

الرياضة الترويحية في الإسلام وتطبيقاتها عند جمعية العلماء المسلمين الجزائريين خلال الاحتلال الفرنسي للجزائر

Recreational sports in Islam and its Applications at the schools of
the Algerian Muslim Scholars Association during the French
colonization

بختة لشلح *

المعهد العالي للحضارة الإسلامية جامعة الزيتونة تونس. bakhtalachlah77@gmail.com

تاريخ الإرسال: 2025/05/26 تاريخ القبول: 2025/06/16 تاريخ النشر: 2025/06/30

الملخص:

يهدف هذا البحث إلى التأصيل الفقهي للرياضة الترويحية وبيان تطبيقاتها عند جمعية العلماء المسلمين، وذلك من خلال الشواهد القرآنية، والأحاديث النبوية وأقوال الفقهاء في مذاهبهم المعتمدة، ثم ذكر نماذج من الترويح الرياضي في العصر النبوي وتطبيقاته عند جمعية العلماء المسلمين الجزائريين، وبيان أثر الرياضة الترويحية في حياة الناشئة.. مستعينة بالمنهج الاستقرائي الوصفي التاريخي ما أمكن في رصد وبيان تأثير الرياضة الترويحية.

ولأجل ذلك، لابد من تقديم في التعريف بالرياضة الترويحية وبيان أهميتها وأثرها في الفقه الإسلامي عامة، ولدى جمعية العلماء المسلمين الجزائريين خاصة ولذلك سيكون للبحث جانبان: نظري وعملي يتمثل الأول في التأصيل للرياضة الترويحية، من الجانب الشرعي، وأما الجانب الثاني فتتطرق من خلاله الى مدى تأثير الرياضة الترويحية في صقل وتهيئة الجيل الصاعد لنهوض بالمجتمع الإسلامي الذي هو ركيزة الامة وقلبها النابض.

الكلمات المفتاحية: الترويح، الرياضة، الإسلام، جمعية العلماء.

Abstract:

This research aims at the jurisprudential rooting of recreational sports and a statement of its applications at the Association of Muslim Scholars, through the Qur'anic evidence, the hadiths of the Prophet and the sayings of the jurists in their considered doctrines, then mentioning models of sports recreation in the prophetic era and its applications at the Association of Algerian Muslim Scholars, and a statement of the impact of recreational sports in The life of young people. Using the historical descriptive inductive approach as possible in monitoring and explaining the impact of recreational sports.

For this, it is necessary to provide an introduction to the definition of recreational sports and a statement of its importance and impact on Islamic jurisprudence in general, and in the Algerian Muslim Scholars Association in particular.

Therefore, the research will have two aspects: theoretical and practical. The first is the rooting of recreational sports, from the Shari'a aspect, and as for the second aspect, we discuss through it the extent of the impact of recreational sports in refining and preparing the rising generation for the advancement of the Islamic society, which is the pillar of the nation and its beating heart.

Keywords: Recreation, Sport, Islam, Association of Scholars .

مقدمة:

الحمد لله حمدًا يليق بجلاله، والصلاة والسلام على نبينا مُحَمَّد وآله، وأشهد أن لا إله إلا الله شهادةً تدل على كماله، وأشهد أن محمدًا رسول الله، شاهِدًا في بلاغه، كاملاً في حاله، وعلى آله وأصحابه، ومن اهتدى بهديه، واستنَّ بسنَّته، إلى يوم لقاء المولى جلَّ في جلاله وكمالهِ وجماله.

وبعد:

فقد جعل الله الحياة الدنيا دار لهو ولعب، كما قال تعالى: {إِنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهْوٌ وَإِنْ تُؤْمِنُوا وَتَتَّقُوا يُؤْتِكُمْ أَجُورَكُمْ وَلَا يَسْأَلْكُمْ أَمْوَالَكُمْ} [مُحَمَّد: 36].

وإن كان عمل الآخرة مقدّمًا على عمل الدنيا، فإن الترويح واللعب واللهو لم يُحرّم في ذاته، ما لم يخرج عن ضوابطه الشرعية، أو يؤدّي إلى ما نهى عنه الشرع؛ فعندئذٍ يصبح من المنهي عنه.

ولذلك، فقد ضُبِطت هذه الأنشطة بضوابط شرعية، حتى لا يكون هناك تعارض مع حاجة النفس الفطرية إلى الترويح واللعب، التي فطر الله عباده عليها، مع مراعاة الحدود التي سنّها الشارع الحكيم لأدائه.

وحاجة النفس إلى الترويح الرياضي حاجة إنسانية فطرية لها غاياتها وأهميتها؛ إذ تميل النفس البشرية بطبعها إلى الترويح واللعب واللهو والراحة، وقد جُبِلت على ذلك.

وديننا الحنيف يراعي هذه الطبيعة البشرية، ويُلبي حاجات النفس المتعددة، مع مراعاة متطلبات الحياة المختلفة، من غير إفراط ولا تفريط.

ومن هذا المنطلق، تُعدّ الرياضة الترويحية من الموضوعات التي ينبغي العناية بها في العصر الحديث، حيث تُعدّ من أهم الوسائل الفعالة لتحسين الصحة العامة، واللياقة البدنية والنفسية، للأفراد والمجتمعات.

ومن المعلوم أن الإسلام يحث على ممارسة الرياضة بشكل عام، ويؤكد أن الجسد السليم يحتاج إلى روح سليمة، وبالتالي تُعدّ الرياضة الترويحية جزءًا أساسيًا من الحياة الصحية.

كما أن الرياضة الترويحية تلعب دورًا مهمًا في تحسين صحة الجسم والعقل، وتساهم في تقوية العلاقات الاجتماعية، وتعزيز الروح الرياضية والتعاون بين الأفراد والمجتمعات.

ومن هنا، كان دور جمعية العلماء المسلمين الجزائريين منصبًا على تطبيق مفهوم القيم الأخلاقية للرياضة الترويحية في الحياة اليومية، من خلال توفير بيئة رياضية صحية وملائمة

للنشاط الرياضي الترويحي، وتوجيه الناشئة نحو النشاط الإيجابي الذي يعزز صحة الجسم والعقل، ويرسخ القيم والمبادئ الأخلاقية، ويشحذ روح الوطنية.

أهمية البحث:

تكمن أهمية هذه الدراسة في النقاط الآتية:

1. تُعدّ الرياضة الترويحية من الموضوعات الحيوية في الحياة اليومية، لما لها من أثر مباشر في صحة الإنسان ورفاهيته النفسية والبدنية، ودورها الفعال في تعزيز الحالة الصحية العامة.
2. تسليط الضوء على تفاعل علماء جمعية العلماء المسلمين الجزائريين مع مفهوم الرياضة الترويحية، من حيث الفهم والتأصيل والتنزيل، خاصة في ظل ظروف الاحتلال الفرنسي، مما يعكس وعيهم بأهمية هذا الجانب في بناء الفرد والمجتمع.
3. استنباط الأدلة الشرعية التي تؤكد أهمية الرياضة الترويحية في الإسلام، وبيان الآثار الإيجابية المتعددة التي تنتج عن ممارستها، سواء على المستوى الفردي أو الجماعي.
4. الوصول إلى فهم أعمق لمفهوم الرياضة الترويحية في المنظور الإسلامي، وسبل تفعيلها وتطبيقها في واقع المسلمين المعاصر، بما ينسجم مع القيم والمقاصد الشرعية.
5. إبراز دور الرياضة الترويحية في شحذ همم الشباب خلال فترة الاستعمار الفرنسي، وكيف ساهمت في إعدادهم نفسياً وجسدياً للانخراط في الثورة التحريرية.
6. الكشف عن الآليات التي اعتمدتها الجمعية لتفعيل نشاطات الأندية الرياضية بما يتوافق مع رؤيتها الإصلاحية، وكيف كانت هذه النشاطات أداة فعالة في الحفاظ على الهوية الوطنية وتأجيج جذوة المقاومة الشعبية.

أسباب اختيار الموضوع:

تم اختيار هذا الموضوع لعدة أسباب، من أبرزها:

1. الرغبة في بيان التأصيل الشرعي لمفهوم الرياضة الترويحية في الإسلام, وإبراز مكانتها ضمن المنظور الإسلامي المتوازن الذي يراعي حاجات الجسد والروح معًا.
2. السعي إلى توضيح مفهوم الترويح الرياضي, وترسيخ ممارسته في الأوساط المجتمعية المسلمة, بما يحقق التوازن النفسي والاجتماعي, وينسجم مع القيم الإسلامية.
3. الحاجة إلى تسليط الضوء على الدور الريادي الذي اضطلعت به جمعية العلماء المسلمين الجزائريين في بناء الوعي الوطني, وصناعة جيل مؤهل لتحمل أعباء الثورة والتحرير, وذلك من خلال توظيفها للرياضة الترويحية كوسيلة للتربية والإعداد الشامل.

أهداف الدراسة:

- بيان أثر الرياضة الترويحية في حياة الناشئة, وتحديد دورها في إعداد الجيل الصاعد للنهوض بالمجتمع الإسلامي.
- الإسهام في إثراء البحث العلمي المتعلق بالرياضة الترويحية في الإسلام, وإبراز دورها في تطوير المجتمعات الإسلامية.
- تعزيز وعي الجمهور بدور الرياضة الترويحية في حياة المسلمين خلال فترة الاحتلال الفرنسي, والآثار الإيجابية التي ساهمت بها في دفع عجلة الثورة التحريرية.
- توضيح دور جمعية العلماء المسلمين الجزائريين في تحقيق التنمية البشرية والاجتماعية من خلال توجيه الناشئة للاهتمام بالرياضة الترويحية.
- تسليط الضوء على الجوانب الإيجابية والسلبية للرياضة الترويحية, وسبل تفعيلها في الواقع وفق الضوابط الشرعية والقيم الإسلامية.
- تطوير الدراسات والبحوث المتعلقة بالرياضة الترويحية وتطبيقاتها في الإسلام, مع التركيز على المفاهيم المرتبطة بالأخلاق والتقاليد والقيم الإسلامية في هذا المجال.

- إبراز البعد التاريخي والثقافي للرياضة الترويحية في الإسلام, مع دراسة تطبيقاتها لدى جمعية العلماء المسلمين الجزائريين خلال فترة الاحتلال الفرنسي.
- تحليل دور الرياضة الترويحية في ترسيخ قيم الإسلام السمحة, وتعزيز الترابط الاجتماعي والروحي بين أفراد المجتمع, إلى جانب مساهمتها في تحسين صحة الفرد والمجتمع.

الدراسات السابقة:

- لقد تناولت العديد من الدراسات موضوع الترويح الرياضي بصفة عامة, أو من منظور إسلامي, ومن أبرز هذه الدراسات:
- " فقه اللهو والترويح " للدكتور يوسف القرضاوي . رحمه الله ..
 - " الترفيه والترويح في حياة الشباب المسلم " للدكتور صالح بن علي أبو عراد.
 - " أنواع الترويح التربوي الملائم للفتاة في ضوء التربية الإسلامية " للدكتور عدنان حسن باحارث.

كما توجد دراسات أخرى تناولت موضوع الرياضة الترويحية من زوايا مختلفة. إلا أنني لم أقف . حسب علمي . على دراسات سلطت الضوء تحديداً على توظيف جمعية العلماء المسلمين الجزائريين للرياضة الترويحية في شحذ الهمم, وتهيئة المجتمع الجزائري للثورة التحريرية, وهو ما تسعى هذه الدراسة إلى معالجته, وسد ثغره ماستطعت إلى ذلك سبيلاً

المنهج المتبع:

تقوم هذه الدراسة على المنهج الاستقرائي الوصفي التاريخي, وذلك لرصد وبيان أثر الرياضة الترويحية ومظاهر تأثيرها في المجتمع, خاصة في ظل السياق الاستعماري الذي عاشته الجزائر.

الإشكالية:

تحاول الدراسة الإجابة عن التساؤلات الآتية:

1. ما الأسس الشرعية التي يقوم عليها التأصيل الرياضي الترويحي في الإسلام؟
2. ما مدى تأثير الرياضة الترويحية في فكر جمعية العلماء المسلمين الجزائريين وسلوكها الدعوي والتربوي؟
3. ما الدور الذي لعبته الجمعية في تطبيق هذه المفاهيم والقيم ونشرها خلال فترة الاحتلال الفرنسي؟
4. ما أثر الرياضة الترويحية في حياة الأفراد والمجتمعات؟ وكيف يمكن تفعيل هذه المفاهيم في الواقع المعاصر؟

ومن أجل الإجابة عن هذه التساؤلات، جاء البحث في مقدمة وأربعة مباحث:

- **المبحث الأول:** تناول مفهوم الترويح عن النفس، واشتمل على أربعة مطالب، حيث عُرض فيه مفهوم الترويح في اللغة والاصطلاح، وبيان أهمية الترويح عن النفس، وأنواع الترويح.
- **المبحث الثاني:** حُصِّص للحديث عن مفهوم الترويح الرياضي، مع بيان الفروق بين الترويح الرياضي والرياضة الترويحية، ثم استعراض أنواع الرياضة الترويحية.
- **المبحث الثالث:** جاء بعنوان الرياضة الترويحية في الإسلام، فتناول أولاً مفهومها من المنظور الإسلامي، وبيّن الأسس الشرعية التي تقوم عليها، مع إبراز الجانب الرياضي في حياة النبي ﷺ، ومكانة الرياضة في السنة النبوية المطهرة.
- **المبحث الرابع:** اشتمل على ستة مطالب، سلط فيها الضوء على الأنشطة والتطبيقات العملية التي قامت بها جمعية العلماء المسلمين الجزائريين في مجال الترويح، وذلك بهدف تهيئة جيل النصر الذي نخض بواجب تحرير الوطن من استعمار جثم على قلوب الجزائريين قرناً واثنين وثلاثين عاماً.

ثم خُتم البحث بخاتمة تضمنت أبرز الاستنتاجات والتوصيات، التي تؤكد على ضرورة إيلاء الترويح بوجه عام، والترويح الرياضي بوجه خاص، ما يستحقه من العناية والاهتمام في حياة الأفراد والمجتمعات، وذلك في ضوء ما جاءت به الشريعة الإسلامية السمحة، وما قدّمته جمعية العلماء المسلمين الجزائريين من نماذج عملية تستحق أن تكون محل اقتداء واستفادة.

