الـتروي ـح وأوقـات الـفـراغ

جمع وتحقيق

قسم الادارة الرياضية والترويح

تمهيد :

يعد استثمار أوقات الفراغ ومواجهة زيادة الطلب على كافة مناشط الترويح في القرن الحادى والعشرون هو التحدي الابرز الذي يواجه عصرنا الحالي ، لذا فقد اهتمت المؤسسات السياسية والتربوية والاجتماعية والاقتصادية والدينية بدراسة وقت الفراغ وكيفية استثماره ودراسة قضاياه والمشكلات الناتجة عن عدم استثماره.

وهنا سنتناول معا العديد من الموضوعات الهامة والمرتبطة بأوقات الفراغ والترويح والأنشطة الترويحية وذلك لتعريف الطالب بها وتدريبه على كيفية الإستفادة منها في حياته الخاصة وفي مجالات العمل بعد تخرجه بالمؤسسات المختلفة .

سنجد في البداية استعراض مصطلح وقت الفراغ من حيث توضيح مفهوم وقت الفراغ والطرق الأساسية لتعريفه وأهميته في حياة الإنسان والوقت كثروة إنسانية فى كل الأعمار وخصائصه وتطورالاهتمام به وطرق تقديره ومستويات المشاركة في أنشطة وقت الفراغ وعرض قضية وقت الفراغ فى المجتمع وآثار وقت الفراغ الإيجابية والسلبية على تكوين الشخصية.

ثم سنأتي بعدها لاستعراض مصطلح الترويح من حيث مفهوم الترويح ومستويات المشاركة فى الأنشطة الترويحية والعوامل المؤدية إلى التباين في ممارسة الأنشطة الترويحية وخصائص وأغراض ودوافع وأهمية الترويح وفوائده والثقافة الترويحية، وكذلك الأولويات الترويحية وفقًا لمراحل العمر الزمنى والمهنى والفسيولوجى والاجتماعى، كما يُوضح الترويح كنظام وظاهرة وتنمية اجتماعية وأيضًا العلاقة بين الترويح ووقت الفراغ والبطالة والثقافة ثم عرض أثار الترويح الإيجابية والسلبية على تكوين الشخصية .

وأخيرا سنتعرف على الأنماط السلوكية عند ممارسة الأنشطة الترويحية وأنواعها.

قائمة المحتويات

الموضوع **رقم الصفحة**

الفصل الأول : مدخل إلى وقت الفراغ

- مفهوم وقت الفراغ ٦
- الطرق الأساسية لتعريف وقت الفراغ ١٠
- أهمية وقت الفراغ في حياة الإنسان ١٤
- تطور الاهتمام بوقت الفراغ ١٦
- طرق تقدير وقت الفراغ ١٧
- مستويات المشاركة في أنشطة وقت الفراغ ٢٠
- وقت الفراغ فى المجتمع ٢٦
- علاقة وقت الفراغ بالتربية.....٢٧
- الفراغ وتكوين الشخصية الانسانية ٢٨
- آثار وقت الفراغ.....٢٩

الفصل الثاني : مدخل إلى الترويح

- مفهوم وتعريف الترويح ٣١
- عوامل التباين في ممارسة الأنشطة الترويحية ٣٤
- خصائص النشاط الترويحي.....٣٨
- أغراض " دوافع " النشاط الترويحى ٣٩

الموضوع رقم الصفحة

- أهمية الترويح ٤٢
- الميثاق الدولى لوقت الفراغ والترويح ٤٦
- العلاقة بين الترويح ووقت الفراغ.....٤٩
- الآثار الإيجابية المترتبة على الترويح ٥١
- الآثار السلبية المترتبة على الترويح ٥٣

الفصل الثالث : الأنشطـة الترويحيـة

- الأنماط " الأشكال " السلوكية في الترويح ٥٧
- أنواع الأنشطة الترويحية ٥٩
  - الترويح الرياضي ٦٣
  - الترويح الاجتماعي ٧٩
  - الترويح الثقافي ٨٧
  - الترويح الفنى ٩٧
  - الترويح العلاجي ١١٣
  - الترويح الخلوى ١١٨
  - الترويح التجاري ١٢٥

الفصل الأول

وقت الفراغ

- مفهوم وقت الفراغ
- الطرق الأساسية لتعريف وقت الفراغ
- أهمية وقت الفراغ في حياة الإنسان
- تطور الاهتمام بوقت الفراغ
- طرق تقدير وقت الفراغ
- مستويات المشاركة في أنشطة وقت الفراغ
- وقت الفراغ فى المجتمع
- علاقة وقت الفراغ بالتربية
- الفراغ وتكوين الشخصية الانسانية
- آثار وقت الفراغ

مدخل إلى وقت الفراغ

منذ فجر التاريخ كان الإنسان يَمضي وقته مشغولاً في الحصول على قوته، ثم يمضي ما تبقى بعد ذلك في حماية نفسه ضد أخطار الطبيعة والحيوانات المفترسة ثم تطورت الحياة وتطورت الآلات التي كان يستعملها فى الصيد والزراعة وغيرها ، فكلما زادت آلاته وأجهزته كلما اختصر الوقت الذي يبذله في سبيل المعيشة، ومع بزوغ فجر الثورة الصناعية وحدوث التطور التكنولوجي الهائل بالمصانع ووسائل المواصلات والأجهزة والأدوات المنزلية مثل الغسالات والثلاجات والكمبيوتر وغيرها مما سهل على الإنسان العمل والحياة ككل مما قلل الجهد ووفر الوقت في المهام الحياتية عموما وفى تكليفات العمل على وجه الخصوص ، ومن هنا ظهر مصطلح وقت الفراغ وأظهرت العديد من الدراسات أهمية دراسته لتنظيمه والعمل على حسن استثماره لتجديد القوى وإستعادة النشاط وإتقان العمل وحسن الأداء وبالتالي زيادة الإنتاجية.

مفهوم وقت الفراغ

قد يفهم البعض أن الوقت يمثل مجرد مقياس باستخدام الثواني أو الدقائق أو الساعات أوالايام والشهور والسنوات أى ان الوقت يختزل فى كونه معبر عن الفترة الزمنية فقط .

وهذا المفهوم للوقت يُدمر روح المبادرة ويُحبط البواعث الإبداعية ولا يُحقق إنجازًا في الوقت المخصص فإذا كان لدينا أسبوع لإنجاز مهمة معينة سوف نستغرق أسبوعًا فى التنفيذ اما إذا منحنا عشرة أيام لإنجازها فسوف نستغرق عشرة أيام بمعنى أن المهمات تزداد وتنكمش فقط لاستيعاب كل الوقت المخصص لها .. وهذا مدلول كمى فقط للوقت بينما الحقيقة أن الوقت هو أثمن عنصر في الحياة لأنه فى الواقع هو الحياة .

فالوقت كالقطار في حياة الفرد يحضر ويذهب ولا يعود سواء انتفعت به أم لم تنتفع فاللحظة أو الدقيقة أو الساعة بعد مرورها لا يَحل محلها دقيقة أو ساعة جديدة أخرى.

وقديمًا كان يُنظر لوقت الفراغ على أنه عدد الساعات الضائعة من عمر الانسان إلا أن النظرة الآخذة في النمو لمصطلح وقت الفراغ (leasure time) أنه يُعد الحيز الزمنى الأمثل لتأصيل القيم وزيادة المعارف وأنه فرصة جيدة للترويح وكذلك لاكتساب المهارات .

ورغم أن وقت الفراغ كمصطلح وُلد مع بداية حياة الإنسان البدائي ولكنه لم تظهر فلسفته إلا في مستهل القرن العشرين توافقا مع عصر الثورة الصناعية والتكنولوجية . فسنجد في دراسة **لماكس كابلن** أنه قال عن وقت الفراغ أنه يُعد عملية ديناميكية ترتكز على أربعة مكونات رئيسية متداخلة وهي :

١- الحالةأو الظروفcondition

ويُقصد بذلك أن وقت الفراغ مرتبط بحالة الأفراد أو بظروفهم، فتباين الفروق الفردية بين الأفراد يؤكد على أن وقت الفراغ مرتبط بالعديد من المتغيرات، ومن أهمها :

- الجنس
- السن
- المستوى الاقتصادي والاجتماعي.
- نوع ودرجة التعليم.
- الظروف الأسرية والعائلية.
- الخصائص النفسية للفرد.
- إتقان الفرد للمهارات واهتمامه بالهوايات .

٢-الإختيار selection

يرتبط الإختيار بطريقة وثيقة بحالة أو ظروف الفرد، ففي ضوء المتغيرات السابق ذكرها في مكون الحالة يمكننا تحديد كم وقت الفراغ وكذلك نوعية الأنشطة التي يمكن إختيارها لاستثمار ذلك الوقت، ويتوقف الاختيار على عدة عوامل داخلية وخارجية :

- **العوامـل الداخليـة** :المتمثلـة فـي الخصـائص النفسـية للفـرد (كالـدوافع ، والميـول ، والاتجاهات ، والحاجاتNeeds).
- **العوامل الخارجية** : المتمثلة في (البيئة الجغرافية – البيئة المناخية "حالة الطقس" – ظروف ومواعيد العمل).

٣-المعنى Meaning

ويُشير المعنى إلى مدى وضوح مفهوم وقت الفراغ لدى الأفراد ومدى إدراكهم لأهمية ممارسة الأنشطة المختلفة فيه ومدى إلمامهم بنظريات وفلسفة وقت الفراغ، ولذا فإنه بقدر ما يكون وضوح معنى وقت الفراغ سيكون الإقبال على ممارسة أنشطته المتنوعة وقد يتطلب ذلك محو الأمية المرتبطة بنظريات وقت الفراغ لدى الأفراد والمجتمع ككل .

٤- الوظيفة function

تتحدد وظيفة وقت الفراغ في ضوء وضوح معنى ومفهوم وقت الفراغ لدى الأفراد، فقد ينظر إلى وظيفة وقت الفراغ على أنها الترويح عن الذات أو اللعب أو الراحة من العمل أو أنها العزلة الاجتماعية .. والاختلاف في تحديد الوظيفة لوقت الفراغ قد يرجع في المقام الأول إلى الفلسفة التي يعتنقها الفرد أو التي يتبناها المجتمع تجاهه .

ويُحدد دومازيدى Dumazedier الوظائف الرئيسية لوقت الفراغ وفقًا لما يلي :

- **الاسترخاء** : ويُعبر عنه بالاستجمام من أعباء ومشكلات الحياة اليومية.
- **التسلية** : ويُعبر عنها بأنها وسيلة مضادة للملل ومن روتين الحياة اليومية.
- **تطوير الشخصية** : ويُعبر عنها بالتنمية المعرفية والعقلية وبالمشاركة الاجتماعية.

الطرق الأساسية لتعريف وقت الفراغ

الطريقة الأولى :

تتمثل في حصر الأربع والعشرون ساعة التي يتكون منها اليوم ثم تطرح منها الفترات الغير مُخصصة لوقت الفراغ : مثل وقت العمل+ وقت الطعام + إشباع الحاجات الفسيولوجية والنوم، ويُسمى هذا النوع من التعريف **بالمتبقي أو الفائض،** حيث يُعرفه رواد علم الاجتماع بأنه (الحيز الزمنى المتبقى من ٢٤ ساعة بكل يوم بعد استقطاع الوقت المخصص للنوم والعمل وللحاجات الاساسية الأخرى) .

الطريقة الثانية :

تهتم بإندماج الفرد في القيام بعمل معين وفق طبيعة نشاطه ، وتعنى هذه الطريقة بالتأكيد على كيفية أداء ومشاركة الفرد في النشاط ومن ثم تؤكد على أن تكون **الأهمية للكيف وليس للكم بمعنى التركيز على المحتوى الذى يتم انجازه فى الوقت وليس على الوقت ذاته .**

الطريقة الثالثة :

وهي تربط بين التعريفين أو الطريقتين السابقتين**أي دمج الفائض في الوقت مع كيفية استثماره من خلال ممارسة أى نشاط فيه** ، أى أنه يمكن تعريف وقت الفراغ :

- وقت خال من العمل والواجبات الأخرى ويخصص للاسترخاء أو الإنجاز الاجتماعي أو النمو الشخصي أو تنمية الذات
- عدد من الأنشطة التي ينغمس فيها الفرد بمحض إرادته إما للراحة أو التسلية أو زيادة معلوماته أو تحسين مهاراته أو زيادة مشاركته في الوسط المحيط، وذلك بعد استيفاء واجباته الوظيفية والأسرية والاجتماعية .

ويُحدد كل من رنولد كارلسون Reynold Carlson، جانيت ماكلين Janet Maclean، تيودور ديب Theodore Deppe، جيمس بيترسون James Peterson الطرق الأساسية التالية لتعريف وقت الفراغ في أربع تصنيفات وهي :

١- وقت الفراغ بمثابة التأمل :

يرى بعض المربين والفلاسفة والباحثين في مجال وقت الفراغ أن وقت الفراغ يُعد بمثابة فرصة التأمل Leisure as contemplation ، فهو مُرتبط بحالة عقلية Intellectual وثقافية Cultural، ووجودية Being.

٢- وقت الفراغ بمثابة نشاط

تُشير بعض الآراء إلى أن وقت الفراغ يُعد بمثابة نشاط Leisure as activity وبأنه عادة ما يكون من غير نشاط العمل activity Non work وإن وقت الفراغ يُعد كحقل تجريبي يُمارس خلاله الفرد أنشطة تتضمن العديد من القيم Value، والخبرات Experience.

٣- وقت الفراغ بمثابة وقت حر

ترى بعض الآراء أن وقت الفراغ يُعد بمثابة وقت حر Free time، وقت لتقدير الفرد Discretionary، وقت اختياري Choosing time، وإن ذلك الوقت يُمكن استخدامه وفقًا لما يراه الفرد مناسبًا ويُمكن استثماره بطرق مختلفة بعيدًا عن وقت العمل المدفوع الأجر.

٤- النظرة الشمولية لوقت الفراغ

والآراء التي تتبنى النظرة الشمولية لوقت الفراغ The holistic view of leisure ترى أن وقت الفراغ هو مجموع الآراء الثلاثة السابقة، ويُؤكد على ذلك كل من كارلسون Carlson، ماكلين Maclean، ديب Deppe، بيترسون Peterson، إذ يرون أن وقت الفراغ هو:

ذلك القدر من الوقت الذي لا يتم خلاله إشباع الحاجات الأساسية للفرد، ومن ثم لا يتسم بالإجبار على فعل أى شيء، فهو الوقت الحر المتروك لتقدير الفرد ليفعل فيه ما يشاء، أو هو الوقت الذي يُمارس خلاله الفرد وبإرادته أنواع الخبرات التي يختارها بذاته.

تعريف وقت الفراغ

*يرى بعض الفلاسفة أن الطريقة التي يصرف بها الناس أوقات فراغهم واستثمارهم لنشاطهم فيه لها جانبان هما :

الجانب الأول : وهو العمل أو عندما يكون الإنسان في عمل ويبذل الجهد في إنجازه مثل العمل الزراعي أو التجارى أو الحرفي وغيرها من الاعمال الاساسية .

الجانب الثاني : وهو الترويح في الوقت الذي يشترك فيه المرء بعد العمل أو في خلال فترات العمل الرسمي أي أن وقت الفراغ هو الحالة التي يكون فيها الإنسان متحررًا من ضروريات الحياة ويتميز بأداء نشاط مقصود.

*كما يرى **فبلن veblen** بأنه ذلك الوقت الذي لا يُنتج فيه الإنسان ويُعتبر العمل غير مُنتج في حالتين وهما (عدم وجود عمل له قيمة – خلو ذلك الوقت من العائد الذي يمنح القدرة على توفير مستلزمات الحياة) .

*يعرف **ويس** Weis وقت الفراغ " بأنه ذلك الجزء من اليوم الذي لا يستخدمه الإنسان في تدبير متطلبات الحياة ".

ومن التعريفات السابقة يمكن أن نعرف وقت الفراغ كالتالي :

أولا : من الناحية الكمية

أنه الوقت الفائض من اليوم بعد أداء مستلزمات الحياة الضرورية مثل العمل والنوم والغذاء وقضاء الحاجات الشخصية أي :

وقت الفراغ = ٢٤ ساعة – (وقت العمل + وقت النوم + وقت الغذاء + وقت قضاء الضرورات الأخرى لحياة الإنسان) .

ثانيا : من الناحية الكيفية

١–وقت يتحرر فيه الإنسان من أي التزامات أو واجبات .

٢– وقت للإنسان الحرية المطلقة أن يقضيه بالكيفية التي يرتضيها وفقًا لميوله ورغباته .

٣– وقت تتاح فيه الفرصة للفرد لكي يُعوض أوجه النقص بحياته ويُشبع جزءًا من حاجاته .

٤– وقت يُعبر الانسان من خلاله عن نفسه تعبيرًا كاملاً دون التأثر بأي قيود أو ضغوط .

أهمية وقت الفراغ في حياة الإنسان

إن للوقت عامة قيمة عظيمة يجب على الإنسان أن يدركها وذلك إدراكاً لوجوده وإنسانيته ووظيفته في الدنيا التي لا تتحقق إلا باستشعاره للغاية التي من أجلها خلقه الله سبحانه وتعالى ألا وهي إفراد العبادة لله وحده حيث قال تعالى (وَمَا خَلقتُ الجِنَّ والإنسَ إلاَ لِيَعْبُدُون) وفى هذا أيضا نذكر قول الرسول صلى الله عليه وسلم (اغتنم خمساً قبل خمس : حياتك قبل موتك وصحتك قبل سقمك **وفراغك قبل شغلك** وشبابك قبل هِرمك وغِناك قبل فقرك) وهو ما يدلل على اهمية اغتنام فرصة الفراغ في الحياة قبل ورود المشغلات .

وكذلك تأتي أهمية وقت الفراغ لكونه متغير فرعى من المتغير الاساسي وهو الوقت الذى يمثل الحياة كما سبق وذكرنا وتتمثل الاهمية لأسباب عديدة ومنها :

١- **الوقت أغلى ما يملك الإنسان** ... أن الوقت أغلى النعم التي منحها الله تعالى للإنسان ورغم ذلك نُهمل كثيرًا في استخدامه بفاعلية وكفاءة.

٢- **الوقت مورد محدود** ... أن الوقت مورد محدود ولا يمكن تخزينه أو تعويضه بأي حال.

٣- **الوقت لا يمكن تعويضه** ... فكل يوم يمضي وكل ساعة تنقضي وكل لحظة تمر لا يُمكن إستعادتها أو اعادتها .

٤- **الوقت يَمضي سريعا** ... كُلنا يُدرك أن الوقت يَمضي سريعًا ولكننا لا نَشعر به حيث أنه يمر دون أن نشعر به، تُرى كم نقضي من عمرنا في أنشطتنا اليومية دون أن ندرى .

٥- **استثمار الوقت يُزيد من قيمته** ... أن المهام العظام يُمكن إنجازها حين يستغل المرء وقته بكفاءة حيث أن مقياس تقدم الأمم وازدهارها هو حسن استثمارها لوقت أفرادها وإدارتهم له.

وترجع أيضًا أهمية وقت الفراغ إلى أنه يُعد وقت اكتساب المهارات والقيم والخبرات التربوية والاجتماعية، وأنه يتم خلاله إشباع الهوايات والميول والحاجات والترويح عن الذات، وكذلك تنمية الموهبة والابتكار والإبداع وتحقيق التوازن النفسى، وتنمية شخصية الانسان .

يقول الحسن البصري رضي الله عنه (يا بن آدم انما أنت أيام معدودة فكلما ذهب يومك فقد ذهب بعضك .. ويُوشِك إذا ذهب البعض أن يذهب الكُل) .

وأوقات الفراغ من أهم الأمور التى ينبغي أن نزنها بميزان الأهمية والتقدير فهى دعامة لها أثرها فى الإنتاج على مستوى الفرد والاسرة والمجتمع وبالتبعية انتاجية الدول ككل ، بخلاف أن الاهتمام بنظريات الاستفادة من وقت الفراغ تُساعد المجتمعات على التخطيط الاجتماعى والاقتصادى السليم ومن هنا كان من الضرورى وجود خطة مرسومة لاستغلال وقت الفراغ تتفق مع الاحتياجات والإمكانيات بكل بيئة من البيئات .

تطور الاهتمام بوقت الفراغ

يوجد ثلاثة محاور رئيسية حاولت تحليل العلاقة بين الفراغ والعمل:

المحور الأول : وهو الذي يجعل الأولوية في الحياة للعمل.

المحور الثاني : وهو الذي يجعل الأولوية في الحياة للفراغ.

المحور الثالث : وهو الذي يُعادل بين الفراغ والعمل.

من أبرز مظاهر التطور في وقت الفراغ ترجع لأمرين :

أولاً : الزيادة في كميته

- التطور والتقدم التقني ودخول الآلة.
- تحديد ساعات العمل اليومية والأسبوعية.
- زيادة الإجازات الأسبوعية والسنوية.
- تزايد البطالة بأنواعها.
- انخفاض ساعات العمل الأسبوعية وأيام العمل السنوية.

ثانيًا: زيادة الاهتمام به

- ظهور العديد من الدراسات الانساتية والاجتماعية والاقتصادية حول وقت الفراغ.
- إدراج وقت الفراغ ضمن الإعلان العالمي لحقوق الإنسان.
- وضع ميثاق خاص لوقت الفراغ.
- إنشاء منظمات متخصصة في مجال الأنشطة الترويحية التي تمارس بوقت الفراغ.
- ظهور علم اجتماع الفراغ مستقلاً بذلك عن علم الاجتماع العام.

طرق تقدير وقت الفراغ

يوضح كمال درويش ومحمد الحماحمى أنه بالرغم من صعوبة قياس " الفراغ " إلا أن العديد من علماء الاجتماع يرون أن بالإمكان تقديره ويذكرا نقلاً عن كابلان Kaplan أن وقت الفراغ الواقعى يُمكن تقديره من خلال الحصول على معلومات ترتبط بما يلى :

١- النفقات المالية التي تنفق على أنشطة وقت الفراغ .
٢- أنماط أو مستويات المشاركة فى هذه الأنشطة .
٣- ضرائب الدخل التي يتم تحصيلها من الرسوم المقررة على أنشطة أوقات الفراغ.
٤- دراسة الحالة الاجتماعية للأفراد والأسر عن وقت فراغهم .
٥- حجم الامكانات والتسهيلات التى توفرها الدولة لأنشطة وقت الفراغ .
٦- دراسة نشاط المؤسسات الأهلية المهتمة بمناشط وقت الفراغ .

كما يشيرا نقلاً عن دى جرازيا De Grazia إلى أن هناك ثلاث طرق يُمكن إستخدامها لتقدير وقت الفراغ وهذه الطرق هى :

أولاً : معرفة أوجه النشاط التى ينفق فيها الأفراد أموالهم .
ثانيًا : تحديد درجة ونوعية الأنشطة المرتبطة بوقت الفراغ .
ثالثًا : معرفة مدى الوقت المخصص للنشاط .

ويتجه فريق من الباحثين إلى تقدير وقت الفراغ من خلال معرفة معدل ساعات الوقت الذى يقضيه الفرد فى العمل، والأنشطة المتصلة بعمله ليكون ما تبقى بعدها هو وقت الفراغ .

بينما يشير فريق أخر من الباحثين إلى تقدير حجم وقت الفراغ من خلال جمع وتحليل المعلومات التى تتصل بما يلى :

أ – عدد ساعات العمل فى الأسبوع .

ب– مدة الأجازات والعطلات .

ج– سن التقاعد (المعاش) .

يوجد **ثلاثة أساليب لقياس الوقت** بوجه عام ووقت الفراغ بوجه خاص، وهى تعتمد على أن يتم تسجيل الفرد لكم الوقت المخصص لمختلف الأنشطة والأعمال التي يقوم بها على مدار يومه سواء ما هو مرتبط بوقت الفراغ أو دونه، **وهذه الأساليب هى :**

الأسلوب الأول : التتابع الزمني للوقت مثل الساعة الواحدة، الساعة الثانية، الساعة الثالثة الساعة الرابعة ... وهكذا.

الأسلوب الثاني : الاتجاهات المتصلة بالوقت وتصور الأفراد لعلاقات تتابع الأحداث.

الأسلوب الثالث : الوحدات الزمنية المنتظمة مثل الأجازات، ساعات العمل، ساعات النوم.

فوائد قياس وقت الفراغ

١- معرفة حجم الإنتاجية في المجتمع.

٢- تحديد الأولويات في احتياجات المجتمع.

٣- تحديد الاحتياجات الترويحية لأفراد المجتمع.

٤- معرفة الآثار المترتبة على زيادته ونقصانه.

أدوات قياس الوقت:

تعرف أداة القياس المستخدمة لتقدير الوقت يومياأو اسبوعيا أو شهريا أو سنويا بإسم :

" ميزانية الوقت Tim Budget "

من خلال استخدام استمارة التسجيل الذاتي للوقت ويمكن تعريفها بأنها سجل يومي لكل ما يقوم به الفرد في ساعات اليقظة، ولذا فإنه يتم برمجة اليوم على فترات زمنية منتظمة مقدار كل منها ساعة واحدة أو أقل من الساعة حتى يتم تحديد أى من الأنشطة التي تسجل فهى ممارسة حقيقية لوقت الفراغ إلا أنه يوجد العديد من الصعوبات التي تواجه ميزانية الوقت ومن أهمها:

- عدم الإقبال على الاستجابة لتقدير الوقت بهذا الأسلوب.
- أخطاء الذاكرة نتيجة الاعتماد على الذاكرة بتقدير الوقت وتحديد الأنشطة التي تمت به.
- الإهمال أو النسيان أو الملل من الاستجابة لميزانية الوقت.
- اختلاف أنماط الأنشطة الإنسانية باختلاف أيام الأسبوع وباختلاف شهور السنة.

