

الفصل الثانى

٠/٢ القراءات النظرية والدراسات المرجعية

- ١/٢ القراءات النظرية :
 - ١/١/٢ مقدمة .
 - ٢/١/٢ ماهية الأنشطة الترويحية .
 - ٣/١/٢ أهمية الأنشطة الترويحية .
 - ٤/١/٢ تعريف الترويج .
 - ٥/١/٢ أهداف الترويج .
 - ٦/١/٢ أغراض الترويج .
 - ٧/١/٢ خصائص الترويج .
 - ٨/١/٢ سمات النشاط الترويحي .
 - ٩/١/٢ أهداف الأنشطة الترويحية .
 - ١٠/١/٢ تصنيف الأنشطة الترويحية .
 - ١١/١/٢ الدولة الحديثة الفرعونية .
 - ١٢/١/٢ ظروف الحياة في الدولة الفرعونية الحديثة .
 - ١٣/١/٢ الأنشطة الترويحية في حضارة مصر الفرعونية .
 - ١٤/١/٢ الفنون التشكيلية والفنون اليدوية .
 - ١٥/١/٢ الموسيقى في مصر الفرعونية .
 - ١٦/١/٢ الموسيقى في الدولة الحديثة من مصر الفرعونية .
 - ١٧/١/٢ الرقص في مصر الفرعونية والدولة الحديثة .
 - ١٨/١/٢ التعبير الحركى (رقص) في الدولة الحديثة من مصر الفرعونية .
 - ١٩/١/٢ الألعاب الرياضية والحركات الإيقاعية .
 - ٢٠/١/٢ الترويج الاجتماعى .
 - ٢١/١/٢ أنواع الأنشطة الترويحية في المجتمع المعاصر .
- ٢/٢ الدراسات المرجعية :
 - ١/٢/٢ الدراسات المرجعية العربية .
 - ٢/٢/٢ دراسات تناولت الرقص في مصر الفرعونية .
 - ٣/٢/٢ دراسات تناولت الموسيقى في مصر الفرعونية .
 - ٤/٢/٢ دراسات تناولت الرياضة في مصر الفرعونية .
 - ٥/٢/٢ مناقشة الدراسات المرجعية .

١/٢ القراءات النظرية :

١/١/٢ مقدمة :

لقد صار الإنسان منذ بدأ الخليقة ليبقى حياً فلم يشعر بما نسميه وقت الفراغ ، وانحصر وقت الإنسان فى البحث عن المأكل والمشرب والملبس وأن يحمى نفسه من الحيوانات المفترسة ومن الظواهر الطبيعية القاسية .

وعادة ما يصاحب سهولة الحياة هدوء فى الفكر لمطالب الحياة ، ومع بداية الصناعة تزايدت التجارة ، ثم توفر للإنسان بعض الوقت بالإضافة إلى توفر الإمكانيات فبدأت عملية الاختراع والابتكار .

وبمرور الزمن أصبح الإنسان يتمتع بوقت بعد انتهائه من الأعمال الضرورية التى تحتتمها طريقة حياته ونظام معيشته . فبدأ يطارد الحيوانات ويقتل الطيور ويتحرك على نغمات الطبول فى رقصات حول النار للتعبير عن انفعالات متعددة مثل الفرح والحزن ، والدعاء والشكر وهكذا بدأ النشاط الترويحي فى حياة الإنسان ، فالترويح يهتم بسلوك الفرد فى وقت فراغه .

وقد وجد الإنسان على مر الزمان طريقة للتعبير عن نفسه فى شكل من الأشكال الترويحية فمهما اختلفت الزمان والمكان فإن طبيعة الإنسان البشرية واحتياجات الزمان والمكان فإن طبيعة الإنسان البشرية واحتياجات البشر واحدة لا يميزها اللون أو الجنس أو العقيدة . وهناك نزعة طبيعية للشباب ليمارس أنشطة يعبر فيها عن نفسه وأفكاره ، واتجاهاته وآرائه من خلال ما نسميه بالأنشطة الترويحية . (١٥ : ١٥٥-١٦٢)

إن الحاجة إلى النشاط الترويحي حاجة إنسانية ولها أهميتها . وعادة ما نجد أننا نضع الترويح والنشاط الترويحي فى مكان جانبي من حياتنا ولا نعطيه من الأهمية شيئاً ، ويتوقف ذلك على الوعى الترويحي عند الفرد ، وأن يدرك الفرد مدى أهمية النشاط الترويحي لصالح الفرد والمجتمع .

فالأنشطة الترويحية مظهر من مظاهر النشاط الإنسانى يتميز باتجاه يحقق السعادة للبشر ، فإن الفرد الذى يقود حياة غنية بغرض الترويح يتميز بالصحة والاتزان . والصحة هنا بمعناها الواسع الذى يشمل الصحة الجسمانية والعقلية والعاطفية وليس فقط خلو الفرد من الضعف والمرض . (١٥ : ١٩٧)

فالترويح يهدف إلى السعادة التي ينشدها كل فرد مهما اختلف في الجنس واللون والعقيدة والسعادة ، نتيجة جانبية لحياة تتسم بالاتزان ، والترويح له مكانه مميزة في جعل الحياة متزنة بين العمل والراحة ، فتكتمل الحياة في معناها وتزداد في رونقها بالترويح وتصبح أكثر إشراقاً وأكثر بهجة .

هناك احتياجات حيوية للحياة الإيجابية تتمثل في الجمال والمعرفة ، والحاجة إلى القيم والمثاليات وإلى تذوق الفكر من خلال الإطلاع ، وتذوق الفنون المختلفة كما في الرسم والنحت والموسيقى والرقص والألعاب والرياضيات وفي الصداقة وفي تبادل الآراء والأفكار.

فطالما يسعد الفرد إذا ما وجد راحته في أى من هذه المجالات فالأنشطة الترويحية تهيئ الفرص لمقابلة تلك الاحتياجات الإنسانية الهامة .

وهناك قوى مؤثرة دافعة لمعظم الناس تتمثل في البحث عن السعادة والسعى إليها ، وحب المخاطرة والرغبة في الوصول إلى هدف ما ويوفر النشاط الترويحي فرصاً لا حصر لها لمقابلة الرغبات .

٢/١/٢ ماهية الأنشطة الترويحية :

قد أصبح التحدي الذي يواجه عصرنا بل يواجه كل مجتمع هو كيفية استثمار وقت الفراغ ومواجهة زيادة الطلب على الفراغ وذلك بعد أن أطلق على القرن العشرين مصطلح " عصر الفراغ " كما أن وقت الفراغ قد أصبح في القرن المعاصر يرتبط بحرية استخدام الفرد لهذا الوقت وذلك بطرق متعددة ولا نهائية .

فالترويح هو طريقة حياة وأسلوب معيشة يتميز بأنه يحوى نشاط وقد يكون نشاط عنيف كما في الرياضات والألعاب العنيفة أو نشاط هادئ كما في قراءة كتاب أو سماع موسيقى ويتعدد النشاط الترويحي بتعدد اهتمامات الأفراد ، فما يتذوقه فرد لا يتذوقه فرد آخر ، بل إن ما يعتبره الفرد نشاطاً ترويحياً في وقت ما لا يكون كذلك في وقت آخر إذا خلى منه التجديد ولم يشعر الفرد بذلك الشعور الذي يتصف بالسعادة والمميز للنشاط الترويحي وبالتالي لا تصبح ممارسة نشاط ما ترويحاً بل عادة . نتيجة لذلك ينتقل الفرد إلى ممارسة نشاط آخر يوفر التجديد والشعور بالسعادة ويحتم ذلك أن يكون الفرد ملماً بنشاطات ترويحية عديدة لتحقيق سمة التجديد . (١٥ : ١٥٧ ، ١٥٨)

٣/١/٢ أهمية الأنشطة الترويحية :

إن للأنشطة الترويحية فى حياة المجتمعات والشعوب أهمية خاصة تختلف تبعاً لتقاليدها وأهدافها . لذا كانت أهمية الترويح فى استثمار الطاقات واستثمار الوقت فى العائد البدنى والإجتماعى والنفسى لطرق الترويح وأساليبه . حتى أصبحت تقاس حضارات الشعوب بكيفية استثمار وقت الفراغ.

وتشير "تهانى عبد السلام" أن الحاجة للنشاط الترويحي حاجة إنسانية ولها أهميتها وعادة ما نضع الترويح والنشاط الترويحي فى مكان جانبي من الحياة ولا نعطيه من الأهمية شيئاً ويتوقف ذلك على الوعى الترويحي للفرد والمجتمع . (٤٧ : ٧٢)

فالنشاط الترويحي مظهر من مظاهر النشاط الإنسانى يتميز باتجاه تحقيق السعادة للبشر . والفرد الذى يحيا بحياة غنية بفرص الترويح يتميز بالصحة والإتزان ، والصحة هنا بمعناها الواسع الذى يشمل الصحة الجسمانية والعاطفية والعقلية وليس فقط خلو الفرد من الضعف والمرض فالترويح له مكانة مميزة فى جعل الحياة متزنة بين العمل والراحة فتكتمل الحياة فى معناها وتزداد فى رونقها وتصبح أكثر إشراقاً وأكثر بهجة . (١٦ : ١٠٣)

٤/١/٢ تعريف الترويح :

تعددت الآراء حول مفهوم الترويح ولذلك ستعرض الباحثة أهم الآراء للمهتمين بدراسة مفهوم وأهمية الترويح ومنها :

يذكر " كمال درويش ومحمد الحماحمى " أن مصطلح الترويح مشتق من الأصل اللاتينى " Recreation " وتحليل هذا المصطلح يتضح أنه بمعنى " إعادة الخلق " حيث أن المقطع الأول من المصطلح هو " Re " يعنى إعادة بينما الجزء المتبقى منه " creation " يعنى الخلق . (٣٦ : ١٥)

وتعرفه عطيات خطاب بأنه " نشاط إختيارى ممتع للفرد ومقبول فى المجتمع يمارس فى أوقات الفراغ ويسهم فى بناء الفرد وتنميته . (٣٣ : ٢٦)

وترى الباحثة أن التعريفات السابقة ركزت على عناصر متشابهة تمثل المضمون الحقيقي للترويح ، حيث أنها اشتركت في التأكيد على أن الترويح يقوم على عناصر محددة أبرزها نشاط يقوم اختياريًا الفرد ويمارس في وقت الفراغ ويسهم في تكوين الشخصية .

وعليه فإن الترويح هو استثمار وقت الفراغ في ممارسة نشاط ترويحى هادف وبناء ويحقق للفرد التوازن النفسى ويعود على المجتمع بالفوائد .

٥/١/٢ أهداف الترويح :

اتفق العاملون في مجال الترويح والتربية الترويحية على أن الهدف من ممارسة النشاط الترويحى هو أن يشعر الفرد بالسعادة والسرور والغبطة .

فتذكر "تهانى عبد السلام محمد" أن المحور الأساسى للترويح هو السعادة فهناك بعض الأحاسيس والمشاعر التى يكتسبها الفرد من خلال ممارسته للأنشطة الترويحية تتمثل فى الإخاء والإنجاز والإبتكار والإبداع والشعور بالغبطة لما يتمتع به الفرد من قدرات بدنية وعقلية وعاطفية وتذوق وجمال والاسترخاء والسعادة عند خدمة الآخرين . .

ويذكر تشارلز بيوتر " أن الترويح يسهم فى إسعاد الإنسان وفى إكسابه صحة عقلية وبدنية وفى ترقية خلقه وفى منع الجريمة وتماسك وترابط المجتمع وفى رفع الروح المعنوية والسلامة والأمن " .

وتضيف " تهانى عبد السلام " أن الترويح يهدف إلى السعادة التى ينشدها كل فرد مهما اختلف فى الجنس واللون والعقيدة والسعادة نتيجة جانبية لحياة تتسم بالاعتزان بين العمل والراحة . (١٥ : ٦٠)

ومن السرد السابق يمكننا القول بأن الترويح مظهر من مظاهر النشاط الإنسانى يتميز باتجاه يحقق السعادة إلى البشر وأن الأنشطة الترويحية تسعى إلى تخفيف حدة التوتر وتخفيف الملل والقلق الناتج من تعقد الحياة الحديثة بما تكسبه الأنشطة الترويحية من سرور وسعادة ومنتعة وغبطة .

وفى العصر الحالى أصبح النشاط الترويحي ضرورة ملحة والدليل على ذلك أن من أهم المسميات التى أطلقت على هذا العصر " عصر التكنولوجيا " و " عصر الترويح " وترتبط هذه المسميات بعلاقة وثيقة فيما بينها حيث أن التكنولوجيا قللت من العمل البدنى بدرجة كبيرة ، فقد أصبح الترويح والنشاط الترويحي هام جداً فى الحياة الحديثة نتيجة زيادة وقت الفراغ المتاح لكل .

ويشير محمد الحماحمى ، عايدة عبدالعزيز نقلاً عن (الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح) بأن الترويح يسهم فى طريقة الحياة الحديثة عن طريق :

- تحقيق الحاجات الإنسانية الأساسية للتعبير الخلاق عن النفس .
- المساعدة فى العمل على تحسين الصحة البدنية والإنفعالية والعقلية .
- المساعدة على التحرر من الضغط والتوتر العصبى للحياة الحديثة .

فالأشطة الترويحية لها مكانة مميزة فى جعل الحياة متزنة بين العمل والراحة فتكتمل الحياة فى معناها وتزداد فى رونقها بالترويح وتصبح أكثر إشراقاً وأكثر بهجة فهناك احتياجات للحياة الإيجابية مثل الحاجة إلى تذوق الفنون المختلفة كما فى الرسم والنحت والموسيقى والرقص والألعاب الرياضية فالإنسان يسعد إذا ما وجد نفسه فى أي من هذه المجالات .

وترى الباحثة أن المشاركة فى الأنشطة الترويحية تتيح قدراً كبيراً من الخبرات والقيم الإجتماعية والنفسية والجمالية التى تثري حياة الفرد وتمده بوسائل وأساليب للتكيف مع نفسه ومجتمعه .

ولا تقتصر أهمية الترويح على الفوائد التى تعود على الفرد من جميع جوانبه وتظهر عليه فى شكل شعور بالسعادة فقط بل هناك فوائد أخرى لا تقل أهمية لأنها تمس الروح والإحساس وتنمي الإبداع فالغرض الإبداعي الفني من أغراض الترويح تبعاً للإهتمامات والرغبات التى يمكن اعتبارها دوافع لممارسة الأنشطة الترويحية .

وبناء على ذلك فإن درجة الإستمتاع والسعادة التى يبحث عنها الفرد فى مختلف أشكال الترويح تعتبر أساس تقسيم الأنشطة الترويحية علماً بأن القيمة الترويحية للأنشطة وعلماً بأن القيمة الترويحية للنشاط للفرد تعتمد على الطريقة التى يتأثر بها الفرد ومدى تأثيره يتوقف على خبرته السابقة ومدى ما يوفر النشاط من خبرات . (١٤ : ٥٨ ، ٥٩)

ومن أهداف الترويح النقاط التالية :

الشعور بالسعادة عند الابتكار والإبداع والشعور بالسعادة عند الانتماء والشعور بالآلفة والأخوة والصداقة والشعور بالسعادة عند المخاطرة وممارسة خبرات جديدة والشعور بالسعادة عند الإنجاز والشعور بالسعادة عند التمتع بصحة جيدة والشعور بالسعادة عند استخدام القدرات العقلية والشعور بالسعادة عند ممارسة خبرات عاطفية والشعور بالسعادة عند التمتع بالجمال والشعور بالسعادة عند مساعدة الغير والشعور بالسعادة عند الاسترخاء. (١٥ : ٣٥)

٦/١/٢ أغراض الترويح :

- (١) غرض حركي
 - (٢) غرض تعليمي
 - (٣) غرض الاتصال بالآخرين
 - (٤) غرض ابتكاري
 - (٥) غرض اجتماعي
- (١٥ : ٣٦)

يعتبر الترويح حق إنساني لجميع الأفراد في كل مكان بغض النظر عن اللون والجنس والعقيدة .

ويأسر الترويح العالم بما له من آثار على البشر وما يؤثر فيه من عوامل يدفعها عجلة التقدم والتحضر .

إن إحتياج الفرد للترويح يجعله يبحث يوما بعد يوم عن الحياة الغنية بالمعاني والبهجة والسعادة حياة تتسم بالإتزان بين العمل والترويح .

إن فلسفة الترويح كأحد مظاهر الحياة اليومية من تعبير تلقائي لبعض إهتمامات وإحتياجات الفرد تتغير بل تتعدل وتتصل من خلال الممارسة ويمكن أن نلخص أغراض الترويح تبعا لإهتمامات والرغبة التي يمكن إعتبارها دوافع لممارسة الأنشطة الترويحية وتتمثل في :

١- غرض حركي :

حيث أن الدافع للحركة والنشاط يعتبر دافع أساسي لجميع الأفراد ويزداد في الأهمية لدى الصغار والشباب .

والغرض الحركي أساسي النشاط البدني في البرنامج الترويحي .

٢- غرض الإتصال بالآخرين :

تعتبر سمة محاولة الإتصال بالآخرين من خلال إستخدام الكلمة المكتوبة أو المنطوقة وهي سمة يتميز بها كل البشر وأن قص القصص أو المناقشات الجماعية والمحادثات وقراءة الشعر والقصة القصيرة إلى آخر كل هذه الأنشطة تشبع الرغبة في الإتصال بالآخرين وتبادل الآراء والأفكار .

٣- غرض تعليمي :

عادة ما تدفع الرغبة في المعرفة إلى التعرف على ما هو في دائرة إهتمام الفرد وعادة ما يبحث الفرد عن إهتمامات جديدة تمهد للفرد معرفة ما يجهله . فإذا تتبعنا هواة المراسلة وهواة جمع الطوابع وهواة جمع العملات المختلفة فإنا نجد أن ما هي إلا قنوات لتعلم الجديد .

٤- غرض إبتكاري فني :

تنعكس الرغبة في الإبتكار والإبداع الفني على الأحاسيس والعواطف والإنفعالات وكذلك تعتمد الرغبة لإبتكار الجمال تبعاً لما يتذوقه الفرد وما يعتبره الفرد خبرة جمالية من حيث الشكل واللون وكذلك الصوت والحركة .

تهيء الأنشطة الترويحية فرص عديدة لإشباع الإهتمامات الفنية للفرد كالتمثيل والموسيقى والرقص الحديث والنحت والرسم وكتابة القصص ونظم الشعر إلى آخر هذه الأنشطة التي يعبر بها الفرد من خلالها أحاسيسه ومشاعره ويستكشف إمكانياته ويصقلها ويحاول في الأثناء نقل هذه المشاعر والأحاسيس والأفكار إلى الآخرين .

٥- غرض إجتماعي :

إن الرغبة في أن يكون الفرد مع الآخرين من أقوى الرغبات الإنسانية فالإنسان إجتماعي بطبعه وهناك جزء ليس بالقليل في الترويح المنظم يعتمد أساسا على تحقيقه الحاجة إلى الإنتماء . (١٥ : ١٦٣ ، ١٦٤)

٧/١/٢ خصائص الترويح :

١) الهادفية

وتعني أن الترويح نشاط هادف وبناء ويسهم في تنمية المهارات والقيم والإتجاهات التربوية المعروفة لدى الفرد الممارس لمناشطه ومن ثم فإن الترويح يسهم في تنمية وتطوير شخصية الفرد .

٢) الدافعية

وتعني أن الإقبال والإرتباط بمناشط الترويح ويتم وفقا لرغبة الفرد وبدافع من ذاته للمشاركة في مناشطه ومن ثم تكون مشاركة إرادية .

٣) الاختيارية

وتعني أن الفرد يختار نوع النشاط الذي يفضلُه عن غيره من المناشط الترويحية الأخرى للمشاركة فيه وذلك يسمح بأن يقوم الفرد باختيار مناشط الترويح الرياضي أو الخلوي والثقافي أو الفني أو العلاجي أو التجاري . (٣٣ : ٢٨ ، ٢٩)

٤) يتم في وقت الفراغ

وذلك يعني أن الترويح يعد أهم المناشط التربوية والإجتماعية لإستثمار أوقات الفراغ التي يكون الفرد خلالها متحرر من إرتباط العمل أو من أي إلتزامات أو أي واجبات أخرى .

وتعني أن ممارسة النشاط الترويحى تجلب السرور والمرح والسعادة والبهجة إلى نفوس المشاركين فيها .

٦) التوازن النفسى

وذلك لأن المشاركة فى أنشطة الترويح تؤدي إلى الإسترخاء والرضا النفسى وكذلك إشباع ميول وحاجات الفرد النفسية مما يحقق له التوازن النفسى . (١٥ : ٢٣)

٨/١/٢ سمات النشاط الترويحى :

ترى "تهانى عبد السلام" (١٩٩٣م) أن للنشاط الترويحى سمات هى فى النقاط التالية :

(١) يحدث أثناء وقت الفراغ فالنشاط الترويحى الذى يمارسه الفرد لا يمارسه إلا فى وقت فراغه .

