و الدموية كما حاولت السلطات الدينية التصدي لها عبر العصور الغابرة.

و في العصر الحديث بذلت المحاولات الجادة لتهديب الرياضة و أصبحت لها قوانينها و أنظمتها و مؤسستها التي تحاول الحد إلى أقصى مدى كم مظاهر العدوان و العنف في المنافسات الرياضية، إلا أن الشواهد إلى استمرار العدوان و العنف في عدد كبير من المنافسات الرياضية.

و ينبغي علينا أن نفرق بين نوعين من العدوان و العنف في مجال التنافس بين الفرق الرياضية هما: العدوان و العنف بين لاعبي الفرق الرياضية المتنافسة داخل نطاق الملعب، و

¹ - محمد علاوي، مرجع سابق، ص36.

هنتك علاقة متبادلة بين هذين النوعين من العدوان و العنف نظرا لما تتميز به المنافسات الرياضية من خصائص.

5.6.1. التعصب: التعصب اتجاه عدائي ضد شخص ينتمي إلى جماعة ما، لا لسبب سوى أنه ينتمي إلى هذه الجماعة، أي أنه يتصف بالصفات التي توصف هذه الجماعة و التي تصير اعتراض صاحب الاتجاه العدائي.

و التعصب هو حكم مسبق مع أو ضد فرد أو جماعة أو موضوع و قد لا يقوم على أساس منطقي أو حقيقة علمية، و يجعل الإنسان يرى أو يسمع ما يحب أن يراه و يسمعه و لا يرى و لا يسمع ما لا يحب رؤيته أو سماعه.¹

و التعصب صورة كثيرة، فمنه التعصب العنصري، كما هو الحال ضد الزنوج في أمريكا أو ضد السود في جنوب إفريقيا، و في المجال الرياضي التعصب لفريق معين أو التعصب ضد فريق معين.

و التعصب في الرياضة هو مرض الكراهية العمياء للمنافس و في نفس الوقت هو مرض الحب الأعمى لفريق المتعصب، و هو حالة يتغلب فيها الانفعال على العقل فيعمى البصيرة حتى أن الحقائق الدامغة تعجز عن زلزلة ما يتمسك به المتعصب فردا أو جماعة، و السمات النفسية للمتعصب توضح أنه يميل للعدوان على الآخرين أو على الأشياء أو على نفسه، و يتصف بجمود و عدم المرونة و يتأثر بسهولة بأصحاب مراكز السلطة أو الإعلام و يشعر بالقلق إلا أنه قد يكتبه و يسقطه على الجماعة التي يتعصب ضدها كما مجده متطرفا في الفرح عند النصر أو الفوز، و التطرف في الحزن عند الفشل، كما أنه دائم التبرير لأي هزائم.

و التعصب مكتسب و متعلم من البيئة التي يعيش فيها الفرد، من الوالدين و من وسائل الإعلام المختلفة و من المدرسة و النادي و من زملائه و من غيرهم.

¹ - محمد علاوين مرجع سابق، ص36.

و من الطبيعي أن يفخر ناد أو مدينة أو بلد بالفوز أحرزه بأمانة أحد لاعبيه أو فرقة، و أن يعتبر ذلك شرفا للمجتمع ذاته، و لكن ألا يصبح هذا الفخر على أي مستوى تعصبيا.

و التعصب شعر خطر قد يؤدي إلى قلب الملعب الرياضي (الأستاذ الرياضي) إلى ميدان مغلق حيث يكون اللاعبون الذين صمموا على الفوز مهما يكن الأمر في صراع أمام جماهير متعصبة دون نظام أو امتثال، فالواقع أن هدف الرياضة هو توضيح المثل الأعلى للاعب الرياضي و تشجيع المفاهيم بين المجموعات الإنسانية، و لذا فإن التعصب على كافة المستويات أمر خطير يجب القضاء عليه.

و هناك بعض الحكومات التي شجعت التعصب لاستغلال البطولات الرياضية لخدمة مصالحها السياسية، و هي بذلك قد أسهمت في توسيع الخلافات الدولية في عامل الرياضية و عرقلة الرياضة أحيانا عن تحقيق أسمى مهمة سلام إنسانية.¹

6.6.1. مشكلة الهواية و الاحتراف: تتطلب رياضة المنافسات تضحيات كبرى، فإذا أراد البطل أن ينجح عليه أن يتقبل تطبيق النظام الصارم في حياته اليومية و تكريس جزء كبير من وقته للتدريب و الاشتراك في المباريات، و في معظم الرياضات لم يعد من الممكن عمايا للاعب الذي يود أن يصل إلى القمة أن يمارس مهام وظيفته طوال الوقت، نتيجة لذلك يواجه البطل الرياضي و أسرته مشاكل متعددة يصعب حلها بشكل عام مع وجود القوانين الحالية لرياضة البطولة.

و في دول عديدة نجد أن هذه القوانين تلزم اللاعب الاختيار بين "الهواية" و "الاحتراف" و لا يستطيع البطل تحت التجربة أن يصبح محترفا لأن مستواه لا يكفي لمواجهة أفضل الأبطال. و إذا ظل هاويا فإنه ما تواجهه الصعوبات في توفير الوقت الضروري لإحراز تقدم ملموس، و من ثم فإذا التزم بالقوانين فإنه يخاطر بعدم تمكنه من تأمين نجاحه الرياضي و مستقبله في الحياة.

¹ - محمد علاوين مرجع سابق، ص 37.

و قد أدى عدم مساير القوانين الحاضرة إلى انتهاكها من جانب الكثير من القادة و اللاعبين الرياضيين في معظم الأنشطة الرياضية.

و انتشرت بصفة خاصة "الهواية المزيفة" أو "الهواية المقنعة" لتشكيل خطرا على المثل العليا للرياضة و هي الولاء و الصدق بين صفوة اللاعبين، إن البطل الرياضي عندما يقوم بالكذب أو الخداع فإنه يصبح نموذجا مؤسفا للشباب و شأن الرياضة في أعين أولئك المهتمين بتكوين الإنسان و تقدمه و رقيه.

7.6.1. الاستثمار السياسي: قد تنظر بعض الدول إلى المنافسات الرياضية على أنها مجال خصب للاستثمار السياسي و محاولة لاستخدام نتائج هذه المنافسات كحلبة للصراعات الإيديولوجية أو الاقتصادية و محاولة لعملية "تسييس الرياضة" أي اعتبار أن الرياضة هي بالدرجة الأولى سياسية.¹

لأن هناك مقولة لا تزال تتردد و يعتنقها البعض هي:

"إن تحقيق الانتصارات الرياضية في المنافسات العالية أو الأولمبية أو القارية دليل واضح على صحة النظام السياسي للدولة، كما أنه مظهر هام لتقدم الدولة في مختلف الميادين"

و هذه المقولة لم تعد صالحة للاستخدام في الوقت الحالي، و قد أعجبنى تعليق عالم من علماء الرياضة في أحد جلسات مؤتمر من المؤتمرات العلمية التي كانت تناقش ظاهرة الاستثمار السياسي للمنافسات الرياضية.

و ملخص هذا التعليق ما يلي: "معتوه من يعتقد أن فرق ثمانية من الزمن في سباق 100م عدو، و فرق متر في سباق دفع الجلة أو فرق في إحرار بضع ميداليات بين متنافس دولة أخرى، يمكن أن يرجح كفة النظام السياسي للدولة الفائزة على النظام السياسي للدولة غير الفائزة، نظرا لأن معيار صحة النظام السياسي للدولة هو أولا و أخيرا رعاية جميع

¹ - محمد علاوين مرجع سابق، ص 38.

تأثير الصلاة في التخفيف من القلق لدى لاعبي كرة القدم القسم المحترف الأول

المواطنين و الوفاء بالتزاماتهم و حاجتهم الأساسية قبل أن يكون فوزا رياضيا في المنافسات الرياضية أو حصدا للميداليات"¹.

¹ - محمد علاوين مرجع سابق، ص39.

الفصل الخامس الدراسة الميدانية

- المجال المكاني والزمني:

- المكان: تمت الدراسة على مستوى 08 نوادي القسم الاحترافي الأول و هي على التوالي :

- مولودية الجزائر.

-إتحاد العاصمة.

-إتحاد الحراش.

-شبيبة القبائل.

-وفاق سطيف.

-نصر حسين داي.

-مولودية وهران.

-شباب قسنطينة.

- الزمان: تم إجراء البحث في الفترة الممتدة من شهر ديسمبر 2015 إلى غاية شهر ماي 2016 حيث خصصت الأشهر الأربعة الأولى (ديسمبر، جانفي)، لدراسة الاستطلاعية أما الأربعة أشهر المتبقية فقد خصصتها للجانب الميداني المباشر فقد كان في شهر فيفري وماي تم خلالهم تحضير الأسئلة الخاصة بالاستمارة و توزيعها على الفرق سألقة الذكر، ثم بعد ذلك قمنا بعملية جمع النتائج و تحليلها و مناقشتها.

1- العينة ومجتمع الدراسة :

لإجراء الدراسة لابد من تحديد مجتمع البحث وبعد ذلك عينة البحث في دراستنا هذه هناك مجتمع واحد للدراسة :

● **العينة:** وتشمل على 120 لاعب لكرة القدم من أصل عدد اللاعبين الذين ينشطون في البطولة الوطنية للقسم الأول من 08 نوادي وهم (مولودية الجزائر ، اتحاد العاصمة ، شبيبة القبائل ، شباب قسنطينة ، وفاق سطيف, شباب بلوزداد, نصر حسين داي, مولودية وهران)

2- أدوات البحث :

إن أداة البحث هي الوسيلة الوحيدة التي يتمكن من خلالها الباحث حل المشكلة وقد استخدمنا في بحثنا هذا الاستبيان.

