

الأبعاد الاجتماعية والصحية للرياضة البدنية في سيرة المصطفى صلى الله عليه وسلم  
الأزهاري دمانة\*

جامعة عمار ثليجي الأغواط - الجزائر -

[l.demmana@lagh-univ.dz](mailto:l.demmana@lagh-univ.dz)

تاريخ القبول: 2024/07/03

تاريخ الارسال : 2024/05/29

ملخص:

تتناول هذه المداخلة مسألة مهمة ألا وهي أهمية الرياضة البدنية في حياة الإنسان، وصحته النفسية، فالإنسان روح ومادة، ولا يمكن الفصل بينهما، وإذا تأثر بدن الانسان تأثرت معه تلك الروح التي تسري فيه، والعكس كذلك، وعلى هذا الأساس يمكن القول بأن أي دراسة تريد علاج النفس بمعزل عن بدنه فهي دراسة مبتورة، ولهذا لجأ الباحثون والعلماء في معالجة المشاكل النفسية باستخدام الرياضة البدنية بشتى أنواعها، وبما أن رسالة الإسلام تمتاز بالشمولية في أحكامها يظهر ذلك جليا من خلال حفظ مقاصد الشرع ومن بينها حفظ النفس، وحفظ النفس يشمل الجانب الروحي من خلال تغذيتها بالقرآن وإلزامها بالذكر أما الجانب البدني من خلال المحافظة على البدن وجودا وعدما، وقد تجسدت هذه الرعاية من خلال سيرة النبي صلى الله عليه وسلم والمواقف التعليمية التي أصدرها لأصحابه رضوان الله عليهم أصبحت فيما بعد أشبه بنشاط بدني تربوي يكون له تأثير على التنشئة الاجتماعية، وينمي البعد الاجتماعي بين أفراد المجتمع، ويقوي الصلة بين أفراد.

الكلمات المفتاحية: الرياضة البدنية، الصحة النفسية، الأبعاد الاجتماعية، السيرة النبوية

---

\* المؤلف المرسل: الأزهاري دمانة، الايميل: [l.demmana@lagh-univ.dz](mailto:l.demmana@lagh-univ.dz)

مقدمة:

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات والصلاة والسلام على خير نبي أرسل، جعله الله خاتم الأنبياء والمرسلين، أما بعد فقد عاجلت السنة النبوية من خلال سيرة المصطفى أمورا كثيرة وقضايا محورية في حياة الانسان، ولأن الاسلام رسالة شاملة فقد اهتم بالنفس الانسانية روحا وبدنا، فإذا طغى غذاء الجسد على غذاء الروح - كما هو حادثٌ عند كثير من الناس اليوم - شعر الرجل بالضيق والقلق وعدم الاستقرار، وكذلك إذا طغى غذاء الروح على غذاء الجسد، ولكن السعادة والطُمأنينة والراحة النفسية، في الموازنة بين غذاء الروح وغذاء الجسد، حينذاك تعادل كِفَتًا الميزان مما سبق كان نظام الموازنة والوسطية شعار الاسلام وبدأ النبوة، ولذلك نجد كثيرا من الأحكام تعالج هذه المسألة المهمة، فالصلاة وإن كانت غذاءً روحياً؛ إلا أن تلك الحركات التي يقوم بها المصلي دواء وغذاء حسي.

أهمية البحث:

-تنبع أهمية البحث من أهمية السنة النبوية وأهمية القدوة المتمثلة في النبي صلى الله عليه وسلم  
-أهمية الرياضة بنسبة للإنسان خاصة إذا أدركنا أن النبي صلى الله عليه وسلم مارسها وحث عليها.

أهداف البحث:

-يهدف البحث إلى إبراز الكرن المظلم الذي يريد بعض الحاقدين على الإسلام أن لا يرى النور ، فأردنا من خلال هذه الصفحات إظهار وبيان مكانة الرياضة في الإسلام من خلال سيرة النبي صلى الله عليه وسلم وأفعاله.

-أثر الرياضة البدنية على البعد الاجتماعي والصحي في سيرة المصطفى  
الإشكالية : وجاءت هذه المداخلة للإجابة عن إشكال رئيسي يتمثل في :

هل اهتم الاسلام بالرياضة البدنية ؟

هل الاهتمام بالجانب البدني له تأثيراته على الجانب النفسي وآثاره على البعد الاجتماعي؟

هل عاجلت السيرة العطرة لصاحبها صلى الله عليه وسلم المشاكل النفسية من خلال الرياضة البدنية ؟

هذه أسئلة وأخرى تم طرحها للإجابة عليها من خلال هذه المداخلات المسومة بـ: " الأبعاد الاجتماعية والصحية للرياضة البدنية في سيرة المصطفى صلى الله عليه وسلم"

**منهج الدراسة:** اعتمدت في ذلك على المنهج الاستقرائي من خلال تتبع الأحاديث التي لها علاقة بالرياضة والحث عليها، كما اعتمدت على المنهج الوصفي التحليلي من خلال تحليل الشواهد النبوية وأقوال العلماء.

**الدراسات السابقة:** نظرا لأهمية الرياضة بنسبة للإنسان فإن دراستها من جهة سيرة النبي صلى الله عليه وسلم كان أمرا مهما لدى الباحثين وقد تعدد الدراسات والمقالات العلمية نذكر من بينها:

- مبادئ التربية الجسمية في السنة النبوية: وقد هدفت الدراسة إلى بيان المبادئ التي تقوم عليها التربية الجسمية في الإسلام وكيفية الاستفادة من مبادئ التربية الجسمية كما وردت في السنة النبوية . واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي الذي يساعد في مثل هكذا دراسات، أما عن نتائج الدراسة فقد أكد الباحث أهمية التربية الجسمية، وضرورة ممارسة الأنشطة الرياضية بنسبة للأفراد فهي سبيل لتعزيز القدرات وتهدب النفس عن الشهوات.

- مقومات التربية الجسمية في الإسلام -دراسة تحليلية ميدانية- وتهدف هذه الدراسة إلى معرفة وتحديد مفهوم وأهمية وآداب المقومات الرئيسية للتربية الجسمية في الإسلام وطرق الإفادة منها وبيان أثر العبادات كالصلاة والحج وغيرها من العبادات العملية . واستخدم الباحث المنهج الوصفي التاريخي المنهج الصفي المسحي، وتوصل الباحث إلى أن مقومات التربية الجسمية الرئيسية هي التغذية الصحية ، النظافة الوقاية ، التداوي بالعلاج ، النوم والراحة ، التربية البدنية.

- ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية من وجهة نظر الإسلام، للأستاذ أحمد بن قويدر والأستاذ قرومي علي، حيث هدف البحث إلى التعرف على التربية الرياضية في السنة النبوية، وتناول البحث نسب الرسول محمد صلى الله عليه وسلم وأجداده وصفاته، وتناول التربية الرياضية في السنة النبوية التي اشتملت على مختلف أنواع الأنشطة الرياضية. وكانت نتائج البحث عن اهتمام الرسول صلى الله عليه وسلم بالألعاب الرياضية والحث على ممارستها والتدريب عليها واهتم بالألعاب الترويحية وتشجيع المسابقات الرياضية، ولقد تم التركيز على ضرورة إبراز أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية من وجهة نظر إسلامية.

كل هذه الدراسات وغيرها استفاد منها الباحث، أما نحن في هذا المقال فقد ركز على أهمية الرياضة البدنية والتربية وأبعادها الصحية والاجتماعية على صحة الفرد وأثر ذلك على سلامة المجتمع من خلال ما جاء في سيرة المصطفى من أقوال أفعال صدرت منه صلى الله عليه وسلم.