1- مفهوم الترويح عن النفس:

1-1- الترويح في اللغة:

الترويح مأخوذ من مادة (رَوَّحَ)، وتدور معانيها حول: طلب الراحة، والسعة، والانبساط، وإزالة التعب والمشقة، وإدخال السرور على النفس بعد العناء.

ومن ذلك قولهم:

• الأريحى: هو الرجل واسع الخلق، النشيط إلى المعروف، يرتاح لما طُلب منه، ويسرُّ قلبه بذلك.

• الرِّياحة: أن يميل الإنسان إلى الشيء فيستريح إليه وينشط له.

• الارتياح: هو النشاط والانبساط.

• ارتاح للأمر: أي مال إليه وأقبل عليه بنشاط.

• ويُقال: نزلت به بليّة فارتاح الله له برحمته، أي أنقذه منها.

قال الليث:

"الراحة: وجدانك رَوْحًا بعد مشقة"، أي الشعور بالسكينة والانبساط بعد التعب.

ويقال:

• "أريحني إراحةً فأستريح"؛ أي أزل عني العناء لأجد راحة.

- "أراحهُ إِرَاحَةً وراحَةً؛ فالإِراحة مصدر، والراحة اسم، كما في قولك: "أطعته إِطاعةً وطاعةً"، و"أعرثهُ إِعارةً وعارةً".

وفي الحديث:

قال ﷺ لمؤذنه بلال: "أرحنا بها"، أي: أَدِّنْ للصلاة فنستريح بأدائها من اشتغال قلوبنا بغيرها.

قال ابن الأثير:

قيل: كان اشتغاله بالصلاة راحة له، لأنه كان يعد غيرها من الأعمال الدنيوية تعبًا، فكان يستريح بالصلاة لما فيها من مناجاة الله تعالى. ولهذا قال: "وَقُرَّةٌ عيني في الصلاة".

وقد قيل:

"وما أقرب الراحة من قُرَّة العين".

ويقال: أراح الرجل واستراح، إذا رجعت إليه نفسه بعد الإعياء والتعب. ⁽¹⁾

1-2- الترويح اصطلاحاً:

تعددت تعريفات المختصين بالترويح وتباينت، وذلك تبعاً لاختلاف زاوية النظر لدى كلٍّ من تناول هذا المفهوم.

ومن هذه التعاريف:

- إعادة إنعاش الروح وإحياء القوة بعد التعب.
- إدخال السرور على النفس.
- نشاط ذو فائدة يُمارس اختياريًا أثناء وقت الفراغ، بدافع ذاتي نابع من الرضا الشخصي الناتج عنه.

- النشاط الذي يختاره الفرد ليمارسه في وقت فراغه.
- مزاوله أي نشاط في وقت الفراغ بهدف إدخال السرور على النفس, دون انتظار أي مكافأة.

وقد خلص بعض الباحثين إلى تعريف مختار يعدّه الأدق, وهو:

"نشاط هادف وممتع للإنسان, يمارسه اختياريًا وبرغبة ذاتية, بوسائل وأشكال متعددة مباحة شرعًا, ويتم في أوقات الفراغ". الفراغ⁽²⁾

ويتجلى لنا أن التعريف الذي اختاره الكاتب هو الأقرب إلى الدقة مما سبقه؛ إذ يرى أن الترويح نشاط هادف, وينص على كونه اختياريًا, بمعنى أن الترويح إذا فُرض على الفرد يفقد صفة التسلية والمتعة المنتظرة منه.

كما أن كونه من الأنشطة التي تُمارس في أوقات الفراغ يخرج به كلُّ عمل يدخل تحت إطار التكليف, حتى وإن كان عن طوعية ورضا من قِبل الممارس له.

ومما سبق يمكننا استخلاص أن جل التعريفات غلى حدٍ ما تتفق على أن مفهوم الترويح يشير إلى الإفراج عن الضغوط النفسية, والتخفيف من الأعباء والمسؤوليات الملقة على الفرد, من خلال الانخراط في أنشطة ترفيهية, أو قضاء وقت ممتع, أو الانشغال بأعمال تبعث على الراحة والاسترخاء.

وأما اختيار الباحثة, فترى - من وجهة نظرها - أن التعريف الأنسب لمصطلح الترويح: أنه نشاط ممتع وهادف, بدني أو فكري, يُمارَس بدافع ذاتي, ويتم غالبًا في أوقات الفراغ, من قِبل فرد أو جماعة, بهدف إعادة انتعاش النفس وتجديد القوة, وينضبط بضوابط شرعية تحتكم إلى الدين والعرف.

1-3- أهمية الترويح عن النفس:

يُعدّ الترويح عن النفس من الضروريات في حياة الإنسان، لما له من أثر بالغ في الوقاية من الاكتئاب، وتحقيق الاتزان النفسي والعقلي والبدني، لاسيما في الفترات التي يمرّ فيها الفرد بالضيق أو الضغوط الحياتية. كما يُتيح الترويح للفرد فرصة للتخلص من التوتر، واستعادة النشاط، وتحقيق الراحة والاسترخاء، فضلاً عن تنمية الطموح، ومواكبة متغيرات الحياة وتحدياتها..⁽³⁾

وقد جاءت الشريعة الإسلامية الغراء بمراعاة طبيعة النفس البشرية، فأقرت حاجتها إلى الترفيه والترويح بضوابطه، ومن ذلك ما جاء في حديث حنظلة رضي الله عنه، قال:

«لقيني أبو بكر رضي الله عنه فقال: كيف أنت يا حنظلة؟ قلت: نافق حنظلة! قال: سبحان الله! ما تقول؟ قلت: نكون عند رسول الله صلى الله عليه وسلم يذكرنا بالنار والجنة كانا رأي عين، فإذا خرجنا من عند رسول الله صلى الله عليه وسلم عافسنا الأزواج والأولاد والضييعات، نسينا كثيراً، قال أبو بكر رضي الله عنه: فوالله إنا لنلقى مثل هذا، فانطلقت أنا وأبو بكر حتى دخلنا على رسول الله صلى الله عليه وسلم، قلت: نافق حنظلة يا رسول الله! فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «وما ذاك؟» قلت: يا رسول الله! نكون عندك تذكرنا بالنار والجنة كانا رأي عين، فإذا خرجنا من عندك عافسنا الأزواج والأولاد والضييعات، نسينا كثيراً، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «والذي نفسي بيده! أن لو تدومون على ما تكونون عندي وفي الذكر لصافحتكم الملائكة على فرشكم وفي طرقكم، ولكن يا حنظلة ساعة وساعة وساعة - ثلاث مرات⁽⁴⁾»

وفي دراسة نشرت تشير إلى الدكتور جونس مونس، وهو رائد التربية البدنية الأول في ألمانيا، الذي يؤكد القيمة الترويحية للعب في كتابه "ألعاب التدريب والترويح للجسم والعقل". وتفترض هذه النظرية أن الجسم البشري يحتاج إلى اللعب كوسيلة لاستعادة حيويته وتنشيطه بعد ساعات العمل الطويلة، كما يساعد اللعب أيضاً في استعادة الطاقة المستنفذة نتيجة العمل، ويُعتبر مصلاً مضاداً لتوتر الأعصاب والإجهاد العقلي والقلق النفسي.⁽⁵⁾

1-4- أنواع الترويح:

أ- الترويح المباح:

أولاً: الترويح الحركي :ويندرج تحت هذا النوع: السفر، السياحة، ألعاب الكرة بأنواعها المختلفة، الصيد والقنص، المخيمات، الفسح، والرحلات القصيرة الداخلية.

ثانياً : الترويح غير الحركي :ويندرج تحته: الممازحة، ذكر الطُرف والحكم والأمثال، رواية الأخبار والمواقف والملاحم والأحداث والوقائع التاريخية، المساجلات الشعرية، والمناظرات.

هذا بالإضافة إلى ما يندرج تحت المباح من الأنشطة التي يشاهدها أو يسمعها أو يمارسها الفرد المسلم، وهو مسؤول عنها. كما قال ﷺ: "كل شيء ليس من ذكر الله هو ولعب، إلا أن يكون أربعة: ملاعبة الرجل امرأته، وتأديب الرجل فرسه، ومشى الرجل بين العَرَضَيْن، وتعليم الرجل السباحة⁽⁶⁾

ب- الترويح المحرم:

الحرم هو نقيض الحلال، والحرام هو ما حرمه الله وبينه ورسوله صل الله عليه وسلم . فالترويح المحرم شرعاً يشمل بعض الأنشطة التي تتنافى مع الضوابط الشرعية، مثل: النرد أو الشطرنج، القمار، الألعاب الرياضية التي تخرج عن الآداب الشرعية كظهور العورة، اللبس الحرام، الاختلاط بين الجنسين، أو الاستماع إلى الموسيقى المحرمة، بالإضافة إلى أي نوع من الترويح الذي يتنافى مع ما هو مباح شرعاً.

يقول تبارك وتعالى: {وَمِنَ النَّاسِ مَن يَشْتَرِي هُوَ الْحَدِيثَ لِيُضِلَّ عَن سَبِيلِ اللَّهِ بِغَيْرِ عِلْمٍ وَيَتَّخِذَهَا هُزُوًا أُولَٰئِكَ هُمُ عَذَابُ مُهِينٍ} [لقمان: 6]، واللهو المذكور في الآية، أي: الأحاديث الملهية للقلوب، الصادة لها عن أجلٍ مطلوب. فدخل في هذا كل كلام محرم، وكل لغو، وباطل، وهذيان من الأقوال المرغبة في الكفر، والفسوق، والعصيان، ومن أقوال الرادين على الحق، المجادلين

بالباطل ليدحضوا به الحق، ومن غيبة، ونميمة، وكذب، وشتيم، وسب، ومن غناء ومزامير شيطان، ومن الماجريات الملهية، التي لا نفع فيها في دين ولا دنيا.⁽⁷⁾

2- مفهوم الترويح الرياضي

2-1- حقيقة الترويح الرياضي

يعتبر الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في برامج الترويح ويشمل الألعاب الصغيرة، والترويحية كالألعاب الرشاقة والجري والعاب الكرات الصغيرة وغيرها والألعاب الرياضية الكبيرة ككرة القدم والألعاب التنافسية الفردية والزوجية والجماعية والعاب الماء كالسباحة وكرة الماء والتجديف، فهو يهتم بالمناشط الرياضية.⁽⁸⁾ ويعرف بأنه: نشاط اختياري يُمارس في وقت الفراغ، ودوافعه الأولية هي الرضا والسرور والبهجة والسعادة الناتجة عن ممارسة النشاط.⁽⁹⁾ ويتعلق الترويح بألوان الأنشطة التي يمارسها الفرد خارج ساعات عمله، حيث يختار بضعة أوجه من الأنشطة لممارستها طوعاً نتيجة لوجود رغبة داخلية دافعة⁽¹⁰⁾. المشاركة في هذه الألوان من الأنشطة تمدّه بالراحة والرضا النفسي⁽¹¹⁾.

فالرياضة الترويحية هي أنشطة تهدف إلى تحسين اللياقة البدنية، وتعزيز المشاركة الاجتماعية، والتسلية. وبالتالي، يمكن القول إن الترويح الرياضي هو استخدام النشاط البدني كوسيلة لتحسين الحالة المزاجية، والتخلص من الضغوط النفسية والعاطفية، والتوتر العصبي. يُعتبر الترويح الرياضي أحد أنواع الترويح عن النفس، حيث يتم من خلاله ممارسة الأنشطة الرياضية لتخفيف التوتر النفسي وتعزيز الصحة البدنية.

لكن لهذا الترويح ضوابط شرعية يجب أن تضبط هذه الأنشطة، ولا عجب أن نرى فشل العديد من البرامج والأنشطة الترويحية التي تُنفذ في عالمنا الإسلامي، ويعود ذلك إلى النقل الحرفي لأنماط ثقافية غريبة عن مجتمعاتنا الإسلامية، دون مراعاة لخصوصيات هذه المجتمعات. لتحقيق الترويح الرياضي دوره الكامل في المجتمع المسلم، ينبغي مراعاة عدد من الضوابط الشرعية والأخلاقية العامة، والتي يمكن تلخيصها فيما يلي.⁽¹²⁾

أولاً: ضوابط تتعلق بالنشاط الترويحي ذاته:

قبل ممارسة النشاط الترويحي، لا بد من التعرف على الحكم الشرعي المتعلق به، إذ إن هناك بعض الأنشطة الترويحية محرمة في الإسلام ابتداءً، ومن ذلك:

أ- النشاط الترويحي الذي يصاحبه سخرية من الآخرين، أو لمز بهم، أو ترويع لهم، قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِنْ قَوْمٍ عَسَى أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا مِنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِنْ نِسَاءٍ عَسَى أَنْ يَكُنَّ خَيْرًا مِنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الْأَسْمُ الْقُسُوفُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَنْ لَمْ يَتُبْ فَأُولَئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ﴾ [الحجرات: 11] كما قال الرسول ﷺ: "لا يحل لمسلم أن يروع مسلماً" (13) وورد عنه أيضاً: "لَا يَأْخُذَنَّ أَحَدُكُمْ مَتَاعَ أَخِيهِ لَاعِبًا، وَلَا جَادًّا" وَقَالَ سُلَيْمَانُ: «لَعِبًا وَلَا جِدًّا» وَمَنْ أَخَذَ عَصَا أَخِيهِ فَلْيُرِدَّهَا" (14)

ب- النشاط الترويحي الذي يصاحبه أذى قولي أو فعلي للآخرين، أو يترتب عليه ضرر بدني أو معنوي لهم، قال تعالى: ﴿وَالَّذِينَ يُؤْذُونَ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ بَغَيْرِ مَا اكْتَسَبُوا فَقَدْ احْتَمَلُوا بُهْتَانًا وَإِثْمًا مُبِينًا﴾ [الأحزاب: 57، 58]، وورد عن النبي صل الله عليه وسلم "ألا أخبركم بالمؤمن؟ مَنْ أَمَنَهُ النَّاسُ عَلَى أَمْوَالِهِمْ وَأَنْفُسِهِمْ. وَالْمُسْلِم؟ مَنْ سَلِمَ النَّاسُ مِنْ لِسَانِهِ وَيَدِهِ. وَالْمُجَاهِد؟ مَنْ جَاهَدَ نَفْسَهُ. فِي طَاعَةِ اللَّهِ، وَالْمُهَاجِر؟ مَنْ هَجَرَ الْخَطَايَا وَالذُّنُوبَ" (15)

ج- النشاط الترويحي المحتوي على الكذب والافتراء؛ لحديث الرسول ﷺ: "وَيْلٌ لِلَّذِي يُحَدِّثُ فَيَكْذِبُ لِيُضْحِكَ بِهِ الْقَوْمَ، وَيْلٌ لَهُ وَيْلٌ لَهُ" (16)

د- الأنشطة الترويحية القائمة على المعازف أو الموسيقى؛ لورود الأدلة على عدم جوازها، ومن ذلك قول الرسول ﷺ: «ليكونن من أمتي أقوام يستحلون الحر والحرير والخمر والمعازف» (17).

