

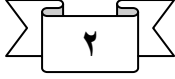
ملخص البحث

تربية الأولاد من خلال اللعب والرياضة والترويح في السنة النبوية

أ.م. د الآء عبد الله حسين جامعة الموصل / كلية التربية الرياضية

حث الإسلام على ممارسة الرياضة بكافة أنواعها إذ إن الرسول الكريم محمد(صلى الله عليه وسلم) حث على كل سبيل يقوي المسلم على الجهاد. فالإسلام دين القوة والنشاط والدعوة إلى العمل والجهاد وكل تشريعاته تدعو إلى الحيوية والنشاط والدعوة إلى تقوية الجسم تمهيداً لتقوية الروح والنفس المسلمة والمحافظة على صحة الإنسان. هدف البحث التعرف على تربية الأولاد في الإسلام من خلال اللعب والرياضة والترويح في السنة النبوية .

وتناول البحث اللعب والتربية الرياضية والتربية والترويح في السنة النبوية. واستنتج الباحث اهتمام الرسول الكريم محمد(صلى الله عليه وسلم) بالألعاب الرياضية وحث على ممارستها والتدريب عليها واهتم بالألعاب الرياضية وشجع المسابقات الرياضية . وأوصى الباحث بضرورة إبراز أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية من وجهة نظر إسلامية.



Abstract

Educating the boys through sport, play ,and ,recreation in Alsunaah Al- Naboiya Dr. Alaa Abdullah hueisen

Islam urged on the sport practice of all its kinds .The prophet Muhammad urged on every field which enables the Muslims for the Islam is the religion of power and activity urging for work and all the Islamic rules for activity and strengthening of body preparing for strengthening of Islamic spirit and the preservation of man health.

The research has aimed to acquaint with Educating the boys through sport, play ,and ,recreation in Alsunaah Al- Naboiya and research discussed of various athletic activities and play and recreation in Alsunaah Al- Naboiya

The research has concluded that prophet Muhammad was interested in athletic games recommended to be practiced ant rained and he encouraged an athletic competence .

The research has recommended the necessity of uprising the importance of practicing an athletic activities from Alsunaah Al- Naboiya.

١- التعريف بالبحث

١-١- المقدمة وأهمية البحث

حث الإسلام على ممارسة الرياضة بكافة أنواعها إذ إن الرسول الكريم محمد (صلى الله عليه وسلم) حث على كل سبيل يقوي المسلم على الجهاد. فالإسلام دين القوة والنشاط والدعوة إلى العمل والجهاد وكل تشريعاته تدعو إلى الحيوية والنشاط والدعوة إلى تقوية الجسم تمهيداً لتقوية الروح والنفس المسلمة والمحافظة على صحة الإنسان.

وقد اعتنى الإسلام بالطفولة واهتم بتربية الأولاد تربية سليمة وعدم هبة الله سبحانه وتعالى إذ إن الإنسان بطبيعته التي فطرها الله عليه يحب الولد ويعده امتداد له واستمراراً لحياته وحب الحياة هي اقوي الغرائز في الإنسان.

وقد بين الله ذلك في قوله تعالى في (زين للناس حب الشهوات من النساء والبنين والقناطير المقنطرة من الذهب والفضة). (سورة ال عمران الآية 14)

وقد أولفت كتب عديدة حول تربية الأولاد وكتب الفلاسفة والتربويين عن العناية بالطفل وطرق تربيته .

وكان الدين الإسلامي الحنيف السباق في العناية بالطفل وكانت تعاليمه واضحة في العناية بالطفل بشكل متكامل متوازن جسداً وروحاً وعقلاً. فقد وضع اللبنة الأساسية لتربية الأولاد ولم يغفل أي جانب من جوانب العناية بالأولاد إلا وأشار إليه، وكانت عملية العناية بجسم الأولاد من ضمن الأمور التي اهتم بها ديننا الحنيف من خلال الإشارة إلى لعب الأولاد ورياضتهم وترويحهم.

وقد وردت الكثير من المواقف النبوية الشريفة في لعب ورياضة الأولاد وترويحهم، إذ إن الطفل بحاجة إلى الحركة والنشاط لكي ينمو بدنياً وحركياً وعقلياً واجتماعياً ومعرفياً ومن خلال اللعب والأنشطة الرياضية نفهم نفسيات الأولاد والوقوف على استعداداتهم ومن خلالها يعبر الطفل عن نفسه بحرية ويتفاعل مع غيره من الأولاد. (محمد، ٢٠٠٥، ١٠)

وكان الرسول الكريم محمد عليه الصلاة والسلام يحث الإباء على تربية أولادهم تربية بدنية فالطفل أساس صلاح الأمة ورفيها .

في الوقت الحاضر نلاحظ إن الكثير من الإباء في مجتمعنا يركزون في تربيتهم لأولادهم على النواحي الدينية والعقلية والخلفية وينسون إن للجسم حق أيضاً في إن يواكب تطور العقل والروح

وهم بذلك يكونون قد نسوا جانب أساسي ومهم في نمو الطفل بشكل متكامل ومن خلال اقتدائنا بسنة الرسول (عليه الصلاة والسلام) والمنهج الذي اتبعه في تربية الأولاد نستطيع إن نفهم أهمية اللعب والرياضة والترويح وتأثيراتها على حياة الأولاد.

من هنا برزت أهمية البحث للتعرف على تربية الأولاد عن طريق اللعب والرياضة والترويح في السنة النبوية.

٢-١-٢- مشكلة البحث

تنبت الكثير من المؤسسات التربوية في المجتمعات الغربية وبعض المجتمعات الشرقية الرياضة واللعب والترويح كأحدى أهم طرق التنشئة الاجتماعية وتربية الأولاد .

وقد أكد الإسلام على تربية الأولاد باعتبارهم أساس المستقبل وقد حث على حسن تربيتهم حتى قبل ولادتهم من خلال اختيار الزوج للزوجة فعن معقل بن يسار قال: قال الرسول الكريم محمد (صلى الله عليه وسلم) ((تزوجوا الودود الولود فإني مكاثر بكم الأمم)) (أخرجه أبو داود)^١.

كما اهتم الإسلام بالأولاد بعد ولادتهم من خلال العناية بطعامهم فقال عز وجل في ((الوالدات يرضعن أولادهن حولين كاملين)) (سورة البقرة آية ٢٣٣).

كما وضعت شروط للرضعة إذا لم ترضعه إلام (الخطيب والزبادي، ٢٠٠٠، ٢٥)

وهكذا نلاحظ إن الحضارة الإسلامية هي حضارة إنسانية النزعة عالمية الهدف والأفق والرسالة غير محصورة في جنس أو زمان أو جنس.

ولكن نلاحظ إن الكثير من أولياء الأمور أو المربين التربويين يجهلون مكانة اللعب والرياضة والترويح في السنة النبوية ومن خلال جهلهم هذا يكون اهتمامهم بتوجيه أطفالهم أو طلبتهم نحو اللعب والأنشطة الرياضية والترويح الرياضي في المدرسة أو البيت أو دور الحضانة ضعيف أو قد يكون معدوما وقد يعده البعض مضيعة للوقت والجهد، وقد يعده البعض منافيا لتعاليم الدين الإسلامي .

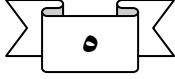
من هنا ظهرت مشكلة البحث للتعرف على تربية الأولاد من خلال اللعب والرياضة والترويح في السنة النبوية.

٣-١-٣ أهداف البحث

يهدف البحث التعرف على

- رعاية الأولاد في الإسلام .

^١أبي داود، سنن أبي داود: في كتاب النكاح:باب من تزوج الولود: ٤ / ح (٢٠٥٠)،ص ٣٥٣ .



- اللعب عند الأولاد في السنة المطهرة.
- القوة واللياقة البدنية والرياضة عند الأولاد في السنة المطهرة.
- الترويح في السنة المطهرة.
- التغذية والصحة عند الأولاد في السنة النبوية.