الخطة العامة :

-مقدمة: تحتوي على الإشكالية والأهداف والمنهج المتبع والخطة.

أولاً: مصطلحات البحث

-مفهوم السيرة النبوية وأهميتها.

-اهتمام الإسلام بالصحة النفسية وتعليم الرياضة.

-دراسة تطبيقية للأبعاد الاجتماعية والصحية للرياضة من خلال سيرة النبي صلى الله عليه وسلم.

-خاتمة : تحتوي على أهم النتائج والتوصيات

أولاً: مصطلحات البحث

قبل الخوض في تفاصيل البحث لابد أولاً من التعريف بالمصطلحات التي حملها عنوان البحث، البعد الاجتماعي ، البعد الصحي ، التربية الرياضية أو البدنية ، السيرة النبوية.

**1 مفهوم الأبعاد الاجتماعية:**

لطاما سعى الانسان بكل ما أوتي من قوة إلى الوصول إلى تنمية مستدامة بجميع أبعادها الثقافية والاقتصادية والاجتماعية، ومع أهمية كل هذه الأبعاد إلا أن موضوعنا يقتصر على البعد الاجتماعي والبعد الصحي ، ونظراً كذلك للأهمية التي يكتسبها كل بعد خاصة البعد الاجتماعي لأن هذا البعد مقارنة بالأبعاد الأخرى محصلة له، فالاستدامة من منطلق اجتماعي تعني الاهتمام بتوفير فرص الحصول على العمل و الخدمات العامة وأهمها الصحة و التعليم و العدالة. فهي " كيفية تحقيق النمو الذي يأخذ بعين الاعتبار ويراعي الجانب الإنساني بكل أبعاده، الاقتصادية والاجتماعية و الأخلاقية.

ومن بين التعاريف التي حدد بها البعد الاجتماعي أنه: "الجانب الاجتماعي من الحياة الإنسانية والعلاقات بين الأفراد في المجتمع. يتضمن البعد الاجتماعي العديد من العوامل مثل الثقافة، والقيم، والتقاليد، والتواصل، والتفاعلات الاجتماعية. يؤثر البعد الاجتماعي على سلوك الأفراد، وتفكيرهم، ومواقفهم، وعلاقاتهم الاجتماعية. يعتبر فهم البعد الاجتماعي أساسياً لفهم كيفية تشكل الهويات الاجتماعية وكيفية تأثير العوامل الاجتماعية على سلوك الأفراد وتفاعلاتهم في المجتمع.

تشير الأبعاد الاجتماعية إلى العوامل والمتغيرات التي تؤثر على العلاقات والتفاعلات بين الأفراد في المجتمع. وتشمل هذه العوامل الثقافة، والدين، والطبقة الاجتماعية، والعرق، والتعليم، والاقتصاد، والسياسة، والتكنولوجيا، والبيئة، والتاريخ، والقيم، والمعتقدات، والممارسات الاجتماعية. وتلعب هذه العوامل دوراً هاماً في تحديد سلوك الأفراد وتوجهاتهم وتفاعلاتهم مع بعضهم البعض ومع المجتمع بشكل عام

في هذا المقام لا بد من التعريف بالمسؤولية الاجتماعية :

**مفهوم المسؤولية الاجتماعية:** فمن الناحية اللغوية تعرف المسؤولية الاجتماعية باعتبارها تعني "أن الإنسان مسؤول عن فعل قام به في الماضي، وخلف وراءه آثاراً معينة و هو الذي يتحمل تبعه هذه الآثار و النتائج. ويعرف المعجم الوسيط المسؤولية باعتبارها حال أو صفة من يسأل عن أمر تقع عليه تبعيته.

وفي المعاجم الأجنبية: "أن المسؤولية الاجتماعية تعني إما واجبا معيناً على الفرد أداءه، أو شخص يجب أن يكون أحدهم مسؤولاً عنه".

والمبدأ الأساسي في هذا البعد من أبعاد المسؤولية الاجتماعية هو البحث بشكل دائم عن الأساليب والطرق التي تساعد في تحسين نوعية الحياة للعاملين ولأفراد المجتمع، وذلك من خلال إسهاماتها الطوعية بأموالها وبرامجها لصالح المجتمع و ذلك عبر دعم برامج التنمية المحلية، وهذا ما يساهم في ضمان بقاء المؤسسة و ازدهارها و تطورها وتحسين صورتها أمام المجتمع. (سميرة لغيل، نوال زماي: ديسمبر 2016: ص305).

ما يمكن استنتاجه من خلال ما سبق أهمية البعد الاجتماعي بنسبة للإنسان، فالأبعاد الاجتماعية بكل متغيراتها لها تأثير في تحديد سلوك الانسان كما لها تأثير على علاقته مع نفسه وعلاقته بالآخرين ومن هنا

يدرك الفرد بأن عليه واجبات لا بد من أداءها وتحمل المسؤولية الاجتماعية تجاه نفسه والمجتمع عموماً، ومن هنا نستطيع ربط العلاقة بين هذا البعد الاجتماعي والبعد الصحي، فتحقق العدالة الاجتماعية بتوفر الصحة والتعليم والعمل... الخ بين أفراد المجتمع سبيل إلى تحقيق التنمية التي يسعى إليها كل إنسان فالبعد الصحي من الوسائل التي تساعد في تحقيق توازن اجتماعي ومن ثم تحقيق صحة سوية ومنتزعة وهذا يدفعنا لبيان مفهوم البعد الصحي

## 2 مفهوم البعد الصحي:

ومن الأمور الضرورية المشروطة والتي لا نزاع فيها تحقق الصحة بجميع أشكالها، فذلك كما رأينا أحد الركائز الأساسية للتحقيق للتنمية الاجتماعية، ويمكن القول بأن البعد الصحي يشير إلى الحالة الصحية العامة للشخص، ويتضمن عوامل مثل اللياقة البدنية، والتغذية السليمة، والنوم الجيد، والوقاية من الأمراض، والاهتمام بالعناية الذاتية. يعتبر البعد الصحي جزءاً هاماً من العناية بالذات والحفاظ على جودة الحياة.

والأبعاد الصحية تشير مجموعة من العوامل التي تؤثر على الصحة العامة للفرد. تشمل هذه الأبعاد العديد من الجوانب الهامة التي يجب مراعاتها للحفاظ على صحة جيدة والوقاية من الأمراض. ومن بين الأبعاد الصحية الهامة:

- البعد البدني: يشمل اللياقة البدنية والنشاط البدني المنتظم.

- البعد النفسي: يشمل الصحة النفسية والتعامل مع التوتر والضغط النفسية.

- البعد الاجتماعي: يشمل العلاقات الاجتماعية والدعم الاجتماعي.

- البعد العاطفي: يشمل التعبير عن المشاعر والتعامل مع العواطف بشكل صحيح.

- البعد الروحي: يشمل الإيمان والتواصل مع الروحانية والهدف الحياتي.

جميع هذه الأبعاد مترابطة ويجب مراعاتها جميعاً لتحقيق الصحة الشاملة والعافية.

نستنتج مما سبق أهمية البعد الاجتماعي والصحي في تنمية الفرد وتطوره وسبيل إلى تحقيق السعادة له وقد تناول الباحث في هذه الصفحات جانبا مهما وركنا ركينا لهذين البعدين ألا وهو الرياضة البدنية أو التربية البدنية.