هـ- المسابقات القائمة على اتخاذ الحيوانات غرضاً يرمى؛ للحديث الذي يرويه ابن عمر رضي الله عنهما: أن رسول الله ﷺ: لعن من اتخذ شيئاً فيه الرُّوخُ غرضاً. (18)

والترويح القائم على التحريش بين البهائم، كما يحدث عند تنظيم مسابقة المناطحة بين البهائم، أو المناقرة بين الديوك، وذلك للحديث الذي يرويه ابن عباس رضي الله عنهما: "أن رسول الله ﷺ نهي عن التحريش بين البهائم" ⁽¹⁹⁾ والتحريش هو: إغراء وتحريض البعض على الآخر.

ز- المسابقات التي يستخدم فيها أدوات ورد النص الصريح بتحريمها، مثل النرد؛ للحديث الذي يرويه سليمان بن بريدة عن أبيه - رضي الله عنه - أن النبي ﷺ قال: "مَنْ لَعِبَ بِالنَّرْدِ شِرٍّ، فَكَأَنَّمَا عَمَسَ يَدَهُ فِي حِمِّ خَنْزِيرٍ وَدَمِهِ" ⁽²⁰⁾ وفي الموطأ أن عائشة - رضي الله عنها - بلغها أن أهل بيت في دارها كانوا سكانا فيها وعندهم نرد، فأرسلت إليهم: لئن لم تخرجوها لأخرجنكم من داري. وأنكرت ذلك عليهم. ⁽²¹⁾

ثانيا: ضوابط تتعلق بالمشاركين في الترويح:

وحيث إن معظم الأنشطة الترويحية تُمارس بشكل جماعي، فإن ذلك يقتضي وضع عدد من الضوابط المتعلقة بالجماعة التي يشاركها الفرد في هذه الأنشطة، ومنها:

أ- التأكد من خيرية تلك الجماعة، فالرفقة السيئة لها دورها السلبي الذي لا ينكر على الفرد، وكما قال الرسول ﷺ: - التأكد من صلاح تلك الجماعة، فإن للرفقة السيئة أثرا سلبيا لا يُنكر على الفرد، وقد قال رسول الله ﷺ: "الرجل على دين خليله فلينظر أحداكم من يخال" ⁽²²⁾

ب- عدم الاختلاط بين الجنسين؛ لما يفضي إليه ذلك من نظر بعضهم إلى بعض، وقد قال الله عز وجل: {قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَعْضُوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ} (30) وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَعْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ { [النور: 30، 31] وللحديث الذي يرويه أسامة بن زيد رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: عن أسامة بن زيد، عن النبي ﷺ قال: " ما تركت في الناس بعدي فتنة أضر على الرجال من النساء " ⁽²³⁾ فضلا عن أن ما يناسب الذكور من الأنشطة الترويحية في الغالب لا يناسب الإناث، وكذا العكس.

ثالثا: ضوابط تتعلق بوقت الترويح ومن تلك الضوابط ما يلي:

أ- يجب ألا يكون الترويح في الوقت المخصص لأداء حقوق الله أو حقوق الناس؛ فلا يجوز الترويح في الأوقات التي تؤدى فيها الصلاة مثلاً، لما في ذلك من اعتداء على حقوق الله، لقوله عز وجل لقوله عز وجل: {حَافِظُوا عَلَى الصَّلَوَاتِ وَالصَّلَاةِ الْوُسْطَى وَقُومُوا لِلَّهِ قَانِتِينَ} [البقرة: 238]، ولحديث ابن مسعود رضي الله عنه: أن رجلاً سأل النبي ﷺ: أي الأعمال أفضل؟ قال: " الصلاة لوقتها وبر الوالدين والجهاد في سبيل الله " ⁽²⁴⁾ وكذلك لا ترويح في أوقات العمل الرسمي، إذ فيه اعتداء على حقوق الناس.

ب- عدم الإفراط في تخصيص معظم الأوقات للمباحة للترويح؛ فإن الاعتدال والتوسط من سمات الدين الإسلامي.

رابعا: ضوابط تتعلق بمكان الترويح:

ومن أبرز الضوابط التي يجب مراعاتها فيما يتعلق بمكان الترويح ما يلي:

أ- يجب عدم إلحاق الأذى بالمكان أو منشأته، فأماكن الترويح هي حق مشترك بين جميع الناس، ومن يفسد على الآخرين أماكن ترويحهم فقد اعتدى عليهم، والشاهد في ذلك قوله صلى الله عليه وسلم: «اتقوا اللعانين. قالوا: وما اللعانان يا رسول الله؟ قال: الذي يتخلى في طريق الناس أو في ظلهم» ⁽²⁵⁾.

ب- عدم مضايقة المقيمين أو العابرين في مكان الترويح، وهذا ينطبق على الأماكن العامة مثل الخلاء والساحات، لأن ذلك يعد انتهاكاً لحقوق الآخرين. لقوله تعالى: {وَالَّذِينَ يُؤْذُونَ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ بَغَيْرِ مَا اكْتَسَبُوا فَقَدْ احْتَمَلُوا بُهْتَانًا وَإِثْمًا مُّبِينًا} [الأحزاب: 58]، وللحديث: «... فمن أحب أن يزحزح عن النار ويدخل الجنة فلتأته منيته وهو يؤمن بالله واليوم الآخر، وليأت إلى الناس الذي يحب أن يؤتى إليه» ⁽²⁶⁾.

ج- اختيار المكان المناسب للترويح حسب نوع النشاط, فما يصلح في الساحات العامة قد لا يكون مناسبًا في المنزل, وهكذا.

2-2- الفرق بين الترويح الرياضي والرياضة الترويحية:

يجدر بنا هنا أن نشير إلى الفرق بين الرياضة الترويحية والترويح الرياضي, حيث إن الأولى تُستخدم للترويح عن النفس والترفيه ولا تهدف إلى تحقيق أهداف رياضية محددة, بينما الثانية تهدف إلى تحقيق أهداف رياضية معينة, وفي الوقت نفسه تُستخدم كوسيلة للترويح عن النفس. وباختصار, يمكن القول إن الرياضة الترويحية هي نشاط رياضي يُستخدم لتخفيف الضغط النفسي وتحسين الصحة النفسية, بينما الترويح الرياضي يهدف إلى تحقيق الأهداف الرياضية مع الترويح عن النفس في آن واحد.

وتختلف طرق ممارسة الرياضة الترويحية عن الرياضة التقليدية, إذ أن الأولى تركز على الاستمتاع والترفيه وتحسين النفسي, في حين أن الثانية تركز على التحسين البدني واللياقة البدنية وتحقيق الأهداف الرياضية المحددة.

فالرياضة الترويحية هي الأنشطة الرياضية التي يمارسها الفرد في أوقات فراغه بغرض الترويح والتسلية وتحسين اللياقة البدنية. هذه الأنشطة تتمثل في ممارسة رياضات معروفة بطريقة ترفيهية, ولا تتطلب جهدًا بدنيًا أو "تختلف طرق ممارسة الرياضة الترويحية عن الرياضة التقليدية, حيث تركز الأولى على الاستمتاع والترفيه وتحسين النفسي, بينما تركز الثانية على التحسين البدني واللياقة البدنية وتحقيق الأهداف الرياضية المحددة.⁽²⁷⁾

على الجانب الآخر, الرياضة التقليدية هي الممارسات الرياضية المعتادة التي يشارك فيها المحترفون واللاعبون المتخصصون. هذه الممارسات تتميز بطابع تنافسي شديد, وتتطلب جهدًا بدنيًا وعقليًا كبيرًا, بالإضافة إلى الالتزام ببرامج تدريبية محددة.

يمكننا القول إن الفرق بينهما يكمن في طابعهما، حيث يكون الترويحي منهما موجهاً للترويح والتسلية، في حين يكون التقليدي موجهاً للمشاركة في المسابقات والتنافس بهدف الفوز.⁽²⁸⁾

ومن الجدير بالذكر أنه يمكن تحقيق الفوائد النفسية للترويح الرياضي من خلال ممارسة الرياضة الترويحية أيضاً. فعند ممارسة النشاط الرياضي بشكل منتظم وباستخدام طرق متنوعة، يمكن تحسين الصحة النفسية والتخلص من التوتر والقلق.⁽²⁹⁾

2-3- فوائد الترويح الرياضي

الترويح الرياضي هو أحد الأسباب التي تجعل الإنسان يشعر بالسعادة والانبساط، ويزيل عنه التعب والإرهاق، ويُعيد له نشاطه وحيويته. فدين الإسلام هو دين شمولي يهتم بالإنسان روحاً وجسداً؛ حيث وفر للروح حاجتها من العبادة والذكر، وللبدن حاجته من الغذاء والشراب والترويح. ومن خلال ذلك يتحقق التوازن النفسي والهدوء العصبي، والتغلب على الاضطرابات النفسية، ويساهم في تطوير وتنمية شخصية الفرد.

وفي هذا السياق، يُعدّ النشاط البدني المنتظم وسيلة فعالة لتحسين الصحة البدنية والعقلية، وتقليل التوتر والإجهاد، وزيادة الثقة بالنفس.⁽³⁰⁾

وتظهر هذه الآثار الإيجابية من خلال أشكال متعددة من الرياضة، منها:

➤ **اللياقة البدنية وصلات الألعاب الرياضية**، التي تُسهم في تطوير القدرات البدنية المختلفة، حسب نوع التمارين الممارسة.

➤ **الجري وألعاب القوى**، التي تزيد من المرونة البدنية وتحسّن الحالة المزاجية، حيث يُلاحظ أن الرياضيين في هذه التخصصات يتمتعون غالباً بحالة نفسية مستقرة وصحية مقارنة بغيرهم.

➤ **الشعور بالحرية والانطلاق**، والذي يتحقق من خلال رياضات مثل الجري، ما يساعد على التخفيف من الضغوط الحياتية.

➤ الوقاية من الأمراض المزمنة, كمرض السكري, إذ تُعدّ ألعاب القوى من الوسائل المفيدة في تنظيم مستوى الكوليسترول والحد من الدهون الثلاثية في الجسم مما يؤدي إلى تحسين مستوى الكوليسترول وتنظيمه. (31)

2-4- أنواع الرياضة الترويحية

بعض أنواع الترويح الرياضي:

إن الأصل في الرياضة في الإسلام هو الحل والجواز, لأنها تساهم في تقوية الجسم وإعداد القوة في سبيل الله. (32) ومن أنواع الرياضات الترويحية:

السباحة:

تحسن السباحة صحة القلب, وتقوي العضلات. فهي تؤثر أيضاً من الناحية الذهنية وتساعد على الشعور بالاسترخاء والهدوء. تعد السباحة رياضة فريدة من نوعها تعزز الصحة العقلية والعضلية, بالإضافة إلى أنها تمنح الشخص متعة أثناء ممارستها.

روى البيهقي عن أبي رافع قال: قال النبي -ﷺ- "حَقُّ الْوَلَدِ عَلَى الْوَالِدِ أَنْ يُعَلِّمَهُ الْكِتَابَةَ, وَالسَّبَّاحَةَ, وَالرَّمْيَ" (33). عن ابن أبي مليكة: أن النبي -ﷺ- دخل هو وأصحابه غديراً, ففرقهم فرقتين, ثم قال: «ليسبح كل رجل منكم إلى صاحبه», فسبح كل رجل منهم إلى صاحبه, حتى بقي النبي -ﷺ-, وأبو بكر فسبح النبي -ﷺ- إليه حتى احتضنه, ثم قال: «لو كنت متخذاً من هذه الأمة خليلاً لاتخذت أبا بكر, ولكنه صاحبي كما قال الله عز وجل». (34)

ركوب الدراجات:

تعد ركوب الدراجات من أفضل الوسائل لتحسين صحة القلب والأوعية الدموية, حيث يُوصى بممارستها لمدة 150 دقيقة تقريباً كل أسبوع. على سبيل المثال, يمكنك قيادة الدراجة إلى العمل لبضعة أيام في الأسبوع, أو القيام بجولات قصيرة خلال الأسبوع وجولة طويلة في عطلة

نهاية الأسبوع. ستشعر بفوائد هذه الرياضة سريعاً في تحسين صحة القلب، وتقوية العضلات، وزيادة مستوى التهوية.⁽³⁵⁾

كرة القدم:

تساعد كرة القدم في الحفاظ على صحة القلب والأوعية الدموية من خلال المشي المستمر والركض أثناء ممارسة اللعبة. يسهم هذا النشاط المستمر في تقوية القلب، وتحسين مرونة الأوعية الدموية، ومقاومة تصلب الشرايين، كما يساعد في حرق السعرات الحرارية الزائدة، فقد قال -صلى الله عليه وسلم-: "لا سبق إلا في خف أو نصل أو حافر"⁽³⁶⁾ وسابق رسول الله -ﷺ- أم المؤمنين عائشة مرتين مرة وهي خفيفة شابة سبقتهم ومرة وهي ثقيلة بعد أن أثقلها اللحم فسبقها فقال لها رسول الله -ﷺ-: "يا عائشة هذه بتلك"⁽³⁷⁾

اليوغا:

تحسن اليوغا التركيز، وتعزز قوة وتوازن الجسم، بالإضافة إلى زيادة مرونته. حيث أن الحركات البطيئة والتنفس العميق يعززان تدفق الدم ويرفعان درجة حرارة العضلات، مما يساعد على تخفيف آلام الظهر وتحسين حركة الجسم لدى الأشخاص الذين يعانون من هذه الآلام. تُستخدم اليوغا أيضاً كعلاج أولي لآلام أسفل الظهر المزمنة. كما أنها تساهم في تقليل ارتفاع ضغط الدم، وإنقاص الوزن الزائد، وتحسين التواصل الاجتماعي من خلال المشاركة في تمارين اليوغا مع الآخرين. علاوة على ذلك، تعزز اليوغا الرعاية الذاتية بشكل عام.⁽³⁸⁾

الجولف:

تتمتع رياضة الجولف بفوائد صحية كبيرة، وهي مناسبة لجميع الأعمار وصديقة للمفاصل. وقال البروفيسور سفين أوسترمير، جراح العظام الألماني، إن رياضة الجولف تندرج ضمن رياضات التحمل التي تساهم في تعزيز اللياقة البدنية.⁽³⁹⁾

التنس:

تعتبر لعبة التنس رياضة مثالية، حيث تساهم ممارستها بشكل مستمر في الحفاظ على صحة الجسم

وقوته. تُمارس رياضة التنس كرياضة فردية بين لاعبين، ويمكن ممارستها أيضًا بشكل زوجي مع الأهل والأصدقاء. ولها فوائد صحية واجتماعية عديدة يصعب حصرها. (40)

3- الرياضة الترويحية في الإسلام

3-1- مفهوم الرياضة الترويحية في الإسلام:

يُعَدُّ الترويح الرياضي أحد الجوانب المهمّة في التصور الإسلامي للصحة الجسدية والنفسية، إذ يحثّ الإسلام على الاعتناء بالأبدان واللياقة البدنية من خلال ممارسة الرياضة والنشاطات الحركية، في إطار من الاعتدال والنية الصالحة.