٤-١ المصطلحات الواردة في البحث

١-٤-١ اللعب عرفه كارل جروس بأنه:

الإعداد للحياة من خلال منا شطه إذ يتدرب الأولاد على المهارة الأساسية وهو نشاطا فطريا. وعرفه كل من برنارد ماسون والفريد ادلر بأنه: التعبير عن الذات وان الميول النفسية هي التي تدفع الفرد إلى اختيار أنماط نشاطه وفقا لقدراته واستعداداته. (الحماحي ومصطفى، ٢٠٠١، ٥٢) وعرفه الباحث بأنه:

وسيلة تربوية يمكن من خلالها أن يعبر الفرد وبطريقة حركية عن أحاسيسه ومشاعره كما انه من خلال اللعب يكتسب العديد من العادات الاجتماعية السائدة في المجتمع ومن خلاله ينمي مهاراته الحركية وقابليته البدنية.

١-٤-٢ الترويح :- هو ذلك النشاط الذي يمارسه الفرد في الوقت الحر وبدافع شخصي وهو نشاط يتسم بالاختيارية وهدفه الأساسي السعادة الشخصية. (القرغولي والمفتي، ٢٠٠١، ١٩٨٩) ١-٤-٣ الأولاد : وهو لفظ يطلق على الذكور والإناث. (الرواجيه، ٢٠٠٠، ٣)

٢- الإطار النظري والدراسات السابقة

١-٢-١ الإطار النظري

١-٢-٢ رعاية الأولاد في الإسلام

١- الرحمة بالأولاد وحسن تربيتهم.

رسخت الشريعة الإسلامية في قلوب الأبوين خلق الرحمة وحضنتهم على التحلي بها والتمسك بها وقد كان لنا في رسولنا الكريم محمد (صلى الله عليه وسلم) أسوة حسنة فقد كان (صلى الله عليه وسلم) رحيم بالأطفال محباً لهم عطوفاً عليهم ليناً معهم وقد كان يلعبهم ويحن عليهم وله (صلى الله عليه وسلم) مواقف كثيرة فعن عائشة رضي الله عنها قالت كان يؤتى بالصبيان إلى رسول الله (صلى الله عليه وسلم) فيبرك عليهم ويحنكهم (رواه مسلم) ^١.

^١ مسلم: الجامع الصحيح، كتاب الأدب: باب استحباب تحنك المولود عند ولادته وحمله إلى صالح يحنكه مجلد ٣، ج ٦، ح (٢١٤٧) دار المعرفة بيروت، ص ١٧٦

وفي موقف آخر للرسول (صلى الله عليه وسلم) فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال : قبل رسول الله (صلى الله عليه وسلم) الحسن ابن علي وعنده الأقرع بن حابس التميمي جالس فقال الأقرع إن لي عشرة من الولد ما قبلت منهم أحدا فنظر (صلى الله عليه وسلم) ثم قال (من لا يرحم لا يُرحم) (رواه البخاري)^١.

وعن أبي قتادة قال : خرج علينا رسول الله (صلى الله عليه وسلم) وأمامه بنتُ أبي العاص على عاتقه فصلّى فإذا ركع وضعها وإذا رفع رفعها (رواه البخاري)^٢.

وعن عائشة رضي الله عنها قالت : جاء اعربيّ إلى النبي (صلى الله عليه وسلم) فقال أتقبلون الصبيان فما نقبلهم فقال النبي (صلى الله عليه وسلم) أو املك لك أن نزع الله من قلبك الرحمة (رواه البخاري)^٣.

وقد دعا الرسول الكريم محمد (صلى الله عليه وسلم) إلى الصبر والرفق بالأطفال وعلى ما يحدث منهم وعدم مؤاخذتهم لعدم تكليفهم . فعن عائشة رضي الله عنها قالت : وضع صبياً في حجر النبي يُحنكه فيبال عليه ، فدعا بماء فأتبعه (رواه البخاري)^٤.

وكان الرسول الكريم (صلى الله عليه وسلم) يلعب الأطفال ويسلم عليهم فعن انس بن مالك رضي الله عنه قال : مرّ الرسول على صبيانٍ فسلم عليهم (رواه البخاري)^٥.

وعن انس بن مالك رضي الله عنه قال : كان الرسول الكريم (صلى الله عليه وسلم) يخالطنا حتى يقول لأخ صغير يا أبا عمير ما فعل النغير (رواه البخاري)^٦.

وكان الرسول الكريم (صلى الله عليه وسلم) يحب الأطفال ويلعبهم عن أسامة بن زيد رضي الله عنهما كان رسول الله (صلى الله عليه وسلم) يأخذني فيقعدني على فخذه ويقعد الحسن بن علي على فخذه الآخر ثم يضمهما ثم يقول اللهم ارحمهما فاني ارحمهما (رواه البخاري)^٧.

وكان الرسول الكريم (صلى الله عليه وسلم) يحب أولاده ويحن عليهم فعن ابن أبي نعم قال سمعت رسول الله يقول عن الحسن والحسين هما ريحانتي من الدنيا (رواه البخاري)^٨.

^١- ابن حجر، احمد بن علي، فتح الباري شرح صحيح البخاري: كتاب الأدب: باب الرحمة بالولد وتقبيله ومعانقته: ٥/٥٩٩٦، ص ٥٢٤.

^٢ بن حجر المصدر نفسه ج ١٠، رقم الحديث ٥٦٥١، ص ٥٢٣

^٣ بن حجر المصدر نفسه ج ١٠، رقم الحديث ٥٩٩٨، ص ٥٢٤

^٤ حجر مصدر سابق: باب الرفق بالأطفال والصبر على ما يحدث منهم وعدم مؤاخذتهم لعدم تكليفهم/ ج ١٠، رقم الحديث ٦٠٠٢، ص ٥٣٣

^٥ البخاري، محمد بن إسماعيل، صحيح البخاري :باب رفع الصبي على الفخذ/ج ٣/ حديث رقم (٦٢٤٧) ، مكتبة الصفا، مصر ، ٢٠٠٣، ص ١٩١.

^٦ البخاري المصدر نفسه: باب الانبساط إلى الناس/ج ٥/ حديث رقم (٦١٢٩). ص ١٦٣.

^٧ البخاري المصدر السابق حديث رقم (٦٠٠٣) ص ٥٣٣

^٨ البخاري المصدر السابق حديث رقم (٥٩٩٤) ص ١٣٧.

وعن يعلي العامري قال جاء الحسن والحسين إلى الرسول الكريم (صلى الله عليه وسلم) فضمهما إليه وقال: إن الولد مَبَخَلَةٌ مجبنة^١ (ابن ماجة)^٢.

وعن انس بن مالك رضي الله عنه قال: قال الرسول الكريم (صلى الله عليه وسلم) ليس منا من لم يرحم صغيرنا ويوقر كبيرنا (الترمذي)^٣.

وقد دعا الرسول الكريم (صلى الله عليه وسلم) إلى عدم التفريق بين الأولاد والنفقة عليهم وحسن تأديبهم لتعم الفائدة على الأهل والمجتمع والدولة وينشئ الطفل بدون أي ترسبات نفسية تأثر على حياته وعلاقته بأسرته وإخوانه فيصبح منتجاً معطاء .

عن جابر بن سمرة عن الرسول الكريم (صلى الله عليه وسلم) قال: لأن يؤدب الرجل ولده خير من أن يتصدق بصاع (الترمذي)^٤.

وحدثنا أيوب بن موسى عن أبيه عن جده أن الرسول الكريم (صلى الله عليه وسلم) قال: ما نَحَلَ ولدٌ من نحل أفضل من ادبٍ حسنٍ (الترمذي)^٥.

وعن أبي مسعود الأنصاري عن الرسول (صلى الله عليه وسلم) قال: نفقة الرجل على أهله صدقة (الترمذي)^٦.

وعن عقبة بن عامر قال سمعت رسول الله (صلى الله عليه وسلم) يقول من كان له ثلاث بنات فصبر عليهن وأطعمهن وسقاهن وكساهن من جدته^٧ كن له حجاباً من النار يوم القيامة (ابن ماجة)^٨.