### 3 التعريف الرياضة والتربية البدنية:

لابد أولا أن نفرق بين المصطلحين الرياضة والتربية البدنية

**مصطلح الرياضة:** الرياضة لغة: مصدر راضَ يروضُ رَوْضًا ورياضًا؛ أي: ذلَّل؛ يقال: راضَ المهْر، وراضَ نفسه بالتقوى، راضَ يروض، رُضٌ، رَوْضًا ورياضًا ورياضةً، فهو راضٍ، والمفعول مروضٌ، وراض المَهْر: درَّبه، ذلَّه وجعله مسخرًا مطيعًا "راض نفسه بالصوم، راض الشاعرُ القوايي الصَّعْبَة كُلُّها بمعنى ذلَّلَ وراض جسمه على تحمُّل التعب، (أحمد مختار عبد الحميد عمر: 2008 م: ص 959/2) (حسين يوسف موسى: 1410 هـ: 698/2)

الرياضة في اللغتين الانجليزية والفرنسية "sport"، و في اللاتينية "diport"، والأصل الاستمولوجي لها هو "disport"، و معناها التحويل والتغيير، ولقد حملت معناها ومضمونها من الناس عندما يحولون مشاغلهم واهتماماتهم بالعمل على التسلية و الترويح من خلال الرياضة.

**الرياضة في الاصطلاح:** "القيام بحركات خاصة تكسب البدن قوة ومرونة" (ابراهيم مصطفى / أحمد الزيات / حامد عبد القادر / محمد النجار: 382 / 1)

ورياضة البدن معالجته بألوان من الحركة لتهيئة أعضائه لأداء وظائفها بسهولة، وقد قال المختصون: إن هذه الرياضة توفر للجسم قوته وتزيل عنه أمراضا ومخلفات ضارة بطريقة طبيعية هي أحسن الطرق في هذا المجال.

"الرياضة عبارة عن مؤسسة تدخل ضمن النطاق الرسمي. وهي تنظيم يعبر عن صفة التنافس على موارد ومكافآت سواء كانت مادية أو معنوية. وطالما أن مفهوم الرياضة أوسع من مفهوم التربية البدنية، فهذا الأخير يتضمن الرياضة، وهناك رياضات: بدنية، عقلية، روحية ونفسية (فلاحى كريمي: 2010: ص 68)

وقد عرف أهل التزكية الرياضة بقولهم: "وَسُئِلَ عَنِ الرِّيَاضَةِ، فَقَالَ: كَسَّرُ النُّفُوسَ بِالْحِدْمَةِ وَمَنْعَهَا عَنِ الْفِتْرَةِ" (أبو نعيم الأصبهاني: 1974م:386/10)

من خلال المعاني اللغوية والاصطلاحية للكلمة الرياضة نجد أن المصطلح يدور بين التذليل والتحمل وتطوير الشيء وهذا الأمر يتطلب برنامجا ووقتا لتحقيقه، ويتطلب كذلك استمرارية، ولا يحصل هذا الأمر إلا بتربية البدن وتعويده على ذلك، وكما قال الأستاذ فلاحى فيما سبق أن الرياضة مفهوم عام وواسع بينما التربية الرياضية أو البدنية مفهوم أخص وسنحاول كشف اللثام عن هذا المصطلح من خلال العنصر الآتي:

مفهوم التربية البدنية: يتألف هذا المصطلح من كلمتين هما "التربية"، "البدنية"

التربية لغة: أجمعت كل المعاجم اللغوية أن أصل كلمة التربية من الفعل الثلاثي ربا قال ابن منظور: "ربا الشيء يربو ربوا ورباء: زاد ونما. وأربيته: نميته"

(ابن منظور: 1414 هـ: ص 304/14) ورد، في تفسير المصطلح القرآني، أن (الرب) في الأصل: التربية، وهو "إنشاء الشيء حالا فحالا إلى حد التمام" (الراغب الأصفهاني: 2009: 336).

وجاء في الحديث «كَمَا يُرَبِّي أَحَدُكُمْ فَلَوْهُ» أي التربية والتربيب القيام على الشيء والإصلاح والمعاهدة له (القاضي عياض: 280/1) وربيتُ ربا ورُبيتُ: نشأتُ. وربيتُهُ تربية: غدوته، كتربيتُهُ وعن خنابقه: نفستُ. (الفيروزآبادى: 2005: ص 1286)

من خلال ما سبق يمكن القول بأن مصطلح التربية لغة يرجع إلى معنى التنمية والتنشئة والإصلاح وهذه المعاني الثلاثة متكاملة ومتناسقة فالتربية يعني تنشئة الفرد وتنميته وتعاوده بالإصلاح.

التربية اصطلاحاً: نظراً لأهمية مصطلح التربية فقد اعتنى به كثير من العلماء وذكروا تعاريف متعددة ومتنوعة منها كما يقول الدكتور نور الدين:

- كيرشنستيز: تتمثل التربية في نقل الثقافة لكي يستطيع الإنسان تنظيم قيمه بوعيه الخاص وعلى طريقتة الخاصة وفقاً لذاته.



- جون ملتون: إن التربية الكاملة هي التي تجعل الإنسان صالحاً لأداء أي عمل عاماً كان أو خاصاً بدقة وأمانة ومهارة في السلم والحرب.

- بستالوزي: إن التربية هي تنمية كل قوى الطفل تنمية كاملة ومتلائمة.

- دور كايم: إن الهدف من التربية هو إتمام الطفل بتطوير حالاته البدنية والذهنية التي يتطلبها منه المجتمع الذي ينتمي إليه.

ثم عقب الدكتور بقوله: بناء على ما ورد من تعاريف للتربية من خلال المفكرين والتربويين، يمكننا أن نستنتج أن التربية هي: عملية نقل الثقافة من شخص إلى آخر و بشكل أعم من جيل إلى جيل يليه وهي تمارس بشكل تلقائي أو منتظم لمساعدة الطفل على إتمام جميع ملكاته وقواه وتكليفها وإيجاد التوازن بينه وبين البيئة التي يعيش فيها وإظهار ملكاته الكامنة بغية إعداده للحياة بحيث يصبح مواطناً عاملاً قوي الجسم صحيح العقل، نقي الوجدان مفيداً لمجتمعه.

(نور الدين بن سعيد: 2024)

**مصطلح البدنية:** يرجع المصطلح إلى الجذر الثلاثي من " بَدَن " ويعني جسد الإنسان أو جسمه، قال ابن منظور: " بدن الإنسان: جسده، والبدن من الجسد: ما سوى الرأس والشوى، وقيل: هو العضو؛ عن كراع، وخص مرة به أعضاء الجزور، والجمع أبدان " (ابن منظور: 1414هـ: 47/13)

وإذا أردنا أن نعرف المركب أي التربية البدنية:

**التربية البدنية:** مصطلح التربية البدنية هو ترجمة (Physical Education) وكلمة (Physical) تعني البدن، "تليين البدن وتذليله وتطبيعته لأداء مهمات معينة" (محمد رواس قلعجي - حامد صادق قنبي: 1988: ص 228) ومن العلماء من جعله علم قائم بذاته وعرفه بقوله: "علم التَّربِيَّةِ البدنيَّة: علم يتناول دراسة الجهود التربويَّة التي تعمل على استغلال ميول الفرد للنشاط الحركيِّ البدنيِّ وتنظيم هذا النشاط. (أحمد مختار عبد الحميد عمر: 2008: 852/2)

تعرف ويست, بوتشر التربية البدنية بأنها هي العملية التربوية التي تهدف الى تحسين الاداء الانساني من خلال وسيط هو الانشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك (23: 1982: daughtery)

ويعرفها آخرون بأنها " مجموعة من القيم والمهارات والمعلومات والاتجاهات التي يمكن ان يكسبها برنامج التربية البدنية للأفراد. فهي عملية تربوية تهدف الى تحسين الاداء الانساني من خلال الانشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك فمن خلالها يكتسب الفرد افضل المهارات البدنية والعقلية والاجتماعية واللياقة عبر النشاط البدني " (صالح:1981: 24).