مستويات المشاركة في أنشطة وقت الفراغ

يُوضح ناش Nash استخدامات وقت الفراغ من خلال تحديده لعدد من المستويات ترتبط بالمشاركة، يتضمن كل منها أنواع متعددة من الأنشطة، وذلك وفقًا لما يلي :

المستوى الأول :

ويتضمن المستوى الأول **المشاركة الابتكارية** Creative Participation في العديد من أنشطة وقت الفراغ والتي من أهمها : التأليف، الاختراع، الابتكار، النماذج والتصميمات، العروض ...

المستوى الثاني :

ويضم المستوى الثاني **المشاركة الإيجابية** Active Participation لأنشطة وقت الفراغ من قبل الممارسين، ومن أهم تلك الأنشطة : المباريات والمسابقات الرياضية، التمثيل المسرحي، العزف الموسيقي،المعسكرات، الرحلات، الرسم، لعب الشطرنج .....

المستوى الثالث :

ويشمل المستوى الثالث **المشاركة الوجدانية** Emotional Participation في أنشطة وقت الفراغ والتي تتمثل في : قراءة القصص والروايات، مشاهدة الأفلام والمسرحيات والتمثيليات، مشاهدة البرامج التليفزيونية، الاستماع إلى البرامج الإذاعية، الاستماع إلى الموسيقى، مشاهدة البرامج والمسابقات الرياضية، زيارة المعارض والمتاحف...

المستوى الرابع :

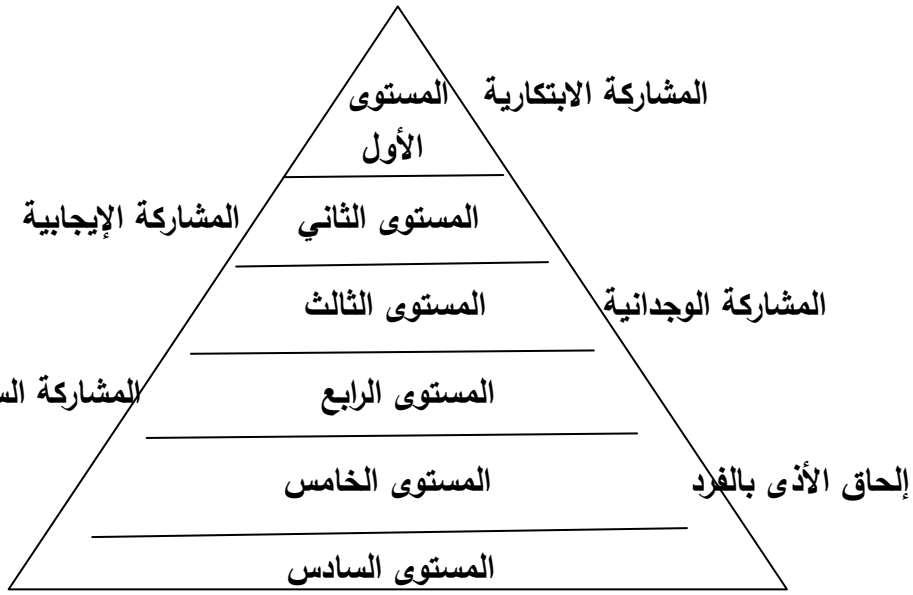
يتضمن المستوى الرابع **المشاركة السلبية** Passive Participation في أنشطة وقت الفراغ والتي يتم التعبير عنها من خلال : لقاء الأقارب والأصدقاء، التسلية والترفيه، اللهو واستهلاك الوقت، تبادل الحديث مع الآخرين، الجلوس حول المائدة ...

المستوى الخامس :

يشمل المستوى الخامس **الأنشطة التي تلحق الأذى أو الضرر بالفرد** Harmful to self وذلك : كالإدمان للمخدرات وللخمر، إرتكاب أفعال غير تربوية، لعب الميسر ..

المستوى السادس :

يضم المستوى السادس **الأنشطة التي تُلحق الأذى أو الضرر بالمجتمع** Harmful to society وذلك : كإرتكاب الجرائم، التطرف الديني، أعمال العنف.



مستويات المشاركة في أنشطة وقت الفراغ
وفقًا لرأي ناش Nash

ويتضح من الشكل أن **المستويات الثلاثة الأولى** من مستويات المشاركة في أنشطة وقت الفراغ تُعد أفضل المستويات الستة للمشاركة وهى الاشتراك الخلاق أو الابتكاري والاشتراك الإيجابي والاشتراك الوجداني أو العاطفي أو الإنفعالي.

بينما **المستوى الرابع** والذي يمثل المشاركة السلبية في أنشطة وقت الفراغ يُعد أقل أهمية من المستويات الثلاثة الأولى، إلا أنه يندرج أيضًا ضمن أنشطة الترويح.

في حين أن **المستويين الأخيرين (الخامس والسادس)** هما من الأنشطة أو الأعمال غير الهادفة والتي يتسبب عن المشاركة في أنشطتها أضرار تلحق بالفرد أو بالمجتمع، ومن ثم لا يندرجان ضمن أنشطة الترويح وذلك لعدم إتصافها بالهادفية والبنائية.

وقت الفراغ فى المجتمع

مع تقدم الإنسان في الحضارة ودخول الميكنة في جوانب كثيرة من حياته إضافة إلى تحديد ساعات العمل وزيادة الإجازات الأسبوعية والسنوية أدى إلي تزايد وقت الفراغ للإنسان .

وحيث أن الفرد في المجتمع هو النواة الأساسية في المجتمع فإن أي تأثير على الفرد يعود على المجتمع ككل، إذ أن مشاركة الأفراد في أوقات الفراغ بطريقة إيجابية أو بطريقة سلبيه فإن المجتمع أحيانا قد يحتاج حتى لتلك المشاركات السلبية في سبيل تخليص المجتمع وأفراده مما هو غير مفيد أو غير مناسب للمجتمع ذاته ولقد حلت الآلة محل الإنسان، ومن هنا نجد أن الفراغ حدث في المنزل وفى المصنع وفى الحقل وغيرها، وقد أُدخلت الآلة لتوفير الأيدي العاملة وتوفير الجهود والطاقة، مما يوجد الفراغ وبجانبه البطالة التي تهدى المجتمع في المنزل كان لدخول الأجهزة الجديدة مثل : الغسالات والثلاجات والأفران والمراوح الكهربائية وأجهزة الإتصال والكمبيوتروالهواتف المحمولة مما يسهل العمل ويقلل الجهد ويوفر الوقت ... وفي الحقل .... كان للتطور الهائل في توفير الميكنة الزراعية للعاملين بالزراعة أثر على الكيفية في أداء العمل الزراعي وتوفير العمالة وتعطيلها بكثرة مما دفعها إلى الهجرة للمدينة وإلى خارج البلدان الأخرى.

ومع وجود النتائج السلبية والمشكلات في سوء استثمار وقت الفراغ، وما يتعلق بدور الفراغ في المجتمع المعاصر فإن فهم هذا الدور مرتبط بمفهومنا عن الفراغ ... فهل هو مجرد وقت يجب استغلاله من أجل مزيد من العمل، أم أنه وقت حر يتعين استثماره كي يضيف للحياة معنى، وهذا يُعطينا السبل لكيفية استخدام الأسرة في التأثير على اتجاهات أبنائها، كذلك وضع البرامج للقضاء على سلبيات عدم استخدام وقت الفراغ من قبل المجتمع .

علاقة وقت الفراغ بالتربية

يعتقد مفكر الترويح الأمريكي برايتبل Prightbill، أننا ما دُمنا نملك المزيد من وقت الفراغ، فإن علينا واجبًا يتصل بتربية الناس نحو مواجهة هذا الفراغ، وهذا يتطلب أن نواجه قضية الفراغ بقدر أكبر من التعمق لا السطحية فهي قضية حيوية تَمس الإنسان المعاصر وتكاد تنال منه فإذا ما لم تقابل هذه القضية بأفضل الأساليب المبتكرة والمناسبة فإن ذلك كفيل بأن يَهدم حياتنا ذاتها.

وآراء برايتبل لا تعني أن نُعلن حالة الاستنفار لتَجنيد الناس في أفواج لقضاء وقت الفراغ، كما لا تعني كذلك تكثيف معدلات استخدام الناس للمنتزهات والشواطىء والمكتبات العامة، إنما تعني توعية الناس بقيمة الفراغ وأهميته وتثقيفهم لاستخدام أوقات فراغهم بطريقة شخصية خلاقة ومقبولة، سواء من خلال اللجوء للمصادر الترويحية التي يُديرها ويُنظمها المجتمع، أو من خلال الأنشطة والهوايات الترويحية التي يُقبل عليها الناس بشكل فردي.

ويُشير برايتبل لعلاقة التربية بوقت الفراغ بأنها " الجهود التي تعمل على تَعريض الأفراد مبكرًا ولفترة طويلة – في المنزل والمدرسة وغيرها من مؤسسات المجتمع – للخبرات التي من شأنها مساعداتهم لتنمية قدراتهم واكتساب المهارات اللازمة لقضاء وقت الفراغ المتاح.

ويُؤكد برايتبل على أن التربية بالنسبة لوقت الفراغ إنما هي عملية بطيئة ومضطردة، وتشتمل على نقل المهارات والاستعدادات والمعارف والتدريب عليها، ومن خلال هذا المفهوم تحقق فلسفة التربية أحد أهدافها الكبرى عندما تنضج الشخصية الإنسانية من خلال قيم إكتساب الصحة واللياقة والاستقرار الانفعالي وتذوق الجمال والتعبير عنه .

الفراغ وتكوين الشخصية الانسانية

ساهم وقت الفراغ في تكوين الشخصية الإنسانية بل وفي تكوين الإنسان ككل، فالفرد لا تُشكل شخصيته من خلال وقت العمل، بقدر ما تُشكل هذه الشخصية وتتضح من خلال وقت الفراغ، لأن تأثير العمل وبخاصة الأعمال النمطية يكاد يكون بشكل موحد على أصحاب العمل الواحد، مما ينتج عنه ذوبان الشخصية الإنسانية في دوامة العمل، ودقائقه الروتينية، ومن جراء التكرار المستمر عادة ولا تظهر الشخصية الخلاقة المبدعة المتجددة ولا تستقل بنفسها بمميزات تنفرد بها عن سائر الشخصيات بوقت العمل طالما شاهدنا ذلك الموظف الروتيني المستكين المستسلم الذي يَجهر مفاخرًا بأن حدود حياته من البيت إلى الشغل وبالعكس.

كل فرد من هؤلاء قد اتفقوا على أنهم يصيدون السمك...
ولكنهم اختلفوا في نظرتهم لصيد السمك فبعضهم قد يعتبره مصدر للرزق بينما البعض الآخر قد يعتبره نشاطا ترويحيًا

ولعل مبدأ الحرية خلال وقت الفراغ هو الأساس في الإبداع والابتكار والخلق الانساني، فعملية الإبداع الفني أو الأدبي لا يمكن أن تنمو القدرات إلا في جو الحرية والاستقلال وإحترام الذات الإنسانية حيث لا إلزام ولا ضغوط أو فروضًا تملى على الانسان ، فهذه هي طبيعة الجوانب الوجدانية في حياة البشر، فالعقل الواعي يتمرد على كافة أشكال الإملاء أيا كانت صورها.

وفي ظل هذه المفاهيم الأساسية تجد أن المعالجة الفلسفية لوقت الفراغ أكدت على أهميته، وتراوحت الأهداف بين تمضية وقت الفراغ واستثماره، غير أننا يجب أن نُميز بشكل واضح بين أنشطة وقت الفراغ من حيث السلبية والإيجابية فإننا نمضي معظم فراغنا في أشكال من اللهو السلبي، فلا نُمارس كرة القدم إنما نُشاهدها من خلال عروض مبارياتها في التلفزيون، وإذا أردنا التريض أو النزهة فإننا نركب وسائل المواصلات، ولا نكلف أنفسنا مشقة المشي، حتى التمرينات البدنية ابتدعوا لها آلات لممارستها في المنزل، كالدراجات والقوارب الثابتة وحمامات البخار، فالإنسان كما يعتقد " **جان جينو** " قد إشترى آلات الرفاهية بثمن باهظ وكانت الصحة البدنية والنفسية هما الثمن.

آثار وقت الفراغ

أولاً : من الآثار الإيجابية :

- إشباع الحاجات الجسمية للفرد.
- إشباع الحاجات الاجتماعية للفرد.
- إشباع الحاجات العلمية والعقلية للفرد.
- إشباع الحاجات الانفعالية للفرد.
- تساعد أنشطة وقت الفراغ على التكيف والاستقرار.
- قد تكون عاملاً مساعداً في رسم مهنة المستقبل.
- تساعد على اكتشاف العديد من القيم والأخلاق التي يحملها الفرد.
- قد تكون منشطة للحركة الاقتصادية وذلك بجعلها موارد بشرية.
- تساعد على إحداث مزيد من الترابط الأسري.
- تؤدي إلى زيادة الإنتاجية إذا أحسن الإنسان استثمارها.

ثانيًا : من الآثار السلبية :

- قد يكون وقت الفراغ عامل رئيسي في إنحراف الأحداث.
- قد يؤدي وقت الفراغ خاصة عند زيادته إلى حالة من الملل في حياة الفرد.
- وجود وقت فراغ كبير غير مستغل يدفع إلى وضع استهلاكي يضر بالمجتمع.
- تُؤدي بعض الأنشطة الترويحية التي تُمارس بوقت الفراغ لتغيرات اجتماعية سلبية .

الفصل الثاني

مدخل إلى الترويح

- مفهوم وتعريف الترويح
- عوامل التباين في ممارسة الأنشطة الترويحية
- خصائص النشاط الترويحي
- أغراض " دوافع " النشاط الترويحى
- أهمية الترويح
- الميثاق الدولى لوقت الفراغ والترويح
- العلاقة بين الترويح ووقت الفراغ
- الآثار الإيجابية المترتبة على الترويح
- الآثار السلبية المترتبة على الترويح

مدخل إلى الترويح

يُعبر الترويح عن إحدى الرغبات الفطرية الموجودة في أعماق كل إنسان، ويبدأ الميل إلى الترويح والترفيه عن النفس منذ الصغر، ويَزداد هذا الميل عند مرحلتي المراهقة والشباب، ويمتد بعد ذلك – ولكن بصورة أضعف– بإمتداد عمر الإنسان، ولذلك فالترويح يُعبرعن ضرورة فطرية إنسانية، وحاجة نفسية وعقلية وجسمية.

وتنبع أهمية الترويح عن النفس من أنه يُساعد في تجديد النشاط، وتقوية الإرادة، وتنمية الروح المعنوية، وتنشيط العقل ويحتاج الإنسان إلى الترويح أكثر عندما يَبذل الجهد ويُمارس النشاط والعمل والعطاء، فمن يعمل بحاجة إلى الترويح، أما من لا يعمل فهو ليس بحاجة ملحة إلى الترفيه عن نفسه، وإنما على العكس يكون بحاجة ماسة للعمل والنشاط .

مفهوم الترويح

تشير المعاجم اللغوية إلى أن الأصل لكلمة ترويح Recreation هو أنها كلمة مركبة من جزئين Re بمعنى إعادة و(creation) بمعنى خلق أي أن المعنى الحرفي للكلمة هو إعادة الخلق أو الانشاء وهو **معنى مجازي** يُقصد به التجديد والانتعاش كنواتج ممارسة الترويح.

والمفهوم العام للترويح يشير الى أنه كل نشاط يُمارس في وقت الفراغ يختاره الإنسان إختيار ذاتي بمحض إرادته دون أن يتأثر بأي ضغوط خارجية قد تؤثر عليه و غالبا ما يكون هذا الإختيار بهدف تنمية الذات .

تعريف الترويح :

ويعرف **قاموس وبستر Webster** بأنه (إنعاش للقوى والروح بعدالكد فهو لهو ،وهو المتعة) .

ويعرفه **قاموس أكسفورد Oxford** بأنه (محاولة من الفرد للتخفيف عن نفسه بالقيام ببعض وظائف التسلية أو تمضية الوقت، وهو المتعة) .

ويعرفه **تشارلز بيوتشر** بأنه (أوجه الأنشطة التي يُمارسها الفرد في أوقات فراغه والتي تُسهم في تحقيق الاسترخاء والتوافق الإنساني والرضا النفسي) .

كما يعرفه **كارلسون** " هو بأنه (خبرة الفرد الشخصية في كيفية استثمار وقت الفراغ بهدف تحقيق السعادة والمتعة والسرور شريطة أن يكون الاختيار ذاتي بمحض الإرادة لإشباع الحاجات والرغبات) .

ويعرف **برات** الترويح بأنه (ممارسة الفرد لأي نوع من ألوان النشاط سواء كان فردياً أو جماعياً بهدف إدخال السرور إلى نفس المشارك دون الحصول على ربح مادي) .

ويرى **رومني** بأنه هو (نشاط أو مشاعر أو رد فعل عاطفي وأنه سلوك وطريقة لتفهم الحياة).

ويشير **دي جرازيا** إلى الترويح بأنه (النشاط الذي يُسهم في توفير الراحة للفرد من عناء العمل ويوفر له سبل إستعادة حيويته وقواه) .

كما يعرف **تبلر** الترويح بأنه (نشاط يُمارسه الفرد في وقت فراغه بإرادته بدافع داخلي شخصي بهدف إكتساب عدد من القيم الاجتماعية والمعرفية والخلقية والبدنية) .

ويعرف كراوس الترويح بأنه (خبرة وحالة إنفعالية تواجه الفرد عند ممارسة أي نوع من أنواع الانشطة البناءة أو الايجابية) .

أوجه الاتفاق في التعريفات السابقة :

- أن الترويح نشاط أو أكثر من نشاط.
- أن الترويح نشاط إختياري بدافع ذاتي دون وجود ضغوط خارجية.
- أن الترويح يُمارس في وقت الفراغ، أي في الوقت الحر لكل فرد.
- أن الترويح له هدف أساسي يحاول أن يحققه.
- أن الهدف من النشاط فى الترويح يكون بناء وإيجابي ونافع.

أوجه الاختلاف بين التعريفات السابقة :

- بيوتشر ركز على أن الهدف للإسترخاء.
- كارلسون ركز على إشباع الحاجات.
- برات ركز على أن يكون بدون ربح أو عائد مادي.
- كراوس ركز على الحالة الإنفعالية الآنية
- تبلر ركز على إكتساب القيم.

ومن خلال ما سبق يُمكن دمج تعريفات الترويح بأنه هو (كل نشاط اختياري هادف وبناء يُمارس في وقت الفراغ ليس بهدف الكسب المادي وإنما بهدف السعادة والسرور) .

تطور النظرة الى الترويح

وبديهي أن تغطى تعاريف العلماء مجالاً واسعًا للأنشطة إستنادًا إلى رغبات الفرد ومدركاته، فإنعاش القوى والروح يُمكن تحقيقه بطرق لا تُعد ولا تُحصى، فيمكن ممارسة الترويح وتحقيق الإنتعاش على سبيل المثال لا الحصر بممارسة نشاط مثل المشى أو الجري، أو حتى النوم لفترة متأخرة من صباح يوم الاجازة ، أو القراءة للأطفال أو صيد السمك، أو الحفر للزراعة في حديقة المنزل، أو مشاهدة التلفزيون، أو الأكل في المطاعم، أو مشاهدة نوافذ العرض للمتاجر، أو مجرد الإسترخاء على كرسي وثير .

وكذلك قد لا تُعتبر أنشطة كهذه ترويحًا بمعنى الكلمة **إلا بحسب وجهة نظر الفرد الممارس لها في الوقت الحر** فمن الوارد أن يُنظر البعض إلى القراءة للأطفال أو إلى صيد السمك أو الحفر للزراعة في الحديقة على أنها مهام ثقيلة حال كونها جزء من واجبات العمل الذى يتكسب الفرد منه اجرا جراء مزاولته له كمهنة ، وأيضا على الجانب الآخر فإن أنشطة مثل الأكل أو الشرب يُمكن إعتبارها – كليًا أو جزئيًا – (ترويحًا) بالرغم من كونها ضرورية وتمثل إشباعًا لحاجات فسيولوجية محضة.

فالترويح حقيقة تربوية ضرورية تساهم في إكساب الأفراد العديد من المعارف والمعلومات والخبرات والمهارات، ويعمل على تنمية الشخصية من جميع الجوانب البدنية والصحية والعقلية والاجتماعية والنفسية والأخلاقية والجمالية، ومن ثم تكامل الشخصية السوية بما يعود على الفرد بالنفع، وبالتالي على المجتمع بالتقدم والرخاء والرقي وذلك هو الهدف الأسمى للتربية.

ولقد استخلص دافيد جراي David Gray المفهوم التقليدى للترويح والذي يرى أنه عادة ما يُقصد به " أنشطة الفراغ التي يشترك فيها الفرد إراديًا والتي تُقدم له الإشباع الفوري " وهذا المفهوم لم يَعد ملائمًا في ظل التيارات الفلسفية المعاصرة والتي تناولت مفهوم الترويح من جميع زواياه وجوانبه.

التعريف الحديث للترويح

" الترويح هو ظرف إنفعالي ينتاب الإنسان وينتج من الإحساس بالوجود الطيب في الحياة ومن الرضا، وهو يتصف بمشاعر كالإجادة، الإنجاز، الإنتعاش، القبول، النجاح، القيمة الذاتية، السرور، وهو يدعم الصورة الإيجابية للذات، كما أنه يستجيب للخبرة الجمالية، تحقيق الأغراض الشخصية والتغذية الراجعة من الآخرين، وهو أنشطة مقبولة إجتماعيًا مستقلة لوقت الفراغ ".

عوامل التباين في ممارسة الأنشطة الترويحية

يُوجد العديد من العوامل التي تُؤدي إلى التباين في ممارسة الأنشطة الترويحية لدى الأفراد والمجتمعات وهي كالتالي :

- **الجنس** : تختلف الأنشطه الترويحية بإختلاف الجنس فالذكور لهم ما يناسبهم من أنشطة حيث يميلون إلى ممارسة الأنشطة الترويحية ذات الطابع التنافسي بينما يُقبل الإناث على ممارسة الأنشطة الترويحية ذات الطابع الهادئ.
- **العمر**: هناك ارتباط وثيق بين ممارسة الأنشطة الترويحية وعمر الفرد الممارس له ، فمثلا مرحلة الطفولة تَميل إلى الممارسة البسيطة للألعاب والهوايات المسلية الخفيفية، بينما الشباب في المرحلة العمرية من (١٥-٣٠) سنة يُمارسون أنشطة تَميل إلى التنوع والتعدد والعنف.
- **المستوى التعليمي** : يلعب المستوى التعليمي دورًا كبيرًا في ممارسة أي نوع من أنواع النشاط الترويحي فمثلاً نجد أغلب الأفراد ذوي المستويات التعليمية المتقدمة يميلون للقراءة والإطلاع والبحث عن المعارف والمعلومات أثناء وقت الفراغ .
- **المستوى الاقتصادي للأفراد** : يلعب المستوى الاقتصادي دورًا هامًا ومؤثرًا على ممارسة الأنشطة الترويحية، فمن خلال القدرة الاقتصادية يتم توفيرالوسائل والأدوات التي من خلالها يُمارس الفرد الأنشطة الترويحية فممارسة بعض الأنشطة الترويحية مثل لعب الجولف تحتاج إلى إمكانيات كبيرة لا يستطيع ممارستها إلا أصحاب الدخل والوضع الاقتصادي المرتفع .

وكذلك ترى عطيات خطاب أنه يوجد العديد من العوامل الأخرى التي تحدد تقسيم الأنشطة الترويحية في وقت الفراغ وهى :

١- **نوع النشاط الترويحي** : الترويح الرياضي، الترويح الاجتماعي، الترويح الثقافي، الترويح الفني، الترويح الخلوي، الترويح العلاجي، الترويح التجاري..... .

٢- **سن الممارسين** : الترويح للأطفال، الترويح للشباب، الترويح لكبار السن.

٣- **نوع الجنس** : الترويح للذكور، الترويح للإناث، الترويح المختلط.

٤- **عدد الممارسين** : الترويح الفردى، الترويح الجماعي.

٥- **نوع التنظيم** : ترويح منظم، ترويح غير منظم.

٦- **فصول السنة أو العوامل الجوية** : الترويح في الصيف، الترويح في الشتاء، الترويح في الخلاء، الترويح في الأماكن المغلقة أو الغير مكشوفة.

٧- **مجال الإشراف** : الترويح في الأسرة، الترويح في المدارس أو المعاهد العليا أو الجامعات، الترويح في الأندية.

كما تُضيف تهانى عبد السلام إلى أن تقسيم الأنشطة الترويحية يكون وفقًا لعدة متغيرات أساسية ومن أهمها ما يلي :

- **طبيعة ونوع النشاط** : الرياضات و الألعاب، الفنون اليدوية، أنشطة الخلاء،...الخ
- **طبيعة ونوع الأفراد الممارسين** : أطفال، شباب، ذكور، إناث، شيوخ.
- **تبعًا للمكان الذى تحتاجه هذه الأنشطة** : أنشطة داخل المبانى" أماكن مغلقة Indoor " أو أنشطة فى الخلاءOutdoor.
- **حسب فصول السنة** : أنشطة تُمارس فى فصل الصيف مثل الأنشطة الشاطئية، أو أنشطة تُمارس فى فصل الشتاء مثل السباحة التزحلق على الجليد.