(٢) يتسم بالاختيارية أى أن الفرد هو الذى يختار النشاط الترويحى الذى يناسبه .

(٣) يحتوى على نشاط فالترريح يحتوى على النشاط الذى يمارسه الفرد وهو متعدد الأنشطة .

(٤) يحدده الدافع من أجله فالترريح عندما يمارس يحدده الدافع الداخلى للفرد الممارس .

(٥) يمارسه كل الأجناس والألوان والأديان ، دون النظر إلى السن أو الجنسية أو الدين .

(٦) جاد وغرضه فى ذاته لأن النشاط الترويحى يتميز بالجدية والغرض منه هو الترويح فى حد ذاته .

(٧) يتسم بالمرونة حيث يمكن أن يمارس الفرد نشاط ترويحى ثم يخرج منه إلى نشاط آخر .

(٨) التجديد ، حيث يتسم النشاط الترويحى بالحيوية فى المجالات المختلفة .

(٩) الإحساس بالسعادة ويعتبر الدافع الرئيسى وراء ممارسة النشاط الترويحى وليس الكسب المادى .

يذكر إبراهيم عبد المقصود (١٩٩٦م) أن الأنشطة الترويحية تمتاز بالسمات التالية:-

- (١) الأنشطة الترويحية يقوم بها الفرد سواء كان هذا النشاط بدنيا أو عقليا أو اجتماعيا ويتنوع هذا النشاط من حيث الجهد فهناك نشاط لا يتطلب جهدا كبيرا مثل الإستماع إلى الموسيقى وآخر يتطلب جهدا كبيرا كما في الملاكمة والمصارعة أو التنس .
- (٢) وأنه نشاط تلقائي يقبل عليه الفرد دون إجبار من أحد بل ويختار الفرد من أوجه النشاط الترويحي ما يتفق وميوله ورغباته وقدراته وإمكانياته.
- (٣) ويمارس في وقت الفراغ . فقد يمارس الفرد نشاطا معيناً في وقت معين ويعتبر ذلك عملاً يستحق عليه أجراً ثم تراه يؤدي نفس العمل في وقت آخر على اعتبار أنه ترويح وتظهر الأمثلة على ذلك واضحة في محترفي الموسيقى والغناء والتمثيل فهم يذيعون مقطوعات ومسرحيات ويعتبرون ذلك عملاً أساسياً يعتمدون عليه في معاشهم بينما أنهم في جلساتهم الخاصة حينما يتسامرون ويعرضون خبراتهم ومهاراتهم تراه يسمعون بفنهم استمتاع الهواة .
- (٤) النشاط الترويحي نشاط يسهم في بناء وتنمية سواء من الناحية البدنية أو النفسية أو الاجتماعية .
- (٥) ليس للأنشطة الترويحية غرض الكسب المادي ويعني ذلك أن الفرد الذي يذهب لتدريب فريق رياضي في لعبة ما نظير أجر معين لا نطلق على ذلك ترويح .
- (٦) ليس للأنشطة الترويحية علاقة بالإبقاء على الحياة . فالأكل والنوم في حد ذاتهما ليس من أوجه النشاط الترويحي.
- (٧) من البديهي أن النشاط الترويحي كنشاط إختياري (يختاره الفرد برغبته دون إجبار من أحد وكنشاط بناء يسهم في تنمية الفرد من النواحي المختلفة وكنشاط يمارس في وقت الفراغ بما لا يتعارض مع العمل أو متطلبات الفرد الأساسية من البديهي أن يكون هذا النوع من النشاط ممتعا ومصدر السعادة للفرد) . (١ : ١٢ ، ١٣)

٩/١/٢ أهداف الأنشطة الترويحية :

من خلال قراءات الباحثة استطاعت أن تستخلص أهداف كل نشاط ترويحي على حده كما ذكرها علماء الترويح في مراجعهم وهي كالآتي:

- (١) بالنسبة لأنشطة الرياضات واللعب الترويحية فهي تهدف إلى الاستمتاع بوقت الفراغ وإكساب الفرد خبرات مهارية جديدة ورفع كفاءة أجهزة الجسم العضوية

والتخلص من الضغط العصبي وتحسين الصحة والوقاية من الأمراض وأخيرا إشباع الميول الرياضية .

(٢) أما بالنسبة للأنشطة الإجتماعية فتهدف إلى الإستمتاع بوقت الفراغ والشعور بالسعادة مع الرفاق والتعاون واكتساب السلوك القيادي واكتشاف إهتمامات ورغبات جديدة وتكوين صداقات جديدة والتدريب على إتخاذ وإصدار القرارات . أما عن أنشطة الرقص فتهدف إلى الإستمتاع بوقت الفراغ وتنمية التوافق العضلي العصبي والمشاركة مع الجماعة والتخلص من الطاقة الزائدة واكتساب خبرات جديدة وتحسين القوام .

(٣) وعن الفنون اليدوية فتهدف إلى الإستمتاع بوقت الفراغ وتذوق الفنون وتقدير الجمال ثم القدرة على الابتكار والتعبير عن النفس وإستخدام المهارات اليدوية أما التمثيل فيهدف إلى الإستمتاع بوقت الفراغ ومشاركة الآخرين لأفكارهم وعواطفهم وتنمية الثقة بالنفس وتحقيق الذات واكتشاف المواهب والقدرات .

(٤) وعن الأنشطة الخلوية فتهدف إلى الاستمتاع بوقت الفراغ والشعور بالراحة والاسترخاء والاحتكاك والتعرف على الطبيعة وتنمية الشخصية والاعتماد على النفس واكتساب المعارف والمعلومات الجديدة خاصة بالطبيعة، الشعور بالسعادة الروحانية والوجدانية. أما الأنشطة العقلية واللغوية فتهدف إلى الاستمتاع بوقت الفراغ والإطلاع على مجالات متعددة وإشباع الحاجات المختلفة للفرد واكتساب مهارات تعلم اللغة والقدرة على التفكير وتذوق الأدب

(٥) بالنسبة للأنشطة الموسيقية فتهدف إلى الاستمتاع بوقت الفراغ وتدريب التذوق الموسيقي وتنمية الابتكار والخيال الخصب واكتشاف المواهب والقدرات الموسيقية أما عن أهداف الأنشطة التي في صورة خدمات فهي تهدف إلى الاستمتاع بوقت الفراغ والمشاركة في خدمة الآخرين والتعاون والشعور بالسعادة عند مساعدة الآخرين .

(٦) وعن أهداف أنشطة الهوايات فهي تهدف إلى الاستمتاع بوقت الفراغ تنمية الثقة بالنفس وتحقيق الذات واكتساب خبرات ومعارف ومعلومات جديدة .

(٧) وأخيرا أنشطة الأحداث الخاصة وتهدف إلى الاستمتاع بوقت الفراغ وتنمية الروح القومية وبث الحماس في الأفراد ومشاركة المجتمع في أحداثه والتعرف على الأحداث العامة في تاريخ البلاد .
(١٧ : ٥٨ ، ٥٩)

١٠/١/٢ تصنيف الأنشطة الترويحية :

هناك طرق عديدة لتقسيم الأنشطة الترويحية خلاف ما توفره من سعادة ورخاء فالأنشطة الترويحية عادة ما تقسم حسب نوعيتها مثلا :- الرياضات والألعاب ، الفنون اليدوية وأنشطة الخلاء... الخ . أو يكون تقسيمها حسب الممارسين من أطفال - شباب - شيوخ - أو تبعا للمكان الذي تحتاجه هذه الأنشطة مثلا : أنشطة في مباني أو أنشطة في الخلاء أو حسب فصول السنة أو حسب المهارات المطلوبة أو تبعا لنوعية التنظيم فإما أن تحتاج إلى مستوى معين من التنظيم أو لا تحتاج إلى تنظيم . وكذلك يمكن تقسيم الأنشطة الترويحية تبعا لطبيعة الإشتراك ، فإما مجرد المشاهدة كما في الممارسة السلبية أو تكون الممارسة إيجابية وذلك عند الإشتراك في النشاط أو المستوى الثالث وهو المستوى الابتكاري والإبداعي يعتبر أرقى مستوى للإشتراك في الأنشطة الترويحية ، ويعتمد على الخلق والابتكار والإبداع . (١٦ : ٢٤٣)

وإذا نظرنا من وجهة نظر تقسيم الأنشطة الترويحية تبعا لنوعية النشاط ، فإننا نرى أيضا تداخلا في أوجه النشاط مما يصعب معه حصر الأنشطة الترويحية . فقد قسم بعض العاملين في هذا المجال الأنشطة الترويحية إلى أنشطة رياضية ، ، وأخرى اجتماعية ، وأنشطة فنية وثقافية ، وقد وجد آخرون أن هذا التقسيم محدود وفيه تداخل للأنشطة الترويحية . وبناء على ذلك فقد اتبع العاملون في المجال التقسيم التالي للأنشطة الترويحية تبعا لنوعية النشاط وبذلك اتفقت الباحثة مع هذا التقسيم حيث أنه يرتبط إلى حد ما بهدف البحث الحالي .

- أولا : الفنون اليدوية
 - ثانيا : التعبير الحركي (الرقص)
 - ثالثا : الدراما
 - رابعا : الأنشطة العقلية والألعاب اللغوية .
 - خامسا : الموسيقى
 - سادسا : الترويج الاجتماعي
 - سابعا : الرياضات والألعاب
 - ثامنا : الهوايات
- (١٦ : ٢٤٣ ، ٢٤٤)

١١/١/٢ الدولة الحديثة الفرعونية :

اتفق العلماء على اصطلاح " الامبراطورية الحديثة " لتمييز تلك الفترة التي بلغت فيها مصر العظمى أكثر قوتها ومدنيتها ، خلال حكم الأسرات الثامنة عشرة والتاسعة عشرة والعشرين وتمتد من (١٥٧٠ : ١٠٨٠) ق . م . (٥٢ : ١٣٠)

تعتبر الأسرة الثامنة عشرة والتي حكمت في الفترة (١٥٧٠ - ١٣٠٤) ق . م . من أعظم الأسرات الفرعونية وقد أسس ملوكها الامبراطورية المصرية ولكل ملك من ملوكها " اهمية خاصة في التاريخ المصري من ناحية معينة ، إذا كان لهم الأثر البالغ في النواحي الثقافية والإقتصادية والاجتماعية والفنية في تلك الحقبة التاريخية .

وشملت الأسرة التاسعة عشرة الفترة من (١٣٠٤ : ١١٩٥) ق . م . وعدد ملوكها ثمانية وقد اتخذوا من مدينة " تانيس " في شرق الدلتا عاصمة حربية لقربها من ميدان الحرب في الشام . وقد أصبحت هذه المدينة في عهدهم بمثابة عاصمة ثانية للبلاد إلى جانب طيبة العاصمة الأولى .

وتعد الأسرة العشرون التي حكمت في الفترة (١١٩٥ : ١٠٨٠) ق . م . وعدد ملوكها عشرة حملوا جميعا اسم " رمسيس " فيما عدا مؤسس الأسرة " ست - نخت " ولتمييز هذه الأسرة عن التاسعة عشر أعطى علماء الآثار المصرية تسلسلا عدديا للأسرة العشرين ويتبع تسلسل الأسرة التاسعة عشرة وبذلك سمي أول ملك يحمل اسم " رمسيس " في الأسرة العشرين " رمسيس الثالث " (٥١ : ٢٠)

ويتفق العديد من الباحثين وعلماء التاريخ القديم على أن أهم الملوك والحكام الذين كان لهم الأثر البالغ في النواحي الثقافية والإقتصادية والاجتماعية والفنية في تلك الحقبة التاريخية وهم :

أ - الأسرة الثامنة عشرة : ومن ابرز ملوكها

- (١) أحمس الأول
- (٢) أمنحوتب الأول
- (٣) تحوتمس الأول
- (٤) تحوتمس الثاني

- (٥) حتشبسوت
- (٦) تحوتمس الثالث
- (٧) أمنحوتب الثاني
- (٨) تحوتمس الرابع
- (٩) أمنحوتب الثالث
- (١٠) أمنحوتب الرابع - أخناتون
- (١١) سمنع كارع
- (١٢) توت عنخ آمون
- (١٣) آي
- (١٤) حور محب

ب- الأسرة التاسعة عشر :

ومن أهم الملوك الأربعة الأوائل منهم :

- (١) رمسيس الأول
- (٢) رمسيس الثاني
- (٣) سيتي الأول
- (٤) منفتاح

ج- الأسرة العشرون :

وأهم ملوك هذه الأسرة هم :

- (١) ست - نخت .
- (٢) رمسيس الثالث .
- (٣) رمسيس الرابع .
- (٤) رمسيس السادس .
- (٥) رمسيس التاسع .
- (٦) رمسيس الحادي عشر .

١٢/١/٢ ظروف الحياة في الدولة الفرعونية الحديثة :

ويعد عصر الدولة الحديثة فترة الإنطلاق والسيطرة الكاملة في البلاد وذلك عند بناء الإمبراطورية المصرية وما إرتب على ذلك من تفاعل واضح بين الحضارة المصرية والحضارات المجاورة بحيث نستطيع أن نرى مظاهر في الحضارة المصرية لا يمكن أن تحدث في عصر الدولتين القديمة والوسطى . (٥١ : ٢٠)

دخلت مصر في عهد جديد زاهر سمي بعصر الدولة الحديثة ، عصر التوسع الخارجي والتي شكلت وحدة إفريقية آسيوية بزعمارة مصر تضم شمال السودان وفلسطين وسوريا . (١٧ : ٣٦٤)

أصبحت مصر في عصر الدولة الحديثة قوة عظمى غزا ملوكها العظماء أقطار آسيا الغربية وصارت مصر بذلك إمبراطورية عظيمة مترامية الأطراف وأقدم إمبراطورية في التاريخ . (٢٥ : ١٣)

وكان الملك هو هو قائد جيوشه المظفرة يقودها من نصر إلى نصر فاصطبغت الملكية . والحكومة في عصر الدولة الحديثة بالصبغة العسكرية واكتسبت الملكية بذلك قوة وهيمنة واسعة على البلاد وكان من نتيجة ذلك أن تركزت القوة والثروة في يد الفرعون يتصرف فيها كيف يشاء وانضمت البلاد كلها تحت لواء الملكية فاخفتت الأسرات الإقطاعية من القاليم وسيطرت على البلاد حكومة مركزية قوية وحلت محل ارستقراطية الأقاليم طبقة من كبار الموظفين ومن كبار الضباط الذين يخضعون للفرعون خضوعاً مباشراً . (٣١ : ٦١)

ونتيجة إغفال " إخناتون " (الأسرة الثامنة عشرة) لشئون الحكم أن فسدت الإدارة الحاكمة ، وأساء الموظفون استخدام سلطة وظائفهم . ولكن لم تمض سنوات بعد وفاة إخناتون حتى اعتلى عرش البلاد الفرعون المصلح " حور محب " " الأسرة الثامنة عشرة " الذي روعه ما رأى من فساد نظام الحكم . فأصلح من شئون بلاده الداخلية وقضى على الفساد الذي انتشر فيها ، فأصدر من القوانين الصارمة ما أصلح به حال البلاد . (١٧ : ٩٤)

وقد حكمت البلاد بعد وفاه " حور محب " أسرة جديدة هي " الأسرة التاسعة عشرة " التي أخذت مصر في كنفها تسترجع ما فقدته من قوة ونفوذ ، وقد تجددت بفضل ملوكها وحدة بلاد الشرق العربي القديمة ويعد " رمسيس الثاني " أشهر ملوك مصر القديمة وأبعدهم صيتاً ، كما تعد حروبه آخر المجهودات الحربية التي بذلها ملوك الدولة الحديثة في سبيل المحافظة على الوحدة بين بلاد المنطقة . (١٧ : ٩٥)

١٣/١/٢ الأنشطة الترويحية في حضارة مصر الفرعونية :

إن الفنون التي نقشت على جدران المعابد والمقابر في مصر القديمة أبرزت بشكل جلي مختلف ملامح الحياة اليومية للقدماء مما كانوا يعيشون على ضفاف نهر النيل وكان من ضمن ما سجل في هذه الآثار ما اتصل بكيفية قضاء المصريين القدماء لأوقات فراغهم وطبيعة الأنشطة الترويحية التي كانت تمارس في تلك العصور القديمة .

ولقد كان للهو والترويح نصيباً في حياة المصري القديم مثلما كان للعمل نصيبه وكان للأثرياء والنبلاء الفراغ والسعة لممارسة الأنشطة الترويحية الشائعة في ذلك العصر فلقد عرف المصريون القدماء الموسيقى واستمتعوا بها وكانت لهم جوقات موسيقية عديدة كما كان الرقص هو الإهتمام المفضل لديهم وكان يؤدي في عروض لمجموعات كبيرة ولقد بزغ فجر الدراما في أشكالها الأولى على ضفاف النيل كما اهتموا بالصيد والقتص وصيد السمك وتربية الحيوانات وعمدوا إلى مباريات المصارعة بين الحيوانات ومارسوا البراعات الحركية والمصارعة والرماية والسباحة وكان لكثير من النبلاء حمامات للسباحة داخل إقطاعياتهم كما مارست المرأة هواية السباحة . (٣٨ : ١٨)

ولقد اتصف النظام الإجتماعي لمصر الفرعونية بالطبقية والتفاوت الطبقي فالسلطة مركزية في يد الفرعون وكان النبلاء والكهنة والموظفون من أصحاب المكانة الإجتماعية المرموقة ولا يعنى هذا أن الطبقات الفقيرة كانت محرومة من الترويح فقد كانت هناك ألعاب للترويح والتسلية المنزلية وكانت هناك بيوت الجعة التي تناسب مواردهم الضئيلة وكانوا يزاولون بعض الألعاب خارج المنزل . كما كان الرقص من الأنشطة المحببة إلى الطبقات الدنيا من الشعب وقد افترن الرقص لدى المصريين القدماء بعدد كبير من المناسبات الدينية والإجتماعية المختلفة . (٤٩ : ٨)

وكأمة متقدمة ذات باع طويل في مختلف المظاهر الحضارية كان لمصر الفرعونية تاريخها الحافل في مجال الترويح فكانوا يستمعون بفراغهم على أمثل وجه ، هذا بالرغم من طبيعة العمل الشاق والمجهد الذي يتصف به أعمال الفلاحة وبالرغم من أن جوهر عقيدتهم الدينية يدور حول فكرة الموت والبعث والإعداد لهما . بالرغم من طبيعة العمل الشاق والمجهد الذي يتصف به أعمال الفلاحة فقد كانت الغالبية العظمى من الناس في مصر الفرعونية من الفلاحين . (٣٨ : ١٩)

ويذكر كل من "أحمد بدوى" و "جمال مختار" (١٩٧٤) أنه مع فجر الحضارة المصرية القديمة عرف المصريين القدماء التربية البدنية والألعاب الرياضية ومارسوها وسجلوا تاريخها على أثارهم الخالدة التي تبين ما وصلوا إليه من سبق رياضى لم تصل إليه دولة من دول العالم القديم ، ولا تزال الآثار التي عاشت أكثر من أربعين قرناً وصمدت أمام أحداث الزمن وتقلبات الطبيعة تؤكد ملكيتها لأضخم تراث رياضى عرفته الحضارات الأولى . (٤ : ٣٠)

ويشير كل من "أحمد بدوى" (١٩٧٤) و "جمال الدين مختار" (١٩٨٤) إلى أن طبيعة حياة المصريين وظروفهم قد اقتضت ممارسة الأنشطة الترويحية فقد كانوا أشد الناس حرصاً على صحة أبدانهم ، وكانت الألعاب الرياضية من وسائلهم فى ذلك . (٣ : ١٥) ، (٤١ : ١٨)

ويشير "محمد شفيق غربال" إلى أن للرياضة البدنية فى مصر الفرعونية طائفتين هما : طائفة يسيرة الأداء بسيطة الأوضاع تتمثل فى الرشاقة وتنمية البدن بالإضافة إلى اللهو والترويح والمتعة ويمارسها الأطفال داخل منازلهم وخارجها وفى أماكن التعليم ، وكانت هذه الأوضاع تشبه أوضاع الجمناز الحالية (الأكروبات) . (٤٢ : ١٢)

ومن الدلائل الأولى تشير إلى ممارسة المصريين القدماء للترويح ما قدمه الأثري أودولف إيرمان A . Erman فقد ولع قدماء المصريين بالصيد والقنص الطيور المائية وصيد السمك وهناك لوحة تمثل رجلاً يصيد طيور الماء بعضاً يرمىها ويبدو أنها تشبه العصا الأسترالية (برمرنج) الشهيرة التي تعود إلى نفس مكان رميها ولم يكن الصيد بهدف تأمين الطعام فقط وإنما كان لتمضية الوقت وكانوا قديماً يصيدون بالشباك وبالفخاخ ولكن الصيد بالعصا أو بالرمح كانت أكثر متعة بالنسبة لهم ، حيث كانت الطريقة الأكثر استخداماً لدى الأعيان والأغنياء من الرجال ويبدو أن هذا النوع من الترويح كان مقصوراً على الطبقات الأرستقراطية فقد كانت الرياضة والترويح نوعاً من الإمتياز الطبقي وعلى الخدم المعاونة والطاعة ويبدو أن هذا النمط الترويحي الذي يشبه نظام الإقطاع فى العصور الوسطى - هو النمط الشائع فى العصور الفرعونية ومع ذلك كان على صائد الطيور أو الأسماك أن يبدو فى أبهى منظر ومرتدياً ملابس تليق بمكانته الإجتماعية وذلك بلبس الإزار الملكي واللحية الملكية فقد كان ذلك حقاً أميرياً وامتيازاً رفيعاً . (٨ : ٥٠)

وكان السمك يصاد بالشباك التي تسحب بين قاربين أو من قارب واحد أو بشباك الأيدي أو بالجافية (الجوبية) بينما كان الصيد بالشص هو رياضة العظماء والنبلاء .

