جامعة الأزهر
كلية الدراسات الإسلامية والعربية
للبنات بالقرين – شرقية

الترويح عن النفس
وموقف الإسلام منه

إعداد

الدكتور: إسماعيل عبد الفتاح مصطفى محمد

المدرس بكلية أصول الدين والدعوة الإسلامية بطنطا

البريد الإلكتروني: Ismaeilmohamed.٦٧@azharedu.eg

العدد الخامس
للعام ١٤٤٦هـ/ ٢٠٢٤م

الترويح عن النفس وموقف الإسلام منه

إسماعيل عبدالفتاح مصطفي محمد

قسم الدعوة والثقافة الإسلامية، كلية أصول الدين والدعوة الإسلامية بطنطا ، جامعة الأزهر ، جمهورية مصر العربية .

البريد الإلكتروني : Ismaeilmohamed.٦٧@azharedu.eg

ملخص البحث:

يهدف هذه البحث إلى التعريف بالترويح عن النفس، وبيان أهميته للفرد والمجتمع، والأدلة الشرعية على جوازه، مع وجوب انضباطه بضوابط الشرع، والتزام قواعده، كما أبان البحث عن أشهر صور الترويح عن النفس في العهد النبوي، وبعض الصور التي نهى عنها النبي -صلى الله عليه وسلم-.

وقد اتَّبعتُ في هذا البحث المنهج الوصفي التحليلي، وقد خَلُص البحث إلى أن للترويح عن النفس أهمية كبرى في حياة الفرد والمجتمع؛ لكونه أحد متطلبات الفطرة الإنسانية، وأنه يعدُّ وسيلة لا غاية، ومن ثم ينبغي ضبطه بالضوابط الشرعية المعتبرة، وألا يتخذ وسيلة للوقوع فيما حرَّم الله تعالى.

كما أوصى البحث بدعوة الباحثين والدارسين إلى تناول صور الترويح عن النفس، لا سيما الرياضات الحديثة المعاصرة، والألعاب الإلكترونية التي انتشرت بين الناس انتشار النار في الهشيم، ومحاولة وضع تكييف فقهي لها، وبيان مشروعيتها، ونشر أحكامها بين الناس عن طريق الندوات والمؤتمرات؛ تبصيرًا للناس بأمور دينهم.

الكلمات المفتاحية: الترويح -النفس-موقف-الإسلام-ضوابط - شرعية.

Recreation and Relaxation of the Soul and Islam's Stance on It

Ismail Abdel-Fattah Mustafa
Islamic Dawah and Culture Department, Faculty of Theology and Islamic Dawah, Al-Azhar University, Tanta, Arab Republic of Egypt.
Email : Ismaeilmohamed.٦٧@azharedu.eg

Abstract:
This research aims to define the concept of recreation and relaxation of the soul, highlighting its importance for both the individual and the community, and presenting the legal evidence supporting its permissibility, while emphasizing the necessity of adhering to the regulations of Shariah. The study also discusses the most prominent forms of recreation during the Prophetic era, as well as some practices that the Prophet (PBUH) prohibited.

The research follows a descriptive-analytical approach and concludes that recreation and relaxation of the soul is of a great significance in the life of both the individual and the community, as it is one of the natural requirements of human nature. Recreation is viewed as a means, not an end, and therefore, it must be regulated by established Shariah guidelines and not used as a means to engage in prohibited activities.

The research further recommends encouraging scholars and researchers to examine modern forms of recreation, particularly contemporary sports and electronic games that have spread rapidly among people, and to attempt to provide a legal framework for them, clarifying their permissibility. Additionally, the research suggests disseminating these rulings through seminars and conferences to educate people about their religious duties.

Keywords: Recreation – Soul – Islam – Stance – Regulations - Legality

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة

الحمد لله رب العالمين، حمدًا يوافي نعمه، ويُكافئ مزيد فضله وإحسانه، والصلاة والسلام على صاحب الشفاعة الذي قال للصحابي الجليل حنظلة "ساعة وساعة"(١)، صلى الله عليه وعلى آله وصحبه وأتباعه.

وبعد:

فإن من فضل الله تعالى على هذه الأمة أن منَّ الله تعالى عليهم بشريعة إلهية من أبرز خصائصها الشمولية التي تُنظِّم جميع جوانب الحياة المختلفة، وكذلك السماحة والواقعية؛ حيث جاءت موافقة للطبيعة البشرية في توازن تام بين حقوقها وواجباتها، فلم تكبتها ولم تطلق لها العنان، بل هذَّبت غرائز الإنسان وشهواته، ووضعتها في مواضعها التي تليق بها.

ولمَّا كانت قضية الترويح عن النفس من أهم القضايا التي تتصل بحياة الناس اليوم، وتشغل حيزًا كبيرًا منها، حتى أصبحت أصلًا عند بعض الناس، وأصبح الجد فرعًا عنها، وصارت صناعة تقوم عليه اقتصادات بعض الدول، كان من الواجب تناول تلك القضية المهمة بنظرة وسطية، تضبطها بضوابط الشرع، وتضعها في ميزانه، لا سيما بعد أن وقع كثير من الناس فيها بين الإفراط والمغالاة في هذا الأمر فجعله همَّه الأول، والبعض الآخر الذي يتشدَّد ويراه مضيعة للوقت ومفسدة له، ومن ثم لا فائدة منه.

وكان مما دفعني لاختيار هذا الموضوع أسباب عدة، من أهمها ما يلي:

أولا: تحديد مفهوم الترويح عن النفس في ضوء الشريعة الإسلامية، وإزالة ما التبس به من غموض وتشويش.

---

(١) أخرجه الإمام مسلم في صحيحه: كتاب: التوبة، باب: فَضْلِ دَوَامِ الذِّكْرِ وَالْفِكْرِ فِي أُمُورِ الْآخِرَةِ وَالْمُرَاقَبَةِ وَجَوَازِ تَرْكِ ذَلِكَ فِي بَعْضِ الْأَوْقَاتِ وَالِاشْتِغَالِ بِالدُّنْيَا: ٤/٢١٠٦-٢١٠٧، ح رقم: ٢٧٥٠، جزء حديث، صحيح الإمام مسلم بن الحجاج، تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي، ط/ دار إحياء التراث العربي – بيروت.

ثانيًا: قلة الدراسات التأصيلية لموضوع الترويح عن النفس؛ حيث جاءت أكثر الدراسات التي تناولت ذلك الموضوع في صورة فئوية نوعية، تختص بجانب محدد من جوانب الحياة أو بفئة معينة.

ثالثا: إيراد النماذج التطبيقية من السنة النبوية، والتي تؤكد على جواز الترويح عن النفس، وأهميته في حياة الفرد والاسرة والمجتمع.

تساؤلات البحث:

أ- **سؤال عام:** ما هو الترويح عن النفس، وما موقف الإسلام منه؟.

ب- **أسئلة فرعية:**

١- ما مفهوم الترويح عن النفس، وما أهميته للفرد والمجتمع؟.

٢- كيف ينظر الناس إلى قضية الترويح عن النفس، وما موقف الإسلام منها؟.

٣- ما أهم الضوابط التي وضعها الإسلام للترويح عن النفس؟.

٤- ما أشهر صور الترويح عن النفس المباحة والمنهي عنها؟.

أما عن الدراسات السابقة لهذه البحث، فلقد تعدَّدت هذه الدراسات وتنوعت، وكان من أهمها: كتاب (رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ)، للدكتور/ كمال درويش، والدكتور/ محمد الحماحمي، و(مفهوم الترويح في التربية الإسلامية)، وهي رسالة ماجستير في كلية التربية، جامعة أم القرى بمكة المكرمة، للباحث/ خالد بن فهد العودة، وبحث (الترويح الإعلامي بين ضوابط الشريعة وحاجة النفس)، للدكتور/ ماهر حامد الحولي، والأستاذ/ رفيق اسعد رضوان، وبعض المقالات الصحفية التي عنيت بتناول ذلك الموضوع، وكانت هذه الدراسات خير معينٍ نهل منه البحث، إلا أنها كانت دراسات فئوية نوعية، تتناول ذلك الموضوع من ناحية معينة مثل الناحية الاجتماعية أو التربوية، أو الإعلامية، أو أهميته لفئة محددة مثل الأطفال أو الشباب خاصة، ونحو ذلك، وقد تميز هذا

البحث عن غيره من الدراسات السابقة بأنه دراسة تأصيلية شرعية عامة للترويح عن النفس، وبيان ضوابطه، وصوره.

هذا، وقد اقتضت طبيعة البحث أن يأتي في مقدمة، وتمهيد، وأربعة مباحث، وخاتمة، وفهارس.

المقدمة: وتشتمل عدة نقاط تتمثل في أهمية الموضوع، وأسباب اختياره، وتساؤلات البحث، والدراسات السابقة، وخطة البحث، ومنهجه.

التمهيد: وتناولت فيه شرح مفردات العنوان: (الترويح-النفس-موقف-الإسلام)

المبحث الأول: (**أهمية الترويح عن النفس**)، ويشتمل مطلبين:

الأول: أهمية الترويح عن النفس للفرد.

الثاني: أهمية الترويح عن النفس للأسرة والمجتمع.

المبحث الثاني: (**موقف الإسلام من الترويح عن النفس**)، ويشتمل مطلبين:

الأول: تفاوت الناس في نظرتهم للترويح عن النفس.

الثاني: الأدلة على مشروعية الترويح عن النفس.

المبحث الثالث: (**الضوابط الشرعية للترويح عن النفس**)

المبحث الرابع: (**من صور الترويح عن النفس في الإسلام**)، ويشتمل مطلبين:

الأول: من الصور المباحة للترويح عن النفس.

الثاني: من صور الترويح عن النفس المنهي عنها.

الخاتمة: وتَضمُّ أهم ما توصَّل إليه البحث من نتائج، وبعض التوصيات المطروحة.

الفهارس: وقد اشتملت على ثبت المصادر والمراجع، وفهرس الموضوعات.

وقد التزم البحث في معالجة موضوعه بالمنهج الوصفي التحليلي؛ حيث اعتمدت من خلاله على دراسة ظاهرة الترويح عن النفس وأهميتها، وموقف الإسلام منها، وضوابطها الشرعية.

وبعد فإني أحمد الله تعالى أن أعانني على إتمام هذا البحث، وما كان من توفيق فمن الله تعالى وحده، وما كان من خطأ أو زلل فمني ومن الشيطان، وأسأله سبحانه وتعالى- العفو والمغفرة.

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

التمهيد

تعريف مفردات العنوان:

(الترويح – النفس – موقف ـ الإسلام)

أولا: تعريف (الترويح) في اللغة: مأخوذ من مادة (روح)، وتدور هذه المادة حول معاني السعة، والفسحة، والانبساط، والفرجة بعد الكربة، والاستراحة من غمِّ القلب، وإدخال الفرحة والسرور على النفس(١).

أما في الاصطلاح فقد اختلفت نظرة الباحثين لقضية الترويح فمنهم:

١ـ من ربط تعريف الترويح بالغرض الذي يؤديه: ومن ثم عرَّفه بقوله: هو تسرية النفس والتنفيس عنها، أو هو التفريغ للطاقة الزائدة، أو ما أسهم في التعويض عن نقص معين، أو ما ساعد على النمو الجسماني(٢).

٢ـ ومنهم من ربط تعريف الترويح بالوقت: ومن ثم عرَّفه بقوله: هو التعبير المضاد للعمل، على أساس أن الإنسان قليلاً ما يجد في عمله نوعًا من الترويح(٣).

٣ـ ومنهم من ربط تعريف الترويح بالغرض والوقت معًا: ومن ثم عرَّفه بقوله: أوجه النشاط التي يمارسها الفرد في أوقات فراغه، والتي يكون من نتائجها الاسترخاء والرضاء النفسي(٤).

---

(١) ينظر: معجم مقاييس اللغة، لابن فارس، ت: عبد السلام محمد هارون، دار الفكر، ١٣٩٩هـ ـ ١٩٧٩م، ٢/ ٤٥٤، ولسان العرب، لابن منظور، دار صادر، بيروت، ط: ٣، ١٤١٤هـ، مادة: (روح).

(٢) ينظر: الترويح عن النفس في الإسلام (مقال)، فيصل بن على البعداني، موقع الألوكة الشرعية، شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت).

(٣) ينظر: الترويح والمجتمع، د/ أبوبكر باقادر، مجلة الدارة، يناير/ ١٩٨٣م، ص: ٣٩، والترويح عن النفس في الإسلام.

(٤) ينظر: رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ، د/ كمال درويش، د/ محمد الحماحمي، مركز الكتاب للنشر، ط: ٢، ٢٠٠٤م، ص: ٥٥.

ومن ثم تعدَّدت تعريفتهم له بحسب نظرتهم، وكان من أهم تلك التعريفات ما يأتي:

أن الترويح هو: "ذلك النشاط الواعي الذي يمارسه الفرد بصورة تلقائية في الوقت الحر "الفراغ"، والذي يستهدف تلبية الحاجات الجسمية والعقلية والروحية، والتي تعود عليه بالسرور والرضا في الإطار المجتمعي، وفي ظل القيم الاجتماعية والروحية البناءة"[١].

وقيل هو: "إدخال السرور على النفس، والتنفيس عنها، وتجديد نشاطها"[٢].

ويُعرِّفه آخر بقوله: "نشاط بنَّاء ذو فائدةٍ يمارسه الفرد باختياره الحر حسب قدراته وميوله، في وقت فراغه خارج مسؤولياته، بدافع داخلي يحقق له رضاء مباشرًا، ويجعله يحس بتجدُّد النشاط، والخلاص من آثار وجهود وأعباء الحياة"[٣].

وغير ذلك من التعريفات الكثيرة التي تدور حول هذا المعنى.

ثانيًا: تعريف النفس في اللغة: تطلق على معان عدة، كالروح، والدم، والجسد، والعين، والعند، والعظمة، والعزة، والهمة، والأنفة، والغيب، والإرادة، والعقوبة، والسعة، والفسحة في الأمر[٤].