وقد جاءت الشريعة الإسلامية بنصوص كثيرة تُبرز أهمية القوة والصحة في حياة المسلم، "وإعداد القوة الكافية لرد الكفاح المسلّح، وقمع الطغاة أعداء الإسلام. وفي هذا الأساس يقول" (41) الله تعالى: "وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ" الأنفال: 60، والقوة هنا تشمل القوة البدنية إلى جانب القوة المادية والمعنوية، مما يدل على أهمية إعداد الجسد القوي في سبيل الله وخدمة الدين.

فالعناية بالنفس، والتغذية السليمة، وممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية، كل ذلك يُعَدُّ من مقاصد الشرع في حفظ النفس، ويُسهم في بناء شخصية متوازنة تجمع بين العبادة والعمارة، وبين الجدية والراحة، وهو ما يُسهم في تقوية شوكة الأمة ورفعتها. قال رسول الله ﷺ: "المؤمن القوي خير وأفضل وأحب إلى الله عزَّ وجلَّ من المؤمن الضعيف وفي كل خير، احرص على ما ينفعك، ولا تعجز...". (42)

وذكر المحقق في شرحه لهذا الحديث أنَّ المراد بالقوة هنا عزيمة النفس والقريحة في أمور الآخرة فيكون صاحب هذا الوصف أكثر إقداما على العدو في الجهاد وأسرع خروجا إليه وذهابا في طلبه وأشد عزيمة في الأمر بالمعروف، والنهي عن المنكر والصبر على الأذى في كل ذلك واحتمال المشاق في ذات الله تعالى وأرغب في الصلاة والصوم والأذكار وسائر العبادات، وأنشط طلبا لها

ومحافظة عليها ونحو ذلك، (وفي كل خير) معناه في كل من القوي والضعيف خير لاشتراكهما في الإيمان مع ما يأتي به الضعيف من العبادات، (أحرص على ما ينفعك) معناه أحرص على طاعة الله تعالى والرغبة فيما عنده واطلب الإعانة من الله تعالى على ذلك ولا تعجز ولا تكسل عن طلب الطاعة ولا عن طلب الإعانة⁽⁴³⁾.

عن أبي موسى قال: قال النبي - ﷺ - : "أعظم الناس أجرا في الصلاة أبعدهم فأبعدهم ممشى، والذي ينتظر الصلاة حتى يصلها مع الإمام، أعظم أجرا من الذي يصلي ثم ينام".⁽⁴⁴⁾

ويجدر التأكيد أن الترويح الرياضي له مكانة مهمة في الإسلام، ويحث الدين المسلمين على ممارسته بانتظام، كوسيلة للحفاظ على الصحة النفسية والجسدية وتحسين الحالة المزاجية وزيادة الإنتاجية والتركيز في العمل.

3-2- الأسس الشرعية للرياضة الترويحية في الإسلام:

لقد اهتم القرآن الكريم في آيات كثيرة بالصحة الجسمية للإنسان وتنظيمها، وإن لم تذكر كلمة الرياضة في القرآن بصورة صريحة إلا أن مفهومها تجسد في كلمات (القوة واللعب والترويح والمنافسة) فقد جاء في القرآن الكريم تنويه بأهمية القوة الجسدية، قال الله تعالى: {وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْحَيْلِ تُرْهِبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ} [الأنفال: 60] ففي هذه الآية الكريمة حث وشحذ على إعداد العدة وإبراز للقوة الجسدية بالإضافة إلى قوة الإيمان العقائدية بالله سبحانه وتعالى وهذا لا يتم إلا من خلال الإعداد والتربية الصالحة في المجتمع المسلم.

كما أخبر سبحانه أن سبب تفضيل طالوت واختياره ليكون ملكا على قومه هو القوة التي تمتع بها في العلم والجسم، قال تعالى: {قَالَ إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ} [البقرة: 247] وفي وصف إحدى ابنتي شعيب موسى عليه السلام لأبيهما تقديماً وترغيباً فيه إشارة إلى فضل القوة والأمانة، قال تعالى: {قَالَتْ إِحْدَاهُمَا يَا أَبَتِ اسْتَأْجِرْهُ إِنَّ خَيْرَ مَنِ اسْتَأْجَرْتَ الْقَوِيُّ الْأَمِينُ} [القصص: 26]. وقد مدح الله سبحانه رسوله صل الله عليه وسلم وأصحابه

لقوتهم وشدتهم على الكفار, فقال تعالى: { مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ وَالَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ } [الفتح: 29]

وأخبر سبحانه وتعالى عن ذي القرنين استثماره قوته البدنية, في الدفاع عن المظلومين ضد يأجوج ومأجوج, قال تعالى: { قَالَ مَا مَكِّي فِيهِ رَبِّي خَيْرٌ فَأَعِينُونِي بِقُوَّةٍ أَجْعَلْ بَيْنَكُمْ وَبَيْنَهُمْ رَدْمًا (95) آتُونِي زُبَرَ الْحَدِيدِ حَتَّى إِذَا سَاوَى بَيْنَ الصَّدَفَيْنِ قَالَ انْفُخُوا حَتَّى إِذَا جَعَلَهُ نَارًا قَالَ آتُونِي أُفْرِغَ عَلَيْهِ قِطْرًا (96) فَمَا اسْطَاعُوا أَنْ يَظْهَرُوهُ وَمَا اسْتَطَاعُوا لَهُ نَقْبًا (97) } [الكهف: 95 - 97] وقال سبحانه وتعالى: { يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ مَا غَرَّكَ بِرَبِّكَ الْكَرِيمِ (6) الَّذِي خَلَقَكَ فَسَوَّاكَ فَعَدَلَكَ (7) } [الانفطار: 6, 7], وقال تعالى { لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ } [التين: 4], وقال تعالى: { وَصَوَّرَكُمْ فَأَحْسَنَ صُوَرَكُمْ } [غافر: 64] ففي هذه الآيات وغيرها إشارة إلى مفهوم القوة والصحة واللياقة البدنية, وجميع هذه النصوص القرآنية وغيرها تبين لنا أهمية التربية البدنية والخلقية باعتبارها تساهم في تعديل وقوة جسم الإنسان وإظهاره بالمظهر الحسن الذي يليق بالمؤمن.

3-3- الجانب الرياضي في حياة النبي ﷺ

لم تخل حياة النبي صلوات ربي وسلامه عليه من الجانب الرياضي وإن لم يذكر آنذاك بمصطلحه الشائع في عصرنا لكن مضمون النشاط كان يمارس على الوجه الأكمل يشمل التعرف على ممارسات النبي محمد ﷺ في الرياضة واللياقة البدنية, وكذلك الأهمية التي أولاهها للنشاط البدني في حياة المسلمين وردت العديد من الاستشهادات فيها, فالسُّنة النبوية والسيرة العطرة تصف جسم النبي السليم والقوي وكيف كانت لديه قدرة عالية على الحركة والتحمل الجسدي.

وقد روى أهل الحديث, عن البراء وأنس وغيرهما من الصحابة أن النبي ﷺ كان: " رجلاً مريوعاً, بعيد ما بين المنكبين" (45)

وعن عكرمة عن ابن عباس رضي الله تعالى عنهما قال: كان النبي ﷺ إذا مشى مشى مشياً مجتمعاً يعرف أنه ليس بمشي عاجز ولا كسلان. ⁽⁴⁶⁾ مما يدل على قوة عضلاته وقدرته على التحمل البدني.

وكان النبي ﷺ يمارس النشاط الرياضي ويشجع الصحابة على ممارسة وفي ما روي عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: "ما رأيت شيئاً أحسن من رسول الله ﷺ كأن الشمس تجري في وجهه ولا رأيت أحداً أسرع في مشيته من رسول الله ﷺ كأنما الأرض تطوى له إنا لنجهد أنفسنا وإنه لغير مكترث" ⁽⁴⁷⁾ كما ورد في سيرة النبي الكريم أنه كان يمارس الرمي بالسهام والفروسية والسباحة.

ويعتبر النشاط البدني جزءاً مهماً في حياة المسلم، بالإضافة إلى ذلك، فإن الإسلام يشجع على الاعتدال في كل شيء، ويحث على تجنب الإفراط والتفريط في أي شيء من حياة الإنسان، بما في ذلك النشاط البدني، وقد أشار إلى ذلك حديث سلمان الذي دار بينه وبين أبي الدرداء رضي الله عنهما، فقال له سلمان: "إن لربك عليك حقاً، ولنفسك عليك حقاً، ولأهلك عليك حقاً، فأعط كل ذي حق حقه. فأتى النبي - ﷺ - فذكر ذلك له، فقال النبي - ﷺ -: " صدق سلمان". ⁽⁴⁸⁾ وكان ﷺ صاحب قوام جميل متين البنية قوي التركيب، وكان بنيانه الجسمي مثار إعجاب من حوله من الصحابة، ولا عجب فهو الأسوة الحسنة، الذي أرسله العلي القدير هادياً لنا في كل أمر من أمور ديننا ودنيانا.

فحين أراد الرسول ﷺ أن يعتمر وأصحابه بعد صلح الحديبية، كان قد احتشد الكثير من كفار قريش عند دار الندوة بمكة، كما عسكر آخرون فوق الجبال والهضاب المحيطة بما يشاهدوا دخول الرسول صلى الله عليه وسلم وأصحابه مكة والبيت الحرام وسعيهم بين الصفا والمروة، فقالوا مستهزئين بهم سيطفون اليوم بالكعبة قوم نكهتهم حمى يثرب - المدينة -. فلما دخل رسول الله صلى الله عليه وسلم المسجد اضطلع بردائه وأخرج عضده اليمنى ثم قال: "رحم الله امرأ أراهم اليوم من نفسه قوة ثم استلم الركن وأخذ يهرول ويهرول أصحابه معه حتى واره البيت عن قريش". ⁽⁴⁹⁾ والطواف بهذه المهمة والسرعة يظهر قوة رسول الله صل الله عليه وسلم وصحابته . ﷺ . وتكذيب لإشاعات الضعف والإنهاك التي زعمها كفار قريش ونشروها بين الناس.

4- تطبيقات الرياضة الترويحية عند جمعية العلماء المسلمين الجزائريين

4-1- تاريخ جمعية العلماء المسلمين الجزائريين وأهدافها في فترة الاستعمار الفرنسي

تأسست جمعية العلماء المسلمين الجزائريين يوم 5 مايو 1931 في نادي الترقى بالعاصمة الجزائرية على يد الشيخ العلامة عبد الحميد ابن باديس وكانت تعمل على توحيد المسلمين ونشر التعاليم الإسلامية في المجتمع الجزائري وتحرير البلاد من الاستعمار الفرنسي، كان هدفها الحفاظ على هوية الجزائر العربية الإسلامية، والتصدي لخطط الاستعمار التغريبية والخرافات والبدع التي شوهت صورة الإسلام⁽⁵⁰⁾.

4-2- إنشاء المدارس التعليمية:

اتفقت جميع المصادر التي كتبت عن تاريخ جمعية العلماء المسلمين الجزائريين، أنها كانت تهدف إلى حماية هوية الجزائر الإسلامية والعربية من التغريب والتهميش، وتكوين جيل التحرير والنصر، وأنها أنشأت لتحقيق هذه الغاية مدارس تقوم بتدريس الدين واللغة والثقافة والتاريخ للأطفال.

وقد أنشأ ابن باديس قبل تأسيس جمعية العلماء وبعده عدة مؤسسات تربوية وثقافية وإسلامية في الجزائر، منها:

- مدرسة العلوم الدينية بقسنطينة عام 1913 م، التي كانت أول مدرسة تعليمية تحت إشرافه والتي كان يدرّس فيها شخصيًا.
- جمعية المدارس الإصلاحية عام 1935 م، التي كان هدفها إحداث نظام تعليمي بديل عن التعليم الفرنسي المستبد، والذي يحافظ على هوية المجتمع الجزائري من حيث الدين واللغة والثقافة.
- جمعية المكتبات المحلية عام 1937 م، التي كان هدفها نشر المطبوعات والكتب التاريخية والثقافية بأسعار رخيصة لإثراء المستوى المعرفي للشباب الجزائري.

- جمعية دار الحديث عام 1938 م، التي كان هدفها تأهيل خطباء المساجد وأئمة الصلاة لأداء دورهم في نشر التوجُّهات الإصلاحية.

وكانت التربية البدنية جزءا من المنهاج التعليمي لهذه المدارس كلها، حيث كان يشجع على ممارسة بعض الألعاب والحركات التي تناسب طبيعة المجتمع، رغم ما كانت تواجهه من صعوبات كثيرة من قبل السلطات الفرنسية، التي حاولت إغلاقها أو منعها أو تحديدها. (51)

4-3- تأسيس النوادي وتشجيعها:

تأسيس النوادي هو واحد من أساليب جمعية العلماء المسلمين الجزائريين لتحسين الشباب الجزائري وتربيتهم على القيم الإسلامية وتعزيز وعيهم الديني والسياسي، وتم تأسيس النوادي لتلبية حاجات الشباب وتشجيعهم على الاجتماع وتبادل الأفكار والاهتمامات، كما أنها توفر مكاناً للتعلم والتعليم والترفيه بشكل مشروع.