وقد كانت بمصر الفرعونية أماكن كثيرة بها مياه شبه راكده كالبحيرات وضفاف الترع والقنوات والمستنقعات ، وهذه الظروف مثالية لنمو نبات البردي الشهير وكذلك لمعيشة أعداد هائلة من الطيور المائية والأسماك وكانت هناك بالتالي فرص عديدة لممارسة النبلاء صيد طيور الماء والأسماك والسباحة أو مجرد التنزه في القوارب الأميرية ولكن ذلك لم يكن يمنع عامة الشعب من الإستحمام و السباحة أو حتى التجديف في هذه القوارب الخفيفة بين أوراق البردي الظليلة وزهور اللوتس المتفتحة الجذابة وكانت هذه القوارب تصنع من أغصان نبات البردي التي تجمع معاً ولقد كان من المألوف أن يرافق الرجل وزوجته وأطفاله في هذه النزاه المائية والذين كثيراً ما كانوا يجمعون زهور اللوتس الطافية أو الطيور التي اصطادهم والدهم وكان الرجل يقف في مقدمة القارب شاهراً عصاه المعقوفة في يده اليمنى ويشير بعض المؤرخين (إيرمان وآخرون A . Erman . et al) أن الرجل كان يصطحب معه قطاً لجمع الطيور التي يصيدها والتي تقع خارج الأيكة أو الدغل . (٣٨ : ٣٢)

وإن كانت هذه الرياضة ترويحية خالصة فإن المصريين القدماء كانوا يصطادون الطيور الكبيرة بشباك ضخمة بهدف تربيتها في المنازل وكان ذلك في حد ذاته هواية وممتعة كبيرة لهم وكانت سعة الشبكة تقدر بحوالي (١٠ - ١٢) قدماً طويلاً وحوالي (٥) أقدام عرضاً . وكانت تنتشر فوق سطح الماء وتحاط بنباتات البردي التي لم تتضج بعد وكانت أغلب طيور الصيد من الأوز والبط وكان من أمتع الأوقات حتى لدى السيدات أن يقتنصن الطيور المهاجرة الجميلة مستخدمين في ذلك الفخاخ فكن فكن يقضين سحابة النهار جالسات في المروج والحقول في إنتظار أن تقفل أحد الفخاخ على طائر منها .

وكان صيد السمك أحد الهوايات المحببة للناس في مصر القديمة وكانت صفحة الماء الهادئة للنيل العظيم تدعو سكان القرى الواقعة على ضفافه لهذه الرياضة السهلة . (٣٨ : ٢١)

وكان الشكل البدائي للصيد بالرمح بمثابة رياضة للأثرياء فكانوا يستخدمون رمحاً طوله حوالي ثلاثة أمتار مربوط في مؤخرته حبل كي يمكن استرداده كما كان الصيد بالشص (السنارة) أحد الأنشطة الترويحية الممتعة وخاصة لطبقة السادة والنبلاء فقد صوروا وهم جالسون على مقاعد في مقابل برك صناعية في حدائق منازلهم يصطادون منها الأسماك .

وبجانب صيد الأسماك والطيور كان المصريون القدماء يصيدون أيضاً العديد من الحيوانات المتوحشة كالتماسيح وأفراس النهر ولقد حفلت التضاريس في الإمبراطورية المصرية القديمة بتباينات مختلفة ما بين صحراء في الغرب تجاه ليبيا وجبال في الشرق العربي وغابات في جنوب الوادي في اتجاه السودان والحبشة وحفلت هذه البيئات المختلفة بأنواع عديدة من الحيوانات المتوحشة والبرية كالضباع والغزلان والثعالب بالإضافة إلى الحيوانات الصغيرة التي يمكن استئنانها كالقطط والكلاب وبذلك أتاحت فرص عظيمة للصيد والقنص على حدود الصحراء والجبال .

ولقد ولع المصريون القدماء بصيد الغزلان حية وكانوا يحتفظون بها في حدائقهم ويسمنونها بالأعلاف مع الماشية ، وكما كانوا يصطادون ثيوس الجبل باليد في الصحراء وبين التلال ومع ذلك فقد كانوا يستعملون حبلأً بنهايته ثقل كالكرة إذا ألقي على حيوان إلتف حوله وهو ما يطلق عليه الآن (الوهق) Lasso وكان على الفرد أن يلقيه على الحيوان فيلتف حول قوائمه وجذعه ثم يكمل هو لفه حول قرونه .

وكانت هذه الطريقة تستعمل على وجه الخصوص في صيد التياتل والغزلان وربما في صيد النعام الذي كلن يجلب حياً ويساق إلى الحظائر حيث ينزع ريشه ويستخدم في الزينة أما الأرناب البرية فكانت تمسك باليد في زمن الحصاد من حقول القمح . (٣٨ : ٢٣ ، ٢٤)

وكان يظن بأن المصريين القدماء يشعرون بازدياد لأسلحة الرماية والتي كانت شائعة بين شعوب الأمم القديمة لكن المصريين القدماء قد استخدموا في الواقع القوس والسهم ولكن بنسبة أقل بكثير من وسائل الصيد الأخرى وحتى عند استخدامهم للقوس والسهم كانوا يستخدمون الكلاب أثناء الصيد كما استخدموا معاونين ليطاردوا الفرائس بالعصى بحيث يقودونها لمواجهة الصيادين الذين كانوا يستخدمون قوساً شديداً وسهماً طويلاً نافذاً كافياً لقتل أسد طوله حوالي ياردة .

ولقد احتفظ الأثرياء بمعرض خاص للوحوش المأسورة بالإضافة إلى تلك الحيوانات التي تم استقدامها لمصر عن طريق التجارة أو الهدايا أو الجزية التي تقدمها بعض الشعوب لملوك مصر وأمرائها . كما كانوا يحضرونها من بلاد البخور ومن أعالي النيل كالقردة والزراف والأفيال كما كانوا يستقدمون الدببة من سوريا . وكان متعتهم تكتمل عندما تولف هذه الحيوانات وتستنس وذكر أنهم كانوا يعلمون القرد الحبشي الرقص وفهم بعض الكلمات أو عندما يتغلب الأسد على طبيعته الوحشية ويعود بالتدريب على أن يسير وديعاً يتبع

صاحبه كالكلب ولقد تعود رمسيس الثاني أن يصاحبه مجموعة أسود أليفة في معاركه .
حيث كانت تقبع ليلاً أمام الخيمة الملكية . (٣٨ : ٢٧)

وفي مصر القديمة احتل الثور نفس المكانة التي احتلها الأسد في العصر الوسيط فكانوا يتناولونه في أشعارهم وكانوا يعجبون أيما إعجاب بقوته البدنية الهائلة وبقرونه الصلبة ولذلك لم يكن غريباً أن يهتم المصريون القدماء بالمصارعة وخاصة مصارعة الثيران بعضها لبعض وقد كانوا يحتفظون بها لنفس الغرض حيث يمكن تمضية وقت ممتع في هذا النشاط الترويحي وفي ساحة المصارعة كان كل ثور إسم وكان الرعاة بعصيتهم الصغيرة يساعدون كحكام وتخليص قرون الثيران التي تتشابك في بعضها البعض فإذا إنتهت الحفلة نزل إلى الحلبة ثور مزين برداء مزخرف لمقاتلة الثور الفائز .

ومن ألوان الرياضة الترويحية لدى المصريين القدماء ما كانوا يمارسونه فيما يشبه الطعن بالزانه بين فردين قائمين متقابلين على قوارب خفيفة في النيل كما كان هناك ، نوع من المصارعة شبيهة بذلك بين عدد من المتنافسين حيث كان على الفائز أن يسقط الجميع من الملعب كما كان هناك من يبارز بعضاً مرتدياً في ذراعه اليسرى قطعة خشب أخرى كدرع صغير لتوقي ضربات المنافس وهناك رأى يرى أن تلك العصى كانت مبطنة بالقماش تحسباً للأذى ولم تبرز الرسوم تغلب أحد على الآخر أو يحدث في جسمه جرحاً ولا ألماً . (٣٨ : ٢٧)

١٤/١/٢ الفنون التشكيلية والفنون اليدوية :

يتميز فن كل أمة من الأمم بخصائص معينة تتأثر بواقع البيئة التي احتضنت ذلك الفن ، فمصر بأرضها الرحبة ومناخها المعتدل ومناظرها الطبيعية الأخاذة وشمسها الساطعة وواديها الأخضر كانت انعكاساً للفن المصري القديم .

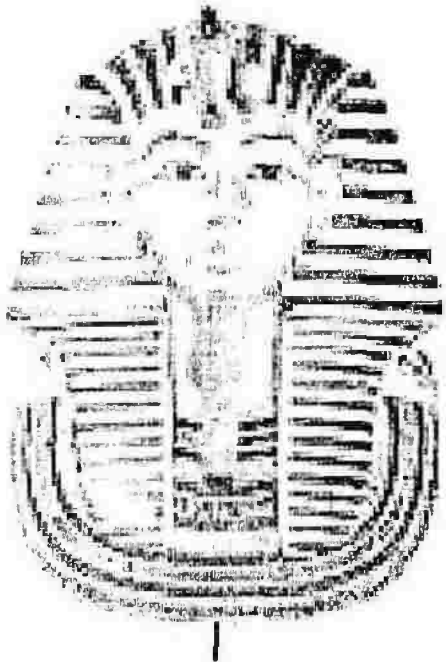
ولقد نبتت فكرة عمل التماثيل عن عقيدة المصري القديم من أن روح الميت تحل في تماثيل صاحبها انتظاراً ليوم البعث والحساب ، وكانوا لا يكتفون بتمثال واحد بل قد يصل العدد إلى عشرين تماثلاً على سبيل الإحتياط ، فكان الهدف في الأصل ديني بحت ، ثم سرعان ما انتشرت التماثيل بأنواعها في طول البلاد وعرضها ، وكانت آية في الدقة والجمال والتناسق .

ولقد عرف المصريون القدماء فن الخزف وصناعة الزجاج والنسيج والنجارة وأشغال المعادن وغيرها من الفنون ذات الطبيعة التطبيقية تدل الآثار التي وجدت في (أم الجعاب) على انتشار فن الخزف والأواني لدى المصريين القدماء . (٣٨ : ٣٧)

أما عن فن التصوير في عهد الدولة الحديثة : العصر الذهبي هذا الفن وقد تطور فن التصوير وسارت مذاهب التصوير وسارت مذاهب التصوير على نحو قريب من مسالك أساليب النحت في نفس المرحلة وبقيت على نماذجها الواقعية المترفة فملأت جدران مقابرهم بمناظر المآدب والمحافل والرقص والشراب والطرب وزادت تصوير الزهور والمزاهر وصورت مجالات الطبيعة الطلقة وصيد البر وصيد النهر وفن التصوير يعتبر من أنواع الفنون التشكيلية أو اليدوية من الأنشطة الترويحية التي ظهرت في عهد الدولة الحديثة . (٢٩ : ٣٥٠)

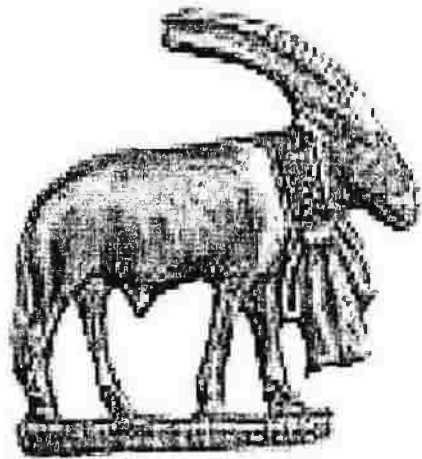
وهناك فنون أخرى تتمثل في الكتابة على أوراق البردي والآثاث والفنون الصغرى المصنوعة من الحجر والخزف والزجاج وأدوات الزينة والمعادن الثمينة التي كانت تصنع منها الحلي واستخدام الجلد والسجاد والملابس . (٢٧ : ٨١٣)

وتظهر بعض هذا الأنواع في الإشكال الآتية :



شكل (٢-٢)

صور توضح النحت الفرعوني

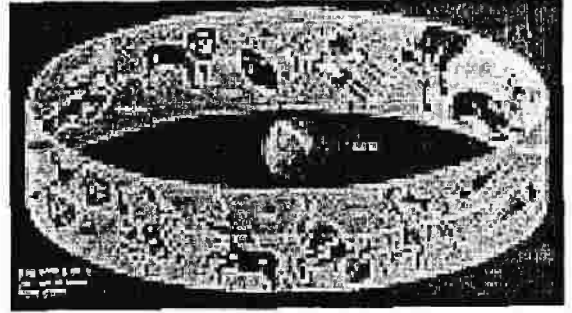


شكل (٢-١)

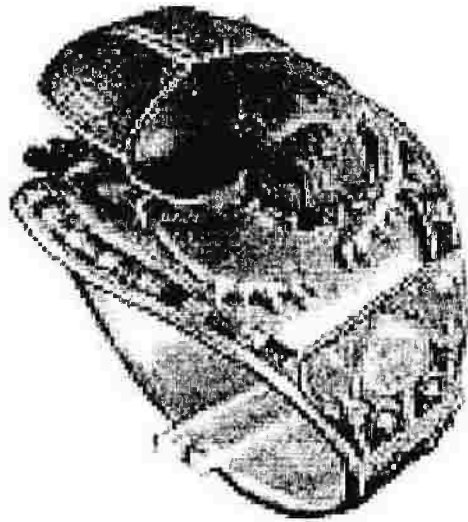
نحت



شكل (٢-٤)
صناعه التماثيل

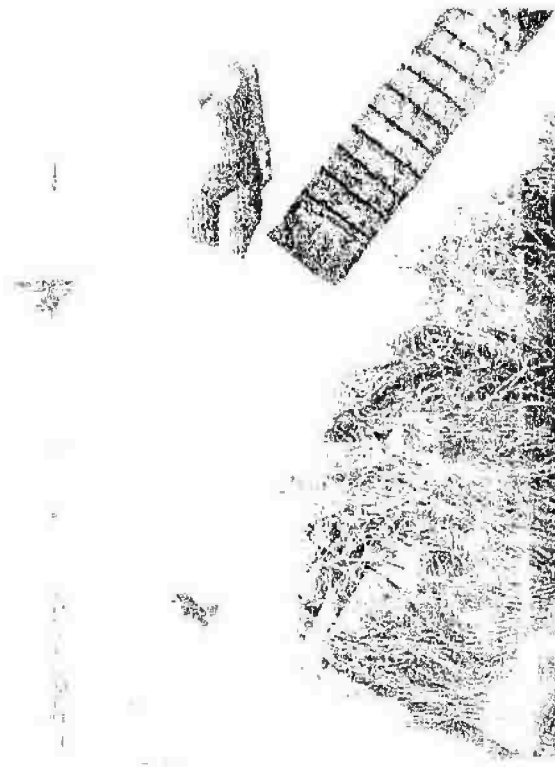


شكل (٢-٣)
أدوات الزينة



شكل (٢-٥)
إشغال معادن

سوار زائع من ودائع معبد بواسطه - المتحف المصرى الدولة الحديثه الأسرة ١٩



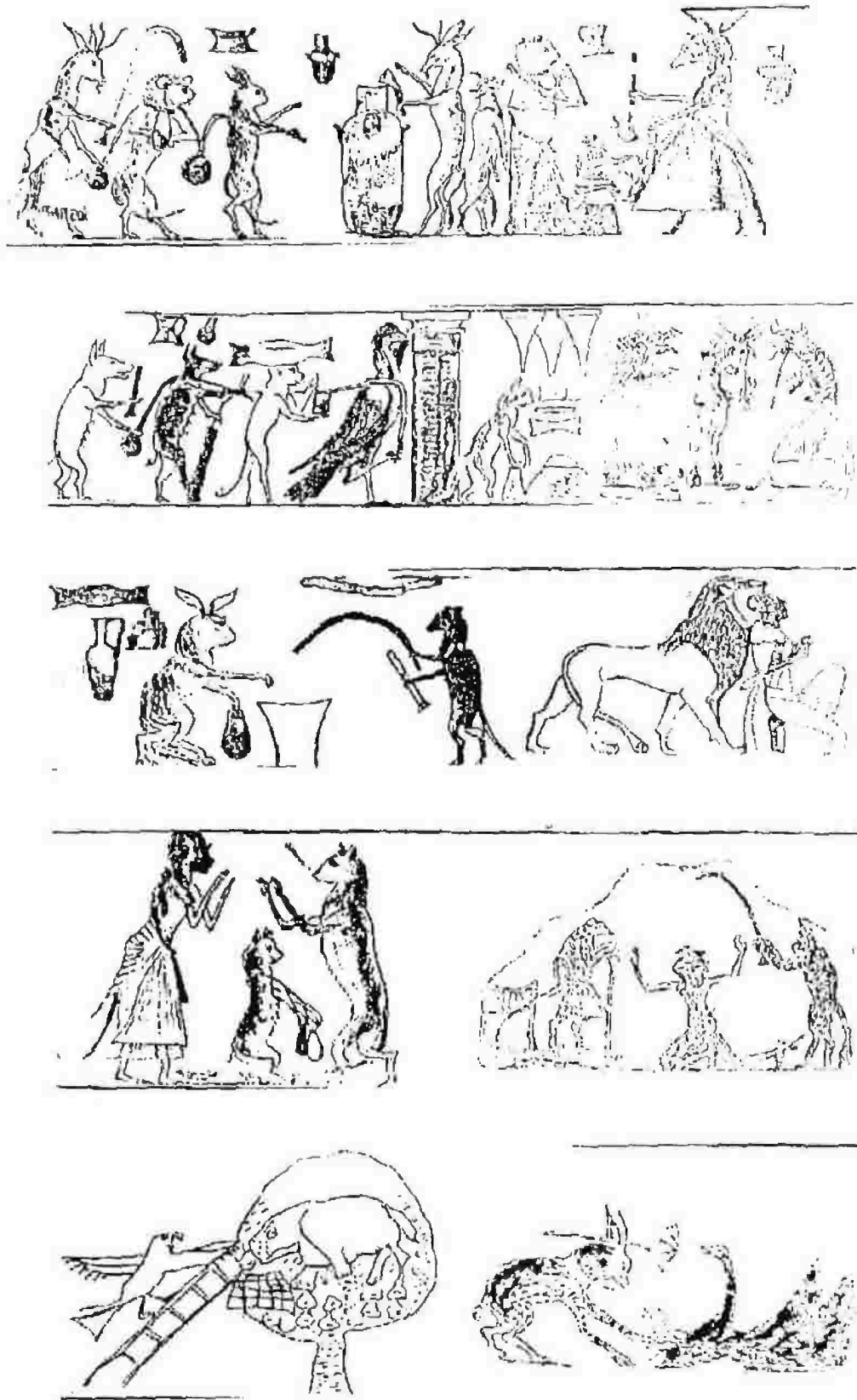
شكل (٢-٦)

غزل ونسيج الكتان والأدوات المستخدمة في هذه العملية ، وفي أعلى الصورة تمثال لجسم نفرتيتي (أو ربما لإحدى بناتها وهي ترتدي ثوباً ذا ثنيات متكررة - بليسية)



شكل (٢-٧)

وجه سيدة مرسومة بالألوان المائية مقبرة منا - طيبة



شكل (٢-٨)

مجموعة من الرسوم الكاريكاتيرية
مجموعة من الرسوم الهزلية الذي قدمها الفنان المصري

ومن مظاهر الترف في تلك الفترة ما تركه المصريون القدماء في مقابرهم من تحف فنية ومن صناديق وأوعية وأواني ومغارف للدهون والعطور ومراود للكحل وأمشاط للشعر التي بلغ الصانع في إجرائها درجة عالية مما كان يملأ النفس يومئذ من ذوق فني رفيع مما يضيف على النفس السرور والاستمتاع بالوقت . (٤٠ : ١٠٣)

١٥/١/٢ الموسيقى في مصر الفرعونية :

وكان عدد الموسيقيين كثيرا في تلك العصور ، فلا يخلو أى بيت كبير منهم فى أى احتفال فضلا عن البيوت الأميرية والملكية .