أما اصطلاحًا: فهي لفظ مشترك يطلق على عدة معان، من أشهرها:

---

(١) مفهوم الترويح ونظرياته في المجتمعات الحضرية المعاصرة، د/ إسحق يعقوب القطب، مجلة الدارة، السنة الثامنة، العدد الأول يوليو/ ١٩٨٢م، ص: ٥٦.

(٢) قضايا اللهو والترفيه بين الحاجة النفسية والضوابط الشرعية، مادون رشيد، ط: ٢،الرياض، دار طيبة للنشر والتوزيع، ١٤٢٠هـ-١٩٩٩م، ص: ٧٦.

(٣) الترويح في المجتمع الإسلامي، د/ محمد فضالي، رسالة الإسلام، العدد الحادي والعشرين، ديسمبر ١٩٨٦م، ص: ٤٦.

(٤) ينظر: لسان العرب، ٦/ ٢٣٢-٢٣٦، والقاموس المحيط، للفيروز آبادي، مؤسسة الرسالة للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت – لبنان، ط: ٨، ١٤٢٦هـ - ٢٠٠٥م، ص: ٥٧٧.

١- الإنسان بكليته: جسدًا وعقلًا وروحًا، ومن ذلك ما جاء في قوله تعالى:﴿كُلُّ نَفۡسِۭ بِمَا كَسَبَتۡ رَهِينَةٌ﴾[المدثر:٣٨][1]، وهو المعنى المقصود في هذا البحث.

٢- الروح: حيث تطلق النفس على الروح وحدها دون العقل والجسد، ومن ذلك قوله تعالى: ﴿ ٱللَّهُ يَتَوَفَّى ٱلۡأَنفُسَ حِينَ مَوۡتِهَا ...﴾ [الزمر: ٤٢][2].

٣- المعنى الجامع لقوة الغضب والشهوة في الإنسان: وهو جزء من تكوين النفس لا كلها، وهو ما يطلق عليه بعض علماء السلوك بالنفس الأمارة بالسوء، فقد أشار الإمام الغزالي (رحمه الله) إلى ذلك المعنى في قوله: "وهذا الاستعمال هو الغالب على أهل التصوف؛ لأنهم يريدون بالنفس: الأصل الجامع للصفات المذمومة من الإنسان، فيقولون: لا بد من مجاهدة النفس وكسرها"[3].

ثالثا: (الموقف) لغة: مأخوذ من الفعل (وقف)، الذي يدل على التَّمكّث في الشيء، وهو اسم مكان منه يدل على الموضع الذي تقف فيه حيث كان[4].

أما (الموقف) في الاصطلاح: فإنه كما يختلف معنى الكلمة في اللغة العربية باختلاف سياقها، فكذلك يختلف معنى المصطلح باختلاف استعماله، ومنه مصطلح (الموقف)، فمعنى قولهم: ما موقف فلان من كذا؟، أي: ما رأيه في كذا؟، وموقف الإسلام من كذا أي: حكمه فيه[5].

---

(١) ينظر: الوجوه والنظائر، لأبي هلال العسكري، ت: محمد عثمان، مكتبة الثقافة الدينية، القاهرة، ط: ١، ١٤٢٨هـ - ٢٠٠٧م، ص: ٤٧٤.

(٢) ينظر: الروح، لابن القيم، دار الكتب العلمية – بيروت، ص: ١٧٨،١٧٧.

(٣) إحياء علوم الدين، لأبي حامد محمد الغزالي، دار المعرفة – بيروت، ٣/ ٤.

(٤) ينظر: لسان العرب، ٩/ ٣٦٠، مادة: (وقف).

(٥) ينظر: موقف الإسلام من الانحرافات المتعلقة بتوحيد العبادة، عبد الرزاق بن محمد بشر، مكتبة الدعوة الإسلامية، باكستان، ط: ٢، ١٤٣٨ه-٢٠١٧، ١/ ٢٠:٢٢.

ومن ثم فإن المقصود بموقف الإسلام من الترويح عن النفس، هو حكم الإسلام فيه، وهل أباحه أو لا؟، وإذا كان قد أجازه فهل كان ذلك الجواز مطلقًا، أم بضوابط شرعية معتبرة؟.

رابعًا: تعريف (الإسلام) في اللغة: من مادة (س ل م)، وهو أصل صحيح مأخوذ غالبًا من الصحة والعافية، فالسلامة أن يسلم الإنسان من العاهة والأذى، والإسلام: الانقياد والخضوع والإذعان(١).

أما في الاصطلاح الشرعي فلإطلاقه حالتان:

الأولى: أن يطلق على الإفراد غير مقترن بذكر الإيمان، كما جاء في قوله تعالى :﴿إِنَّ ٱلدِّينَ عِندَ ٱللَّهِ ٱلْإِسْلَٰمُ...﴾ [آل عمران: ١٩]، وهو حينئذ يراد به الدين كله: أصوله وفروعه من اعتقاداته وعباداته ومعاملاته وأخلاقه القولية والعملية.

الثانية: أن يطلق مقترنًا بالإيمان، ومن ذلك ما جاء في قوله تعالى :﴿قَالَتِ ٱلْأَعْرَابُ ءَامَنَّا ۖ قُل لَّمْ تُؤْمِنُوا۟ وَلَٰكِن قُولُوٓا۟ أَسْلَمْنَا...﴾ [الحجرات: ١٤]، وهو حينئذ يراد به الأعمال والأقوال الظاهرة دون الاعتقادات(٢).

مما سبق نستطيع أن نعرِّف الترويح عن النفس المنضبط بضوابط الإسلام بأنه: "البرامج والأنشطة غير الضارة التي تقام في أوقات الفراغ برغبة ذاتية؛ بغرض تحقيق التوازن والسعادة للنفس الإنسانية، في ضوء القيم والتعاليم الإسلامية"(٣).

---

(١) ينظر: مقاييس اللغة، ٣/ ٩٠، ولسان العرب، ١٢/ ٢٩٣. مادة: (سلم).

(٢) ينظر: المفردات، للراغب الأصفهاني، ت: صفوان عدنان الداودي، دار القلم، الدار الشامية ـ دمشق بيروت، ط: ١، ١٤١٢ هـ، ص:٤٢٣، ومعارج القبول بشرح سلم الوصول إلى علم الأصول، لحافظ بن أحمد الحكمي، ت: عمر بن محمود أبو عمر، دار ابن القيم – الدمام، ط: ١، ١٤١٠هـ ـ ١٩٩٠م، ٢/ ٥٩٥، ٥٩٦.

(٣) الترويح عن النفس في الإسلام (مقال).

المبحث الأول

(أهمية الترويح عن النفس)

ويشتمل مطلبين:

المطلب الأول : أهمية الترويح عن النفس للفرد.

المطلب الثاني : أهمية الترويح عن النفس للأسرة وا لمجتمع.

المطلب الأول

أهمية الترويح عن النفس للفرد

أثبتت الدراسات النفسية والتربوية والطبية وغيرها من الدراسات المختلفة أن للترويح عن النفس أهمية كبرى في حياة الفرد والمجتمع؛ إذ إنه أحد متطلبات الفطرة البشرية، وجاءت هذه الأهمية من جوانب مختلفة، من أبرزها:

أولا: أهمية الترويح عن النفس للفرد:

١- أشارت الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح (AAHPER) إلى أبرز إسهامات الترويح في حياة الإنسان والمجتمعات المعاصرة، وهي: تحقيق الحاجات الإنسانية للتعبير الخلَّاق عن الذات، وتطوير الصحة البدنية والانفعالية والعقلية للفرد، والتحرُّر من التوتر العصبي وضغوط الحياة العصرية، والاكتئاب النفسي والقلق والعديد من الأمراض، كما يسهم في رفع الروح المعنوية، والشعور بالأمان لدى الفرد(١).

٢- يحقق الترويح عن النفس التوازن بين متطلبات الكائن البشري، روحية وعقلية وبدنية، مع التجديد لحركة الإنسان ونشاطه(٢).

٣- ينعكس تأثير الأنشطة الترويحية على فاعليات الفرد ونشاطه وحيويته وزيادة انتاجياته؛ إذ تعدُّ هذه الأوقات فرصة لالتقاط الأنفاس(٣).

٤- أكَّدت الدراسات الطبية والأبحاث الصحية على أهمية الترويح عن النفس، فالضحك مثلًا يحفز هرمونات السعادة التي تعدُّ دافعًا قويًا للإنسان في الحياة، كما أن ممارسة الرياضة كذلك من الوسائل التي تجدِّد نشاط النفس وتسعدها من خلال ما يفرزه الجسم من

---

(١) ينظر: رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ، ص: ٥٦، ٥٧.

(٢) ينظر: التربية الترويحية في الإسلام، أحكامها وضوابطها الشرعية، أحمد عبد العزيز سمك، دار النفائس، الأردن، ١٤٢٠هـ- ٢٠٠٠م، ص: ٤٩، والترويح عن النفس في الإسلام، (مقال).

(٣) الترويح في المجتمع الإسلامي، محمد السيد الوكيل، دار أسامة، مصر، ١٩٨٤م، ص: ٥.

هرمونات أثناء ممارسة النشاط البدني، فإن كثيرًا من الأطباء النفسيين يوجِّهون من يعاني من القلق والتوتر أو الاكتئاب إلى ممارسة الرياضة كعلاج للحالة النفسية المتردِّية[١].

٥- أن الترويح عن النفس -لا سيما الرياضي منه- يُشكِّل الإنسان، ويعمل على إعادة تكييفه مع المجتمع، كما يساعده على القيام بأدواره بنجاح، فضلًا عن المميزات الجسمية العديدة[٢].

٦- يعمل الترويح الرياضي خاصة على مرونة عضلات الجسم والتوافق العضلي العصبي، وعلى مستوى الحيوية ومقاومة التعب، والتخلُّص من الضغط العصبي، وكذلك التخلُّص من الطاقة الزائدة، كما يعمل على رفع كفاءة الأجهزة المختلفة كالجهاز الدوري التنفسي، وغيره[٣].

٧- الترويح عن النفس يُلبِّي الاحتياجات الضرورية لحياة الإنسان، وهو وقاية من الأزمات الصحية والأمراض، وهو تعزيز لملكات التواصل الاجتماعي، وباعث على العمل والإنجاز، وتحقيق التوازن النفسي للشخصية الإنسانية، وهو نافذة مشروعة على عالم المعرفة والخبرات، ويحدُّ من الانحرافات ويساعد على ضبط السلوك، ويكشف عن القدرات ويستثمرها في الصالح العام[٤].

---

(١) ينظر: إدراك أهمية الترفيه وتجديد الطاقة للعمل (مقال)، لانا عبد الرحمن أبو رحمة، شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت).

(٢) ينظر: فلسفة الترويح الرياضي الحديث من منظور الدين الإسلامي، معيرش توفيق، مدرس مصطفى، الحاج عيسى رفيق، مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، الجزائر، المجلد/٧، العدد: ١/ ٢٠٢٢م، ص: ٩١٤، ٩١٥.

(٣) ينظر: السابق، ص: ٩١٥.

(٤) ينظر: الترفيه والترويح في حياة الشباب المسلم (المفهوم والتطبيق)، د/ صالح بن على أبو عراد، ١٤١٩هـ- ٢٠٠٨م، ص: ١٤: ١٨.

المطلب الثاني

أهمية الترويح عن النفس للأسرة والمجتمع

ترجع أهمية الترويح عن النفس للأسرة والمجتمع إلى عوامل عديدة، أبرزها:

١- أن الترويح الأسري الجماعي يعمل على توثيق الروابط الأسرية، ويزيد من التماسك الاجتماعي بين أفراد الأسرة، كما أنه يزيد من درجة التضامن بين أفراد الأسرة الواحدة، وتقديرهم للمسئولية لذواتهم ولبعضهم بعضًا[١].

٢- يساعد الاشتغال بالترويح في إبعاد أفراد المجتمع عن التفكير أو الوقوع في الجريمة، وإبعاده كذلك عن التفكير في الانحرافات والعادات السيئة، وخاصة بعد انتشار البطالة في عصرنا الحديث، وقلة ساعات العمل بشكل ملحوظ[٢].

٣- تعدُّ الأنشطة الترويحية اليوم منشطة للحركة الاقتصادية في المجتمع؛ حيث أصبحت تلك الأنشطة والبرامج الترويحية من الموارد الاستثمارية التي تعمل على زيادة فرص العمل في تلك المجالات، لا سيما إذا تمت هذه الأنشطة والتعاملات وفق الضوابط الشرعية[٣].

٤- يضفي الترويح عن النفس بهجة وسرورًا، ويقوي أواصر المودة بين الناس، ويزيل عن النفس التعب والملل الذي يشحن الأجواء ويُوتِّر العلاقات[٤].

---

(١) ينظر: رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ، ص: ١٠٨.

(٢) ينظر: الترويح عن النفس في الإسلام، (مقال).

(٣) ينظر: الترويح وعوامل الانحراف رؤية شرعية، عبدالله بن ناصر السدحان، كتاب الأمة، الكويت، ١٤٢٠هـ، ص: ٥٦.

(٤) الترويح في المجتمع الإسلامي، ص: ٥.

٥- يعمل الترويح على دعم القيم الديمقراطية، وإنعاش الحالة الاقتصادية للفرد والمجتمع، كما يسهم في التقليل من ارتكاب الجرائم والانحرافات[١].

٦-تسهم البرامج الترويحية في إكساب الأفراد والمجتمعات خبرات ومهارات وأنماط معرفية متعددة، والمشاركة الفاعلة في تنمية التذوق والموهبة، وتهيئة فرص الابتكار والإبداع[٢]؛ حيث أصبح كثير من المؤسسات التعليمية والتربوية تستعين بالألعاب التفاعلية والترفيهية كوسيلة فاعلة في تعليم الأطفال خاصة.

ومن ثم فإن الترويح عن النفس من الأهمية بمكان الذي يجعله جزءًا رئيسًا من الحياة النفسية والصحية المتوازنة، التي تعين الإنسان على مغالبة صعوبات الحياة، وتحسين جودتها، وعيشها بشكل أفضل، بما يقوم به من دور عظيم في تعزيز الجوانب الإيجابية في النفس الإنسانية، ومحاصرة الجوانب السلبية فيها؛ من أجل القضاء عليها أو تحجيمها.