ب- صحة الأطفال

عني الإسلام برعاية الأطفال حتى قبل أن يولدوا وهو في عالم الغيب من خلال حق الطفل إن يكون له أب وأم صالحين فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال قال رسول الله (صلى الله عليه وسلم) (إذا جاءكم من ترضون دينه وخلقه فزوجوه ، ألا تفعلوا تكن فتنة في الأرض وفساد عريض) (رواه الترمذي)^٩.

^١ أي منطقة البخل والجبن فمن اجله يبخل الإنسان ويجبن

^٢ الألباني ، محمد نصر الدين، صحيح سنن بن ماجة، المكتب الإسلامي بيروت، ١٩٨٦. حديث رقم (٢٩٥٧) ص ٢٩٥.

^٣ الترمذي، أبي عيسى محمد بن عيسى الترمذي ، الجامع الصحيح، دار بن حزم، بيروت. حديث رقم (١٩٢٤) ص ٥٦٨.

^٤ الترمذي المصدر نفسه حديث رقم (١٩٥٦) ص ٥٧٤.

^٥ الترمذي المصدر نفسه حديث رقم (١٩٥٧) ص ٥٧٤.

^٦ الترمذي المصدر نفسه حديث رقم (١٩٧٠) ص ٥٨٧.

^٧ من غناه

^٨ ، الألباني ، محمد نصر الدين، صحيح سنن بن ماجة، المكتب الإسلامي بيروت، ١٩٨٦. حديث رقم (٢٩٥٩) ص ٢٩٦.

^٩ أبو داود مصدر سابق: كتاب النكاح: ج ٢ / ح (١٠٨١) ص ٣٣٦.

عن أبي هريرة عن رسول الله (صلى الله عليه وسلم) قال (تنكح النساء لأربع لمالها ولحسبها ولجمالها ولدينها فاظفر بذات الدين تربت يداك) (رواه الترمذي)^١
فمسؤولية التربية تقع على عاتق الوالدين فان كانا حسنا الخلق فسيريان أولادهما على حسن الخلق وعلى العادات الاجتماعية المقبولة والحسنة.

وللحفاظ على صحة الرضيع اهتم الإسلام بالرضاعة ووضع شروط للرضعة إذ كانت إلام لن ترضعه لأي سبب كان ومن هذه الشروط:

- أن تكون شابة غير مسنة.
- أن تكون حسنة اللون قوية ومتوسطة السمن والهزل .
- أن تكون حسنة الخلق والأخلاق.
- بطيئة الانفعالات النفسية (الذميمة).

لقد عد الكثير من التربويين عملية الرضاعة ليست مجرد إشباع حاجة عضوية بل هي موقف نفسي اجتماعي شامل يشمل الرضيع وإلام وهو أول فرحة للتفاعل الاجتماعي. (الخطيب والزبادي، ٢٠٠٠، ٢٦)

كما أن سياسة الدولة الإسلامية كانت توفر مساعدة للإباء للإنفاق على أولادها لتأمين غذاء صحي وجيد له.

فقد فرض عمر بن الخطاب (رضي الله عنه) لكل من تقطم طفلها عن الرضاعة مبلغاً من المال لشراء الطعام له، وكانت بعض الأمهات تقطن أولادهن قبل أن يتم سن الفطام للحصول على المال فلم علم الخليفة شرع قانون بإعطاء المال لكل الأطفال منذ اليوم الأول لولدتهم خوفاً عليهم من أن يتعرضوا للموت أو المرض. (الخطيب والزبادي، ٢٠٠٠، ٩)

نلاحظ إن اهتمام المسلمين في تربية وتنشئة جيل صحيح البدن يتمتع بصحة ولياقة كان من ضمن أولويات إنشاء دولة إسلامية قوية الدعائم تتمتع بكل ما وصلت إليه الدول الكبرى في الوقت الحاضر.

أن حسن رعاية الأب لابنائه وملاعبته لهم من الأوقات التي يتذكرها الطفل عندما يكبر ويبقى متأثراً بها وهي من الأمور التي تترك لديه انطباعات عن الرعاية والحنان الذي يعطيه أبواه له وهي تؤدي إلى الانسجام داخل الأسرة.

^١ أبو داود مصدر سابق: كتاب النكاح/ ج٢/ ح (٢٠٤٩) ص ٢٢٦.

وقد أكد الكاتب الياباني ماسارو ايبوكا انه لا يمكن أن ينشأ طفل متميز في بيت تكون إلام هي القوامه عليه والأب هو التابع لها وينبغي أن لا يكون ضيق الوقت والتعب بعد العمل عامل لا بتعاد الإباء عن أطفالهم.(ايبوكا، ١٩٩٠، ٨٥)

كما إن المعاملة الحسنة واللينه مع الطفل هي إحدى النتائج التي حصل عليها بعض الدارسين الذين أحيطوا مع الأيام خبرة بموضوع المعاقبة الجسدية تؤدي إلى مزيد من المشاكسة وإنها طريقة غير مجدية. وان على الوالدين أن يتذكروا بأنها المثل الأعلى الذي يحتذي به الطفل وهو من اقوي العوامل التي تؤدي إلى تكيف اتجاهات سلوك أطفالنا.(الروايجه، ٢٠٠٠، ١٩)

كما إن علم نفس الطفل يؤكد إن نمو الأطفال لايمكن أن يحدث إلا بتوفر ثلاث شروط أساسية وهي التغذية الجيدة والاستعداد الوراثي والحنان، فالحنان والمداعبة والغناء للطفل وقضاء وقت كافي معه وملاعبتهم هي أمور صغيرة ولكنها تحقق النمو المتزن والمنظم للطفل . (الروايجه، ٢٠٠٠، ١٩)

٢-١-٢ اللعب عند الأولاد في السنة

إن كثير من المفكرين الأوائل من المسلمين اقتدوا بسنة الرسول الكريم (صلى الله عليه وسلم) الذي دعانا للحركة والنشاط وممارسة الرياضة فتوصلوا إلى كثير من المفاهيم والمبادئ المتصلة بحركة الإنسان وطرق تعلمها والارتقاء بها وأهميتها للأطفال والتي تتشابه إلى حد بعيد مع مثيلاتها من المفاهيم الحركية والتربوية المعاصرة.(الخولي ، راتب، ٢٠٠٩، ١٦١)

إن عناية الإسلام بتربية الجسم يقصد بها تقوية الجسم ورياضته على احتمال المشاق وبذل الجهد كما يقصد بها قوة الأخذ بنصيب الإنسان من الحياة والاستمتاع به فالجسد الهزيل المريض لاياخذ نصيبه الحق من متاع الدنيا.(قطب، ٢٠٠٤، ١٠٥).وهناك الكثير من الأحاديث النبوية التي تؤكد على أهمية اللعب والرياضة والألعاب للأولاد وسندرجها كما يأتي:

أولاً- اللعب

يرتبط مفهوم اللعب بالطفل لان الطفل يكون افرغ قلباً واقل شغلاً وايسر تبديلاً وأكثر تواضعاً لذلك كان اللعب للأطفال مهم جداً (الرومي، ١٩٩٩، ١٣)

واللعب له أهمية كبيرة بالنسبة للطفل وذلك من خلال امرين:

- لان قابلية التعليم للصغير أكثر من قابلية التعليم للكبير .
- ولان حاجة الطفل للعب والمرح والترويح وهو صغير أكثر من حاجتها وهو كبير (الخطيب والزيادي، ٢٠٠٠، ١١٤)

وقد أدرك الرسول (صلى الله عليه وسلم) بحكمته التي وهبها الله له وكيف لا وهو يتلقى تعاليمه من الله العزيز القدير أن للعب أهمية بالغة للأطفال لذلك فقد كان يسمح لهم بالعب داخل مسجده (صلى الله عليه وسلم) .