وكان للمصريين القدماء آلات موسيقية لا تحصى وعنها أخذ الكثير من الآلات المعروفة لنا اليوم فى العالم كله ، ومن ذلك الناي والعود والهارب ، وجاء ذكر عازف الناي (خوفو - عنخ) الذي كان يشغل منصب مدير الموسيقى بالبلاط الملكي خمسة وأربعين عاما خلال الأسرة الرابعة . (٣٨ : ٣٤)

وفى الإمبراطورية القديمة جاء ذكر (زاحينيم Rahenem) الذي كان مطربا ومدير جناح الحريم فى نفس الوقت ، والذي كان يطلق عليه مدير الترفيه الملكي وجاء أن هؤلاء المغنين كانوا يطربون الملك بأغانيهم الشجية ، كما كانت لهم مكانة عالية فى البلاط الملكي إيرمان .

وفى الإمبراطورية القديمة كانت النساء تغنى بدون مصاحبة موسيقية ، فقد كانوا يفضلون سماع صوت المرأة الجميل بمفرده ، بينما صاحبت الموسيقى أغاني الرجال ، ويبدو أن الغناء النسائي كان مصاحبا للرقص كفن مستقل بذاته ، ولقد جاء ما يفيد أن أحسن مدارس الغناء كانت فى (ممفيس) ، وكانت أفضل الآلات الموسيقية هى الهارب ، وكان من حجمين :- متوسط له ست أوتار ، وكبير له عشرون وترا ، وكما ظهر هارب صغير يسند على الكتف ، ولقد تطورت الآلات الموسيقية واتجهت نحو التصغير مما سمح بشيوع استخدامها بين عامة الناس ، ولعل اللوت (Lute) مثال لذلك وهى آلة تشبه العود ولكنها غاية فى النحافة والرقّة وكانت تكتب فى اللغة الهيروغليفية على نفس شكلها فى الطبيعة . (٣٨ : ٣٥)

وكان الناي (الفلوت) هو آلة النفخ الأكثر استخداما وكان ذا مقاسين الأول كبير وكان يستخدم بميل لأسفل لطبيعة طوله ، والثاني صغير يستخدم أفقيا ، كما استخدم المصريون القدماء المزمار ، وهناك صور لمزمار مزدوج وجاء في دافيز - العمارنه رسم يمثل جوقة موسيقية لسيدات يعزفن على أنواع مختلفة من الآلات الموسيقية .

ولم تكن الموسيقى جانبا هاما في الإحتفالات فقط ، بل لقد ورد أن فرقة موسيقية كانت ترافق رب البيت أحيانا في نزهة ، وعلى درجة الخصوص عازف المزمار المزدوج ، كما كان الفلاحون يبتهجون بسماع الموسيقى وقت الحصاد وأثناء عملهم بشكل عام .

وجاء ذكر (إخناتون) في الدولة الحديثة الفرعونية وحبه الشديد للموسيقى وكان أكثر الملوك اهتماما بأمرها ، حتى أنه بنى دارين صغيرين متجاورين لقصره كسكن لفرقة الموسيقى بإحداهما طابق خاص للتدريب ، وآخر للعازفات حيث تضعن فيها الآلات الموسيقية وأدوات التجميل الخاصة بهن . (٣٨ : ٣٥)

وفي الحفلات والأعياد كانت تقام حفلات الموسيقى والغناء والرقص والتي كانت تشهد حضور عدد كبير من سيدات المجتمع ، اللاتي كن يبدين اهتماما بالغاً بالأزياء والزينة وكن يتعاطين الشراب ويتبادلن الأحاديث ، وكن يظهرن اهتماما خاصا بشم الورود والأزهار وكان الخدم من الصبيان والفتيات يدورون عليهن بالشراب وأنواع الروائح والعطور والورود والمرامح المعطرة (الكريمات) وأكاليل الزهور ، كما كانوا يشجعون الضيوف على الاستمتاع باليوم البهيج بالغناء الرقيق .

وقد ترجم ماسبيرو Maspero أحد هذه الأغاني فجاء ما معناه " استمتع بمباهج اللحظة التي تحياها ، قبل أن يأتي الموت فيضع النهاية لكل المباهج " .

ولم يقتنع المصريون القدماء بالأعياد الدينية الرسمية ، بل كانوا يتلمسون أي فرصة لترتيب الحفلات وإقامة المآدب وشرب الجعة ، ويبدو أن شرب الجعة والخمر كان أحد تفضيلات وقت الفراغ ولكنهم كتبوا يحذرون من السكر الشديد الذي يلقي بصاحبه على قارعة الطريق كالأطفال الصغار .

ولقد كتب أحد المعلمين ينصح تلميذه بما معناه :

" لقد قلت أنك تخليت عن الكتب أنك قد انغمست بنفسك في الملذات وأخذت تمشي متعجبا من شارع إلى آخر حيث تفوح منك كل ليلة رائحة الجعة ورائحة الجعة تبعد عنك الرجال لأنها تدمر الروح أما الآن فقد تعلمت العزف بالناي وتصغي للمزمار وتترنم مع القيثارة وتغني مع الهارب " .

وفي مصر القديمة لم يكن الشباب عابثا إلى هذه الدرجة ، فلقد أتيح له العديد من فرص اللعب والترويح ، التي تنعش الروح وتجدد النشاط وخاصة بعد الدراسة والاستذكار . (٣٨ : ٣٦ ، ٣٧)

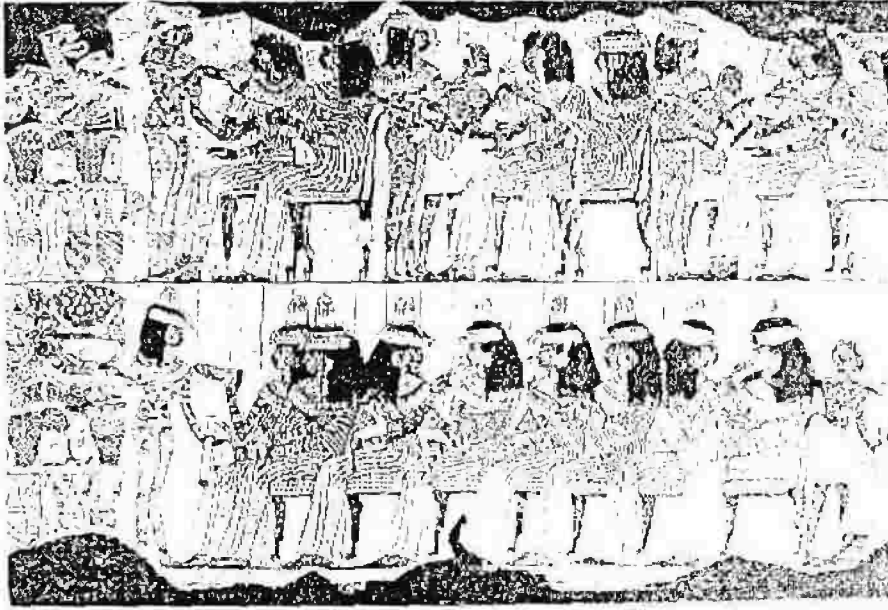
١٦/١/٢ الموسيقى في الدولة الحديثة من مصر الفرعونية:

في حوالي عام ١٥٥٠ ق . م تمكن أحسن من طرد الهكسوس الغزاة وأسس الأسرة الثامنة عشرة من الدولة الحديثة التي يعتبر بعض ملوكها من أشهر ملوك العالم القديم وبدأ بذلك عصر الدولة الحديثة حيث سيطرت الامبراطورية المصرية على معظم أنحاء العالم القديم في أفريقيا وآسيا .

ومما لا شك فيه أن تلك البلاد والمناطق التي فتحها مصر ودخلت في نطاق الامبراطورية المصرية كانت لها موسيقياها الخاصة وآلاتها الموسيقية التي تختلف في قليل أو كثير عن الآلات الموسيقية التقليدية التي كانت معروفة في مصر لذلك يمكن القول بأن الموسيقى المصرية قد تبادلت التأثير والتأثير مع موسيقى الشعوب والأمم التي دخلت في نطاق الإمبراطورية المصرية في عصر الدولة الحديثة .

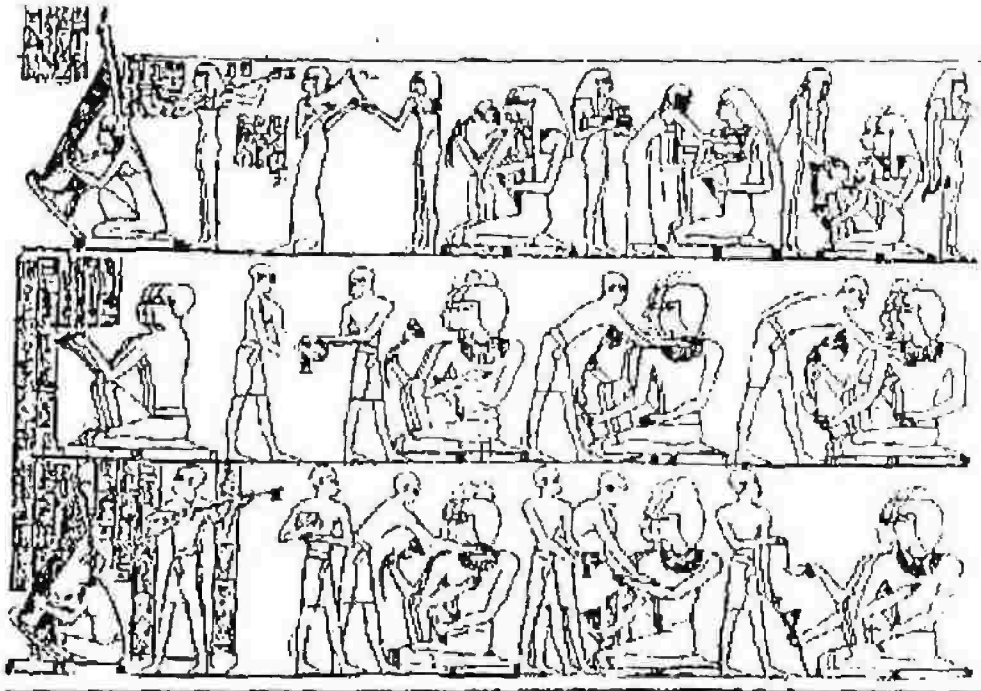
وتدل مئات النقوش التي ترجع تاريخها إلى ذلك العصر على حدوث تطور هائل واسع المدى في الموسيقى المصرية. سواء من ناحية صناعة الآلات الموسيقية التقليدية أو صناعة آلات موسيقية جديدة لم تكن معروفة من قبل أو من ناحية الأداء الموسيقي ويظهر ذلك بوضوح في النقوش التي تصور لنا الحفلات الموسيقية الغنائية والراقصة وموسيقى الولائم والحفلات الخاصة التي كانت تقام في بيوت النبلاء والموسيقى التي كانت تعزف في المعابد أو في قصور الملوك . (١٩ : ٢٢٤)

وتظهر بعض هذا الأنواع فى الإشكال الآتية :



شكل (٩-٢)

مظاهر الاحتفال بالعيد من خلال الاحتفاء بالضيوف
مقبرة نخت بطيبة - الأقصر



شكل (١٠-٢)

وليومه بها حفل موسيقى ، وقد جلس الزوار على الكراسى أثناء عزف الفرقة على الجناك
والطنبور والمزمار والطبل

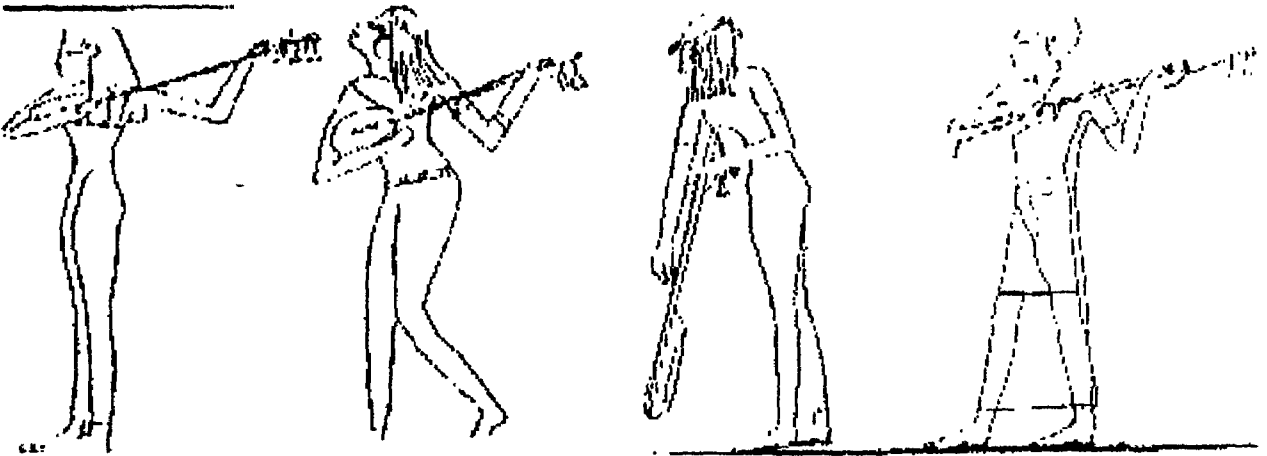
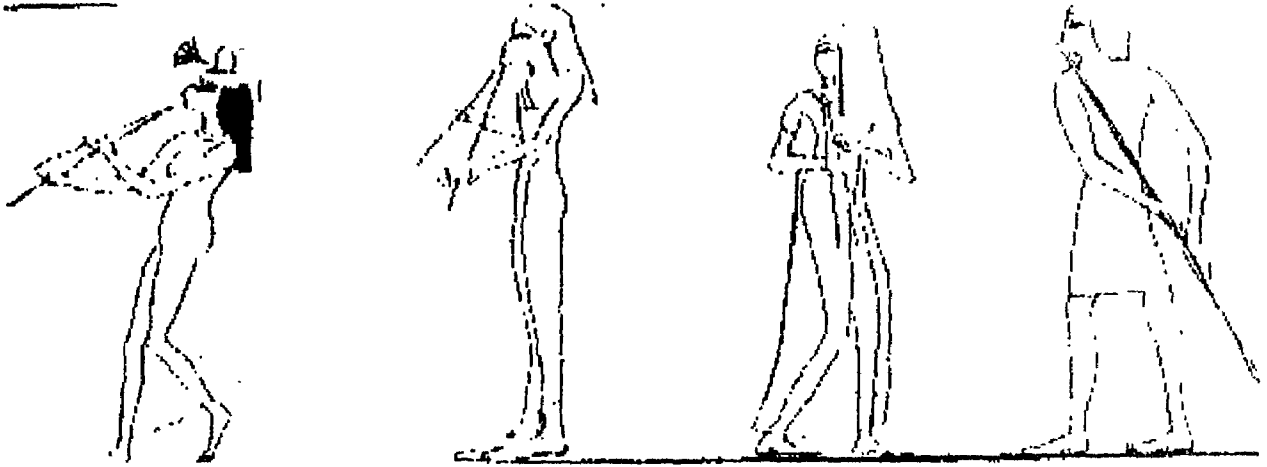


شكل (١١-٢)

نقش حائطي يمثل اميرات جالسات ويستمعون لعازف الهارب الضرب - مقبره نخت بطيبه ,
الاقصر (١٤٢٥ ق م)

ومن المعروف أن الآلات الموسيقية المصرية في الدولة الحديثة كانت تشتمل على آلات وترية وآلات نفخ وآلات إيقاع وقد تعددت أشكال الآلات الوترية بين " الهارب " الذي يلعب عليه الموسيقي جالسا و " القيثارة " يحملها الموسيقي بيد ويعزف عليها بالأخرى واستخدم المصريون أيضا آلة قريبة الشبه بالعود بالعود وكانت تحمل على الصدر في وضع أفقي كما يستخدم الكمان الآن أو في وضع رأسي كما تحمل الربابة . أما آلات النفخ فكان أهمها المزمار الذي تعددت أنواعه ما بين قصير وطويل ومزدوج . وآلات الإيقاع من أقدم الآلات الموسيقية في مصر وقد تعددت أشكال الدفوف والطبول والصنوج وكثيرا ما كان يصحب بعض أنواع الموسيقى التصفيق بالأيدي .

وتظهر بعض هذا الأنواع فى الإشكال الآتية :



شكل (١٢-٢)

مجموعه من العازفات على الآلات الموسيقية المختلفة منها الناي - الناي المزدوج القيثارة
- الهارب - العود - المزهر - الدفوف وتؤدي بعض الهازفات حركات إيقاعية تصاحب
الاداء الموسيقى فى الدولة الحديثة من مصر الفرعونية

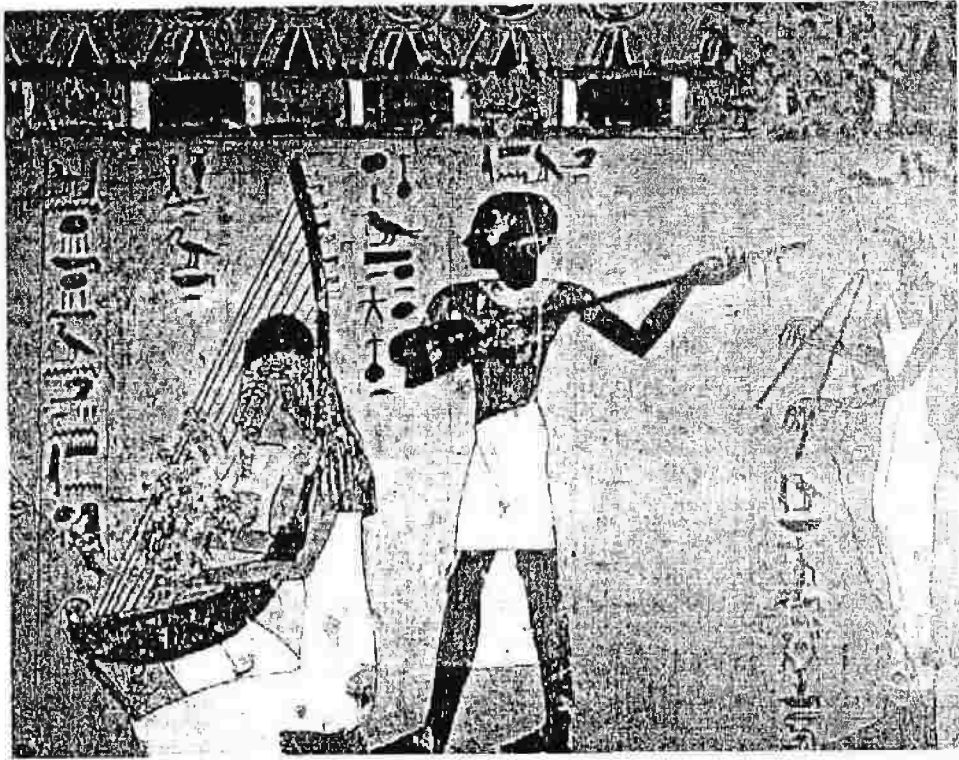
وقد استعان المصري القديم في الحفلات بفرق موسيقية كاملة وكانت هذه الفرق في البداية من الرجال ثم اشتركت فيها بعض النساء وأصبحت في النهاية قاصرة عليهن ويلاحظ ارتباط الموسيقى بالغناء في العصور القديمة . وقد تطورت الموسيقى حسب العصور وقد أعجب بها الإغريق القدماء رغم أنهم رأوا مصر في فترات ضعفها الأخير . (٣٥ : ٨٦)

وتظهر بعض هذا الأنواع في الإشكال الآتية :



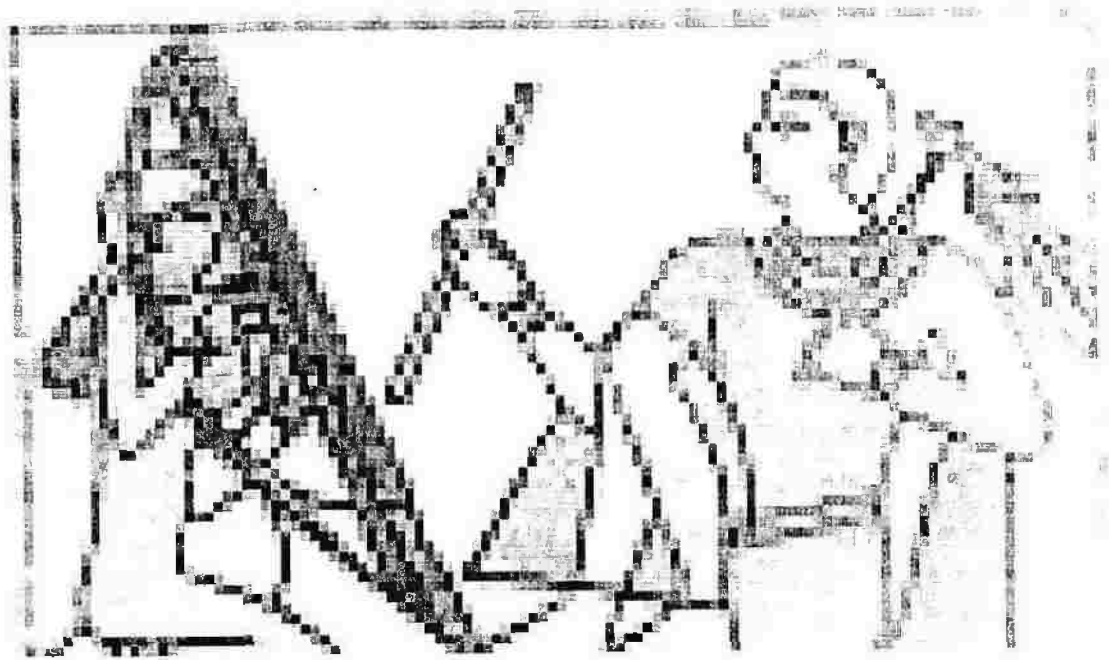
شكل (١٣-٢)

فرقه موسيقية تعزف على مجموعه من الآلات الموسيقية
المتحف المصري بالقاهرة - مقبرة ناكهت - طيبة



شكل (٢-١٤)

حفلة موسيقى في وليمة من عهد تحتمس الثالث من مقبرة امنمحات ، طيبة



شكل (٢-١٥)

منظر يمثل زوجاً يستمع لعزف زوجته

١٧/١/٢ الرقص في مصر الفرعونية والدولة الحديثة:

من الموضوعات العديدة التي عبر عنها الفنان المصري القديم . موضوعات الإحتفالات والتي كانت تشتمل على الموسيقيين والراقصين . وكانت حفلات متنوعة فهي إما حفلات عادية أو حفلات دينية ، وقد كانت الموسيقى والرقص يعتبران من عناصر الطقوس الدينية .