من خلال التعاريف السالفة يتضح أن التربية البدنية ليست مجرد لعب أو ترفيه عن النفس إنما جهد بدني منظم يسعى من خلاله ذلك الانسان تطويع وتنشئة جسمه على وجه أمثل لاستعمال طرق تربوية يكون أثرها ليس على البدن فحسب بل يؤثر إيجابا على الصحة النفسية والعقل الإنساني من خلال طريقة تفكيره .

وعلى هذا الأساس هناك من عرف الصحة النفسية بأنها: الحالة التي يتم فيها التوافق النفسي للفرد من خلال أربعة أبعاد رئيسة هي: البعد الديني أو الروحي والبعد النفسي والبعد الاجتماعي والبعد الجسمي " فالتربية البدنية إذاً هي العملية التي يكتسب الفرد من خلالها أفضل المهارات البدنية ، العقلية الاجتماعية، واللياقة من خلال النشاط البدني.

وكما قلنا أن التربية علم قائم بذاته يسعى لنشر مختلف أهداف الثقافة البدنية، وبذلك نستطيع القول بأنه هناك أربعة أصناف أساسية للرياضة:

-من أجل الصحة.

-من اجل القدرات البدنية و الوصول الى أعلى مستوى.

-من أجل الحصول على السرور و البهجة و المتعة في الحياة كهواية.

-من أجل التفاعل الاجتماعي .

و باستعراض مجموعة التعريفات السابقة للتربية البدنية نجد انه يمكن استخراج العناصر المشتركة لمفهوم التربية البدنية و الرياضية و هي:

\*أن الأنشطة الرياضية هي إحدى العمليات التربوية التي تهدف إلى تحسين السلوك الإنساني.

\*أنها أهم العمليات التربوية التي يكسب من خلالها الفرد ، المهارات البدنية ، والعقلية و الاجتماعية والأخلاقية. "فالتربية البدنية والرياضية تستمد مفهومها من الأغراض التي وجدت من أجلها والذي تتلاءم ومتطلبات المجتمع الحديث حيث ترى الدكتورة عفاف عبد الكريم:" أن المهمة الكبرى للتربية البدنية في مجتمعنا هي أن تقوم بدورها في تنمية الشخصية المتكاملة من خلال النهوض بالمستوى البدني والرياضي للنشء." (عفاف: 1993: ص 67)

\*أن الحوائل و المكتسبات السلوكية الناتجة عن برامج النشاط البدني لا تثري وتنمي الجانب البدني فقط، بل جميع الجوانب الأساسية للشخصية الإنسانية.

وهذا يعتبر مطلباً أساسياً تقتضيه أي سياسة تنموية لأي بلد كان فتضافر الجهود واستعمال جميع الوسائل المشروعة من أجل بناء مواطن قوي وفعال في مجتمعه يوصلنا في الأخير إلى مجتمع قوي وفعال وحركي" لذلك وجب أن توجه مجهوداتنا للنهوض بالمستوى البدني والعقلي وتحسين الصحة، وتكوين الصفات الاجتماعية والخلقية لدى النشء. (عفاف: 1993: ص 67)

\*أنها أهم عنصر لاستثارة اللعب و تفرغ الطاقات الكامنة لدى الإنسان و تحقيق التوافق النفسي.

\*أنها أهم المجال لتحقيق التفوق الدراسي و التحصيل الأكاديمي من خلال إثارة دوافع التعلم لدى الإنسان.

وقد أجمل الخولي كل ما ذكرناه بقوله: "تستفيد التربية الرياضية من المعطيات الانفعالية والوجدانية، المصاحبة لممارسة النشاط البدني في تنمية شخصية الفرد تنمية تتسم بالاتزان والشمول والنضج بهدف التكيف النفسي الاجتماعي للفرد مع مجتمعه، وتعتمد أساليب ومتغيرات التنمية الانفعالية في التربية الرياضية على عدة مبادئ منها: الفروق الفردية وانتقال أثر التدريب." على اعتبار أن الفرد كيان مستقل له قدراته الخاصة به، التي تختلف عن بقية أقرانه وعلى اعتبار أن القيم النفسية المكتسبة من المشاركة في البرامج(المقننة)

للتربية الرياضية تنعكس أثارها من داخل الملعب إلى خارجه (أي إلى المجتمع) في شكل سلوكيات مقبولة، ومن هذه القيم النفسية السلوكية: تحسين مفهوم الذات الجسمية والذات النفسية، الثقة بالنفس، تأكيد الذات، إشباع الميول والاحتياجات النفسية الاجتماعية، التطبيع الاجتماعي على مركب (التنافس/التعاون)، خبرة النجاح تنمية مستويات الطموح والتطلع للتفوق والامتياز". (الخولي: 1998: ص22)

### 3 مفهوم السيرة النبوية وأهميتها.

**السيرة في لغة:** هي الطريقة والهيئة والسنة، والسير: جمع سيرة، وسار: شاع، وسير: جاء، والمسير: السير. والسيرة: حديث الأوائل، وهي: الحالة التي يكون عليها الإنسان، وهي تاريخ حياة الإنسان (ابن منظور الإفريقي: 1414هـ: 56/6)

**السيرة اصطلاحاً:** هي كل ما نقل من أخبار عن حياة الرسول صلى الله عليه وسلم منذ حملته وحتى وفاته... فهي تشمل أخبار حملته وولادته وطفولته ويتمه وكفالاته وشبابه وزواجه وكهولته وبعثته وبداية دعوته ومراحل الدعوة ووسائل كل مرحلة، وما لاقى هو وصحابته الكرام من صور الأذى المادي والمعنوي. وتشمل أيضاً: حياته (صلى الله عليه وسلم) في مكة المكرمة والمدينة المنورة، وكيف أقام الدولة الإسلامية ودافع عنها بالبعوث والسرايا والغزوات، والرسائل والمعاهدات، وتشمل كذلك: حياته الخاصة. حلمه وزهده وعبادته ورحلاته، ومرضه ووفاته (صلى الله عليه وسلم) (محمد عبد القادر أبو فارس: 1976: ص6)

**أهمية السيرة النبوية:** تجمع السيرة المشرفة عدة مزايا تجعل دراستها متعة وروحية وعقلية وتاريخية، كما تجعل هذه الدراسة ضرورية لعلماء الشريعة والدعاة إلى الله والمهتمين بالإصلاح الاجتماعي، ليضمنوا ابلاغ

الشريعة إلى الناس بأسلوب يجعلهم يرون فيها المعتصم الذي يلوذون به عند اضطراب السبل واشتداد العواصف، ولتفتح أمام الدعاة إلى الله قلوب الناس وأفئدتهم، ويكون الاصلاح الذي يدعوا إليه المصلحون، أقرب نجاحاً وأكثر سداداً... والسيرة كذلك ترجمة عملية للقرآن الكريم، وهي خير عون على فهمه، وتكون وسيلة لفهم الدين بشكل عملي واقعي، مع بيان المنهج التنفيذي لمبادئ الكتاب والسنة وهي التطبيق العملي والتفسير الواقعي للإسلام، وهي الصورة الصادقة للنبي الأمين، قدوة الدعاة والمصلحين إلى يوم الدين.

