

## مقدمة

يقول أبو فراس:

تجاهلاً مني بغير جهل      أروح القلب ببعض الهزل  
والمزح أحياناً جلا العقل      أمزح فيه مزح أهل الفضل

وتبرز هنا أهمية الترويح عن النفس في جوانب كثيرة منها:

😊 تحقيق التوازن بين متطلبات الكائن البشري (روحية- عقلية- بدنية) ففي الوقت الذي تكون فيه الغلبة لجانب من جوانب الإنسان، يأتي الترويح ليحقق التوازن بين ذلك الجانب الغالب وبقية الجوانب الأخرى المتغلب عليها.

😊 يساهم النشاط الترويحي في إكساب الفرد خبرات ومهارات وأنماط معرفية، كما يساهم في تنمية التذوق والموهبة ويهيء للإبداع والابتكار.

😊 يساعد الاشتغال بالأنشطة الترويحية في إبعاد أفراد المجتمع عن التفكير أو الوقوع في الجريمة، وبخاصة في عصرنا الذي ظهرت فيه البطالة حتى أصبحت مشكلة، وقلّت فيه ساعات العمل والدراسة بشكل ملحوظ وأصبح وقت الفراغ أحد سمات هذا العصر.

😊 الترويح ينقذ الإنسان من الملل والضجر وضيق الصدر، وما إلى ذلك من الإحساسات الأليمة التي يسببها في العادة عند بعض الناس خلوهم من الأعمال الجدية.

😊 ينسي الإنسان ما لديه من آلام نفسية أو حسية، أو يخفف من وطأتها.

فالترفية النبيل ترطيب للقلوب وإنعاش للأرواح المكدودة المثقلة بالهموم والأحزان.

لذلك جميعه يجب أن يعمل المسلم علي الترويح عن نفسه بمواد ثقافية وفكرية وتاريخية تشحذ همته وتتصف بسماة مشوقة جذابة والتي يلتمس فيها المسلم الترويح

المنضبط بضوابط الإسلام.

وقد دعا إلى ذلك نبينا محمد ﷺ بقوله: «روحوا القلوب ساعة بعد ساعة»، وكان في بيته ﷺ ييازح زوجاته ويلطفهن، ويستمع إلى أفاصيصهن، كما في حديث أم زرع الشهرير في صحيح البخاري.

ويقول أبو الفرج ابن الجوزي: ما زال العلماء الأفاضل يعجبهم الملح، ويهشون لها؛ تجم النفس، وتريح القلب من كد الفكر.

ومنذ ٨٠ عاما أعلن العالم الفرنسي (ويمبوم) أن الابتسام أو الضحك يؤثر على عضلات معينة في الوجه ويؤدي إلى تخفيف الضغط على الشرايين التي تغذي المخ بالدم.. فيزداد تدفق الدم إلى المخ.. الأمر الذي يساعد على إفراز هرمونات تبعث في نفوسنا الهدوء والبهجة

ومن أجل هذا الهدف كان الدافع وراء تأليف هذا الكتاب وجمع مادته التي لا تخلو من الانتقاء الذي يحترم عقلية القارئ ويتعد عن الإسفاف ويبعث في نفسه الهمة والمتعة والترريح والسعادة وأعتذر للقارئ الحبيب إلى قلبي عن أي هفوة أو سقطه عبر ثنانيا هذا الكتاب عن غير قصد مني... والله أسأل أن يجعل هذا العمل خالصا لوجهه الكريم

كتبت وقد أيقنت يوم كتابتي: بأن يدي تغني ويبقى كتابها

فإن عملت خيرا ستجزى بمثله: وإن عملت شرا علي حساب

**المؤلف / سعد رفعت راجح**

**المياسرة: ٢٠٠٩/٢/٧م**