بالنسبة للعقيدة المصرية القديمة مان للرقص بمثابة فرصة وطريقة للتعبير عن مشاعرهم وخاصة عند البهجة ، فقد كان الرقص والمرح مرادفا شائعا في أشعارهم ورسوماتهم ومنحوتاتهم ، وكانوا يقدمون القرابين للآلهة بعد الحصاد من القطفة الأولى للثمار ثم يرقصون فرحين بالحصاد والمحصول الوافر إمتنانا للآلهة .

وقد ظهر بعض السيدات وهن يمارسن ألوانا مختلفة من الرقص ، ولم يذكر أن ذلك بسبب عيد معين أو لمناسبة ما .

وقد وجد في بعض الرسومات راقصين يمسكون بأيديهم عصيا قصيرة يجعلونها تصطك ببعضها البعض كلما اقتربوا من بعضهم البعض .

وفي الإمبراطورية القديمة كانت رقصاتهم أكثر وضوحا وجمالا وكانت بمصاحبة الموسيقى وعدد من المغنيات يتراوح ما بين ثلاث أو أربع مغنيات يقفن في موقع خلفي بالنسبة للراقصات ولوحظ أنه في بعض المناسبات ، وكان يوجد خلف الراقصات نصب يمثل الإله باستت Bastet إله البهجة وهو مرتدي قناع القط الذي اشتهر به وعلى مقربه منه قزم عاري لاشك في أن له دورا سيأتي في الرقصة أو بعدها وكانت الراقصات عادة ما ترتدي ملابس شفافة وقصيرة حول الوسط .

ومن المناسبات التي كانت تقام بها حفلات الرقص ما ذكره (ديفيز) Davies عندما يصل رب البيت من رحلة قام بها أو عندما يمنحه الملك بعض الحلي الذهبية ، فكانت النساء يخفن لإستقباله راقصات وهن يضربن الدفوف وفي أيديهن بعض فروع الأشجار ، كما كان وصول الجزية من البلاد الأجنبية سببا وجيها للإحتفال حيث يستقبلها الشعب رجالا ونساء بالرقص ، كما كانت حفلات الرقص تقام في المآدب للترحيب بالضيوف عند الأكل وبعده ، وكان أغلب ألوان الرقص يجري بمصاحبة الموسيقى .

وفي عصر الإمبراطورية الحديثة أصبح الرقص أكثر شبها في أنواع الرقص المعاصر المعروف في بلدان الشرق ، وقد ارتدت الراقصات ملابس طويلة ولكنها شفافة ، ممسكات بأيديهن الدف أو الرق والبعض الآخر ممسك بالصنّج ، وكن يؤدين الرقص بالإلتفاف والدوران بسرعة مع حركات لوي وثني بها الكثير من الدلال ، وكان الرقص في هذا العصر من الأمور الممتعة ونشاطا ترويحيا ذا طابع اجتماعي ، فكانوا ينتهزون المناسبات فيستدعون مجموعة من الراقصات لإمتاع الحضور ولخلق جو اجتماعي بهيج .

وفي شكل آخر محفوظ بالمتحف البريطاني - أشار ويلك Wilke إلى الراقصات اللاتي يرقصن وهن مرتديات غلالة رقيقة يصفقن ويملن بإيقاعات متوافقة بجوار قنينات الشراب وجلس بعض سيدات المجتمع لمشاهدة الرقصات .

وكان عدد الموسيقيين كثيرا في تلك العصور ، فلا يخلو أي بيت كبير منهم في أي احتفال ، فضلا عن البيوت الأميرية والملكية .

تعددت أشكال الرقص في مصر الفرعونية واتخذ معان مختلفة فهناك رقص في المناسبات الاجتماعية ورقص في المعابد فقد عرف المصريون الرقص بمصاحبة الموسيقى وكان هذا الرقص في أيام الدولة القديمة هادئا تخطو فيه الراقصات خطوات بطيئة مع تحريك أيديهن وتصاحبهن وتضبط إيقاعهن تصفيق أخريات .

أما في الدولة الحديثة فقد تميز هذا الرقص بتمايل الفتيات في رشاقة ودلال مع تمايل الجسد وتحريك الأزرع والسيقان . وكانت الرقصات يقمن بالغزف على الآلات الموسيقية أو المزمار .

أما الرقص الديني فكان شديد الأهمية لدى المصريين القدماء ومثل جزءا من الطقوس الدينية والجنائزية فقد كان يسلى الميت ويطرد الأرواح الشريرة .

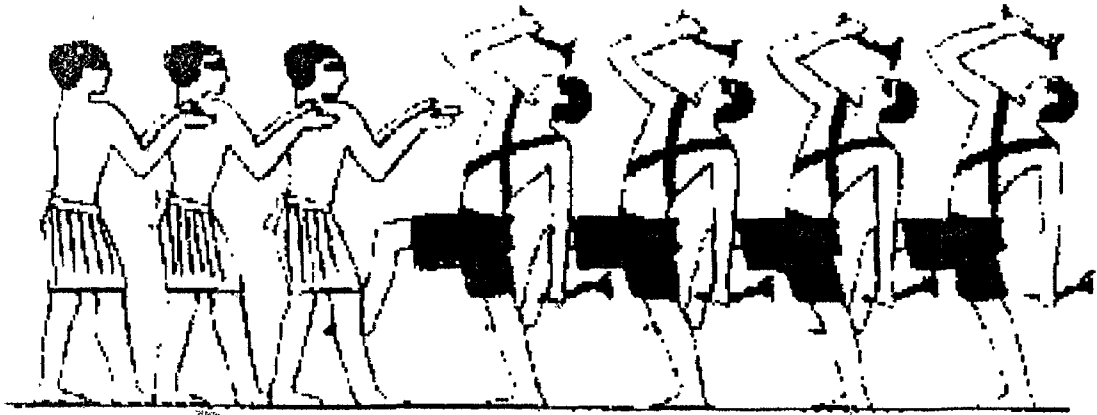
أما رقصات الحرب فكان يمارسها بوجه خاص الجند المرتزقة من ليبيين ونوبيين وغيرهم وكانت إحدى وسائل التسلية والترفيه عن الجنود في أوقات الراحة . (٣٦ : ٨٧)

وتوضح الرسوم والنقوش الخاصة بالدولة الحديثة بعض أنواع الرقصات المختلفة التي كانت تمارس في تلك الفترة وهي على النحو التالي :-

(١) الرقص الرياضي

تميزت بعض الحركات الراقصة التي ظهرت في النقوش بالتسلسل الحركي وقدرة الراقصين على الوثب لأعلى ومرونة الجسم فهم يمتازون بالإبداع والدقة واستخدام الأوضاع المختلفة للجسم مثل الميل والتقوس والدوران والمرجحيات وهذا النوع من الرقص يدخل ضمن الرقص الرياضي أو الترويعي . (١٠ : ٣٥)

وتظهر بعض هذا الأنواع في الإشكال الآتية :



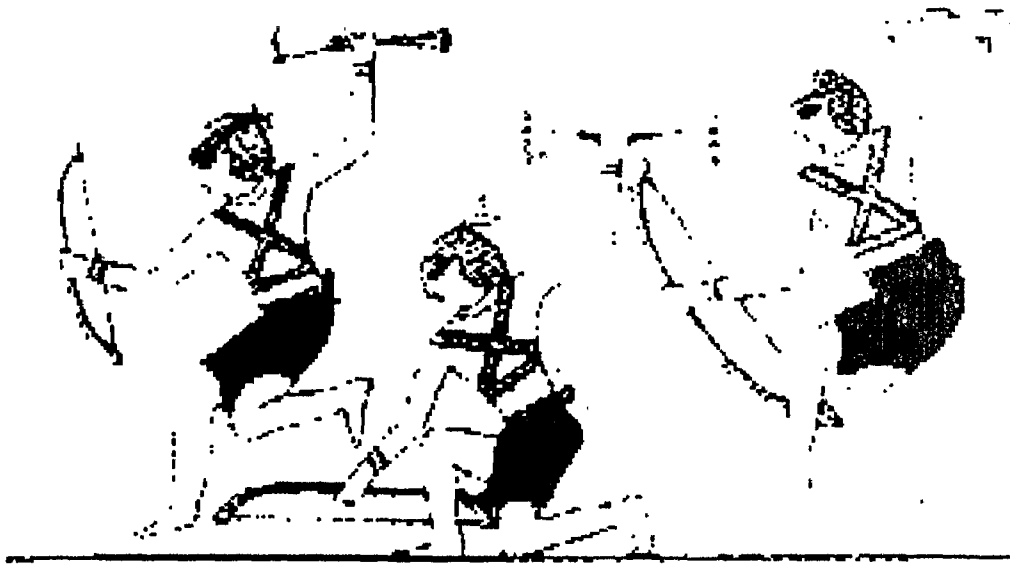
شكل (١٦-٢)

الرقص الجماعي

(٢) الرقص الحربي

أوضحت الرسوم والنقوش الخاصة بالدولة الحديثة الرقص الحربي وهو وسيلة من وسائل التسلية للقوات العسكرية في وقت الراحة. (٣٤ : ٥٨)

وتظهر بعض هذا الأنواع في الإشكال الآتية :



شكل (١٧-٢)
نموذج من حركات الرقص الحربي

(٣) الرقص الجنائزي

ظهر في الدولة الحديثة نوع جديد من الرقص يتم فيه التعبير عن الحزن بأداء بعض الحركات التي تؤديها النوائح في أوضاع تعبر عن الحزن والخشوع وأحيانا في أوضاع كما لو كانت لدفع الشر والشياطين حيث تؤدي من المستوى المنخفض في وضع جلوس الجثو أو نصف الركوع وأحيانا من الوقوف في خشوع وهذا النوع من الرقص يشبه إلى حد كبير أوضاع الحزن المستخدمة في الرقص الحديث الآن. (٤٠ : ٤٠)



شكل (١٨-٢)

فتيات يرقصن وأخريات يصاحبهن بضرب الدفوف

تري هنا رقصاً توقيعياً على دق الدفوف حيث تهز جماعة من النساء رؤسهن وشعورهن المستعارة في تزامن مع أقدامهن وإلى حورا هن فتاتان صغيرتان يتطاير سعوهما مع النسيم وهن يرقن في عصية مع ضجيج المصفقات إذ يرصين جميعاً بالموكب (وثمة موكب مشابه يصحب الجنازة من الدولة الحديثة في قبور وسرحات روع موسى في جبانة طيبة وفي مقبرة باحرى بالكاب) الدولة الحديثة الأسرة ١٩ .

٤) الرقص الديني

كان الرقص في الدولة الحديثة جزءاً من عباداتهم ، حيث كانوا يعتقدون أن الغناء والرقص والموسيقى ومن اهتمامهم بالعبادة وطرق التعبير عنها

وتظهر بعض هذا الأنواع فى الإشكال الآتية :



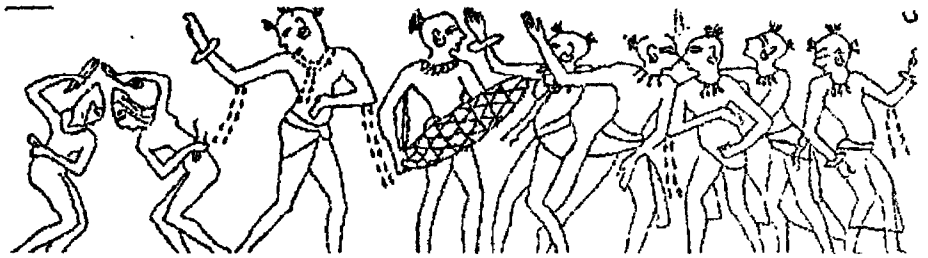
شكل (١٩-٢)

لوحة تعبر عن رقص العباده باستخدام افرع الأشجار
شكل يوضح مجموعة الراقصات والضاربات على الدفوف وتظهر رشاقة حركة فى التعبير
عن الشعور بالسعادة والمرح

٥) الرقص الغنائي

اهتم المصريين القدماء بالفرق الموسيقية وتكوينها والأصناف المتعددة من الآلات
الموسيقية حيث كانت مصاحبة للحركات الراقصة عند الأداء ويلاحظ مصاحبة الغناء للحركة
مع وجود صيحات توقيئية تدل على الغناء وقد يكون هذا النوع للتسلية حيث يمتزج فيه
الغناء والموسيقى مع الحركة . (٣٤ : ٦٠)

وتظهر بعض هذا الأنواع فى الإشكال الآتية :



شكل (٢٠-٢)

الرقص الغنائي مجموعة الراقصات تؤدين الحركات الإيقاعية المختلفة مع الغناء

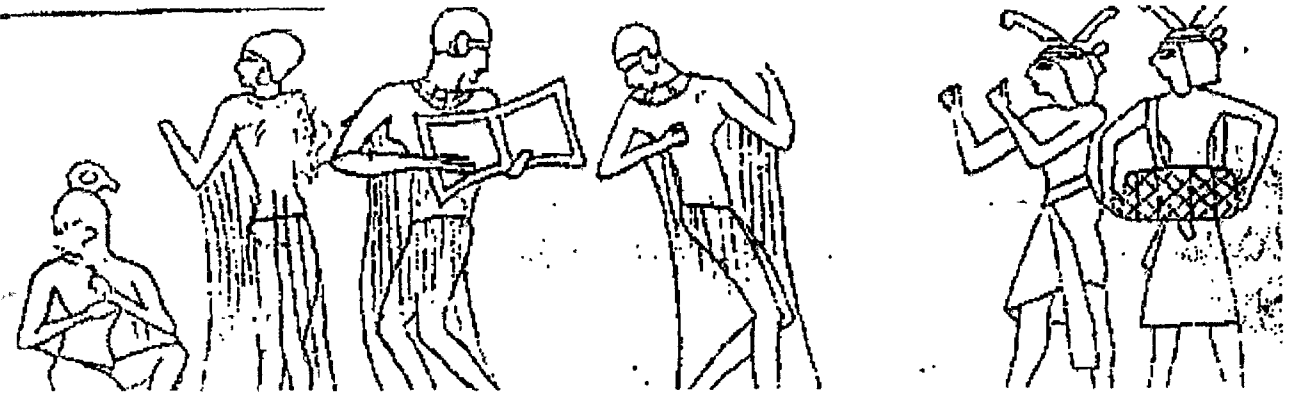
(٦) الرقص الجميل

تشير الرسوم المنقوشة على الآثار أن المجموعة الموسيقية المصاحبة للرقص تأثرت بالرقص الآسيوي بل وتلائم معه حيث كانت السيدات يتحركن بصورة ساحرة وبخطوات منسقة في أثواب شفافة وكانت الراقصات يقمن بعزف الموسيقى دون الإستغناء عن المصنفات والعازفات .

وبالرغم من اختفاء الكتابات المصاحبة للرسوم فلقد ذكر الرقص في الأناشيد الوطنية والأغاني وكتابات التلاميذ بخط اليد . (٥٧ : ٢٢٤)

وهناك شواهد أثرية أخرى تتجلى في النقوش التي تصور حركات الرقص الجماعي الذي تشترك فيه مجموعة من الراقصات النساء أو الراقصين الرجال أو منهما معاً . (٤٨ : ٢٥٦)

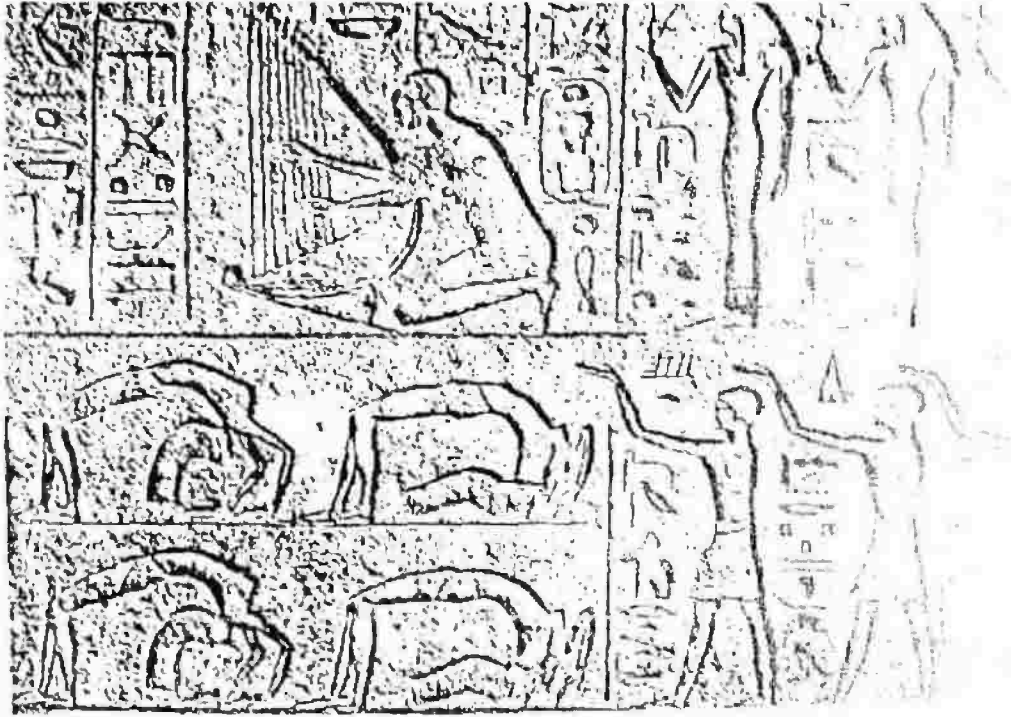
وتظهر بعض هذا الأنواع في الإشكال الآتية :



شكل (٢١-٢)

الرقص الجميل

مجموعة من الفتيات تؤدين الحركات الإيقاعية المختلفة



شكل (٢٢-٢)

الرقص الإيقاعي على الموسيقى (الأكروبات) معبد حتشبسوت الكرنك الأسرة ١٨
(١٥٥٤-١٣٠٦ ق.م) في الدولة الحديثة

١٨/١/٢ التعبير الحركي (رقص) في الدولة الحديثة من مصر الفرعونية:

لم تكن حياة المصريين القدماء كلها كدا أو تعباً بل كثيراً ما لجأ المصري إلى المرح واللهو البريء ليشبع حول نفسه جواً من البهجة والسرور وكان الرقص من أهم وسائله في هذا السبيل وقد احتل الرقص مكانة كبيرة في حياة المصريين القدماء ولعب دوراً هاماً في مجتمعهم وأخذوا يمارسوه رغبة في اللهو والتسلية أو الترفيه عن النفس وعدوه مظهراً من مظاهر التعبير عن سرورهم وإمتنانهم بما أنعم الله به عليهم من نعم كما لجأوا إليه عند وفاة عزيز لديهم إبتغاء إدخال السرور على قلب المتوفي وطرد الأرواح الشريرة التي قد تؤذيه واعتبروه أيضاً فناً راقياً تستمتع بمشاهدته ويمارسه الملك أو من يمثل في الاحتفالات والأعياد ويقبل عليه الجميع يستوي في ذلك العامة والخاصة لما أكثروا من تصويره ضمن ما صور من مظاهر الحياة اليومية على جدران المقابر . (٩ : ٥)

حيث أصبح مهنة مرموقة تجتذب لإحترافها كلا من الرجال والنساء على السواء .
وكان الرقص يؤدي مصحوبا بالموسيقا وكانت الحركات في مجموعها معبره عن الطابع
المصري للفنون السائدة آنذاك . (٣٥ : ٤٢)

وقد اعتبر قدماء المصريين أن الإبتهاج والرقصين لفظين مترادفين حتى في التفسير
الهيروغليفي لكلمة رقص ولفعل يرقص منها يفرح أو يرقص ولا يخلو منه أي إحتفال .