فأهمية السيرة النبوية العطرة نابعه من الاطلاع الكامل والمعرفة الشاملة التفصيلية لحياة خاتم الأنبياء صلى الله عليه وسلم للاستفادة منها في واقع الحياة، واستنباط العبر والعظات والفوائد والدروس والأحكام والمبادئ والقيم التي طبقها عليه السلام عملياً، بقصد التأسى به والاقتداء بهديه (وهو ما يعرف بفقه السيرة النبوية)، ويؤكد ذلك: أن السيرة المشرفة هي الصورة المثالية للحياة الإسلامية والإنسانية في جميع جوانبها: الخاصة والعامة العقلية والروحية والعاطفية والأخلاقية والتشريعية... فالنبي الخاتم قدوة مثالية للمسلمين جميعاً (في كل جزيئة من حياته) في أي زمان أو مجال أو مكان. (مصطفى السباعي: 1985: ص15)

ثانياً: اهتمام الإسلام بالصحة النفسية وتعليم الرياضة:

اهتم الإسلام بالعمل البدني أيما اهتمام، فالقارئ للآيات القرآنية والمستقرئ للأحاديث النبوية

يقف عند المكانة المرموقة التي حظيت بها الرياضة .

وبما أن رسالة الاسلام رسالة شاملة كاملة، فقد أعطى الاسلام للرياضة أبعاداً جعلتها من صميم عمل المسلم، فالجهاد ذروة سنام الاسلام كما قال النبي صلى الله عليه وسلم والجهاد بالدرجة الأولى تدريب والعمل حركي وبدني، هذا من جهة وجهة أخرى فقد فضل النبي صلى الله عليه وسلم المؤمن القوي على المؤمن الضعيف ولعل الرياضة البدنية تدخل ضمن هذه القوة وسرى بإذن الله.

واهتمامات الاسلام بالرياضة جعلها متنفساً وترويحاً للنفس الإنسانية، وهذا ما سنذكره -إن شاء الله - فقط نبين أن النبي صلى الله عليه وسلم لم يأمر أصحابه بشيء إلا بعد القيام بذلك بل كان المبادر الأول وكان يحضر سباقات الفروسية و يجازي الفائزين بها

"إلى جانب ذلك لم يحرم رسول الله (صلى الله عليه و سلم) المرأة من حقها في النشاط البدني والترويح مع مراعاة الآداب الشرعية لذلك، و يجب التأكيد هنا على العناية الفائقة التي أولاها الرسول الكريم للأطفال وبين أهمية اللعب بالنسبة لهم، كما أكد علماء الإسلام و مريوهم و أطباؤه على أهمية النشاط البدني والرياضي و الهدف الصحي الذي تحققه و ضرورة مراعاة الفروق الفردية" (عبد الحسين محسن عبد الجوراني: 2019 )

من خلال ما سبق ذكره فان الاسلام ومن خلال سيرة النبي صلى الله عليه وسلم فإن الاهتمام بالرياضة جاء من جهة أربعة جوانب :

1- جانب الاهتمام بالقوة العسكرية.

2- جانب الاهتمام بالصحة البدنية .

3- جانب تروحي نفسي.

4- جانب رياضي أصالة .

وكل هذه الجوانب كان لها أثر على البعد الاجتماعي والصحي، وهذا ما سنتناوله من خلال الطرح

المولي بضرب أمثلة عن سيرة المصطفى صلى الله عليه وسلم.

ثالثاً: نماذج تطبيقية للأبعاد الاجتماعية والصحية للرياضة من خلال سيرة النبي صلى الله عليه وسلم.

**1 قوام النبي صلى الله عليه وسلم ومشيته:** جاء عن القاضي عياض في كتابه (عياض: 2010) يصف رسول الله صلى الله عليه وسلم، فإنه كان عظيم القدر، عظيم المنكبين، ضخم العظام، عبل العضدين والذراعين والأسافل، رحب الكفين والقدمين، ريعه القد، ليس بالطويل البائن، ولا بالقصير المتردد.

وقال علي رضي الله عنه إذا مشى - النبي صلى الله عليه وسلم، - تقلع كحال المنحط من الصبب وهي مشية أولي العزم والهمة

والشجاعة، وهي أعدل المشيات وأروحها للأعضاء، وأبعدها من مشية الهوج لأن بها وقاراً من غير تكبر ولا تماوت لأنه صلى الله عليه وسلم كان كأنما ينحط من صبب وكأنما الأرض تطوى .

وقال أبو هريرة: " ما رأيت أحداً أسرع من رسول الله صلى الله عليه وسلم، كأنما الأرض تطوى له، إنا نجهد أنفسنا وهو غير مكترث"

فإذا أدركنا أن قوام جسم النبي صلى الله عليه وسلم الشريف كان بهذه الصورة، ندرك يقيناً بأن ممارسته للرياضة أخذ جزءاً من حياته وستذكر مجموعة من الأنشطة الرياضية التي مارسها ودعا لها كما سيأتي.

**2 ممارسة النبي صلى الله عليه وسلم للرياضة:** نظرة رسول الله صلى الله عليه وسلم للرياضة لم يكن

محصوراً فقط في الترغيب لها والحث عليها، بل كان الأمر أبعد من ذلك، فقد ذكرت كتب السير على أن

النبي عليه أفضل الصلاة والسلام مارس الرياضة بنفسه في كثير من المواقف التي جاءت بها السنة النبوية كما سنرى مشاركته صلى الله عليه وسلم في أنواع كثيرة من الرياضة نذكر منها :

**سباق المشي:** وقد مارس رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم الرياضة بنفسه الشريفة؛ حيث كان يسابق زوجته أم المؤمنين السيدة عائشة رضي الله عنها فتسبقه مرة ويسبقها مرة، ويقول لها: «هَذِهِ بِتِلْكَ» ( أبو داود في "سننه"، وأحمد في "مسنده").

**اللعب بالسيوف:** مر النبي عليه الصلاة والسلام على نفر من "أسلم" يتتضلون بالسيوف فقال "ارموا بني اسماعيل فان اباكم كان راميا" ارموا وانا مع بني فلان قال فامسك احد الفريقين بايديهم فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم مالكم لا ترمون؟ قالوا: كيف نرمي وانت معهم؟ فقال: ارموا وانا معكم كلكم. (صحيح البخاري)

**المصارعة:** ما ذكره ركانة بن يزيد وكان اشد الناس فتوة ورشاقة وبطولة قال: كنت انا والنبي صلى الله عليه وسلم في غنيمة لابي طالب نرعاها اذ قال لي ذات يوم: (هل لك ان تصارعني؟ قلت له: انت؟ قال: انا. فقلت: على ماذا؟ قال: على شاة من الغنم فصارعتة فصرعني. واخذ مني شاة ثم قال: هل لك في الثانية قلت: نعم، فصارعتة فصرعني واخذ مني شاة. فجعلت التففت هل يراني انسان فقال: مالك، قلت: لا يراني بعض الرعاة فيجترون علي وانا في قومي اشدهم قال: هل لك في الصراع الثالثة ولك شاة. قلت: نعم فصارعتة فصرعني فاخذ شاة فقعدت كئيبا حزينا فقال: مالك قلت اني راجع الى عبد يزيد وقد اعطيت ثلاثا من منحه والثانية اني كنت اظن اني اشد قريش فقال: هل لك في الرابعة فقلت لا بعد ثلاث



فقال اما قولك في الغنم فاني اردھا عليك فردھا علي فلم يلبث ان ظهر امره فاتيته فاسلمت فكان مما هداني الله اني علمت انه لم يصرعني يومئذ بقوته ولم يصرعني يومئذ الا بقوة غيره.( السيوطي : 1992: المسارعة الى المصارعة) ( البيهقي : 2008: في دلائل النبوة).