3- تعريف الاستبيان :

يمكن تعريف الاستبيان [انه سلسلة من الاقتراحات التي لها شكل أو ترتيب معين ، من خلالها يطلب رأي أو حكم ، و يتضمن هذا الاستبيان مجموعة من الأسئلة وتقسم إلى بيانات تختلف باختلاف الموضوعات ، وبتعلق كل نوع من أنواع البيانات بقياس إحدى متغيرات البحث وسن الشروط الأساسية للسؤال الجيد هو ارتباطه الوثيق بإشكالية البحث وفرضيته يهدف ذلك أي الحصول على الإجابات الوافية والدقيقة عنها .

كما تقويم الأسئلة المعتمدة في الاستبيان إلى أنواع مختلفة حيث نجد الأسئلة المغلقة، الأسئلة المفتوحة و الأسئلة نصف المفتوحة .
خاطئاً كانت النتائج خاطئة بالضرورة.

5- منهج البحث :

لا يمكن لأي دراسة علمية مهما كانت أن تنجز دون الاعتماد على منهج علمي تسير عليه، وتكون مبنية على أسس تتناسب وطبيعة الموضوع المراد دراسته وإتباع المنهج الملائم. " ولا يمكن للباحث الاستغناء عن المنهج، فتحديده يعتبر الخطوة الأكثر خطورة في البحث، إذ على أساسها يتم الحكم على مصداقية نتائج البحث. فإذا كان المنهج صحيحاً كانت النتائج صحيحة، أما إذا كان المنهج خاطئاً كانت النتائج خاطئة بالضرورة.

وفي هذه الدراسة استخدمنا المنهج الوصفي التحليلي لملائمته لحل مشكلة الدراسة، لأننا بصدد وصف و تحليل العلاقة الموجودة بين الصلاة و التخفف من القلق لدى لاعبي كرة القدم.

4- زمان ومكان الدراسة :

أجريت الدراسة على 08 فرق التي تنشط في البطولة الوطنية القسم الأول (مولودية الجزائر ، اتحاد العاصمة ، شبيبة القبائل ، شباب قسنطينة ، وفاق سطيف، شباب بلوزداد، نصر حسين داي، مولودية وهران) ولمدة من بداية منتصف شهر جانفي إلى غاية شهر ماي من سنة 2016 .

5- الدراسة الاستطلاعية :

توجهنا إلى 03 نوادي رياضية جزائرية للقسم الأول وهي شبيبة القبائل ومولودية الجزائر و وفاق سطيف لمعرفة مدى توافق و مطابقة أسئلة بحثنا مع مجتمع البحث المراد دراسته.

تصميم الاستبيان :

إن استمارة الاستبيان التي اعتمدنا عليها في دراستنا الموجهة إلى اللاعبين والمقدر عددهم 120 لاعب وصمم هذا الاستبيان على أساس الفرضيات الجزئية حيث قسم إلى أربعة محاور حيث يحتوي المحور الأول على 14 عبارة والمحور الثاني على 10 عبارات والمحور الثالث على 09 عبارات والمحور الرابع الذي يحتوي على 09 عبارات .

وقد مرت عملية إعداد الإستبيان بعده مراحل وخطوات وهي كما يلي:

- 1- الإطلاع على الأدب التربوي والدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة الحالية، ومن ثم تمكنا من تحديد الأهداف المنشودة بصورة أولية.
 - 2- تحديد مجالات الإستبيان
 - 3- صياغة عبارات الإستبيان بما يتناسب مع عينة الدراسة.
 - 4- وضع تعليمات الإستبيان
 - 5- طريقة تصحيح الإستبيان.
- وعلى ضوء ذلك تمكنا من تحديد المجالات الملائمة لطبيعة الدراسة، وهي كما مبين بالجدول التالي :

جدول (01)

يوضح عدد فقرات الإستبيان حسب كل مجال من مجالاتها

المجال	عدد العبارات
المجال الأول: الشخصية و تقدير الذات	14
المجال الثاني: الأسرة والأقارب والجيران	10
المجال الثالث: الزملاء في الفريق و الأصدقاء	9
المجال الرابع: الاستقرار و الراحة النفسية	9
المجموع	42

وبذلك تكون أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص على الإستبيان (168 درجة)، وأدنى درجة (0)، ومتوسط الدرجات (84 درجة).

5 - تم عرض الإستبيان على مجموعة من المحكمين مكونة من عشرة من المتخصصين في مجال علم النفس والتربية البدنية و الرياضية، وبناء على آرائهم تم تعديل بعض العبارات ونقل بعضها من مجال إلى آخر هي كمايلي:

أولاً: مجالات الشخصية و تقدير الذات :

تأثير الصلاة في التخفيف من القلق لدى لاعبي كرة القدم القسم المحترف الأول

درجة الحكم					الفقرة	المسلسل
لا	لا	متردد	أوافق	أوافق		
أوافق بشدة	أوافق		ق	ق		
				بشدة		
					تجعلني الصلاة اتخذ القرارات في أي موقف دون مشقة	1
					الصلاة علمتني قيمة الوقت و المحافظة على المواعيد	2
					الصلاة غيرت نظرتي لنفسي و فهمي لذاتي	3
					الصلاة جعلتني أن لا تضايقتني المواقف الصعبة عادة.	4
					الصلاة جعلتني دائما أتحدى بالصبر	5
					اشعر بالضيق و التوتر إذا فتاني فرض من فرائض الصلاة	6
					الصلاة علمتني أن لا أخاف إلا من الله سبحانه و تعالى	7
					الصلاة جعلتني أشعر بالحيوية و النشاط	8
					المحافظة على الصلاة زادتني إيمانا بالله سبحانه و تعالى	9
					تأدية الصلاة ساعدتني على تأدية العبادات الأخرى	10
					الصلاة ساعدتني التعرف على الكثير من الصفات التي تجعلني أثق في نفسي.	11
					الصلاة جعلت فكرتي عن نفسي ايجابية بشكل عام	12
					الصلاة ساهمت في اختياري لملابسي التي تتناسب مع الشرع	13
					الصلاة ساعدتني إذا كان لدي شيء أريد أن أقوله فاني أقوله عادة	14
					ثانيا: مجال الأسرة و الأقارب و الجيران	
					ساعدتني الصلاة في حسن التعامل مع والدي في جميع	15

تأثير الصلاة في التخفيف من القلق لدى لاعبي كرة القدم القسم المحترف الأول

الحالات					
16	شجعتني الصلاة على صلة الأرحام				
17	التزامي بالصلاة زاد تقدير أخواتي لي.				
18	عودتني الصلاة العطف على الصغير و احترام الكبير				
19	جعلتني الصلاة أساعد بعض أقاربي المحتاجين				
20	جعلتني الصلاة أحافظ على حضور المناسبات المختلفة للعائلة				
21	علمتني الصلاة أن أحسن التعامل مع إخوتي				
22	علمتني الصلاة أن انصر أخي ظالما أو مظلوما				
23	علمتني الصلاة أن أحفظ على جيراني و اكف الأذى عنهم				
24	جعلتني الصلاة أشارك جيراني في السراء و الضراء				

ثالثا: مجال الأصدقاء و زملاء في الفريق

25	ساعدتني الصلاة على أن أحسن اختيار الأصدقاء				
26	الصلاة حسنت معاملتي مع لأصدقائي				
27	الصلاة علمتني أن أحب لصديقي كما أحب لنفسي				
28	الصلاة علمتني أن أكون مع زملائي في الظروف الصعبة				
29	الصلاة علمتني إلا التكاثر عن تقديم النصح لصديقي بعيد عن المجاملة				
30	الصلاة علمتني أن أشارك صديقي و زميلي في الفريق فرحه و حزنه				
31	الصلاة زادت لدي الرغبة في التعامل مع مشاكل أصدقائي و زملائي في الفريق و مساعدتهم				
33	الصلاة عززت لدي العمل الجماعي و التعاون مع زملائي				

تأثير الصلاة في التخفيف من القلق لدى لاعبي كرة القدم القسم المحترف الأول

في الفريق و أصدقائي					
رابعاً: مجال الاستقرار و الراحة النفسية					
34	الصلاة	تشعري	بالاسترخاء	في جسمي	
35	الصلاة	تزرع	في التفاؤل	بالنسبة	لنتيجة أدائي
36	الصلاة	تساعدني	بالإحساس	بأنني	في أحسن حالاتي البدنية
37	الصلاة	تجعل	روحي	المعنوية	مرتفعة
38	الصلاة	تشعري	بثقة	في نفسي	
39	الصلاة	تحسني	بالأمان		
40	تجعلني	الصلاة	مرتاح	جسماً	
41	الصلاة	تجعل	أعصابي	مسترخية	

طريقة تصحيح الإستبيان:

يوجد أمام كل عبارة خمس إجابات (أوافق بشدة- أوافق- متردد – لا أوافق- لا أوافق بشدة)، يطلب من المفحوص قراءة كل فقرة أو سؤال والإجابة عليه بوضع إشارة (x) بما يتناسب ورؤيته لنفسه، وفي حالة العبارات الإيجابية أعطيت (أوافق بشدة) أربع درجات، و(موافق) ثلاث درجات، و(متردد) درجتان، و (موافق) درجة، و (لا أوافق بشدة) صفر صدق الإستبيان:

قمنا بحساب صدق الإستبيان بالطرق التالية:

1-صدق المحكمين:

قمنا بالتأكد من صدق الأداة ظاهرياً من خلال عرضها على نخبة من المختصين في مجال التربية البدنية وعلم النفس، وعلى ضوء آرائهم السديدة تم تعديل بعض فقرات الإستبيان.