فقد روى البخاري عن عائشة (رض الله عنها) قالت (والله لقد رأيت رسول الله (صلى الله عليه وسلم) يقوم على باب حجرتي والحبشة يلعبون بحرابهم في مسجد رسول الله (صلى الله عليه وسلم) وكان الرسول يسترني بردائه كي انظر إلى لعبهم ، ثم يقوم من اجلي حتى أكون إنا التي انصرف : فاقدر الجارية الحديثة السن حريصة على اللهو)^١.

- كما نهى الرسول (صلى الله عليه وسلم) عن إيذاء الذين يلعبون ، فقد روى البخاري عن أبي هريرة (رضي الله عنه) قال بينما الحبشة يلعبون عند رسول الله (صلى الله عليه وسلم) بحرابهم إذ دخل عمر بن الخطاب (رضي الله عنه) فأهوى بالحصباء يحصبهم بها فقال له رسول الله (صلى الله عليه وسلم) (دعهم يا عمر)^٢

- اللعب بالعرائس

شجع الرسول محمد (صلى الله عليه وسلم) على اللعب بالعرائس لما فيها من تسلية وتدريب للبنات على تربية الأطفال فعن عائشة قالت (كنت العب بالبنات فلما دخل على رسول الله (صلى الله عليه وسلم) وعندني الجواري فإذا دخل خرجن وإذا خرج دخلن) (رواه أبي داود)^٣

وعن عائشة (رض الله عنها) قالت إن رسول الله (صلى الله عليه وسلم) قدم عليها من غزوة تبوك أو خيبر وفي صهوتها ستر فهبت ريح فكشفت عن بنات لعائشة (لعب) فقال رسول الله (صلى الله عليه وسلم) : ما هذا يا عائشة؟ قالت بناتي ورأى بينهن فرساً له جناحان من رقاد فقال وما هذا الذي أرى وسطهن؟ قالت فرس ، قال وما هذا الذي عليه؟ قالت جناحان ، قال فرس له جناحان؟ قالت أما سمعت إن لسليمان خيلاً لها أجنحة؟ قالت: فضحك رسول الله (صلى الله عليه وسلم) حتى رأيت نواجذه) (رواه أبي داود)^٤

إن الدراسات الحديثة تؤكد على إن اللعب بالدمى تنمي المهارات لدى الطفل وتجعله يشق طريق المستقبل بثقة.

والدمى قديمة قدم التاريخ وهي أما أن تكون مصنوعة بشكل معقد أو بسيط وهي بالنسبة له تمثل رفيقته وسلوته وحافضة أسرارته. (الرواية، ٢٠٠٠، ٢٥٧)

^١ البخاري مصدر سابق: كتاب النكاح: باب: باب نظر المرأة إلى الحيش ونحوهم من غير ريبه / ج/٥ ح/ (٤٩٣٨) / ص/ ٢٠٠٦.

^٢ بن حجر، مصدر سابق: باب اللهو بالحراب/ ج/٦ ح/ ٢٩٠١ / ص ١١٣.

^٣ أبي داود، مصدر سابق، باب اللعب بالبنات/ ج/٤ ح/ (٤٩٣١) / ص/ ٢٨٤.

^٤ أبي داود، مصدر سابق، باب اللعب بالبنات/ ج/٤ ح/ (٤٩٣٢) / ص/ ٢٨٥.

إن الطفل يستعين بالدمية لكي يمارس لعبة الحياة من خلالها فالطفل الذي يريد إن يكون أبا أو الطفلة التي تريد أن تكون إما لا بد لها من دمية تحن عليها وتضفي عليها كل ادوار الحياة المتوقعة بما في ذلك الضحك والبكاء والنشاط والكسل بل حتى المرض والموت.
(الرواية، ٢٠٠٠، ٢٦٠ - ٢٦٢)

- اللعب بالأراجيح

أباح الإسلام اللعب بالأراجيح ففيها رياضة شيقة وتسلية بريئة فقد روي عن عائشة (رض الله عنها) قالت: قدمن إلى المدينة فنزلنا في بني الحرث بن الخزرج فو الله أنني لعي أرجوحة بين عزقين فجاءتني أمي فأنزلتني(رواه أبو داؤد)^١
إن اللعب كما أثبتت البحوث العلمية يعمل على تشكيل شخصية الطفل بإبعادها المختلفة المعرفية والجسمية والحركية والنفسية والوجدانية والانفعالية والاجتماعية. (بليقيس ومرعي، ١٩٨٢، ١٤٧)

كما انه يعد من انجح الوسائل التربوية إذ انه أسلوب الطبيعة في مرحلة الطفولة ذات الحاجة الملحة للحركة. (فرج، ١٩٨٧، ١٩)

والطب الحديث اثبت إن النشاط الرياضي عند الأطفال يقلل من عوامل الخطورة للإصابة بأمراض القلب والدوران. (Simons-Motion and others ,1987. 295)

ثانياً- القوة واللياقة البدنية

حث الإسلام على اكتساب الإنسان للقوة البدنية واللياقة العالية فقال رسول الله (صلى الله عليه وسلم) (المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير)(رواه مسلم)^٢
كما اهتم رسول الله (صلى الله عليه وسلم) بلياقة النفس وذلك إن النفس والجسد يقوي بعضها بعضاً ويمثل وحدة واحدة .

ثالثاً بعض الألعاب الرياضية

عن أبي رافع رضي الله عنه قال قلت يارسول الله (صلى الله عليه وسلم) (اللاولاد حق علينا كحقنا عليهم قال رسول الله (صلى الله عليه وسلم) (نعم حق الولد على الوالد إن يعلمه الكتابة والسباحة والرمي وان يورثه طيباً) (رواه البيهقي)^٣
من خلال الحديث يتضح ماياتي:

^١ أبي داود، مصدر سابق، باب اللعب بالأرجوحة/ج/٤/ح(٤٩٣٧)/ص٢٨٦.

^٢ مسلم، مصدر سابق، كتاب القدر: باب الأمر بالقوة وترك العجز والاستعانة بالله وتفويض المقادير/ج/٤/ح(٢٦٦٤)/ص٢٠٥٦.

^٣ البيهقي، احمد بن حسين بن علي، السنن الكبرى، كتاب السبق والرمي: باب التحريض على الرمي/ج/١٠/ح(١٩٥٢٦)/ص١٥.

إن للقرأة والكتابة أهمية كبيرة في الإسلام وقد شجع الإسلام على تعلم الكتابة والاهتمام بالقرأة ونستدل على ذلك من خلال أول آية نزلت على رسول الله (صلى الله عليه وسلم) هي ((اقرأ باسم ربك الذي خلق)) (سورة العلق، آية (١))

وقد عني المسلمون بالتعليم فقد كانت دية الأسرى لمن يعرف القرأة والكتابة إن يعلم عشرة من المسلمين، وكانت مؤسسات التعليم عبر العصور الإسلامية منتشرة واستخدمت أدوات مساعدة لمساعدة الطلاب على التعلم وهي اللوح (السبورة) في الكتاب من زمن قديم.