**السباحة :** تعلم رسول الله صلى الله عليه وسلم السباحة وذلك عندما بلغ ست سنين خرجت به أمه الى أخواله بني عدي بن النجار حيث نزلت به في دار النابغة فاقامت به عندهم شهرا فكان رسول الله صلى الله عليه وسلم يذكر امورا في مقامه ذلك فكان يقول (هنا نزلت بي امي) وفي هذه الدار قبر ابي عبدالله بن عبدالمطلب واحسنت العوم في بئر بني عدي بن النجار. (السيوطي : 1990: الباحة في فضل السباحة) مما سبق ذكره من أمثلة لأنواع الأنشطة التي مارسها الرسول صلى الله عليه وسلم ودعا لها وحرص على مزاولتها شخصيا لعلمه بالفوائد المرجوة منها على مستوى البدني أو الصحي أو الاجتماعي وسنذكر أبعاد هذه الرياضة على مستوى الصحي والاجتماعي من خلال سيرته العطرة :

**البعد الاجتماعي :** فالنواحي الاجتماعية في التربية البدنية ذات اعتبارات هادفة؛ فالمهارات لا تؤدي دون أن يحدث شيء ما للشخص الذي يمارسها من ناحية شخصيته وسلوكه ، والواجب أن نبحت أكثر ما يمكن من طرق التأثير في السلوك الادمي تأثيراً حميداً . (بيوكر: 1964: 185).

**-الرياضة في السنة النبي صلى الله عليه وسلم حل للمشاكل الاجتماعية:** يعتبر الطلاق ظاهرة اجتماعية خطيرة أدى وقوعه إلى هدم أسر بأكملها، وضياح أبناء بسبب الانفصال، وإذا بحثنا عن أسباب هذه الظاهرة وجدنا أن الغضب يتصدر المشهد ومن هنا جاء الإسلام بالنهي عنه فعن أبي هريرة:

رضي الله عنه أَنَّ رَجُلًا قَالَ لِلنَّبِيِّ ﷺ: أَوْصِنِي، قَالَ: "لَا تَغْضَبْ" يقول الباجي رحمه الله: جمع له صلى الله عليه و سلم الخير في لفظ واحد، لأن الغضب يفسد كثيرا من الدين والدنيا، لما يصدر عنه من قول وفعل، قال: ومعنى لا تغضب لا تمض ما يملك غضبك عليه وكف عنه وأما نفس الغضب فلا يملك الإنسان دفعه وإنما يدفع ما يدعوه إلى "

والذي يهمننا في هذا المقام أن النبي صلى الله عليه وسلم بين علاج الغضب بتغيير هيئة الانسان فعن أبي ذر رضي الله عنه أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: "إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ، فَلْيَجْلِسْ، فَإِنْ ذَهَبَ عَنْهُ الْغَضَبُ وَإِلَّا فليضطجع" (صحيح البخاري) وقال صلى الله عليه وسلم "إِنَّ الْغَضَبَ مِنَ الشَّيْطَانِ وَإِنَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنَ النَّارِ وَإِنَّمَا تُطْفَأُ النَّارُ بِالْمَاءِ فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ"، فالغضب كما قال المختصون يحدث خللا في الدورة الدموية، وفي كثير من أحيان يؤدي إلى جلطات تصيب القلب ولهذا كان من بين الحلول ممارسة الأنشطة الرياضية وتغيير الانسان للوضعية التي فيها .

- إن مسابقة النبي صلى الله عليه وسلم لزوجته عائشة رضي الله عنها لمثال حي أن للرياضة دور في استقرار الأسرة وديمومتها، فلا يخلو أي بيت أسري من المشاكل لكن وجود مثل هكذا مناسبة ومداعبة تكسر ذلك الروتين القاتل وتخرج تلك النفوس من ذلك الضيق الى الترويح والفسحة.

-الرياضة في السنة وسيلة للتنشئة الاجتماعية الصالحة: اهتم النبي صلى الله عليه بالأطفال فهم مستقبل الأمة، فقد ثبت في كثير من نصوص السنة أنه كان يلاعبهم ويداعبهم ، وكان يحثهم على ممارسة الأنشطة الرياضية عموماً؛ لما لها من الفوائد التي تعود على الطفل، من تقوية الجسد جسمائياً وذهنياً ونحوه؛ فعن ابن

عمر رضي الله عنهما، أنه قال: قال النبي صلى الله عليه وآله وسلم: "عَلِّمُوا أَبْنَاءَكُمْ السَّبَّاحَةَ وَالرَّهْفِيَّ" (البيهقي، شعب الإيمان).

كما أن تعويد الطفل على الصلاة من الصغر كما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: مروا أبناءكم بالصلاة لسبع سنين وإن كانت الصلاة عبادة محضة إلا أن من حكمها القيام بمجموعة من الحركات كالركوع والسجود والقيام فكلها تساعد الطفل على تنمية روح الرياضة لديه، كما أن للصلاة غايات كثيرة منها أنها درع واقٍ من الوقوع في الذنوب والمعاصي قوله تعالى "إن الصلاة تنهى عن الفحشاء والمنكر" -العنكبوت 45- فَنَفْسٌ فِعْلُ الطَّاعَاتِ يَتَضَمَّنُ تَرْكَ الْمَعَاصِي، وَنَفْسٌ تَرْكَ الْمَعَاصِي يَتَضَمَّنُ فِعْلَ الطَّاعَاتِ وَهَذَا كَانَتْ الصَّلَاةُ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ، فَالصَّلَاةُ تَضَمَّنَتْ شَيْئَيْنِ: أَحَدُهُمَا تَهْيِئَهَا عَنِ الذُّنُوبِ. وَالثَّانِي تَضَمَّنُهَا ذِكْرُ اللَّهِ". (ابن تيمية، مجموع الفتاوى، 753/10). فالابتعاد عن الذنوب والمعاصي وصحبة السوء سبيل لحصول نشئة اجتماعية سليمة وبالتالي مجتمع متماسك لا يتزعزع بريح الأفات الاجتماعية.

-الرياضة في سيرة المصطفى وسيلة للدفاع على النفس وعن الوطن: القيام بالرياضة تحقق التنافس وتنبئ الدفاع عن الحق ونصرة المظلوم وترقي القوة، كشأن الرياضات التي اعتمدها الاتحادات المعتمدة؛ فهي ليست من قبيل العبث أو اللهو المنهي عنه في قول النبي صلى الله عليه وآله وسلم: «ارْمُوا وَارْكَبُوا، وَأَنْ تَرْمُوا أَحَبُّ إِلَيَّ مِنْ أَنْ تَرْكَبُوا، وَكُلُّ مَا يَلْهُو بِهِ الْمَرْءُ الْمُسْلِمُ بَاطِلٌ، إِلَّا رُمِيَهُ بِقَوْسِهِ، وَتَأْدِيبُهُ فَرَسَهُ، وَمُؤَلَّعَتُهُ امْرَأَتُهُ، فَإِنَّهُنَّ مِنَ الْحَقِّ» رواه الإمامان الترمذي وابن ماجه في "سننهما" عن عقبة بن عامر رضي الله عنه.