- **تبعًا لنوعية التنظيم** : فإما أن تحتاج إلى مستوى معين من التنظيم" أنشطة منظمة "، أو لا تحتاج إلى تنظيم " أنشطة غير منظمة ".
- **التكلفة** : أنشطة مكلفة مثل (الكروكيه، الجولف، الفروسية...) وأنشطة غير مكلفة مثل (المشي، التمرينات البدنية، الألعاب الرياضية المختلفة، الألعاب التمثيلية ..).
- **طبيعة الاشتراك** : وذلك وفقًا لمستويات المشاركة (المشاركة الابتكارية، المشاركة الايجابية، المشاركة الوجدانية أو العاطفية، المشاركة السلبية).

خصائص النشاط الترويحي

للنشاط الترويحي خصائص تميزه عن غيره من الأنشطة الأخرى، ومن أهمها :

١ – **الهادفية** : المقصود بها أن يكون النشاط هادفاً، بمعنى أن يُساهم في إكساب الفرد – من خلال ممارسته للنشاط – المهارات والقيم والاتجاهات التربوية، ويُساهم في تنمية وتطوير شخصية الفرد.

٢ – **تحقيق الدافعية** : يتم الإقبال على ممارسة النشاط الترويحي، وفقاً لرغبات الممارس في النشاط الترويحي وبدافع من ذاته.

٣ – **الاختيارية** : حيث يختار الممارس نوعية النشاط الذي يفضله عن غيره من الأنشطة الترويحية التي تتميز بتنوع مجالاتها ما بين ثقافية، وفنية، واجتماعية، وأنشطة رياضية، كما أن كل مجال من مجالات الترويح يتميز أيضاً بوفرة أنشطته.

٤ – **إرتباطه الوثيق بوقت الفراغ** : يتم النشاط الترويحي في وقت الفراغ، الذي يتحرر فيه الفرد من قيود العمل، بعد الانتهاء من تلبية حاجاته الأساسية، ولذا فإنّ الترويح يُعد أحد الأهداف الأساسية لوظائف وقت الفراغ.

٥ – **التوازن النفسي:** يُحقق الترويح للفرد النفسي من خلال الأنشطة الترويحية فلكل إنسان أعماله الخاصة التي يُؤديها في حياته، وهذه الأعمال تكون غير كافية بإشباع الميول المتعدد للفرد، ولذا فإن ما تبقى لدى الفرد من ميول أخرى لا تزال في حاجة إلى إشباع... وهذه الميول يُمكن إشباعها في وقت الفراغ.

٦ – **تحقيق الاتزان الانفعالي:** النشاط الترويحي من شأنه جلب السرور والمرح والبهجة إلى نفوس الممارسين، وبذلك يكونون في حالة إتزان إنفعالي وسرور زائدين أثناء النشاط الترويحي.

أغراض " دوافع " ممارسة النشاط الترويحى

بتقدم العلم والتكنولوجيا الحديثة ظهرت أوقات الفراغ التى إستلزمت ظهور الأنشطة الترويحية والتى أصبحت أحد الحقوق الإنسانية لكل فرد بغض النظر عن لونه أو جنسه أو عقيدته، فهو يتيح لنا الحياة بكل ما بها من مباهج وسعادة وتوازن بين العمل والراحة **وتُلخص تهانى عبد السلام أغراض الترويح فى خمسة أغراض وهى :**

١- الغرض الحركى :

حيث أن الدافع للحركة أساسى لجميع الأفراد وتزداد أهمية الحركة لدى الصغار والشباب حيث تصبح غالبا هى أساس للنشاط الذي يعتمد عليه البرنامج الترويحي.

٢- غرض الإتصال بالآخرين (غرض اجتماعي) :

تُعتبر سمة محاولة الإتصال بالآخرين من خلال استخدام الكلمة المكتوبة والمنطوقة هى سمة يتميز بها كل البشر، حيث أن قص القصص أو المناقشات الجماعية والمحادثات إلى آخره من هذه الأنشطة تُشبع الرغبة فى الإتصال بالآخرين وتبادل الآراء والأفكار، لذا يقوم الكثير من الممارسين للأنشطة الترويحية بممارسة أي نوع من الأنشطه الترويحية لإشباع رغبته وقضاء وقت فراغه، ويهدف من ذلك أيضًا إلى اكتساب صداقات وعلاقات جديدة مع الآخرين فالإنسان اجتماعي بطبعه ولا يمكن أن يستقل بحياته عن المجتمع وأفراده.

٣- غرض تعليمى :

تُساعد الأنشطة الترويحية على إكساب الأفراد الممارسين مهارات ومعارف جديدة من خلال تعلم الأفراد لأي لعبة أو هوية، خاصة عندما يجد أن هذه الهواية تُلبي رغبته وتُحقق القدرة على اكتشاف مهارته ومحاولة تعلم هوايات أخرى جديدة ومهارات جديدة، وعادة ما تدفع الرغبة فى المعرفة إلى التعرف على كل ما هو فى دائرة إهتمام الفرد وغالبًا ما يبحث الفردعن إهتمامات جديدة لتمهد للفرد معرفة ما يجهله، فإذا تتبعنا هواة المراسلة وهواة جمع طوابع البريد وهواة جمع العملات المختلفة فأننا نجد أنما هى إلا قنوات لتعلم الجديد.

٤- غرض إبتكار فنى :

تنعكس الرغبة فى الإبتكار والإبداع على الأحاسيس والإنفعالات، وكذلك تعتمد الرغبة لإبتكار الجمال تبعًا لما يتذوقه الفرد، وما يعتبره الفرد خبرة جمالية من حيث الشكل واللون والصوت.

٥- غرض اجتماعى :

إن الرغبة أن يكون الفرد مع الآخرين من أقوى الرغبات الإنسانية فالإنسان اجتماعى بطبعه، وهناك جزء ليس بالقليل فى الترويح المنظم أو غير المنظم يعتمد أساسًا على تحقيق الحاجة إلى الإتحاد.

ويمكن إضافة غرضين أو دافعين آخرين وهما :

٦- **غرض "دافع" الصحة البدنية :** حيث أن الترويح يُمكن للفرد أن يكتسب الصحة البدنية من خلال الترويح وخاصة الترويح الرياضي والمعسكرات دوراً هاماً في عمليه إكتساب الصحة البدنية وتنمية أعضاء الجسم وقيمها بوظائفها ويعمل على إكساب الفرد القدرات والمهارة الحركية كالقوة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة.

٧- **غرض "دافع" اكتساب الصحة النفسية:** الأنشطة الترويحية على اختلاف ألوانها تُسهم بدرجه ملحوظة في تفريغ الانفعالات المكبوتة لدى الأفراد، وتعمل على تخفيف درجات القلق والتوتر النفسي وتمنح الفرد السعادة والسرور والرضا النفسي.

ويُعتبر من أهم دوافع الفرد لممارسة الأنشطة الترويحية في وقت الفراغ ما يلي :

١- البحث عن المتعة والاستئناس بالاخرين .

٢- من أجل الأصدقاء أو المرافقين.

٣- للتباهي والزهو وإبراز النفس.

٤- للمنافسة بين الأقران أو التغلب عليهم.

٥- لسهولة الحصول على ذلك النشاط وممارسته.

٦- لأن ذلك النشاط الترويحي جديد على الفرد.

٧- لإفادة الآخرين من خلال النشاط الترويحي الممارس.

٨- للإستفادة من الآخرين من خلال النشاط الترويحي الممارس .

٩- للبحث عن أجر مادي من جراء ذلك النشاط الترويحي .

١٠- لأنه لا يوجد غيره من الأنشطة الترويحية.

كما أن الأنشطة الترويحية تهيئ فرص عديدة لإشباع الإهتمامات الفنية للفرد كالتمثيل والموسيقى والرقص الحديث، والنحت، والرسم، وكتابة القصص ونظم الشعر إلى أخر هذه الأنشطة التى يُعبر الفرد من خلالها عن أحاسيسه ومشاعره ويستكشف إمكاناته ويصقلها ويُحاول نقل كل هذه المشاعر والأحاسيس إلى الآخرين.

أهمية الترويح

الأهمية البدنية والنفسية للترويح :

الإنسان في سلوكه الاجتماعي ينتمي إلى أفراد المجتمع الذي يعيش فيه، حيث يلتزم بالقيم السائدة وبأنماط الحياة السائدة في المجتمع، ولكنه كفرد له مقوماته النفسية المكتسبة في أغلب الأحيان، والتي تختلف من شخص لآخر حسب طبيعة كل فرد، ووفقاً لما هو معروف في الدراسات النفسية بالفروق الفردية، وكما يحتاج الفرد إلى العمل لإثبات وجوده وإشباع حاجاته، فهو أيضاً في حاجة إلى الترويح لإثبات شخصيته من خلال الممارسات التي يُزاولها بإختياره ووفقاً لرغباته وميوله. مع العلم بأن من المسميات التي أُطلقت على العصر الحاضر، "عصر التقنية"، "وعصر القلق"، "وعصر الترويح"، وترتبط هذه المسميات معا بعلاقة وثيقة فيما بينها فعصر التقنية تولد عنه القلق، وأصبح الترويح أحد متطلبات "عصر التقنية"، "القلق"، لما له من تأثير في الحد من المشاكل المترتبة عنها، ومن هنا اهتم الكثيرون بدارسة هذه العلاقة.

ولقد أشارت تقارير لنقابة الأطباء الأمريكيين، إلى أن البرامج الترويحية تؤدي دورًا في المساعدة على التخلص من الآثار المترتبة على استخدام الميكنة في كثير من الأعمال اليومية، والتي يعاني منها الأفراد في هذا العصر ولقد وجه الأطباء والأخصائيون في علم النفس، والباحثون في علم الاجتماع والمختصون في التربية، والتربية الرياضية، جهودهم لدراسة طبيعة العلاقة بين الترويح والصحة النفسية والعقلية للفرد.

حيث أكد هؤلاء الباحثون على ضرورة مزاولة الأفراد للأنشطة الترويحية كوسائل للتقليل من التوتر العصبي والنفسي الناتج عن الإرهاق في العمل.

وأشاروا إلى أن الملل والقلق والاكتئاب النفسي والصراعات النفسية والإحباط النفسي تُعد من أمراض العصر المرتبطة بالاضطرابات النفسية والعقلية، وأن هذه الأمراض قد تنتج عن كبت الرغبة في إشباع بعض الميول والاتجاهات العدوانية، مما يؤدي إلى عدم التنفيس عنها بطريقة مقبولة لكل من الفرد والمجتمع.

ويرى هؤلاء الباحثون أن الأنشطة الترويحية والأنشطة الرياضية ذات الطابع التنافسي، تتيح للفرد التعبير عن هذه الميول والاتجاهات، وتشبع حاجاتهم النفسية، ومن ثم يُمكن للفرد من أن يُعبر عن نفسه وعن ميوله من خلال ممارسته لهذه الأنشطة دون الحاجة إلى كبتها.

كما أشارت دراسات هؤلاء العلماء إلى أن أعداداً متزايدة من طلاب المدارس والكليات يشكون من الأمراض النفسية والاضطرابات العصبية، وعدم القدرة على الانتباه والتركيز وتشتت الفكر، كما أن البعض قد يتعاطى العقاقير الطبية والمهدئة والمنومة للهروب من الضغوط النفسية والعصبية.

وكان من نتاج هذه الدراسات، التوصية بما يجب على هؤلاء الطلاب من مزاولة الأنشطة الرياضية والترويحية، كما أكدت هذه الدراسات على أنه لا ينبغي الاعتقاد أن الترويح هو الدواء ذو الأثر الفعّال والسحري للشفاء من هذه الأمراض، ولكنه يُعد من أهم العوامل المساعدة على سلامة الصحة النفسية والعقلية.

هذا بالإضافة إلى أهمية الأنشطة الترويحية في إكساب الفرد للخبرات والمهارات، ولأنماط معرفية، وتنمية التذوق الحسي، وتهيئة فرص الإبداع والابتكار.

الأهمية الاجتماعية للترويح:

الترويح له ضرورة اجتماعية في المجتمع المعاصر، وتتمثل هذه الضرورة الاجتماعية بالنسبة للفرد، في كون الترويح عاملاً لقوى الفرد، ومساعداً على إلغاء حاجاته الضارة بالمجتمع وتهذيبها والسمو بها، بما يجعلها تتناسب مع قيمته كإنسان يتوافق مع حياة المدنية المعاصرة، وبذلك يحول بين الحاجات وما يرتبط من ضرر بالمجتمع.أمّا بالنسبة لضرورة الترويح الاجتماعية للجماعة، فتتمثل في الأنشطة الترويحية التكامل والتكافل الاجتماعي، والتضامن مع الجماعة، وبذل الجهد من أجلها.

وتتمثل ضرورة الترويح الاجتماعية للمجتمع في كونه عاملاً أساسياً في تدعيم وتثبيت السلوك الفردي والجماعي، وجعلهما يُؤثران في المصلحة العامة وتفهمها وطريقة الحياة التي

تقتضيها الحياة الاجتماعية في المجتمع، ومن ثم تتحدد أبعاد الضرورة الاجتماعية للترويح بالنسبة للشخص والجماعة والمجتمع من حيث تنمية السلوك الجمعي لدى الفرد من خلال إنتمائه وتضامنه مع الجماعة، وبالتالي يزيد من تَوحُد الفرد والجماعة وتكاملها مع المجتمع.

وفي ضوء تلك الضرورة الاجتماعية للترويح بالنسبة للفرد والجماعة، تظهر ضرورة التنمية الترويحية في المجتمع المعاصر بما يجعلها ذات فاعلية في أدائها الوظيفي الذي تحدده ضرورتها الاجتماعية، ذلك لأنّ النشاط الترويحي نشاط حر، فإذا لم ينظم ويوجه الفرد في ضوء قدراته واستعداداته والإمكانيات المتاحة أمامه، وكان العمل الترويحي غير رشيد، فإنه لا تؤتي ممارساته بما يمكن أن يحققه الترويح من فاعلية في الحياة الاجتماعية للمجتمع المعاصر.

وإذا ما وجه استغلال وقت الفراغ لتنشيط القوى البدنية والعقلية عند الإنسان والتي تكون في حالة استرخاء لعدم حاجة العمل إليها، فإن الترويح هنا يُؤدي إلى وظيفة أخرى تتمثل في استرخاء القوى التي تكون نشطة في مجال العمل، وبالتالي يتخلص الإنسان من التوتر والملل والذي قد يتعرض له في العمل من خلال النشاط الترويحي على نحو ما ذهب إليه بعض العلماء في سياق نظرية "الاسترخاء" التي تشير لتخلص الفرد من ملل العمل وتوترات حياة المجتمعات المعاصرة، ومن ثم يساعد الترويح على إعادة تنشيط قوى الإنسان التي تحتاجها للعمل، وبالتالي يتحسن مستوى أدائه لوظيفته وعمله.

مما سبق يتبين أن للترويح أهمية اجتماعية، لها قيمتها وفاعليتها، فالعلاقة الاجتماعية والروابط الوثيقة التي تنشأ بين الأفراد خلال النشاط الترويحي، تختلف من حيث طبيعتها وفي تنميتها عن أي نوع آخر من العلاقات التي تقوم بين الأفراد في المجتمع، كالعلاقات الأسرية، وعلاقات الدراسة، أو العمل. فعلاقات الترويح علاقات فردية اختيارية تقوم على وجود تشابه بين الرغبات والميول وتقارب الاتجاهات والنزعات **وبمعنى آخر.. فإنّه من خلال النشاط الترويحي يُمكن أن تنشأ علاقات اجتماعية تُوفر للفرد نوعاً من الاستقرار النفسي، وتُزيد من ارتباطه بالجماعة التي ينتمي إليها.**

الأهمية الاقتصادية للترويح:

يتم الإنفاق على التعليم بهدف إكساب أفراد المجتمع المهارات والمعارف التي تُزيد من مساهمتهم في بناء مجتمعاتهم، ويتم الإنفاق في المجال الصحي بهدف الاهتمام بصحة الإنسان، حتى تستمر فاعليته ومساهمته الإنتاجية، والترويح أيضاً يُزيد من فعالية الإنسان وقدرته على العطاء والإنتاج، حيث إن الترويح يُساعد الإنسان على التخلص من كثير من المشاكل والضغوط التي يعانيها، سواء في مجال العمل، أو في مجال الأسرة، لذلك فإن الترويح يُتيح فرص التمتع بصحة جيدة من الناحية الجسمية والعقلية والنفسية، وهذا بدوره له أثره على قدرة الفرد على العطاء والإنتاج في مجالات الحياة المختلفة، أي على زيادة الإنتاج الاقتصادي والعمل المثمر في المجتمع.

***كما يشير تشارلز بيوتشر إلى أهمية الترويح من حيث أنه يعمل على ما يلى :**

١- بناء الروح المعنوية بين الممارسين .

٢- يساعد على محاربة الجريمة .

٣- يعمل على مساعدة نمو وتطور الفرد حتى يُصبح مواطنًا أكثر نفعًا للمجتمع .

٤- يُشبع رغبة الانسان فى إتاحة الفرصة لعمل الشئ لا لقيمته المادية ولكن لمجرد الشعور بالابتهاج، والرضا النفسى والسعادة التى تنبع من صنع الشخص لشئ بمجهوده الخاص.

٥- تنمية المهارات والقدرات التى تظل كامنة حتى توقظها ساعات الفراغ وهذه المهارات تساعد على إيجاد إنسان أفضل لتساعده على مواجهة مواقف الحياة يومًا بعد يوم .

٦- التحرر من الضغط والتوتر الذى يصاحب روتين الحياة اليومية عن طريق إمداده بالابتسامات والضحكات التى تنبع من القلب .

الميثاق الدولى لوقت الفراغ والترويح

بلغ من أهمية وقت الفراغ، أن تكاتفت بعض المنظمات الدولية من أجل إصدار أحد المواثيق التى تدعو للاهتمام بتوفير الأنشطة الترويحية للجميع كحق من حقوق الإنسان فى مجتمعنا الإنسانى المعاصر، ولقد صدر هذا الميثاق بناء على جهود ممثلى ست عشرة منظمة دولية تعمل فى مجال أنشطة أوقات الفراغ، ولقد جاء فى مقدمة هذا الميثاق أن وقت الفراغ هو ذلك الوقت الذى يكون للفرد فيه حرية التصرف الكاملة وذلك بعد انتهائه من عمله ومن مسئولياته الأخرى، ولقد تبين أن طريقة استخدام هذا الوقت لها أهمية كبرى فى حياة الإنسان.

وبمواده أيضا إن الفراغ والترويح يعملان على توفير احتياجات الإنسان التى تتطلبها ظروف الحياة الحالية فهما يعملان على إثراء حياة المواطن عن طريق ممارسته للرياضة والاسترخاء والاستمتاع بالفنون والعلوم الطبيعية، ولذلك كان لإستثمار أوقات الفراغ أهمية كبيرة لجميع المواطنين سواء أكانوا من سكان الحضر أو الريف أو البدو.

وأكد كذلك على إن ممارسة أنشطة أوقات الفراغ تتيح الفرصة للفرد لتنمية قدراته وإمكاناته الإبداعية وتقوية إرادته وإحساسه بالمسئولية، وتُعتبر أوقات الفراغ فترة الحرية التى يزداد إحساس الفرد فيها بإنسانيته وبكونه عضوًا منتجًا فى المجتمع، كما أن أنشطة الترويح وأوقات الفراغ يَلعبان دورًا فى زيادة الأواصر والروابط بين البشر لمختلف شعوب العالم .

لذا قد قامت رابطة العالم للفراغ والترويح World Leisure and Recreation Association بوضع ميثاق الفراغ والترويح، حيث أوضحت تلك الرابطة أن طريقة استخدام وقت الفراغ تمثل أهمية عظمى في حياة الإنسان، وأن وقت الفراغ يُعد هو ذلك الوقت المتبقي للفرد بعد إنتهائه من أعماله ومسئولياته، والذي يكون للفرد فيه حرية استخدامه.

وفيما يلي بعض من مواد ميثاق الفراغ والترويح :

مادة (١) : لكل إنسان الحق في أن يكون له وقت حر"فراغ"، ويتضمن هذا الحق تحديد عدد ساعات عمله ومنحه إجازات منظمة مدفوعة الأجر وتوفير وسائل مواصلات سهلة، وبالإضافة إلى ذلك تنظيم برامج لأوقات الفراغ تتيح له فرص الاشتراك فيها والاستفادة من نتائجها خلال أوقات فراغه .

مادة (٢) : إن الاستمتاع بوقت الفراغ بحرية تامة يُعد حقًا مطلقًا للفرد يجب المحافظة عليه وحمايته، ولذا يجب إتاحة الفرصة للنشاط الفردي والجماعي لوقت الفراغ .

مادة (٣) : لكل فرد الحق في استخدام المنشآت والتسهيلات في أوقات الفراغ المخصصة للناس، كما أنه يحق له ارتياد المناطق البيئية الطبيعية (المحميات) كالبحيرات والبحار والغابات والجبال، مع العمل على المحافظة عليها وصيانتها وحمايتها.

مادة (٤) : من حق كل فرد أن نهيئ له سبل ووسائل المشاركة في ممارسة الأنشطة الترويحية في أوقات فراغه، كالرياضة البدنية والاستمتاع بحياة الخلاء والفنون والموسيقى والأشغال اليدوية والعلوم، وذلك دون اعتبارات للسن أو الجنس أو المستوى التعليمي والثقافي.

مادة (٥) : يجب أن تكون مهمة الهيئات المسئولة عن التخطيط لبرامج الترويح هو توفير الامكانات الضرورية لممارسة الأفراد لمناشطه في أوقات الفراغ، وذلك لإتاحة الفرصة لاختيارهم لأوجه النشاط التي يرغبون في ممارستها وفقًا لهوايتهم وإرادتهم ودون تدخل تلك الهيئات في فرض أي أنشطة عليهم لممارستها.

مادة (٦) : لكل فرد الحق في تعلم واكتساب المهارات الترويحية المرتبطة بمختلف أنشطة الترويح وذلك للاستفادة منها في استثمار أوقات فراغه ، ويجب على كل من الأسرة والمؤسسات التعليمية والمجتمع الاضطلاع بتلك المسئولية، كما يجب أن تقوم الدولة بتنظيم برامج دراسية لتعليم الأطفال والشباب وكبار السن المهارات والاتجاهات المرتبطة بالترويح وتنميتها .

مادة (٧): إن مسئولية التربية لأوقات الفراغ لا زالت تقع على عاتق مجموعة من المؤسسات المهتمة بأوقات الفراغ والترويح، ولذا فإنه يجب أن يكون هناك تنسيق بين جميع تلك المؤسسات بغرض استثمار جميع الامكانات المتاحة لديها، كما يجب تأسيس معاهد للدراسات الترويحية في الدول التي تسمح إمكانتها بذلك، لتدريب القيادات على التخطيط للبرامج ومساعدة الأفراد والجماعات في اختيار أوجه أنشطة الترويح المناسبة لهم وإستثارة دافعيتهم لممارستها .

العلاقة بين الترويح ووقت الفراغ

الترويح هو عبارة عن جميع أوجه النشاط التي تُمارس في وقت الفراغ والتي يختارها الفرد بدافع شخصي لممارستها، يكون من نواتجها اكتسابه الكثير من القيم البدنية والخلقية والاجتماعية والمعرفية.

لقد أصبحت ظاهرة الترويح والفراغ تدخل ضمن النظم الاجتماعية التي يتألف منها المجتمع ، كما بدأ الاهتمام بالترويح كأحد مظاهر السلوك الحضاري للفرد، ولذا فقد تزايد الاهتمام بالترويح وتعددت مجالاته لمواجهة الزيادة النامية لوقت الفراغ في المجتمع وزيادة الطلب على الترويح لاستثمار هذا الوقت.

ويرى المهتمون بدراسة الترويح أنه يُمكن التعرف على حضارة المجتمعات من خلال معرفة الوسائل التي تستخدمها تلك المجتمعات في مواجهة وقت الفراغ، وأنه توجد علاقة وثيقة بين ثقافة المجتمع ومستويات المشاركة في أنشطة الترويح السائدة في هذا المجتمع.

كما أن عصرنا هذا قد أطلق عليه الكثير من المسميات التي من أهمها عصر التكنولوجيا، عصر القلق، عصر الترويح، ولذا فقد اهتمت الدول المتقدمة بالترويح لإدراكها بأنه يُعد أفضل استثمار لوقت الفراغ، حيث **تُوجد علاقة وثيقة بين وقت الفراغ والترويح، إذا زاد وقت الفراغ زادت الحاجة إلى الترويح.**

كما تُوجد علاقة بين التكنولوجيا والترويح، أنه كلما زاد التقدم التقني في المجتمع زاد تطور تكنولوجيا الترويح وتعددت وسائله وتطورت منشآته وأجهزته وأدواته، وذلك إلى جانب تأثير التكنولوجيا على زيادة حجم البطالة ومن ثم زيادة وقت الفراغ لدى العاطلين عن العمل، مما يستدعي الاهتمام بالترويح لزيادة الطلب عليه، وكذلك توجد علاقة بين الترويح والقلق، حيث أن المشاركة في أنشطة الترويح تُسهم في تخفيض حدة القلق والتوتر النفسي والعصبي.