وقد اعتبروه تعبيراً طبيعياً عن الفرح واعتاد الفلاحون ممارسة الرقص عند الحصاد
. كما كان يدور الرقص أيام الإحتفالات بأعياد المرح والسرور . (٥٦ : ٦٨)

وكان الشعب المصري بلا شك يفرح كثيراً بالرقص ويسر به والرقص كان يصور
ويذكر في النصوص أن الرقص طبقاً لمفهومهم يعبر عن نوع من أنواع السحر الذي يتم
بطريقة مجنونة أو نوع من الطقوس الدينية المرتبة الإيقاعية أو تمثيلي محبوب حتى لو
كان مثيراً للحماس وكان الرقص يصاحب المصري القديم طوال حياته وحتى الموت وما بعد
الموت

١٩/١/٢ الألعاب الرياضية والحركات الإيقاعية :

مارس المصريون القدماء عددا كبيرا من الألعاب على سبيل الترويح حيث يمكن
تصنيفها إلى :

أ- ألعاب خلاء

ب- ألعاب منزلية

أ- وفي ألعاب الخلاء

كانت لديهم سهام يصوبونها على أهداف كما كانت لديهم أهداف أرضية خشبية
يصوبون عليها ما يشبه الخناجر ومارسوا ما يشبه لعبة الهوكي والمصارعة والتحطيب
وهناك شواهد وأدلة على وجود ألعاب للكرة وخاصة للبنات حيث تتبادلن التمرير واللقف من
أوضاع مختلفة وبأكثر من كرة في بعض الأحيان وكانت هناك لعبة أخرى وجدت مرسومة
على الأرض في شكل دوائر متمركزة ومتداخلة . وكان على كل لاعب أن يصنع حجرا داخل
هذه الدوائر ولكن لم تعرف قواعد هذه اللعبة بدقة ولا طريقة ممارستها .

ب-والألعاب المنزلية

كان يمارسها من لا تستهويه ألعاب القوة والمهارة في الخلاء حيث كانت هناك ألعاب الحظ والذكاء وقد مارسوا لعبة تشبه بما يمارس الآن في إيطاليا تحت اسم لعبة مورا (Mora) . (١٩ : ٥٦)

كما أوضحت الرسوم وجود عدد من الألعاب المنزلية مثل لعبة (الضامة) والتي كانت تمارس بطرق عديدة وجاء ذكرها في أكثر من موقع وكانت لها لوحات مخصصة للعب عليها ولكنها كانت تلعب بطرق غير معلومة لنا أيضا ولكن يبدو أنها كانت شعبية ومحبوبة فهي من الألعاب التي كان يصطحبها الميت في مقبرته ليلعب بها في العالم الآخر . فقد وجدت أدواتها مدفونة داخل بعض المقابر وكل ما نعرفه عنها أنها كانت تستخدم لقتل الوقت ويقال أن لعبة (السيجة) التي تمارس في صعيد مصر المعاصرة أحد أصول هذه اللعبات وربما كانت أصل الدومينو والشطرنج كذلك .

وقد وصف بعض المؤرخين الألعاب المنزلية المصرية الفرعونية القديمة بأنها تلك الألعاب التي تمارس والقوم جالسون واعتبروا أن أهمها (الشطرنج) وتحدد وصف رقعة الشطرنج بأنها كانت تقسم في المعتاد إلى عشرة مربعات طولاً وثلاثة عرضاً وهي تلوّن باللونين الفاتح والداكن على التوالي أما قطع اللعب فقد كانت ذات أشكال مختلفة وكان على كل لاعب أن يلعب بقطع من نوع واحد وقد وجدت رقعة جميلة للشطرنج وأدواتها بمقبرة (توت عنخ آمون) وقد صنعت من الأبنوس والعاج .

وقد توفر لدى الأطفال في مصر القديمة عدد كبير من وسائل اللعب والترويح سواء منها الألعاب المصنوعة من المواد المختلفة كالعرائس (الدمى) والكرات وكانت مصنوعتين من الفخ . كما عرفوا ألعاب أخرى كالنحلة والبلي والأطواق ويحفل المتحف المصري بالقاهرة بعدد من الألعاب الآلية للأطفال بها بعض المفصلات والخيوط التي إذا شت أدت الدمى بعض الحركات اللطيفة والمسلية .

كما عرفوا الألعاب الأكروباتية (البراعات الحركية) ففي الأقصر مثلاً كان ينصب جذع شجرة في وضع عمودي ثابت ثم تثبت بأربع حبال أو ربما ساريات من الخشب حيث يعمد الشباب إلى التسابق في تسلق هذه الساريات وكانت هناك جائزة تنتظر الفائز . (١٤ : ٥٣)

قد عرف الأطفال المصريين القدماء اللعب كغيرهم في كل زمان ومكان وكثيرة من لعبهم تماثل نظيراتها اليوم إلا أنها أقل جودة واتقاناً وذلك ما أثبتته الحفائر . وقد وجدت في كاهون بالذات لعب أطفال كثيرة في الدولة الحديثة منها الكرات الخشبية أو الجلدية المخيطة بعد حشوها بالقش . وتوجد بمانشيستر كرة جلدية ظاهر أنها تمزقت وأعيدت خياطة أجزاء منها بعناية مما يدل على قيمة مثل هذه الكرات عند أصحابها وفي مواقع أخرى وجدت كرات ملونة وكانت الفتيات يلعبن بالكرات ألعاباً رياضية معينة ومنها لعبة النجمة ولعبة التوازن . (٢٠ : ٤٦)

وكانت الألعاب كثيرة ومتنوعة في العصور القديمة واللعبة التي كانت مفضلة هي لعبة الثعبان " محن " Mehen التي كانت تلعب فوق منضدة مستديرة رسم على سطحها ثعبان ملتف حول نفسه أو نقش بالحفر ورأسه في الوسط وأجزاء جسمه قد قطعت بخطوط كأنها مربعات وكان اللاعبون يستعملون فيها ثلاث قطع على شكل أسود ، وثلاث قطع على شكل لبؤات وكرات بيضاء وحمراء وحينما ينتهي اللعب كانت هذه القطع تجمع وترتب في صندوق من الأبنوس ، أن هذه اللعبة كانت تمارس في وقت الفراغ فقدماء المصريين كانوا مولعين باللعب وكان الأزواج والأصدقاء يلعبون تلك الألعاب للتسلية والاستمتاع بالوقت وكذلك كان المتخاصمون يلعبون سوياً لحل بعض ما قد يكون بينهم من المنازعات . (١١ : ١٣٤ ، ١٣٥)

مجموعة كبيرة من الحركات الإيقاعية والألعاب الرياضية قدمها الفنان المصري القديم أو قد انتشر هذا النوع من الحركات بوفره في الدولة الوسطى في مقابر بني حسن في من المشاهد الرياضية بأنواعها .

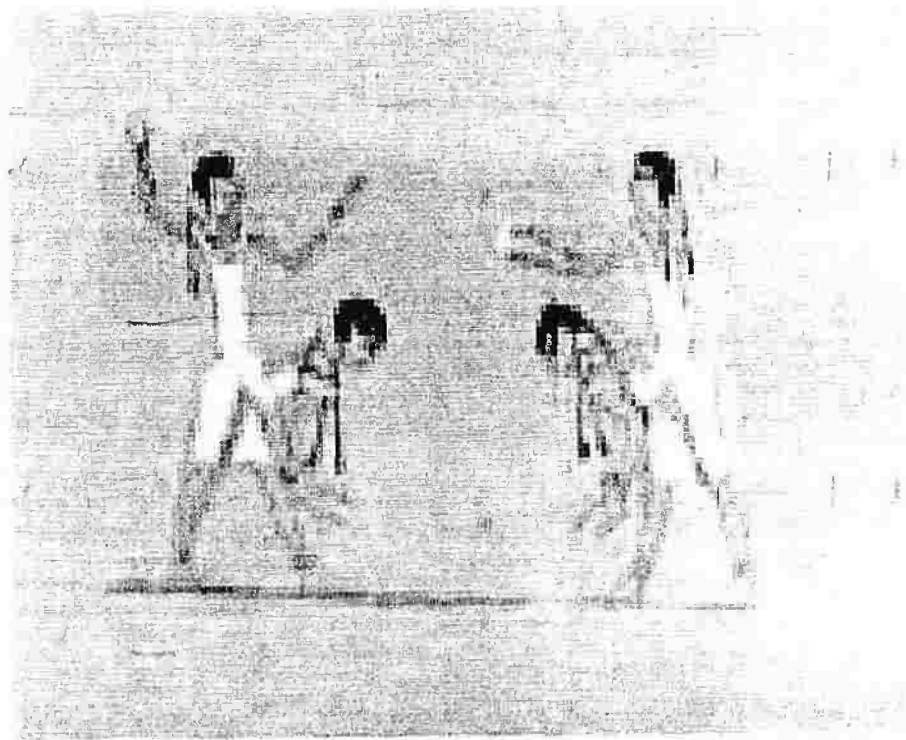
ومن خلال هذه الرسوم أمكن التعرف على الألعاب المختلفة التي كان يمارسها المصري القديم ، والتي لازال بعضها يمارس حتى الآن وعلى الرغم من أن الفنان المصري كانت أعماله تتميز بالثبات في الحركة وله أسس وقوانين صارمة ، إلا أنه عبر عن الحركة قدم العديد من الحركات-الغنية والصعبة كأوضاع المصارعة مثلاً .

عرف المصريون القدماء العديد من الألعاب الرياضية وأهمية المواظبة على ممارساتها، وهو الأمر الذي يظهر بوضوح من خلال الصور المرسومة على جدران المعابد القديمة، حيث مارس المصريون القدماء العديد من الرياضات التي تشكل أساساً كبيراً من الألعاب الرياضية الموجودة والمتعارف عليها حالياً .

فقد كان المصريون القدماء هم أول من مارسوا اللكم بغرض إعداد الشباب للدفاع عن وطنه ويظهر علي مقبرة "خير واف" بغرب الأقصر منظر يمثل رياضة الملاكمة ومنظر آخر يمثل أزواج من الملاكمين يمارسون رياضة الملاكمة أمام الفرعون، وهو ما يدعونا إلى القول أن مصر الفرعونية عرفت رياضة الملاكمة قبل الإغريق بقرون طويلة.

كرة اليد

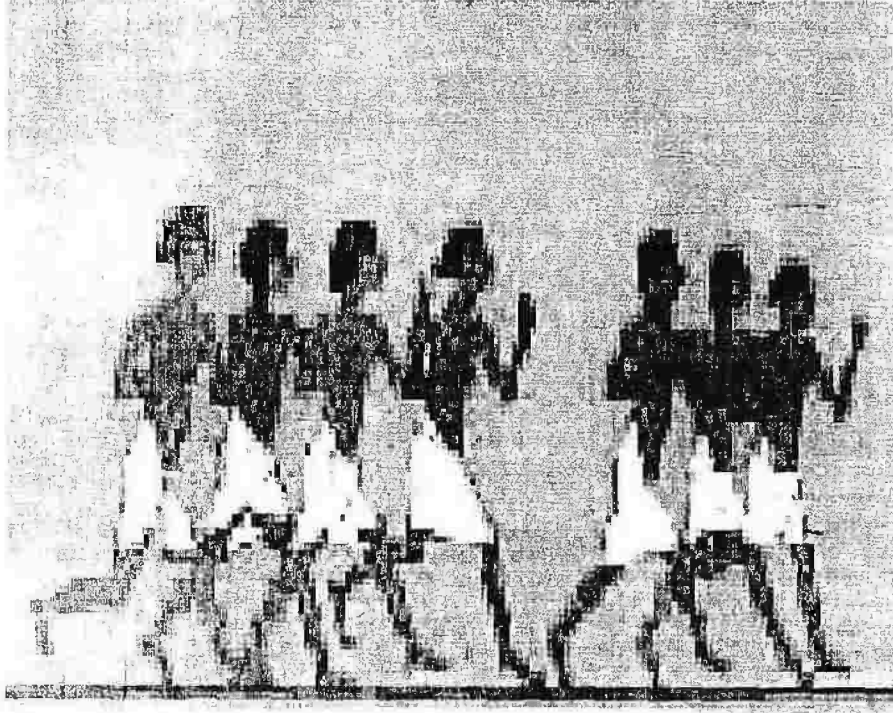
كان اللعب بالكرة معروفا في مصر القديمة، ويُعد المصريون القدماء أصحاب اختراع كرة اليد فالتأبث علي جدران المقابر الفرعونية إنهم أول من مارس لعبة كرة اليد، ولم تقتصر ممارسة اللعبة على الرجال فقط بل سُمح ولأول مرة في تاريخ البشرية للفتيات بممارستها، حيث ظهرت المناظر العديدة لتلك اللعبة علي جدران مقابر "بني حسن" بمحافظة المنيا.



شكل (٢-٢٣)

كرة اليد

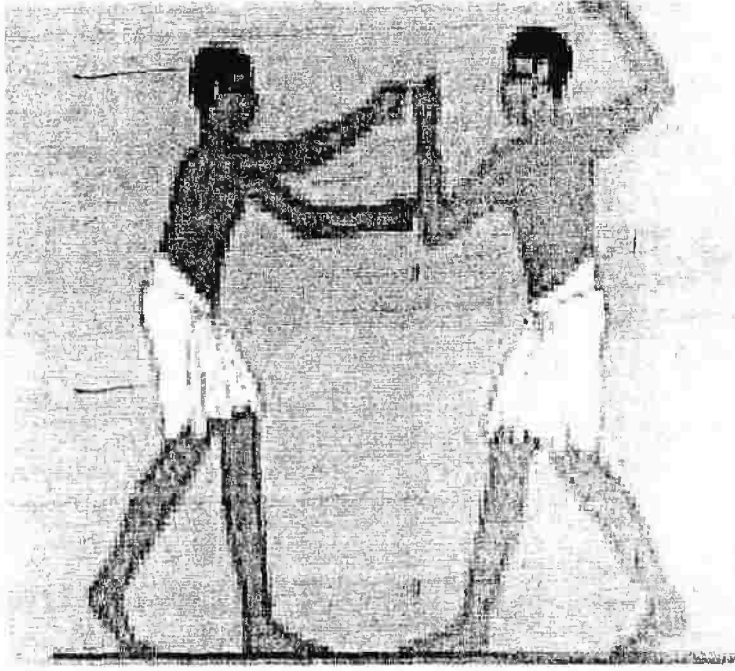
رياضة العدو عند الفراعنة (ألعاب قوى)



شكل (٢٤-٢) العدو (ألعاب قوى)

المصارعة والملاكمة :

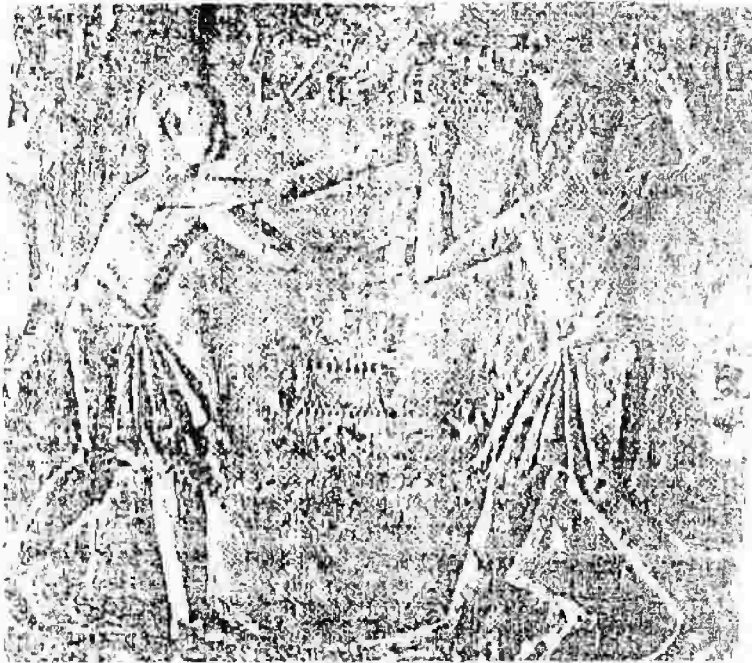
تعتبر رياضة المصارعة والملاكمة أحد الأنشطة المنتشرة لدى قدماء المصريين، وهو ما تظهره الصور المرسومة على جدران معابد قدماء المصريين سواء في الدولة القديمة أو الوسطى أو الحديثة، فظهرت أشكال رياضة المصارعة بين الأطفال والصبيان على مقبرة "بتاح حتب" بسقارة وهي أقدم صورة لرياضة المصارعة وترجع إلى الأسرة الخامسة، كما صوّرت مناظر أخرى تمثل رياضة المصارعة بين الرجال المحترفين في وضعيات متعددة على جدران مقبرة "الأمير باكت" ببني حسن بالمنيا.



شكل (٢-٢٥)

فن المصارعة عند قدماء المصريين

فى عصر الدولة الحديثة ظهر نوع الاحتفالات الاستعراضية التى تمثل فيها عمليات قتالية غير مسلحة تجرى أمام الملك فى مدينة هابو عصر الرعامسة محفوظة بالمتحف المصرى بالقاهرة الأسرة ٢٠



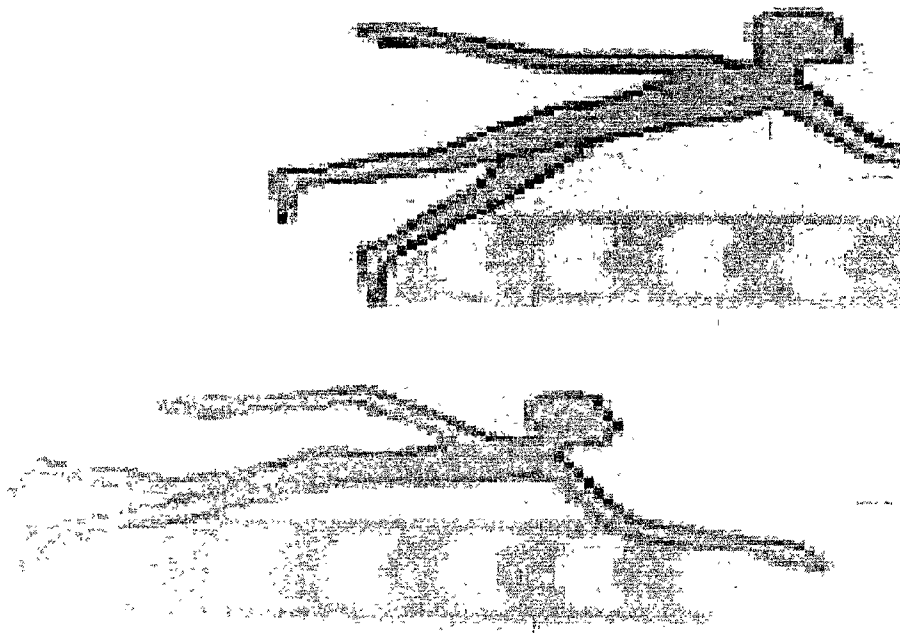
شكل (٢-٢٦)

يوضح رياضة الملاكمة

مقبرة خيرواف غرب الأقصر الأسرة ١٨ (١٥٥٤ - ١٣٠٦ قزم)

السباحة

عرفت مصر السباحة منذ قدم تاريخهم، فقد كان المصريون القدماء مغرمين بممارسة رياضة السباحة ودائماً ما يخرجون إلى شاطئ النيل لممارسة هذه الرياضة، ونظراً لإعجابهم الشديد بمثل هذه الرياضة فقد صورت المناظر الأثرية العديد من مناظر السباحة منها: صورة تمثل فتاة وهي تعوم بين زهور اللوتس وهناك نماذج عديدة لرياضة السباحة منها وعاء من الألبستر علي هيئة فتاة سابحة في النيل.