(١) ينظر: رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ، ص: ٥٧.

(٢) ينظر: رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ، ص: ٢٣.

المبحث الثاني

(موقف الإسلام من الترويح عن النفس)

ويشتمل مطلبين:

المطلب الأول: تفاوت الناس في نظرتهم للترويح عن النفس.

المطلب الثاني: الأدلة على مشروعية الترويح عن النفس.

المطلب الأول

تفاوت الناس في نظرتهم للترويح عن النفس

تعدُّ قضية الترويح عن النفس من القضايا التي تفاوتت نظرة الناس من حولها، وتباينت تباينًا واضحًا، ومرجع ذلك إلى غموض المفهوم الحقيقي الذي قرَّره الإسلام للترويح.

وانقسم الناس حول هذه القضية إلى اتجاهين رئيسيين:

١ـ الاتجاه الأول: يرفض الترويح وصوره من مزاح ومرح ونحوه، ويرى أن ذلك نوع من العبث والإسفاف، ومن ثم فحقه أن يقابل بالإنكار والاستهجان على ممارسه في أوقات فراغه.

ولعل نظرة هؤلاء ترجع إلى ما تعلَّق بالترويح من انحرافات على مدار التاريخ، من لهو في الحانات وأوكار الفساد، وما يصحب ذلك من مجون ورقص وغناء ماجن، فهم لا يتصورون الترويح والترفيه إلا متصلًا بالفساد والحرام.

ومن أصحاب ذلك الاتجاه من يدفعه التشدُّد والتزمُّت إلى رفض الترويح عن النفس، ولو لم يتصل به محرم أو فساد؛ إذ إنهم يتصورون المجتمع الإسلامي مجتمع عبادة ونسك وجد وعمل، ولا مجال فيه للهو أو لعب أو ضحك أو مرح.

٢ـ الاتجاه الثاني: يقبل الترويح عن النفس ويكثر منه وينجرف إليه، ويجعله همه الأكبر وشغله الشاغل في الحياة، وأصحاب ذلك الاتجاه يدورون في فلك المفهوم الغربي المعاصر للترويح عن النفس، فهم يتخذون الترويح عن النفس وسيلة لطلب اللذة والمتعة وإشباع الشهوات عن طريق الغناء الماجن والعري وارتياد الأماكن المشبوهة ونحو ذلك[١].

---

(١) ينظر: الترويح التربوي، رؤية إسلامية، خالد بن فهد العودة، دار المسلم للنشر والتوزيع، الرياض، ص: ١١،١٢، والترويح عن النفس في الإسلام (مقال).

وأصحاب هذا الاتجاه قد أطلقوا العنان لشهواتهم، فجعلوا الحياة كلها لهوًا ولعبًا، وخلطوا الحرام بالحلال والممنوع بالمشروع، فروَّجوا الإباحية بين الناس، وأشاعوا الفواحش ما ظهر منها وما بطن باسم الفن والترويح عن النفس(١).

ومن ثم فقد وقع أصحاب الاتجاهين بين طرفي نقيض هما الغلو والتفريط، وقد جانب كلًا منهما الصواب؛ حيث دلَّت النصوص الشرعية على جواز الترويح عن النفس، ولم تقف منه موقفًا سلبيًا، بل دعت إليه، وعدَّته مما يتقرَّب به إلى الله أحيانًا(٢).

---

(١) ينظر: ملامح المجتمع المسلم الذي ننشده، د/ يوسف القرضاوي، مكتبة وهبة، القاهرة، ١٤١٤هـ-١٩٩٣م، ص: ٢٤٤،٢٤٣.

(٢) ينظر: الترويح في المجتمع الإسلامي، ص: ١٢.

المطلب الثاني

الأدلة على مشروعية الترويح عن النفس

أ- الأدلة من القرآن الكريم:

١- **ما جاء في قوله تعالى:** ﴿وَٱبْتَغِ فِيمَآ ءَاتَىٰكَ ٱللَّهُ ٱلدَّارَ ٱلْـَٔاخِرَةَ ۖ وَلَا تَنسَ نَصِيبَكَ مِنَ ٱلدُّنْيَا ۖ وَأَحْسِن كَمَآ أَحْسَنَ ٱللَّهُ إِلَيْكَ ۖ وَلَا تَبْغِ ٱلْفَسَادَ فِى ٱلْأَرْضِ ۖ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُحِبُّ ٱلْمُفْسِدِينَ﴾ [القصص:٧٧]؛ أَي: لا تنس نصيبك من الدنيا "ممَّا أباح اللهُ فيها من المآكل والمشارب والملابس والمساكن والمناكح؛ فإنَّ لربِّك عليك حقًّا، ولنفسك عليك حقًّا، ولأهلك عليك حَقًّا، ولزَوْرك عليك حَقًّا؛ فَآتِ كُلَّ ذِي حقٍّ حقَّه"(١)، ومن ثم فإنه ينبغي على المسلم التوسط في أمور الدنيا والآخرة بلا إفراط أو تفريط.

٢- **ما أخبر الله تعالى به** عن إخوة يوسف حينما احتالوا لأخذ أخيهم يوسف -عليه السلام- مخاطبين أباهم: ﴿أَرْسِلْهُ مَعَنَا غَدًا يَرْتَعْ وَيَلْعَبْ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ﴾ [يوسف:١٢]؛ حيث ذكر الجصاص -رحمه الله- في تفسيره: "وفي الآية دلالة على أن اللعب الذي ذكروه كان مباحًا، ولولا ذلك لأنكره يعقوب -عليه السلام- عليهم"(٢).

وذكر السمرقندي -رحمه الله- في تفسيره للآية: "وفيه دليل أن القوم إذا خرجوا من المِصْر، فلا بأس بالمطايبة والمزاح، في غير مأثم"(٣).

---

(١) ينظر: تفسير القرآن العظيم، لابن كثير، ت: محمود حسن، دار الفكر، ط: ١٤١٤هـ-١٩٩٤م، ٣/ ٤٨٤.

(٢) أحكام القرآن، لأحمد بن علي الجصاص، ت: عبد السلام محمد علي شاهين، دار الكتب العلمية، بيروت – لبنان، ط: ١، ١٤١٥هـ/١٩٩٤م، ٣/ ٢١٧.

(٣) بحر العلوم، لأبي الليث نصر بن محمد السمرقندي، ت: د.محمود مطرجي، دار الفكر – بيروت، ٢/ ١٨٢.

ويؤكد الطاهر ابن عاشور -رحمه الله- على هذا المعنى بقوله: "يقصد منه الاستجمام ودفع السآمة، وهو مباح في كافة الشرائع إذا لم يصر دأبًا"[1]، ومن ثم فإن الترويح عن النفس أمر لم تُبحه الشريعة الإسلامية فحسب بل أباحته الشرائع كلها؛ كونه أحد متطلبات الفطرة البشرية، وذلك إذا لم يكن في مأثم أو كان دأبًا لصاحبه، كما ذكر علماؤنا من أهل التفسير.

٣- **ما جاء في قوله تعالى:** ﴿وَإِذَا رَأَوْا تِجَارَةً أَوْ لَهْوًا انفَضُّوا إِلَيْهَا وَتَرَكُوكَ قَائِمًا قُلْ مَا عِندَ اللَّهِ خَيْرٌ مِّنَ اللَّهْوِ وَمِنَ التِّجَارَةِ وَاللَّهُ خَيْرُ الرَّازِقِينَ﴾ [الجمعة:١١]، ووجه الدلالة في الآية الكريمة هو عطف التجارة على اللهو، وهذا ينبئ بأنهما من المشروعية سواء، فما ذمه الله وأنكره عليهم في الآية هو انشغالهم بالتجارة واللهو عن رسول الله-صلى الله عليه وسلم- حينما تأتيهم القافلة محملة بالبضائع، وما يصحبها من الطبل والغناء واللهو[2].

ب- الأدلة من السنة النبوية:

أمَّا في السنة النبوية فقد ورد فيها كثير من الأحاديث التي تدل على مشروعية الترويح عن النفس، وترشد إلى ضرورة مراعاة أخذ قسط من الراحة والترفيه؛ حتى لا تمل النفس فتعجز عن قيام ما أُمرت به، ومن أشهر هذه الأحاديث الشريفة الدالة على ذلك:

١- ما جاء في الحديث الذي رواه حنظلة الْأُسَيِّدِيّ -رضي الله عنه- قال: كنا عند رسول الله -صلَّى الله عليه وسلم-، فذكرنا الجنَّة والنَّار حتَّى كَأَنَّا رَأْيَ العين، فقمتُ إلى أهلي وولدي فضحكتُ ولَعِبْتُ، قال: فذكرت الذي كُنَّا فيه، فخرجت، فلقيت أبا بكر، فقلت: نافقتُ نافقتُ، فقال أبو بكر: إنا لنفعله، فذهب حنظلة فذكره للنَّبي -صلَّى الله عليه وسلم-، فقال:

---

(١) التحرير والتنوير، لمحمد الطاهر بن عاشور، مؤسسة التاريخ العربي، بيروت – لبنان، ط: ١، ١٤٢٠هـ/٢٠٠٠م، ٢٩/١٢.

(٢) ينظر: فقه اللهو والترويح، د/ يوسف القرضاوي، مكتبة وهبة، ١٤٢٦ه- ٢٠٠٥م، ص: ٩.

"يَا حَنْظَلَةُ لَوْ كُنْتُمْ كَمَا تَكُونُونَ عِنْدِي، لَصَافَحَتْكُمُ الْمَلَائِكَةُ عَلَى فُرُشِكُمْ، أَوْ عَلَى طُرُقِكُمْ، يَا حَنْظَلَةُ سَاعَةً وَسَاعَةً"[1]، وقوله -صلَّى الله عليه وسلم-: "سَاعَةً وَسَاعَةً"؛ أي: أريحوا قلوبكم بعض الأوقات من مكابدة العبادات والواجبات بمباحٍ لا عقاب فيه ولا ثواب[2]، ويعد هذا الحديث أصل ذلك الباب وأشهر شواهده.

وقد ذكر الإمام الغزالي أن "اللهو مُرَوِّحٌ للقلب ومُخَفِّفٌ عنه أعباء الفكر، والقلوب إذا أُكرِهَت عَمِيَت، وترويحها إعانةٌ لها على الجِد... فاللهو دواء القلب من داء الإعياء والملال؛ فينبغي أن يكون مباحًا، ولكن لا ينبغي أن يُستكثر منه كما لا يُستكثر من الدواء، فإذا اللهو على هذه النية: يصير قُربة"[3].

٢- ومن الأدلة على إباحة الترويح عن النفس، ما جاء في حديث عائشة -رضي الله عنها- في قصة لعب الحبشة في المسجد يوم العيد أن النبي -صلى الله عليه وسلم- قال: "لِتَعْلَمَ يَهُودُ أَنَّ فِي دِينِنَا فُسْحَةٌ، إِنِّي أُرْسِلْتُ بِحَنِيفِيَّةٍ سَمْحَةٍ"[4].

٣- ومن ذلك ما جاء عن عبد الله بن عمرو بن العاص -رضي الله عنهما-: "قال لي رسول الله - صلى الله عليه وسلم -: يا عبد الله، ألم أخبر أنك تصوم النهار وتقوم الليل؟،

---

(١) سبق تخريجه في صفحة (أ).

(٢) يتظر: فيض القدير شرح الجامع الصغير، زين الدين محمد المناوي، المكتبة التجارية الكبرى – مصر، ط: ١، ١٣٥٦هـ، ٤٠/٤.

(٣) إحياء علوم الدين، ٢/ ٢٨٧.

(٤) أخرجه الإمام أحمد في المسند: في مسند السيدة عائشة رضي الله عنها: ٣٤٩/٤١، ح رقم: ٢٤٨٥٥، ١١٥/٤٣، ح رقم: ٢٥٩٦٢، مسند الإمام أحمد بن حنبل، لأحمد بن حنبل، تحقيق: شعيب الأرنؤوط - عادل مرشد، وآخرون، ط/ مؤسسة الرسالة، الطبعة: الأولى، ١٤٢١ هـ - ٢٠٠١ م.
وسنده حسن، قال الحافظ ابن حجر: هَذَا الْإِسْنَاد حسن. ينظر: تغليق التعليق: ٤٣/٢. تغليق التعليق على صحيح البخاري، للحافظ ابن حجر العسقلاني، تحقيق: سعيد عبد الرحمن موسى، ط/ المكتب الإسلامي، دار عمار - بيروت ، عمان – الأردن، الطبعة: الأولى، ١٤٠٥هـ.

فقلت: بلى يا رسول الله. قال: فلا تفعل، صم وأفطر، وقم ونم، فإن لجسدك عليك حقًا، وإن لعينك عليك حقًا، وإن لزورك عليك حقًا، وإن بحسبك أن تصوم كل شهر ثلاثة أيام، فإن لك بكل حسنة عشر أمثالها، فإن ذلك صيام الدهر كله. فشددت فشدد علي. قلت: يا رسول الله، إني أجد قوة، قال: فصم صيام نبي الله داود -عليه السلام- ولا تزد عليه. قلت: وما كان صيام نبي الله داود -عليه السلام- قال: نصف الدهر: فكان عبد الله يقول بعد ما كبر: يا ليتني قبلت رخصة النبي -صلى الله عليه وسلم-[1].

وغير ذلك من الأحاديث النبوية التي سيستشهد بها البحث في مواضعها.

جـ- الأدلة من أقوال الصحابة والسلف -رضوان الله عليهم-:

من ذلك ما جاء عن أبي الدرداء-رضي الله عنه- أنه قال: "إني لأجِمُّ فؤادي ببعض الباطل، أي: اللهو الجائز؛ لأنشط للحق"[2]

وقول علي بن أبي طالب- كرَّم الله وجهه -: "أجِمُّوا هذه القلوب فإنها تمل كما تمل الأبدان"[3]، أي: تكل. ومعنى: أجِمُّوا هذه القلوب، أي: أريحوها وأكملوا صلاحها ونشاطها[4].