وتم تصميم النوادي بشكل يشبه المدارس من حيث التنظيم والترتيب، حيث تم تخصيص قاعات للصلاة وللاحتفالات ولبيع المشروبات الحلال، وكذلك تم تنظيم النوادي في منظمات رياضية وثقافية وأخرى لتحقيق الأهداف المرجوة. (52)

لقد كانت جمعية العلماء المسلمين تعتبر النوادي همزة وصل بين المدرسة والمساجد لأن هناك أعداد هائلة من الشباب الجزائريين لم تجد الجمعية أية وسيلة لتبليغهم المبادئ الإسلامية والثقافة العربية إلا في تلك النوادي (53)

ولقد وجهت الجمعية عنايتها من خلال النوادي الاجتماعية إلى تربية الشباب تربية خلقية ودينية ووطنية، تجعلهم أحرص على مقومات شخصية وطنهم العربية الإسلامية، وهي اللغة والدين والوطنية الجزائرية وبذلك عملت على تنظيمهم في منظمات قومية كالكشافة والجمعيات الرياضية والثقافية والفنية، بقصد ربطهم في شبكة محكمة من العلاقات الاجتماعية، الدينية والوطنية (54)

نادي الترقى:

ومن أهم النوادي التي نشطت في هذا الإطار، نادي الترقى الذي أسس سنة 1927 وكان مقرًا للجمعية، بالإضافة إلى نوادي أخرى مثل نادي السعادة ونادي الاتحاد ونادي الإرشاد وغيرها، وكلها كانت مؤسسات تهيئية تهدف إلى تحقيق الأهداف التي وضعتها جمعية العلماء المسلمين الجزائريين.⁽⁵⁵⁾

نادي النجاح:

ومن النوادي التي كانت لها علاقة بأقطاب الجمعية: نادي النجاح الذي أنشأه نخبة من أبناء مدينة سيدي بلعباس سنة 1935، وقد كانت له علاقة بالعلامة الشيخ محمد البشير الإبراهيمي، فقد زار مقره وألقى فيه "محاضرة بعنوان (تفسير آيات من القرآن الكريم)، حضرها 150 شخص وقد استقبل من طرف الشيخ "الحاج بن السنوسي" الذي رحب به و قدمه للجمهور، ما زاد من حيوية هذا النادي عندما انضم إليه (الهادي السنوسي) ليصبح بذلك مقرا لتدريس اللغة العربية وكذا التعريف بالنهضة الإصلاحية التي تبناها وترعّمها الشيخ عبد الحميد بن باديس.⁽⁵⁶⁾

نادي السعادة:

أسس هذا النادي في تلمسان سنة 1930م، من قبل أعضاء ناشطين في النادي الإسلامي ونادي الشبيبة، وكانت له نشاطات عديدة خاصة بعد ظهور حركة الإصلاح بمدينة تلمسان منها: نشاط المكتبة المتمثل في وجود كتب قيمة دينية علمية ونشاط الفرقة الموسيقية الأندلسية والمسرح التمثيلي وكانت تقام به عدة محاضرات مزدوجة اللغة العربية الفرنسية وحتى اللغة الانجليزية

كما ألقى فيه عدة محاضرات من قبل عدة شيوخ منهم عبد الحميد بن باديس، والبشير الإبراهيمي وغيرهم كانت نشاطاته سياسية، دينية، ثقافية، اجتماعية.

وفي شهر سبتمبر من سنة 1935م أقيم فيه المؤتمر الخامس للطلبة المسلمين لشمال إفريقيا وفي شهر أوت سنة 1937م أقام أسبوعًا تضامنيًا مع الشعب الفلسطيني حيث جمعوا المال فيه.

كما كان له الدور في التحضير لافتتاح مدرسة دار الحديث 1937م، وكان أهم أعضائه: الشيخ محمد البشير الإبراهيمي ويعتبر من أهم منشطيه بعد استقراره في تلمسان. (57)

نادي الشبان المسلمين:

أسس سنة 1930 بتبسة وكان الشيخ العربي التبسي يشرف عليه ويشجعه. وتبلغ النوادي بالشرق الجزائري ما يزيد عن 34 ناديا و جمعية، أسسها العلماء خاصة في باتنة والأوراس ما بين 1934-1937 منها 09 نوادي بالأوراس، كما صرحت بنشاطها للاحتلال، وقد ارتبطت فكرة الإصلاح بالشرق الجزائري نظرا لكثرة النوادي والجمعيات وكذلك تواجد رواد الإصلاح بها و من نوادي الشرق بباتنة " نادي "الإصلاح" سنة 1933، حاضر به بن باديس عدة مرات، و " نادي "الشباب" سنة 1936 ببسكرة ووجد بنفس التسمية ببجاية سنة 1937 "نادي الإخوة" بميلة سنة 1933 نادي "الإرشاد" بسطيف سنة 1935 رأسه فرحات عباس. وكان ابن باديس يقدم به دروس الوعظ والإرشاد.

نادي الإصلاح:

تأسس سنة 1934 ببلكور في مدينة الجزائر وأعلن عنه في الجريدة الرسمية بتاريخ 29/01/1935 كان مقره شارع إدمون روستن ببلكور (58)، حاضر به كل من الشيخ الطيب العقبي ومحمد العيد آل خليفة الذي بارك تأسيسه والشيخ خير الدين، حيث نشط به دعاة الإصلاح مما جعل هذا النادي حلقة التقاء العديد من الشخصيات (59)، ويهدف هذا النادي من خلال قانونه الأساسي إلى إعانة الفقراء والمحتاجين ومساعدتهم، وتأسيس عيادة مجانية لمداواة الأهالي، وتشجيع الرياضة. (60) ومثله نادي الإصلاح الذي أسس في باتنة سنة 1933 وقد حاضر فيه الشيخ ابن باديس عدة مرات.

ومن النوادي التي نشطت بوسط البلاد "نادي المولودية" بالمدينة سنة 1932 ونادي "النهضة" بالبلدية سنة 1932 و كان هدفه إصلاحي ثم سيطر عليه الشيوعيون المنتخبون ونادي بوفاريك سنة 1933 ونادي "السلامة" سنة 1936، وكلها نوادي ثقافية إصلاحية

النادي الإسلامي:

أسس سنة 1935 بميلة وأشرف عليه الشيخ مبارك الميلي.

نادي التهذيب:

أسس سنة 1937 بأم البواقي وكان محل اجتماعات وتنسيق أعضاء جمعية العلماء المسلمين الجزائريين..

هذا إضافة إلى نوادي ظهرت بالغرب الجزائري "كنادي الشبيبة الجزائرية" سنة 1905 ترأسه مصطفى قارة و كان للشيخ البشير الإبراهيمي 24 رئيسا شرفيا له و من أعضائه البارزين "مصطفى عبودة" الذي اهتم بقضايا الساعة الثقافية والاجتماعية و "النادي الإسلامي" أسس في بداية العشرينيات بتلمسان بعد ظهور بعض الخلاف الذي حدث بين المعلمين حول مستقبل الجزائر 25 و كذلك أسس "نادي السعادة" سنة 1930م بتلمسان أعضاء من النادي الإسلامي و نادي بيبه 26, و " نادي الإصلاحية " سنة 1934 بوهران, اهتم بنشر اللغة العربية.

4-4- الكشفة الإسلامية الجزائرية:

الكشفة الإسلامية الجزائرية هي جمعية تربوية إنسانية تطوعية مستقلة, غير سياسية, تأسست في عام 1935 من قبل الشهيد محمد بوراس وهو أحد أعضاء جمعية العلماء المسلمين الجزائريين. كانت الكشفة الإسلامية الجزائرية تتبنى شعار جمعية العلماء المسلمين وهو "الإسلام ديننا والعربية لغتنا والجزائر وطننا", وتهدف إلى تنمية الشباب بدنيا وثقافيا وروحيا وفق المبادئ والبرامج الكشفية.

كانت للكشفة الإسلامية الجزائرية علاقات قوية بجمعية العلماء المسلمين الجزائريين التي كانت تشرف على توجيهها وتأييدها وتدعمها ماديا ومعنويا, وكان الشيخ عبد الحميد بن باديس رئيس جمعية العلماء المسلمين رئيسا شرفيا للكشفة الإسلامية الجزائرية, وكان يحضر اجتماعاتها وفعالياتها ويلقي خطبا ودروسا للكشفة.

وقد كان بعض أعضاء جمعية العلماء مثل مُجَّد بوراس ومُجَّد البشير الإبراهيمي وخير الدين من المؤسسين للكشافة .

وكان هناك تنسيق وتواصل بين جمعية العلماء والكشافة في مختلف المجالات التربوية والثقافية والدينية، فضلا عن المشاركة في نضال التحرير من الاستعمار.

وقد انتشرت فروعها في جميع القطر الجزائري، وكانت تعتبرها فرنسا من معاول الحركة الإصلاحية، لأن زعماءها كانوا من وجوه الإصلاح، فمثلا: عندما تأسست جمعية الكشافة (الأقدام) يوم 28/مارس/ 1938م اعتبرتها السلطات الفرنسية جمعية إصلاحية؛ لأنها كانت بزعامة الحاج حسين، ويعتبر احد ابرز وجوه الإصلاح في معسكر. (61)

ومن فروع الكشافة التي كانت لها علاقة وطيدة بالجمعية: فرع كشافة الرجاء التي أسست بقسنطينة سنة 1936، وبعضها كانت تشرف عليه الجمعية مباشرة مثل فرع الكشافة في بسكرة الذي أسس سنة 1936، وكان يخضع لأشراف مباشر من جمعية العلماء.

وبالنسبة لدور الرياضة في أدبيات هذه الجمعية وأدبيات علمائها؛ فقد كانت الرياضة جزءا مهما من الحياة اليومية للمسلمين الجزائريين في ذلك الوقت، وكانت تعتبر وسيلة لتعزيز الصحة واللياقة البدنية والنشاط الاجتماعي.

تضمنت أدبيات جمعية العلماء المسلمين الجزائريين العديد من النصوص والخطب والكتب التي تتحدث عن أهمية الرياضة ودورها في تعزيز الصحة البدنية والعقلية. وتؤكد هذه النصوص على أن الرياضة تساعد في تنمية القدرات البدنية والعقلية وتحسين الصحة العامة، وتعتبر أحد الوسائل المهمة لتحقيق السعادة والاستقرار النفسي.

ومن الناحية السلوكية، فقد دعت جمعية العلماء المسلمين الجزائريين إلى الحفاظ على القيم الإسلامية والأخلاقية أثناء ممارسة الرياضة، وأن تكون الرياضة وسيلة لتحقيق القوة واللياقة البدنية دون أن تتعارض مع القيم الإسلامية والأخلاقية، وكان لجمعية العلماء المسلمين دور هام في ثورة التحرير الجزائرية، فقد قامت بنشر الوعي والهوية الإسلامية والوطنية بين الشعب الجزائري، كما

شاركت في تأسيس جبهة التحرير الوطني وجيش التحرير الوطني، وقد استشهد عدد من أعضائها وقادتها في سبيل الحرية⁽⁶²⁾.

4-5- الأنشطة الرياضية الترويحية التي أقامتها الجمعية:

من الأنشطة الرياضية والترفيهية التي كانت تقوم بها جمعية العلماء المسلمين الجزائريين في فترة الاستعمار هي:

تنظيم رحلات وزيارات لبعض المناطق والأثار التاريخية.

تشجيع ممارسة بعض الألعاب والرياضات مثل كرة القدم والتنس والخيول.

إقامة حفلات ثقافية وفنية تحتوي على قصائد شعرية وأناشيد دينية.⁽⁶³⁾

وقد كان الغرض من تشجيع الشباب على هذه الأنشطة هو لشغل أوقاتهم بما ينفعهم والترويح عن أنفسهم بما هو مشروع من المباحات، و في ذلك يصرح حميداتو بقوله: " وقد أدرك الإمام ابن باديس رحمه الله، الأهمية البالغة لعملية توجيه طاقة الشباب المخزنة، وتفريغها في ما يعود عليهم بالمصلحة لحمايتهم من الانحراف والشذوذ فكان ينهي متعلميه عن تبديد أوقاتهم وجهودهم فيما لا فائدة فيه، ويرشدهم إلى الترويح عن أنفسهم بما يطيب لهم من المباحات والمستحبات، كالسباحة والخروج إلى الطبيعة، والاستمتاع في أحضانها، والتفكير في مبدعها"⁽⁶⁴⁾

لقد كان علماء الجمعية يمارسون الرياضة ويشجعون الشباب عليها؛ قال أبو القاسم سعد الله: "يروى الشيخ محمد الصالح بن عتيق في مذكراته أنهم في السجن كانوا يتعلمون كل ما يفيد من بعضهم البعض، بما في ذلك كرة القدم والمصارعة اليابانية، فهذا عبد الرحمن يبرير وهو من سكان العاصمة، كان يعلمهم في السجن لعبة كرة القدم حتى نال إعجاب السجناء، كما كان آيت يحيى الوناس، وهو رياضي من حي المدنية ومن تلاميذ ابن عتيق نفسه في مدارس جمعية العلماء، يعلمهم قواعد المصارعة اليابانية، إن الرياضة في عهد الثورة لم تعد للتسلية واللهو وإنما أصبحت ممارسة ثورية تهدف إلى تحرير الإنسان والوطن"⁽⁶⁵⁾

جمعية العلماء المسلمين الجزائريين كانت جمعية نشطة في مقاومة الاستعمار الفرنسي والدِّفاع عن هويّة الجزائر الإسلامية والعربية. خلال فترة الاستعمار, قامت الجمعية بأنشطة مختلفة, منها:

- إنشاء المدارس الحرة لتعليم اللغة العربية والتربية الإسلامية.

- إلقاء دروس وخطب ومحاضرات لتوعية المسلمين بأحكام دينهم وثقافتهم.

- إصدار صحف ومجلات لنشر مبادئها وكشف مآرب الاستعمار.

- تكفير من يتجنس بالجنسية الفرنسية أو يخالف شريعة الإسلام.

- إحياء التاريخ والحضارة الإسلامية في ذهن المجتمع.

- تشجيع المهاجرين في فرنسا على التماسك والحفاظ على دينهم.

- اهتمام خاص بالشباب والكشافة والأطفال والنساء⁽⁶⁶⁾

4-6- النوادي الرياضية:

كان الشيخ ابن باديس يحب رياضة المشي والتجول في غابات المنصورة وباب القنطرة, وكان يقول لتلامذته ومقربيه: "مارسوا الرياضة لأنه يأتي وقت تكون فيه الجزائر في حاجة إلى أبناء أقوى بدنيا وروحيا تجدهم في وقت الشدة". كما كان يشجع طلبته على الذهاب إلى مسبح سيدي مسيد لممارسة السباحة, وكان يقوم بخرجات جماعية مع تلامذته إلى جبل الوحش والمريج للسياحة ولعب كرة القدم.