2- صدق الاتساق الداخلي:

معامل الاتساق الداخلي هو معامل ارتباط بين كل بعد من أبعاد الإستبيان كلها، ولذا فإن هذه الطريقة عادة ما تستخدم لتحديد صدق الإستبيان من ناحية ومدى صلاحية أبعاده من ناحية أخرى.

وقد قمنا بحساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس من خلال إيجاد معاملات الارتباط بين كل مجال والدرجة الكلية للمقياس، حيث أجرى الباحثان الصدق والثبات على عينة قوامها (70) طالبا وطالبة.

والجداول التالية تبين معاملات ارتباط كل فقرة من فقرات كل مجال مع الدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه.

جدول (02)

معاملات ارتباط كل فقرة من فقرات المجال الأول مع الدرجة الكلية

للمجال الأول "الذات".

رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	0.322	دالة عند 0.01
2	0.603	دالة عند 0.01
3	0.611	دالة عند 0.01
4	0.516	دالة عند 0.01
5	0.720	دالة عند 0.01
6	0.538	دالة عند 0.01
7	0.604	دالة عند 0.01
8	0.640	دالة عند 0.01
9	0.607	دالة عند 0.01
10	0.635	دالة عند 0.01
11	0.626	دالة عند 0.01
12	0.638	دالة عند 0.01
13	0.577	دالة عند 0.01
14	0.647	دالة عند 0.01

تأثير الصلاة في التخفيف من القلق لدى لاعبي كرة القدم القسم المحترف الأول

ر الجدولية عند درجة حرية (68) وعند مستوى دلالة (0.05) = 0.233

ر الجدولية عند درجة حرية (68) وعند مستوى دلالة (0.01) = 0.302

جدول (03)

معاملات ارتباط كل فقرة من فقرات المجال الثاني مع الدرجة الكلية

للمجال الثاني "الأسرة والأقارب والجيران"

رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
15	0.675	دالة عند 0.01
16	0.606	دالة عند 0.01
17	0.531	دالة عند 0.01
18	0.723	دالة عند 0.01
19	0.801	دالة عند 0.01
20	0.628	دالة عند 0.01
21	0.747	دالة عند 0.01
22	0.693	دالة عند 0.01
23	0.831	دالة عند 0.01
24	0.770	دالة عند 0.01

ر الجدولية عند درجة حرية (68) وعند مستوى دلالة (0.05) = 0.233

ر الجدولية عند درجة حرية (68) وعند مستوى دلالة (0.01) = 0.302

جدول (04)

معاملات ارتباط كل فقرة من فقرات المجال الثالث مع الدرجة الكلية

للمجال الثالث "الزملاء في الفريق و الأصدقاء"

رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
25	0.545	دالة عند 0.01
26	0.764	دالة عند 0.01
27	0.783	دالة عند 0.01
28	0.799	دالة عند 0.01
29	0.691	دالة عند 0.01
30	0.660	دالة عند 0.01
31	0.619	دالة عند 0.01
32	0.764	دالة عند 0.01
33	0.689	دالة عند 0.01

ر الجدولية عند درجة حرية (68) وعند مستوى دلالة (0.05) = 0.233

ر الجدولية عند درجة حرية (68) وعند مستوى دلالة (0.01) = 0.302

ر الجدولية عند درجة حرية (68) وعند مستوى دلالة (0.01) = 0.302

جدول (05)

معاملات ارتباط كل فقرة من فقرات المجال الثالث مع الدرجة الكلية

للمجال الرابع "الاستقرار و الراحة النفسية"

رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
34	0.419	دالة عند 0.01
35	0.445	دالة عند 0.01
36	0.287	دالة عند 0.01
37	0.432	دالة عند 0.01
38	0.501	دالة عند 0.01
39	0.479	دالة عند 0.01
40	0.351	دالة عند 0.01
41	0.440	دالة عند 0.01
42	0.492	دالة عند 0.01

ر الجدولية عند درجة حرية (68) وعند مستوى دلالة (0.05) = 0.233

ر الجدولية عند درجة حرية (68) وعند مستوى دلالة (0.01) = 0.302

تأثير الصلاة في التخفيف من القلق لدى لاعبي كرة القدم القسم المحترف الأول

يتضح من الجداول السابقة أن جميع عبارات الإستبانة ترتبط بالمجالات التي تنتمي إليها ارتباطاً ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01)، و (0.05) وهذا يؤكد أن الإستبانة تتمتع الاتساق الداخلي للاستبانة.

الجدول (06)

مصفوفة معاملات ارتباط كل مجال من مجالات الإستبانة والمجالات الأخرى

للمقياس وكذلك مع الدرجة الكلية

المجال	المجموع	الأول	الثاني	الثالث	الرابع
المجموع	1	1	1	1	1
الأول	0.842	1			
الثاني	0.889	0.618	1		
الثالث	0.859	0.662	0.724	1	
الرابع	0.539	0.280	0.387	0.275	1

ر الجدولية عند درجة حرية (68) وعند مستوى دلالة (0.05) $0.233 =$

ر الجدولية عند درجة حرية (68) وعند مستوى دلالة (0.01) $0.302 =$

يتضح من الجدول (8) أن جميع المجالات ترتبط ببعضها البعض وبالدرجة الكلية للمقياس

ارتباطاً ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) ، و(0.05) وهذا يؤكد أن الإستبانة تتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي.

ثبات الإستبيان:

وقد تحققنا من ثبات الإستبيان وذلك باستخدام طريقتي معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية وهما أسلوبان لتقدير الثبات.

1- طريقة التجزئة النصفية:

قمنا باستخدام درجات العينة الاستطلاعية لحساب ثبات الإستبانة بطريقة التجزئة النصفية حيث احتسبت درجة النصف الأول لكل مجال من مجالات الإستبانة وكذلك درجة النصف الثاني من الدرجات لنفس المجال وقام بعمل ارتباط بين النصفين ثم تم حساب الثبات باستخدام معادلة سبيرمان براون.

الجدول رقم (07)

يوضح معاملات الارتباط بين نصفي كل مجال من مجالات الإستبيان

وكذلك الإستبيان ككل قبل التعديل ومعامل الثبات مجال التعديل

المجال	عدد الفقرات	الارتباط قبل التعديل	معامل الثبات مجال التعديل
المجال الأول: مجال الشخصية و تقدير الذات	14	0.687	0.814
المجال الثاني: الأسرة والأقارب والجيران	10	0.782	0.878
المجال الثالث: الزملاء في الفريق و الأصدقاء	9	0.840	0.868

0.587	0.583	9	المجال الرابع: الاستقرار و الراحة النفسية
0.871	0.772	42	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية مجال التعديل جميعها فوق (0.587) وهذا يدل على أن الإستهيبان تتمتع بدرجة عالية من الثبات تطمئن الباحث إلى تطبيقها على عينة الدراسة.

2- طريقة ألفا كرونباخ:

حيث تم حساب معامل ألفا كرونباخ لثبات الإستهيبان وتبين أن معاملات ثبات المجالات التي تكون منها الإستهيبان تتمتع بدرجة عالية من الثبات مما جعلنا نطمئن إلى استخدام الإستهيبان للتحقق من فرضيات الدراسة والجدول (10) يوضح معاملات ألفا كرونباخ لكل مجال من مجالات الإستهيبان وكذلك الإستهيبان ككل:

الجدول (8)

يوضح معاملات ألفا كرونباخ لكل مجال من مجالات الإستبيان

وكذلك للمقياس ككل

المجال	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
المجال الأول: الشخصية و تقدير الذات	14	0.854
المجال الثاني: الأسرة والأقارب والجيران	10	0.879
المجال الثالث: الزملاء في الفريق و الأصدقاء	9	0.870
المجال الرابع: الاستقرار و الراحة النفسية	9	0.580
الدرجة الكلية	42	0.917

يتضح من الجدول السابق أن معاملات ألفا كرونباخ جميعها فوق (0.580) وأن معامل ألفا كرونباخ للدرجة الكلية للإستبيان كان (0.917) وهذا يدل على أن الإستبيان تتمتع بدرجة عالية من الثبات تظمننا إلى تطبيقها على عينة الدراسة.

خامسا : خطوات الدراسة :

1- تحديد مشكلة الدراسة

2- تحديد الإطار النظري للدراسة

3- إعداد استبيان يتم من خلالها معرفة مدى تأثير الصلاة على التخفيف من القلق لدى لاعبي كرة القدم.

4- بتطبيق الاستبيان على عينة الدراسة على لاعبي 08 نوادي من القسم المحترف الأول ، ثم تحليلها ، و استخلاص النتائج.

الأساليب الإحصائية:

تم استخدام الحاسوب في المعالجة الإحصائية، وخاصة برنامج (SPSS)، حيث تم إدخال جميع البيانات التي حصلنا عليها ومن ثم استخراج النتائج من خلال المعادلات العلمية اللازمة لذلك وأهم ما استخدم في هذه الدراسة:

1- المتوسطات والتكرارات والانحرافات المعيارية والنسب المئوية.