وقد كانت التربية والتعليم في الإسلام ديمقراطية حرة لا تعرف التفرقة أو الطبقة فكان المبدأ السائد المساواة والعدالة وتكافؤ الفرص ، وكان التعليم مجانياً وكان يشمل في بعض الكتابيب الطعام والكساء، وكان بعض المعلمين يهتمون بالتعليم ويعملون في الكتابيب بدون اجر مادي أو اجر رمزي مرضاة لله سبحانه وتعالى (الخطيب والزبدي ، ٢٠٠٠ ، ٩٠ - ٩١)

- السباحة

ذكر رسول الله (صلى الله عليه وسلم) الكثير من الأحاديث عن السباحة فقد أباح رياضة السباحة وكان يمارسها هو وأصحابه وعدها من اللهو المباح. فقال رسول الله (صلى الله عليه وسلم) في السباحة (كل شيء ليس من ذكر الله فهو لهو أو سهو إلا أربع خصال الركض بين الغرضين (الرمي) وتأديبه فرسه، وملاعبته أهله وتعليمه السباحة) (رواه ابن ماجة) ^١، وقد وردت الكثير من الأقوال عن الصحابة رضي الله عنهم عن أهمية السباحة فكتب الخليفة عمر بن الخطاب إلى الولاة (أن علموا أولادكم السباحة والرمي والفروسية) تنفيذاً لسنة رسول الله (صلى الله عليه وسلم) ((كما كتب إلى عبيدة بن الجراح (أن علموا غلمانكم العموم). (مامسر، ٢٠٠١، ٢٣٢)

ويذكر د. محمد سعيد و د. ناهده رسن سكر

إن للسباحة قيم فسيولوجية تؤثر تأثيراً ايجابياً على أجهزة وأعضاء الجسم إذا تزيد من قدرة الجهاز الدوري التنفسي كما إن لها قيمة ترويحية بما تدخله على النفس من سرور وضحك كما إن لها قيمة اجتماعية عندما يتعاون الفرد لإنقاذ شخص آخر أو اشتراك الأسرة والأصدقاء في نشاط السباحة كما أنها تنمي الجهاز العصبي. (علي وسكر، ١٩٨٨، ٣٠-٣١)

وقد أثبتت الكثير من الدراسات أهمية السباحة للرضيع إذ إن الرضيع يستطيع أن يمارس السباحة وان يتعلمها وبصورة جيدة وبسرعة، فهو يستطيع أن يحافظ على توازنه في الماء أكثر منه على الأرض وان إمكانية تنمية المواهب والقدرات البشرية تبدأ قبل أن يبلغ الطفل السنة من

^١ الألباني، مصدر سابق، كتاب الجهاد: باب ارموا واركيوا/ج/٢/ح(٢٨١١)/ص/٩٤٠.

عمره والسباحة وسيلة تساعد على تنمية طاقات الطفل فهي تعطي راحة في النوم وتفتح الشهية للطعام وتشحذ القدرة على العمل والاستجابة وتقوي العضلات. (ايبوكا، ١٩٩٠، ٤٠-٤٠)

كما إن السباحة تدخل المرح والسرور إلى النفس إثناء ممارستها فهي الرياضة الترويحية الأولى في المجتمع وقد أثبتت التجارب إن السباحة تساعد على شفاء الكثير من الأمراض وعلاج كثير من التشوهات وتحقق الانتعاش والاستفادة من أشعة الشمس والهواء النقي وتملاً الفراغ بشئ نافع يعود على الجسم والنفس بالراحة والمتعة. (بلال، ١٩٨١، ١٣-١٤)

وهي رياضة محبوبة ولها تأثير ممتع وتعمل على تنمية الجسم بشكل متناسق وتدفع جميع المجموعات العضلية للعمل وتزيد من العمل الوظيفي للقلب والرئتين والجهاز الهضمي وغيرها من الأجهزة الحيوية. (الشافعي، ١٩٩٨، ١٧)

- رياضة الرمي

وهي من الرياضات التي أكد الإسلام على تعلمها اشد تأكيد وكان الرسول (صلى الله عليه وسلم) يعجبه أن يكون الرجل رامياً فارساً سابقاً، ففي رواية إن الرسول (صلى الله عليه وسلم) مر على نفر يتناضلون فقال (صلى الله عليه وسلم) (ارموا بني إسماعيل فإن أباكم كان رامياً ارموا وانأ مع بني فلان، قال فامسك احد الفريقين بأيديهم فقال (صلى الله عليه وسلم) ما لكم لا ترمون قالوا كيف نرمي وأنت معهم قال ارموا وانأ معكم كلكم) (ابن ماجه) ^١ وعن عقبة بن عامر إن الرسول (صلى الله عليه وسلم) قال (من تعلم الرمي ثم تركه فليس منا أو قد عصي) (رواه مسلم) ^٢، عن يزيد بن البراء عن أبيه قال خطب الرسول (صلى الله عليه وسلم) يوم العيد وهو متكئ على قوسه) (أبي داود) ^٣، وفي حديث عن الرسول (صلى الله عليه وسلم) (فقد روي عن عقبة بن عامر رضي الله عنه) قال سمعت النبي (صلى الله عليه وسلم) وهو على المنبر يقول (واعدوا لهم ما استطعتم من قوة إلا إن القوة الرمي إلا إن القوة الرمي) (رواه مسلم) ^٤ (مامسر، ٢٠٠١، ٢٢٦-٢٢٧)

وجاء في كتاب الفروسية لابن القيم الجوزية نقلا عن عقبة بن عامر قال : قال الرسول (صلى الله عليه وسلم) (إن الله ليدخل بالسهم الواحد ثلاثة أنفار الجنة صانعه المحتسب في عمله الخير ، والرامي به ، والمدد به (منبله) فارموا واركبوا وان ترموا أحب من أن تركبوا ، وكل لهو باطل ، ليس من اللهو محمود إلا ثلاثة: تأديب الرجل فرسه وملاعبته أهله ورميه بقوسه ونبله،

^١ الألباني، مصدر سابق، باب فضل الرمي/ج/٢/ح/٢٢٧١/ص/١٣٢.

^٢ مسلم، مصدر سابق، كتاب الأمانة: باب فضل الرمي والحث عليه ودم من علمه ثم نسيه/ج/٣/(١٩١٩)/ص/١٥٢٢.

^٣ أبي داود، مصدر سابق، كتاب السلاح: باب يخطب على قوسه/ج/١/ح/١١٤٥/ص/٣٦٧.

^٤ مسلم، مصدر سابق، كتاب الأمانة: باب فضل الرمي والحث عليه ودم من علمه ثم نسيه/ج/٣/(١٩١٧)/ص/١٥٢٢.

إنهن من الحق ومن ترك الرمي بعد ما علمه رغبة فإنها نعمة قد تركها أو قال كفرها (رواه أبي داود)^١ (ابن القيم ، ب ت ، ١٥)

إن سبب حرص المسلمين على تعلم الرمي لما له أهمية جهادية فهو يستخدم كأحدى الأسلحة المهمة في المعركة وهي في الوقت الحاضر تمثل الرمي بالبندقية .
إن للرمي تأثيرات على الصحة فهي تعمل على تقوية العضلات وخاصة عضلات الرجلين والذراعين والظهر ، كما إن هذه الرياضة ليست محددة بعمر فيمكن للإنسان أن يمارسها طوال حياته ، كما إن هذه اللعبة ليس لها منافس بل إن الفرد يتنافس مع نفسه لذلك فإن من يمارسها لا يخضع لضغوط نفسية إثناء المنافسة فهي تحقق المتعة في ممارستها وتدخل الفرح والسرور على قلب الرامي . (الصراف ، ١٩٨٠ ، ١٤-١٦)

- رياضة المصارعة

- كان الرسول (صلى الله عليه وسلم) يمارس ويشجع رياضة المصارعة

ففي رواية انه في يوم احد رد (صلى الله عليه وسلم) رافع بن خديج ومنعه من الذهاب معهم إلى احد فشجع له والده لأنه كان ماهراً في الرمي فأجازاه الرسول (صلى الله عليه وسلم) لمهارته في الرمي . ثم رد (صلى الله عليه وسلم) (سمرة بن جندب) فقال سمرة أجزت رافعاً ورددتني ولو صارعته لصرعته، فدعهما (صلى الله عليه وسلم) إلى المصارعة بين يديه فصرع سمرة رافعاً فأجازاه (صلى الله عليه وسلم) (رواه البيهقي)^٢ .