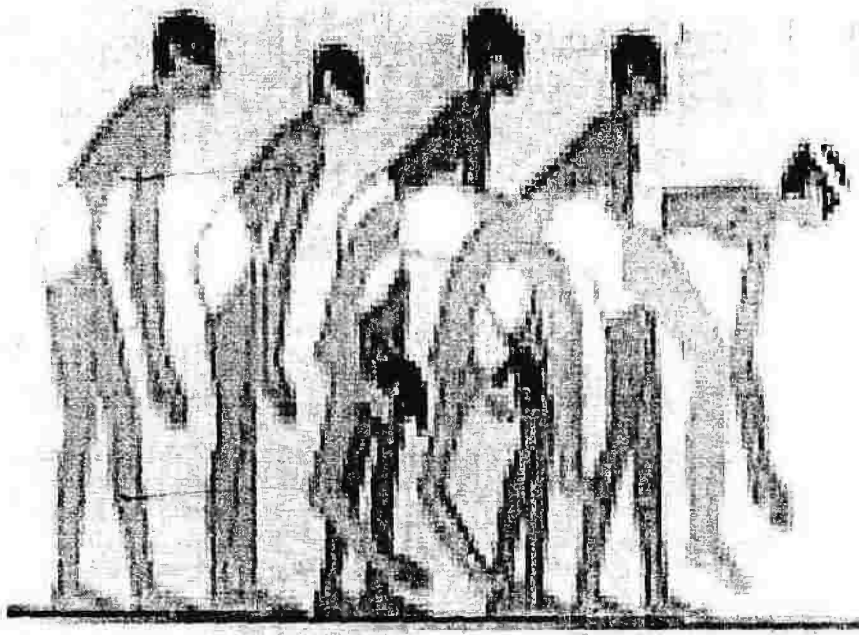
شكل (٢٧-٢)

صوره توضح السباحه

الجمباز

تعد مصر القديمة هي التي وضعت الأصول الأولى لألعاب الجمباز، فقد أوضحت النقوش الأثرية مناظر عديدة وأوضاع دقيقة منها منظر لأربعة شباب يقف أحدهم باسطاً ذراعية بشدة إلى الجانبين في مستوي كتفه ويبسط آخر ذراعيه بشدة أمامه في مستوي كتفه في حين يعتمد علي ساق واحدة دافعاً الأخرى إلى الأمام فيما يتخذ الآخران أوضاعاً مماثلة من مقبرة "الأمير باكت" ببني حسن بالمنيا، وقد أوضحت النقوش الأثرية إن المرأة

المصرية أولى نساء البشرية التي مارست لعبة الجمباز.



شكل (٢٨-٢))

جمباز

الفروسية

أظهرت الرسوم المنقوشة على الآثار المصرية القديمة مثل المنظر الموجود على معبد رمسيس الثاني مدى اهتمام المصريون القدماء برياضة الفروسية وممارستهم لها.



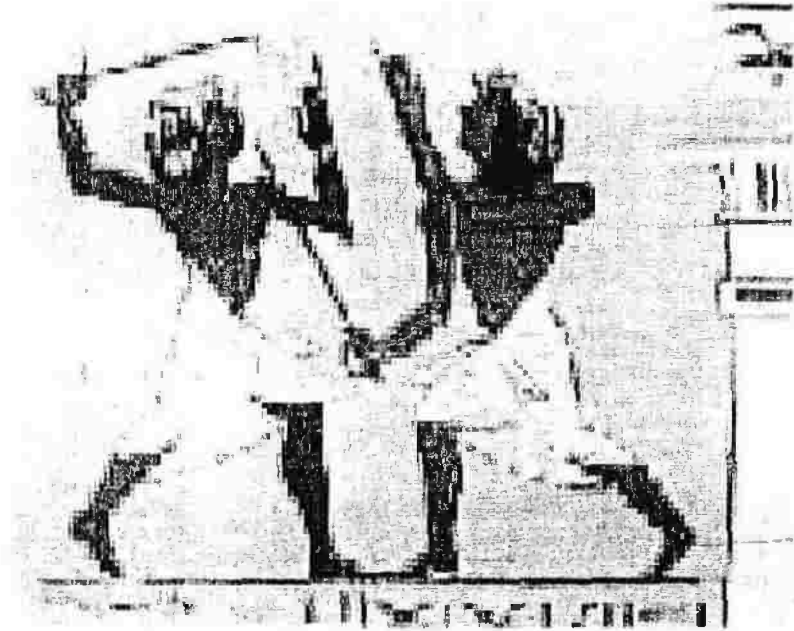
شكل (٢٩-٢))

يشكل يوضح رياضة الفروسية فى الدولة الحديثة

مقبرة حور محب سقارة متحف بولونا رقم ١٨٨٩ الأسرة ١٨ (١٥٥٤ - ١٣٠٦ ق.م)

لعبة المبارزة عند الفراعنة :

تُعد لعبة المبارزة والمعروفة حالياً بلعبة الشيش لعبة مصرية خالصة، توصل المصريون القدماء إلى ممارستها، حيث أعدوا لها أدواتها والأقنعة التي استخدمت لحماية الوجه، وقد ظهرت أول مباراة للمبارزة عند قدماء المصريين في نقوش معبد بمدينة هابو القريبة من الأقصر والذي يرجع إلى عصر الملك رمسيس الثالث، والتي يظهر فيها المبارزان ممسكين بأسلحة مغطاة عند طرفها ومرتديان أقنعة لحماية الوجه تشبه إلى حد كبير الأقنعة الحديثة.



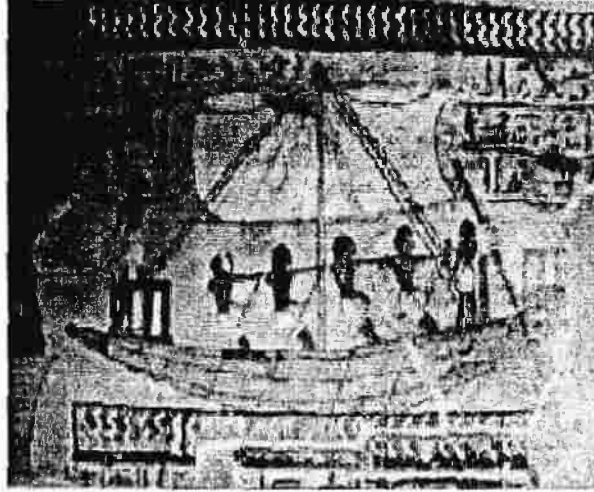
شكل (٣٠-٢)

المبارزه بالعصا (التحطيب)

مقبرة امينو موزا غرب الأقصر الدولة الحديثة الأسرة ١٩ (١٣٠٦ ، ١١٨٦ ق.م)

التجديف :

أدى اختراق نهر النيل لأرض مصر إضافة إلى البحار المحيطة بها إلى اهتمام المصريين القدماء برياضة التجديف وممارستهم لها، ويتضح هذا جلياً من خلال الآثار المصرية التي تحتفظ بالعديد من النقوش والنماذج التي توضح رياضة التجديف من الدولة القديمة علاوة على منظر للمجدافين من الدولة الحديثة.



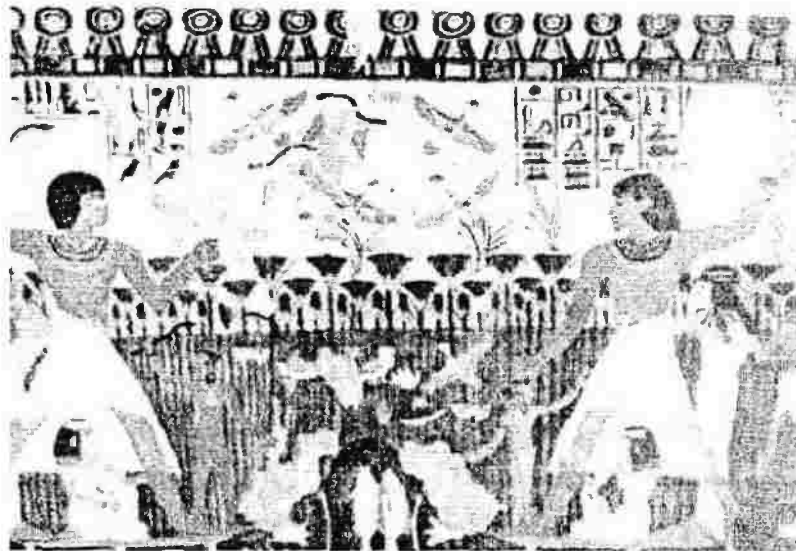
شكل (٢-٣١)

التجديف

كان من الطبيعي أن يمارس المصريين القدماء التجديف في نهر النيل أو البحار المحيطة بمصر وهذه لوحة تمثل ممارسه المصريين القدماء للتجديف المتحف المصرى الأسرة ١٨ فى الدولة الحديثة

الصيد

تعد رياضة الصيد من أهم الرياضات عند المصريين القدماء، فقد كانوا يخرجون لصيد السباع والقبيلة والثيران الوحشية، كما اعتاد النبلاء والعظماء منهم أن يركبوا القوارب الصغيرة المصنوعة من البردي ويخرجون في رحلة إلى أحراش الدلتا ومعهم أسرهم وخدمهم لصيد الأسماك والطيور.



شكل (٢-٣٢)

نفس حانطي يمثل الامير (نخت) يصطاد الطيور والسمك ومعه أولاده - من مقبرته بطيبة
بالأقصر الأسرة ١٨ (الدولة الحديثة) ١٤٢٥ ق.م



شكل (٢-٣٣)

صيد السباع

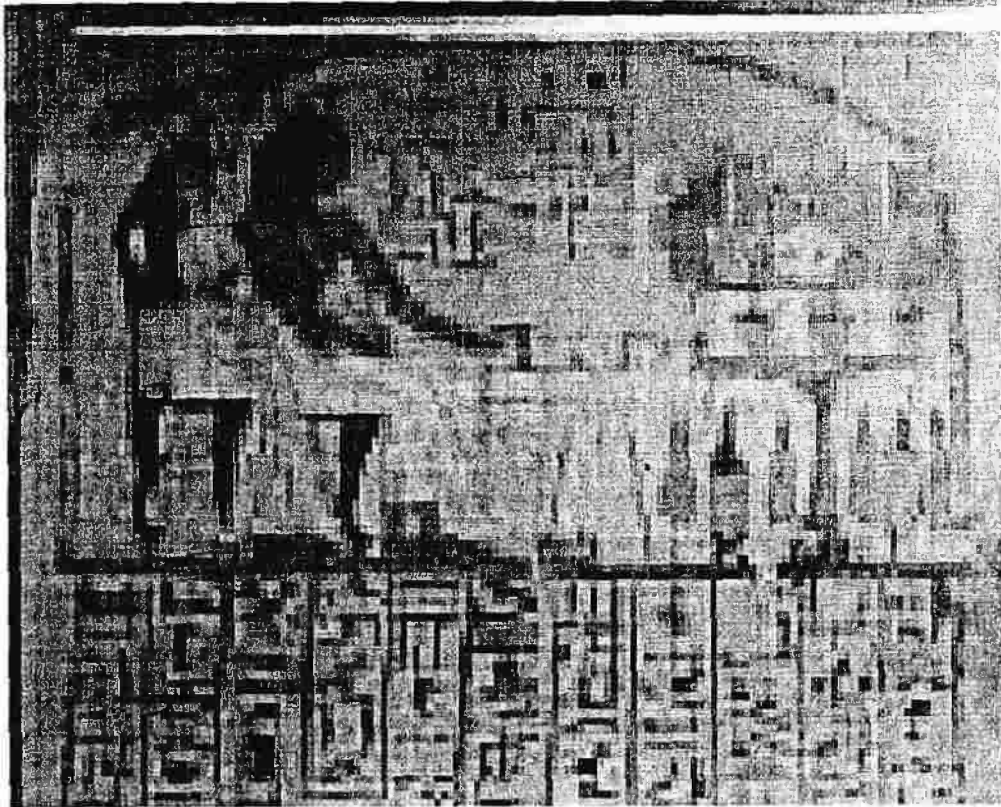
من وادي الملوك متحف نيويورك الأسرة ٢٠ من الدولة الحديثة الفرعونية

الرقص الإبداعي

احتفظت النقوش الأثرية القديمة بمجموعة من مناظر التعليم الجماعي في السرقص الإيقاعي، حيث يظهر عدة فتيات يودين حركات إيقاعية في أوضاع منتظمة من مقبرة "خير واف" غرب الأقصر.

الرياضة الذهبية الشطرنج لعبة فرعونية

بجانب الرياضيات البدنية عرف المصري القديم نوعاً آخر من الرياضة التي كان من شأنها أن تنمي مدراك العقل وإعمال الفكر، وإلى مصر القديمة يعود فضل اختراع لعبة الشطرنج حيث عُثِر في المقابر الفرعونية علي مجموعة من أدوات اللعب التي تتشابه في أشكالها وطريقة لعبها مع لعبة (السنت).



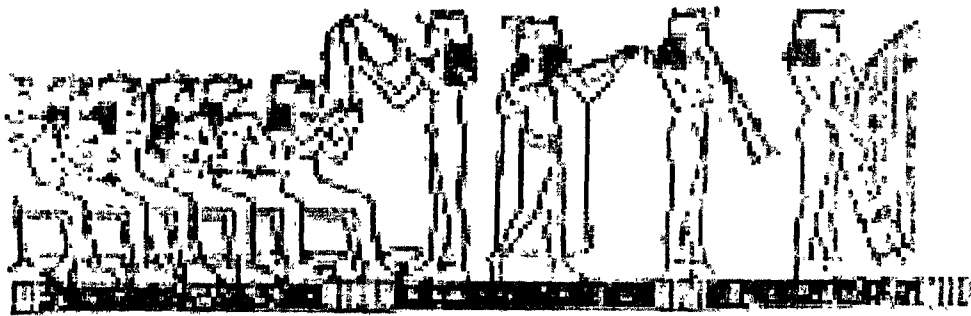
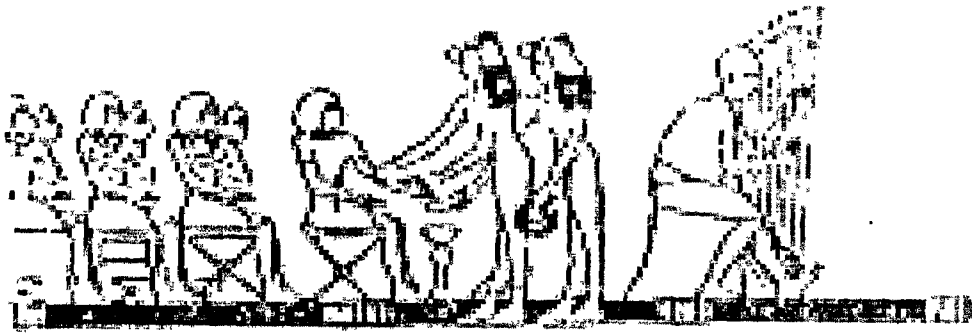
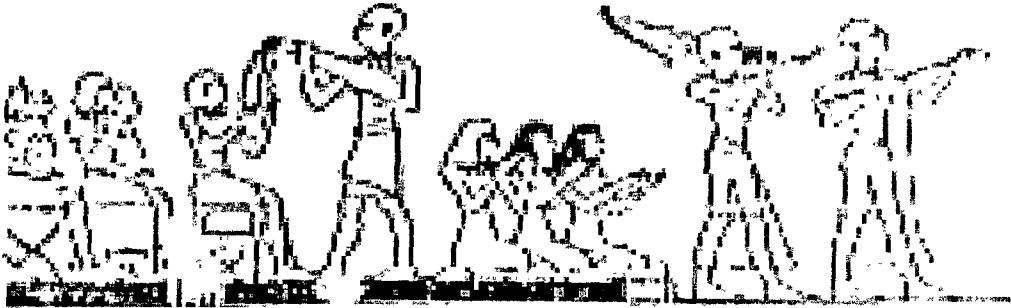
شكل (٣٤-٢)
العاب ذهنية (الشطرنج)

٢٠/١/٢ الترويج الاجتماعى :

وتوضح النقوش الموجودة على الآثار مدى التماسك العائلى بين الزوجين من ناحية وبينهما وبين أولادهم من ناحية أخرى ، فهى توضح الأوضاع والروابط التى التزم الفنان المصرى بتمثيلها فى مجموعات التماثيل وفى مناظر الحياة اليومية للأسرة ، كما يتضح فى المتون الدينية التى استهدفت تحقيق الحياة العائلية فى العالم الآخر على ذات النحو الذى كانت عليه فى الحياة الدنيا ، وما اتضح أخيراً فى مناظر النصب التى كانت تجمع بين القريب والبعيد من أفراد الأسرة .

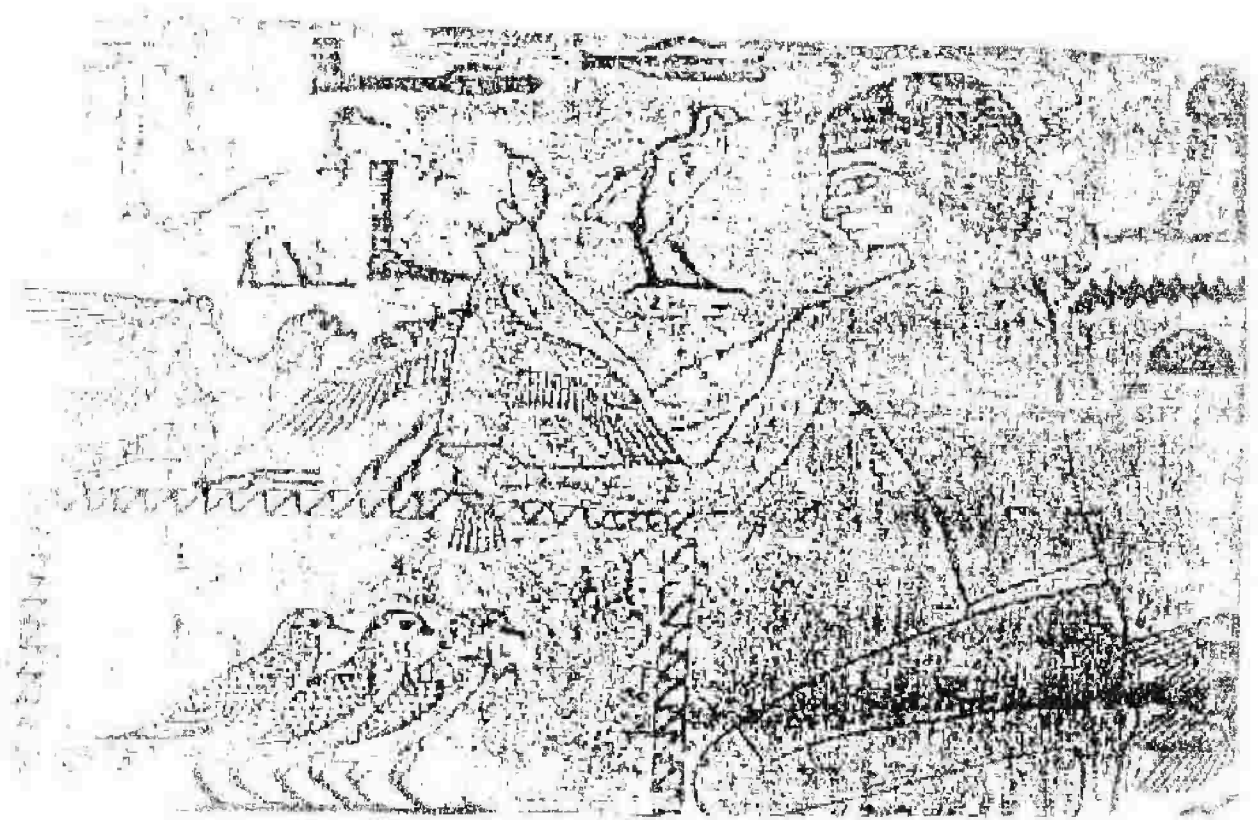
ومع تغيير الحياة الاجتماعية فى مصر بدأت الاتجاهات الفنية فى الظهور والتقدم فى عهد تحتمس تبعاً للتطور فى الأفكار الدينية والاتجاهات الاجتماعية التى أصبحت أكثر وضوحاً ومثل هذه التغييرات فى حياة الشعب لم ترض المتزمتين من رجال الدين ومن المحافظين وأبناء العائلات القديمة ، بينما وجدت قبولاً وتشجيعاً من الطبقات الأخرى وبخاصة بين الموظفين والصناع ، تلك الطبقات التى بدأت تغير حياتها وتحتل مركزاً اجتماعياً لم يكن لها من قبل.