2- معامل ألفا كرونباخ لمعرفة ثبات الدراسة.

3- تحليل التباين الأحادي لمعرفة الفروق بين أكثر من مجموعتين.

4- اختبار توكي البعدي لمعرفة اتجاه الفروق في تحليل التباين الأحادي بين المجموعات.

نتائج الدراسة و تفسيرها :

و سوف نعرض فيما يلي نتائج الدراسة و مناقشتها :

أولاً: نتائج و مناقشة الفرض الأول و ينص على مايلي :

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين عوامل الصلاة و التخفيف من القلق و تحقيق التوازن و الراحة النفسية لد لاعبي كرة القدم القسم الاحترافي الأول.

و للتحقق من صحة هـ الفرض قمنا باستخدام أسلوب sample TTest One حيث كانت القيمة الافتراضية (70%) و الجدول (10) يبين ذلك :

تأثير الصلاة في التخفيف من القلق لدى لاعبي كرة القدم القسم المحترف الأول

جدول (9)

مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجات الحرية ومتوسط المربعات وقيمة "ف"،
ومستوى الدلالة تعزى لمتغير إسم النادي (ن =120)

الأبعاد	العدد	مجموع الاستجابات	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	الترتيب
مجال الشخصية و تقدير الذات	14	13644	48.813	5.254	80.17	31.530	0.01	1
مجال الأسرة والأقارب والجيران	10	8732	32.440	4.505	81.20	13.971	0.01	3
مجال الزملاء في الفريق و الأصدقاء	9	8109	30.363	4.524	73.34	17.768	0.01	2
مجال الاستقرار الراحة	9	8032	26.773	3.406	74.37	8.001	0.01	4

تأثير الصلاة في التخفيف من القلق لدى لاعبي كرة القدم القسم المحترف الأول

الدرجة الكلية للمقياس	42	41517	138.390	13.462	76.38	19.290	0.01	الدرجة الكلية للمقياس
-----------------------	----	-------	---------	--------	-------	--------	------	-----------------------

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" المحسوبة أعلى من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة 1. و. مما يشير إلى وجود فروق دالة بين متوسطات درجات الصلاة وتأثيرها على التخفيف من القلق و تحقيق التوازن النفسي في مجال كل من الذات، الأسرة والأقارب والجيران، الأصدقاء و زملاء في الفريق، الاستقرار و الراحة النفسية، وكانت الدلالة في مجال الذات أعلى نسبة حيث بلغت قيمة "ت" (30، 530)، يليها مجال الأصدقاء والزملاء في النادي بنسبة (19،768) يليها مجال الأسرة والأقارب والجيران بنسبة (13،971)، يليها في النهاية الاستقرار و الراحة النفسية بنسبة (8،001)، ونفس ذلك أن الصلاة يكون تأثيرها على النفس و تحقيق الاستقرار النفسي أولاً ثم ينعكس ذلك على سلوكياته مع الآخرين، ونفس أيضاً تقدم مجال الأصدقاء عن باقي المجالات لما للصديق أثر كبير على سلوك الفرد فقد قال رسولنا الكريم صلى الله عليه وسلم " المرء على دين خليله، فلينظر الإنسان خليله"، ثم يأتي دور الأسرة والأقارب والجيران لما لهم أكبر الأثر للتأثير والتأثر بالفرد فالأسرة هي المؤسسة الأولى الذي يتعلم فيها الفرد السلوكيات المختلفة ويتطبع اجتماعياً، وقد أكد ذلك دراسة كيلور وآخرون (1996، Kiliewer, et. al) في دراسة حول البناء الأسري، والمستوى الحضاري للأسرة، أن للبناء الأسري أثر كبير على التوافق النفسي للطفل، وعلى نوعية الحياة التي يحيها.

ويتضح من ذلك أن الفرد يؤثر ويتأثر بالأسرة، والتي لها تأثير على سلوكه وتعامله مع الآخرين كالجيران والأقارب وكلهم يمثلون البيئة التي يعيش فيها الفرد وقد أرجعنا تدني نسبة الإستقرار و الراح النفسية أن بعض الناس يؤدون الصلاة كعادة دون التأثر بها، لأن

تأثير الصلاة في التخفيف من القلق لدى لاعبي كرة القدم القسم المحترف الأول

الصلاة مرتبطة بالأمر و الخشوع و الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر لقوله تعالى " يا بني أقم الصلاة وأمر بالمعروف وانه عن المنكر واصبر على ما أصابك إن ذلك من عزم الأمور" (لقمان: 17) .

لا شك أن الصلاة من أهم العبادات والطاعات، وهي أكبر نعمة منحها الله تعالى للعالمين، وفوائدها الكثيرة المتنوعة في الحياة الدنيا والآخرة لا يمكن حصرها، وأكبر دليل على أهمية الصلاة قوله تعالى: (وما خلقت الجن والأنس إلى ليعبدون).

حيث جاءت الصلاة في الترتيب الثاني بعد الشهادتين، وبذلك أصبحت فريضة واجبة على أبناء الإسلام بدون استثناء حيث أنها من أول الأعمال التي يحاسب عليها العبد يوم القيامة حسب قول رسول الله صلى الله عليه وسلم: " أول ما يحاسب العبد به يوم القيامة الصلاة، فإذا صلحت، صلح سائر عمله، وإن فسدت فسدت سائر عمله " . [8 : 5 - 13].

فالصلاة الواجبة عندما أمر الله بها أبان الحكمة من إقامتها، فقال: "وأقم الصلاة إن الصلاة تنهي عن الفحشاء والمنكر" فالإبعاد عن الرذائل، والتطهير من سوء القول والعمل، هو حقيقة الصلاة، وقد جاء في حديث يرويه النبي عن ربه: " إنما أتقبل الصلاة ممن تواضع بها لعظمتي، ولم يستطل على خلقي، ولم يبيت مصراً على معصيتي، وقطع النهار في ذكرى، ورحم المسكين وابن السبيل والأرملة ورحم المصاب" وهذا دليل على أن الله عز وجل لا يقبل الصلاة إلا من العبد الذي يتميز بحسن الخلق والسلوك الحسن في تعامله مع الآخرين. [8 - 17].

ثانياً : نتائج و مناقشة الفرض الثاني و ينص على مايلي :

3-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عن مستوى دلالة (0.05) في تأثير الصلاة في التخفيف من حدة القلق لدى لاعبي كرة القدم القسم الاحترافي راجع إلى عامل النادي الذي ينتمي إليه اللاعب.

تأثير الصلاة في التخفيف من القلق لدى لاعبي كرة القدم القسم المحترف الأول

وللتحقق من صحة هذا الفرض قمنا باستخدام أسلوب تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA .

جدول (10)

مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجات الحرية ومتوسط المربعات وقيمة "ف"،
ومستوى الدلالة تعزى لمتغير مكان إقامة اللاعب (ن =120)

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
مجال الشخصية و تقدير الذات	بين المجموعات	79.207	2	26.603	1.178	غير دالة
	داخل المجموعات	8824.340	295	29.712		
	المجموع	8293.547	291			
مجال الأسرة والأقارب والجيران	بين المجموعات	111.020	2	55.510	1.942	غير دالة
	داخل المجموعات	8648.900	293	30.131		
	المجموع	8059.920	299			
مجال الزملاء	بين المجموعات	101.887	2	52.443	2.290	غير دالة

تأثير الصلاة في التخفيف من القلق لدى لاعبي كرة القدم القسم المحترف الأول

		20.251	297	6014.510	داخل المجموعات	في الفريق و الأصدقاء
			295	6119.397	المجموع	
دالة عند 0.05	3.279	38.703	2	79.407	بين المجموعات	مجال الاستقرار و الراحة النفسية
		10.411	291	3389.180	داخل المجموعات	
			293	3468.587	المجموع	
غير دالة	1.527	4	2	821.580	بين المجموعات	الدرجة الكلية للاستبانة
		320.790				
		207.905	291	70657.790	داخل المجموعات	
			294	71479.370	المجموع	

قيمة "ف" الجدولية عند درجات حرية (2، 299) وعند مستوى دلالة (0.05) = 3.04

قيمة "ف" الجدولية عند درجات حرية (2، 299) وعند مستوى دلالة (0.01) = 4.71

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) في جميع مجالات الإستبانة عدا البعد الرابع، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في هذه الأبعاد تعزى لمتغير اسم النادي ، ولمعرفة اتجاه تلك الفروق استخدمنا اختبار شيفيه البعدي، ويعزى ذلك أن وجود الإنسان في أي مكان ليس له تأثير على سلوكه إذا كان الإنسان متمسك بقيمه الأخلاقية، ومحافظ على فروض الإسلام وخاصة

تأثير الصلاة في التخفيف من القلق لدى لاعبي كرة القدم القسم المحترف الأول

فريدة الصلاة والتي تعتبر من أهم العبادات والطاعات، وهي أكبر نعمة منحها الله تعالى للعالمين، وفوائدها الكثيرة المتنوعة في الحياة الدنيا والآخرة لا يمكن حصرها، وأكبر دليل على أهمية الصلاة قوله تعالى: (وما خلقت الجن والأنس إلى ليعبدون).