العلاقة بين البطالة ووقت الفراغ والترويح في المجتمعات الصناعية

لقد أدت الثورة العلمية والتكنولوجية إلى إعتماد المجتمعات والأفراد على الآلة بكل أشكالها من حاسب آلي وأجهزة الكمبيوتر واجهزة التليفونات المحمولة والتي حلت محل اليد البشرية في العمل، مما ترتب على ذلك انخفاض ساعات العمل وانتشار البطالة، ومن ثم فإن مشكلتي البطالة ووقت الفراغ قد فرضتا نفسها على مسرح الحياة الإجماعية، ولقت اهتمامًا بالغًا من قبل المجتمعات الصناعية وأصبح ينظر إليها على أنه ضرورة وحاجة قومية .

ويمكن القول أن المجتمع:

١- كُلما تَقدم في مجال التكنولوجيا كُلما زادت فرص البطالة .

٢- كُلما زادت فرص البطالة كُلما زاد وقت الفراغ .

٣- كُلما زاد وقت الفراغ كُلما كان الترويح ضرورة حتمية .

ومن هنا ظهرت أهمية أنشطة وقت الفراغ لتحقيق التوازن بين نضال الفرد لمواجهة الحياة وبين احتياجه لفترة سكون من العمل بهدف راحته واسترخائه وتجديد نشاطه .

الآثار الإيجابية المترتبة على الترويح

يُوجد العديد من الآثار الإيجابية المصاحبة للعملية الترويحية بشتى صورها وأشكالها، إلا أننا نجد أن لكل شكل من الأشكال، ولكل نشاط من الأنشطة الترويحية المختلفة التي يُمارسها الإنسان فوائد محددة، ومنها ما يلي :

١) **إشباع الحاجات الجسمية للفرد:** ويتم ذلك بممارسة الرياضة البدنية وليس بمشاهدتها فقط، كما يحدث بين نسبة كبيرة من أفراد المجتمع، حيث تؤدى ممارسة الرياضة البدنية بشتى أنواعها غالبًا إلى إزالة التوترات العضلية وتنشيط الدورة الدموية، وتحسين أداء الأجهزة الرئيسة بالجسم، كالجهاز التنفسي والهضمي، إضافة إلى اكتساب قوام معتدل.

٢) **إشباع الحاجات الاجتماعية للفرد:** فمِن المعلوم أن معظم الأنشطة الترويحية تتم بشكل جماعي، وهذا يساعد الفرد حين ممارستها على اكتساب الروح الجماعية والتعاون والانسجام والقدرة على التكيف مع الآخرين، وهذا يؤدي إلى تكون علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين وإلى نمو اجتماعي متوازن.

٣) **إشباع الحاجات العلمية والعقلية للفرد:** وهذا يتأتى من خلال الأنشطة الترويحية الابتكارية التي يمارسها الفرد في حياته اليومية، فهذه الأنشطة تؤدي في الغالب إلى تنمية القدرات العقلية والتفاعل الإيجابي مع المواقف المختلفة، كما تُساعد هذه الأنشطة الترويحية الابتكارية على تطوير القدرة الإدراكية والاستيعابية للمواقف المختلفة.

٤) **قد تكون الأنشطة الترويحية عاملاً مساعدًا في رسم مهنة المستقبل للفرد،** من خلال تنمية مهاراته وقدراته التي غالبًا ما تبدأ بهواية يُمارسها الفرد في حياته اليومية، ثم يُنميها ويُطورها، حتى تنتهي بمهنة يحترفها في المستقبل.

٥) تُساعد **الأنشطة الترويحية على اكتشاف العديد من السجايا والأخلاق والطباع التي يحملها الأفراد،** إذ غالبًا ما يكون الفرد على سجيته ودون تصنع أو تكلف في أثناء ممارسته للترويح.

٦) **الأنشطة الترويحية قد تكون منشطة للحركة الاقتصادية في المجتمع،** من خلال جعل الأنشطة والبرامج الترويحية موارد استثمارية، وبخاصة إذا تم التعامل معها وفقًا للنظرة الشرعية للترويح، وإلا أصبحت ذات آثار سلبية.

٧) **تساعد الأنشطة الترويحية على إحداث مزيد من الترابط الأسري بين أفراد الأسرة الواحدة حين ممارستها بشكل جماعي،** وبشرط أن تكون تلك الأنشطة ذات صبغة إيجابية تفاعلية، أما إذا كانت البرامج الترويحية سلبية أو استقبالية محضة، مثل: مشاهدة التلفزيون فقط، فهذه الممارسات الترويحية قد تُؤدي إلى عكس النتائج الإيجابية المتوقعة، فكُلما إرتفعت نسبة المشاركة بين أفراد الأسرة في الأنشطة الترويحية أدى ذلك إلى مزيد من التماسك الأسري .

٨) **تؤدي الأنشطة الترويحية إذا أحسن الإنسان استثمارها وممارستها بشكل إيجابي إلى** زيادة الإنتاجية لديه، إذ تُعد هذه الأوقات فرصة لإلتقاط الأنفاس، والترويح فيها، مما ينعكس بأثره الإيجابي على فعاليات الفرد ونشاطه وحيويته حال عودته للعمل.

الآثار السلبية المترتبة على الترويح

١) يرى كثير من الباحثين أن الترويح عامل رئيسي في إنحراف الأحداث، ويؤدي دورًا لا يستهان به في حياتهم، ويستندون في ذلك إلى العديد من الدراسات والأبحاث التي تربط بين الإنحراف من جانب ومتغيرات الترويح، وهذه المتغيرات يُقصد بها مكان الترويح، وزمانه، والمشاركين فيه.

٢) يُؤدي الترويح إذا تم استغلاله بشكل سلبي إلى وجود حالة من الملل في حياة الفرد، إذ لا يتصور حياة لا يُمارس فيها عمل، وهذا الملل ينقل الفرد إلى حالة من القلق.

٣) ممارسة الأفراد أو المجتمعات للترويح بشكل كبير قد يدفع بالمجتمع إلى وضع استهلاكي ضار، إذ تنصرف نسبة كبيرة من موارده إلى جوانب كمالية زائدة عن حاجته، إذ ممارسة الترويح في الغالب تنصبغ بالصفة الاستهلاكية غير المنضبطة ماديًا.

٤) بعض الأنشطة الترويحية تُؤدي إلى تغيرات اجتماعية ذات صبغة سالبة، فمنها على سبيل المثال ما أحدثه التلفزيون ووسائل التواصل الاجتماعى التكنولوجية في أنماط الاجتماعات العائلية والأسرية، فلم تَعد تجمعات الناس مع وجودها ذات طبيعة جماعية كما كانت سابقًا، فهو يوحدهم شكليًا ولكنه من الناحية السيكولوجية يُفرق ويقطع الصلات بينهم، وهذا التجمع المادي الجسدي لا يكفي لتحقيق التقارب الاجتماعي.

وتعد تلك الآثار المترتبة على الترويح، سواء الإيجابي منها أو السلبي، تتضافر عدة جهات في صنعها في حياة الأفراد، فلكل من الأسرة، والمدرسة، والمجتمع بشكل عام دور في هذه الآثار، فنجد أن من مهام الأسرة التربوية لأفرادها تعليم أبنائها كيفية الاستفادة من الترويح، والعمل على استثماره الاستثمار الصحيح، واستغلاله في ممارسة الأنشطة الإيجابية الابتكارية، بالإضافة إلى تهيئة الوسائل الترويحية المناسبة لهم من الناحية العمرية والتربوية، ومشاركة الأبوين للأبناء في الترويح، وبذلك نستطيع أن نضمن وجود الآثار الإيجابية له وتجاوز آثاره السلبية، وبخاصة أن العديد من الدراسات تؤكد على أنه كُلما زادت ممارسات أفراد الأسرة الواحدة مع بعضهم البعض للأنشطة الترويحية كان ذلك محدثًا لمزيد من الترابط الأسري .

أما المدرسة فدورها لا يمكن إغفاله في تربية الطلاب على حسن التعامل الأمثل مع الترويح وتحقيق الآثار الإيجابية من خلال ممارسة الأنشطة الترويحية الإيجابية والابتكارية، وتهيئة الظروف المكانية والزمانية المناسبة لتحقيق ذلك للطلاب .

أما المجتمع بشكل عام، فدوره في صنع تلك الآثار الإيجابية للترويح يتحقق من خلال إيجاد المناخ الترويحي السليم، بتهيئة وسائل الترويح الإيجابية المتمشية مع نظم المجتمع وقواعده، وإيجاد الأماكن الترويحية المأمونة التي تعمل على جذب أفراد المجتمع لها، وكل ذلك يتأتى بمراعاة الضوابط عند تهيئة تلك الوسائل الترويحية والأماكن الخاصة بها، أو حين استحداث أي نوع جديد من الممارسات الترويحية .

الفصل الثالث

الأنشطــة الترويحيــة

- الأنماط " الأشكال " السلوكية في الترويح
- أنواع الأنشطة الترويحية

- الترويح الرياضي
- الترويح الاجتماعي
- الترويح الثقافي
- الترويح الفنى
- الترويح الخلوى
- الترويح العلاجي
- الترويح التجاري

الأنشطة الترويحية

يرى المهتمون بدراسة الترويح أنه يمكن التعرف على حضارة المجتمعات من خلال معرفة الوسائل التى تستخدمها تلك المجتمعات فى مواجهة وقت الفراغ، وأنه توجد علاقة وثيقة بين ثقافة المجتمع ومستويات المشاركة فى أنشطة الترويح السائدة فى هذا المجتمع، كما توجد علاقة بين التكنولوجيا والترويح إذ أنه كلما زاد تطور تكنولوجيا الترويح وتعددت وسائله وتطورت منشآته وأجهزته وأدواته، وذلك إلى جانب تأثير التكنولوجيا على زيادة حجم البطالة وبالتالى زيادة حجم العاطلين عن العمل، مما يستدعى الاهتمام بالترويح لزيادة الطلب عليه .

كما أن الترويح هو طريقة حياة وأسلوب معيشة يتميز بأنه يحوى نشاطًا، ويتعدد النشاط الترويحى بتعدد اهتمامات الأفراد، وما هو متذوق لفرد ما غير ما يتذوقه آخر بل إن ما يعتبره نشاطًا ترويحيًا فى وقت ما لا يكون كذلك فى وقت آخر إذا خلا منه التجديد ولم يشعر الفرد بذلك الشعور الذى يتصف بالسعادة والمميز للنشاط الترويحى، وبالتالى لا تصبح ممارسة نشاط ما نشاطًا ترويحيًا بل عادة ونتيجة لذلك ينتقل الفرد إلى ممارسة نشاط آخر يوفر التجديد والشعور بالسعادة ويحتم ذلك أن يكون الفرد ملمًا بأنشطة ترويحية عديدة لتحقيق سمة التجديد.

وترى تهانى عبد السلام أن الترويح هو رد فعل عاطفى تجاه نشاط يمارسه الفرد بدافع من نفسه يهدف إلى السعادة الشخصية، وهو بناء وهادف، ويتم أثناء وقت الفراغ، وتُعتبر تلك الأنشطة التى توفر مجال التعبير والإنطلاق الوجدانى المبتكر وتتفق ورغبات الفرد، ويُميزها سمو الهدف وتتوفر فيها حرية الإختيار.

الأنماط " الأشكال " السلوكية في الترويح

١- السلوكيات الاجتماعية Socializing Behavior

حيث يتصل الناس ببعضهم البعض بأقل قدر من الوعي بالدور الاجتماعي، ويتضمن أنشطة، مثل : اللقاءات، والحفلات، والرقص الاجتماعي، وزيارة الأقارب والأصدقاء.

٢- سلوكيات المشاركة Associative Behavior

وهى أنشطة تجمع الناس حول اهتمامات مشتركة، مثل : أندية السيارات، وأندية الهوايات وهوايات الجمع مثل جمع طوابع البريد، وجمع التحف.... .

٣- السلوكيات التنافسية Associative Behavior

وهى أنشطة تتضمن مجالاً كاملاً من الرياضات والألعاب والمنافسات المتصلة بفنون الأداء أو أنشطة الخلاء، مثل: ألعاب الفريق، وألعاب المضرب، ومسابقات الرقص.

٤- سلوكيات المخاطرة Risk Taking Behavior

وهى الأنشطة الترويحية التي تتضمن مخاطرة واضحة حيث إحتمال الخطر أو الموت وارد، مثل رياضات : القفز بالمظلات، تسلق الجبال، الطيران الشراعي، الانزلاق على الماء.

٥- سلوكيات الاستكشاف Exploratory Behavior

وهى الخبرات الترويحية التي تقوم على التعرف والاستكشاف، مثل : التمشية، وزيارة المواقع، والتخييم، والغوص.

٦- خبرات تفويضية Vicarious Experiences

وهى تعبر عن ألوان حديثة نسبيًا من الترويح، وتعتمد على المشاهدة بدلاً من الممارسة، مثل : مشاهدة التلفزيون أو السينما، ومشاهدة المباريات الرياضية، ومشاهدة الأعمال الفنية أو التشكيلية، سماع الموسيقى.

٧- الاستثارة الحسيةٍ Sensory Stimulation

وهى السلوكيات المتمركزة حول الاستمتاع بالحاجات الحسية الأساسية، مثل : الأطعمة والمشروبات والجنس، ومشاهدة العروض الخفيفة.

٨- التعبير البدني Physicol Expreeion

وهو النشاط البدني المتضمن التعبير البدني حيث المتعة غالبًا في الأداء البسيط وبدون التركيز على الجانب التنافسي، مثل الرقص، واليوجا، واليروبك (التمرينات الهوائية)، والهرولة، والسباحة، التزحلق .... إلخ.

٩- السلوك الابتكاري Creativve Behavuior

وهو السلوك المتضمن للعناصر والأنشطة الفنية ويغلب عليه الحس الإبداعي والتعبيرى، مثل : الرسم، والنحت، والخزف، أو الكتابة، الخطابة أو أنشطة كالعزف على الآلات الموسيقية أو التصوير الفوتوغرافي والسينمائي.

١٠- سلوكيات التذوق Appreciative Behavuior

وهي سلوكيات تتصل بالتذوق والتقدير الإداراكي والإحساس بالجمال وهى إستجابة للمنتج الفني أو لعملية الإبداع أكثر من كونها تفاعل مع الخامات، مثل : إرتياد المتاحف والمعارض وحدائق الزهور والحيوانات والأسماك والأسواق وواجهات عرض المتاجر.

١١- سلوك البحث عن التغيير Varity - Seeking Behavuior

وهو السلوك الذي نحاول به تغيير أنماط حياتنا التقليدية العادية، مثل : ذهاب سكان المدن للريف أو الجبال، ويلعب المحاسبون التنس، ويعسكر المدراء في أحد الشواطيء .

أنواع الأنشطة الترويحية

يُوجد العديد من الأنشطة الترويحية التى يُمكن ممارستها فى وقت الفراغ، ويختلف العلماء فيما بينهم بالنسبة لتصنيف هذه الأنشطة من جهة وتختلف مدارس العلماء من جهة أخرى، حيث تُشير تهانى عبد السلام إلى أنه يُوجد تداخل فى أوجه الأنشطة الترويحية مما يصعب حصرها وتحديدها، وهناك أراء متعارضة فى تقسيم الأنشطة الترويحية فقد قسم بعض العاملين فى هذا المجال الأنشطة الترويحية إلى أنشطة رياضية، وأخرى اجتماعية، وأنشطة فنية وثقافية، وقد وجد آخرون أن هذا التقسيم محدود وفيه تداخل للأنشطة الترويحية فمثلاً عند ممارسة نشاط رياضى يكون هناك أيضاً نشاط اجتماعى وعند ممارسة نشاط ثقافى يتداخل فيه النشاط الفنى .

فيُمكن تقسيم الأنشطة الترويحية إلى أنشطة ترويحية غير منظمة وأخرى منظمة، فمثلاً فى الأنشطة الترويحية الغير منظمة نجد أن هناك عدداً كبيراً من الأفراد يرغبون فى ممارسة أنشطة ترويحية تروق لهم، فأحياناً يَود الإنسان أن يجد مكاناً هادئاً ليتمتع فيه بالطبيعة، أو يلعب التنس أو يلعب على آلة موسيقية يُفضلها فى المنزل، أو تذهب العائلة إلى معسكر أو رحلة لمدة يوم وهذا النوع لا تنظمه هيئة أو منظمة، أما الأنشطة الترويحية المنظمة فتكون من خلال حصص تدريس المهارات الترويحية، كذلك أندية المهارات المختلفة، والمسابقات والدوريات، والأحداث الخاصة.

وقد قام الكثيرون بتقسيم الأنشطة الترويحية حيث يرى كلا من محمد الحماحمى وعايدة عبد العزيز أن أنواع الأنشطة الترويحية سبعة هى :

١- أنشطة رياضية.
٢- أنشطة اجتماعية.
٣- أنشطة فنية.
٤- أنشطة ثقافية.
٥- أنشطة الترويح الخلوى.
٦- أنشطة الترويح التجارى.
٧- أنشطة الترويح العلاجى .

كما ترى عطيات خطاب نقلاً عن " تروجش " Trogash أنه يمكن تقسيم الأنشطة الترويحية إلى ثلاث مجموعات هى:

١- **الأنشطة الترويحية التى تهدف إلى الراحة العصبية والتى لا تتضمن نشاطًا عقليًا :** مثل القراءة، سماع الأغانى، مشاهدة التلفاز.

٢- **الأنشطة الترويحية التى يَغلب عليها الطابع العضلى أو الأداء الحركى :** مثل ممارسة النشاط الرياضى والهوايات الرياضية المختلفة .

٣- **الأنشطة الترويحية التى تتميز بالطابع السلبى :** مثل النوم والاسترخاء.

وأما عن تصنيف عطيات خطاب نفسها للأنشطة الترويحية فلقد رأت ما يلي :

- أنشطة ثقافية.
- أنشطة فنية.
- أنشطة اجتماعية.
- أنشطة خلوية.
- أنشطة رياضية.
- أنشطة علاجية.
- أنشطة الخدمة العامة.
- أنشطة تجارية.

بينما تقسم تهانى عبد السلام الأنشطة الترويحية تبعًا لأنواعها كالآتى:

١- الفنون اليدوية
٢- التعبير الحركى (الرقص)
٣- الدراما
٤- الأنشطة العقلية والألعاب اللغوية
٥- أنشطة موسيقية
٦- الترويح فى الخلاء
٧- الترويح الإجتماعى
٨- الرياضيات والألعاب
٩- أنشطة فى صورة خدمات للمجتمع
١٠- الهوايات
١١- الأحداث الخاصة

ومن خلال ما سبق نجد أن الأنشطة الترويحية تتميز بتعدد طبيعتها وأنواعها وذلك حتى يُمكنها تحقيق القيم المتعددة للترويح، ومن ثم نجد الأنواع التالية للأنشطة الترويحية :

١- **الترويح الرياضي :** يهتم بالأنشطة الرياضية .

٢- **الترويح الاجتماعي :** يعتمد على المشاركة الاجتماعية في الأنشطة الترويحية .

٣- **الترويح الثقافي :** يهتم بالأنشطة الترويحية الأدبية والعقلية واللغوية .

٤- **الترويح الفنى :** يشمل الهوايات الفنية لوقت الفراغ .

٥- **الترويح الخلوى :** يهتم بممارسة الأنشطة الترويحية في الخلاء .

٦- **الترويح العلاجي :** يهتم بالأنشطة الترويحية للمرضى والمعاقين والمصابين .

٧- **الترويح التجاري :** يشمل الأنشطة الترويحية التي يستمتع بها الفرد مقابل مبلغ مالى يدفع.

وفيما يلي سوف نستعرض الأنشطة الترويحية المختلفة موضحين ما هية الأنشطة وأشكالها وأهدافها وكيفية تنمية الميول والاتجاهات نحو هذه الأنشطة، وكذلك دور المجتمع نحو تدعيمها مع التأكيد على أنه لا يوجد حدود فاصلة بين الأوجه المختلفة للأنشطة الترويحية، مثلاً أنشطة الترويح الرياضي قد تندرج بعض أوجهه أو جميعها تحت مسمى الترويح العلاجي أو الترويح الخلوي أو الترويح الاجتماعي أو الترويح التجاري، وذلك وفقًا للهدف من ممارسته.

أولاً : الترويح الرياضي

المقصود بالترويح الرياضي هو الذى يتضمن برامجه وممارسته العديد من الأنشطة الرياضية، كما أنه يُعد أكثر أنواع الترويح تأثيرًا على الجوانب البدنية والفسيولوجية للفرد الممارس لأوجه أنشطته التى تتضمن الألعاب Games، والرياضات Sports.

وقد عرف القدماء المصريين الترويح وكانوا يُمارسون الألعاب الرياضية بإعتبارها جزءًا هامًا من برامج الاحتفالات التى كان يشارك فيها عامة الشعب، وكذلك كانوا يمارسونها فى وقت الفراغ، فالأنشطة الرياضية لها تاريخ طويل وتقاليد ومبادئ ترجع إلى بداية تاريخ الإنسان، وقد سجل التاريخ أن الإنسان مارس ألوانًا متعددة من الأنشطة الرياضية منذ أن وجد على بساط الحياة.

أنشطة الترويح الرياضي

ويتضح أثر ممارسة الأنشطة الرياضية فى تقوية العضلات وتنشيط وظائف الجسم، وتقوية ضربات القلب، وزيادة التنفس عمقا، وتقوية الشهية للطعام، وتنشيط عملية التخلص من الفضلات هذا إلى جانب أنها تُقلل من التوتر العضلي والنفسي، ومن التعب الذهني.

كما تُمثل الرياضات والألعاب الجانب الأعظم من برامج الترويح الرياضي، كما أنه يُمكن تنظيم أنشطتها وفقًا لأهداف واحتياجات وإهتمامات الأفراد والجماعات، وبذلك نجد أن الإشتراك في تلك الأنشطة يتأثر بعدة عناصر منها المستوى المهاري، السن، الجنس، الحالة البدنية، والحالة الصحية للفرد.

ووفقًا لآراء كل من رينولد كارلسون Reynold Carlson، جانيت ماكلين Janet Maclean، تيودور ديب Theodore Deppe، جيمس بيترسون James Petrson، فإنه يتم تقسيم أنشطة الترويح الرياضي إلى المجموعات الرئيسية التالية :

١-الألعاب والمسابقات ذات التنظيم البسيط Gamesand ContestsLow Organized

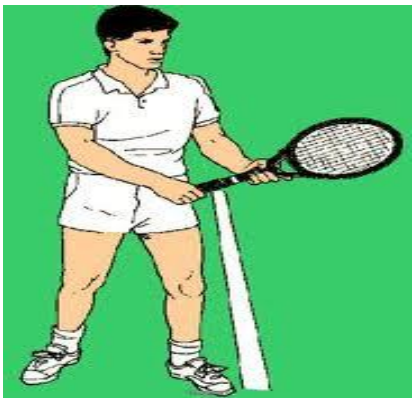
تستثير تلك الألعاب والمسابقات ميول واهتمامات الأطفال وصغار السن، وتعتمد تلك الأنشطة على بعض القوانين أو القواعد لتنظيمها، كما أن الاشتراك في أنشطتها لا يحتاج إلى مستوى عال من المهارة أو الأداء، إلا أنه يُمكن لمختلف الأعمار الاشتراك في تلك الأنشطة، وبما يتفق مع مستوى قدراتهم البدنية والعقلية واهتماماتهم وميولهم، ومن أمثلة تلك الأوجه من الأنشطة " ألعاب الكرة، التتابعات، ألعاب الماء، ألعاب الرشاقة، ألعاب الرقص والغناء، ألعاب إقتفاء الأثر .

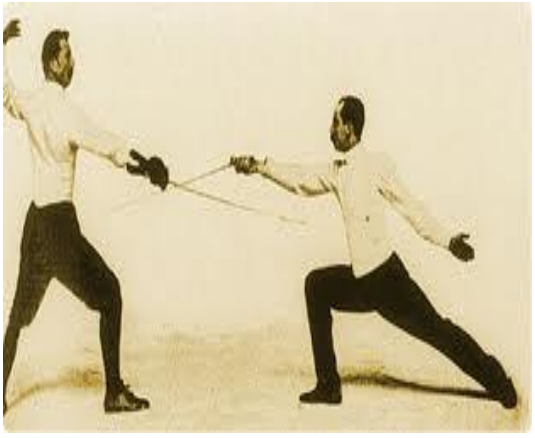
٢- الألعاب أو الرياضات الفردية Individual Sports

يُفضل العديد من الأفراد ممارسة أوجه النشاط بمفردهم، وربما قد يرجع ذلك إلى استمتاعهم بالأداء الفردي، أو لصعوبة الإتفاق مع الأصدقاء أو الزملاء على ممارسة نوع معين من النشاط، أو لصعوبة الإتفاق على وقت معين للممارسة، ومن أمثلة تلك الرياضات الفردية نجد : القنص، صيد الأسماك، الانزلاق أو التزحلق على الجليد أو الأرض، المشي، الجري، الفروسية، الجولف، الرمي بالسهام، السباحة، ركوب الدراجات، اليخوت.