---

(١) أخرجه الإمام البخاري في الصحيح: كتاب: التهجد، باب: رقم (٢٠)، ٥٤/٢، ح رقم: ١١٥٣، وفي كتاب: الصوم، باب حق الجسم في الصوم: ٣٩/٣، ح قم: ١٩٧٥، وفي باب: حق الأهل في الصوم : ٤٠/٣، ح رقم: ١٩٧٧، وفي كتاب: النكاح، باب: لزوجك عليك حق: ٣١/٧، ح رقم: ٥١٩٩، وفي كتاب: الأدب، باب: حق الضيف: ٣١/٨، ح رقم: ٦١٣٤، الجامع المسند الصحيح المختصر (صحيح البخاري) لمحمد بن إسماعيل البخاري، تحقيق: محمد زهير بن ناصر الناصر، الناشر: دار طوق النجاة (مصورة عن السلطانية)، الطبعة: الأولى، ١٤٢٢هـ.
ومسلم في الصحيح: كتاب: الصيام، بَابُ النَّهْيِ عَنْ صَوْمِ الدَّهْرِ لِمَنْ تَضَرَّرَ بِهِ أَوْ فَوَّتَ بِهِ حَقًّا أَوْ لَمْ يُفْطِرِ الْعِيدَيْنِ وَالتَّشْرِيقَ، وَبَيَانِ تَفْضِيلِ صَوْمِ يَوْمٍ، وَإِفْطَارِ يَوْمٍ: ٨١٣/٨، ٨١٤، ٨١٥، ٨١٦، ٨١٧.
المسند الصحيح المختصر(صحيح مسلم) ، تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي، ،ط/ دار إحياء التراث العربي – بيروت.
(٢) فيض القدير شرح الجامع الصغير، ٤٠/٤.
(٣) ينظر: السابق، ٤/ ٤٠.
(٤) ينظر: لسان العرب، ١٢/ ١٠٦. مادة: (جمم).

وقد ورد عن ابن إسحاق أنه قال: كان الزهري يُحدِّث، ثم يقول: "هاتوا من ظرفكم هاتوا من أشعاركم، أفيضوا في بعض ما يخفف عليكم وتأنس به طباعكم فإن الأذن مجاجة، والقلب ذو تقلب"[1]، وغير ذلك من أقوال الصحابة والسلف –رضون الله عليهم- والتي لا يتسع المجال لذكرها.

ولما كان الترويح مشروعًا في الإسلام فإنه يدور بين الأحكام الشرعية الخمسة: (الواجب، والمحرم، والمباح، والمكروه، والمندوب).

فيكون واجبًا: إذا كان مشجِّعًا على الجهاد في سبيل الله، ومساعدًا على النيل من العدو والظفر به، ومشتملًا على غرس مفاهيم الإسلام الأساسية[2].

ويكون محرمًا: إذا اشتمل أو دعا إلى ما يخالف الشريعة الإسلامية، كأن يلحق ضررًا ماديًا أو معنويًّا بممارسه، أو يلهي ويشغل عمَّا أمر الله تعالى به[3].

كما يكون مندوبًا: إذا كان فيه تقوية للعقل والأدلة والبراهين، كالمسابقات العلمية والثقافية، وكذلك تقوية البدن للحفاظ على الصحة من الأمراض والأسقام[4].

وقد يكون مكروهًا: إذا كان في الترويح عن النفس فوات عمل مندوب أو وقت فاضل، كأن يشتغل بالترويح المباح في الأيام العشر الأوائل من ذي الحجة، فقد ذكر الإمام الغزالي أن " الإكثار من اللهو المباح غير المقيد يعدُّ مكروهًا مذمومًا"[5].

---

(١) أخبار الحمقى والمغفلين، لجمال الدين أبو الفرج عبد الرحمن بن علي الجوزي، شرحه: عبد الأمير مهنا، دار الفكر اللبناني، ط: ١، ١٤١٠هـ - ١٩٩٠م، ص: ١٦.

(٢) ينظر: الفروسية المحمدية، لابن قيم الجوزية، ت: زائد بن أحمد النشيري، دار عالم الفوائد - مكة المكرمة، ط: ١، ١٤٢٨ هـ، ص: ١٢١.

(٣) ينظر: الفتاوى الكبرى، لابن تيمية، ٥/ ٤١٥.

(٤) ينظر: الترويح الإعلامي، ص: ٣٤٠.

(٥) إحياء علوم الدين، ٣/ ١٢٨.

والأكثر أن يكون الترويح عن النفس مباحًا: وهذا النوع واسع المساحة، متنوع الألوان والأنماط، وكذلك متعدد الوسائل ومختلف الاتجاهات[1]، إذ إن كل ممارسة ترويحية منضبطة بميزان الشرع جائزة مباحة.

وإباحة الترويح عن النفس دليل على واقعية الإسلام، فهو لا يُحلِّق في أجواء الخيال المثالية الوهمية، ولا يعامل الناس كأنهم ملائكة، بل يقف مع الإنسان على أرض الحقيقة والواقع، ويعاملهم بشرًا يأكلون الطعام ويمشون في الأسواق، كما أنه لم يفرض على الناس أن يكون كل كلامهم ذكرًا، وكل صمتهم فكرًا، بل اعترف بفطرهم وغرائزهم التي خلقهم الله عليها؛ حيث خلقهم يفرحون ويضحكون ويلعبون، كما خلقهم يأكلون ويشربون[2].

كما أنه دليل على أن الإسلام دين الفطرة؛ حيث إنه لا يصادر ذلك النزوع الفطري للإنسان إلى الضحك والمرح والانبساط، بل إنه يرحب بكل ما يجعل الحياة طيبة باسمة، وأن تكون شخصية المسلم متفائلة باشة، كما يكره تلك الشخصية المكتئبة المتشائمة التي تنظر إلى الحياة بمنظار أسود قاتم[3].

---

(١) ينظر: الترويح التربوي، للعودة، ص: ٣٤.

(٢) ينظر: فقه اللهو والترويح، ص: ١٣.

(٣) ينظر: فقه اللهو والترويح، ص: ٢٠.

المبحث الثالث

(الضوابط الشرعية للترويح عن النفس)

إذا كان من القواعد المتقررة في التشريع الإسلامي أن الأصل في الأشياء الإباحة حتى يدل الدليل على التحريم، فإن الأصل في الترويح الإباحة؛ إذ إن الشرع الحنيف لم يصطدم بالغرائز بل ضبطها وهذَّبها ورشَّد توجيهها، فجعل للترويح ضوابط وحدود، وكان من أبرز تلك الضوابط التي يجب مراعاتها عند الترويح عن النفس، ما يلي:

١ـ ضوابط تتعلق بالنشاط الترويحي:

أن يكون ذلك النشاط الترويحي وسيلة لا غاية، يمكن من خلاله تحقيق التوازن المطلوب بين جوانب الشخصية الإنسانية، فإذا تجاوز النشاط الترويحي ذلك الحد، وأصبح غاية وهدفًا في حد ذاته، فإنه يخرج من دائرة المباح أو المستحب إلى دائرة الحرمة أو الكراهة، وأن الترويح فرع عن الأصل وتابع له، وأن الأولوية للجد في حال التعارض(١).

كما ينبغي أن يكون الترويح خاليًا من المخالفات الشرعية القولية، مثل: الكذب، والتنمر، والسب، والغمز، واللمز، والترويع، ونحو ذلك، ومما يدل على ذلك قوله تعالى: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ لَا يَسۡخَرۡ قَوۡمٞ مِّن قَوۡمٍ عَسَىٰٓ أَن يَكُونُواْ خَيۡرٗا مِّنۡهُمۡ وَلَا نِسَآءٞ مِّن نِّسَآءٍ عَسَىٰٓ أَن يَكُنَّ خَيۡرٗا مِّنۡهُنَّۖ وَلَا تَلۡمِزُوٓاْ أَنفُسَكُمۡ وَلَا تَنَابَزُواْ بِٱلۡأَلۡقَٰبِۖ بِئۡسَ ٱلِٱسۡمُ ٱلۡفُسُوقُ بَعۡدَ ٱلۡإِيمَٰنِۚ وَمَن لَّمۡ يَتُبۡ فَأُوْلَٰٓئِكَ هُمُ ٱلظَّٰلِمُونَ﴾ [الحجرات: ١١]، وقوله ـ صلى الله عليه وسلم ـ: "لا يأخذن أحدكم متاع أخيه لاعبًا ولا جادًا"(٢)، وقوله ـ صلى الله عليه وسلم ـ: "ويل للذي يحدث فيكذب؛

---

(١) ينظر: الترويح عن النفس في الإسلام مفاهيم وضوابط، فيصل البعداني، مجلة البيان، العدد ٩٠، السنة ١٠، ١٤١٦هـ-١٩٩٥م.

(٢) أخرجه الإمام أبو داود في السنن: كتاب: الأدب، باب: في المُزاحِ : ٣٥١/٧، ح رقم: ٥٠٠٣، : سنن أبي داود، لأبي داود سليمان بن الأشعث السِّجِسْتاني، تحقيق: شعَيب الأرنؤوط ـ محَمَّد كامِل قره بللي، ط/ دار الرسالة العالمية، الطبعة: الأولى، ١٤٣٠ هـ ـ ٢٠٠٩ م.

والترمذي في السنن: كتاب: أَبْوَابُ الْفِتَنِ عَنْ رَسُولِ اللهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، بَابُ : مَا جَاءَ لاَ يَحِلُّ لِمُسْلِمٍ أَنْ يُرَوِّعَ مُسْلِمًا: ٣٢/٤، ح رقم: ٢١٦٠، وقال: وَهَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ غَرِيبٌ، الجامع الكبير (سنن الترمذي)

ليضحك به القوم، ويل له، ويل له"[1].

وكذلك الخلو من المخالفات الشرعية الفعلية والعلمية، مثل: التبرج والتعرّي، والسحر والشعوذة، ونحو ذلك من صور الغش، فقد نهي النبي -صلى الله عليه وسلم- عن كل صور الغش في قوله: " من غشَّ فليس منا"[2].

وألا يترتب على ممارسة ذلك النشاط إلحاق ضرر بصاحبه أو بغيره؛ حيث قال تعالى: ﴿وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ...﴾ [البقرة: ١٩٥]، وقال -صلى الله عليه وسلم-: "لا ضرر ولا ضرار"[3]، فلا يعتدي في كلامه ومزاحه مع الآخرين بالتشهير، والاستهزاء، والكذب[4].

للإمام محمد بن عيسى بن سَوْرة، تحقيق: بشار عواد معروف، ط/دار الغرب الإسلامي – بيروت، سنة النشر: ١٩٩٨م.

(١) أخرجه الإمام أبو داود في السنن: كتاب: الأدب، باب في الكذب: ٣٤٢/٧، ح رقم: ٤٩٩٠، والإمام الترمذي في السنن: أَبْوَابُ الزُّهْدِ عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، بَابٌ فِيمَنْ تَكَلَّمَ بِكَلِمَةٍ يُضْحِكُ بِهَا النَّاسَ: ١٣٥/٤، ح رقم: ٢٣١٥، وقال: هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ.

(٢) أخرجه الإمام مسلم في الصحيح: كتاب: الْإِيمَانَ، بَابُ قَوْلِ النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «مَنْ غَشَّنَا فَلَيْسَ مِنَّا»: ٩٩/١، ح رقم:١٠٢، جزء حديث.

(٣) أخرجه الإمام ابن ماجة في السنن : كتاب: أَبْوَابُ الْأَحْكَامِ، بابُ مَنْ بَنَى فِي حَقِّهِ مَا يَضُرُّ بِجَارِهِ : ٤٣٢/٣، ح رقم: ٢٣٤١، من حديث ابن عباس رضي الله عنهما، وهو حديث حسن، قال الإمام النووي: حديث حسن. الأربعون النووية بشرح الإمام النووي، للإمام يحيي بن شرف النووي، ط/مكتبة الإيمان للنشر والتوزيع، الطبعة الأولي: ١٤٣٠ ه- ٢٠٠٩م.

سنن ابن ماجه لأبي عبد الله محمد بن يزيد القزويني، تحقيق: شعيب الأرنؤوط وآخرون، ط/ دار الرسالة العالمية، الطبعة: الأولى، ١٤٣٠ هـ - ٢٠٠٩ م.

(٤) الترويح الإعلامي، ص: ١٣.

كما ينبغي أثناء ممارسة النشاط الترويحي تجنُّب الغضب ومثيرات العداوة، والتعصُّب للنفس، أو لما تحبه النفس من أندية أو فِرقٍ أو شعارات أو غيرها، لا سيما عند المنافسات(١).

٢ـ ضوابط تتعلق بوقت الترويح عن النفس:

ومن ذلك ألا يتعارض وقت ممارسة الترويح مع أوقات أداء العبادات الواجبة وجوبًا مؤكدًا، كالصلوات المفروضة مثلًا؛ حيث قال تعالى: ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ لَا تُلۡهِكُمۡ أَمۡوَٰلُكُمۡ وَلَآ أَوۡلَٰدُكُمۡ عَن ذِكۡرِ ٱللَّهِۚ وَمَن يَفۡعَلۡ ذَٰلِكَ فَأُوْلَٰٓئِكَ هُمُ ٱلۡخَٰسِرُونَ ﴾ [المنافقون: ٩]، كما ينبغي ألا يتعارض وقت الترويح مع أوقات العمل الرسمية، وما يتعلق بها من أداء حقوق الناس، مما يترتب عليه الاعتداء على حقوق الآخرين، والتقصير في أداء مصالحهم.