حيث جاءت الصلاة في الترتيب الثاني بعد الشهادتين، وبذلك أصبحت فريضة واجبة على أبناء الإسلام بدون استثناء حيث أنها من أول الأعمال التي يحاسب عليها العبد يوم القيامة حسب قول رسول الله صلى الله عليه وسلم: “ أول ما يحاسب العبد به يوم القيامة الصلاة، فإذا صلحت، صلح سائر عمله، وإن فسدت فسد سائر عمله “ [8 - 13].

فإذا كان مواظب على الصلاة ومحافظ عليها فإنه يقوم بها في أي مكان ، والمكان الوحيد الذي له تأثير على المسلم ويعتبر أفضل الأماكن هو المسجد لأنه مرهون بصلاة الجماعة، والذي يوجد في كل مكان كالجامعة أو أي مؤسسة أخرى.

جدول (11)

نتائج اختبار شيفيه Scheffe Test للتعرف إلى اتجاه الفروق ودلالاتها في البعد الرابع

تعزى لمتغير النادي

اسم النادي	وسط	شرق	غرب
	م=26.270	م=27.480	م=26.570
شبيبة القبائل	-	-	-
م=26.270			
اتحاد العاصمة	*1.210	-	-
م=27.480			

تأثير الصلاة في التخفيف من القلق لدى لاعبي كرة القدم القسم المحترف الأول

-	0.910	0.300	مولودية الجزائر م=26.570
		0.250	وفاق سطيف م=26.320
		0.320	مولودية وهران م=27.580
		1.350	شباب قسنطينة م=28.230
		0.380	إتحاد الحراش م=27.250
		0.395	نصر حسين داي م=27.820

* دالة عند مستوى دلالة (0.05 α)

تأثير الصلاة في التخفيف من القلق لدى لاعبي كرة القدم القسم المحترف الأول

ثالثاً : نتائج و مناقشة الفرض الثالث و ينص على مايلي:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) في تأثير الصلاة على التخفيف من القلق لدى لاعبي كرة القدم القسم الاحترافي الأول راجع إلى عامل السن .
قمنا باستخدام اختبار T.test independent sample وذلك للتعرف إلى الفروق بين المجموعتين والجدول (12) يوضح ذلك:

الجدول (12)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" ومستوى دلالتها للتعرف إلى الفروق في تأثير الصلاة على التخفيف من القلق التي تعزى لمتغير السن عند اللاعبين.

لأبعاد	السن	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
مجال الشخصية و تقدير الذات	أقل من 25 سنة	53	48.220	5.411	1.792	غير دالة إحصائياً
	أكبر من 25 سنة	67	49.407	4.700		
مجال الأسرة والأقارب والجيران	أقل من 25 سنة	53	32.660	5.500	0.592	غير دالة إحصائياً
	أكبر من	67	32.220	4.497		

تأثير الصلاة في التخفيف من القلق لدى لاعبي كرة القدم القسم المحترف الأول

					25سنة	
غير دالة إحصائياً	1.208	4.705	30.100	53	أقل من 25سنة	مجال الزملاء الفريق و الأصدقاء
		3.269	28.627	67	أكبر من 25سنة	
غير دالة إحصائياً	1.187	2.942	26.107	53	أقل من 25سنة	مجال الاستقرار و الراحة النفسية
		2.703	27.540	67	أكبر من 25سنة	
غير دالة إحصائياً	0.451	15.071	137.987	53	أقل من 25سنة	الدرجة الكلية للاستبانة
		12.700	128.793	67	أكبر من 25سنة	

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (298) وعند مستوى دلالة (0.05) = 1.86

تأثير الصلاة في التخفيف من القلق لدى لاعبي كرة القدم القسم المحترف الأول

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (298) وعند مستوى دلالة (0.01) = 2.50

يتضح من الجدول (13) أن قيمة ت المحسوبة أقل من قيمة ت الجدولية في كل من الأبعاد والدرجة الكلية للإستبانة، أي انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 في هذه الأبعاد لمتغير السن، ونفسر ذلك إلى أن الله سبحانه وتعالى لم يفرق بين المؤمنين البالغين في العبادة ومنها الصلاة فهي مكتوبة على كل منهم ويحاسب عليها كل منهم بقوله تعالى "إن الصلاة كانت على المؤمنين كتاباً موقوتاً" (النساء : 103) ويشترط لوجوب الصلاة الإسلام والبلوغ والعقل والطهارة من الحيض والنفاس لقوله تعالى " إذا قمتم إلى الصلاة فاغسلوا وجوهكم. إلى قوله تعالى وإن كنتم جنباً فاطهروا" (المائد:6) ومن الآيات السابقة نجد أن الله سبحانه لم يفرق بين البالغين في العبادات والسلوك وهذا ما يتفق مع نتائج الدراسة أنه لا يوجد فرق في تأثير الصلاة على سلوك المصلي يعزى لعامل السن.

رابعا : نتائج و مناقشة الفرض الرابع و ينص على مايلي:

يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.5) في تأثير الصلاة على التخفيف من القلق عند المصلين من لاعبي كرة القدم القسم الممتاز لمتغير مكان إقامة اللاعب وللتحقق من صحة هذا الفرض قمنا باستخدام أسلوب تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA .

جدول (13)

مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجات الحرية ومتوسط المربعات وقيمة "ف"،
ومستوى الدلالة تعزى لمتغير مكان الإقامة (ن =120)

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
مجالات الشخصية و تقدير الذات	بين المجموعات	240.667	4	61.167	2.501	غير الدالة
	داخل المجموعات	8852.879	295	109.332		
	المجموع	8823.547	299			
مجالات الأسرة والأقارب والجيران	بين المجموعات	404.295	4	108.574	3.713	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	8625.625	295	29.329		
	المجموع	9059.920	299			
مجالات الزملاء في الفريق و الأصدقاء	بين المجموعات	184.550	4	46.138	2.293	غير دالة
	داخل المجموعات	5934.847	294	20.118		

تأثير الصلاة في التخفيف من القلق لدى لاعبي كرة القدم القسم المحترف الأول

			299	6019.397	المجموع	
غير دالة	1.991	22.799	4	91.196	بين المجموعات	مجال الاستقرار و الراحة النفسية
		11.449	295	3077.391	داخل المجموعات	
			299	3068.587	المجموع	
دالة عند 0.05	2.561	519.729	4	2398.914	بين المجموعات	الدرجة الكلية للاستبانة
		304.171	295	69080.46	داخل المجموعات	
			299	71079.370	المجموع	

قيمة "ف" الجدولية عند درجات حرية (4، 299) وعند مستوى دلالة (0.05) = 2.40

قيمة "ف" الجدولية عند درجات حرية (4، 299) وعند مستوى دلالة (0.01) = 3.01

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ف" المحسوبة أقل من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) في أبعاد الاستبانة الأولى و الثالث و الرابع ، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في هذه الأبعاد لمتغير مكان الإقامة ، ان قيمة "ف" المحسوبة أمبر من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) في أبعاد الاستبانة الثاني، و المجموعة الكلي للاستبانة، أي انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في هذه الأبعاد تعزى للمتغير مكان الإقامة

تأثير الصلاة في التخفيف من القلق لدى لاعبي كرة القدم القسم المحترف الأول

و لمعرفة اتجاه تلك الفروق استخدم الباحثان اختبار شيفيه البعدي ، و نفس ذلك أن الإسلام جعل الفرد مسؤول عن صلاته في أي مكان يسكن و يتواجد فيه .

خامسا : نتائج و مناقشة الفرض الخامس و ينص على مايلي:

لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.5) في تأثير الصلاة على سلوك اللاعبين تعزى لمتغير مستوى تعليم اللاعب وللتحقق من صحة هذا الفرض قمنا باستخدام أسلوب تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA

جدول (14)

مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجات الحرية ومتوسط المربعات وقيمة "ف"،
ومستوى الدلالة تعزى لمتغير المستوى التعليمي للاعب (ن =120)

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
مجال الشخصية و تقدير الذات	بين المجموعات	245.925	4	61.481	2.097	غير دالة
	داخل المجموعات	8647.622	295	29.314		
	المجموع	8893.547	299			
مجال الأسرة والأقارب والجيران	بين المجموعات	114.621	4	28.655	0.945	غير دالة
	داخل المجموعات	8945.299	295	30.323		

تأثير الصلاة في التخفيف من القلق لدى لاعبي كرة القدم القسم المحترف الأول

			299	9059.920	المجموع	
غير دالة	383.	7.906	4	31.623	بين المجموعات	مجال الزملاء في الفريق و الأصدقاء
		21.637	295	6007.774	داخل المجموعات	
			299	6129.397	المجموع	
غير دالة	0.845	9.020	4	38.281	بين المجموعات	مجال الاستقرار و الراحة النفسية
		11.625	295	3429.306	داخل المجموعات	
			299	3168.587	المجموع	
غير دالة	1.265	301.422	4	1225.688	بين المجموعات	الدرجة الكلية للاستبانة
		218.216	295	70243.682	داخل المجموعات	
			299	71179.37	المجموع	

تأثير الصلاة في التخفيف من القلق لدى لاعبي كرة القدم القسم المحترف الأول

قيمة "ف" الجدولية عند درجات حرية (4، 299) وعند مستوى دلالة (0.05) = 2.44

قيمة "ف" الجدولية عند درجات حرية (4، 299) وعند مستوى دلالة (0.01) = 3.21

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ف" المحسوبة أقل من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) في أبعاد الإستبانة الأول، ، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في هذه الأبعاد تعزى لمتغير مستوى تعليم اللاعب ، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في هذه الأبعاد تعزى لمتغير مستوى تعليم اللاعب، و نفس ذلك إلى أن وجوب الصلاة لا يتعلق بمستوى الدراسة و الشهادة المتحصل عليها كما أن الصلاة ليست معقدة أين تتطلب مستوى تعليمي عالي.

