

## الترويح والترفيه

الحمد لله رب العالمين، والعاقبة للمتقين، ولا عدوان إلا على الظالمين،  
والصلاة والسلام على الرحمة المهداة محمد بن عبدالله، وعلى آله وصحبه  
أجمعين. يسر ..... أن نقدم لكم إذاعتنا لهذا اليوم ..... الموافق  
.../.../١٤ هـ عن موضوع: الترويح والترفيه في حياة المسلم.



(١) القرآن الكريم خير بداية كما تعودنا معكم. وليتفضل  
الطالب: .....

﴿وَالشَّمْسُ وَضُحَاهَا ① وَالْقَمَرُ إِذَا تَلَّهَا ② وَالنَّهَارُ إِذَا جَلَّهَا ③ وَاللَّيْلُ إِذَا يَغْشَاهَا ④  
وَالسَّمَاءُ وَمَا بَنَاهَا ⑤ وَالْأَرْضُ وَمَا طَحَاهَا ⑥ وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ⑦ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ⑧  
قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ⑨ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا ⑩ كَذَّبَتْ ثَمُودُ بِطَغْوَاهَا ⑪ إِذِ انبَعَثَ  
أَشْقَاهَا ⑫ فَقَالَ لَهُمْ رَسُولُ اللَّهِ نَاقَةَ اللَّهِ وَسُقْيَاهَا ⑬ فَكَذَّبُوهُ فَعَقَرُوهَا فَدَمْدَمَ  
عَلَيْهِمْ رَبُّهُمْ بِذُنُوبِهِمْ فَسَوَّاهَا ⑭ وَلَا يَخَافُ عُقْبَاهَا ⑮﴾ [الشمس: ١-١٥].



(٢) الحديث الشريف من تقديم الطالب: .....

عن ابن عباس رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قال: قال النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «نعمتانِ مغبونٌ فيهما  
كثيرٌ من الناسِ: الصحة والفراغ» أخرجه البخاري.

وعن حنظلة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أنه قال: لقيني أبو بكر الصديق فقال: كيف أنت يا  
حنظلة؟ قال: قلت: نافق حنظلة، قال: سبحان الله ما تقول؟ قال: قلت:

نكون عند رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يذكرنا بالنار والجنة حتى وكأننا رأينا العين، فإذا خرجنا من عند رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عافسنا الأزواج والأولاد والضيعات فنسينا كثيراً، قال أبو بكر: فوالله إنا لنلقى مثل هذا، فانطلقت أنا وأبو بكر الصديق حتى دخلنا على رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قلت: نافق حنظلة يا رسول الله. قال رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: وما ذاك؟. قال: قلت: يا رسول الله نكون عندك فتذكرنا بالنار والجنة حتى كأننا رأينا العين، فإذا خرجنا من عندك عافسنا الأزواج والأولاد والضيعات فنسينا كثيراً. فقال رسول الله ﷺ: «والذي نفسي بيده أن لو تدومون على ما تكونون عندي وفي الذكر لصافحتكم الملائكة على فرشكم وفي طرقكم، ولكن يا حنظلة ساعة وساعة» ثلاث مرات. رواه مسلم.



٣) كلمة الصباح من تقديم الطالب: ..... وبعنوان:  
وسائل الترويح في العصر الحديث.

إن ما يميز العصر الذي نعيشه الآن: نشوء ظاهرة وقت الفراغ في حياة الأفراد والمجتمعات بشكل يستدعي الوقوف عندها ودراستها ورصد متغيراتها وتأثيرها على الفرد والمجتمع، لقد صاحب هذه الظاهرة تزايد وتطور في الوسائل الترويحية واستحداث وسائل جديدة لشغل وقت الفراغ؛ فكان لزاماً من ضبطها بضوابط الشرع التي ينبغي أن يراعيها المسلم في أثناء ممارستها من حيث اللباس، والوقت والمكان، فلا إفراط ولا تفريط، وإنما تؤخذ هذه المسائل بشيء من التسامح المنضبط، فلا تكن هم المسلم اليومي

ولا ينتقل من ترفيهه إلى ترفيهه، ولكن كما ورد في الحديث السابق: «ولكن يا حنظلة ساعة وساعة».



٤) مفهوم وقت الفراغ في الإسلام من تقديم الطالب:.....  
 وقت الفراغ تعني لغويًا: الزمن الذي يخلو فيه الإنسان من الشغل أو العمل، ومن المعلوم أن الأصل في حياة المسلم أنه لا يوجد فيها وقت للفراغ؛ لأن الوقت هو العمر وهو حياة الإنسان، وهو مطالب بملء الوقت فيما يعود عليه بالنفع الدنيوي والأخروي؛ ومن هنا تصبح جميع جوانب حياة المسلم تعبديّة إذا اقترنت بالنية الصالحة. ولهذا قال ابن القيم رَحْمَةُ اللَّهِ: «إن عمارة الوقت تكون بالاشتغال في جميع آناء الوقت بما يقرب إلى الله أو يعين على ذلك من مأكّل ومشرب ومنام وراحة، متى أخذها بنية القوة على ما يحبه الله، وتجنب ما يسخطه كانت من عمارة الوقت، وإن كان له فيها أتم اللذة فلا تحسب عمارة الوقت بهجر اللذات (الطيبات)»<sup>(١)</sup>.