مولودية قسنطينة:

وقد كان لجمعية العلماء وأعضائها اهتمام بالرياضة والتربية البدنية في توجيه الشباب وأدبياتهم المنشورة. حيث كانت تسعى إلى إحياء الدين والثقافة والهوية الإسلامية في الجزائر, وأن بعض علمائها كانوا يؤكدون على أهمية الصحة البدنية للشباب.⁽⁶⁷⁾ كما ساهمت الجمعية في تأسيس نادٍ

رياضي شعب شهير هو مولودية قسنطينة. ⁽⁶⁸⁾ ربما يكون هذا دليلاً على اهتمام الجمعية بالرياضة كوسيلة لإبراز قوة وفخر الشعب الجزائري في مواجهة الإستعمار ⁽⁶⁹⁾.

لقد كان ابن باديس أول من ساهم في تأسيس مولودية قسنطينة، حيث طلب من بعض شبان الـ 40 شرفاء التنظيم في جمعية تمثل المدينة، وفضّلوا نقل انشغالهم إلى الشيخ ابن باديس، فأجابهم بالقول: "على بركة الله"

وحي الـ 40 شرفاء هو اسم يطلق على حي تاريخي في مدينة قسنطينة، وهو أحد الأحياء القديمة التي تشتهر بالعمارة العثمانية والتراث الثقافي، كما يطلق هذا الاسم على مجموعة من شبان هذا الحي، الذين كانوا من بين المؤسسين لنادي مولودية قسنطينة، بتشجيع من الشيخ بن باديس. وكان لهؤلاء الشبان دور في المقاومة ضد الاستعمار الفرنسي، وفي نشر التوجهات الإصلاحية لجمعية العلماء المسلمين. وكان شعارهم "الموك باباها بن باديس"، أي أبو مولودية قسنطينة هو ابن باديس.

جمعية الشبيبة الرياضية ودور كرة القدم في خدمة الحركة الوطنية

من بين الجمعيات التي كانت تُعنى بالصحة البدنية وتقوية الأجسام في الجزائر، نجد جمعية الشبيبة الرياضية التي ظهرت بمدينة جيجل، والتي كانت تهدف إلى تطوير قدرات الفرد الجزائري وتكوينه تكويناً جسيماً متكاملًا. وقد كانت من الجمعيات المتعاطفة مع جمعية العلماء المسلمين الجزائريين. ⁽⁷⁰⁾

ولقد لعبت كرة القدم دوراً هاماً في خدمة الحركة الوطنية والثورة التحريرية عبر مختلف المناطق الجزائرية. وتُشير المراجع التاريخية إلى أن عدداً من الشخصيات الوطنية البارزة ساهموا في تأسيس الأندية الرياضية، أو في دعمها ومناصرتها. ومن بين هذه الشخصيات:

- الشيخ عبد الحميد بن باديس: كان من المساهمين في تأسيس فريق مولودية قسنطينة لكرة القدم (MOC) سنة 1939م، وهو فريق حظي بشعبية واسعة في المنطقة. ⁽⁷¹⁾

• الشيخ أحمد حماني : كان من مناصري فريق مولودية قسنطينة, وكان يتابع بعض مبارياته من المدرجات, كما كان من مناصري فريق شباب جيغل(JSD) ، الذي تأسس سنة 1936م.⁽⁷²⁾

• الشيخ محمد البشير الإبراهيمي : ساهم في تأسيس فريق شباب رأس الوادي بيج بوعريج (ROC) سنة 1929م, وكذلك فريق الاتحاد الرياضي لمدينة سطيف (USMS) سنة 1933م.⁽⁷³⁾ هذا, وقد لعب عدد من أبطال الثورة التحريرية في صفوف الأندية الجزائرية لكرة القدم, مما يؤكد مرة أخرى الدور المحوري الذي أدته هذه الرياضة في دعم الحركة الوطنية وخدمة القضية الجزائرية.

الخاتمة:

وفي الختام, نسأل الله حُسن الخاتمة.

وبعد هذه الرحلة الماتعة في تاريخ الرياضة الترويحية في الإسلام, وتطبيقاتها لدى جمعية العلماء المسلمين الجزائريين, من خلال استحضار مناقب العلماء الأجلاء وجهودهم, والأثر الذي تركه النشاط الرياضي في تاريخ جزائر الأحرار والثوار . وعلى رأسهم الشيخ الجليل عبد الحميد بن باديس, مؤسس جمعية العلماء المسلمين . رحمه الله ؛؛ جاءت هذه الدراسة لتُسلِّط الضوء على ما قامت به الجمعية في مجال النشاط الرياضي.

وقد سعت هذه الدراسة إلى جمع ما تفرَّق, ولملمة ما تناثر من شتات في هذا الموضوع, بغية إبراز أهمية النشاط الرياضي في دعم الثورة التحريرية.

ولا يسعنا, ونحن نختتم هذه الصفحات, إلا أن نؤكد على أنّ النشاط الرياضي لم يكن مجرد وسيلة للترفيه, بل كان ركيزة من ركائز الإصلاح, ورافدًا من روافد الوعي الوطني, وغرسًا مباركًا في تربة الهوية الجزائرية الأصيلة, سَقَّتْهُ جهود العلماء المصلحين, فأنت أكلُها يوم نادت الجزائر ببناء الحرية.

ومن أبرز النتائج وأهم التوصيات التي خلُصت إليها هذه الدراسة ما يلي:

1. أنّ الرياضة الترويحية تحتلّ مكانةً هامةً في حياة المسلمين، لما تحقّقه من فوائد جسدية ونفسية وروحية، فهي لا تُعدّ ترفاً ولا متعةً عارضة، بل رافداً مهمّاً في بناء الإنسان المتوازن، وفق مقاصد الشريعة الغرّاء.

2. ضرورة العمل على توفير برامج رياضية ترويحية موجهة لفئات الشباب والنساء، تُراعي خصوصيات المجتمع، وتُسهّم في توجيه الطاقات نحو الأنشطة النافعة، مع تشجيع الجماعات المحلية على إقامة مبادرات رياضية ترويحية دورية ومتنوعة.

3. تعزيز مكانة الرياضة الترويحية في الفكر الإسلامي المعاصر، وتوسيع دائرة المعرفة بها من خلال البحث العلمي، والبرامج التوعوية، والمناهج التعليمية، بما يُسهّم في ترسيخ حضورها في السياسات الثقافية والاجتماعية.

4. تحفيز الأندية والجمعيات المحلية على تطوير البنية التحتية الخاصة بالرياضة الترويحية، وتوزيعها توزيعاً عادلاً في مختلف مناطق الوطن، ولا سيما في المناطق ذات الحاجة الماسّة لمثل هذه الفضاءات.

5. الإسهام في رفع مستوى الوعي المجتمعي بأهمية الرياضة الترويحية في الإسلام، وربطها بقيم الدين ومقاصده، وبناء الشخصية المسلمة المتوازنة بدنياً ونفسياً وروحياً.

6. دراسة إمكانية تفعيل تجربة جمعية العلماء المسلمين الجزائريين وتطبيقها في مجتمعات أخرى داخل العالم الإسلامي، بوصفها نموذجاً رائداً في التوفيق بين البعد التربوي والوطني للنشاط الرياضي.

7. التأكيد على أنّ جمعية العلماء المسلمين الجزائريين كانت تُدرك بعمق دور الرياضة الترويحية في دعم الثورة التحريرية، من خلال تحصين الشباب وتربيتهم على القوة والهمة والصبر والعمل الجماعي.

8. الإشارة إلى أن الرياضة الترويحية كانت أداة فاعلة في تعزيز الروح المعنوية للمجاهدين، وتحفيزهم على الثبات والبذل في سبيل الاستقلال، لما توقّره من ترويح مشروع، وطاقة متجددة.

9. التأكيد على أن الرياضة الترويحية لا تزال تحافظ على مكانتها في الثقافة الإسلامية، وأنّ الحفاظ عليها ودعمها ضرورة تربوية ومجتمعية، تقتضي من الجهات الرسمية والشعبية مواصلة العناية بها.

وأخيراً، فإنّ هذه الدراسة تفتح آفاقاً بحثية واعدة، وتُهدّ لباب علمي واسع، وهي بحاجة إلى مزيد من التحليل والاستقراء، مع الدعوة إلى إجراء دراسات مستقبلية معمّقة، لفهم الدور الحضاري والتربوي الذي تؤدّيه الرياضة الترويحية في البناء الإسلامي المعاصر.

المصادر والمراجع:

1. القرآن الكريم.
2. إبراهيم بن عمر بن حسن الرباط البقاعي (ت: 885هـ)، نظم الدرر في تناسب الآيات والسور، دار الكتاب الإسلامي، القاهرة، 2014
3. ابن ماجة مُحمّد بن يزيد القزويني (ت: 273هـ)، سنن بن ماجه، تح: شعيب الأرنؤوط - عادل مرشد آخرون، دارالرسالة العالمية، 2001
4. ابن منظور (ت: 711هـ)، لسان العرب، دار صادر، بيروت، ط3، (1414 هـ)
5. أبو داود سليمان (ت: 275هـ)، سنن أبي داود، تح: مُحمّد محيي الدين عبد الحميد، المكتبة العصرية، صيدا، بيروت، أبو داود سليمان (ت: 275هـ) سنن أبي داود، تح: شعيب الأرنؤوط، محمّد كامل قره بللي، دار الرسالة العالمية، ط1، (1430 هـ - 2009 م)،
6. أبو داود سليمان (ت: 275هـ)، سنن أبي داود، شعيب الأرنؤوط - محمّد كامل قره بللي، دار الرسالة العالمية.
7. أبو داود سليمان (ت: 275هـ)، سنن أبي داود، تح: مُحمّد محيي الدين عبد الحميد، المكتبة العصرية، صيدا - بيروت.

8. أبو عبد الرحمن أحمد، النسائي (ت: 303هـ)، السنن الكبرى، تح: حسن عبد المنعم شلبي أ ش: شعيب الأرنؤوط، مؤسسة الرسالة، بيروت ط1، (1421 هـ، 2001 م)،
9. أبو مُجَدَّ الحسین الشافعي (ت: 516 هـ)، مصابيح السنة، تح: يوسف عبد الرحمن المرعشلي، وآخرون، دار المعرفة للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت، ط1، (1407 هـ - 1987 م)،
10. أحمد بن حجر العسقلاني (ت: 852هـ)، التلخيص الحبير في تخريج أحاديث الرافعي الكبير، دار الكتب العلمية الطبعة: ط1، (1419هـ. 1989م).
11. أحمد بن حنبل الشيباني (ت: 241هـ)، مسند الإمام أحمد بن حنبل، تح: أحمد مُجَدَّ شاکر، دار الحديث، القاهرة ط1، (1416 هـ - 1995 م)،
12. أحمد بن حنبل الشيباني (ت: 241هـ)، مسند الإمام أحمد بن حنبل، تح: شعيب الأرنؤوط، عادل مرشد، وآخرون، مؤسسة الرسالة
13. أحمد بن حنبل الشيباني (ت: 241هـ)،، تح: وصي الله بن مُجَدَّ عباس، دار الخاني، الرياض، ط2، الطبعة: الثانية، (1422 هـ - 2001 م)
14. عبد الرحمن بن ناصر بن عبد الله السعدي (ت: 1376هـ). تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان، تح: عبد الرحمن بن معلا اللويحق، مؤسسة الرسالة، ط1، (1420 هـ - 2000 م)،
15. الألباني، مُجَدَّ ناصر الدين، (1420هـ)، مختصر صحيح الإمام البخاري، مكتبة المعارف للنشر والتوزيع، الرياض، ط1، (1422 هـ - 2002 م)، مُجَدَّ، خير الدين، مذكرات الشيخ مُجَدَّ خير الدين،
16. بوصفصاف عبد الكريم، جمعية العلماء الجزائريين ودورها في تطور الحركة الوطنية 1931ت1945، الجزائر، 2008عالم المعرفة.
17. تركي رابع،، التعليم القومي والشخصية الجزائرية، (1931.1956)، ط2، الجزائر، الشركة الوطنية للنشر والتوزيع
18. الترمذي (ت: 279 هـ)، مختصر الشمائل الحمديّة تح: مُجَدَّ ناصر الدين الألباني، المكتبة الإسلامية، عمان - الأردن،

19. جمعية العلماء المسلمين الجزائريين | الموسوعة | الجزيرة نت.
20. حميداتو، مصطفى مُجَّد، مصطفى مُجَّد: عبد الحميد بن باديس وجهوده التربوية، مطابع القطر الوطنية، ط1، الدوحة، 1997،
21. خطاب، محمود شيت (1419هـ)، الرسول القائد، دار الفكر، بيروت، ط6، (1422هـ)،
22. الدارمي، عبد الله بن عبد الصمد ، (ت: 255هـ)، سنن الدرامي، تح: حسين سليم أسد الداراني، دار المغني للنشر والتوزيع، المملكة العربية السعودية، ط1، (1412 هـ - 2000 م)، (ج3، ص1771)، رقم الحديث: 2744، إسناده جيد.
23. سامية سعيود، الجمعيات الموسيقية في عمالة قسنطينة، 5014_5010 رسالة ماستر في تاريخ المغرب الحديث، قسنطينة، رسالة غير منشورة.
24. السدحان، عبد الله بن ناصر بن عبد الله ، الترويح، دوافعه . ضوابطه . تطبيقاته في العصر النبوي، (1419هـ)،
25. سعد الله، أبو القاسم، كتاب تاريخ الجزائر الثقافي - الفريق الوطني لكرة القدم .
26. شهباني سماعين، وسائل الإصلاح عند جمعية العلماء المسلمين الجزائريين في فترة ما بين 1931 - 1954 (مقال)، مجلة المعيار، ع13، 2022،
27. صالح فريح البهلال، الأحاديث الواردة في اللعب والرياضة، دار ابن الجوزي للنشر والتوزيع، المملكة العربية السعودية - الدمام
28. علي الصلابي، كفاح الشعب الجزائري، بيروت، دار ابن كثير،
29. علي بن حجر السعدي عن إسماعيل بن جعفر المدني إسماعيل بن جعفر بن أبي كثير (ت: 180هـ)، حديث علي بن حجر السعدي عن إسماعيل بن جعفر المدني تح: عمر بن رفود بن رفيد السّفياني، مكتبة الرشد للنشر والتوزيع، الرياض ط1، (1418 هـ، 1998 م)،
30. قمير قوادرية، الجمعيات والنوادي الثقافية ودورها في الحركة الوطنية، مذكرة ماستر، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة بسكرة، (2015)