إن لهذه اللعبة شعبية كبيرة وحظيت بالاهتمام على مختلف العصور وسبب هذا الاهتمام يرجع إلى:

- أنها تساعد على تذليل المصاعب ففي المراهقة يحتاج الفتى إلى تذليل المصاعب وذلك عن طريق تطوير صفات الشخصية مثل الشعور بعزة النفس والأنفة وحب الذات والاعتماد على النفس والقدرة على التحكم بالشهوات والرغبات الذاتية التي تنتافى وعادات المجموعة فضلاً عن الرحمة بالضعفاء .
- تنمي الذكاء والانتباه واليقظة والدقة.
- تصقل الأجسام وتكسبهم المهارة والصفات البدنية الجيدة مما يؤدي إلى رفع قدرة الفرد إلى الإنتاجية. (صادق والدهوري، ١٩٨٥ ، ١٢-١٤)
- الفروسية

^١ أبي داود، مصدر سابق، كتاب الجهاد: باب فضل الرمي /ج/٢/ح(٢٥١٣)/ص١٦ .
^٢ البيهقي، مصدر سابق، كتاب السيف والرمي: باب ما جاء بالمصارعة/ج/١٠/ح(١٩٥٤٥)/ص١٨ .

كان الرسول الكريم محمد (صلى الله عليه وسلم) يحب الخيل وكان (صلى الله عليه وسلم) يسابق بينها فعن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما إن رسول الله (صلى الله عليه وسلم) سابق بين الخيل التي أضمرت من الفيحاء وأمدتها ثنية الوداع وسابق بين الخيل اللاتي لم تضمر من الثنية إلى مسجد بني زريق وكان عبد الله بن عمر من سابق بها (البخاري) وعن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما إن رسول الله (صلى الله عليه وسلم) كان يقول عن الخيل (صلى الله عليه وسلم) (الخيول في نواصيها^١ الخير إلى يوم القيامة) (البخاري)^٢

٢-١-٣ التغذية والصحة

أولاً-التغذية

كانت عناية الإسلام بالإنسان عناية متكاملة شاملة إضافة إلى اهتمام الرسول (صلى الله عليه وسلم) ببناء الجسد عن طريق الرياضة فانه اهتم به في ناحية الصحة فوضع قواعد صحية في المأكل والمشرب والنوم ليضمن حصول الجسم على التغذية المتكاملة .

فقد روي عن الإمام احمد والترمذي عن الرسول (صلى الله عليه وسلم) انه قال (ما ملأ آدمي وعاءً شراً من بطنه ، بحسب ابن ادم لقيمت يقمن صلبه ، فان كان لا بد فاعلاً ، فنثلت لطفامه وثلت لشرايه وثلت لنفسه) (ابن ماجه)^٣

وعن انس بن مالك قال قال رسول الله (صلى الله عليه وسلم) (إن من السرف أن تأكل كل ما اشتهيت) (ابن ماجه)^٤

وقد أدب الإسلام أولاد المسلمين بان علمهم كل شئ حتى طريقة أكلهم للطعام وكمية الطعام فعن عمر بن أبي سلمة قال كنت غلاماً في حجر النبي (صلى الله عليه وسلم) فقال لي الرسول يا غلام سم الله وكل بيمينك وكل مما يليك فما زالت طعمتي بعد) (البخاري)^٥

وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال قال رسول الله (صلى الله عليه وسلم) (إن المؤمن يأكل في معي واحد والكافر يأكل في سبعة أمعاء). (البخاري)^٦.

وعن جابر قال سمعت رسول الله (صلى الله عليه وسلم) يقول (طعام الواحد يكفي الاثنين وطعام الاثنين يكفي الأربعة وطعام الأربعة يكفي الثمانية) (مسلم)^٧

^١ البخاري ،مصدر سابق ،كتاب أبواب المساجد:باب هل يقال مسجد بني فلان/ج١/ح٤١٠/ص ١٦٢ .

^٢ نواصيها : شعر مقدمة الرأس.

^٣ البخاري ،مصدر سابق ،كتاب الجهاد والسير:باب الخيل معقود في نواصيها الخير إلى يوم القيامة/ج٣/ح١٦٩٤/ص ١٠٤٧ .

^٤ الألباني ، مصدر سابق،كتاب الأطعمة: باب الاقتصاد في الأكل وكراهة الشبع/ج٢/ح٣٣٤٩/ص١١١١ .

^٥ الألباني ، مصدر سابق،كتاب الأطعمة: باب الاقتصاد في الأكل وكراهة الشبع/ج٢/ح٣٣٢٥/ص١١١١ .

^٦ البخاري ، مصدر سابق،كتاب الأطعمة: باب الأكل باليمين/ج٣/ح٥٣٧٦/ص٩ .

^٧ البخاري ، مصدر سابق،كتاب الأطعمة : المؤمن يأكل بمعى واحد /ج٣/ح٥٣٩٧/ص١٤ .

^٨ مسلم ،مصدر سابق،كتاب الاشربة :باب إكرام الضيف وفضل إيثاره/ج٦/ح٢٠٥٩/ص ١٣٢ .

وفي هذه الأحاديث نص صريح على عدم الإكثار من الطعام والشرابة في الأكل والمحافظة على وزن الجسم لما للأكل من مضار تؤثر تأثيراً مباشراً على الصحة. أصبحت التغذية والتمتع بالصحة واللياقة البدنية والنفسية الشغل الشاغل التي تشغل العالم في هذا القرن وقد قُدمت البرامج والبحوث والدراسات حول السمنة والتغذية وغيرها من أمور الصحة والتغذية والحمية. (سليمان والخويله، ٢٠٠٧، ١٠٣)

إن تناول الطعام له فوائد ايجابية على العمليات الحيوية العامة بالجسم ومن تأثيراته :-

- المحافظة على بناء الجسم وإعادة التالف من الخلايا .
 - تنظيم العمليات الكيميائية الحيوية داخل الخلايا
 - نمو الجسم والمقدرة على الحركة والإنتاج.
 - التأثير على الحالة النفسية والجسمية والعقلية الصحية والاجتماعية .
 - إمداد العضلات بالطاقة للانقباض العضلي.
 - إفراز الغدد وضخ الإشارات العصبية. (الحوري، ٢٠٠٧، ٧٢٢)
- بالرغم من إن تناول الطعام له فوائد عديدة وأهمها بقاء الإنسان على قيد الحياة إلا إن تناول الطعام بدون وعي صحي يؤدي إلى إصابة الإنسان بالإمراض المزمنة ثم الموت نتيجة المرض .

من أهم الأمراض التي يسببها الطعام هي السمنة ومن إضرارها:

- زيادة نسبة الدهون في الجسم والكوليسترول الضار في الدم وارتفاع السكري في الدم وتصلب الشرايين، وهي السبب الرئيسي للإصابة بمرض ضغط الدم. (عبد الرحيم، ٢٠٠٧، ٢١)
- ،(الكيلاني واللالا، ٢٠٠٧، ١٦٤)،(السيد، ٢٠٠٠، ١٤٤)

كما إن للسمنة تأثيرات أخرى منها:

- تحديد الحركة .
- أمراض المفاصل والعمود الفقري.
- عسر الهضم.
- الاحتفاظ بالماء والملح .
- تأخر الشفاء من العمليات الجراحية .
- انخفاض معدل العمر إذ إن العلاقة عكسية بين الوزن والعمر .
- الحالة النفسية والمظهر الخارجي إذ يكون الشخص البدين أكثر انطوائية ويشعره بعدم الثقة. (الحوري، ٢٠٠٦، ٤٣-٤٧)

- ثانياً - الصحة

كما أكد ديننا الإسلامي على صحة الفرد وإكسابه الراحة من خلال تمتع الفرد بالنوم الكافي وقد وردت في القرآن الكريم آيات عن النوم فقد قال الله تعالى (وجعلنا نومكم سباتاً وجعلنا الليل لباساً وجعلنا النهار معاشاً) (سورة النبأ، الآيات ٩-١١) إن الفطرة الإنسانية تقضي أن يأخذ الإنسان كفايته من النوم في الليل لان ظلمته توحى بالانقطاع عن العمل فيشعر الإنسان بالاسترخاء الفطري فيؤثر على النفس ويمنح هدوء البال والاستغراق في النوم العميق. (قطب، ب ت، ٣٨٤) وقد ورد عن ابن القيم الجوزية في كتابه الطب النبوي عن النوم الشيء الكثير فقد ورد إن نوم النهار مكروه وانه يولد الأمراض والكسل ويستثنى من ذلك وقت الهجرة في فصل الصيف إذا اشتدت حرارة النهار. (ابن القيم، ب ت، ١١٤)