٥) ما هو مفهوم الترويح والترفيه؟ مع الطالب:.....  
 يدور معنى كلمة الترويح في أصلها اللغوي: على السعة والانبساط وإزالة التعب ورجوع النشاط إلى الإنسان.  
 وللترويح عدة صور وأشكال، منها: إنعاش الروح، وإحياء القوة، وممارسة

(١) تهذيب مدارج السالكين (ص ٢٨٧).

الأنشطة البدنية والرياضية التي تعود على الجسم والعقل بالفائدة والحيوية، ولذا فمفهومه الشامل هو: نشاط هادف وممتع للإنسان يمارسه اختياراً وبرغبة ذاتية وبوسائل وأشكال عديدة مباحة شرعاً، ويتم في أوقات الفراغ.



٦ الطالب:.....يقدم لنا آثار الترويح على الإنسان.

يكتسب الترويح أهمية من خلال الآثار المترتبة عليه، والدوافع النفسية إليه، ومن تلك الآثار الإيجابية للترويح:

١- إشباع الحاجات الجسمية للفرد، وذلك بممارسة الأنشطة البدنية والتي تساعد على زوال التوترات العضلية، وتنشط الدورة الدموية، وتحسن الأجهزة الرئيسة بالجسم كالجهاز التنفسي والهضمي.

٢- إشباع الحاجات الاجتماعية للفرد، ومن المعلوم أن معظم الأنشطة البدنية والترويحية تتم بشكل جماعي تساعد على اكتساب الروح الجماعية والتعاون والانسجام والقدرة على التكيف مع الآخرين، فتتكون علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين.

٣- تساعد الأنشطة الترويحية على اكتشاف العديد من السجايا والأخلاق والطباع الجيدة التي تساعد الإنسان في بقية حياته اليومية، مثل: الصبر، والانضباط بالوقت.

٤- تؤدي الأنشطة إلى زيادة الإنتاجية لدى الفرد مما ينعكس بأثره الإيجابي على فعاليات الفرد ونشاطه وحيويته حال عودته للعمل.

٥- تُكسب الأنشطة الفرد روح الأسرة الواحدة حين ممارستها بشكل

جماعي، وكلما ارتفعت نسبة المشاركة بين أفراد الأسرة في الأنشطة أدى ذلك إلى مزيد من التماسك الأسري.



#### ٧) الترويح في الإسلام مع الطالب: .....

يعد الترويح في الإسلام أمرًا مشروعًا، بل مطلوبًا طالما أنه في إطاره الشرعي السليم المنضبط بحدود الشرع التي لا تخرجه عن حجمه الطبيعي في قائمة حاجات النفس البشرية في الإسلام بصفته دين الفطرة أو الغريزة البشرية؛ لذا فقد أجاز الإسلام النشاط الترويحي البدني الذي يعين الفرد المسلم على تحمل مشاق الحياة وصعابها ما لم يكن فيه تعارض مع شريعة الإسلام أو يكون فيها إشغال عن عبادة مفروضة، والإسلام حين يقر الجانب الترويحي فهو ينطلق من مراعاته للفطرة البشرية السوية وتلبية للغرائز الطبيعية التي أودعها الله عز وجل في النفس البشرية.



#### ٨) للترويح ضوابط ينبغي على المسلم التقيد بها. مع الطالب: .....

- ١- عدم أذية الآخرين بالقول، أو الفعل، أو السخرية واللمز، أو الترويح، أو رفع الصوت.
- ٢- عدم الكذب في الحديث عن الله أو عن رسوله، أو الحلف الكاذب لتحقيق الهدف.
- ٣- عدم وجود الموسيقى والمعازف وما في حكمها.

- ٤- عدم استخدام الحيوانات غرضًا للرمي، أو التسلية في مصارعتها وإزهاق أرواحها.
- ٥- عدم الاختلاط بين الرجال والنساء.
- ٦- ألا يكون الترويح والنشاط في وقت الصلاة أو العمل.
- ٧- عدم الإفساد، أو الإضرار بمكان الترويح، كقطع الأشجار أو إغلاق الطرق.
- ٨- عدم الإسراف في الوقت، أو المال، أو الجهد المقدم للترويح.



وفي الختام شكرًا لكم على حسن الإنصات وطيب الاستماع، ونسأل الله أن نكون ممن يقضي وقته بالطاعة وبما يعود عليه بالنفع الدائم، وصلى الله وسلّم على نبينا محمد.