بالتالي توصلت نتائج الدراسة إلى :

1- لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) في تأثير الصلاة على تعزى لمتغير اسم النادي .

2- لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) في تأثير الصلاة على سلوك المصلين تعزى لمتغير السن.

3- لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) في تأثير الصلاة على سلوك المصلين تعزى لمتغير مستوى مكان الإقامة .

4- لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) في تأثير الصلاة على سلوك المصلين تعزى لمتغير مستوى تعليم اللاعب.

توصيات الدراسة :

- ضرورة الحفاظ على الصلاة والإلزام بها لما لهل الأثر على النفس والتعامل مع الآخرين وبالتالي تجعل الفرد يحيا الحياة السعيدة.
- تعويد الأبناء على الصلاة في السن مبكر من السابعة و ضربهم عليها في العاشرة اقتداء بقول الرسول صلى الله عليه و سلم.
- تخصيص مكان للصلاة في أماكن تدريب اللاعبين .
- تخصيص أماكن للصلاة في الملاعب .
- برمجة دورات تكوينية لنوادي كرة القدم حول دور الصلاة في تحقيق الاستقرار النفسي.

الدراسات المقترحة:

- أثر الصلاة على الصحة العامة.
- أثر الصلاة على التوافق النفسي و الاجتماعي لدى الفرد.
- دراسة العلاقة بين الصلاة و القلق لدى طلبة الجامعة.
- دراسة العلاقة بين الصلاة و القلق لدى طلاب و طالبات الجامعة(دراسة مقارنة).

خاتمة:

إن دراستنا هذه انطلقت من طرحنا لمشكلة رئيسية وهي دور الصلاة في التخفيف من القلق لدى لاعبي كرة القدم (القسم المحترف الأول) .

ولاحظنا انطلاقا من هذه المشكلة فرضية تقول أن الصلاة تلعب دور كبير في التخفيف من القلق عند لاعبي كرة القدم القسم الاحترافي الأول.

ومن خلال الدراسة الميدانية على عينة قدر عددها ب 120 لاعب كرة القدم من القسم الاحترافي الأول من 08 نوادي وهي شبيبة القبائل ، وفاق سطيف ،شباب قسنطينة ، اتحاد العاصمة ،نصر حسين داي ،مولودية وهران، اتحاد الحراش ومولودية الجزائر ، وبوسيلة علمية تتمثل في الاستبيان ثم قمنا بعد ذلك بتحليل نتائج هذا الاستبيان باستعمالتم استخدام الحاسوب في المعالجة الإحصائية، وخاصة برنامج (SPSS)، حيث تم إدخال جميع البيانات التي حصلنا عليها ومن ثم استخراج النتائج من خلال المعادلات العلمية اللازمة لذلك وأهم ما استخدم في هذه الدراسة:

- 1- المتوسطات والتكرارات والانحرافات المعيارية والنسب المئوية.
- 2- معامل ألفا كرونباخ لمعرفة ثبات الدراسة.
- 3- تحليل التباين الأحادي لمعرفة الفروق بين أكثر من مجموعتين.
- 4- اختبار توكي البعدي لمعرفة اتجاه الفروق في تحليل التباين الأحادي بين المجموعات تحليلنا بجوانب نظرية حول الموضوع.

وفي الأخير تمكنا من الوصول إلى إجابة حول الإشكالية المطروحة حول دور الصلاة في التخفيف من القلق لدى لاعبي كرة القدم (القسم المحترف الأول) ، ومن هنا نقول أن الالتزام بتعاليم الدين الإسلامي له دور كبير في التخفيف من حدة القلق و زيادة على ذلك على ذلك نجد من خلال دراستنا أيضا أن الصلاة لا تخفف فقط من القلق بل تتعدى إلى معالجة الكثير من الاضطرابات النفسية وتحقيق الراحة النفسية .

تأثير الصلاة في التخفيف من القلق لدى لاعبي كرة القدم القسم المحترف الأول

كما الصلاة تساعد الفرد على الاسترخاء و راحة البال و يزول عنه التوتر و القلق و الشدة كما يتخلص من ضغوط الحياة و أعبائها و من ثقل تكاليفها. فالصلاة تؤدي إلى التمتع بهدوء الأعصاب و طمأنينة النفس فضلا عن الشعور بالتخلص من مشاعر الإثم و الذنب، و في الصلاة يشعر الإنسان انه بين يدي الله تعالى و في حمايته ، و انه مشمول برعايته و عنايته، و من اجل ذلك كان الرسول عليه الصلاة و السلام إذا حان وقت الصلاة يقول لبلال رضي الله عنه " أرحنا بالصلاة يا بلال" و في الحديث النبوي الشريف إن الرسول صلى الله عليه و سلم كان حزنه أمر، و كان يقول عليه الصلاة و السلام " جعلت قرّة عيني الصلاة" رواه الطبراني في الوسط.

المراجع و المصادر

المصادر و المراجع

المصادر :

- 1- صحيح البخاري، كتاب الإيمان، باب أمور الإيمان، 12/1، رقم الحديث (8).
- 2- صحيح البخاري، كتاب الصلاة، باب كيف فرضت الصلوات في الإسراء، 135/1، رقم الحديث (342)
- 3- صحيح مسلم، كتاب الإيمان، باب بيان إطلاق اسم الكفر على من ترك الصلاة، 88/1، رقم الحديث (82).
- 4- مستدرک الحاكم، كتاب المغازي و السرايا، 59/3، رقم الحديث (5388).
- 5- صحيح البخاري، كتاب مواقيت الصلاة، باب فضل الصلاة لوقتها، 197/1، رقم الحديث (504).
- 6- صحيح مسلم، كتاب الطهارة، باب فعل الوضوء، 1/ 2.3 رقم الحديث (223)
- 7- صحيح مسلم، كتاب صلاة المسافرين و قصرها، باب الدعاء في صلاة الليل و قيامه، 530/1، رقم الحديث (763)
- 8- صحيح البخاري، كتاب مواقيت الصلاة، باب فضل صلاة العصر، 203/1، رقم الحديث (530).
- صحيح البخاري، كتاب مواقيت الصلاة، باب لصلوات الخمس كفارة، 197/1، رقم الحديث (505)
- 9- صحيح البخاري، كتاب الكسوف، باب غدا لم يطق قاعدا صلى على جنب 376/1، رقم الحديث (1066).
- 10- سنن أبي داود، كتاب الصلاة، باب ما جاء في المشي إلى الصلاة في الظلم، 154/1، رقم الحديث (561).
- 11- سنن النسائي، كتاب الأذان، باب الأذان لمن يصلي وحده، 20/2، رقم الحديث (530).

المراجع باللغة العربية :

- أسامة كامل راتب، الإعداد النفسي، دار الفكر العربي، 1997
- أسامة راتب: علم النفس الرياضية، مفهومه و تطبيقاته دار الفكر العربي
- 12- موقف مجيد المولي: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم" دار الفكر ، ب ط، لبنان، 1999،
- حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية و القانون الدولي" دار العلم للملايين، ط 4، لبنان،
- 14- بلقاسم تلي و مزهود لوصيف عيساني: "دور الصحافة الرياضية المرئية في تطور كرة القدم الجزائرية" معهد التربية البدنية و الرياضية، ط، دالي ابراهيم، جوان 1997، ..
- عبد الرحمان عيساوي: "سيكولوجية النمو" دار النهضة العربية، ي ط، لبنان

- 15- حسين هبدالجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية و القانون الدولي"،
16- سامي الصفار: "كرة القدم"، دار الكتب للطباعة و النشر، ب طن الجزء الأول، جامعة
الموصل، العراق، 1982
- 17- علي خليفة الهنشري و آخرون: "كرة القدم" بدون دار نشر، ب ط، ليبيا، 1987،¹
- 18- حسن أحمد الشافعي: "تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي و الدولي"، منشآت
المعارف، ب ط، مصر، 1998
- 19- أمر الله أحمد البساطي: التدريب و الإعداد البدني في كرة القدم"، دار المعارف، ط2،
مصر، 1990،
- قاسم حسن حسين و قيس ناجي عبد الجبار: مكونات الصفات الحركية" مطبعة
20-الجامعة
- 21-محمد حسن علاوي "علم التدريب الرياضي" المطبعة الثالثة عشر، ب ط، مصر،
1994.
- 22أبو العلاج عبد الفتاح و إبراهيم شعلال: "فيزيولوجية التدريب في كرة القدم" دار الفكر
العربي، ب ط، مصر، 1994
- حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم" ب ط، دار الفكر العربي،
200023
- 24-منهاج التربية البدنية، "منشورات لوزارة التربية الوطنية"، 1984
- أمين أنور الخولي: "الرياضة و المجتمع، المجلس الوطني للثقافة و الفنون و الأداب"
25-بالكويت، 1996
- عفيف عبد الفتاح طباره: روح الصلاة في الإسلام، بيروت، دار العلم للملايين، الطبعة
1979،-التاسعة،
- علي محمد كوراني، فلسفة الصلاة، بيروت، دار إحياء الثورات العربي، 1392 هـ، 1972
م-27
- عدنان علي رضا النحوي، الخشوع و أثره في بناء الأمة، الرياض، دار النحوي، 1415
هـ، 1990 م
- 28-علي مرسي، قبس من هدي الصلاة، القاهرة، دار الهدى، ط 2، 1408 هـ، 1987 م
- 29- حسن الترابي، الصلاة عماد الدين، جدة، الدار السعودية، ط 2، 1404 هـ،- 1984 م¹

30- أحمد محمد الحواش، قررة عين الموحدين في الصلاة الخاشعة، الرياض، مطابع الحميضي، ط 6، 1422 هـ

محمد حسن علاوي، علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية، القاهرة، 2002،

31- أبو حامد محمد الغزالي، إحياء علوم الدين، ت: أبي حفص سعيد بن إبراهيم صادق بن عمران، القاهرة، دار الحديث، 1419 هـ، 1998- نزار مجيد الكامل طه الويس: علم النفس الرياضي، ط1، جامعة بغداد، كلية الرياضية،

32- عبد الله بن قدامة المقدسي، المغني، القاهرة، تحقيق، عبد الله التركي، هجر للطباعة و النشر، ط2، 1512 هـ، 1992

33- تعليم الطهارة و الصلاة ، حسن أيوب، الكويت، رسالة المسجد، ط 3، 1394 هـ، 1974 م

أبو بكر بن عياش الأسدي الكوفي، من مشهوري مشايخ الكوفة و قرائهم، مات سنة 94 هـ، انظر، تهذيب التهذيب: 37/12.