وأيضًا لا يجوز المبالغة في وقت الترويح، مما يشغل عن شؤون الحياة الأخرى ومهامها، فوقت الإنسان هو حياته؛ ولذلك اشترطت الدراسات الحديثة للترويح أن يكون في وقت الفراغ فقط(٢)، والدليل على ذلك أن الإسلام قد رفض الإفراط في أداء العبادات الشرعية التي أمر بها أمر وجوب أو استحباب، إذا أُخرجت عن حد المألوف المستطاع، ومن ذلك ما جاء عنه ـ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ـ أنه "دخل المسجد فإذا حبلٌ ممدود بين ساريتين فقال ما هذا؟ قالوا هذا حبلٌ لزينب فإذا فترت تعلقت، قال حلوه ليصل أحدكم نشاطه فإذا فتر فليرقد"(٣)، فما الحال إذًا بأمر الترويح عن النفس وهو أمر مباح لم يأمر

---

(١) ينظر: مفهوم الترويح في التربية الإسلامية، خالد بن فهد العودة، دار المسلم للنشر والتوزيع، الرياض، ١٤١٤هـ، ص: ٨١.

(٢) ينظر: مفهوم الترويح في التربية الإسلامية، ص: ٦٥ـ٦٦، والترفيه والترويح في حياة الشباب المسلم، ص: ٣٥،٣٦.

(٣) أخرجه البخاري في الصحيح: كتاب: التهجد، باب: مَا يُكْرَهُ مِنَ التَّشْدِيدِ فِي العِبَادَةِ : ٢/٥٣ـ٥٤، ح رقم: ١١٥٠، ومسلم في الصحيح: كتاب: صَلَاةِ الْمُسَافِرِينَ وَقَصْرِهَا، بَابُ: أَمْرِ مَنْ نَعَسَ فِي صَلَاتِهِ،

الشارع به، فلا ينبغي المبالغة في وقته مما يسبب ضياع المأمور به، والإجحاف بالتوازن بين جوانب الإنسان المختلفة، وتغيير هيكل النظام الاجتماعي الإسلامي، وتحقيق مكائد أعداء الأمة الساعين إلى إلهائها وإشغالها وتقويض بنيانها؟![1].

٣ـ ضوابط تتعلق بمكان الترويح:

ومن ذلك ألا يكون الترويح في مكان يترتب عليه مضايقة الناس أو إزعاجهم أو إيذائهم بأي نوع من أنواع الأذى القولي أو الفعلي، قال تعالى: ﴿وَٱلَّذِينَ يُؤْذُونَ ٱلْمُؤْمِنِينَ وَٱلْمُؤْمِنَٰتِ بِغَيْرِ مَا ٱكْتَسَبُوا۟ فَقَدِ ٱحْتَمَلُوا۟ بُهْتَٰنًا وَإِثْمًا مُّبِينًا﴾ [الأحزاب: ٥٨]، وألا يترتب على ذلك الترويح تخريب أو تدمير أو إفساد أو تلويث للمكان أو الموقع، فقد قال ـصلى الله عليه وسلمـ: "المسلم من سلم المسلمون من لسانه ويده"[2]، والأفضل أن تتم تلك الأنشطة الترويحية في الأماكن المخصَّصة لها.

٤ـ ضوابط تتعلق بأدوات النشاط الترويحي:

ومنها أن تكون الأدوات والآلات المستعملة في النشاط الترويحي مباحة ومشروعة في أصلها، وأن تكون غير مُحرَّمة في أصلها أو تؤدي إلى مُحرَّم، فقد حرَّم الإسلام الخمور والمسكرات وما في حكمها، كما نهى عن ألعاب القمار والميسر وغيرها من الأساليب التي

أَوِ اسْتَعْجَمَ عَلَيْهِ الْقُرْآنُ، أَوِ الذِّكْرُ بِأَنْ يَرْقُدَ، أَوْ يَقْعُدَ حَتَّى يَذْهَبَ عَنْهُ ذَلِكَ: ٥٤١/١، ح رقم: ٧٨٤، من حديث أنس رضي الله عنه.

(١) ينظر: الترويح عن النفس في الإسلام (مقال).

(٢) أخرجه البخاري في الصحيح : بَابٌ: المُسْلِمُ مَنْ سَلِمَ المُسْلِمُونَ مِنْ لِسَانِهِ وَيَدِهِ: ١١/١، ح رقم: ١٠، وفي كتاب: الرقاق، بَابُ: الِانْتِهَاءِ عَنِ المَعَاصِي: ١٠٢/٨، ح رقم: ٦٤٨٤، ومسلم في الصحيح: كتاب: الإيمان، بَابُ: بَيَانِ تَفَاضُلِ الْإِسْلَامِ، وَأَيُّ أُمُورِهِ أَفْضَلُ: ٦٥/١، ح رقم: ٤٠، من حديث عبد الله بن عمرو رضي الله عنهما، وينظر: مفهوم الترويح في التربية الإسلامية، ص: ٧٥-٧٦، والترفيه والترويح في حياة الشباب المسلم، ص: ٣٧-٣٨.

تعتمد على الحظ في كسب المال، قال تعالى: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ إِنَّمَا ٱلۡخَمۡرُ وَٱلۡمَيۡسِرُ وَٱلۡأَنصَابُ وَٱلۡأَزۡلَٰمُ رِجۡسٞ مِّنۡ عَمَلِ ٱلشَّيۡطَٰنِ فَٱجۡتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمۡ تُفۡلِحُونَ﴾ [المائدة: ٩٠].

ومن ضوابط النشاط الترويحي المتعلقة بالأدوات ألا يُتخذ ما له روح من الحيوانات والطيور وغيرها هدفًا للرمي والتصويب؛ لما في ذلك من تعذيب للطير والحيوان، وكذلك جاء النهي عن التحريش بين البهائم للتناطح، أو الطيور للتناقر، ومن ذلك ما يعرف بمصارعة الثيران، ونحوها(١).

٥ـ ضوابط تتعلق بأفراد النشاط الترويحي:

ومن ذلك ألا يكون هؤلاء الأفراد من رفاق السوء ودعاة الرذيلة وأصحاب الانحرافات الفكرية والسلوكية؛ لما للصحبة السيئة من أثر سلبي على الفرد والمجتمع.

كما ينبغي أن يراعى التجانس العمري والثقافي والميول، وغيرها من صور التجانس بين أفراد جماعة الترويح؛ لما في ذلك من ضمان كبير لحصول الفائدة من الترويح(٢)، وخير دليل على ذلك أن النبي ـصلى الله عليه وسلمـ كان يسمح لبعض الجواري ممن هن في سنِّ أم المؤمنين عائشة (رضي الله عنها) آنذاك بالدخول عليها واللعب معها، فقد جاء عن أم المؤمنين عائشة (رضي الله عنها) أنها قالت: "كنت ألعب بالبنات، فربما دخل عليَّ رسول الله وعندي الجواري، فإذا دخل خرجن وإذا خرج دخلن"(٣)، وألا يترتب على ممارسة النشاط الترويحي أي شكل من أشكال الاختلاط المحرم بين الذكور والإناث(٤).

---

(١) ينظر: الترفيه والترويح في حياة الشباب المسلم، ص: ٣٦، ٣٧.

(٢) ينظر: الترويح دوافعه- آثاره- ضوابطه، عبدالله بن ناصر السدحان، ضمن سلسلة كتيب المجلة العربية، الرقم (٣٤)، الرياض، ١٤٢٠هـ-٢٠٠٠م.

(٣) أخرجه الإمام البخاري في الصحيح: كتاب: الأدب، بَابُ: الِانْبِسَاطِ إِلَى النَّاسِ: ٣١/٨، ح رقم: ٦١٣٠، ومسلم في الصحيح: كتاب: فَضَائِلِ الصَّحَابَةِ رَضِيَ اللهُ تَعَالَى عَنْهُمْ، بَابٌ: فِي فَضْلِ عَائِشَةَ رَضِيَ اللهُ تَعَالَى عَنْهَا: ١٨٩٠/٨-١٨٩١، ح رقم: ٢٤٤٠، من حديث السيدة عائشة رضي الله عنها.

(٤) ينظر: مفهوم الترويح في التربية الإسلامية، ص: ٥٦-٥٨، والترفيه والترويح في حياة الشباب المسلم، ص:٣٩.

٦ـ الضوابط المتعلقة بالزي واللباس:

فلابد أن ينضبط المسلم أثناء ترويحه بضوابط الشرع من حيث وجوب ستر العورات، والابتعاد عن مواطن إثارة الغرائز، وعورة المراة كل جسدها إلا الوجه والكفين على الرأي الراجح، وعورة الرجل ما بين السرة والركبة على الرأي الراجح، ولستر العورة شروط معروفة في كتب الفقه، والأمر فيه معروف وواضح(١).

٧ـ ضوابط تتعلق بتمويل الترويح:

بعد أن أصبحت الأموال المستثمرة في عملية الترويح بالمليارات، وأصبح ما يعرف الآن بصناعة الترويح أو الترويح التجاري، وما لذلك من جوانب اقتصادية هامة، فهناك ضوابط تضبط ذلك الأمر من أهمها: منع الإسراف في الصرف على الترويح عمومًا؛ إذ إن هناك أولويات للتمويل، ومن العدل عدم مساواة الإنفاق على الترويح بما يُنفق على الغذاء والدواء والتعليم، ونحو ذلك من ضرورات الحياة، كذلك لا ينبغي الإنفاق من مال الأمة على أنواع الترويح التي فيها هدم لتقاليد الأمة والإخلال بقيمها(٢)، فقد حرَّم الله تعالى تبذير المال والاستهلاك الباذخ في قوله تعالى: ﴿وَءَاتِ ذَا ٱلْقُرْبَىٰ حَقَّهُۥ وَٱلْمِسْكِينَ وَٱبْنَ ٱلسَّبِيلِ وَلَا تُبَذِّرْ تَبْذِيرًا ﴿٢٦﴾ إِنَّ ٱلْمُبَذِّرِينَ كَانُوٓا۟ إِخْوَٰنَ ٱلشَّيَٰطِينِ ۖ وَكَانَ ٱلشَّيْطَٰنُ لِرَبِّهِۦ كَفُورًا﴾ [الإسراء: ٢٦، ٢٧]، وسياق الآية في الإنفاق على ذي القربى والمسكين وابن السبيل دونما تبذير، فكيف الحال في الترويح؟!(٣).

---

(١) ينظر: مفهوم الترويح في التربية الإسلامية، ص: ٧٠ـ٧٥، والترويح الإعلامي، ص: ٣٤٢.

(٢) ينظر: مفهوم الترويح في التربية الإسلامية، ص: ٨٥ـ٨٩.

(٣) ينظر: الترويح عن النفس في الإسلام (مقال).

المبحث الرابع

(من صور الترويح عن النفس في الإسلام)

ويشمل مطلبين:

المطلب الأول : من الصور المباحة للترويح عن النفس.

المطلب الثاني : من صور الترويح عن النفس المنهي عنها.

يعدُّ هذا المبحث بمنزلة الجانب التطبيقي للضوابط الشرعية النظرية التي أفصح عنها المبحث السابق، والتأكيد على جواز الترويح عن النفس بضوابطه وأحكامه، وسوف يتناول ذلك المبحث بعض الصور المباحة للترويح عن النفس، وكذلك بعض صور الترويح التي نهي عنها الشرع الحنيف.

المطلب الأول

من الصور المباحة للترويح عن النفس

١ـ المسابقة بالأقدام (الجري):

حيث كان يسابق الصحابة الكرام بعضهم بعضًا، فقد ورد عن عبد الله بن الزبير -رضي الله عنهما- أنه قال: "سابقني عمر بن الخطاب -رضي الله عنه- فسبقته، فقلت: سبقتك والكعبة، ثم سبقني فقال: وسبقتك ورب الكعبة..."(١).

وكان الرسول -صلى الله عليه وسلم- يُشجِّع على ذلك النوع من الترويح عن النفس، لا سيما بين الأطفال؛ حيث جاء عن عبد الله بن الحارث -رضي الله عنه- أنه قال: " كان رسول الله -صلى الله عليه وسلم- يَصُفُّ عبد الله وعبيد الله وَكُثَيِّرًا من بني العباس، ثم يقول: من سبق إليّ فله كذا وكذا، قال: فيتسابقون إليه، فيقعون على ظهره وصدره، فيُقبِّلهم ويلزمُهُم"(٢).

---

(١) أخرجه الإمام البيهقي في السنن الكبرى: كِتَابُ: الْأَيْمَانِ، بَابُ: كَرَاهِيَةِ الْحَلِفِ بِغَيْرِ اللهِ عَزَّ وَجَلَّ: ٥٢/١٠، ح رقم: ١٩٨٣١، السنن الكبري لأبي بكر البيهقي، ت: محمد عبد القادر عطا، دار الكتب العلمية، بيروت – لبنان، ط: ٣، ١٤٢٤ هـ - ٢٠٠٣ م.

(٢) أخرجه الإمام أحمد بن حنبل في المسند : ٣٣٥/٣، ح رقم: ١٨٣٦.

وإسناده حسن، قال الإمام الهيثمي: رَوَاهُ أَحْمَدُ، وَإِسْنَادُهُ حَسَنٌ. ينظر: مجمع الزوائد ومنبع الفوائد: ١٧/٩، ح رقم: ١٤٢٠٣. مجمع الزوائد ومنبع الفوائد للإمام نور الدين علي بن أبي بكر بن سليمان الهيثمي، تحقيق: حسام الدين القدسي، ط/ مكتبة القدسي، القاهرة، عام النشر: ١٤١٤ هـ، ١٩٩٤ م.

بل إنه -صلى الله عليه وسلم- كان يسابق زوجه السيدة عائشة -رضى الله عنها-، فقد جاء عنها -رضي الله عنها- أنها قالت: خرجنا مع رسول الله -صلى الله عليه وسلم- في سفر فنزلنا منزلاً، فقال: "تعالي حتى أسابقك"[1].

٢- الفروسية والمسابقة بالإبل:

ولقد شاعت هذه المسابقات الترويحية في عهد النبي -صلى الله عليه وسلم- والصحابة الكرام، فقد ورد عنهم أنهم كانوا يسابقون على الخيل والركاب وعلى أقدامهم[2].

ومما جاء في عقد سباق الخيل ومكافأة الفائز، ما ثبت عن عبد الله بن عمر -رضي الله عنهما- أنه قال: "سبّق النبي -صلى الله عليه وسلم- بين الخيل، وأعطى السابق"[3].