٣- الألعاب أو الرياضات الزوجية Dual sports

ويجد بعض الألعاب والرياضات التي تستلزم اشتراك فردين على الأقل للعب معًا وذلك لنجاح المشاركة في النشاط، ويُطلق عليها مسمى الألعاب أو الرياضات الزوجية، ومن أمثلة الألعاب أو الرياضات الزوجية ما يلي : التنس الأرضي، الريشة الطائرة، تنس الطاولة، المبارزة، كرة المضرب الخشبي، الإسكواش.





٤- ألعاب أو رياضات الفرق Team Sports

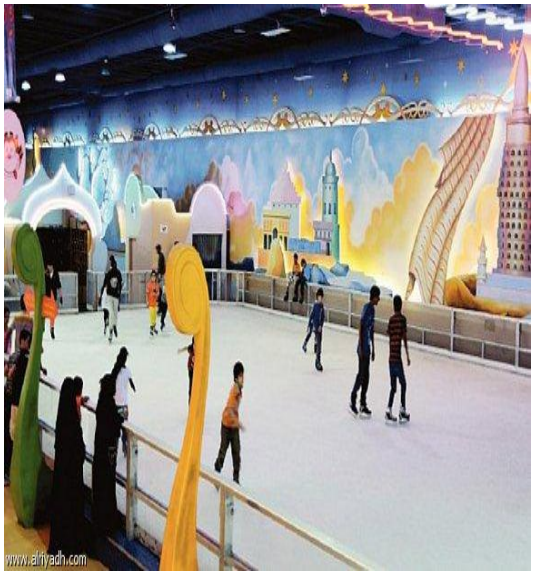
تُعد الألعاب أو الرياضات الجماعية التي تعتمد على تكوين الفرق ذات أهمية للشباب، ولذا فهى تتوافق مع اهتماماتهم، كما أن الإشتراك في تلك الأنشطة يكون على مستوى عال من التنظيم بالمقارنة بالمشاركة في الألعاب والرياضات الأخرى لوجود بعض القواعد Rules والتنظيمات Regulations التي يجب إتباعها لتنظيم رياضات الفرق، ومن أمثلة تلك الرياضات نجد : كرة القدم ، الكرة الطائرة ، كرة السلة ، كرة اليد، الهوكي، الرجبي.

كما يُصنف ليونارد سيلي Leonard Sealey أوجه أنشطة الترويح الرياضي إلى المجموعات الرئيسية التالية :

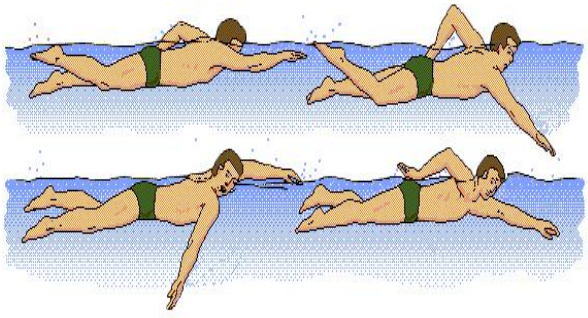
١- **الرياضات الجماعية Sports Collectifs** وتشتمل على ما يلي : (كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد، الكرة الطائرة، الهوكي، كرة القدم الأمريكية، الرجبي، الكريكيت، كرة السرعة...).

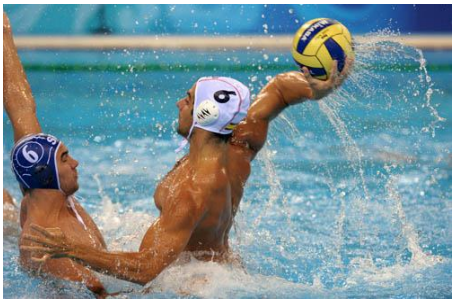
٢- **الرياضات الفردية Sports Individuels** وتتضمن الأنشطة التالية : (المشي، الجري، السباحة، المبارزة، الرماية، المصارعة، الجودو، الأثقال، الملاكمة، الجمباز، التنس، تنس الطاولة، الريشة الطائرة، الإسكواش، رمي بالسهام، الكروكيه، الدراجات، الجولف).

٣- **رياضات الشتاء Sports D hiver** وتشتمل على الأنشطة التالية : (الانزلاق على الجليد، هوكي الانزلاق على الجليد، التزحلق على الجليد، سباق المركبة الزاحفة).



٤- **الرياضات المائية Sports Aquatiques** وتتضمن أهم الأنشطة التالية:(السباحة، الإنزلاق على الماء، القواربالبخارية، التجديف، اليخوت، الغوص، الغطس، كرة الماء).





أهداف الترويح الرياضي

إن للترويح العديد من الأهداف التي يسعي إلى تحقيقها للمشاركين في أنشطته المختلفة ومن أهمها ما يلي :

- إكساب القوام المعتدل ويُمكن وصف القوام المثالي بأنه " الوضع الذى يسمح فيه بأعلى كفاءة لأعضاء الجسم وأجهزته المختلفة ".
- إكتساب اللياقة البدنية : واللياقة البدنية هى " قدرة الفرد على أداء عمله فى حياته اليومية بكفاءة بدون سرعة الشعور بالتعب، مع بعض الطاقة التى تلزمه للتمتع بوقت الفراغ ".
- رفع كفاءة الأجهزة الحيوية كالجهاز الدوري والجهاز التنفسي، وذلك لأن الأنشطة الرياضية تُقوى عضلة القلب وتُزيد من كفاءتها الوظيفية.
- زيادة قدرة الشخص على تركيز الانتباه والإدراك والملاحظة والتصور والتخيل والابتكار والإبداع.
- إكساب القيم الاجتماعية والاتجاهات المرغوب فيها.
- إشباع الميل الى الهواية.
- تحقيق التكيف النفسي.
- إكساب الصحة العامة للجسم والتمتع بها.

ويرى محمد الحماحمي أن للترويح الرياضي إسهامات في التأثير الإيجابي على العديد من جوانب نمو المشاركين في ممارسة أوجه أنشطته، كما يهدف الترويح الرياضي إلى الوقاية من متغيرات المدنية الحديثة وإلى زيادة المردود الإنتاجي لهؤلاء المشاركين ببرامجه، وقد قام محمد الحماحمي بتحديد أهداف الترويح الرياضي وفقًا لتلك الأهداف على النحو التالي :

أولاً : الأهداف الصحية :

وهى الأهداف المرتبطة بوجه عام بصحة الممارس بإنتظام لأنشطتها، وتتضمن :

- تطوير الحالة الصحية للفرد.
- تنمية العادات الصحية المرغوبة.
- الوقاية والإقلال من فرص التعرض للإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية.
- زيادة المناعة الطبيعية للجسم ومقاومته للأمراض.
- الحد من الأثار السلبية للتوتر النفسي وللقلق وللتوتر العصبي.
- التغذية الجيدة والمناسبة وفقًا لنوع الجهد المبذول في ممارسة النشاط.
- المحافظة على الوزن المناسب للجسم.

ثانيًا : الأهداف البدنية :

وتشمل الأهداف التي تهتم بالحالة البدنية للممارس بإنتظام لأنشطتها، وهي :

- تنمية اللياقة البدنية .
- تجديد نشاط وحيوية الجسم .
- المحافظة على الحالة البدنية الجيدة .
- الإحتفاظ بالقوام الرشيق .
- الوقاية من بعض إنحرافات القوام .

- تصحيح بعض إنحرافات القوام .
- الإسترخاء العضلي والعصبي .
- مقاومة الانهيار البدني في سن الشخوخة .

ثالثًا : الأهداف المهارية :

وهى الأهداف المرتبطة بتعليم وتنمية المهارات الحركية بوجه عام، وتشمل :

- تنمية الحس الحركي منذ الصغر .
- تعليم المهارات الحركية للألعاب وللرياضات المختلفة منذ الصغر .
- تعليم الأنشطة الحركية التي تتميز ممارستها بطابع الإستمرارية على مدى الحياة، وذلك كألعاب الريشة الطائرة، تنس الطاولة، كرة السرعة، المضرب الخشبي، وكرياضات السباحة والمشي والجري والهرولة .
- تنمية المهارات الحركية للفرد .
- تعليم طرق أداء التمرينات الحديثة .
- الإرتقاء بمستوى أداء الموهوبين رياضيًا.

رابعًا : الأهداف التربوية:

وهى تلك الأهداف التي تهتم بالفرد الممارس لأنشطتها من الجانب التربوي، وتتضمن:

- تشكيل وتنمية الشخصية المتكاملة للفرد .
- تزويد الفرد بالعديد من الخبرات الحياتية .
- إستثمار أوقات الفراغ .
- تنمية الإحساس بحب الطبيعة وحياة الخلاء .
- التفاؤل والنظر إلى الحياة بنظرة طموحة للمستقبل .
- الإرتقاء بسلوك الفرد .

- التفوق على الذات .
- تنمية القيم الجمالية والتذوق الفني .
- التعود على إحترام مواعيد الممارسة للنشاط بين الأفراد وبعضهم، أو بين الجماعات وبعضها .

خامسًا : الأهداف النفسية :

وهى الأهداف التي تهتم بالفرد الممارس لأنشطتها من الجانب النفسي، وتشتمل على:

- تنمية الرغبة وإستثارة دافعية الفرد نحو ممارسة النشاط الحركي .
- تحقيق السعادة لحياة الفرد والترويح عن ذاته .
- إشباع الميل للحركة أو للعب أو لهواية رياضية .
- التعبير عن الذات وتفريغ الانفعالات المكبوتة .
- الحد من التوتر النفسي والعصبي الناتج عن ظروف الحياة في المجتمعات المعاصرة.
- تحقيق إسترخاء والتوازن النفسي للفرد .
- تنمية مفهوم الذات .
- إشباع الدافع للمغامرة .
- إشباع الدافع للمنافسة .

سادسًا : الأهداف الاجتماعية :

وهي تلك الأهداف التي تهتم بالجانب الاجتماعي للفرد وتتضمن ما يلي :

- التغلب على ظاهرة العزلة الاجتماعية التي تسود المجتمع المعاصر بتكوين علاقات وصداقات مع الآخرين من الأفراد والجماعات.
- إشباع الحاجة للإرتقاء مع الآخرين من ذوي الميول والإهتمامات المشتركة.
- تحقيق التوافق الاجتماعي للأفراد والجماعات الممارسين لأنشطة الرياضة للجميع.

- تشكيل السلوك الاجتماعي السليم .
- المشاركة في الاحتفالات والمهرجانات الرياضية والتعاون بين الجماعات في تنظيمها.
- تنمية مهارات التواصل والتفاوض بين الجماعات وبعضها لدعم العمل الجماعي .
- تهيئة الفرص لممارسة التخطيط الجماعي للنشاط والتدريب على إتخاذ القرارات الجماعية وكيفية حل المشكلات التي تواجه ممارسة أنشطة الرياضة للجميع.
- ممارسة الحياة الاجتماعية الديمقراطية الناجحة.

سابعًا : الأهداف الثقافية :

وهي تلك الأهداف المرتبطة بتزويد الفرد بالعديد من أنواع المعرفة وتشمل :

- تَزويد الفرد بالثقافة الرياضية، وذلك بتزويده بالعديد من أنواع المعرفة والاتجاهات والعادات المرتبطة بمجال الرياضة للجميع.
- تشكيل وتنمية مدركات الفرد بأهمية الرياضة للجميع في الحياة العصرية.
- تشكيل إتجاهات إيجابية لدى الأفراد والجماعات نحو ممارسة أنشطة الرياضة للجميع.
- التعرف على العديد من أنشطة وقت الفراغ وأنشطة الفراغ وإستيعاب طرق تنظيمها.
- التعرف على الألعاب الشعبية المتأصلة في التراث الثقافي للمجتمع.
- إدراك الفرد لقدرات ولحاجات الجسم للحركة.
- التعرف على عوامل الأمن والسلامة المرتبطة بممارسة وبطبيعة أنشطة الرياضة للجميع .
- تعلم الفرد الممارس لأنشطة الرياضة للجميع لكيفية الوقاية من الإصابة وطرق معالجتها في حالة حدوثها.
- فهم أفضل للبيئة المحيطة بالفرد.

ثامنًا : الأهداف الاقتصادية :

وهي تُعبر عن الأهداف المرتبطة بإنتاجية الأفراد والجماعات الممارسين لأنشطة الترويح الرياضي، وتشتمل على الأهداف التالية :

- زيادة الرغبة والتحفيز للعمل.
- زيادة الكفاءة الإنتاجية للفرد.
- زيادة الإنتاج القومي للدولة.
- تحسين نوعية الحياة للأفراد أو الجماعات الممارسين لأنشطة الترويح الرياضي.
- التقليل من النفقات العلاجية أو من النفقات الصحية نظرًا لما تُسهم به الأنشطة الرياضية في الوقاية من العديد من الأمراض المرتبطة بزيادة الوزن أو نقص الحركة أو بالتوتر النفسي أو العصبي.
- التقليل من الفاقد الإنتاجي للمجتمع والناتج عن خفض معدلات الجريمة وتقليص وإنتشار تعاطي المخدرات بين الأفراد، وذلك بفضل إستثمار أوقات الفراغ في المشاركة في أنشطة الترويح الرياضي وأثر ذلك على الإنتاج.
- أهداف الوقاية من المدينة الحديثة.

دور المجتمع نحو تدعيم الترويح الرياضي

يجب على المجتمع تدعيم حركة الترويح الرياضي وذلك حتى يمكنه توفير الفرص لأكبر عدد من المواطنين لممارسة الأنشطة البدنية، وذلك من خلال العمل على ما يلي :

- بناء استراتيجية لنشر الترويح الرياضي لتوفير الظروف المناسبة لكل من الأطفال في مرحلة سن ما قبل المدرسة، والنشء، والشباب، والمتقدمين في السن، والمرأة والمرضي، والمعاقين، لممارسة أنشطة الترويح الرياضي في أوقات الفراغ.

- ترسيخ فلسفة الترويح الرياضي في إستثمار أوقات الفراغ، وذلك من خلال اهتمام المؤسسات التربوية والاجتماعية والاعلامية بتعريف المواطنين بما هية وأهمية المشاركة في أنشطة الترويح الرياضي في أوقات الفراغ.
- التخطيط العلمي لبرامج الترويح الرياضي وذلك على المستوى القومي وفقًا لدراسة خصائص المشاركين في تلك البرامج من الفئات المختلفة في المجتمع، وكذلك وفقًا للظروف الثقافية والاجتماعية والاقتصادية، ووفقًا للظروف الجغرافية والمناخية، السائدة في المجتمع.
- توفير الموازنات المالية لتنفيذ المشروعات القومية في مجال الترويح الرياضي وتوفير الامكانات والتجهيزات المرتبطة بأنشطته، وذلك في كل من المدن والريف.
- الاهتمام بتجهيز طرق للمشي ولركوب الدراجات في كل من المدن والريف لمواجهة زيادة الطلب على هذه الأنشطة لما لها من أهمية في حياة المواطنين للمحافظة على لياقتهم البدنية والوقاية من العديد من الأمراض العصرية.
- توفير القوافل الرياضية للتنقل من المناطق والأحياء السكنية، وذلك بِغرض إتاحة الفرص للمواطنين من ممارسة أنشطة الترويح الرياضي، وبخاصة في هذا المجال.
- الاهتمام بتحفيز وإستثارة المواطنين للمشاركة في برامج اللياقة البدنية للجميع في برامج اللياقة البدنية للجميع وفي برامج الرياضة للجميع، وذلك بالدعاية والإعلان عن هذه البرامج من خلال وسائل الاتصال الجماهيرى ومن خلال الإعلان عن جوائز للمشاركة ولتطوير مستوى اللياقة البدنية.
- الاهتمام بتوفير الإعداد المناسب وبالنوعية الجيدة المؤهلة مهنيًا من القيادات العاملة في مجال الترويح الرياضي، وكذلك العمل على الإستعانة بالقيادات المتطوعة للإشراف على تنفيذ العديد من البرامج.

- التنسيق بين مختلف الهيئات والمؤسسات التربوية والتعليمية والاجتماعية المنوطة بنشر الترويح الرياضي وذلك في مجال تقديم خدماتها وبرامجها لجمهورها.
- التعاون والاستفادة من الدول المتقدمة في مجال الترويح الرياضي بخبراتها وتجاربها الناجحة في هذا المجال، وعقد اتفاقات لتبادل الخبرات ولقبول المعونات من هذه الدول.
- اهتمام وسائل الاتصال الجماهيري بإعداد برامج تعليمية لأنشطة الترويح الرياضي وإستعارة العديد من تلك البرامج من الدول المتقدمة، وكذلك إهتمام تلك الوسائل بتعليم الألعاب البدنية المتأصلة في التراث الثقافي والتراث الشعبي للمجتمع.

ثانيًا : الترويح الاجتماعى

يتضح الترويح الاجتماعى Social Recreation فى مشاركة أكثر من فرد فى نشاط ما، ولذا فإنه يُعد أى نشاط يكون الدافع من ممارسته هو المشاركة الاجتماعية بغرض الترويح دون التقيد بالسن أو مكان الممارسة.

أنشطة الترويح الاجتماعى

تتنوع أشكال الترويح الاجتماعى كالموسيقى والدراما، والفن بمختلف أنواعه، أو أى نوع من أنشطة الترويح الذى يتم ممارسته من فردين أو أكثر.

ويرى كل من رينولد كارلسون Reynold Carlson، وجانيت ماكلين Janet Maclean، وتيودور ديب Theodore Deppe، جيمس بيتروسون James Peterson أنه يُمكن تصنيف أنشطة الترويح الاجتماعى وفقًا لما يلى :

١ – **المحادثة Conversation :** فى أثناء المحادثة يتم الاستمتاع بأفكار الآخرين وبتفهم مشاعرهم وأحاسيسهم وبتبادل الآراء والأفكار وبمناقشة العديد من الموضوعات، ولذا يُطلق عليها مسمى الفن الضائع The Lost Art.

٢ – **أوقات الشاى والقهوة Tea and Coffee Hours:** إن تناول قدح من الشاى أو القهوة مع الآخرين أو قبول دعوة رسمية لذلك فى أوقات الفراغ يُعد من أنشطة الترويح الاجتماعى.

٣ – **الحفــلات Parties**: تتميـز الحفـلات بالاجتماعيـة وقـد تـدور حـول مشـاهدة بـرامج التليفزيون، أو الاستماع إلى البرامج الإذاعية، أو الإحتفال بمناسبة فى نطاق الأسرة أو خارجها مما يتيح الفرص للتعارف بين الأفراد وبعضهم والإستمتاع بقضاء وقت الفراغ .

٤ – **المـأدب Picnics ،Dinners، Banquets**: وخلال تلك المأدب يتناول الأفراد الطعام سوياً ويتمتعون بقضاء وقت الفراغ، سواء داخل المنزل أو خارجه، ولذا تُعد من أنشطة الترويح الاجتماعى لما تضمه من مشاركة إجتماعية من قبل المدعوين لتلك المأدب.

٥ – **لعب الحجرات Game Rooms** : وذلك من خلال الاجتماع عند الأصدقاء أو الأقارب ممن يمتلكون التسهيلات للمشاركة فى أنشطة الترويح الاجتماعى، ومن أهم ألعاب الحجرات : ألعاب النرد (الطاولة) وألعاب الورق (Cartes) وألعاب الدمينو، ولعبة الشطرنج، وألعاب الكمبيوتر.

٦ – **النشاط الرياضى الجماعى Collective Sport Activities** : ومن خلال ذلك النشاط يتم تكوين فرق من مجموعة من الأفراد ليشاركوا معًا فى ممارسة النشاط الرياضى، مما يُتيح الفرص للعب الجماعى والمشاركة الاجتماعية فى وقت الفراغ دون التقيد بالجنس أو السن أو القوانين المنظمة للألعاب التى يتم المشاركة فى فرقها.

٧ – **النزهات الخلوية Quting :** ويتم تنظيم النزهات الخلوية من خلال الجماعات، ومن ثم يقومون سويًا بالنزهات والترحال الجماعى بغرض الترويح عن أنفسهم، وقد تتم تلك النزهات والترحال الجماعى بغرض الترويح عن أنفسهم، وقد تتم تلك النزهات بالسيارات، أو الدراجات، أو البواخر أو الزوارق أو الخيول، أو بأى وسيلة أخرى ... وتُعد تلك النزهات من أمتع أنشطة الترويح الاجتماعى.

٨ – **المسابقات الخاصة Speci al Events :** وتلك المسابقات الخاصة تتضمن المهرجانات والعروض التى تتميز بالجو الاجتماعى، كما أنها تُتيح الفرص للتعارف بين المشاركين فى أنشطتها، والتلاقى بين جماعات من فئات خاصة، وذلك كتلاقى أهل الفن التشكيلى

فى المعارض التشكيلية، وإلتقاء مصممى الملابس فى مهرجانات وعروض الأزياء وإلتقاء أهل السينما فى المهرجانات السينمائية وإلتقاء شباب الجامعات فى المهرجانات الخاصة بالعروض الرياضية.

أهداف الترويح الاجتماعى

إن برامج الترويح الاجتماعي تعمل على مشاركة الجماعات من ذوى الاهتمام المشترك فى أنشطتها لتحقيق أهدافها فى جو يتميز بالمرح والمتعة، ومن أهم أهداف الترويح الاجتماعى ما يلى :

- تنمية الاهتمام بأنشطة الترويح الاجتماعى لدى الأفراد والجماعات وذلك لزيادة الطلب على الأنشطة الجماعية فى وقت الفراغ.
- التكيف مع جماعات اللعب وتنمية الولاء الاجتماعى لدى المشاركين فى برامج الترويح الاجتماعى بغرض الاستمتاع بالعمل الجماعى فى وقت الفراغ.
- إشباع الحاجات النفسية الأساسية للفرد كالحاجة إلى الانتماء، الحاجة إلى التعارف، الحاجة إلى النجاح، الحاجة إلى إثبات الذات، وذلك من خلال المواقف التى تُتيحها أنشطة الترويح الاجتماعى.

- تنمية الخصائص والقيم الاجتماعية المرغوب فيها للشخصية الإنسانية، وذلك كالنهوض بمستوى آداب اللياقة الاجتماعية، الرقى بالسلوك الاجتماعى.
- إتاحة الفرصة للفرد لملاحظة أنماط مختلفة من السلوك الاجتماعى وإقامة علاقات مع أفراد من ذوى الاهتمامات والميول المشتركة، من ذوى الطبقات الاجتماعات المختلفة.
- تهيئة الفرص لممارسة التخطيط الجماعى، التدريب على اتخاذ القرارات الجماعية،وكيفية التوفيق فى حل أية مشكلات، وذلك من خلال التعاون فى تنظيم وإدارة الأنشطة الاجتماعية للترويح عن الذات.
- توثيق وتوطيد العلاقات الاجتماعية بين الأفراد وبعضها والجماعات وبعضها، من خلال التفاعل بينهم فى أثناء المشاركة فى أنشطة الترويح الاجتماعى.
- تهيئة الفرص لاكتساب خبرات تعليمية وتربوية تقوم على ميول وإهتمامات مشتركة بين أعضاء الجماعة، وذلك من خلال تبادل هذه الخبرات بين الأفراد وبعضهم أو بين الجماعات وبعضها.
- التزود بأنواع من المعرفة إذ يرى جون ديوى John dewey أن المعرفة الجديرة بأن تُسمى بهذا المسمى (المعرفة) يجب أن يكون مصدرها مستمداً من طرق المساهمة فى مظاهر أنشطة الحياة الاجتماعية.
- تهيئة الفرص لتعلم المهارات الجديدة فى مجال أنشطة الترويح وأوقات الفراغ، وذلك من خلال التواجد مع الجماعة والتفاعل مع أعضائها والتنافس فيما بينهم فى تعلم تلك الأنشطة والمهارات.
- إشباع الدافع إلى العمل على خدمة الأخرين وخدمة المجتمع، وذلك من خلال المشاركة فى مشروعات خدمة المجتمع وتنمية البيئة والمشاركة فى المشروعات الخيرية، والمشروعات التطوعية الأخرى.

دور المجتمع نحو تدعيم الترويح الاجتماعى

للمجتمع دور هام نحو تدعيم الميول والاتجاهات ونحو تدعيم الترويح الاجتماعى وذلك بغرض إستثارة إهتمامات الأفراد والجماعات نحو أنشطته، ولذا فإنه يجب على المجتمع الاضطلاع بالمسئوليات التالية لتحقيق ذلك :

- الاهتمام بتنظيم البرامج الاجتماعية للاحتفال بالمناسبات العامة وبالمناسبات القومية وذلك كأعياد الشباب، وأعياد الجلاء عن الأراضى المحتلة، وذكرى المولد النبوى، والاحتفال ببداية العام الهجرى أو العام الميلادى.
- اهتمام الدولة بتحفيز الأفراد والجماعات للمشاركة فى برامج الترويح الاجتماعى، وذلك بدعوتهم للمشاركة الجماعية فى أنشطة كل من الترويح الرياضى أو الترويح الثقافى أو الترويح الخلوى، والإعلان عن جوائز للفرق أو الجماعات الفائزة.
- التوسع فى إقامة الأندية الاجتماعية وتسهيل عملية الاشتراك فى عضويتها برسوم معتدلة وغير مكلفة، وكذلك التوسع فى بناء ساحات اللعب وتوفير مراكز الشباب لإتاحة الفرصة للمشاركين فى عضوية هذه الهيئات من التلاقى وممارستهم للعديد من الأنشطة الجماعية.
- دعم أندية الشباب وتكوين الجماعات من الشباب، وذلك كإنشاء نادى حورس وتكوين الأسر الاجتماعية كأسرة مصر، وأسرة المستقبل، وكذلك تشجيع جماعات الهوايات، والعمل على تقديم المجلس الأعلى للشباب والرياضة بجمهورية مصر العربية أو الهيئات المسئولة عن الشباب والرياضة للدعم المادى لنشاط تلك الجماعات أو الأسر.
- الاهتمام بالتخطيط الجيد لمشروعات خدمة المجتمع ولمشروعات تنمية البيئة،وذلك كمشروعات محو الأمية وحماية البيئة ومكافحة الإدمان ومواجهة الكوارث الطبيعية، وذلك لإتاحة فرص العمل الجماعى فى وقت الفراغ لخدمة المجتمع وتنمية البيئة.