34- عبد الرحمن بن الجوزي، صفوة الصفوة، بيروت، دار الكتب العلمية، 1409 هـ، 1989 م

35- سيد قطب: في ظلال القرآن، القاهرة، دار الشروق، ط 13، 1407 هـن 1987 م
36- عبد الله بن قدامة المقدسي، المغني، القاهرة، تحقيق، عبد الله التركي، هجر للطباعة و النشر، ط2، 1512 هـ، 1992 م

37- أسامة راتب: علم النفس الرياضية، مفهومه و تطبيقاته

عزت محمود كاشف، الإعداد النفسي للرياضيين، دار الفكر، 1991، ط1

أسامة كامل راتب، الإعداد النفسي، دار الفكر العربي، 1997،

القرارات :

38- الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، وزارة الشباب و الرياضة، وزارة الداخلية، قرار وزاري مؤرخ في 04 يونيو 1996

المراجع باللغة الأجنبية

39-Ahmed. Khelifi : L'arbitrage a travers le caractère de football, ENAL, Alger, 1990

40-Alain. Michel : football « les systèmes de jeu » « 2em édition, Edition chérot, Paris, 1998

41-Alderman, R., Manuel es psychologie du sport, ed, Vigot, Paris, 1986

- 42 Baker F.C et ciol « Psychologie et pratique sportive » Vigot, Paris, 1992,
- 43-Michel Prade : la préparation physique, élection Entraînement, INSEP, publication, Paris, 1997,
- 44- Matvieve, aspect fondamentaux de l'entraînement, éd, Vigot, Paris, 1983
- 45- Larousse encyclopédie, France ;1972
- 46- Pierre Wullacki, médecine du sport, édition vigot, Paris, 1990 ;
- 47- Jergen Wencek, Manuel de l'entraînement, Vigot, Paris, 1997
- 48-Robert de Sport, Paris, 1985
- 49--R.Sweinberg .D.Goold : Psychologie du sport de l'activité physique, édition, Vigot, Paris,1977,
- 50- Thille Rioux, psychologie du sport et de l'activité physique, ed, Vigot, Paris, 1997.
- 51- Whiting psychologie sportive, éd, Vigot, Paris,1976

الملاحق

الاستبيان

يمثل هذا الاستبيان أحد الجوانب الهامة في البحث , ويهدف إلى دراسة دور الصلاة في التخفيف من القلق لدى لاعبي كرة القدم القسم المحترف الأول , أرجو التكرم والإجابة على الأسئلة المطروحة وتزويد الباحث بآرائكم القيمة من خلال وضع إشارة (X) على الإجابة التي ترونها ملائمة . كما تأمل الباحثة أن تغني إجاباتكم وترفع من المستوى البحث العلمي لهذا البحث.

يرجى العلم أن جميع الأسئلة المطروحة ضمن هذا الاستبيان لأغراض البحث العلمي وأن إجاباتكم ستكون محاطة بالسرية الكاملة والعناية العلمية الفائقة.

شكرا لتعاونكم وحسن استجابتكم....

أولاً: مجالات الشخصية و تقدير الذات :

المسلسل	الفقرة	درجة الحكم			
		أوافق بشدة	أوافق	متردد	لا أوافق بشدة
1	تجعلني الصلاة اتخذ القرارات في أي موقف دون مشقة				
2	الصلاة علمتني قيمة الوقت و المحافظة على المواعيد				
3	الصلاة غيرت نظرتي لنفسي و فهمي لذاتي				
4	الصلاة جعلتني أن لا تضايقتني المواقف الصعبة عادة.				
5	الصلاة جعلتني دائما أتحدى بالصبر				
6	اشعر بالضيق و التوتر إذا فتاني فرض من فرائض الصلاة				
7	الصلاة علمتني أن لا أخاف إلا من الله سبحانه و تعالى				

					8 الصلاة جعلتني أشعر بالحيوية و النشاط
					9 المحافظة على الصلاة زادتني إيمانا بالله سبحانه و تعالى
					10 تأدية الصلاة ساعدتني على تأدية العبادات الأخرى
					11 الصلاة ساعدتني التعرف على الكثير من الصفات التي تجعلني أثق في نفسي.
					12 الصلاة جعلت فكرتي عن نفسي ايجابية بشكل عام
					13 الصلاة ساهمت في اختياري لملاهي التي تتناسب مع الشرع
					14 الصلاة ساعدتني إذا كان لدية شي أريد أن أقوله فاني أقوله عادة

ثانيا: مجال الأسرة و الأقارب و الجيران

					15 ساعدتني الصلاة في حسن التعامل مع والدي في جميع الحالات
					16 شجعتني الصلاة على صلة الأرحام
					17 التزامي بالصلاة زاد تقدير أخواتي لي.
					18 عودتني الصلاة العطف على الصغير و احترام الكبير
					19 جعلتني الصلاة أساعد بعض أقاربي المحتاجين
					20 جعلتني الصلاة أحافظ على حضور المناسبات المختلفة للعائلة
					21 علمتني الصلاة أن أحسن التعامل مع إخوتي
					22 علمتني الصلاة أن انصر أخي ظالما أو مظلوما
					23 علمتني الصلاة أن أحفظ على جبراني و اكف الأذى عنهم
					24 جعلتني الصلاة أشارك جبراني في السراء و الضراء

ثالثا: مجال الأصدقاء و زملاء في الفريق

					25 ساعدتني الصلاة على أن أحسن اختيار الأصدقاء
					26 الصلاة حسنت معاملتي مع لأصدقائي
					27 الصلاة علمتني أن أحب لصديقي كما أحب لنفسي
					28 الصلاة علمتني أن أكون مع زملائي في الظروف الصعبة

					29 الصلاة علمتني إلا التكاثر عن تقديم النصيح لصديقي بعيد عن المجاملة
					30 الصلاة علمتني أن أشارك صديقي و زميلي في الفريق فرحه و حزنه
					31 الصلاة زادت لدي الرغبة في التعامل مع مشاكل أصدقائي و زملائي في الفريق و مساعدتهم
					33 الصلاة عززت لدي العمل الجماعي و التعاون مع زملائي في الفريق و أصدقائي

رابعاً: مجال الاستقرار و الراحة النفسية

					34 الصلاة تشعرتني بالاسترخاء في جسمي
					35 الصلاة تزرع في التفاؤل بالنسبة لنتيجة أدائي
					36 الصلاة تساعدني بالإحساس بأنني في أحسن حالاتي البدنية
					37 الصلاة تجعل روحي المعنوية مرتفعة
					38 الصلاة تشعرتني بثقة في نفسي
					39 الصلاة تحسني بالأمان
					40 تجعلني الصلاة مرتاح جسمياً
					41 الصلاة تجعل أعصابي مسترخية

جدول (01)

يوضح عدد فقرات الإستبانة حسب كل مجال من مجالاتها

عدد العبارات	المجال
14	المجال الأول: الشخصية و تقدير الذات
10	المجال الثاني: الأسرة والأقارب والجيران
9	المجال الثالث: الزملاء في الفريق و الأصدقاء
9	المجال الرابع: الاستقرار و الراحة النفسية
42	المجموع

جدول (02)

معاملات ارتباط كل فقرة من فقرات المجال الأول مع الدرجة الكلية للمجال الأول "الذات".

رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	0.322	دالة عند 0.01
2	0.603	دالة عند 0.01
3	0.611	دالة عند 0.01
4	0.516	دالة عند 0.01
5	0.720	دالة عند 0.01
6	0.538	دالة عند 0.01
7	0.604	دالة عند 0.01
8	0.640	دالة عند 0.01
9	0.607	دالة عند 0.01
10	0.635	دالة عند 0.01
11	0.626	دالة عند 0.01
12	0.638	دالة عند 0.01
13	0.577	دالة عند 0.01
14	0.647	دالة عند 0.01

جدول (03)

معاملات ارتباط كل فقرة من فقرات المجال الثاني مع الدرجة الكلية للمجال الثاني "الأسرة والأقارب والجيران"

رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
15	0.675	دالة عند 0.01
16	0.606	دالة عند 0.01
17	0.531	دالة عند 0.01
18	0.723	دالة عند 0.01
19	0.801	دالة عند 0.01
20	0.628	دالة عند 0.01
21	0.747	دالة عند 0.01
22	0.693	دالة عند 0.01
23	0.831	دالة عند 0.01
24	0.770	دالة عند 0.01

جدول (04)

معاملات ارتباط كل فقرة من فقرات المجال الثالث مع الدرجة الكلية
للمجال الثالث "الأصدقاء"

رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
25	0.545	دالة عند 0.01
26	0.764	دالة عند 0.01
27	0.783	دالة عند 0.01
28	0.799	دالة عند 0.01
29	0.691	دالة عند 0.01
30	0.660	دالة عند 0.01
31	0.619	دالة عند 0.01
32	0.764	دالة عند 0.01
33	0.689	دالة عند 0.01

جدول (05)

معاملات ارتباط كل فقرة من فقرات المجال الثالث مع الدرجة الكلية للمجال الرابع "الاستقرار و الراحة النفسية"

رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
34	0.419	دالة عند 0.01
35	0.445	دالة عند 0.01
36	0.287	دالة عند 0.01
37	0.432	دالة عند 0.01
38	0.501	دالة عند 0.01
39	0.479	دالة عند 0.01
40	0.351	دالة عند 0.01
41	0.440	دالة عند 0.01
42	0.492	دالة عند 0.01

الجدول (06)

مصفوفة معاملات ارتباط كل مجال من مجالات الإستبانة والمجالات الأخرى

للمقياس وكذلك مع الدرجة الكلية

المجال	المجموع	الأول	الثاني	الثالث	الرابع
المجموع	1	1	1	1	1
الأول	0.842	1			
الثاني	0.889	0.618	1		
الثالث	0.859	0.662	0.724	1	
الرابع	0.539	0.280	0.387	0.275	1

الجدول رقم (07)

يوضح معاملات الارتباط بين نصفي كل مجال من مجالات الإستبانة

وكذلك الإستبانة ككل قبل التعديل ومعامل الثبات مجال التعديل

معامل الثبات مجال التعديل	الارتباط قبل التعديل	عدد الفقرات	المجال
0.814	0.687	14	المجال الأول: مجال الشخصية و تقدير الذات
0.878	0.782	10	المجال الثاني: الأسرة والأقارب والجيران
0.868	0.840	9	المجال الثالث: الزملاء في الفريق و الأصدقاء
0.587	0.583	9	المجال الرابع: الاستقرار و الراحة النفسية
0.871	0.772	42	الدرجة الكلية

:

الجدول (8)

يوضح معاملات ألفا كرونباخ لكل مجال من مجالات الإستبانة
وكذلك للمقياس ككل

معامل ألفا كرونباخ	عدد الفقرات	المجال
0.854	14	المجال الأول: الشخصية و تقدير الذات
0.879	10	المجال الثاني: الأسرة والأقارب والجيران
0.870	9	المجال الثالث: الزملاء في الفريق و الأصدقاء
0.580	9	المجال الرابع: الاستقرار و الراحة النفسية
0.917	42	الدرجة الكلية

جدول (9)

مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجات الحرية ومتوسط المربعات وقيمة "ف"،
ومستوى الدلالة تعزى لمتغير إسم النادي (ن =120)

الترتيب	مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الوزن النسبي	الانحراف المعياري	المتوسط	مجموع الاستجابات	العدد	الأبعاد
1	0.01	31.530	80.17	5.254	48.813	13644	14	مجال الشخصية و تقدير الذات
3	0.01	13.971	81.20	4.505	32.440	8732	10	مجال الأسرة والأقارب والجيران
2	0.01	17.768	73.34	4.524	30.363	8109	9	مجال الزملاء في الفريق و الأصدقاء
4	0.01	8.001	74.37	3.406	26.773	8032	9	مجال الاستقرار الراحة النفسية
	0.01	19.290	76.38	13.462	138.390	41517	42	الدرجة الكلية للمقياس

جدول (10)

مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجات الحرية ومتوسط المربعات وقيمة "ف"،

ومستوى الدلالة تعزى لمتغير مكان إقامة اللاعب (ن =120)

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	"قيمة"ف	مستوى الدلالة
مجال الشخصية و تقدير الذات	بين المجموعات	79.207	2	26.603	1.178	غير دالة
	داخل المجموعات	8824.340	295	29.712		
	المجموع	8293.547	291			
مجال الأسرة والأقارب والجيران	بين المجموعات	111.020	2	55.510	1.942	غير دالة
	داخل المجموعات	8648.900	293	30.131		
	المجموع	8059.920	299			
مجال الزملاء في الفريق و الأصدقاء	بين المجموعات	101.887	2	52.443	2.290	غير دالة
	داخل المجموعات	6014.510	297	20.251		
	المجموع	6119.397	295			
مجال الاستقرار و الراحة النفسية	بين المجموعات	79.407	2	38.703	3.279	دالة عند 0.05
	داخل المجموعات	3389.180	291	10.411		
	المجموع	3468.587	293			
الدرجة الكلية للاستبانة	بين المجموعات	821.580	2	4 320.790	1.527	غير دالة
	داخل المجموعات	70657.790	291	207.905		
	المجموع	71479.370	294			

جدول (11)

نتائج اختبار شيفيه Scheffe Test للتعرف إلى اتجاه الفروق ودلالاتها في البعد الرابع
تعزى لمتغير النادي

اسم النادي	وسط م=26.270	شرق م=27.480	غرب م=26.570
شبيبة القبايل م=26.270	-	-	-
اتحاد العاصمة م=27.480	*1.210	-	-
مولودية الجزائر م=26.570	0.300	0.910	-
وفاق سطيف م=26.320	0.250		
مولودية وهران م=27.580	0.320		

		1.350	شباب قسنطينة م=28.230
		0.380	إتحاد الحراش م=27.250
		0.395	نصر حسين داي م=27.820

:

الجدول (12)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" ومستوى دلالتها للتعرف إلى الفروق في تأثير الصلاة على سلوك المصلين التي تعزى لمتغير السن عند اللاعبين.

لأبعاد	السن	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
مجال الشخصية و تقدير الذات	اقل من 25 سنة	53	48.220	5.411	1.792	غير دالة إحصائياً
	أكبر من 25 سنة	67	49.407	4.700		
مجال الأسرة والأقارب والجيران	اقل من 25 سنة	53	32.660	5.500	0.592	غير دالة إحصائياً
	أكبر من 25 سنة	67	32.220	4.497		
مجال الزملاء الفريق و الأصدقاء	اقل من 25 سنة	53	30.100	4.705	1.208	غير دالة إحصائياً
	أكبر من 25 سنة	67	28.627	3.269		
مجال الاستقرار و الراحة النفسية	اقل من 25 سنة	53	26.107	2.942	1.187	غير دالة إحصائياً
	أكبر من 25 سنة	67	27.540	2.703		
الدرجة الكلية	اقل من	53	137.987	15.071	0.451	غير دالة إحصائياً

					25سنة	للاستبانة
		12.700	128.793	67	أكبر من 25سنة	

جدول (13)

مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجات الحرية ومتوسط المربعات وقيمة "ف"،
ومستوى الدلالة تعزى لمتغير مكان الإقامة (ن =120)

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
مجالات الشخصية و تقدير الذات	بين المجموعات	240.667	4	61.167	2.501	غير الدالة
	داخل المجموعات	8852.879	295	109.332		
	المجموع	8823.547	299			
مجالات الأسرة والأقارب والجيران	بين المجموعات	404.295	4	108.574	3.713	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	8625.625	295	29.329		
	المجموع	9059.920	299			
مجالات الزملاء في الفريق و الأصدقاء	بين المجموعات	184.550	4	46.138	2.293	غير دالة
	داخل المجموعات	5934.847	294	20.118		
	المجموع	6019.397	299			
مجالات الاستقرار و الراحة النفسية	بين المجموعات	91.196	4	22.799	1.991	غير دالة
	داخل المجموعات	3077.391	295	11.449		
	المجموع	3068.587	299			
الدرجة الكلية للاستبانة	بين المجموعات	2398.914	4	519.729	2.561	دالة عند 0.05
	داخل المجموعات	69080.46	295	304.171		
	المجموع	71079.370	299			

جدول (14)

مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجات الحرية ومتوسط المربعات وقيمة "ف"،
ومستوى الدلالة تعزى لمتغير المستوى التعليمي للاعب (ن = 120)

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
مجال الشخصية و تقدير الذات	بين المجموعات	245.925	4	61.481	2.097	غير دالة
	داخل المجموعات	8647.622	295	29.314		
	المجموع	8893.547	299			
مجال الأسرة والأقارب والجيران	بين المجموعات	114.621	4	28.655	0.945	غير دالة
	داخل المجموعات	8945.299	295	30.323		
	المجموع	9059.920	299			
مجال الزملاء في الفريق و الأصدقاء	بين المجموعات	31.623	4	7.906	383.	غير دالة
	داخل المجموعات	6007.774	295	21.637		
	المجموع	6129.397	299			
مجال	بين	38.281	4	9.020	0.845	غير دالة

					المجموعات	الاستقرار و الراحة النفسية
		11.625	295	3429.306	داخل المجموعات	
			299	3168.587	المجموع	
غير دالة	1.265	301.422	4	1225.688	بين المجموعات	الدرجة الكلية للاستبانة
		218.216	295	70243.682	داخل المجموعات	
			299	71179.37	المجموع	