وقد ذكرت د. نادية إن على الفرد أن يحصل على النوم الكافي حتى يعمل على تحسين قدراته على العمل بكفاءة. (رشاد، ٢٠٠٠، ٤٨)

لم يغفل الدين الإسلامي عن أي شيء يحقق التوازن للإنسان فقد اهتم بالقوام فقال الله سبحانه وتعالى (لقد خلقنا الإنسان في أحسن تقويم) (الآية رقمها)

يقصد بالقوام الحسن : الجسم المعتدل الذي يكون هناك في حالة توازن ثابتة بين القوة العضلية له والجاذبية الأرضية وتكون ترتيب العضلات والعام في وضع طبيعي بحيث تحفظ انحناءات الجسم الطبيعية دون أي زيادة أو نقصان حتى يقوم الإنسان بعمله ويؤدي جميع الحركات التي يحتاج لها دون أي تعب وبسهولة واقل مجهود. (الصميدعي، ٢٠٠٢، ٤٤)، (روفائيل و الخربوطلي، ب ت، ٩).

قد يتعرض القوام إلى شيء من التشوهات لأسباب عدة منا الوضعيات الخاطئة التي يتخذها الفرد أثناء ممارسة عمل ما

أو الكسل أو الترهلات أو التعرض للحوادث المختلفة.

لذلك فقد حث الإسلام المسلمين على العمل الدؤوب وممارسة الرياضات المختلفة للمحافظة على الصحة والقوام المعتدل.

٢-١-٤ الترويح

اهتم الإسلام بوقت الفراغ وحض الإسلام المسلمين على حسن استخدام وقت الفراغ بشيء يعود على الفرد بالمنفعة في الدنيا والآخرة وقد قال الرسول (صلى الله عليه وسلم) (أمرين مغبون فيهما كثير من الناس هما الصحة والفراغ) (البخاري)^١

^١ البخاري، مصدر سابق، كتاب الرقاق: باب ما جاء في الصحة والفراغ وان لا عيش إلا عيش الآخرة/ج ٥/ح ٦٠٤٩/ص ٢٣٥٧.

ولشغل وقت الفراغ اهتم الإسلام بالترويح ففي رواية عن أبي هريرة عن الرسول (صلى الله عليه وسلم) قال (إن هذا الدين يسر لا عسر ولن يشاد الدين أحد إلا غلبه فسددوا وقاربوا وابشروا واستعينوا بالغداة والرواحه وشيء من الدلجة) (رواه البخاري)^١. وقد أكدت الكثير من الدراسات إن الترويح ضروري للإنسان في كآنة مراحل حياته فهو يساعد على التجديد والحيوية ووضع برنامج منظم لبناء القابلية الفكرية والانفعالية والجسمية للفرد وهو يحقق أهداف عدة منها:

- الاسترخاء
- تكوين الشخصية المتزنة من خلال الاشتراك بفعالياته.
- الشعور بالرضا والسعادة والصحة والعلاقات الاجتماعية.
- رفع اللياقة البدنية إذ إن الترويح الرياضي أكثر أنواع الترويح انتشاراً وينتج إن استخدام الفعاليات الرياضية المختلفة.
- (ولسن، ب ت، ١٢)، (عبد الفتاح، ب ت، ٤٩)، (وزر ماس الحيارى، ١٩٨٧، ٣٥)، (حسين، ١٩٩٨، ٤٣، ١٩٩٨)، (طيلة، ٢٠٠٩، ٤٤) (الخطيب والمشهداني، ١٩٨٩، ١٢٨).

٢-٢ الدراسات السابقة

دراسة الآء عبد الله حسين

(التربية البدنية في السنة النبوية)

هدف البحث التعرف على التربية البدنية في السنة النبوية

وتناول البحث الألعاب الرياضية التي مارسها المسلمون

واستنتج الباحث ان اهتمام الرسول (صلى الله عليه وسلم) لم يكن مقتصرًا على نوع معين من الألعاب بل اشتملت على المسابقة بالإقدام وسباق الإبل والفروسية والرمي بالسهام والمبارزة بالرمح والسيف والسباحة ورفع الإثقال. كما ان الرسول (صلى الله عليه وسلم) سابق بين الخيل والإبل ووضع الرهانات عليها.

أوصى الباحث ان تكون هناك توعية رياضية بالألعاب التي مارسها المسلمون وأهمية الرياضة ومشروعيتها من وجهة نظر إسلامية.

٣- الاستنتاجات والتوصيات

١-٣ الاستنتاجات

استنتج الباحث إن:

^١ البخاري، مصدر سابق، كتاب الإيمان: باب الدين يسر/ج١/ح٣٩/ص٢٣. ع٣

- الرسول (صلى الله عليه وسلم) كان مهتماً بالطفولة محباً للأطفال وكان رقيقاً معهم اهتم بهم وبكل ماله ارتباطاً بهم ابتداءً من اختيار البابويين والتربية الصالحة والسلوك الحسن والصحة والتربية والرياضة والألعاب.

- إن عناية الإسلام بالطفل جاءت متكاملة شاملة اشتملت على كل ما من شأنه أن يبني شخصية وجسم الطفل بشكل متكامل وسليم.

- لم يغفل الإسلام عن أهمية اللعب فشجع الأولاد على ممارسة اللعب.

- شجع الإسلام على ممارسة الأولاد أنواع مختلفة من الألعاب مثل المصارعة والسباحة والرمي والفروسية.

- سمح الرسول (صلى الله عليه وسلم) بمشاهدة الألعاب الرياضية وشجع المتبارين.

- اهتم الإسلام بصحة الفرد ونومه ونبهه إلى أهمية تناول الطعام بشكل متوازن .

- اهتم بالقوام وضرورة حمايته من التشوهات التي قد تصيبه.

- اهتم بالترويح وعده طريق لتحقيق النمو النفسي والجسمي والاجتماعي.

٢-٣ التوصيات

أوصى الباحث بما يأتي:

- ضرورة إبراز أهمية اللعب والرياضة والترويح عند الأولاد من وجهة نظر إسلامية.
- إدخال مفردات للتربية البدنية والرياضة واللعب عند الأولاد في العصر الإسلامي ضمن المناهج الدراسية في كليات وأقسام التربية الرياضية لكي يتعرف الدارس على التراث التربوي العربي الإسلامي بشكل علمي وموضوعي لتكوين رؤية واضحة للإطار العام الذي يشكل تربية الطفل من منظور إسلامي. وإعادة مادة أسس التربية لكي تدرس في كلية وأقسام التربية البدنية إذ انه تم إلغاؤها من بعض الكليات والاقسام.
- أن تقوم وسائل الإعلام المقرؤة والمسموعة مهمة نشر مفهوم الطفولة في الإسلام والمبادئ العامة والخطوط الرئيسية للطفولة في التربية الإسلامية.
- كتابة بحوث أخرى تتضمن أساليب تربية الطفل من منظور تربوي إسلامي كما تتمثل في مصنفات وتأليف كبار المفكرين الإسلاميين في التراث الفكري التربوي الإسلامي .

المصادر

١. ابن القيم ، أبي عبد الله محمد ابن أبي بكر أيوب أزرعي، الفروسية، تحقيق: عزت العطار الحسيني، دار الكتب العلمية، بيروت، ب.ت.