---

(١) أخرجه أبو داود في السنن: كتاب: الجهاد، باب: في السَّبَق على الرِّجْل : ٢٢٣/٤، ح رقم: ٢٥٧٨، والنسائي في السنن الكبري: كتاب: عشرة النساء، باب: مسابقة الرجل زوجته: ١٧٨/٨، ح رقم: ٨٨٩٤، ٨٨٩٥، ٨٨٩٦، السنن الكبرى (٨٨٩٤)، لأبي عبد الرحمن أحمد بن شعيب النسائي، ت: حسن عبد المنعم شلبي، مؤسسة الرسالة – بيروت، ط: ١، ١٤٢١ هـ - ٢٠٠١ م،
وهو حديث صحيح، قال الإمام ابن الملقن: هَذَا الحَدِيث صَحِيح. ينظر: البدر المنير في تخريج الأحاديث والأثار الواقعة في الشرح الكبير، للإمام ابن الملقن عمر بن علي بن أحمد الشافعي: ٤٢٤/٩، تحقيق: مصطفى أبو الغيط وعبد الله بن سليمان وياسر بن كمال، ط/ دار الهجرة للنشر والتوزيع - الرياض- السعودية، الطبعة: الاولى، ١٤٢٥هـ-٢٠٠٤م.
قال الإمام العراقي: رَوَاهُ أَبُو دَاوُد وَالنَّسَائِيّ فِي الْكُبْرَى وَابْن مَاجَه من حَدِيث عَائِشَة بِسَنَد صَحِيح. ينظر: المغني عن حمل الأسفار في الأسفار، في تخريج ما في الإحياء من الأخبار للإمام عبد الرحيم بن الحسين العراقي ص٤٨٢، ط/ دار ابن حزم، بيروت – لبنان، الطبعة: الأولى، ١٤٢٦ هـ - ٢٠٠٥ م.
(٢) المصنف في الأحاديث والآثار (٣٣٥٥٦)، لأبي بكر بن أبي شيبة، ت: كمال يوسف الحوت، مكتبة الرشد – الرياض، ط: ١، ١٤٠٩ه، ٦/ ٥٢٨.
(٣) مسند الإمام أحمد (٥٦٥٦)، ٢/ ٩١.

كما سابق النبي -صلى الله عليه وسلم- على الإبل أيضًا، فقد جاء عن أنس -رضي الله عنه- قال: "كانت لرسول الله -صلى الله عليه وسلم- ناقة تسمى العَضْباء لا تُسبق، فجاء أعرابي على قعود فسبقها، فشُقَّ على المسلمين، فلما رأى ما في وجوههم، قالوا: يا رسول الله سُبقت العضباء، قال: "إن حقًا على الله أن لا يرتفع من الدنيا شيء إلا وضعه"[1].

٣- المصارعة:

وهي من أشهر أنواع الرياضات البدنية التي كانت تمارس من قبل أفراد المجتمع في الجاهلية، ثم جاء الإسلام وأقرَّ هذه الممارسة الترويحية بين أفراد المجتمع، بعد أن هذَّب أساليبها، واستبعد منها ما لا يليق؛ إذ لم تكن المصارعة فيما سبق على الصورة الحالية، وما تحمله من وحشية وتجاوز أخلاقي وسلوكي[2].

والدليل على ذلك ممارسة النبي -صلى الله عليه وسلم- لهذه الرياضة، فقد ورد "أن رُكانة صارع النبي -صلى الله عليه وسلم- فصرعه النبي -صلى الله عليه وسلم-" وكان ذلك الموقف سببًا في إسلام رُكانة -رضي الله عنه-[3].

كما صارع النبي -صلى الله عليه وسلم- أفرادًا آخرين غير رُكانة منهم: أبو الأسود الجمحي، وكان صغار الصحابة -رضوان الله عليهم- يتصارعون فيما بينهم، فقد صارع الحسنُ الحسينَ -رضي الله عنهما- بمرأى من رسول الله -صلى الله عليه وسلم-[4].

---

(١) أخرجه الإمام البخاري في الصحيح: كتاب: الجهاد، بَابُ نَاقَةِ النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: ٣٢/٤، ح رقم: ٢٨٧٢.

(٢) ينظر: نماذج من الترويح في العصر النبوي (مقال)، د/ عبد الله بن ناصر السدحان، موقع إسلام ويب، شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت).

(٣) أخرجه الإمام أبو داود في السنن : كتاب: اللّباس، باب: في العمائم: ١٧٧/٦، ح رقم: ٤٠٧٨، والإمام الترمذي في السنن: كتاب: أَبْوَابُ اللِّبَاسِ عَنْ رَسُولِ اللهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، بَابُ: العَمَائِمُ عَلَى القَلاَنِسِ: ٣٠٠/٣، ح رقم: ١٧٨٤، هذَا حَدِيثٌ غَرِيبٌ وَإِسْنَادُهُ لَيْسَ بِالقَائِمِ، وَلاَ نَعْرِفُ أَبَا الحَسَنِ العَسْقَلاَنِيَّ، وَلاَ ابْنَ رُكَانَةَ.

(٤) ينظر: الترويح دوافعه - ضوابطه - تطبيقاته في العصر النبوي (مقال)، عبدالله بن ناصر السدحان، المكتبة الشاملة المكية.

٤ـ الرمي:

فقد حثَّ النبي ـصلى الله عليه وسلمـ على تعلُّمه وحذَّر من تركه، ففي الحديث: "من تعلَّم الرمي ثم تركه فليس منا"(١)، وورد كثير من الآثار التي تحث على تلك الرياضة الترويحية، منها ما كتبه الفاروق عمر ـرضي الله عنهـ إلى أبي عبيدة بن الجراح ـرضي الله عنهـ: "أن علِّموا غلمانكم العوم، ومقاتلتكم الرمي"(٢)، وقال مصعب بن سعد ـرضي الله عنهـ كان سعد بن أبي وقاص ـرضي الله عنهـ يقول: قال رسول الله صلي الله عليه وسلم: "عليكم بالرمي فإنه خير لهوكم"(٣).

٥ـ السباحة:

وهي من الممارسات الترويحية، التي حثَّ عليها الإسلام وعنى بها عناية كبيرة، فقد ورد عنه ـصلى الله عليه وسلمـ أنه قال: "كل شيء ليس من ذكر فهو لغو ولهو أو سهو، إلا من أربع خصال: مشي الرجل بين الغرضين، وتأديبه فرسه، وملاعبته أهله، وتعلم السباحة"(٤)، كما أوصى الفاروق عمر بن الخطاب ـرضى الله عنهـ عماله بتعليم أولادهم

---

(١) أخرجه الإمام مسلم في الصحيح: كتاب: الْإِمَارَةِ، بَابُ فَضْلِ الرَّمْيِ وَالْحَثِّ عَلَيْهِ، وَذَمِّ مَنْ عَلِمَهُ ثُمَّ نَسِيَهُ: ١٥٢٢/٣، ح رقم: ١٩١٩، من حديث عقبة بن عامر رضي الله عنه.

(٢) أخرجه الإمام أحمد في المسند: مسند عمر بن الخطاب رضي الله عنه:٤٠٩/١، ح رقم: ٣٢٣، والإمام ابن حبان في الصحيح(كما في الإحسان) كتاب: الفرائض، بَابُ: ذَوِي الْأَرْحَامِ : ٤٠٠/١٣، ح رقم: ٦٠٣٧، تحقيق: شعيب الأرنؤوط، ط/مؤسسة الرسالة – بيروت، الطبعة: الثانية، ١٤١٤ – ١٩٩٣م.

(٣) مسند البزار المنشور باسم البحر الزخار : ٣٤٦/٣، ح رقم: (١١٤٦)، لأبي بكر أحمد بن عمرو بن خلاد المعروف بالبزار، ت: محفوظ الرحمن زين الله، وآخرون، مكتبة العلوم والحكم، المدينة المنورة، ط: ١، ٢٠٠٩م، وقال المنذري: إسناده جيد قوي. ينظر: الترغيب والترهيب للإمام المنذري: ١٧٩/٢، تحقيق: إبراهيم شمس الدين، دار الكتب العلمية – بيروت، الطبعة: الأولى، ١٤١٧ه.

(٤) والإمام النسائي في السنن الكبرى: كتاب: عشرة النساء ، باب: ملاعبة الرجل زوجته: ١٧٦/٨-١٧٧، ح رقم: ٨٨٨٩، ٨٨٩٠، ٨٨٩١، وسنده حسن. قال الحافظ ابن حجر: أخرجه النَّسَائِيّ وَإِسْحَاق وَالطَّبَرَانِيّ وَالْبَزَّار بِإِسْنَاد حسن. ينظر: الدراية في تخريج أحاديث الهداية، للحافظ ابن حجر: ٢٤٠/٢، تحقيق: السيد عبد الله هاشم اليماني المدني، ط/ دار المعرفة – بيروت.

السباحة، فكتب إلى أمير الشام "... وعلِّموا صبيانكم الكتابة والسباحة"[1].

ولقد كثرت الآثار التي تحثُّ على السباحة وبيان فضلها، حتى إن السيوطي -رحمه الله- قد ألَّف في ذلك رسالة أسماها (الباحة في فضل السباحة).

٦- حمل الأثقال:

وذلك لما لهذه الرياضة من دور كبير في تقوية البدن؛ لملاقاة الأعداء ومنازلتهم. وقد ورد عنه -صلى الله عليه وسلم- أنه رأى شبابًا يرفعون حجرًا؛ ليروا الأشد منهم، فلم ينكر عليهم[2]. وفي هذا إقرار منه -صلى الله عليه وسلم- على ما كانوا يفعلونه.

كما ورد عن عبد الله بن عباس -رضي الله عنهما- أنه مرَّ بقوم يرفعون حجرًا، ولم ينكر عليهم، فبعد أن مرَّ بهم قال: ما شأنهم؟ فقيل له: ينظرون أيهم أقوى، فقال ابن عباس: عُمَّال الله أقوى من هؤلاء[3].

٧- اللعب بالرماح والحراب:

ومما يدلُّ على ذلك ما جاء عن أم المؤمنين عائشة -رضي الله عنها- أنها قالت: "رأيت النبي -صلى الله عليه وسلم- يسترني بردائه، وأنا أنظر إلى الحبشة يلعبون في المسجد حتى أكون أنا الذي أسأم، فاقدروا قدر الجارية الحديثة السن، الحريصة على اللهو"[4]، ولا يخفى ما في ذلك من جواز مداعبة الأهل والترويح عنهم. كما أن من الوسائل الترويحية أيضًا الصيد بهذه الأدوات، وبغيرها.

---

(١) أخرجه عبد الرزاق الصنعاني في االمصنف: ١٨/٩، ح رقم: (١٦١٩٨)، المصنف لأبي بكر عبد الرزاق الصنعاني، ت: حبيب الرحمن الأعظمي، المجلس العلمي- الهند، ط: ٢، ١٤٠٣ه.

(٢) ينظر: الترويح دوافعه - ضوابطه - تطبيقاته في العصر النبوي (مقال).

(٣) الزهد والرقائق، لابن المبارك، ت: حبيب الرحمن الأعظمي، دار الكتب العلمية – بيروت، ص: ٩، ح رقم: ٢٦.

(٤)أخرجه الإمام البخاري في الصحيح: كتاب: النكاح، باب: نَظَرِ المَرْأَةِ إِلَى الحَبَشِ وَنَحْوِهِمْ مِنْ غَيْرِ رِيبَةٍ: ٣٨/٧، ح رقم: ٥٢٣٦، ومسلم في الصحيح: كتاب: صَلَاةِ الْعِيدَيْنِ، باب: الرُّخْصَةِ فِي اللَّعِبِ الَّذِي لَا مَعْصِيَةَ فِيهِ فِي أَيَّامِ الْعِيدِ: ٢/ ٦٠٨-٦٠٩، ح رقم: ٨٩٢.

٨ـ اللعب بالبنات (العرائس)، وبالمراجيح:

وكانت من أشهر ألعاب الأطفال في ذلك الوقت، فقد جاء عن عائشة ـرضي الله عنهاـ أنها قالت: "قدم رسول الله ـصلى الله عليه وسلمـ من غزوة تبوك أو خيبر وفي سهوتها[١] ستر، فهبَّت ريح فكشفت ناحية الستر عن بنات لعائشة (لُعَب)، فقال: ما هذا يا عائشة؟ قالت: بناتي.. ورأى بينهن فرسًا له جناحان من رقاع، فقال: ما هذا الذي أرى وسطهن؟ قالت: فرس، قال: وما هذا الذي عليه؟ قالت: جناحان، قال: فرس له جناحان! قالت: أما سمعت أن لسليمان خيلاً لها أجنحة، قالت: فضحك حتى رأيت نواجذه"[٢].

أمَّا اللعب بالمراجيح، فقد ورد عن عائشة ـرضي الله عنهاـ أنها كانت تلعب بالأرجوحة، قالت: "... فلما قدمنا المدينة جاءتني نسوة وأنا ألعب في أرجوحة..."[٣].

٩ـ إنشاد الشعر والرجز(٤) وسماعهما:

وهو إحدى صور الترويح عن النفس عند العرب، وشواهد ذلك كثيرة، منها: ما جاء عن عمرو بن الشريد ـرضي الله عنهـ قال: "ردفت رسول الله ـصلى الله عليه وسلمـ

---

(١) أي: صفتها قُدَّام البيت، وقيل بيت صغير منحدر في الأرض قليلًا، وقيل هو شبيه بالرَّف والطاق يوضع فيه الشيء، ينظر: عون المعبود شرح سنن أبي داود، لأبي الطيب العظيم آبادي، ت: عبد الرحمن محمد عثمان، المكتبة السلفية، المدينة المنورة، ط: ٢، ١٣٨٨هـ، ١٩٦٨م، ٩/ ٢٢١٥.

(٢) أخرجه الإمام أبو داود في السنن: كتاب: الأدب، باب: اللعبِ بالبَنات: ٢٩٢/٧، ح رقم: ٤٩٣٢، قال الإمام العراقي: وهذه ليست في الصحيحين وإنما رواها أبو داود بإسناد صحيح. ينظر: تخريج أحاديث إحياء علوم الدين للأئمة: العراقي، وابن السبكي، والزبيدي: ١٣٢٩/٣، ط/ دار العاصمة للنشر – الرياض، الطبعة: الأولى، ١٤٠٨هـ - ١٩٨٧ م.