31. ما هو مفهوم الترويح في علم الاجتماع الرياضي؟ - *e3arabi* - إي عربي. التشغيل الأخير 2023/3/16.
32. مالك بن أنس (ت: 179هـ)، موطأ الإمام مالك، تح: بشار عواد معروف - محمود خليل، مؤسسة الرسالة، (1412 هـ)،
33. مجلة البحوث الإسلامية، الرئاسة العامة لإدارة البحوث العلمية والإفتاء والدعوة والإرشاد، العدد (60)
34. مُجَدِّ الأَمِين الشَّنْقِيطِي، العَذْب النَّمِير مِن مَجَالِسِ الشَّقِيطِي فِي التَفْسِيرِ، تح: خالد بن عثمان السبت، دار عطاءات العلم (الرياض) - دار ابن حزم (بيروت) ط5، (1441 هـ - 2019 م)
35. مُجَدِّ الحَمَاحِي وعَايِدَة عبد العزيز مصطفى، الترويح بين النظرية والتطبيق، (1998)،
36. مُجَدِّ مَبَارَك المِلي، المؤتمر الإسلامي، الجزائر، 2007، دار هومة.
37. مُجَدِّ نَاصِر الدين الألباني، مختصر صحيح الإمام البخاري، ط الشرعية الوحيدة، مكتبة المعارف للنشر والتوزيع، الرياض،
38. المحمدي، مُجَدِّ صَالِح (2012). الترويح النفسي وفاعليته في تقليل التوتر النفسي لدى الطلاب المدرسين في محافظة جدة. مجلة الإدارة والتنمية المستدامة،
39. مرفود نوال وسدود سمية، النوادي و الجمعيات الثقافية بالغرب الجزائري (1870-1954م)، مذكرة ماستر، كلية العلوم الإنسانية، جامعة تيارت، 2017،
40. مسلم بن الحجاج النيسابوري (ت: 261هـ)، المسند الصحيح المختصر، تح: مُجَدِّ فؤاد عبد الباقي، دار إحياء التراث العربي، بيروت،
41. نور الدين علي (ت: 807هـ)، موارد الظمآن إلى زوائد ابن حبان أبو الحسن تح: حسين سليم أسد الداراني - عبده علي الكوشك، دار الثقافة العربية، دمشق ط1، (1411، 1412 هـ)، (1990 م، 1992 م)،
42. الوناس الحواس، نادي الترقى ودوره في الحركة الوطنية الجزائرية 1927.1954، بوزريعة، دار شطايب للطباعة والنشر والتوزيع . 2013،

43. إبراهيم, م م سيزار سهير. 2024. "مقارنة بعض المؤشرات الوظيفية والجهاز الحركي بين ممارسي الرياضة وغير الرياضيين للأعمار (40-50) سنة". مجلة جامعة ذي قار لعلوم التربية البدنية 1 (4): 113-25.
44. العربي, بن ستالة. 2012. "دور الجماعات المحلية في تنمية الممارسة الرياضية الترويحية". *PhD Thesis*, جامعة الجزائر3. معهد التربية البدنية و الرياضية .
<https://www.ccdz.cerist.dz/admin/notice.php?id=000000000000000716387000539>.
45. بلقاسم, زموري. 2015. "واقع ممارسة الرياضة الترويحية لدى الطلبة الجامعيين خلال أوقات الفراغ". *PhD Thesis*, جامعة الجزائر3. معهد التربية البدنية و الرياضية .
<https://www.ccdz.cerist.dz/admin/notice.php?id=000000000000000697314000539>.
46. جلولو, أكرم و لمى. 2013. "تأثير الرياضة الترويحية في عدد من المتغيرات الوظيفية ونتائج التحصيل الدراسي لطلاب الجامعة التكنولوجية". مجلة الرادين للعلوم الرياضية 19 (63): 42-51.
47. حسين, مُجّد سعيد عبد العاطي, و مُجّد سعيد عبد العاطي. 2024. "برنامج مقترح للدبلوم المهني في السياحة الترويحية بقسم الادارة الرياضة والترويح بكلية التربية الرياضية جامعة العريش". مجلة سيناء لعلوم الرياضة 9 (2): 26-56.
48. زاغزي, يسقر, فتيحة, و دربال. 2023. "أثر ممارسة الرياضة الترويحية على كبار السن أثناء جائحة كوفيد 19". مجلة الممارسة الرياضية والمجتمع 6 (1): 28-39.
49. فرنان, مجيد, مختاري, و صيرين. 2022. "تفعيل الانشطة الرياضية الترفيهية ضمن الجمعيات الرياضية كألية للاستثمار السياحي في الجزائر". معارف 17 (1): 1424-45.
50. فوزي المتولي أحمد, محمود, محمود, رضا أبو الفتوح مُجّد, و فتوح. 2021. "ممارسة الرياضة الترويحية وعلاقتها بمستوى الصحة النفسية لكبار السن في ظل جائحة كورونا-COVID 19". مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية 56 (4): 1525-63.

51. مُجَد، يحيى مصطفى كمال، و يحيى مصطفى كمال. 2020. "الثقافة الترويحية الرياضية وعلاقتها باللياقة البدنية لدى المتقدمين لكليات التربية الرياضية". المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة. جامعة حلوان 88 (يناير جزء 3): 9-25.
52. مخلص و بابكر. د.ت. "الرياضة الترويحية ودورها في الحفاظ على اللياقة البدنية والصحية، PhD Thesis، " جامعة قاصدي مرباح ورقلة. تاريخ الوصول 25 نوفمبر، 2024 .
<https://dspace.univ-ouargla.dz/jspui/handle/123456789/28848>.

مراجع باللغات الأجنبية:

1. Archetti, Eduardo P. 1998. "The meaning of sport in anthropology: A view from Latin America". *European Review of Latin American and Caribbean Studies/Revista Europea de Estudios Latinoamericanos y del Caribe*, 103-91, 65 عدد.
2. Barthes, Roland. 2007. *What is sport?* Yale University Press.
https://books.google.com/books?hl=ar&lr=&id=3hx3Co3m39UC&oi=fnd&pg=PP5&dq=The+Meaning+of+Sports&ots=tXX9Y_ldAf&sig=i-05d6YiX619HEE0EhnKZukZonw.
3. Battista, Robert Rocco. 1990. "Personal Meaning: Attraction to Sports Participation". *Perceptual and Motor Skills* 70 (3): 1003-9.
<https://doi.org/10.2466/pms.1990.70.3.1003>.
4. Beck, Jan. 2021a. *Die Nacht–Wirst du morgen noch leben?: Thriller- Der neue rasante SPIEGEL-Bestseller!* 2 م. Penguin Verlag.
5. Blake, Andrew. 1996. *The body language: The meaning of modern sport*. Lawrence & Wishart London.
https://www.academia.edu/download/36847378/Body___Society-1997-BROMLEY-109-17.pdf.
6. "Citations: The Meanings of Sport: Fun, Health, Beauty or Community?" تاريخ الوصول 25 نوفمبر، 2024. د.ت. a.
<https://www.tandfonline.com/doi/citedby/10.1080/17430430500355790?scroll=top&needAccess=true>.
7. "Citations: The Meanings of Sport: Fun, Health, Beauty or Community?" تاريخ الوصول 25 نوفمبر، 2024. د.ت. b.
<https://www.tandfonline.com/doi/citedby/10.1080/17430430500355790?scroll=top&needAccess=true>.
7. Elling, Agnes, Paul De Knop, و Annelies Knoppers. 2001. "The social integrative meaning of sport: A critical and comparative

analysis of policy and practice in the Netherlands". *Sociology of sport journal* 18 (4): 414–34.

8. Frey, James H., و D. Stanley Eitzen. 1991. "Sport and Society". *Annual Review of Sociology* 17 (1): 503–22. <https://doi.org/10.1146/annurev.so.17.080191.002443>.

9. Gandy, Sam, Matthias Forstmann, Robin Lester Carhart-Harris, Christopher Timmermann, David Luke, و Rosalind Watts. 2020. "The Potential Synergistic Effects between Psychedelic Administration and Nature Contact for the Improvement of Mental Health". *Health Psychology Open* 7 (2): 2055102920978123. <https://doi.org/10.1177/2055102920978123>.

10. Ghasemi, Benjamin, و Gerard T. Kyle. 2022a. "On the Relationship between Hunters and Pro-Environmental Intent". *Human Dimensions of Wildlife* 27 (2): 116–33. <https://doi.org/10.1080/10871209.2021.1904060>.

———. 2022b. "On the Relationship between Hunters and Pro-Environmental Intent". *Human Dimensions of Wildlife* 27 (2): 116–33. <https://doi.org/10.1080/10871209.2021.1904060>.

مواقع الكترونية:

1. "التروييح الرياضي وفوائده في الإسلام"، موقع إسلام ويب، <https://islamweb.net/ar/article/142110>

<https://www.alarabiya.net/ar/culture-and-art/life-style/25/02/2017>

2. "الرياضة الترويحية وفوائدها النفسية"، موقع العربية. نت، <https://www.alarabiya.net/ar/culture-and-art/life-style/25/02/2017>

<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/194497>

3. <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/194497>

4. <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/194497>

5. <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/194497>

6. <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/194497>

7. <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/194497>

8. <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/194497>

9. <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/194497>

10. <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/194497>

J. (1896). *Spiele zur Uebung und Erholung des Körpers und Geistes* [Games for the Exercise and Recreation of Germany: Ferdinand Schoeningh *Body and Mind*]. Paderborn

11. <https://funjaan.com> /أفضل-9-فوائد-لألعاب-القوى.
12. أنواع الترويح الرياضي - موضوع. <https://mawdoo3.com> /التشغيل الأخير 2023/3/16.
13. أهمية الترويح عن النفس - موضوع. <https://mawdoo3.com> /أهمية_الترويح_عن_النفس 2023/3/16.
14. أهمية الراحة والترويح عن النفس وأثرها على الصحة الجسدية والنفسية. <https://udawi.com/blogs/recreation> 2023/3/16.
15. الترويح في الإسلام معناه وآثاره - موقع مقالات إسلام ويب. <https://www.islamweb.net/ar/article/186808>
16. التعليم في الجزائر خلال فترة الاحتلال | <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/34387>
17. صالح بن سالم , رياضة كرة القدم ودورها في خدمة الحركة الوطنية والثورة التحريرية بمنطقة برج بوعريريج, جريدة البصائر, (مقال), 2023/01/09 . تاريخ الدخول 13:35, <https://elbassair.dz/22176>
18. صالح مسعودي. العلامة بن باديس كان رياضيا ولعب دورا هاما في تأسيس مولودية قسنطينة, (مقال), 2014/04/15. <https://www.echoroukonline.com/%> تاريخ الدخول: 2025/04/14 13:25 .
19. علماء وطلبة العلم، فتاوى واستشارات، موقع الإسلام اليوم، <http://www.islamtoday.net>
20. في ظلال جمعية العلماء المسلمين الجزائريين - الشروق أونلاين. <https://www.echoroukonline.com> - التشغيل الأخير 2023/3/17. جمعية العلماء المسلمين في الجزائر.. مراحل النشأة والكفاح. <https://www.aljazeera.net/blogs> 1/4/2018/التشغيل الأخير 2023/3/17.
21. دور جمعية العلماء المسلمين الجزائريين في الثورة التحريرية. <https://binbadis.net/archives/8574>، دور جمعية علماء الجزائر في دعم الثورة الجزائرية الكبرى لعام 1954. <https://www.echoroukonline.com> /التشغيل الأخير 2023/3/17.

22. المكتبة الرياضية العربية الشاملة، <https://arabibliosport.com.ly>
23. موقع ويكيبيديا: الرابط: <https://ar.wikipedia.org/wiki>
24. عربي, سبوتنيك. 2021. "دراسة تكشف عن 'أداة رخيصة الثمن' تزيد فاعلية لقاحات كورونا". سبوتنيك عربي. 21 أبريل،
25. | BBCArabic.com علوم وتكنولوجيا | التمارين الرياضية تساعد في علاج الإكتئاب". د.ت. تاريخ الوصول 25 نوفمبر، 2024 .

الهوامش:

- (1) ينظر: ابن منظور (ت: 711هـ)، لسان العرب، دار صادر، بيروت، ط3، (1414 هـ)، (ج2، ص ص456، 461).
- (2) ينظر: عبد الله بن ناصر بن عبد الله السدحان، الترويح، دوافعه . ضوابطه . تطبيقاته في العصر النبوي، (1419 هـ)، (ص ، ص 7، 8).
- (3) ينظر: أهمية الترويح عن النفس - موضوع. <https://mawdoo3.com> /أهمية الترويح_عن النفس 2023/3/16.
- (و) أهمية الراحة والترويح عن النفس وأثرها على الصحة الجسدية والنفسية. <https://udawi.com/blogs/recreation> 2023/3/16 /com/blogs/recreation
- (4) إبراهيم بن عمر بن حسن الرباط البقاعي (ت: 885هـ)، نظم الدرر في تناسب الآيات والسور، دار الكتاب الإسلامي، القاهرة (ج6، ص284).
- (5) Munz, J. (1896). Spiele zur Uebung und Erholung des Koerpers und Geistes [Games for the Exercise and Recreation of Body and Mind]. Paderbor, Germany: Ferdinand Schoeningh
- 5 المحمدي، مُجد صالح (2012). الترويح النفسي وفاعليته في تقليل التوتر النفسي لدى الطلاب المدرسين في محافظة جدة. مجلة الإدارة والتنمية المستدامة، (2)، 181-195
- (6) أبو عبد الرحمن أحمد، النسائي (ت: 303هـ)، السنن الكبرى، تح: حسن عبد المنعم شلبي أ ش: شعيب الأرناؤوط، مؤسسة الرسالة، بيروت ط1، (1421 هـ، 2001 م)، (ج8، ص 176)، رقم الحديث: 8889، الحديث صحيح، أخرجه النسائي في السنن الكبرى.
- (7) اعبد الرحمن بن ناصر بن عبد الله السعدي (ت: 1376هـ). تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان، تح: عبد الرحمن بن معلا اللويحي، مؤسسة الرسالة ط1، (1420 هـ -2000 م)، (ص 646).
- (8) مُجد الحماحمي وعائدة عبد العزيز مصطفى، الترويح بين النظرية والتطبيق، (1998)، (ص83).