- التوسع فى إقامة المخيمات وذلك على المستوى القومى، والعمل على المشاركة من قبل الدولة فى المخيمات على المستوى الدولى، وإتاحة الفرص للشباب وكبار السن وللأطفال للمشاركة فى أنشطة تلك المخيمات.
- اهتمام الدولة بإقامة المشروعات السياحية ودعم برامج سياحة الأفواج والعمل على خفض رسوم الاشتراك فى تلك الرحلات وذلك بالتعاون مع الوكلات السياحية، وكذلك العمل على عقد إتفاقات مع الدول الأخرى فى مجال تبادل الأفواج السياحية فيما بينها.
- تقديم وسائل الاتصال الجماهيرى للعديد من برامج التوعية بأنشطة الترويح الاجتماعى، وذلك من خلال :
  - الدعاية والإعلان عن مختلف أنشطة الترويح الاجتماعى.
  - التعريف بأهم مشروعات الترويح الاجتماعى وبأهدافها وبطرق المشاركة فى أنشطتها.
  - توعية الوالدين بضرورة إتاحة الفرص للأطفال فى المشاركة فى الأنشطة الأسرية وإبداء الرأى نحوها.

  - توعية الوالدين بأهمية موافقتها على مشاركة أبنائها فى الحفلات التى تنظمها مدارسهم سواء بالمشاركة الفعلية فى أنشطتها أو بالمشاهدة، وكذلك توعيتهم بأهمية مشاركة أبنائهم فى المهرجانات والعروض والاحتفالات بالمناسبات والأعياد، لما لها من أهمية فى إستثارة دافعية الأبناء للمشاركة فى الأنشطة الاجتماعية.

ثالثًا : الترويح الثقافى

يرتبط فهم الطبيعة الشمولية للثقافة بفهم وقت الفراغ وأنشطته، كما أن فهم وقت الفراغ وأنشطته يرتبط بالثقافة، ويُشير كابلن Kaplan إلى أن الترويح الثقافى يَهدف إلى إكساب ممارسيه المعرفة والمعلومات والمفاهيم.

أنشطة الترويح الثقافى

تتنوع أشكال أنشطة الترويح الثقافى فتشمل الأنشطة الأدبية والأنشطة العقلية والأنشطة اللغوية، ويُمكن تصنيف أنشطة الترويح الثقافى وفقاً لما يلى :

القراءة : Reading

تُعد القراءة من أقيم الهوايات والأنشطة الثقافية، فالكلمة المقروءة تُعد من وسائل الاتصال الفعالة، وتُؤثر فى الفكر والسلوك الإنسانى نتيجة لتأثير العقل والوجدان بها،

ومن أهم خصائص القراءة مايلى :

- يُمكن للقارئ أن يتحكم فى الموقف القرائى وفقاً لظروفه الشخصية وإرتباطاته، وذلك من خلال تحديده لموعد بداية ونهاية القراءة وبالطريقة التى تناسبه وفى المكان الذى يختاره.

- يمكن للقارئ الاستمتاع بإعادة قراءة الموضوعات التى سبق أن قام بقراءتها إذا رغب فى ذلك.
- الاستمتاع بالقراءة يتناسب طردياً مع قدرة الفرد على فهم المعانى، وكذلك قدرته على التخيل، ولذا يُفضل القراءة الطبقة المثقفة فى المجتمع.
- مصادر القراءة سهل الحصول عليها وتداولها لتعددها ولتنوع أشكالها وذلك كالكتب والصحف والمجلات والموسوعات العلمية .
- تتيح القراءة المجال للقارئ للبحث عن ألوان جديدة من المعرفة فى مختلف أنواع العلوم والفنون.
- يُمكن صياغة الكلمة المقروءة بعدة طرق مختلفة لتناسب ذوى الثقافات والمستويات التعليمية المختلفة .
- يُمكن للقارئ الإقبال على القراءة وفقاًللغة أو اللغات التى يتقنها للاستمتاع بإدراك وفهم المعانى.

الكتابة : Wiritng

تُعد الكتابة من أرقى الهوايات والأنشطة الثقافية كما تُعد من أنشطة المستوى الأول للاشتراك فى أنشطة أوقات الفراغ والترويح، والذى يُطلق عليه (الاشتراك الابتكارى)، ولذا فإنه يُطلق عليها مصطلح الكتابة الابتكارية Creative Writing.

ومن أهم الخصائص المميزة للكتابة مايلى :

- تُعد وسيلة حيوية من وسائل الأنشطة الثقافية والاتصالية فى مجال الترويح.
- وسيلة معبرة عن قدرات الفرد العقلية واللغوية، إذ من خلال تلك القدرات يُعبر الفرد عما يدور بخلده، أو عما يدور بخياله.
- الاستمتاع بالكتابة يتناسب طرديًا مع قدرة الفرد على التعبير عما يدور بداخله من أفكار ومشاعر ونجاحه فى تحقيق ذلك.
- تُتيح الكتابة للفرد البحث عن أصول كتابة الشعر أو النثر أو القصص أو الرسائل ..وكذلك تتيح له فرص أشباع حاجاته لإثبات وتأكيد الذات وحاجاته للنجاح ...
- تُتيح الكتابة الفرص للفرد للإبداع والابتكار والتعبير عن ذاته فى وقت الفراغ.

حلقات المناقشة والدراسة : Group Discussions and Classes

تتضمن حلقات المناقشة والدراسة بحث أو مناقشة إتجاه أو موضوع أو رأى أو فكرة أو قضايا بين مجموعة من الأعضاء المشاركين فى تلك الحلقات.

وقد تتخذ حلقات المناقشة والدراسة شكل مجموعات قليلة العدد لمناقشة موضوعات فى الموسيقى أو الفلسفة أو الأحداث الجارية، أو موضوعات فى الرياضة أو الفنون، أو موضوعات أخرى .... ومن أهم خصائص حلقات البحث والدراسة ما يلى :

- الاستفادة العلمية من آراء المهتمين بالموضوعات التى يتم مناقشتها.
- تبادل الأراء حول الموضوعات التى تستثير إهتمام الأعضاء فى المناقشة.
- تنميه القدرة على المناقشة والمجادلة وعرض الموضوع بطريقة علمية.
- دراسة للموضوعات المطروحة للمناقشة وزيادة القدرة على الإقناع للآخرين.

الإذاعة والتليفزيون Television.Radio

إن الراديو – المذ ياع – والتليفزيون يُعدان من وسائل الإتصال والترويح، ولقد أثرت الابتكارت التقنية على وسائل الاتصال، فإختراع التليفزيون قد أدى إلى سرعة إنتشار المعلومات المرئية وأصبح مسيطرًا على ميدان الاتصال الجماهيرى بسبب الصورة المتحركة الناطقة التى يقدمها لجمهوره، إذ أن الصورة تزيد من وضوح الكلمة وإدراك معناها، كما أن الكلمة تُوضح ما تتضمنه الصورة من أفكار ومعان.

وكذلك أصبح الراديو يُنافس وسائل الاتصال الأخرى فى دورها ومدى إسهامها فى إستثمار وقت الفراغ، وذلك لكونه وسيلة الاتصال الوحيدة التى لا تعتمد على حاسة الإبصار، ولذلك فهو يخدم جمهورًا عريضًا فى مختلف الأماكن والأحوال وفى كل الأوقات، كما يُعد الراديو وسيلة جماهيرية لشيوع وبث البرامج والفقرات الإذاعية إلى عدد كبير من المستمعين وإلى محدودى الدخل الذين يعيشون بعيدًا عن المدن الرئيسية.

وهناك بعض الاتجاهات والأراء التى تصنف الراديو والتليفزيون ضمن المستوى السلبى فى مستويات المشاركة فى الأنشطة الترويحية، إذ يعتمد الاشتراك فيها على الاستمتاع والمشاهدة، بينما ترى أراء أخرى أنهما يدخلان ضمن مستوى المشاركة الوجدانية.

ومن أهم خصائص الراديو فى مجال الترويح الثقافى ما يلى :

- يُعد وسيلة تثقيفية للأميين الذين لا يستطيعون قضاء وقت الفراغ فى القراءة، وذلك لأن الاستمتاع بالبرامج والفقرات الإذاعية لا يتطلب المعرفة بأصول القراءة والكتابة .
- يُعد الراديو من أهم وسائل التثقيف والترويح فى القرى التى لم تدخُلها الكهرباء بعد، من خلال الاعتماد على الراديو ذى البطاريات.
- يتميز الراديو بإلتقاطه الإرسال من العديد من الإذاعات المحلية والعربية والأجنبية ومن قنوات التليفزيون المختلفة (F.M)، ولذا فإنه يُعد وسيلة تثقيفية تُسْتَخدم فى استثمار وقت الفراغ بطريقة مشوقة، إذ يُمكن للمستمع أن يُدير المؤشر ليستمع ما يَروق له من برامج وفقرات إذاعية إذا ما انتابه الملل مما كان يستمع إليه.
- يُعد الراديو من أهم وسائل التثقيف والترويح فى وقت الفراغ وذلك للأسر والأفراد الذين يشكون من قلة الدخل المادى.
- تناسب البرامج والفقرات الإذاعية مختلف الأذواق والميول والمستويات التعليمية والثقافية، وذلك لتنوعها ولاستخدمها اللغة الدارجة – العامية – واللغة العربية الفصحى.
- يتناسب الراديو مع الأفراد الذين ليس لديهم وقت للتفرغ للقراءة أو لمشاهدة التليفزيون، وذلك من خلال الاستماع إلى الموسيقى أو الفقرات الإذاعية التى تتميز بقصر مدتها .

ومن أهم خصائص التليفزيون فى مجال الترويح الثقافى ما يلى :

- يُقدم خبرات جديدة لجمهوره من خلال مشاهدته لبرامجه، إذا أن الفرد يُشاهد أماكن، ومعالم، وأثار، ونباتات، وحيوانات، وطيور، وأسماك، ومجتمعات، وبيئات، لم تكن الفرصة قد أُتِيحت له لمشاهدتها من قبل.
- يُعد وسيلة أساسية للتثقيف والترويح فى وقت الفراغ وذلك لسكان المناطق التى تَندُر بها دُور العرض السينمائية والمسرحية.
- يُعد وسيلة تعليمية هامة، فقد استخدمته النظم التربوية الحديثة فى عمليات التعلم، لما له من دور توضيحى فى هذا المجال.
- يُتيح التليفزيون الفرصة لمشاهديه لمناقشة ما يرونه من أحداث والتعليق عليها، وبخاصة فيما يرتبط بميول الأطفال إلى توجيه الأسئلة إلى الكبار حول ما يرونه من برامج وفقرات.
- يستثير التليفزيون الدافعية نحو المشاركة فى أنشطة الترويح المختلفة مما يزيد من إقبال الأفراد عليها فى أوقات فراغهم للاستمتاع بها.
- للتليفزيون القدرة على نقل الأحداث العالمية إلى مشاهديه وذلك فى نفس وقت حدوثها، وذلك من خلال البث المباشر.

أهداف الترويح الثقافى

وللترويح الثقافى العديد من الأهداف التى يرمى إلى بلوغها حتى تتحقق الفائدة المرجوة من المشاركة فى أنشطته، ومن تلك الأهداف ما يلى :

- تكوين اتجاهات إيجابية نحو الأنشطة الثقافية التى تتميز بتعددها مما يتيح الفرص للأفراد من إختيار ما يناسبهم منها وما يتماشى مع احتياجتهم.
- تنمية الميول الفكرية والأدبية وذلك من خلال تعرف الأفراد بأنواع الأنشطة الفكرية والأدبية وإتاحة الفرص لهم بإشباع تلك الميول وتنميتها.

- إشباع ميول الأفراد إلى الاستمتاع فى وقت الفراغ بالبرامج والفقرات الإذاعية والتليفزيونية وكذلك الاستمتاع بقراءة الكتب والصحف والمجلات والاستمتاع بالتسجيلات الصوتية.
- إشباع الهوايات الثقافية لدى الأفراد من خلال إقبالهم على المشاركة فى نوع النشاط الثقافى الذى يشعرون بالمتعة من خلاله وبإشباع حاجاتهم إلى تلك الهواية.
- التنمية المعرفية للأفراد المشاركين فى أنشطة الترويح الثقافى إذ تُتيح تلك المشاركة فى تزويدهم بالعديد من المعارف والمعلومات المرتبطة بالعديد من المجالات والمناشط الثقافية.
- تعليم أداب الحوار والمناقشة وذلك من خلال اللقاءات والندوات والمناظرات والمحاضرات التى تُعد من أنشطة الترويح الثقافى، وذلك إلى جانب تعليم كيفية الاستمتاع الجيد.
- تنمية المهارات المرتبطة بفن الكتابة أوالتأليف فى مجال القصص أو الروايات أو فى مجال الشعر أو النثر، وكذلك تحقيق الحاجة إلى التعبير عن الذات من خلال الكتابة أو الحوار (السيناريو).
- إعلام الفرد بما يدور حوله من أحداث وتزويده بكل ما يدور فى مجتمعه أو فى المجتمعات الأخرى من أحداث وأخبار وذلك على المستويين المحلى والعالمى.
- التعريف بالتراث الثقافى للمجتمع وللمجتمعات الأخرى، وذلك من خلال مشاهدة برامج تليفزيونية أو سماع برامج إذاعية أو قراءة موضوعات عن هذا المجال.
- تنمية القدرات الإبداعية لدى المشاركين فى أنشطة الترويح الثقافى، لما توفره هذه الأنشطة من فرص للتقدير والتذوق الجمالى والتحليل والنقد والإبداع والأبتكار .

دور المجتمع نحو تدعيم الترويح الثقافى

للمجتمع دور هام فى تنمية الميول والاتجاهات نحوأنشطة الترويح الثقافى لما للثقافة من أهمية فى حياة المجتمعات عبر العصور المختلفة، وحتى يؤدى المجتمع دوره نحو تدعيم الترويح الثقافى، فإن عليه أن يضطلع بأهم المسئوليات التالية :

- اهتمام وسائل الاتصال الجماهيرى بالإعلان والدعاية لأنشطة الترويح الثقافى لتنمية الميول الثقافية لدى المواطنين.
- إلغاء الضرائب المقررة على أدوات ووسائل الترويح الثقافى حتى تكون معتدلة فى أسعارها وبالتالى يزيد الطلب على شرائها.
- تقديم الدولة الدعم المالى لدور النشر القومية لزيادة إصدارتها الثقافية بأسعار معتدلة تتمشى مع أصحاب مستويات الدخول المادية المنخفضة لزيادة الطلب عليها وتشجيع القراءة.
- الاهتمام بمشروعات القراءة للجميع فى كل من المدن والريف لتنمية هواية القراءة لدى المواطنين فى مختلف المراحل العمرية.
- توسيع وسائل الاتصال الجماهيرى فى تقديم البرامج التعليمية والبرامج التربوية عبر الإذاعة والتليفزيون، لما لتلك البرامج من أهمية فى إثراء المعارف والمفاهيم والقيم.
- الاهتمام بالتوسع فى إصدار المادة المقروءة وبما يتفق مع المستوى الثقافى والعمرى فى المراحل المختلفة للنمو، مع التأكيد على ضرورة الاهتمام بأداب وثقافة الطفل.
- التوسع فى إنشاء قصور الثقافة وتوفير المكتبات العامة والقوافل الثقافية لتقديم التسهيلات للمشاركة فى الأنشطة التى يتم تقديمها للمواطنين.

- الاهتمام بإقامة المعارض الثقافية وذلك كمعرض الكتاب الدولى، وكذلك الحرص على تنظيم المحاضرات والندوات والمناظرات وحلقات البحث والمناقشة التى تتناول الموضوعات والمشكلات المرتبطة بالمجتمع وبفئاته أو المرتبطة بالعصر.

- إعلان الهيئات الثقافية عن تنظيم المسابقات فى العديد من أنشطة الترويح الثقافى وتقديم الجوائز للفائزين به، مع مراعاة أن يكون ذلك لجميع المراحل العمرية.

- التوسع من قبل الدولة فى تنظيم برامج لتعليم اللغات وتعليم طرق استخدام الحاسب الألى Computer مقابل دفع إشتراك مادى معتدل، وذلك لإتاحة الفرص للمواطنين للمشاركة فى هذه الأنشطة الثقافية.

- دعم التعاون بين الهيئات المحلية والهيئات الدولية المهتمة بالترويح وبالثقافة بهدف نشر الترويح الثقافى بين المواطنين، وكذلك العمل على التنسيق بين تلك الهيئات فيما يرتبط بتقديم الدعم لمشروعاته.

- **يجب على المجتمع التأكيد على ما يلى :**

  - اهتمام الأسرة والمؤسسات التعليمية بإستثارة دافعية الأطفال نحو المشاركة فى أنشطة الترويح الثقافى كالقراءة والخطابة والكتابة والهوايات الثقافية الأخرى.

  - ضرورة اهتمام الأسرة والمؤسسات التعليمية بتحفيز الأطفال على المناقشة والحوار مع الآخرين بأسلوب يَرقى للتفاهم وعرض الأفكار والإقناع أو الإقتناع بما يَدور من أحداث ووقائع.

  - أهمية توفير كافة الهيئات والمؤسسات بالدولة المكتبات لجمهورها وذلك كالأندية ومراكز الشباب والهيئات الحكومية والمؤسسات العمالية .

- تكوين اتجاهات إيجابية نحو الأنشطة الثقافية التى تتميز بتنوعها مما يتيح تنمية الميول الفكرية والأدبية، وذلك من خلال التعرف على أنواع من الأنشطة الفكرية والأدبية وإشباع الميول إليها.
- إشباع حاجات الفرد للثقافة حيث يعمل الفرد على نوع النشاط الثقافى الذى يَشعر فيه بالمتعة، ومن ثم يشبع حاجاته لذلك من خلال هوايته الثقافية.
- تنمية القدرات الإبداعية والإبتكار وذلك من خلال التقدير والتذوق والتحليل والنقد والإبداع من خلال المشاركة فى أنشطة الترويح الثقافى.
- إعلام الفرد بما يدور حوله من أحداث وتزويده بكل من الأخبار والأحداث التى تدور فى مجتمعه أو فى المجتمعات الأخرى وذلك على المستتوين المحلى والعالمى التى يحتاج إليها والمرتبطة بالعديد من المجالات.
- التعريف بالتراث الثقافى للمجتمع والمجتمعات المختلفة وذلك من خلال المشاهدة أو الاستمتاع أو القراءة.
- تعليم آداب الحوار والمناقشة وذلك من خلال اللقاءات والندوات والمناظرات والمحاضرات التى تُعد من أنشطة الترويح الثقافى، إلى جانب تعليم الفرد كيفية الاستماع الجيد واحترام أراء الغير.
- اكتساب مهارت فى فن الكتابة والتأليف.
- إشباع ميل الأفراد للاستمتاع بالبرامج والفقرات والإذاعية والتليفزيونية، وكذلك الاستمتاع بقراءة الصحف والمجلات والاستماع إلى التسجيلات الصوتية.
- تحقيق الحاجة إلى التعبير عن الذات من خلال الكتابة أو الحوار أو الخطابة.

رابعًا : الترويح الفني

ويطلق عليها مصطلح الهوايات الفنية وهي أنشطه ترويحية إيجابية تمنح الفرد الإحساس والإبداع والابتكار، والتي من أهمها هوايات الجمع كالطوابع، التوقيعات، الأصداف، العملات النقدية والورقية، الصور والرسومات، الفراشات، الأشياء الأثرية، هوايات الإنشاء وذلك كبناء نماذج للقوارب، القاطرات، الطائرات، الكبارى، السدود.... هوايات الإبداع والابتكار كالنحت، الخزف، الزخرفة.... هوايات العرض كالتمثيل، الموسيقى، الرقص، الغناء ... هوايات الرسم والتصوير.

والترويح الفنى يَهتم بالأنشطة التى تُؤدى إلى الاستمتاع بالقيم الجمالية والإبداع والابتكار والتذوق الفنى، كما أن أنشطته تناسب جميع المراحل العمرية، والاهتمامات، والقدرات، والخبرات، وذلك لتعدد وتنوع برامجه ومجالاته.

أنشطة الترويح الفنى

تُعد برامج الترويح الفنى من أكثر البرامج شيوعاً فى مجالات الترويح لما تتضمنه من أنشطة خلاقة تنطوى على الكثير من القيم التربوية والجمالية، ولما توفره من فرص للإبداع وللإبتكار فى أثناء المشاركة فى أنشطتها، ولذا فإن هناك العديد من التصنيفات لأنشطة تلك البرامج والتى ومن أهمها ما يلى:

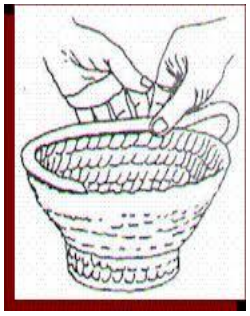
أولاً:الفنون التشكيلية أو اليدوية

كان الفرد قديماً يتخذ من تلك الفنون مجالاً للعمل كمهنة أو كحرفة إلا أنه مع تقدم المعرفة والتكنولوجيا أصبحت تلك الفنون أنشطة أو هوايات يتم من خلالها استثمار وقت الفراغ.

ويرى كل من كمال درويش وأمين الخولى أنه يُمكن تقسيم الفنون إلى الأقسام التالية :

أ- **الخزف** : ويتضمن العديد من الأشكال، والتى من أهمها ما يلى :

- التشكيل بالصلصال، التشكيل بالطين، حرق وتزجيج المشغولات.
- النحت الغائر، النحت البارز، تشكيل المجسمات، صنع الأوانى.
- صنع القوالب، صب القوالب، تركيب مادة التزجيج.
- التشكيل بالحبال، التشكيل بالباترون، التشكيل الحر.



ب – **النحت** : ويتضمن العديد من الأنواع والتى من أهمها ما يلى :

- تشكيل التماثيل من الطين، نحت الأحجار، تشكيل المصيص.
- نحت الأخشاب، تشكيل خامات البيئة، النحت البارز.

ج – الرسم والتصوير : ويتضمن كل منهما العديد من الأنواع والتى من أهمها ما يلى :

- الرسم بالقلم الرصاص، الرسم بالفحم، الرسم بالريشة والحبر.
- التصوير الزيتى، التصوير بألوان الجواش، التصوير بالألوان المائية.

د – تشكيل الخامات أو الأشغال : تتضمن أهم الأشكال التالية :

- **أشغال الخشب** :(النجارة، الخراطة، أشغال الأويمة، التنجيد، الرسم بالحريق، الدهانات، صناعة النماذج، تشكيل أخشاب الأشجار، الرسم بالحفر، أشغال الأركيت....)

- **أشـغال الجلـد والمشـمع** :(صـناعة المحـافظ والحقائـب، صـناعة العلـب، صـناعة المساند والوسائد، الرسم بالضغط، صناعة النعال، تجليد الكتب....)

- **أشغال القش** : (السلال، الأطباق، الحصير، المفارش، اللوحات، القبعات، العلب، لعب الأطفال الحقائب، الحوامل للأشياء .....)

- **أشغال السلك** : (قص وثنى السلك، تشكيل سلك الأباجورة، حامل الأوانى الساخنة، حامل الزهور، سلات البيض....)

- **أشـغال النسـيج والسـجاد** : الكانفـاه، نسـيج الصـوف، أشـغال الكروشـية، إسـتعمال الأنوال...)

- **أشـغال البلاسـتيك** : (قص البلاستيك، تشكيل البلاستيك، لصق البلاستيك، تشكيل وراقة المكتب، حامل للصحف والمجلات، مقلمة.....)

ثانيًا : الدراما Drama

الدراما كلمة يونانية الأصل drama ومعناها الحرفى { يفعل أو عمل يقام به }.

ولقد عرف أرسطو Aristotle الدراما بأنها محاكاه لفعل إنسان، وتتكون الدراما من العناصر الجوهرية التالية : حكاية – تُصاغ فى شكل حدثى – يُؤديها ممثلون – تُؤدى أمام جمهور.

ويُعد التمثيل من أقدم مظاهر النشاط الإنسانى، بل لقد عرفته القبائل منذ العصور البدائية، كما أن الأطفال والكبار دائما ما يستمتعون بالتمثيل، وذلك لأن من خلاله يتم المشاركة الوجدانية للآخرين والتعبير عن المشاعر والمشكلات التى تنتاب الإنسان أو المجتمع، وذلك فى شكل مسرحيات أو تمثيليات أو فكاهات.