(٣) أخرجه الإمام البخاري في الصحيح: كتاب: مناقب الأنصار ، باب: تَزْوِيجِ النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَائِشَةَ، وَقُدُومِهَا المَدِينَةَ، وَبِنَائِهِ بِهَا: ٥٥/٥-٥٦، ح رقم: ٣٨٩٤.

(٤) الرَّجَز: بحر من بحور الشعور، سُمِّي بذلك لتقارب أجزائه وقلة حروفه. ينظر: لسان العرب، ٥/ ٣٥٠. مادة: (رجز).

يومًا، فقال: هل معك من شعر أمية بن الصلت شيء. قلت: نعم. فقال: هيه، فأنشدته بيتًا، فقال: هيه، ثم أنشدته بيتًا، فقال: هيه، حتى أنشدته مائة بيت"[1].

وجاء عن سلمة بن الأكوع -رضي الله عنه- قال: "فجعل عمي عامر يرتجز بالقوم: تالله لولا الله ما اهتدينا، ولا تصدقنا ولا صلَّينا، ونحن عن فضلك ما استغنينا، فثبت الأقدام إن لاقينا، وأنزلن سكينة علينا، فقال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: من هذا؟، فقال: أنا عامر. قال: غفر لك ربك[2]، وغير ذلك من الشواهد التي لا يتسع المجال لذكرها.

١٠- المسابقات العلمية والثقافية:

ومن ذلك ما جاء عن عبد الله بن عمر -رضي الله عنهما- عن النبي -صلى الله عليه وسلم- أنه قال: "إن من الشجر شجرة لا يسقط ورقها، وهي مثل المسلم، حدِّثوني ما هي؟، قال: فوقع الناس في شجر البادية، ووقع في نفسي أنها النخلة. قال عبد الله: فاستحييت. فقالوا: يا رسول الله أخبرنا بها، فقال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: هي النخلة. قال عبد الله: فحدَّثت أبي بما وقع في نفسي، فقال: لأن تكون قلتها أحب إلي من أن يكون لي كذا وكذا"[3]، وقد اتخذ البيان النبوي طرح الأسئلة وسيلة من وسائل التعليم والتربية والإرشاد، مع ما في هذا الأسلوب من ترفيه وترويح عن النفس وإعمال للعقل.

١١- المزاح:

وهو من أوسع صور الترويح عن النفس وأرحبها، فلقد كان -صلى الله عليه وسلم- يمازح أصحابه الكرام -رضوان الله عليهم-، ويمازحونه، كما كانوا يتمازحون فيما بينهم،

---

(١) أخرجه الإمام مسلم في الصحيح: كتاب: الشعر: ١٧٦٧/٤، ح رقم: ٢٢٥٥.

(٢) أخرجه الإمام مسلم في الصحيح: كِتَابُ: الْجِهَادِ وَالسِّيَرِ، بَابُ: غَزْوَةِ ذِي قَرَدٍ وَغَيْرِهَا : ١٤٣٣/٣، ح رقم: ١٨٠٧.

(٣) أخرجه الإمام البخاري في الصحيح: كتاب: العلم، باب: قَوْلِ المُحَدِّثِ: حَدَّثَنَا، وَأَخْبَرَنَا، وَأَنْبَأَنَا : ٢٢/١، ح رقم: ٦١، ٦٢، والإمام مسلم في الصحيح: كتاب: صِفَةِ الْقِيَامَةِ وَالْجَنَّةِ وَالنَّارِ، بَابُ: مَثَلُ الْمُؤْمِنِ مَثَلُ النَّخْلَةِ: ٢١٦٤/٤، ح رقم: ٢٨١١.

فقد جاء عن بكر بن عبد الله قال: "كان أصحاب النبي -صلى الله عليه وسلم- يتبادحون بالبطيخ، فإذا كانت الحقائق كانوا هم الرجال"[1]، ومعنى يتبادحون، أي: يترامون به[2].

وقد ضبطه العلماء بضوابط، من أهمها:

الأول: عدم الترويع: فقد جاء في الحديث عن عبد الله بن السائب بن يزيد عن أبيه عن جده -رضي الله عنهما- أن رسول الله -صلى الله عليه وسلم- قال: "لا يأخذن أحدكم متاع أخيه لاعبًا ولا جادًا، فإذا أخذ أحدكم عصا صاحبه فليردها عليه"[3]، وما جاء عن عبد الرحمن بن أبي ليلى قال: "حدثنا أصحاب محمد -صلى الله عليه وسلم- أنهم كانوا يسيرون مع النبي فنام رجل منهم فانطلق بعضهم إلى حبل معه فأخذه ففزع، فقال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: لا يحل لمسلم أن يُروِّع مسلمًا"[4].

الثاني: أن يكون المزاح بالحق، فلا يقول كذبًا: فقد جاء عن أبي هريرة -رضي الله عنه- قال: "قالوا: يا رسول الله -صلى الله عليه وسلم- إنك لتداعبنا، قال: إني لا أقول إلا حقًا"[5].

---

(١) أخرجه الإمام البخاري في الأدب المفرد : بَابُ الْمِزَاحِ : ١٠٢/١، ح رقم:(٢٦٦)،الأدب المفرد لمحمد بن إسماعيل البخاري، ت: محمد فؤاد عبد الباقي، دار البشائر الإسلامية – بيروت، ط: ٣، ١٤٠٩ – ١٩٨٩م، ١/ ١٠٢.

(٢) ينظر: لسان العرب، ٢/ ٤٠٨. مادة: (بدح).

(٣) سبق تخريجه في ص ٢٣.

(٤) سنن أبي داود : كتاب الأدب، باب: من يأخذ الشيء على المزاح: ٣٥٢/٧، ح رقم: ٥٠٠٤، وأحمد بن حنبل في المسند: أحاديث رجال من أصحاب النبي صلي الله عليه وسلم: ١٦٣/٣٨، ح رقم: ٢٣٠٦٤، قال العراقي: رواه أحمد والطبراني من حديث رجال من الصحابة بإسناد حسن. ينظر: تخريج أحاديث إحياء علوم الدين: ١١٤٩/٣.

(٥) أخرجه الإمام الترمذي في السنن: كتاب: أَبْوَابُ البِرِّ وَالصِّلَةِ عَنْ رَسُولِ اللهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، بَابُ: مَا جَاءَ فِي الْمِزَاحِ: ٤٢٥/٣، ح رقم: ١٩٩٠، وقال: هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ.

الثالث: عدم الإفراط في المزاح: وهذا ما حمل عليه العلماء قوله -صلى الله عليه وسلم: "لا تمار أخاك، ولا تمازحه ولا تعده موعدة فتخلفه"[1]، حيث ذكر العلماء أنه: "لا يجوز الإفراط في المزاح والمداومة عليه؛ لأنه يشغل عن مهمات الحياة، دنيا وأخرى، ويؤذي الناس، ويسقط المهابة والوقار، وينتهي إلى الهذر. والمهذار ساقط المروءة، وهذا هو الذي ورد فيه النهي: لا تمار أخاك ولا تمازحه"[2].

١٢- اللعب بالطيور:

فقد جاء عن أنس بن مالك -رضي الله عنه- "أن النبي -صلى الله عليه وسلم- كان يدخل على أم سليم ولها ابن من أبي طلحة يكنى أبا عمير، وكان يمازحه. فدخل عليه فرآه حزينًا، فقال: مالي أرى أبا عمير حزينًا، فقالوا: مات نغره الذي كان يلعب به، قال فجعل يقول: أبا عمير: ما فعل النغير؟"[3]. مع مراعاة عدم إيذائها أو ترويعها.

وغير ذلك من الألعاب والأنشطة الترويحية التي كانت موجودة في العهد النبوي، والتي تشير إلى جواز تلك الممارسات طالما ضُبطت بضوابط الشرع، والتزمت حدوده.

---

(١) الجامع الكبير-سنن الترمذي (١٩٩٥)، ٣/ ٤٢٧.

(٢) السياحة بين المفهوم الإسلامي والمفهوم الجاهلي، جمع وإعداد/ علي بن نايف الشحود، المكتبة الشاملة، ٢٧/ ٣.

(٣) أخرجه الإمام البخاري في الصحيح: كتاب: الأدب، بَابُ: الِانْبِسَاطِ إِلَى النَّاسِ: ٨/٣٠-٣١، ح رقم: ٦١٢٩، والإمام مسلم في الصحيح: كتاب: الْآدَابِ، بَابُ اسْتِحْبَابِ تَحْنِيكِ الْمَوْلُودِ عِنْدَ وِلَادَتِهِ وَحَمْلِهِ إِلَى صَالِحٍ يُحَنِّكُهُ، وَجَوَازِ تَسْمِيَتِهِ يَوْمَ وِلَادَتِهِ: ٣/١٦٩٢، ح رقم: ٢١٥٠.

والنُّغَر طائر يُشبه العصفور، وتصغيره نُغير.

ينظر: لسان العرب، ٥/ ٢٢٣، مادة: (نغر).

المطلب الثاني

من صور الترويح عن النفس المنهي عنها

هناك بعض من صور الترويح عن النفس التي تخالف ما جاء به الشرع الحنيف، ومن ثم نهى الإسلام عنها، ومن هذه الصور:

١ـ الميسر:

فقد جعله الله تعالى رجسًا من عمل الشيطان؛ حيث قال تعالى: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ إِنَّمَا ٱلۡخَمۡرُ وَٱلۡمَيۡسِرُ وَٱلۡأَنصَابُ وَٱلۡأَزۡلَٰمُ رِجۡسٞ مِّنۡ عَمَلِ ٱلشَّيۡطَٰنِ فَٱجۡتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمۡ تُفۡلِحُونَ﴾ [المائدة: ٩٠]، وجاء عن ابن عباس أنه قال: الميسر هو القمار؛ حيث كانوا يتقامرون في الجاهلية إلى أن جاء الإسلام، فنهاهم الله عن هذه الأخلاق القبيحة(١).

٢ـ النرد:

فقد جاء في الحديث عن أبي موسى الأشعري ـرضي الله عنهـ أن النبي ـصلى الله عليه وسلمـ قال: "من لعب بالنردشير فكأنما صبغ يده في لحم خنزير ودمه"(٢).

والنردشير هو: النرد، فالنرد عجمي معرب، وشير معناه حلو، وقد ذكر النووي ـرحمه اللهـ أن هذا الحديث حجة للشافعي والجمهور في تحريم اللعب بالنرد. وذكر أبو إسحاق المروزي أنه يكره ولا يحرم، ومعنى قوله ـصلى الله عليه وسلمـ: "صبغ يده في لحم الخنزير ودمه" في حال أكله منهما، وهو تشبيه؛ لتحريمه بتحريم أكلهما والله تعالى أعلم(٣).

---

(١) ينظر: تفسير القرآن العظيم، ٢/١١٤.

(٢) أخرجه الإمام مسلم في الصحيح: كتاب: الشِّعْرِ، باب: تَحْرِيمِ اللَّعِبِ بِالنَّرْدَشِيرِ: ٤/١٧٧٠، ح رقم: ٢٢٦٠.

(٣) ينظر: المنهاج شرح صحيح مسلم بن الحجاج، للنووي، دار إحياء التراث العربي – بيروت، ط:٢، ١٣٩٢هـ، ١٥/ ١٥.

٣ـ اتخاذ ما له روح غرضًا:

فقد جاء في الحديث عن عبد الله ابن عباس -رضي الله عنهما- أن النبي -صلى الله عليه وسلم- قال: "لا تتخذوا شيئًا فيه الروح غرضًا"(١).

وقد ذكر العلماء في معنى صبر البهائم: هي أن تُحبس وهي حية؛ لتقتل بالرمي ونحوه، وهو معنى قوله -صلى الله عليه وسلم-: "لا تتخذوا شيئًا فيه الروح غرضًا"، أي: لا تتخذوا الحيوان الحي غرضًا ترمون إليه، كالغرض من الجلود وغيرها، وذكروا أن هذا النهي للتحريم؛ ولهذا قال -صلى الله عليه وسلم- في رواية ابن عمر التي بعد هذه: "لعن الله من فعل هذا"(٢)؛ ولأن في هذا تعذيبًا للحيوان، وإتلافًا لنفسه، وتضييعًا لماليته، وتفويتًا لذكاته إن كان مُذكًى، ولمنفعته إن لم يكن مُذكًى(٣).

كما ورد في الحديث عن سعيد بن جُبَير -رضي الله عنه- أنه قال: كنت عند ابن عمر، فمرُّوا بفتية، أو بنفر، نصبوا دجاجة يرمونها، فلما رأوا ابن عمر تفرَّقوا عنها، وقال ابن عمر: من فعل هذا؟ إن النبي -صلى الله عليه وسلم- لعن من فعل هذا(٤).

٤ـ التحريش بين البهائم:

فقد جاء عن عبدالله بن عباس -رضي الله عنهما-: "نهى رسول الله -صلى الله عليه وسلم- عن التحريش بين البهائم"(٥)، ومعنى التحريش بين البهائم: الإغراء وتهييج بعضها على بعض، كما يفعل بعض الناس بين الكباش والديوك وغيرها، وعلة النهي عن ذلك أنه إيلام للحيوانات وإتعاب لها بدون فائدة، بل لمجرد العبث والتسلية(٦).

يضاف إلى هذا كل صور الترويح عن النفس التي أباحها الشرع إذا تلبَّست بمخالفة شرعية، فتصبح غير جائزة بعد إباحتها.

---

(١) أخرجه الإمام مسلم في الصحيح: كِتَابُ: الصَّيْدِ وَالذَّبَائِحِ وَمَا يُؤْكَلُ مِنَ الْحَيَوَانِ، بَابُ: النَّهْيِ عَنْ صَبْرِ الْبَهَائِمِ: ٣/ ١٥٤٩، ح رقم: ١٩٥٧.

(٢) السابق، (١٩٥٨)، ٣/ ١٥٥٠.