٢. أبو داؤد، سليمان بن الأشعث السجستاني الأزدي، سنن أبي داؤد، ج ٤ ، دار الحديث ، القاهرة، ١٩٨٨.
٣. الألباني ، محمد نصر لدين، صحيح سنن بن ماجه، المكتب الإسلامي بيروت، ١٩٨٦.
٤. ابن حجر العسقلاني، احمد بن علي، فتح الباري شرح صحيح البخاري، ج ٩، ط ٣، مكتبة الفيحاء سوريا. ٢٠٠٠.
٥. ابيوكا ،ماسارد،التعليم المبكر (تعليم الطفل قبل سن المدرسة)، ترجمة: خالد يوسف القضاة، دار الفكر، عمان، ١٩٩٦.
٦. البهقي، احمد بن حسين بن علي ، السنن الكبرى، وفي ذيله :الجواهر النقي لابن التركماني، دار المعرفة ،بيروت، ب ت.
٧. البخاري، محمد بن إسماعيل، صحيح البخاري ، ج ٣، ط ١، مكتبة الصفا ،مصر ، ٢٠٠٣.
٨. بلال، ضياء حسن ،الأسس الفنية لتعلم السباحة ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨١.
٩. بلقيس ، احمد ومرعي توفيق، الميسر في سيكولوجية اللعب ، ط ١، دار لفرقان، عمان ، ١٩٨٢.
١٠. بن حجر العسقلاني، احمد بن علي، فتح الباري شرح صحيح البخاري، ج ٩، ط ٣، مكتبة الفيحاء سوريا. ٢٠٠٠.
١١. الترمذي، أبي عيسى محمد بن عيسى، الجامع الصحيح، دار بن حزم، بيروت، ب ت.
١٢. حسين ،الآء عبد الله،التربية البدنية في السنة النبوية، بحث منشور في مجلة الرافدين للعلوم الرياضية في كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل، مجلد ١٠، العدد ٣٨، ٢٠٠٤.
١٣. حسين،الآء عبد الله،بعض المدركات الخاطئة في التربية الرياضية والترويح لدى طلبة السنة الأولى في كليات جامعة الموصل ، رسالة ماجستير غير منشورة في كلية التربية الرياضية ،جامعة الموصل، ١٩٩٨.

١٤. الحوري، عكلة سليمان، قياس الثقافة الغذائية لدى طلاب جامعة الانبار الرياضييين وغير الرياضييين، بحث منشور في وقائع المؤتمر العلمي الثاني للمستجدات العلمية في التربية البدنية والرياضة، جامعة اليرموك الأردن، ٢٠٠٩.
١٥. الحوري، عكلة سليمان، الدليل إلى التغذية والوزن واللياقة، دار الكتب والوثائق، بغداد، ٢٠٠٦.
١٦. الحماحمي، محمد محمد و مصطفى، عائدة عبد العزيز، الترويح بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب، القاهرة، ٢٠٠١.
١٧. الخطيب، إبراهيم ياسين والزيادي، احمد محمد، صورة الطفولة في التربية الإسلامية، دار الثقافة، عمان، ٢٠٠٠.
١٨. الخولي، أمين أنور و راتب، أسامة كامل، نظريات وبرامج التربية الحركية للأطفال، دار الفكر العربي، مصر، ٢٠٠٩.
١٩. الخطيب، منذر هاشم والمشهداني، عبد الله إبراهيم، الفلسفة الرياضية، مطبعة التعليم العالي، جامعة الموصل، ١٩٨٩.
٢٠. الرحيم، جعفر فارس، اثر المستوى الاجتماعي والاقتصادي على نسبة الشحوم في الجسم لدى الأطفال الأردنيين من سن ١٤-١٥ سنة، بحث منشور في وقائع المؤتمر العلمي الثاني للمستجدات العلمية في التربية البدنية والرياضة، جامعة اليرموك الأردن، ٢٠٠٩.
٢١. رشاد، نادية كمال، التربية الصحية والامان، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٠.
٢٢. الروايحة، عائدة، موسوعة العناية بالطفل وتربية الأبناء، دار أسامة، الأردن، ٢٠٠٠.
٢٣. روفائيل، حياة عباد و الخربوطلي، صفاء صفاء الدين، اللياقة القوامية والتدليك الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، ب ت.
٢٤. الرومي، جاسم محمد، اثر برنامج الألعاب الصغيرة والقصص الحركية في بعض القدرات البدنية والحركية لأطفال رياض الأطفال، أطروحة دكتوراه غير منشورة في جامعة الموصل، العراق، ١٩٩٩.
٢٥. سليمان، محمد محمود و الخويلدة، قاسم محمد علي، مدى الوعي الصحي الغذائي لدى لاعبي المنتخبات الرياضية في جامعة اليرموك، بحث منشور في

- وقائع المؤتمر العلمي الثاني للمستجدات العلمية في التربية البدنية والرياضة، جامعة اليرموك الأردن، ٢٠٠٩.
٢٦. السيد، عائشة عبد المولى، الأسس العلمية لتغذية الرياضيين وغير الرياضيين، الدار العربية، الإسكندرية، ٢٠٠٠.
٢٧. الشافعي، حسن احمد، تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٨.
٢٨. صادق، غسان محمد و أدهوري، علي بن صالح، المصارعة الرياضية، دار الكتب، بغداد، ١٩٨٥.
٢٩. الصراف، عبد الستار حسن، رمي السهام، مطبعة جامعة بغداد، ١٩٨٠.
٣٠. الصميدعي، لؤي غانم، الانحرافات القوامية الأكثر شيوعاً لدى طلاب المراحل العمرية (١٢-١٥) سنة وعلاقتها ببعض القياسات الانتروبومترية، بحث منشور في مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، مج ٨، العدد ٢٧، ٢٠٠٢.
٣١. طيلة، محمود إسماعيل، سيكولوجية الترويح وأوقات الفراغ، إسلاميك جرافيك، مصر، ٢٠٠٩.
٣٢. عبد الفتاح، كاملياً، العلاج النفسي الجماعي باستخدام اللعب، مكتبة النهضة، مصر، ب.ت.
٣٣. علي، محمد سعيد وسكر، ناهده رسن، السباحة لطلاب كلية التربية الرياضية، مطبعة التعليم العالي، البصرة، ١٩٨٨.
٣٤. فرج، الين وديع، خبرات الألعاب للصغار والكبار، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٨٧.
٣٥. القرغولي، إسماعيل و المفتي، وداد، التربي الترويحية، دار الكتب، بغداد، ١٩٨٩.
٣٦. قطب، سيد، في ظلال القرآن، دار الشروق، بيروت، ج ٦، ب.ت.
٣٧. قطب، محمد، مناهج التربية الإسلامية، دار الشروق، مصر، ج ١، ٢٠٠٤.
٣٨. الكيلاني، هاشم واللالا، أسامة كامل، نسبة الشحوم وعلاقتها بفرط ضغط الدم وبعض متغيرات الكفاءة الوظيفية لدى التلاميذ في الفئة العمرية (١٠ - ١١) سنة، بحث منشور في وقائع المؤتمر العلمي الثاني للمستجدات العلمية في التربية البدنية والرياضة، جامعة اليرموك الأردن، ٢٠٠٩.

٣٩. مامسر، محمد خير، الموسوعة التاريخية لتطور الحركات الرياضية في

الحضارات القديمة والحديثة، دار الأوائل، عمان، ٢٠٠١.

٤٠. محمد، بريفان عبد الله، اثر استخدام برنامجيين بالألعاب الحركية والألعاب

الاستكشافية في تطوير بعض المهارات الحركية الأساسية والسلوك الاستكشافي

الرياضي لدى طلبة الصف الثاني الابتدائي، أطروحة دكتوراه غير منشورة في

جامعة الموصل، العراق، ٢٠٠٥.

٤١. مسلم، مسلم بن حجاج القشيري النيسابوري، الجامع الصحيح، دار المعرفة

بيروت، ب. ت.

٤٢. وزر ماس، إبراهيم والحيارى حسن، أساسيات في الترويح وأوقات الفراغ وجذورها

الفلسفية، دار الأمل، عمان، ١٩٨٧.

٤٣. ولسن، جرترد، الخدمة الترويحية والتربية غير المقصودة، ترجمة ليلي

الشعراوي، دار المعارف، مصر، ب. ت.

45- Simon –Morton and others ,children and fitness, public health perspective Reaction to the reactions ,Research quarterly for exercise and sport ,vol.1987.