وتتضمن البرامج الدرامية Dramatic Programs بعض أوجه الأنشطة المنظمة For mal activities وأوجه الأنشطة الغير المنظمة Informal activities وذلك وفقاً لأراء كل من رينولد كارلسونReynold Carlson، جانيت ماكلين JanetMaclean، تيودور ديب Theodore Deppe، جيمس بيترسون James Peterson، وتلك الأنشطة هى :

أ- الأنشطة الدرامية المنظمة أو الشكلية : Formal Dramtic Activities

وتلك الأنشطة تُعد أنشطة مسرحية ذات تنظيم عال وتستلزم أداء العديد من البروفات قبل أدائها، وكذلك الاهتمام بالملابس التى يتم إرتداؤها وبإعداد المكان الذى يتم التمثيل فيه، كما يكون الغرض من تلك الأنشطة هو الترويح عن المشاهدين، ومن أهم تلك الأوجه من النشاط ما يلي :

- **عروض الموهوبين : Talent Shows**

تُعد من أمتع العروض للصغار والكبار، وتستثير الدافعية للمشاركة فى أنشطتها وتتنوع تلك العروض إلى عروض الموهوبين والهواه فى كل من الموسيقى، الرقص، الدراما، الكورال.....

- **عروض مسرح العرائس : Puppet and Marionette Shows**

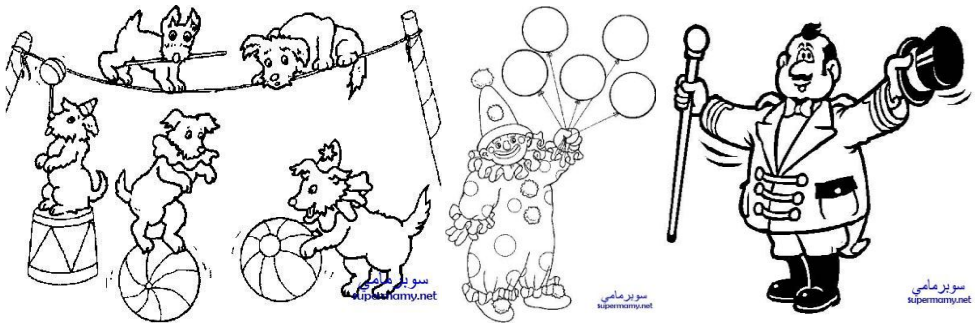
وتتضمن أداء الأدوار التمثيلية على المسرح من خلال العرائس التى تُعبر عن أدوار للشخصيات التى يُمثلونها ويُقدمونها فى عرض مسرحى.

- **الأوبريتات : Operetta**

وهى تشمل حركات الرقص Dance والموسيقى Music والغناء Singing وتُعد من أرقى الفنون المسرحية التى تُقدم للجمهور.

- **الملاهى والسيرك والمهرجانات : Carnavals'Circuses'Pageants**

تتضمن أنشطة كل من الملاهى والسيرك والمهرجانات تقديم بعض الألعاب السحرية وبعض الألعاب البهلوانية، وكذلك تقديم عروض للحيوانات ولمهارات مدربيها التى تُعبر عن براعتهم فى التعامل معها.



كما يتم تقديم بعض المسابقات المرتبطة بفن الدراما Drama ومن جانب أخر تتطلب تقديم تلك العروض إرتداء الملابس الملونة والمميزة واستخدام آلات النفخ النحاسية وأداء بعض الحركات البهلوانية.

- **العروض الإذاعية والتليفزيونية : Radio and Television Shows**

وهى عروض فى التمثيل المسرحى أو عروض فى فن الموسيقى أو عروض للغناء يتم تقديمها عبر الإرسال الإذاعى والتليفزيونى.

وتُعد هذه الأنشطة من أرقى العروض نظراً لأنها تتحدى القدرة على الإبداع الذاتى فى أنشطة الترويح الفنى التى يتم عرضها، ولذلك تُؤدى هذه العروض إلى استمتاع الجمهور بمشاهدتها، وإلى استمتاع المشاركين بأدائها.

- **المسرحيات ذات الفصل الواحد أوالثلاثة فصول :** One-act or three – act dramas

وهى روايات مسرحية يتم تأديتها من خلال التمثيل على المسرح وتكون معدة بعناية، سواء كانت مكونة من فصل واحد (مسرحية قصيرة) أو من ثلاثة فصول (مسرحية طويلة).

- **مسابقات لعب الأدوار : Play tournaments**

تُعد الدراما من الأنشطة الغير التنافسية، إلا أن بعض المؤسسات المهتمة بالترويح الفنى وبالفنون المسرحية قد نظمت لها المسابقات على المستوى المحلى بغرض تحديد الأداء المثالى فى مجالات الإلقاء، أو التمثيل أو الإنتاج أو الإخراج، ولقد عُرفت هذه المسابقات بمسمى { لعب الأدوار } .

الفصول التعليمية : Instrustional Classes

أصبحت فنون التمثيل والمسرح من الوسائل الثقافية والتعليمية والتربوية، ولذا فقد تضمنتها بعض البرامج الدراسية كنشاط المسرح المدرسى، كما يتم تنظيم العديد من الدراسات لتعليم فن التمثيل المسرحى وفن المكياج Makeup وفن إعداد الديكورات وفن الإضاءة والمؤثرات الصوتية، ويكون ذلك النوع من التعليم هو غرض الفصول التعليمية.

الإنتاج الفيلمى : Film Making

يُعد الإنتاج الفيلمى من الأنشطة الدرامية المنظمة أو الشكلية التى تهتم بإنتاج الأفلام التى تقوم بتصويرالأدوارالتمثيلية (الكوميديا) أو (التراجيديا) أو(الميلودراما) وذلك لعرضها على جمهورها، ويتم إنتاج العديدمن الأفلام فى مجال الدراما لتناسب المراحل العمرية المختلفة.

ب- الأنشطة الدرامية غير المنظمة أو اللاشكلية : Informal Dramatic Activities

يُمثل تلك الأنشطة الخبرات التى تتناول التعبير عن الأفكار أو الأحداث أو الروايات من خلال الحركة (التمثيل) أو من خلال أداء الديالوج Dialogue وذلك بدون وجود نصوص مكتوبة أو بدون إجراء البروفات قبل أدائها، أو بدون تصميم وإرتداء الملابس التى تتمشى مع طبيعة الدور التمثيلى، كما أن أداء الأنشطة الدرامية اللاشكلية قد يَكون مصحوباً بإشراف أو

بـدون إشـراف مـن قبـل إخصـائى التـرويح، وتتضـمن تلـك الأنشـطة الدراميـة غيـر المنظمـة (اللاشكلية) العديد من الأشكال والتى من أهمها :

- **الدراما المبتكرة : Creative dramatics**

تهتم الدراما المبتكرة بالمشاهدة والروايات Stories المعبرة عن أفكار Ideas ومشاعر Feelings الفرد، ونادرًا ما يتم استخدام المناظر المسرحية أو الملابس التى تتفق وطبيعة الدور الذى يتم تمثيله، كما أنها لا تتطلب حضور للجمهور.

- رواية القصص: Story Telling

تُعد القصص أو الروايات من الأنشطة الدرامية التى تناسب كل المراحل السنية، كما أن قراءة أو رواية القصص تُعد ذات فاعلية فى التأثير فى مشاعر وفى وجدان المستمعين من خلال أحداثها التى تتسم بالواقعية أو بالخيال، كذلك فإن الغِناء الجماعى باستخدام الموسيقى أو الذى يتناول الشعر الغنائى أو القصائد أو الأغانى الفولكلورية، والذى يُعبر عن دراما الديالوج، يُعد من أكثر تلك الأنشطة انتشاراً .

الألعاب التمثيلية : Dramatic Games

تشمل الألعاب التمثيلية العديد من ألعاب الغناء وبعض الألعاب التى يُشارك فيها الأفراد بالتعبير عما يريدونه سواء بالحركة الناطقة أو بالتمثيل بدون صوت، وهو ما يُطلق علية مسمى الألعاب الصامتة، وتستوحى العديد من الألعاب التمثيلية أفكارها من الثقافة السائدة فى المجتمع، والتى تختلف بإختلاف المجتمعات وبإختلاف العصور، إذ تتأثر تلك الألعاب بالعادات والتقاليد والتراث الثقافى وبالمعتقدات السائدة فى المجتمع وكذلك تتأثر بالدين .

الاستكشاف والألعاب البهلوانية :Skits and Stunts

تُعد تلك الأنشطة من أهم محتويات برامج حفل السمر أو حلقات النار Camp fires وتشمل الاستكشاف والألعاب البهلوانية Stunt وألعاب الخيال Play Shadow أو الألعاب التى تتم فى الإضاءه غير المباشرة والخافتة وهى ما يُطلق عليها (ألعاب الظل)، وكذلك تشمل التمثيل الصامت Pantomines الذى من خلاله يُعبر الفرد عن بعض الأفكار أو المشاعر أو الموقف بدون تعبير لفظى.

ثالثاً: الرقص Dance

يحمل مصطلح الرقص فى طياته معان متعددة من العصور القديمة، فقد كان من وسائل التقرب للآلهة، وتحفيز الجنود أو المقاتلين لخوض المعارك، كما كان يُستخدم فى الاحتفالات بالنصر، ولطرد الأرواح الشريرة، أولإطلاق الطاقة الزائدة عن احتياجات الجسم، إلا أنه حديثًا قد أصبح من أنشطة الترويح الهامة للإنسان وتعددت أشكاله والتى من أهمها :

أ – التعبير الإيقاعى الابتكارى Creative Rhytms

يعتمد هذا النوع من الرقص على الحركة الإيقاعية المصاحبة بالإرشاد والتوعية والتى تعمل على تنمية القدرة الإبداعية فى الأداء، كما يجب توفير البيئة المناسبة التى تُتيح الفرص للفرد للتعبير بحرية عن ذاته وعن أفكاره وعن مشاعره، والتى تُمكنه من الإبداع فى أدائه.

ب – الرقص المشترك : Mixers Dance

يُعبر الرقص المشترك عن قصة أو فكرة أو واقعة أو حدث، وكثيراً ما يُستخدم فى العروض أو المهرجانات التى يتم إحياؤها للاحتفال بمناسبات قومية أو عالمية، ولذا فإن الرقص المشترك أو الجماعى يُمكنه الإسهام فى تحقيق هدفين رئيسيين وهما : الاستمتاع بالحركة المصاحبة بالموسيقى، إشباع الدافع للعمل المشترك.

ج – الرقص الشعبى : Folk Dance

لقد بدأ الاهتمام بالرقص الشعبى يتزايد فى السنوات الأخيرة، ولقد ساهم في انتشاره إقامة المهرجانات والاحتفالات والعروض التليفزيونية والمسابقات القومية التى تتضمنه، وتتعدد أشكال الرقص الشعبى وتختلف بإختلاف المجتمعات، شأنها فى ذلك شأن اللغة، فأشكال أو أنماط الرقص فى مجتمع ما أو فى عصر ما تختلف بإختلاف البيئة التى يتواجد فيها المواطنين، ولذلك فإنها ترتبط بأنشطة حياتهم وأعمالهم وعلاقاتهم بالفنون الأخرى وبتراثهم الثقافى، ويختلف الرقص الشعبى عن الرقص الابتكارى، إذ أن الأول يعتمد على بعض الأسس التخصصية التى يجب تعلمها والإلمام بها بينما لا يعتمد الرقص الابتكارى على ذلك.

وتتعدد أنواع الرقص حسب الفترة الزمنية ففى الستينات والسبعينات إنتشر الرقص الاجتماعى للكبار والرقص الحديث أيضاً، وكذلك رقص الباليه الذى إنتشر بين الأطفال والذي يستدعى التدريب على مهاراته العديد من الساعات حتى يتم إتقانها.

رابعاً : الموسيقى Music

تُعد الموسيقى من مكونات ثقافة حضارة الأمم فقد كان الإغريق منذ العصور القديمة يهتمون بالألعاب البدنية لتنمية البدن وبالموسيقى لتنمية الروح، وذلك لتحقيق التوازن فى النمو وفقًا لفلسفتهم التربوية ووفقًا لثقافة مجتمعهم.

ويُمكن الإستمتاع بالموسيقى كنشاط مستقل بذاته أو مرتبط بأنشطة أخرى كالغناء أو الرقص أو التعبير الحركى، وذلك كما فى المهرجانات والاحتفالات والأعياد والمناسبات، ولذا فإن الاستمتاع بالموسيقى قد يأخذ أشكال عدة منها التأليف، العزف، المصاحبة الموسيقية لكل من الغناء أو أداء الحركات التعبيرية أو القيام ببعض الألعاب التمثيلية التى تعتمد على الموسيقى فى أدائها.

أهداف الترويح الفنى

للترويح الفني العديد من الأهداف التى يرمى إلى بلوغها حتى تتحقق الفائدة المرجوة من المشاركة فى أنشطته، ومن تلك الأهداف ما يلى :

- تنمية العديد من المعلومات المرتبطة بأنشطة ومجالات الفنون وذلك كالمعلومات المرتبطة بالرسم والتصوير والنحت والخزف والموسيقى والرقص.
- التعرف على بعض المفاهيم المرتبطة بعناصر ومكونات العمل الفنى وعلى قيمه التشكيلية، وكذلك التعرف على الخامات المختلفة فى كل مجال من مجالات الفنون.
- تنمية الميول والاتجاهات نحو أنشطة وهوايات الترويح الفنى وكذلك العمل على استكشاف ذوى المواهب فى هذا المجال منذ الصغر.
- التعبير عن الذات وذلك من خلال الأداء المعبر عن مشاعر وأحاسيس الفرد، كما فى الرسم والموسيقى والدراما والرقص.
- تقدير العمل اليدوى.
- تنمية التذوق الفنى والتذوق الجمالى وذلك يعتمد على أهمية وسلامة الأجهزة الحسية فى عملية التذوق، إذ أن سحر أعمال الفن يَكمن فى أشكالها وفى تكوينها وفى ملمسها.
- تنمية الخيال، إذ أن الأستمتاع بالقيم الفنية يَعتمد على الخيال الذى يُميز الرؤية الفنية عن غيرها من الرُؤى.
- تحقيق الإسترخاء والتوازن النفسى وذلك بالتخلص من عناء العمل ومشاكل الحياة اليومية، وكذلك من خلال إتاحة أنشطة الترويح الفنى الفرص للفرد للتعبير عن ذاته.
- إشباع الهوايه مدى الحياة، إذ أن العديد من أنشطة الترويح الفنى يُمكن أداؤها فى مختلف المراحل العمرية، دون أن يكون هناك أى معوق لذلك.

دور المجتمع نحو تدعيم الترويح الفنى

للمجتمع دور حيوى يؤديه نحو الترويح الفنى وذلك بغرض تنمية ميول المواطنين وتدعيم إتجاهاتهم نحو ترسيخ أنشطته فى وجدانهم، مما يزيد الطلب عليها فى وقت فراغهم، وحتى يتحقق هذا الدور فإن على المجتمع الاضطلاع بالعديد من المهام لتدعيم الترويح الفنى، والتى من أهمها :

- اهتمام وسائل الاتصال الجماهيرى بتقديم برامج للتوعية بما هية وأهمية الترويح الفنى فى إستثمار وقت الفراغ، وكذلك التعريف بأهم أنشطته، كما يُسهم فى تحقيق تلك التوعية إجراء حوار مع المشاهد من أهل الفن.

- زيادة الدعم المقدم من الدولة لتوفير الإمكانات المرتبطة بأنشطة الترويح الفنى وذلك للمؤسسات التعليمية وللهيئات والجمعيات التى تؤدى خدماتها فى هذا المجال.

- العمل على توفير القادة المؤهلين علمياً فى مجال الترويح الفنى من خلال تحديث برامج إعدادهم المهنى، وكذلك يجب الاستعانة بالقيادات المتطوعة للعمل فى هذا المجال من ذوى الكفاءات العالية.

- إدراج هوايات الترويح الفنى فى إطار المناهج التعليمية، وذلك لتعريف المتعلمين بأشكالها المختلفة ولتنمية مفهومهم ومداركهم نحوها.

- التوسع فى إقامة المهرجانات القومية التى تهتم بربط الموسيقى بالعديد من الأنشطة الأخرى كالسباحة والرقص والتمرينات الهوائية والغناء والألعاب البهلوانية والعروض فى المجال الرياضى أو فى مجال الفنون.

- **تأكيد الدولة على أهم ما يلى :**

- ضرورة توفير الأسرة لأبنائها العديد من أدوات الترويح الفنى كأدوات الرسم والتصوير والخامات التشكيلية وبعض أدوات الموسيقى .... وذلك لإستثارة وتنمية ميولهم والكشف عن إستعداداتهم وقدراتهم ومواهبهم من الصغر.

- تشجيع كل من الأسرة والمربيين على إلتحاق الأطفال بالفرق أو الجماعات المدرسية المهتمة بالهوايات، وذلك كجماعات الرسم، التصوير، التمثيل، النحت، النجارة، الخزف

- أهمية مشاركة الهيئات الأهلية ورجال الأعمال بتشييد المدارس والمعاهد التى تهتم بالموسيقى وبالرقص وبالتمثيل لجذب الشباب لتعليم تلك الأنشطة ولمواجهة زيادة الطلب عليها.

- اهتمام المؤسسات والهيئات والجمعيات المهتمة بقطاع الفنون بوضع نظام لتحفيز المواطنين على المشاركة فى أنشطة الترويح الفنى، وكذلك العمل على إكتشاف المواهب من خلال برامج يتم إعدادها لهذا الغرض.

- حرص الهيئات الحكومية المسئولة عن الفنون فى الدولة على إقامة حفل سنوى للإحتفال وتكريم الموهوبيين والمبدعين فى أنشطة الترروريح الفنى من المحترفيين والهواة، وذلك فى كل من المستويات فى الدولة، الأندية، الجامعات، المدارس، الهيئات الحكومية والأهلية.

خامسًا :الترويح العلاجى

لقد تعقدت الحياة فى المجتمعات المعاصرة بحيث أصبح من العسير على الإنسان أن يَسلك طريق حياته دون أن يواجه مشكلات الحياة العصرية على الطبيعة وذلك يتضح فى المتغيرات التالية: الضوضاء، تلوث البيئة، التغذية الصناعية، التوتر العصبى، القلق، الإكتئاب النفسى، أمراض الدورة الدموية.

وتشير الجمعية الأمريكية للصحة وللتربية البدنية وللترويح (AAHPER) إلى إسهامات الترويح فى المجتمعات المعاصرة، فى النقاط التالية :

- تحقيق الحاجات الإنسانية للتعبير الخلاق عن الذات.
- التحرر من الضغوط والتوتر العصبى المصاحب للحياة العصرية.
- توفير حياة شخصية وعائلية زاخرة بالسعادة والاستقرار.
- تنمية ودعم القيم التربوية.

وكذلك أشار تقرير لنقابة الأطباء الأمريكيين إلى أن برامج الترويح تُؤدى إلى الإقلال من حالات التوتر العصبى والملل والإكتئاب النفسى والقلق، كما تُسهم فى تخليص الفرد الممارس لأنشطتها من الأثار المترتبة على حياة الميكنة التى يعانى منها الأفراد بهذا العصر.

ولقد وجه الأطباء والأخصائيون فى علم النفس والباحثون فى علم الاجتماع وفى المجال التربوى جهودهم لدراسة طبيعة العلاقة بين الترويح والصحة النفسية والعقلية للفرد، كما أنهم من خلال نتائج دراستهم قد أكدوا على ضرورة مزاولة الأفراد للأنشطة الترويحية كوسائل من التقليل للتوتر العصبى والنفسى الناتج عن الإرهاق فى العمل أو من ظروف الحياة العصرية، وأشارو إلى أن الملل والقلق والإكتئاب النفسى والصراعات النفسية والإحباط النفسى تُعد من أمراض العصر المرتبطة بالإضطرابات العقلية والنفسية وأن هذه الأمراض قد تنتج عن كبت الرغبة فى إشباع بعض الميول والاتجاهات.

وكذلك تُشير العديد من الأبحاث العلمية التى تناولت المعاقين بالدراسة على أهمية أنشطة الترويح للمعاقين عقلياً وللصم ولضعاف السمع وللمصابين بالعمى الكلى والجزئى وللبكم والمعاقين بدنياً ولمضطربى السلوك.

ولذا فإن الترويح العلاجى وسيلة من وسائل العلاج الهامة لذوى الاضطرابات النفسية والعقلية والعصبية وللمعاقين وللمرضى بوجه عام، لما لأنشطة الترويح من تأثير إيجابى على الجوانب البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية لممارسيها، ومن ثم فقد أصبح الترويح العلاجى جزءًا أساسيًا فى برامج العلاج فى الكثير من المستشفيات والعيادات الطبية، إذ أصبح العلاج الطبى أو الطبيعى يتضمن برامج الترويح التى يجب أن يمارسها المريض أو المعاق بجانب البرامج العلاجية الأخرى.

أنشطة الترويح العلاجى

تتعدد أنشطة الترويح العلاجى Therapeutic Recreation وفقًا لطبيعة المرض أو الإعاقة أو الإصابة، ووفقًا للحالة الصحية للمريض أو المعاق، وأيضاً وفقاً لبرنامج العلاج الطبى أو العلاج الطبيعى، ومن أهم تلك الأنشطة ما يلى :

الأنشطة الرياضية Sports and Games

وتشمل الأنشطة الرياضية أهم الأوجه التالية :

- **المهارات الأساسية** : كالمشى والجرى والرمى والوثب والقفز .
- **المهارات الإيقاعية** :كالتمرينات والرقص والحركات المصاحبة بالموسيقى .
- **الألعاب الصغيرة** : كالألعاب المعُدة أو التى تمهد للألعاب الشائعة ككرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة وكرة اليد وتنس الطاولة والريشة الطائرة والتنس.
- **الرياضات المائية** : وتتضمن السباحة واليخوت والدراجات المائية وألعاب الماء.

أنشطة الخلاء : Outdoor Activities

ومن أهم أنشطة الخلاء ما يلى :

- الرياضات والألعاب المائية .
- النزهات البحرية.
- صيد السمك.
- ركوب الدراجات.
- ألعاب الكرة.
- الرحلات الخلوية.
- التجوال والترحال.
- اجتماعات الخلاء.
- الأنشطة الأدبية والفنية المرتبطة بالخلاء.
- المخيمات.
- تنسيق الحدائق.

الأنشطة الاجتماعية : Social Activities

ومن أهم الأنشطة الاجتماعية ما يلى :

- الحفلات الاجتماعية.
- المآدب أو الولائم وحفلات الشاى.
- الرقص الجماعى.
- العزف الجماعى للموسيقى.
- النزهات والرحلات الجماعية.
- الألعاب والرياضات الجماعية.
- ألعاب المائدة كورق اللعب والشطرنج.

الأنشطة الفنية : Artistics Activities

وتتضمن الأنشطة الفنية أهم الأوجه التالية :

- الفنون اليدوية كالخزف والنحت والرسم وأشغال الخشب والورق والجلد والتطريز وتلوين الزجاج .....
- الألعاب التمثيلية .
- الرقص .
- الموسيقى .

الأنشطة الثقافية :Cultural Activities

وتشمل الأنشطة الثقافية مايلى :

- القراءة.
- الكتابة والتأليف.
- المناشط العقلية.
- رواية القصص.
- البرامج الإذاعية.
- البرامج التليفزيونية.

أهداف الترويح العلاجى

- الإسهام فى تَقبل المريض أو المعاق لمرضه أو لإعاقته، وكذلك تَقبله لذاته وتَقبله للآخرين وللمجتمع، مما يُؤدى إلى إندماجه فى الجماعة والمجتمع.
- تحقيق الاسترخاء الجسمى والنفسى للفرد المريض أو المعاق الذى يعانى من حالة الأرق أو التوتر أو القلق النفسى، والإسهام فى تحقيق التوازن النفسى له.
- تنمية القدرات الحركية وتحقيق الإنسيابية فى الأداء الحركى مما يزيد من إقبال المريض أو المعاق على ممارسة الأنشطة البدنية والمشاركة فى المنافسات الرياضية.

- تنمية القدرات العقلية وتطوير الإدراك الحسى والحركى لدى المريض أو المعاق وفقاً لنوع ولطبيعة المرض أو الإعاقة.
- إشباع الدافع للمنافسة وللتفوق على الذات واستثمار أوقات الفراغ فى الترويح عن الذات وإشباع الدافع للمغامرة.
- تنمية الإدراك الحسى لدى المرضى أو المعاقين، وذلك من خلال تطوير إدراكهم السمعى من خلال سماعهم للنغمات الموسيقية أو من خلال عزفهم على الآلات الموسيقية، مما يُؤدى إلى تنمية قدرتهم على التمييز بين النغمات وبين الأصوات الموسيقية، ويزيد من ثقتهم فى أنفسهم ويُنمى تذوقهم الجمالى.

دور المجتمع نحو تدعيم الترويح العلاجى

للمجتمع دور حيوى يؤديه نحو الترويح العلاجى لما له من أهمية فى حياة المرضى أو المعاقين أو من هم فى دور النقاهه، كما أن له دوراً وقائياً يؤديه نحو غير المرضى (الأصحاء)، ولذا فإن على المجتمع القيام بأهم المهام التالية لتدعيم الترويح العلاجى، وهى:

- اهتمام الدولة بتكوين جمعيات للترويح العلاجى أو بما يُسمى أيضاً العلاج بالترويح، وكذلك الحرص على المشاركة فى الجمعيات الدولية المهتمة بهذا النوع من الترويح.
- التوسع فى توفير أدوات وأجهزة ووسائل الترويح العلاجى وكافة الإمكانات التى تفى بالغرض منه، وذلك فى المستشفيات والمصحات الحكومية وفى معاهد ومراكز التأهيل.
- توفير برامج الإعداد المهنى وبرامج التدريب أثناء الخدمة للعاملين فى مجال الترويح العلاجى، وذلك من قبل الهيئات العلمية الحكومية المسئولة عن ذلك الإعداد وتلك التنمية المهنية.
- تأكيد الدولة على أهمية وضرورة استخدام المستشفيات والعيادات الطبية الأهلية لبرامج الترويح العلاجى والتوسع فى إستخدامها.