### البعد الصحي :

يلعب البعد الصحي دوراً مهماً في مجال الرياضة البدنية، بل إن العامل النفسي في الإنسان لا يستقيم إلا بمثل تلك الحركات التي تروح عن النفس، وتقذف فيها حياة جديدة فرفع الضغوط النفسية والبدنية التي يعاني منها الإنسان في حياته اليومية تشكل طاقة زائدة لا بد من التخلص منها، فتعمل التربية البدنية على تحرير الطاقة الزائدة للفرد فيتحرر بذلك من الكبت والانفعال اللذين يتحولان بمرور الزمن إلى مرض نفسي حاد، فالتربية البدنية عامل مهم من عوامل التخلص من العقد النفسية كالأناية وحب الذات، كما إنها ذات شأن كبير جداً في تطوير العواطف، والاحساس بالسعادة (بسيوني: 1992 : 31).

وللتربية البدنية شأن كبير في تحقيق الصحة النفسية. وهي عنصر مهم في تكوين الشخصية الناضجة السوية، كما إنها تعالج الكثير من الانحرافات النفسية، وبالمحصلة تحقيق التوافق النفسي (انطوان: 1980 : 16).

هذا التوافق النفسي لا يحصل إلا إذا كان هناك توافق ووسطية في كل ما يقوم به الإنسان، وهنا نشير إلى نقطة جوهرية أن القيام بالرياضة أو أي نشاط آخر يصاحبه وسطية في كل ما يقوم به الإنسان فمثلاً وجبات الأكل لا بد أن تكون منتظمة فلا ينقطع عن الأكل نهائياً ولا يترك عنان بطنه فيصاب بالتخمة بل كما قال تعالى: { يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ } (سورة الأعراف، 31)

وأكدت الأبحاث العلمية الحديثة أهمية نشاط الترويح واعتبارها وسيلة من وسائل العلاج الهامه للأفراد الذين لديهم اضطرابات نفسية وعقلية وعصبية، إذ أصبح الترويح جزءاً أساسياً في برامج العلاج في العديد من المستشفيات والعيادات الطبية، وإن أي علاج طبي طبيعي لا بد أن يتضمن برامج ترويحية يمارسها المرضى بجانب البرامج العلاجية الأخرى. وكذلك اشارت الدراسات العلمية الى ان للترويح دوراً هاماً وبارزاً في

الوقاية من الامراض ومنها امراض القلب والاعوية الدموية والام الظهر والمفاصل وخاصة في مجال النشاط الرياضي .

ان طلب الراحة النفسية والمتعة من خلال ممارسة الانشطة الرياضية الهادفة يعطي الشعور بالسعادة والاطمئنان ويعد القلق والوسوس ويوفر الاتزان للشخصيه ويزيد في شعور الفرد بقيمة الحياة ويعد عنه اليأس والاحباط والملل ويساعد في شد ازره لبناء الشخصية المتوازنة المطلوبة .

#### خاتمة:

ختاما لما ذكرناه فيما سبق نجمل أهم النتائج والمفترحات كمايلي :

أن الرياضة البدنية لها أهمية بالغة في حياة الإنسان، وصحته النفسية، فالإنسان روح ومادة، ولا يمكن الفصل بينهما، فتأثر بدن الانسان يتأثر معه تلك الروح التي تسري فيه، والعكس كذلك، ولهذا لجأ الباحثون والعلماء في معالجة المشاكل النفسية باستخدام الرياضة البدنية بشتى أنواعها.

رسالة الإسلام تمتاز بالشمولية في أحكامها يظهر ذلك جليا من خلال حفظ مقاصد الشرع ومن بينها حفظ النفس، وحفظ النفس يشمل الجانب الروحي من خلال تغذيتها بالقرآن وإلزامها بالذكر أما الجانب البدني من خلال المحافظة على البدن وجودا وعدما.

تجسدت الأبعاد الاجتماعية والصحية للرياضة البدنية في سيرة النبي صلى الله عليه وسلم من خلال المواقف التعليمية التي أصدرها لأصحابه رضوان الله عليهم أصبحت فيما بعد أشبه بنشاط بدني تربوي يكون له تأثير على التنشئة الاجتماعية، وينمي البعد الاجتماعي بين أفراد المجتمع، ويقوي الصلة بين أفراد.

من المقترحات التي خرج بها الباحث لابد من إزالة الني النظرة القاصرة للرسالة الاسلام وأنه لم يهنم بالرياضة ولا بمسألة التزويج على النفس وأنه دين رجعي تحجري، ولهذا تقترح ابراز حياة النبي صلى الله عليه وسلم بأسلوب يظهر جوانب مهمة من حياته كاهتمامه بالرياضة البدنية أو علاقته مع زوجته ومداعتهم وحبهم لهم.

## CONCLUSION

In conclusion to what we mentioned earlier, we outline the most important findings and suggestions such as: Physical sport is of great importance to human life and mental health. Man is a spirit and material. They cannot be separated. The impact of man's body is influenced by the spirit in which it runs, and vice versa. Islam's message is comprehensive in its provisions. This is evident in the preservation of the purposes of the Shara, including self-preservation, and self-preservation encompasses the spiritual aspect by feeding the Koran and obliging it to mention. The social and health dimensions of physical sport have been reflected in the Prophet's biography through the educational attitudes he issued to his companions Rizwan Allah later became more like an educational physical activity that has an impact on socialization, develops the social dimension among members of society, and strengthens the connection between its members. One of the scholars' proposals is to remove the underlying view of the message of Islam and that he did not care about sports or the question of recreation and that it is a retrospective and discreet religion. She therefore suggests that the Prophet's life be highlighted in a way that shows important aspects of his life such as his interest in physical sport or his relationship with his wives and their fondness and love for them.

### قائمة المراجع:

- ابراهيم مصطفى أحمد الزيات حامد عبد القادر محمد النجار، المعجم الوسيط، مجمع اللغة العربية بالقاهرة، دار الدعوة.  
ابن منظور، لسان العرب، دار صادر - بيروت، الطبعة: الثالثة - 1414 هـ.  
أبو نعيم الأصبهاني، حلية الأولياء وطبقات الأصفياء، السعادة - بجوار محافظة مصر، 1394 هـ - 1974 م.  
أحمد مختار عبد الحميد عمر، 1429 هـ - 2008 م، معجم اللغة العربية المعاصرة، عالم الكتب، الطبعة: الأولى.  
أحمد مختار عبد الحميد عمر، معجم اللغة العربية المعاصرة، الطبعة: الأولى، 1429 هـ - 2008 م .  
أمين أنور الخولي 1998 أصول التربية البدنية والرياضية، دارالفكر العربي، القاهرة.

## مجلة القلم للدراسات والأبحاث

العدد 04 (18) 2024/07/15

ISSN print/ 2769-1926 ISSN online/ 2769-1934

بسيوني ، محمد عوض، فيصل ياسين الشاطي، 1992، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ط2 . ديوان المطبوعات الجامعية

البيهقي، 2008، من دلائل النبوة، دار الكتب العلمية، الطبعة الثالثة، بيروت لبنان.

بيوكر ، تشارلزا ، 1964، أسس التربية البدنية، ترجمة حسن معوض وآخرون ، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة .

حسين يوسف موسى عبد الفتاح الصّعيدي، 1410هـ، الإفصاح في فقه اللغة، مكتب الإعلام الإسلامي -

الخوري ، أنطوان 1980، طالب الكفاءة التربوية، دار الكتاب. الدار البيضاء المغرب.

السيوطي جلال الدين، 1990، الباحثة في فضل السباحة، دار الصحابة للتراث، الطبعة الأولى، طنطا.

السيوطي، 1992، المسارعة الى المصارعة، مكتبة السوادي للتوزيع، الطبعة الأولى، المملكة العربية السعودية.

الطبعة: الرابعة.

عباس أحمد صالح، 1981، طرق تدريس التربية البدنية والرياضية، بغداد: المكتبة الوطنية.

عبد الحسين محسن عبد الجوراني، 2019 ، التربية البدنية أهدافها وأدواتها من منظور قرآني.

عفاف، عبد الكريم، 1993، طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، القاهرة ، منشأة المعارف،

الفيروزآبادي ، القاموس المحيط، مكتب تحقيق التراث في مؤسسة الرسالة ، محمد نعيم العرقسوسي ، مؤسسة الرسالة للطباعة

والنشر والتوزيع، بيروت - لبنان، الطبعة: الثامنة، 1426 هـ - 2005 م .

القاضي عياض، 2010، الشفا بتعريف حقوق المصطفى، دار الحديث.

قاضي عياض، مشارق الأنوار على صحاح الآثار، المكتبة العتيقة ودار التراث.

محمد رواس قلعجي - حامد صادق قنبي، 1408هـ-1988م، معجم لغة الفقهاء، دار النفائس للطباعة والنشر والتوزيع،

الطبعة: الثانية.

محمد عبد القادر أبو فارس 1976، فقه السيرة، القاهرة، دار الكتب الحديثة.

مصطفى السباعي، 1985م، السيرة النبوية، الطبعة الثامنة ، المكتب الاسلامي ، القاهرة.

فلاح كرمي، 2010، مظاهر القيم الاجتماعية لدى المرأة الممارسة للرياضة البدنية، مجلة العلوم الاجتماعية والانسانية،

العدد22، ص68.

سميرة لغيل، نوال زمني، ديسمبر 2016، المسؤولية الاجتماعية ، المفهوم الأبعاد المعايير.

نور الدين بن سعيد، مذكرة فلسفة التربية البدنية، تاريخ الدخول 2024/06/14 على الساعة 19.00

[https://speedoedu.weebly.com/uploads/1/5/3/5/15357724/1\\_\\_.doc](https://speedoedu.weebly.com/uploads/1/5/3/5/15357724/1__.doc)

**Bibliography List :**

1. Ibrahim Mustafa Ahmed Al-Zayat Hamid Abdelkader Mohammed Al-Najjar, Mediator Lexicon, Arabic Language Complex, Cairo, Dar Al
2. Ibn Manzoor, Lissan al-Arabi, Dar al-Sadr, Beirut, 3rd edition, 1414 H.
3. Abu Naim al-Abhani, The Sweet of the Parents and Classes of the Exalted, Happiness - Next to Egypt Governorate, 1394H - 1974.
4. Ahmed Mukhtar Abdul Hamid Omar, 1429 AH-2008, Lexicon of Contemporary Arabic Language, World of Books, first edition.
5. Ahmed Mukhtar Abdul Hamid Omar, Dictionary of Contemporary Arabic Language, First Edition, 1429 AH - 2008 A.D.
6. Amin Anwar al-Khouli 1998 Origins of Physical and Sports Education, Daralfakkar al-Arabi, Cairo.
7. Bassiouni, Mohammed Awad, Faisal Yassin Al-Shati ', 1992, Theories and Methods of Physical and Sports Education, p. 2. University Publications Office.
8. Al-Bihqi, 2008, Evidence of Prophecy, Dar al-Bookshop, 3rd edition, Beirut, Lebanon.
9. Bioker, Charlza, 1964, Foundations of Physical Education, Translation of Hassan Moawad et al., Anglo Egyptian Library, Cairo.
10. Hussein Youssef Musa Abdel Fattah al-Saidi, 1410H, Disclosure in Jurisprudence, Islamic Media Office –
11. Al Khoury, Antoine 1980, Student of Educational Competence, Book House. Casablanca Morocco.
12. Al Siouti Jalaluddin, 1990, courtyard in favour of swimming, Al Sahaba Heritage House, first edition, Tanta.
13. Al-Siwati, 1992, Acceleration to wrestling, Al-Sawadi Distribution Library, first edition, Saudi Arabia. Edition: Fourth.
14. Abbas Ahmed Saleh, 1981, Teaching Methods of Physical and Sports Education, Baghdad: National Library.
15. Abd al-Hussein Mohsen Abd al-Gorani, 2019, physical education goals and tools from a Quranic perspective.
16. Afaf, Abdel Karim, 1993, Teaching Methods in Physical and Sports Education, Cairo, Al-Ma 'raf Facility.



17. Al-Firouzabadi, Perimeter Dictionary, Heritage Investigation Office of Al-Raha Foundation, Mohammed Naeem Al-Arqussi, Al-Raha Foundation for Printing, Publishing and Distribution, Beirut-
18. Lebanon, eighth edition, 1426 A.D. 2005.
19. Judge Ayyad, 2010, Al-Shafa 'a, Definition of the Rights of Mustafa, Dar Al-Hadith.
20. Judge Ayyad, Sunshine on the health of antiquities, antique library and heritage house.
21. Mohammed Rwas Qalaji - Hamid Sadiq Quneibi, 1408 AH-1988, Dictionary of the Language of Jurists, Al-Nafas House for Printing, Publishing and Distribution, Edition: 2nd.
22. Mohamed Abdelkader Abu Faris 1976, Biography, Cairo, Modern Books House.
23. Mostafa al-Sabai, 1985, Prophet's Biography, eighth edition, Islamic Office, Cairo.
24. Peasant Karimi, 2010, Manifestations of Women's Social Values in Physical Sport, Journal of Social and Human Sciences, No. 22, p. 68.
25. Samira Lgill, Noal Zamani, December 2016, Social Responsibility, Dimensions Concept Standards.
26. Nur-Eddine bin Saeed, Physical Education Philosophy Memorandum, Date of Entry 14/06/2024 at 19.00  
[https://speedoedu.weebly.com/uploads/1/5/3/5/15357724/1\\_\\_\\_.doc](https://speedoedu.weebly.com/uploads/1/5/3/5/15357724/1___.doc)

**Social and Health Dimensions of Physical Sport in Mustafa's Biography**  
Lazhari Demmana  
l.demmana@lagh-univ.dz

**Abstract:**

This intervention addresses the important issue of physical sport in human life. And his mental health, man is a soul and material, and they cannot be separated, and if a man's body is affected by that spirit in which he runs. and vice versa, and on this basis it can be said that any study that wants to treat oneself in isolation is an amputated study. And so researchers and scientists have resorted to addressing psychological problems using physical sport of all kinds, Since Islam's message is comprehensive in its provisions, this is evident by preserving the purposes of the Shara, including self-preservation. and self-preservation encompasses the spiritual aspect by feeding the Koran and obliging it to mention the physical aspect by preserving the body as existential and non-existent, This care has been embodied in the Prophet's biography and the educational attitudes he issued to his companions, and Allah has subsequently become more like an educational physical activity that has an impact on socialization. and developing the social dimension among members of society and strengthening the link between members of society.

**Keywords:** Physical Sport, Mental Health, Social Dimensions, Prophetic Biography.