(٣) ينظر: المنهاج شرح صحيح مسلم بن الحجاج، ١٣/ ١٠٨.

(٤) أخرجه البخاري في الصحيح: كتاب: الذبائح والصيد، باب: مَا يُكْرَهُ مِنَ المُثْلَةِ وَالمَصْبُورَةِ وَالمُجَثَّمَةِ: ٩٤/٧، ح رقم: ٥٥١٥، ومسلم في الصحيح: كتاب: الصَّيْدِ وَالذَّبَائِحِ ، بَابُ: النَّهْيِ عَنْ صَبْرِ الْبَهَائِمِ: ١٥٤٩/٣، ح رقم: ١٩٥٨.

(٥) أخرجه أبو داود في السنن: كتاب: الجهاد، باب: في التحريش بين البَهائم: ٢٠٩/٤، ح رقم: ٢٥٦٢.

(٦) ينظر: عون المعبود شرح سنن أبي داود، ٧/ ٢٣١.

الخاتمة

بعد تلك الرحلة الممتعة مع الترويح عن النفس، وبيان موقف الإسلام منه، فقد استطعت بعون الله وتوفيقه ومدده الوصول إلى النتائج التالية:

١- أن مفهوم الترويح عن النفس في ضوء الإسلام، هو كل نشاط غير ضار يقوم به الإنسان في وقت فراغه برغبة منه، بغرض تحقيق التوازن والسعادة النفسية، وذلك في ضوء التعاليم الإسلامية.

٢- أثبتت الدراسات النفسية والتربوية والطبية وغيرها أن للترويح أهمية كبرى في حياة الفرد والمجتمع، وأنه من متطلبات الفطرة البشرية.

٣- من مظاهر أهمية الترويح للأسرة والمجتمع أنه يعمل على توثيق الروابط الأسرية، وإبعاد أفراد المجتمع عن التفكير في الجريمة والانحرافات الفكرية، كما يعمل على تنشيط الحركة الاقتصادية، والمشاركة الفاعلة في تنمية المواهب، وإكساب المجتمعات خبرات ومهارات مختلفة.

٤- تفاوتَ الناس في نظرتهم للترويح عن النفس بين رافض له، وبين مقبل عليه مكثر منه، وذلك نظرًا لغموض مفهومه الحقيقي الذي قرَّره الإسلام عند الفريقين.

٥- ورد في القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة، وأقوال الصحابة والسلف، ما يدل على مشروعية الترويح عن النفس وجوازه.

٦- يدور الترويح عن النفس مع الأحكام الشرعية الخمسة (الواجب، والمحرم، والمباح، والمكروه، والمندوب)، وذلك على حسب حال النشاط الترويحي وما اتصل به، والأكثر ان يكون مباحًا، طالما أنه منضبط بضوابط الشرع.

٧- وضعت الشريعة الإسلامية للترويح عن النفس ضوابط وحدود تتعلق بتلك الأنشطة الترويحية، وما يتصل بها من وقت ومكان وأدوات وأفراد ولباس وتمويل، ونحوه.

٨- من أشهر الصور المباحة للترويح عن النفس في العهد النبوي، الجري، والفروسية، والمصارعة، والرمي، والسباحة، وحمل الأثقال، واللعب بالرماح والحراب، وإنشاد الشعر وسماعه، والمزاح، وغيرها.

٩- من أشهر صور الترويح عن النفس المنهي عنها، الميسر، والنرد، واتخاذ ما له روح غرضًا، والتحريش بين البهائم، وغيرها.

ومن أهم ما يوصي به البحث:

١- دعوة الباحثين والدارسين إلى تناول صور الترويح عن النفس، لا سيما الرياضات الحديثة المعاصرة، والألعاب الإلكترونية التي انتشرت بين الناس انتشار النار في الهشيم، ومحاولة وضع تكييف فقهي لها، وبيان مشروعيتها، ونشر أحكامها بين الناس عن طريق الندوات والمؤتمرات؛ تبصيرًا للناس بأمور دينهم.

٢- إقامة ندوات ولقاءات في مراكز الشباب؛ لبيان وسطية الإسلام وواقعيته في إباحة الترويح عن النفس، واعتنائه باستغلال الشباب لأوقات الفراغ في كل ما يفيد.

٣- توصية أولياء الأمور بالنظر في الألعاب الإلكترونية التي يمارسها أولادهم وبناتهم، ومدى موافقتها للضوابط الشرعية والتربوية.

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

ثبت المصادر والمراجع

١- أحكام القرآن، لأحمد بن علي الجصاص، ت: عبد السلام محمد علي شاهين، دار الكتب العلمية، بيروت – لبنان، ط: ١، ١٤١٥هـ/١٩٩٤م.

٢- إحياء علوم الدين، لأبي حامد محمد الغزالي، دار المعرفة – بيروت.

٣- أخبار الحمقى والمغفلين، لجمال الدين أبو الفرج عبد الرحمن بن علي الجوزي، شرحه: عبد الأمير مهنا، دار الفكر اللبناني، ط: ١، ١٤١٠ هـ - ١٩٩٠م.

٤- الأدب المفرد، لمحمد بن إسماعيل البخاري، ت: محمد فؤاد عبد الباقي، دار البشائر الإسلامية – بيروت، ط: ٣، ١٤٠٩ – ١٩٨٩م،

٥- إدراك أهمية الترفيه وتجديد الطاقة للعمل (مقال)، لانا عبد الرحمن أبو رحمة، شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت).

٦- بحر العلوم، لأبي الليث نصر بن محمد السمرقندي، ت: د.محمود مطرجي، دار الفكر– بيروت.

٧- التحرير والتنوير، لمحمد الطاهر بن عاشور، مؤسسة التاريخ العربي، بيروت – لبنان، ط: ١، ١٤٢٠هـ/٢٠٠٠م.

٨- التربية الترويحية في الإسلام، أحكامها وضوابطها الشرعية، أحمد عبد العزيز سمك، دار النفائس، الأردن، ١٤٢٠هـ - ٢٠٠٠م.

٩- الترفيه والترويح في حياة الشباب المسلم (المفهوم والتطبيق)، د/ صالح بن على أبو عراد، ١٤١٩ه- ٢٠٠٨م.

١٠- الترويح التربوي، رؤية إسلامية، خالد بن فهد العودة، دار المسلم للنشر والتوزيع، الرياض.

١١- الترويح دوافعه- آثاره- ضوابطه، عبدالله بن ناصر السدحان، ضمن سلسلة كتيب المجلة العربية، الرقم (٣٤)، الرياض، ١٤٢٠ه-٢٠٠٠م.

١٢- الترويح دوافعه ـ ضوابطه ـ تطبيقاته في العصر النبوي (مقال)، عبدالله بن ناصر السدحان، المكتبة الشاملة المكية.

١٣- الترويح عن النفس في الإسلام (مقال)، فيصل بن على البعداني، موقع الألوكة الشرعية، شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت).

١٤- الترويح عن النفس في الإسلام مفاهيم وضوابط، فيصل البعداني، مجلة البيان، العدد ٩٠، السنة ١٠، ١٤١٦ه-١٩٩٥م.

١٥- الترويح في المجتمع الإسلامي، محمد السيد الوكيل، دار أسامة، مصر، ١٩٨٤م.

١٦- الترويح في المجتمع الإسلامي، د/ محمد فضالي، رسالة الإسلام، العدد الحادي والعشرين، ديسمبر ١٩٨٦م.

١٧- الترويح وعوامل الانحراف رؤية شرعية، عبدالله بن ناصر السدحان، كتاب الأمة، الكويت، ١٤٢٠ه.

١٨- الترويح والمجتمع، د/ أبوبكر باقادر، مجلة الدارة، يناير/ ١٩٨٣م.

١٩- تفسير القرآن العظيم، لابن كثير، ت: محمود حسن، دار الفكر، ط: ١٤١٤هـ ١٩٩٤م.

٢٠- الجامع الصحيح المختصر (صحيح البخاري)، محمد بن إسماعيل البخاري، دار الشعب – القاهرة.

٢١- الجامع الكبير-سنن الترمذي، لمحمد بن عيسى بن الترمذي، ت: بشار عواد معروف، دار الغرب الإسلامي – بيروت، ١٩٩٨م.

٢٢- الروح، لابن القيم، دار الكتب العلمية – بيروت.

٢٣- رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ، د/ كمال درويش، د/ محمد الحماحمي، مركز الكتاب للنشر، ط: ٢، ٢٠٠٤م.

٢٤- الزهد والرقائق، لابن المبارك، ت: حبيب الرحمن الأعظمي، دار الكتب العلمية – بيروت.

٢٥- سنن ابن ماجة، لابن ماجة أبي عبد الله محمد القزويني، ت:محمد فؤاد عبد الباقي، دار إحياء الكتب العربية - فيصل عيسى البابي الحلبي.

٢٦- سنن أبي داود، لأبي داود سليمان بن الأشعث السِّجِسْتاني، دار الكتاب العربي، بيروت.

٢٧- السنن الكبرى، لأبي بكر البيهقي، ت: محمد عبد القادر عطا، دار الكتب العلمية، بيروت – لبنان، ط: ٣، ١٤٢٤ هـ - ٢٠٠٣م.

٢٨- السنن الكبرى، لأبي عبد الرحمن أحمد بن شعيب النسائي، ت: حسن عبد المنعم شلبي، مؤسسة الرسالة – بيروت، ط: ١، ١٤٢١ هـ - ٢٠٠١م.

٢٩- السياحة بين المفهوم الإسلامي والمفهوم الجاهلي، جمع وإعداد/ علي بن نايف الشحود، المكتبة الشاملة.

٣٠- صحيح مسلم، لمسلم بن الحجاج النيسابوري، ت: محمد فؤاد عبد الباقي، دار إحياء التراث العربي – بيروت.

٣١- عون المعبود شرح سنن أبي داود، لأبي الطيب العظيم آبادي، ت: عبد الرحمن محمد عثمان، المكتبة السلفية، المدينة المنورة، ط: ٢، ١٣٨٨هـ، ١٩٦٨م.

٣٢- الفروسية المحمدية، لابن قيم الجوزية، ت: زائد بن أحمد النشيري، دار عالم الفوائد - مكة المكرمة، ط: ١، ١٤٢٨ ه.

٣٣- فقه اللهو والترويح، د/ يوسف القرضاوي، مكتبة وهبة، ١٤٢٦ه- ٢٠٠٥م.

٣٤- فلسفة الترويح الرياضي الحديث من منظور الدين الإسلامي، معيرش توفيق، مدرس مصطفى، الحاج عيسى رفيق، مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، الجزائر، المجلد/٧، العدد: ١/ ٢٠٢٢م.

٣٥- فيض القدير شرح الجامع الصغير، زين الدين محمد المناوي، المكتبة التجارية الكبرى – مصر، ط: ١، ١٣٥٦ه.

٣٦- القاموس المحيط، للفيروز آبادي، مؤسسة الرسالة للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت – لبنان، ط: ٨، ١٤٢٦هـ - ٢٠٠٥م.

٣٧- قضايا اللهو والترفيه بين الحاجة النفسية والضوابط الشرعية، مادون رشيد، ط: ٢، الرياض، دار طيبة للنشر والتوزيع، ١٤٢٠هـ-١٩٩٩م.

٣٨- لسان العرب، لابن منظور، دار صادر، بيروت، ط: ٣، ١٤١٤هـ.

٣٩- مسند الإمام أحمد بن حنبل، لأحمد بن حنبل، مؤسسة قرطبة – القاهرة.

٤٠- مسند البزار المنشور باسم البحر الزخار، لأبي بكر أحمد بن عمرو بن خلاد المعروف بالبزار، ت: محفوظ الرحمن زين الله، وآخرون، مكتبة العلوم والحكم، المدينة المنورة، ط: ا، ٢٠٠٩م،

٤١- المصنف، لأبي بكر عبد الرزاق الصنعاني، ت: حبيب الرحمن الأعظمي، المجلس العلمي- الهند، ط: ٢، ١٤٠٣ه.

٤٢- المصنف في الأحاديث والآثار، لأبي بكر بن أبي شيبة، ت: كمال يوسف الحوت، مكتبة الرشد – الرياض، ط: ١، ١٤٠٩ه.

٤٣- معارج القبول بشرح سلم الوصول إلى علم الأصول، لحافظ بن أحمد الحكمي، ت: عمر بن محمود أبو عمر، دار ابن القيم – الدمام، ط: ١، ١٤١٠هـ ١٩٩٠م.

٤٤- معجم مقاييس اللغة، لابن فارس، ت: عبد السلام محمد هارون، دار الفكر، ١٣٩٩هـ - ١٩٧٩م.

٤٥- المفردات، للراغب الأصفهاني، ت: صفوان عدنان الداودي، دار القلم، الدار الشامية - دمشق بيروت، ط: ١، ١٤١٢هـ.

٤٦- مفهوم الترويح في التربية الإسلامية، خالد بن فهد العودة، دار المسلم للنشر والتوزيع، الرياض، ١٤١٤ه.

٤٧- مفهوم الترويح ونظرياته في المجتمعات الحضرية المعاصرة، د/ إسحق يعقوب القطب، مجلة الدارة، السنة الثامنة، العدد الأول يوليو/ ١٩٨٢م.

٤٨- ملامح المجتمع المسلم الذي ننشده، د/ يوسف القرضاوي، مكتبة وهبة، القاهرة، ١٤١٤هـ-١٩٩٣م.

٤٩- موقف الإسلام من الانحرافات المتعلقة بتوحيد العبادة، عبد الرزاق بن محمد بشر، مكتبة الدعوة الإسلامية، باكستان، ط: ٢، ١٤٣٨ه-٢٠١٧م.

٥٠- نماذج من الترويح في العصر النبوي (مقال)، د/ عبد الله بن ناصر السدحان، موقع إسلام ويب، شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت).

٥١- الوجوه والنظائر، لأبي هلال العسكري، ت: محمد عثمان، مكتبة الثقافة الدينية، القاهرة، ط: ١، ١٤٢٨هـ - ٢٠٠٧م.