- (9) ما هو مفهوم الترويح في علم الاجتماع الرياضي؟ - e3arabi - إي عربي. التشغيل الأخير 2023/3/16.
- (10) المرجع نفسه.
- (11) أنواع الترويح الرياضي - موضوع. <https://mawdoo3.com/> التشغيل الأخير 2023/3/16.
- (12) ينظر: مجلة البحوث الإسلامية، الرئاسة العامة لإدارة البحوث العلمية والإفتاء والدعوة والإرشاد، العدد (60)
- (13) أبو داود سليمان (ت: 275هـ) سنن أبي داود، تح: شعيب الأرنؤوط، محمّد كامل قره بللي، دار الرسالة العالمية، ط1، (1430 هـ - 2009 م)، (ج 7، ص 352)، رقم الحديث: 5004، إسناده صحيح.
- (14) أبو داود سليمان، سنن أبي داود، تح: محمّد محيي الدين عبد الحميد، المكتبة العصرية، صيدا، بيروت، (ج 4، ص 301)، رقم الحديث: 5003، حديث حسن حسنه الألباني.
- (15) موارد الظمآن إلى زوائد ابن حبان أبو الحسن نور الدين علي (ت: 807هـ)، تح: حسين سليم أسد الداراني - عبده علي الكوشك، دار الثقافة العربية، دمشق ط1، (1411، 1412 هـ)، (1990 م، 1992 م)، (ج 1، ص 128). إسناده صحيح.
- (16) عبد الله بن عبد الصمد الدارمي، (ت: 255هـ)، سنن الدارمي، تح: حسين سليم أسد الداراني، دار المغني للنشر والتوزيع، المملكة العربية السعودية، ط1، (1412 هـ - 2000 م)، (ج 3، ص 1771)، رقم الحديث: 2744، إسناده جيد.
- (17) أبو محمّد الحسين الشافعي (ت: 516 هـ)، مصابيح السنة، تح: يوسف عبد الرحمن المرعشلي، وآخرون، دار المعرفة للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت، ط1، (1407 هـ - 1987 م)، (ج 3، ص 453)، رقم الحديث: 4113، حديث صحيح.
- (18) أحمد بن حنبل الشيباني (ت: 241هـ)، مسند الإمام أحمد بن حنبل، تح: أحمد محمّد شاكر، دار الحديث، القاهرة ط1، (1416 هـ - 1995 م)، (ج 5، ص 129)، رقم الحديث: 5587، إسناده صحيح.
- (19) أبو داود سليمان (ت: 275هـ)، سنن أبي داود، تح: محمّد محيي الدين عبد الحميد، المكتبة العصرية، صيدا، بيروت، (ج 3، ص 26)، رقم الحديث: 2562.
- (20) ابن ماجه محمّد بن يزيد القزويني (ت: 273هـ)، سنن بن ماجه، تح: شعيب الأرنؤوط - عادل مرشد آخرون، دار الرسالة العالمية
- ط1، (1430 هـ - 2009 م)، (ج 4، ص 691)، رقم الحديث: 3762، إسناده صحيح.
- (21) مالك بن أنس (ت: 179هـ)، موطأ الإمام مالك، تح: بشار عواد معروف - محمود خليل، مؤسسة الرسالة، (1412 هـ)، (ج 2، ص 136)، رقم الحديث: 2016. صحيح الإسناد موقوف.
- (22) لكتاب: سنن أبي داود أبو داود سليمان (ت: 275هـ)، سنن أبي داود، شعيب الأرنؤوط - محمّد كامل قره بللي، دار الرسالة العالمية
- ط1، (1430 هـ - 2009 م)، (ج 7، ص 204)، رقم الحديث: 4883. إسناده حسن.
- (23) أحمد بن حنبل الشيباني (ت: 241هـ)، مسند الإمام أحمد بن حنبل، تح: شعيب الأرنؤوط، عادل مرشد، وآخرون، مؤسسة الرسالة
- ط1، (1421 هـ - 2001 م)، (ج 36، ص 151)، رقم الحديث: 21829، إسناده صحيح على شرط الشيخين.

- (24) أحمد بن محمد بن حنبل (ت: 241هـ)، مسند الإمام أحمد بن حنبل، تح: أحمد محمد شاكر، دار الحديث، القاهرة ط1، (1416 هـ، 1995 م)، (ج4، ص104)، رقم الحديث: 3973. إسناده صحيح.
- (25) حديث علي بن حجر السعدي عن إسماعيل بن جعفر المدني إسماعيل بن جعفر بن أبي كثير (ت: 180هـ)، حديث علي بن حجر السعدي عن إسماعيل بن جعفر المدني تح: عمر بن رفود بن رفيد السفياني، مكتبة الرشد للنشر والتوزيع، الرياض ط1، (1418 هـ، 1998 م)، (ج1، ص352)، رقم الحديث: 293. إسناده صحيح على شرط مسلم.
- (26) أحمد بن محمد بن حنبل (ت: 241هـ)، مسند الإمام أحمد بن حنبل تح: أحمد محمد شاكر، دار الحديث - القاهرة، ط1، (1416 هـ، 1995 م)، (ج6، ص311)، رقم الحديث: 6793. إسناده صحيح.
- (27) ينظر: "الترويح الرياضي وفوائده في الإسلام"، موقع إسلام ويب، <https://islamweb.net/ar/article/142110/net/ar/article-في-الإسلام-الرياضي-وفوائده>
- "الرياضة الترويحية وفوائدها النفسية"، موقع العربية. نت، <https://www.alarabiya.net/ar/culture-and-الرياضة-ترويحية-وفوائدها-النفسية>
- (28) ينظر: المكتبة الرياضية العربية الشاملة، <https://arabibliosport.com.ly/25/02/2017/art/life-style>
- (29) ينظر: "الترويح الرياضي وفوائده في الإسلام"، موقع إسلام ويب، <https://islamweb.net/ar/article/142110/net/ar/article-في-الإسلام-الرياضي-وفوائده>
- "الرياضة الترويحية وفوائدها النفسية"، موقع العربية. نت، <https://www.alarabiya.net/ar/culture-and-الرياضة-ترويحية-وفوائدها-النفسية>
- (30) الترويح في الإسلام معناه وآثاره - موقع مقالات إسلام ويب. <https://www.islamweb.net/ar/article/186808/net/ar/article-وينظر:فلسفةالترويحالرياضيالحديثمنمنظورالدينالإسلامي>
- ASJP. <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/194497>
- (31) <https://funjaan.com/أفضل-9-فوائد-لألعاب-القوى>
- (32) علماء وطلبة العلم، فتاوى واستشارات، موقع الإسلام اليوم، <http://www.islamtoday.net>
- (33) أحمد بن حجر العسقلاني (ت: 852هـ)، التلخيص الحبير في تخريج أحاديث الرافعي الكبير، دار الكتب العلمية الطبعة: ط1، (1419 هـ، 1989 م). (ج4، ص401). رقم الحديث: 2030، قال البيهقي عقب روايته لهذا حديث انه ضعيف، فيه عيسى بن إبراهيم الهاشمي هذا من شيوخ بقية منكر الحديث، وضعفه يحيى بن معين، والبخاري وغيرهما.
- (34) صالح فريح البهلال، الأحاديث الواردة في اللعب والرياضة، دار ابن الجوزي للنشر والتوزيع، المملكة العربية السعودية - الدمام ط1، 1435 هـ، أخرجه البغوي وقال إسناده ضعيف لأرساله.
- (35) ينظر: <https://www.webteb.com/articles/%D9%81%88%91>
- (36) أحمد بن حنبل الشيباني (ت: 241هـ)، تح: وصي الله بن محمد عباس، دار الخاني، الرياض، ط2، الطبعة: الثانية، (1422 هـ - 2001 م)، (ج16، ص129)، رقم الحديث: 10139. إسناده صحيح أخرجه أحمد، وخرجه ابن ماجه (٢٨٧٨)، والنسائي (٣٥٨٥).

- (37) أبو داود سليمان، (ت: 275هـ)، سنن أبي داود، تح: مُجَدِّد محيي الدين عبد الحميد المكتبة العصرية، صيدا - بيروت. (ج3، ص29)، رقم الحديث: 2578، الحديث صحيح.
- (38) ينظر: <https://mawdoo3.com/8%A7%D>
- (39) ينظر: al-ain.com/article/golf-many-health-benefits
- (40) ينظر: <https://mawdoo3.com/%D81%9>
- (41) مُجَدِّد الأمين الشنقيطي. العذب النмир من مجالس الشنقيطي في التفسير، تح: خالد بن عثمان السبت، دار عطاءات العلم (الرياض) - دار ابن حزم (بيروت) ط5، (1441 هـ - 2019 م)، (ج3، ص232).
- (42) مسلم بن الحجاج النيسابوري (ت: 261هـ)، المسند الصحيح المختصر، تح: مُجَدِّد فؤاد عبد الباقي، دار إحياء التراث العربي، بيروت، (ج4، ص2052)، رقم الحديث: 2664،
- (43) المرجع نفسه، إضافة تعليق وشرح المحقق.
- (44) مُجَدِّد ناصر الدين، الألباني (1420هـ)، مختصر صحيح الإمام البخاري، مكتبة المعارف للنشر والتوزيع، الرياض ط1، (1422 هـ - 2002 م)، (ج1، ص211)، رقم الحديث: 345.
- (45) () وأخرجه مسلم (2337) (91)، والترمذي بعد (2811)، وفي "الشمال"، (3) وغيرهما.
- (46) المرجع نفسه، (ص352).
- (47) مُجَدِّد الترمذي (ت: 279 هـ)، مختصر الشمائل المحمدية تح: مُجَدِّد ناصر الدين الألباني، المكتبة الإسلامية، عمان - الأردن، (ص71)، رقم الحديث: 100، وذكر أن الحديث ضعيف.
- (48) جمع كل فوائده، مُجَدِّد ناصر الدين الألباني، مختصر صحيح الإمام البخاري، ط الشرعية الوحيدة، مكتبة المعارف للنشر والتوزيع، الرياض، ج1، (ص576)، رقم الحديث: 929.
- (49) بنظر: محمود شيت خطاب، (1419هـ)، الرسول القائد، دار الفكر، بيروت، ط6، (1422هـ)، (ص314).
- (50) بنظر: علي الصلابي، كفاح الشعب الجزائري، بيروت، دار ابن كثير، ج2، ص. 197 - 217
- (51) ينظر: التعليم في الجزائر خلال فترة الاحتلال | <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/34387>
- (52) ينظر: مُجَدِّد، خير الدين، مذكرات الشيخ مُجَدِّد خير الدين، ص 89.
- (53) بوصفصاف عبد الكريم، جمعية العلماء الجزائريين ودورها في تطور الحركة الوطنية 1931-1945، الجزائر، 2008 عالم المعرفة. ص149.
- (54) تركي رابح، التعليم القومي والشخصية الجزائرية، (1931-1956)، ط2، الجزائر، الشركة الوطنية للنشر والتوزيع، (ص223)
- (55) ينظر: شهباني سماعين، وسائل الإصلاح عند جمعية العلماء المسلمين الجزائريين في فترة ما بين 1931 - 1954 (مقال)، مجلة المعيار، ع13، 2022، ص1058.
- (56) مرفود نوال وسودود سمية، النوادي و الجمعيات الثقافية بالغرب الجزائري (1870-1954م)، مذكرة ماستر، كلية العلوم الإنسانية، جامعة تيارت، 2017، ص6160
- (57) المرجع السابق، ص66

- (58) محمد مبارك الميلي، المؤتمر الإسلامي، الجزائر، 2007، دار هومة. ص 232.
- (59) . الوناس الحواس، 2013، نادي الترقى ودوره في الحركة الوطنية الجزائرية 1927.1954، بوزريعة، دار شطابي للطباعة والنشر والتوزيع، (ص 109).
- (60) ينظر: قمبر قوادرية، الجمعيات والنوادي الثقافية ودورها في الحركة الوطنية، مذكرة ماستر، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة بسكرة، (2015)، (ص 64).
- (61) المرجع السابق، ص 81.
- (62) دور جمعية العلماء المسلمين الجزائريين في الثورة التحريرية. <https://binbadis.net/archives>، 8574، دور جمعية علماء الجزائر في دعم الثورة الجزائرية الكبرى لعام 1954. <https://www.echoroukonline.com> /التشغيل الأخير 2023/3/17.
- (63) ينظر: المرجع السابق
- (64) ينظر: مصطفى محمد حميداتو، مصطفى محمد عبد الحميد بن باديس جهوده التربوي، مطابع القطر الوطنية، ط1، الدوحة، 1997، ص 179.
- (65) سعد الله، أبو القاسم، كتاب تاريخ الجزائر الثقافي - الفريق الوطني لكرة القدم، (ص 251، 252)
- (66) ينظر: جمعية العلماء المسلمين الجزائريين | الموسوعة | الجزيرة نت. وينظر: في ظلال جمعية العلماء المسلمين الجزائريين - الشروق أونلاين. <https://www.echoroukonline.com> - التشغيل الأخير 2023/3/17. وجمعية العلماء المسلمين في الجزائر.. مراحل النشأة والكفاح. <https://www.aljazeera.net/blogs> 1/4/2018/التشغيل الأخير 2023/3/17.
- (67) ينظر: موقع جمعية العلماء المسلمين الجزائريين <https://educ.oulama.dz/>
- (68) ينظر: موقع ويكيبيديا: الرابط: <https://ar.wikipedia.org/wiki>
- (69) <http://shamela-dz.net/?tag=%D8%AC%D9%85%D8%B9%D9%8A%D8%A9>
- (70) سامية سعيود، الجمعيات الموسيقية في عمالة قسنطينة، 5014_5010 رسالة ماستر في تاريخ المغرب الحديث، قسنطينة، رسالة غير منشورة.
- (71) صالح مسعودي. العلامة بن باديس كان رياضيا ولعب دورا هاما في تأسيس مولودية قسنطينة، (مقال)، 2014/04/15. <https://www.echoroukonline.com/> تاريخ الدخول: 2025/04/14 13:25.
- (72) صالح بن سالم، رياضة كرة القدم ودورها في خدمة الحركة الوطنية والثورة التحريرية بمنطقة برج بوعرييج، جريدة البصائر، (مقال)، 2023/01/09. تاريخ الدخول، 13:35، <https://elbassair.dz/22176>
- (73) المرجع نفسه.