سادسًا : الترويح الخلوي

المقصود بالترويح الخلوي Outdoor Recreation هو ذلك النوع الذي تشمل برامجه مختلف أوجه النشاط التي تتم بعيداً عن الأماكن المغلقة Indoors والتي تتم خارجها، ويشير كراوس Kraus إلى أن برامج الترويح الخلوى تتضمن الأنشطة التي لها علاقة مباشرة بالطبيعة وبعواملها والتي من خلالها يستمتع الفرد بجمالها وفهم طبيعتها.

أنشطة الترويح الخلوي

يُوجد أشكال لأنشطة الترويح الخلوي متنوعة وفقًا لأهدافها وآراء المهتمين بالترويح وأنشطة وقت الفراغ، وقد تعددت تصنيفاتها، وفيما يلي عرضًا لبعض هذه التصنيفات.

تصنيف تهاني عبد السلام :

١- أوجه النشاط في العلوم الطبيعية وتتضمن أهم أوجه النشاط التالية :

- الاستكشاف والاستطلاع من خلال الرحلات.
- جمع الأشياء المتوفرة بالطبيعة للهواية كجمع الأحجار والفراشات والنباتات.
- تنسيق الحدائق.
- ألعاب تتميز بالبساطة وتُؤدى في الطبيعة كألعاب إقتفاء الأثر والتسلق والقفز والتعلق.
- تربية الطيور والحيوانات الأليفة.

٢- الفنون اليدوية المتوفرة في الخلاء وتشمل أهم أوجه النشاط التالية:

- الفنون اليدوية باستخدام المواد الطبيعية.
- المهارات المستخدمة في الخلاء كما هو الحال في المعسكرات والمخيمات من حيث إجادة بعض المهارات كتقطيع الأخشاب وكيفية الطهي، كيفية استخدام البوصلة أو الخريطة.
- رياضات الخلاء كألعاب ورياضات المضرب الفردية أو الزوجية.

٣- الرحلات الخلوية:

تشمل الرحلات الخلوية جميع أنواع الرحلات التي تتم في الخلاء والتي يستمتع الفرد من خلالها بجمال الطبيعة ودراسة البيئة، وتُعد من أمتع الأنشطة الترويحية التي تحظى بقبول الصغار والكبار لكونها من الأنشطة المشوقة والمحببة إليهم.

تصنيف عطيات خطاب :

١- النزهات والرحلات :

المقصود بالنزهات الخروج إلى الحدائق والتنزهات للاستمتاع بالطبيعة في وقت الفراغ، وقد يرتبط ذلك بممارسة بعض أوجه الأنشطة الترويحية الأخرى في الخلاء، أما الرحلات فإن وقتها يمتد أكثر من وقت النزهات، وقد تكون الرحلة قصيرة لمدة يوم واحد أو رحلة طويلة تستغرق أكثر من يوم.

٢- التجوال والترحال :

ويقصد بالتجوال الرياضة الخلوية التي تعتمد على المشي لعدة ساعات ويتم خلالها الخروج لزيارة المناطق الطبيعية، ويُمكن تصنيف التجوال إلى :

- تجوال الهواة Collections وذلك كجمع أوراق الشجر والأصداف والأحجار والفراشات.
- تجوال الطبيعة وذلك يكون بهدف دراسة الحيوانات أو الطيور أو الأشجار أو الأزهار التي يتم مصادفتها في طريق التجوال.
- تجوال الاستكشاف وذلك بغرض الاستطلاع والبحث عن كل ما يرتبط بالمناطق التي يتم التجوال فيها بغرض استكشافها.
- تجوال التقابل والمقصود به خروج الجماعات للتجوال والإتفاق على محاولة الإلتقاء في نقطة ما بالرغم من بدء التجوال في أماكن متفرقة.
- تجوال الزيارة ويكون الغرض منه زيارة مناطق يرغبالفرد في زيارتها للتعرف عليها.

أما الترحال أو السياحة فالمقصود بهما هو الخروج في رحلات طويلة سواء داخل أو خارج البلاد، وقد يكون الترحال باستخدام وسائل الانتقال المختلفة كالطائرة أو القطار أو الباخرة أو الدراجات بأنواعها المختلفة أو سيرًا على الأقدام.

٣- الصيد والقنص:

وذلك كصيد الأسماك وقنص الطيور والحيوانات، وتعتمد تلك الأنشطة على الطبيعة والاستمتاع بحياة الخلاء، ومما هو جدير بالذكر أن هواية الصيد والقنص بدأ الاهتمام والإقبال عليها يقل في الدول التي تحرم قوانينها قتل الطيور والحيوانات.

٤- المعسكرات:

وهى تعتمد على الخلاء والاستفادة من الطبيعة وعناصرها في تنظيمها وإقامتها، ويتم تصنيفها طبقًا لمدة الإقامة بها إلى (معسكر اليوم الواحد، معسكر الليلة الواحدة، معسكر طويل لأكثر من ليلة).

تصنيف مصطفى الحلفاوي:

١- أنشطة مرتبطة بالعلوم الطبيعية.
٢- الترحال والرحلات والتنزه.
٣- المعسكرات وحياة الخلاء.
٤- الرياضة في الملاعب والأماكن المفتوحة.

تصنيف ليوناردسيلي Leonard Sealey :

١- الرحلات
٢- الكشافة
٣- المخيمات
٤- تسلق الجبال
٥- تنسيق الحدائق
٦- صيد الأسماك
٧- ملاحظة الطيور

تصنيف رينولد كارلسون Reynold Carlson، وجانيت ماكلين Janet Maclean ، وتيودور ديب Theodore Deppe، جيمس بيتروسون James Peterson:

١- القنص والصيد
٢- المغامرة ذات المخاطرة العالية
٣- المخيمات اللاشكلية
٤- الترويح المائي
٥- الرياضات الشتوية
٦- الأنشطة الأدبية والفنية المرتبطة بالخلاء
٧- ركوب الخيول
٨- ركوب الدراجات
٩- خبرات في العلوم الطبيعية
١٠- اجتماعيات الخلاء

أهداف الترويح الخلوي

إن المشاركة في أنشطة الترويح الخلوى نظرًا لأهميته في حياة الفرد وإرتباطه الكبير بالطبيعة تُسهم بشكل كبير في تحقيق الكثير من الأهداف والتي منها ما يلي :

١- قضاء وقت الفراغ في الخلاء والاستمتاع بالهواء الطلق وبالمناظر الجمالية في الطبيعة مما يُسهم في تنمية وتطوير الحالة الصحية للمشاركين في الأنشطة الخلوية .

٢- تعلم الحياة في الخلاء وتنمية المعرفة بالخلاء وبأهمية تلك الحياة، وكذلك تنمية الخبرات المرتبطة بالبيئة وبالطبيعة.

٣- البُعد والتخلص من أعباء ومشكلات الحياة العصرية، وكذلك البُعد عن التلوث البيئي المرتبط بالهواء والضوضاء، والإستفادة من الهواء النقي وبخاصة في الريف.

٤- التدريب على كيفية الإستفادة المثالية من المصادر والعناصر المتوفرة في الطبيعة في تنمية العديد من هوايات وقت الفراغ كهوايات الجمع والأشغال اليدوية.

٥- تنمية الرغبة للتعلم من خلال الإستكشاف للعديد من أسرار الطبيعة، وتوطيد الروابط بين المتعلم والحياة.

٦- تنمية التذوق الجمالي لدى الفرد وتقدير جمال الطبيعة والتأمل في عظمة الخالق سبحانه وتعالي، وكذلك تنمية القيم الروحية لدى المشاركين في برامج الترويح الخلوي.

٧- تنشيط الحياة الجماعية الأسرية من خلال خروج الجماعات أو الأسر إلى الخلاء والمشاركة في أنشطته، وكذلك تنمية الرغبة في العمل الجماعي والرغبة في الاعتماد على الذات.

٨- إشباع الميل إلى المغامرة وتأكيد الذات وتنمية مفهوم الذات الإيجابي من خلال المشاركة في الأنشطة الخطرة وذلك كتسلق الجبال والهبوط بالمظلات والغوص والغطس والإنزلاق على الجليد أو الماء وسباقات السيارات.

دور المجتمع نحو تدعيم الترويح الخلوي

يجب على المجتمع الاهتمام بالترويح الخلوي نظرًا لما له من أهمية في فهم وتقدير الطبيعة والاستمتاع بمناظرها وبجمالها والاستفادة من عناصرها في وقت الفراغ، ولذا يجب اضطلاع المجتمع بالمسئوليات التالية:

- سن المؤسسات التشريعية القوانين للمحافظة على مصادر الترويح الخلوى وذلك كقانون تنقية المياه وتوفيرها في مناطق الخلاء، وقانون المحافظة على المظهر الجمالي للأنهار وحماية الشواطىء من التآكل نتيجة لعوامل التعرية، وقانون لترميم ولصيانة المناطق الأثرية ذات القيمة التاريخية.

- التخطيط للمشروعات القومية التي تهتم بتوفير كافة التسهيلات الضرورية لممارسة حياة الخلاء والتي تهتم بمدمناطقالخلاء بالمرافق الأساسية،وذلك في كل من الريف والمدن.

- توفير وسائل الأمان والسلامة في المناطق التي يتم فيها مماسة أنشطة الترويح الخلوي، وذلك كبعض الأدوات أو الأجهزة المرتبطة بذلك، وبعض الاسعافات الأولية، وتزويد المكان ببعض اللوحات الإرشادية التي تحظر من المخاطر التي قد تحدث.

- الاهتمام بتوفير الدعاية والعناية بالمناطق الأثرية وبالأماكن التاريخية والعمل باستمرار على حمايتها وترميمها للاحتفاظ بقيمتها التاريخية وبجمال رونقها.

- التوسع في إقامة وتجهيز الحدائق والمنتزهات داخل وخارج المدن والعمل على صيانتها وتزويدها بالعديد من وسائل الترويح.

- الاهتمام بإقامة وتجهيز العديد من المخيمات في المناطق الخلوية وتزويدها بكافة التسهيلات لتحفيز المواطنين للخروج إلى الخلاء والاستمتاع بأنشطته.

- تسهيل استخراج التصاريح من الجهات الحكومية المسئولة عن ذلك لتسهيل القيام بزيارة الجبال والبحيرات، وكذلك لزيارة مباني الأرصاد الجوية ورصد الزلازل وأبراج متابعة الملاحة الجوية والبحرية .

- تشجيع الدول لرؤوس المال الوطنية لاستثمارها في العديد من مشروعات الترويح المائي، أو مشروعات السياحة الداخلية، أو مشروعات الترويح الخلوي في كل من المدن والريف وفقًا لطبيعة المشروع.

- اهتمام وسائل الاتصال الجماهيري بتقديم برامج عن الترويح الخلوى وذلك لتحقيق الأهداف التالية :

- توعية المواطنين بما هية وأهمية الترويح الخلوي في الحياة المعاصرة.
- التعريف بأشكال وببرامج الترويح الخلوي وبكيفية المشاركة في أنشطته.
- تعليم المستقبلين لهذه البرامج الإعلامية العديد من مهارات أنشطة الترويح الخلوي، كالصيد والترحال والرياضات والألعاب المائية، الهوايات المرتبطة بالطبيعة.
- تزويد المستقبلين للبرامج الإعلامية بالمعلومات عن المصادر الطبيعية المتوفرة في بيئتهم وكيفية الوصول إليها عبر الخرائط أو باستخدام البوصلة في التوجه إليها.
- الإعلان والدعاية لمسابقات وأنشطة الترويح الخلوي التي تنظمها من قبل الهيئات والمؤسسات الحكومية أو الأهلية .
- تخصيص برامج ثقافية بمسمى " ماذا تعرف عن ؟" تتناول تزويد المواطنين بالمعرفة عن : اليخوت، الشراع، الغوص، الترحال، التجوال، الكشافة، هوايات الجمع.
- تقديم برامج للوالدين لتعريفهم بكيفية الكشف عن ميول أطفالهم نحو أنشطة الترويح الخلوي وكذلك تعريفهم بطرق تنمية هذه الميول.

سابعاً:الترويح التجارى

المقصود بالترويح التجارى CommercialRecreation هواستمتاع الفرد بأنشطة أوقات الفراغ فى مقابل مبلغ من المال يدفعه للمشاركة فى تلك الأنشطة، أو هو نوع من البرامج التى تنظمها الهيئات أو الأفراد بقصد توفير أنشطة أوقات الفراغ والترويح سواء للممارسة أو المشاهدة نظير مقابل مادى يتم دفعه للإستمتاع بالمشاركة فى هذه الأنشطة.

مشروعات ومناشط الترويح التجارى

لقد كشف المجتمع الصناعى الحديث عن عدد من الملامح التى تميزه عن كل المجتمعات التى سبقته الى الوجود، وذلك لإرتباطه بالثورة العلمية التى اجتاحت عالم اليوم، كما أن الابتكارات التكنولوجية قد طورت العديد من المجالات وذلك كمجال الاتصال الجماهيرى، ومجال الترويح بوجه عام، والترويح التجارى بوجه خاص.

كما أن العديد من الدول قد أصبح يُطبق نظام الإقتصاد الحر، مما يُتيح الفرص للأفراد من المشاركة فى العديد من مشروعات الترويح التجارى وذلك لمواجهة زيادة الطلب عليها، ولما تدره من ربح أو عائد مادى مقابل استمتاع المشاركين بأنشطتها، ولذا فقد إنتشرت تلك المشروعات وكذلك تنوعت الخدمات التى تقدمها والأنشطة التى توفرها، والتى من أهمها:

- **السينما والمسرح :** يهتم كل من السينما والمسرح بمجال الإنتاج والإخراج السينمائى والمسرحى لتقديم العديد من الأفلام أوالمسرحيات إلى جمهور كل منهما، ويتم تقديم الأعمال الكوميدية أو التراجيدية أو الأعمال الميلودراما لتقابل ميول واهتمامات الجمهور وتزيد من إقبالهم على مشاهدة هذه الأعمال الفنية للإستمتاع بها مقابل دفع رسوم دخول إلى هذه الدُور.

- **الإذاعة والتليفزيون والبرامج الفضائية** : لكى يستمتع الفرد ببعض البرامج المقدمة من تلك القنوات فعليه تَسديد بعض الرسوم للإشتراك بها للإستفادة من خدماتها وتختلف الرسوم بإختلاف نوعية البرامج وخصوصاً البرامج المشفرة ....
- **أنديـة الفيـديو** : وهى تخدم قطاع واسع من الجمهور الذي يُريد الاستمتاع بمشاهدة بعض الأفلام بعيدًا عن دور العرض السينمائي وفي جو أسري.
- **دور الملاهـى والسـيرك** : تُقدم تلك الدُور برامجها للترويح عن جمهورها فى أوقات الفراغ، ويتم التنافس بينها لإستقطاب الجمهور للحضور إليها والاستمتاع بالخدمات وبالأنشطة التى تقدمها نظير دخول يتناسب مع نوع العرض المُقدم، وكذلك مع مستوى المشاركين .
- **حدائق الحيوان وحدائق الزهور**: إن هذه الحدائق تُحاول جذب أكبر عدد من الأفراد والجماعات لزيارتها والاستمتاع بالبيئة الطبيعية التى توفرها وذلك نظير رسم دخول إليها، وتناسب تلك الحدائق كل من الصغار والكبار وتحقق لهم السعادة والسرور من مشاهدة العديد من أنواع الطيور والزواحف والحيوانات الأليفة والمفترسة، وكذلك من الاستمتاع بمناظر وأشكال النباتات والأشجار والزهور المتعددة الألوان.
- **وسائل الإعلام المقروءة** : لإشباع وتنمية هواية القراءة فإن الفرد يُقبل على شراء العديد من الصحف أو المجلات أو الكتب أو الروايات أو القصص أو القصائد للإستمتاع بقرائتها في وقت الفراغ.
- **المعـارض والمتـاحف** : إن زيارة المعارض أو المتاحف أو الأماكن والمناطق الأثرية يتطلب دفع رسوم دخول إليها للمشاهدة وللتعرف على كل ما تحويه من معروضات، وذلك وفقاً لنوع وطبيعة العرض، كما فى متحف الفن ومتحف البريد والمتحف الحربى ومعرض الكتاب والمتحف المصرى والأثار الفرعونية والأهرامات فى كل من القاهرة والأقصر وأسوان.

- **المؤتمرات** : حيث يتم دفع رسوم للاشتراك فى الأنشطة التي تقدمها تلك المؤتمرات والتي تنظم سواء على المستوى القومي أو المستوى الدولى وذلك للإستمتاع بما يدور بها من مناقشات وتقديم كل ما هو جديد في شتى المجالات وفقًا لطبيتها.
- **السياحة** : كُلما ارتفع المستوى المادى للفرد فإنه قد يجد الدافع لديه للسفر وقد يكون الدافع إلى ذلك هو الترويح أو للعلاج أو المشاركة فى المؤتمرات أو لممارسة أو لمشاهدة بعض الألعاب والرياضات غير المتوفرة فى البلد القادم منه السائح أو لزيارة الأماكن المقدسة،أو للإستمتاع بالفنون والتعرف على حياة بعض الشعوب وثقافتها .
- **أندية الرياضة والصحة** : تنظم وتقدم أندية الرياضة العديد من الألعاب والرياضات التى تحظى بالقبول لدى المشاركين فى أنشطتها كالتنس، الإسكواش، السباحة، الغطس، الغوص، الجولف، الكروكية، ألعاب الماء، الكاراتيه، التايكوندو، البلياردو، البولنج، التزحلق على الجليد ... كما تُوفر أندية الصحة العديد من البرامج لممارسة التمرينات البدنية ولتنمية اللياقة البدنية بإستخدام الأجهزة الحديثة فى هذا المجال، وفى مقابل الإستفادة من الخدمات التى تُقدمها تلك الأندية، فإنه يجب دفع رسوم للإشتراك فى برامجها .
- **أندية الهواة** : وذلك كأندية الموسيقى وأندية الرقص وأندية الهوايات التي يلتحق بها الأفراد والجماعات بغرض التعلم والاستمتاع بأنشطتها نظير رسوم مالية تدفع لذلك، كتعلم الموسيقى والرقص والفنون التشكيلية والرسم والتصوير والفنون الدرامية.
- **المقاهى والمطاعم:** وهى من الأماكن التى تقدم المشروبات والمأكولات فى نظير دفع ثمن الحصول عليها، ويسعد الأفراد والجماعات فى وقت فراغهم بذلك لاستمتاعهم بالوقت، وبالجو المحيط بهم من جمال الموقع، وبالزينات الموجودة فى المكان، وبالإستماع إلى الموسيقى والأغانى، وبالقراءة فى المكان، أو بالحديث مع الغير أو بلقاء الأصدقاء أو بمشاهدة بعض البرامج التليفزيونية أو بعض القنوات الفضائية .

أهداف الترويح التجارى

مما سبق يتضح لنا أن الترويح التجارى يهتم بالعديد من الأنشطة التى تنتمى إلى الترويح الرياضى أو الترويح الثقافى أو الترويح الفنى أو الترويح العلاجى ....، ولذا فإن أهدافه قد تكون هى تلك الأهداف المقررة لأنشطة الترويح المختلفة،إلا أن له بعض ما ينفرد به من أهداف تختلف عن نظائرها فى الأنشطة الأخرى، ومن أهم أهداف الترويح التجارى مايلى :

- تقديم خدمات على مستوى عال فى المجالات المختلفة للترويح من خلال توفير المشروعات التى يزداد الطلب على خدماتها من قبل الجمهور للاستمتاع بوقت الفراغ.
- مشاركة رأس المال الحر (القطاع الخاص) فى توفير العديد من مشروعات الترويح التجارى التى تتطلب تكلفه ماليه مرتفعة وليست من بين المشروعات التى تحظى بأولويات الدول فى إقامتها .
- العمل على تطوير العديد من الخدمات المقدمة من مؤسسات الترويح التجارى واستحداث العديد من الأنشطة فى ضوء المنافسه التى تتم بين هذه المؤسسات وبعضها بغرض زيادة الطلب على المشاركة فى برامجها والاستفادة بخدماتها والاستمتاع بوقت الفراغ والترويح.
- توفيرالبرامج والخدمات المتعددة من قبل مؤسسات الترويح التجارى لاتاحة الفرص للأفراد وللجماعات من ذوى الميول المشتركة لاشباع ميولهم وحاجاتهم من خلال اختيارهم لنوع البرامج التى يرغبون المشاركة فى مناشطها وبما يتفق ومستواهم الاقتصادى والاجتماعى .
- دعم ميزانيات الترويح فى الهيئات والمؤسسات الحكومية من خلال مايتم فرضه من ضرائب على المشروعات الحره التى يديرها رأس المال الحر (القطاع الخاص) وذلك بهدف تمويل المشروعات الحكومية فى مجال الترويح .

- اهتمام الدولة بالتعاون مع أصحاب المشروعات الحرة (القطاع الخاص) بتنشيط السياحة الفردية والجماعية وذلك على المستوى القومى وهو ما يعرف بالسياحة الداخلية والتى يتم من خلالها السفر داخل حدود الدوله ،وكذلك على المستوى الدولى وهو ما يعرف بالسياحة الدولية والتى يتم من خلالها السفر إلى خارج حدود الدولة، وذلك عن طريق اهتمام المشروعات السياحية بتقديم برامج على مستوى عال لزيادة الطلب عليها .

دور المجتمع نحو تدعيم الترويح التجارى

للمجتمع دور هام نحو تدعيم الترويح التجارى، وإن لهذا الدور اتجاهيين، احدهما يتفق مع مبدأ أو نظام الترويح الموجه من قبل الدولة، والأخر يتفق مع مبدأ أو نظام الترويح الحر، ولذا فإن المجتمع يجب عليه الاضطلاع بالعديد من المسئوليات لتدعيم هذا النوع من الترويح إذ يجب عليه الاهتمام بما يلى :

- إنشاء صندوق لتنمية مشروعات الترويح التجارى التى تقيمها الدولة، وعلى أن يكون التمويل لهذا الصندوق من المصادر التاليه :
- الإعانات والهبات التى تخصص من قبل الافراد أو الهيئات – ضريبة الدخل على مشروعات القطاع الخاص – المساعدات والمعونات من قبل الهيئات الدولية.
- سن القوانين وإصدار التشريعات المرتبطة بتأسيس مؤسسات الترويح التجارى وكذلك تقنين الضرائب المقررة على مشروعاتها وفقاً لنوع الخدمات والبرامج التى تقدمها .
- توفير الدولة كافة التسهيلات اللازمة لتأسيس مشروعات الترويح التجارى ومد المرافق الأساسية للعديد من المناطق التى يمكن اقامة عليها تلك المشروعات.
- التخطيط الجيد من قبل الدولة لمشروعات الترويح التجارى وذلك على مستوى المدن والريف مع اعطاء أولولية خاصة للمناطق السياحية .

- فرض الرقابة من قبل اجهزة الدولة المعنية بذلك على المشروعات والبرامج التى تديرها مؤسسات الترويح التجارى غير الخاضعة لإدارة الدولة والتى تتبع أنظمة الإستثمار الحر (القطاع الخاص) وذلك للتأكد من نوعية وجودة الخدمات التى تقدمها لجمهورها .
- توسع الدولة فى مشروعات الترويح التجارى فى مجال السياحة الرياضية وفى مجال الترويح المائى لمواجهة زيادة الطلب على هذه المناشط،وإنشاء مدارس ملحقة بهذه المشروعات لتعليم العديد من الألعاب والرياضات المرتبطة بذلك،كالغوص،والإنزلاق على الماء، والسباحة،والشراع، واليخوت، والعديد من الرياضات والألعاب المائية الأخرى .
- إهتمام الدولة بتوفير ودعم كل من :
  - المسارح القومية ودور السينما.
  - المعارض والمتاحف.
  - أندية الهواة للهوايات .
  - أندية الرياضة والصحة .
  - حدائق الحيوان وحدائق الزهور .
  - مشروعات السياحة البحرية والنهرية .
  - برامج الترويح المائى .

المراجع

١- تهاني عبد السلام محمد : **فلسفة الترويح والتربية الترويحية**، دار المعارف، ١٩٨٢م.

٢- عطيات محمد خطاب : **أوقات الفراغ والترويح**، ط ٣، القاهرة، دار المعارف، ١٩٨٢م.

٣- كمال عبد الرحمن درويش، أمين الخولى : **أصول الترويح وأوقات الفراغ**، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٠ م .

٤- كمال عبد الرحمن درويش، محمد محمد الحماحمى: **رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ**، ط٢، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٤ م.

٥- مسعد سيد عويس : **الترويح وأوقات الفراغ** "**رسالة إلى الشباب فوق الستين**"، مؤسسة سيد عويس للدراسات والبحوث الاجتماعية، ٢٠٠٨م.

٦- محمد محمد الحماحمى، عايدة عبد العزيز مصطفى : **الترويح بين النظرية والتطبيق**، ط٦، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٩ م.