وقد اتجهت الحياة الاجتماعية فى الدولة الحديثة إلى الاستمتاع بالحياة ، وكانت أسيرات الحرب خير معاونات على ذلك فلم تقتصر حفلات الطرب والرقص على القصور أو منازل كبار الموظفين ، بل شمل ذلك جميع الطبقات حيث نشأت فى طيبة مشارب (الجمعة) وفيها المغنيات والراقصات المحترفات ، وكان يرتادها العمال وغيرها من طبقات الشعب . (٢٤ : ٣١٣)



شكل (٢-٣٥)

رسم يوضح وليمة بها حفل موسيقى توضح نشاط الترويح الاجتماعي إحدى لحفلات المنفوشة على جدران مقبرة (رخ مي رع) الدولة الحديثة



شكل (٣٦-٢)

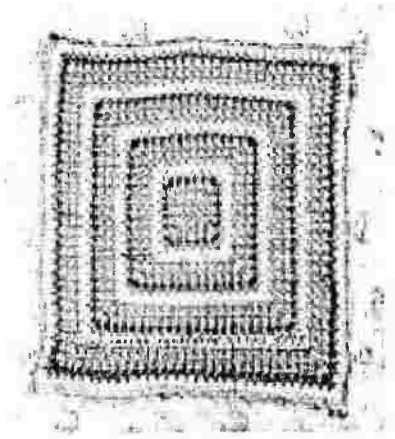
يوضح تربية الطيور

٢١/١/٢ أنواع الأنشطة الترويحية فى المجتمع المعاصر :

نرى الباحثة أن هذا التقسيم يتمشى مع أهداف الدراسة الحالية

أولا: الفنون اليدوية

إن رغبة الإنسان للتعبير عن نفسه بطريق مبتكرة واستخدامه للمهارات اليدوية فى تشكيل النماذج من الصلصال ونسيج السجاد أو أشغال الكانفاه ، ونجد أن طريقة تقديم الفنون اليدوية تختلف بالتدرج تبعا لتغير الوقت والثقافات والمجتمعات . فهناك مثلا أوقات كانت فيها الفنون اليدوية من تشكيل الصلصال إلى أعمال الخزف والفخار ونسيج السجاد ضمان لمعيشة أفراد ومجتمعات عن طريق بيع إنتاجهم وكان معظم إنتاجهم يتم فى منازلهم ويتضح ذلك فى الأشكال الآتية :



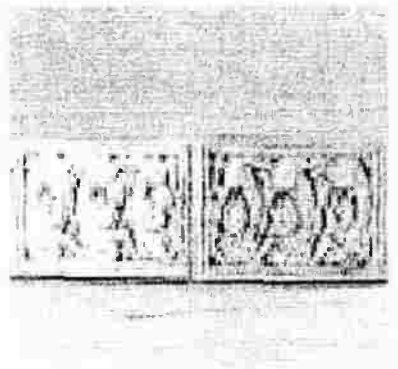
شكل (٢-٣٨)

نسيج



شكل (٢-٣٧)

رسم على الزجاج



شكل (٢-٤٠)

أشغال معادن

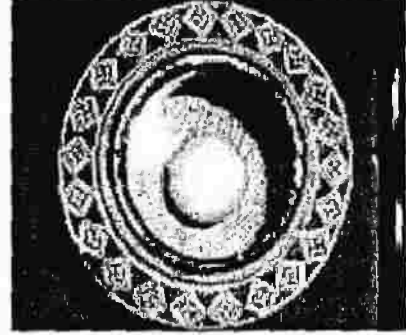


شكل (٢-٣٩)

خزف



شكل (٢-٤٢)
أشغال معادن



شكل (٢-٤١)
أشغال معادن

ومن المواد المستخدمة لهذه الأنشطة الأوراق والأشجار (الفروع) ، بقايا القطع الخشبية والأحجار وقطع الزجاج الملون وعلب الكبريت وورق الكريشة والخيوط... الخ

أمثلة من أنشطة الفنون اليدوية :

- (١) في أركان الأطفال : طبع أوراق الأشجار الطبيعية - عمل سلال من الخوص - أشكال من الورق المقوي - عمل عرائس لمسرح العرائس - عمل حقائب صغيرة من الجلد - الصلصال - كل ما يتعلق بأشغال الإبرة .
- (٢) في المعسكرات : وتشتمل مشروعات برنامج الفنون اليدوية في المعسكر على أنشطة ترويحية عديدة منها عمل السلال ، تقطيع الأخشاب وصقل الأحجار وعمل خواتم أو جمع الأصداف البحرية وعمل الأدوات الشائعة الاستخدام في المعسكر .
- (٣) المعارض والمهرجانات : تعتبر إقامة المعارض والمهرجانات الفنية والتي تعتمد على الأعمال اليدوية على مدار السنة سواء في أركان الأطفال أو مراكز الشباب أو الأندية أو المدارس أو الاتحادات الفنية أو أي من المنظمات الترويحية من أحسن الأشكال لعرض أنشطة الفنون اليدوية .



شكل (٢-٤٤)
أعمال يدوية



شكل (٢-٤٣)
أعمال يدوية

فالمناسبات الخاصة بالعروض والمهرجانات تعطي الشباب فرصا لعرض أعمالهم لأخذ التقدير المعنوي الذي يرفع من روحهم المعنوية وتعتبر المكتبات ومراكز الشباب وقصور الثقافة أنسب الأماكن لإقامة العروض الفنية والمهرجانات . (١٦ : ٢٤٥)

مميزات أنشطة الفنون اليدوية

- (١) يعمل هذا المجال من النشاط على إشباع الرغبة في الابتكار والتعبير عن النفس .
- (٢) يوفر الفرص للعمل اليدوي .
- (٣) يوفر الفرص للابتكار والخلق ويساعد على تنمية القدرة على الإحساس بالجمال .
- (٤) يوفر للفرد الشعور بالسعادة والغبطة لإنجاز عمل ما . (١٦ : ٢٤٤ ، ٢٤٥)

ثانيا : التعبير الحركي

كان الإيقاع التعبيري وما زال جزءا هاما من نشاط الإنسان ، فهناك الرقصات البدائية لعبادة الآلهة أو الإحتفالات بالنصر أو للخلاص من الطاقة المخزونة .

ويشتمل التعبير الحركي على الرقص الشعبي - الرقص الإجتماعي - الرقص الحديث (الباليه) - رقص الأكروبات وغيره من أنواع الرقص الإيقاعي لكل مجتمع من المجتمعات

أنواع أنشطة التعبير الحركي :

التعبير الإيقاعي والإبتكاري - التعبير الإيقاعي في مجموعات مختلفة - الرقص الفلكلوري - الرقص الإجتماعي الغربي - الرقص الحديث (الباليه) الأكروبات وتظهر بعض هذا الأنواع في الإشكال الآتية :



شكل (٢-٤٦)
الرقص الشعبي



شكل (٢-٤٥)
فن الباليه الحديث

ثالثا : الدراما

يحتاج الإنسان إلى مشاركة الآخرين لأفكاره ، وعواطفه ومشاكله . ويوفر فن التمثيل بما فيه من خلق وإبتكار وتعبير للموهوبين ليجدوا مجالا لمشاركة أفكارهم وعواطفهم ومشاكلهم بعرضها في صورة تمثيلات ومسرحيات وفكاهات تمثيلية .

لماذا نعتبر الدراما نشاطا ترويحيا ؟

يمكن القول بأن المسرح شائع عالميا ، فالأطفال والكبار على السواء يسعدون بعملية تقمص شخصيات ومواقف وأحداث معينة حتى ولو لدقائق معدودة .

أنواع البرامج التمثيلية :

(١) نشاط تمثيلي غير منظم

(٢) نشاط تمثيلي منظم

١ - نشاط تمثيلي غير منظم :

ويحدث عند وجود جمع معين وممارسة ألعاب تمثيلية حقيقية أو ديالوج أو تمثيل مواقف بدون تجربة وبدون إشراف ورائد معين للتمثيل .

ومن أنواعها :

- (١) الدراما المبتكرة وتتضمن التي تكونت على أساس التعبير الحر للأفكار
- (٢) القصص والروايات والقصة نشاط درامي يناسب كل الأعمار فقراءة أو كتابة الأحداث هي عملية فعالة للتأثير على عواطف المستمعين .
- (٣) الألعاب التمثيلية وهناك عدد من الألعاب الممثلة
- (٤) إكتشاف المواهب وعروض الهواة .

٢ - نشاط تمثيلي منظم :

مثل الأنشطة المسرحية المنظمة أي التي يسبق الأداء دعوة وبروفات وتصابها ملابس معينة ومكان محدد وأن تؤدي للعرض الترفيهي ومنها الكورال - عروض الهواة - عروض مسرح العرائس .

رابعاً : الأنشطة العقلية والألعاب اللغوية :

هناك بعض أوجه النشاط في البرنامج الترويحي لا يمكن تقسيمها إلا داخل هذا القسم فمثلا الألعاب الخفيفة التي تعتمد على المجهود العقلي والألعاب الخاصة بالرياضات وأنشطة تتمثل في تأليف قصص قصيرة أو شعر أو تعلم اللغات الأجنبية في وقت الفراغ أو المناقشات المفتوحة في المؤسسات الترويحية وقصور الثقافة والألعاب الخفيفة كالشطرنج وغيرها من الألعاب التي يصعب حصرها في وقت الفراغ أو القراءة كذلك تعتبر من أهم الأنشطة التي تقع في هذا القسم من الأنشطة الترويحية . (١٦ : ٢٤٨)

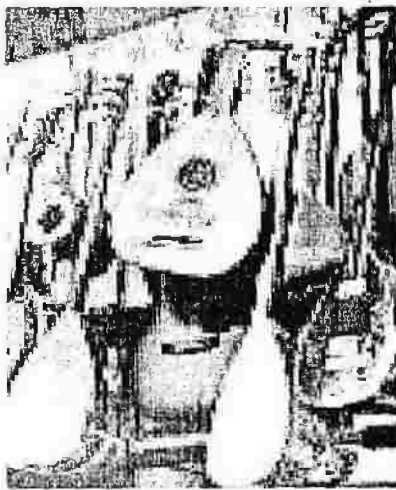
خامسا : الموسيقى

الموسيقى فن ولغة عالمية منذ قديم الأزل . ويعتقد اليونانيون أن الموسيقى تعمل على إنسجام الروح سواء كانت الموسيقى في جماعة أو أداء فردي فهي تسعد المستمعين تماما كما تسعد اللاعبين على الآلات الموسيقية . (١٦ : ٢٤٨)

أنواع الأنشطة الموسيقية :

- (١) الغناء : غناء غير منظم - غناء في مجموعات - غناء فردي - كورس .
- (٢) اللعب على الآلات الموسيقية : آلات إيقاعية - آلات بسيطة - فرق موسيقية .
- (٣) الاستماع : بطريقة المصادفة - موسيقى المنزل - أسطوانات - إذاعة وتلفزيون وفيديو - وشرائط مسجلة .
- (٤) الحركات الإيقاعية : حركات تترجم فكرة ما - حركات فولكلورية .
- (٥) الابتكار : تأليف مقطوعات موسيقية .
- (٦) أكثر من نشاط : الرقص الشعبي - المهرجانات الموسيقية - عرض المنوعات - أوبرا .

وتظهر بعض هذا الأنواع في الإشكال الآتية :



شكل (٤٨-٢)

بعض الآلات موسيقية في المجتمع المعاصر



شكل (٤٧-٢)

موسيقى نشاط تروحي



شكل (٢-٥٠)



شكل (٢-٤٩)

العزف على الآلات موسيقية كنشاط تروحي العزف على الآلات موسيقية كنشاط تروحي

فوائد الموسيقى كنشاط تروحي :

- (١) تتيح الفرص للتعبير عن العواطف والأحاسيس
 - (٢) لها فائدة علاجية
 - (٣) يمكن للفرد ممارستها في أي فترة من فترات العمر
 - (٤) تنمي الذوق الموسيقي
- (١٦ : ٢٤٩ ، ٢٥٠)

سادسا: الترويح الاجتماعي

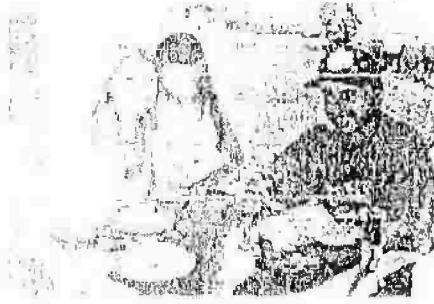
إن الإنسان اجتماعي بطبيعته والترويح يوفر للفرد فرصا لأن يكون جزءا من مجتمعه ونجد أن عند أداء أو المشاركة في نشاط تروحي اجتماعي يجلب الشعور بالسعادة للأفراد المشاركين. (١٦ : ٢٥٣)

أنواع النشاط التروحي الاجتماعي

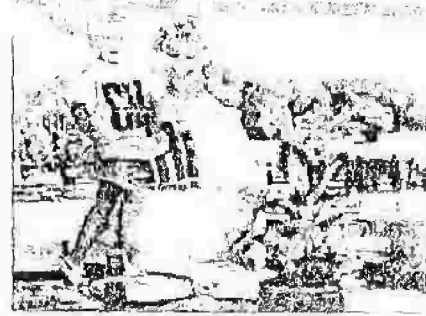
- (١) المآدب : سواء المنظمة أو غير المنظمة
- (٢) المحادثة : تهيئ الفرصة لفهم أحاسيس وأفكار الآخرين
- (٣) حفلات حول التليفزيون أو الراديو : تهدف أساسا إلى إجتماع الأفراد للتعارف
- (٤) ساعات الشاي والقهوة : تتنوع من أخذ فنجان شاي بالمصادفة إلى حفلات الشاي المنظمة
- (٥) النشاط الرياضي المختلط : عند اختلاف أعضاء الفرق الرياضية من الجنسين
- (٦) رحلات الخلاء : سواء بالسيارة أو المركب وتكون في مجموعات
- (٧) الاحتفالات الخاصة : المهرجانات والملاهي والمعارض

(٨) الطهي في الخلاء - الرقص الاجتماعي ، ألعاب الورق (١٦ : ٢٥٤)

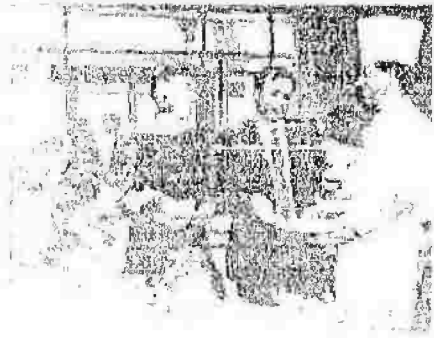
وتظهر بعض هذا الأنواع في الإشكال الآتية :



شكل (٢-٥٢)
ساعات الشاي والقهوة



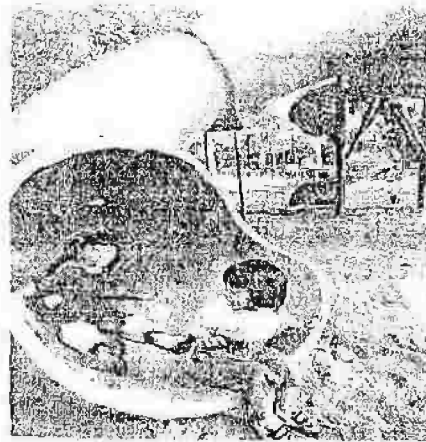
شكل (٢-٥١)
رحلات خلاء



شكل (٢-٥٤)
الاحتفالات الخاصة



شكل (٢-٥٣)
التنزه في الحدائق مع الأسرة



شكل (٢-٥٥)
اللعبة بالنسبة للأطفال ترويح اجتماعي

سابعاً :- الرياضات والألعاب والنشاط الترويحي الرياضي

الأنشطة الترويحية الرياضية أنشطة عالمية قديمة فنجد أن هدف الإغريق والرومان من الرياضات والألعاب تنحصر في كونها وسيلة .

لتهيئة وإعداد الأفراد للحروب وانتشرت في العصور الوسطى رياضة المبارزة والرياضات التي تتصف بالمنافسة ونهيء الفرص للمشاهدة وتدرجياً نجد أن الطبيعة الترويحية بدأت في الظهور .

مميزات النشاط الرياضي

- (١) الاستمتاع بغرض المتعة وليس بغرض الوصول إلى مستوى عال أو الإتقان
- (٢) الرغبة في المنافسة تزيد من الحماس للاشتراك في الأنشطة الترويحية
- (٣) التخلص من الضغط العصبي الموجود لدى الفرد وذلك من خلال ممارسة الرياضة
- (٤) المحافظة على اللياقة البدنية

أنواع النشاط الترويحي الرياضي :

- (١) ألعاب بسيطة منتظمة مثل القط والفار - الاستغماية - السيجة .
- (٢) ألعاب فردية وثنائية - مسابقات رياضية - بلياردو - جولف - كروكيه - كرة يد - رايكيت - البلي - التنس - الاسكواش - تنس طاولة - كاراتيه
- (٣) التمرينات على الأجهزة - استخدامات الحبال
- (٤) ألعاب جماعية الهوكي - كرة القدم - كرة القاعدة (البسبول) كرة الطائرة.
- (٥) الرياضات : دراجات - تجديف - شراع - مصارعة - جري - قفز سلاح - ركوب خيل - القفز بالباراشوت - الرماية - سباحة .

- ٧٢ -

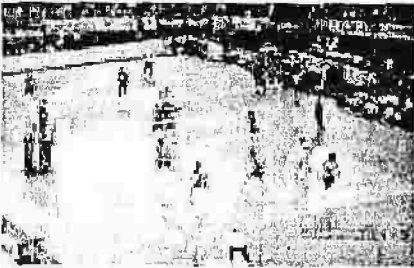
وتظهر بعض هذا الأنواع فى الإشكال الآتية :



شكل (٢-٥٧)
كرة سلة



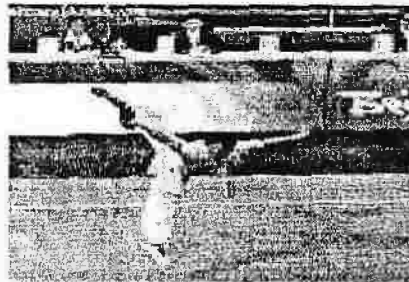
شكل (٢-٥٦)
الكاراتيه



شكل (٢-٥٩)
كرة يد



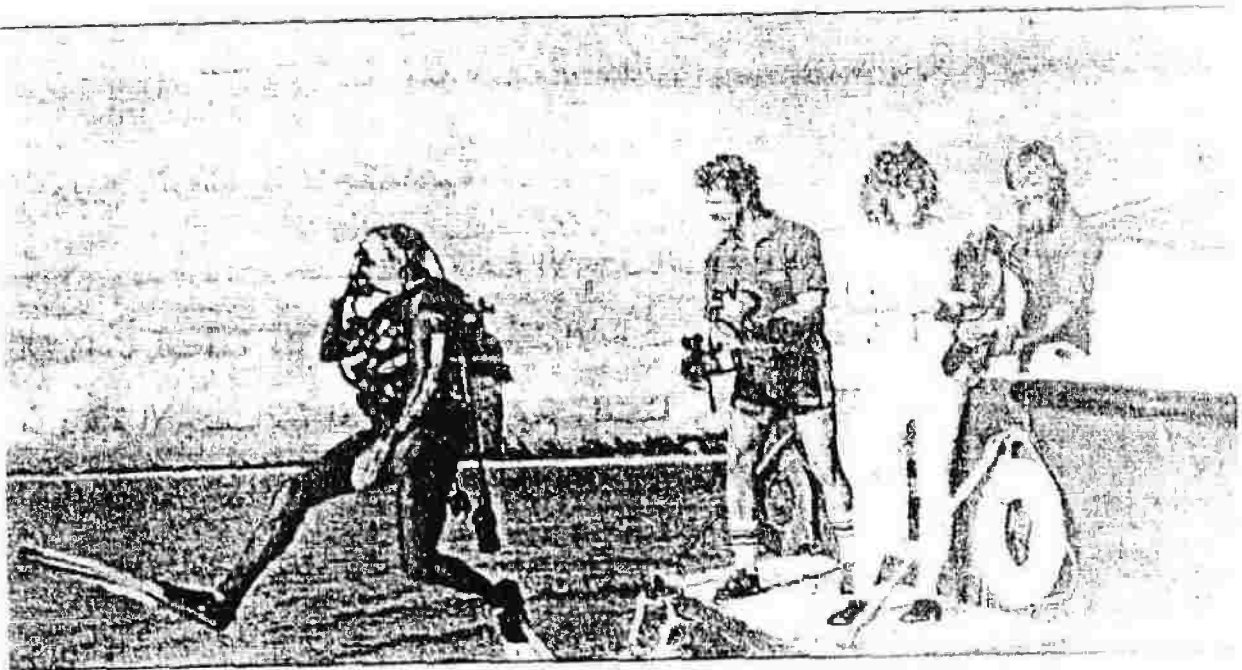
شكل (٢-٥٨)
ركوب الخيال والفروسية



شكل (٢-٦٠)
كونغ فو



شكل (٢-٦١)
أنشطة الجرى والمشى (الهرولة) نشاط ملائم كنشاط ترويحى



شكل (٢-٦٢)
صور توضح رياضه الغوص كنشاط ترويحى



شكل (٢-٦٣)

رياضتى التنس الارضى والجولف كنشاط ترويحى

ثامنا: الهوايات

تعريف الهواية يمكن تعريفها على أنها نشاط يؤديه الفرد في وقت فراغه عند الرغبة في الممارسة . فالهواة متنوعون من هاو يجمع طوابع البريد أو طفل يجمع صور لحيوان مفضل أو هاو آخر يعزف على آلة موسيقية إن معظم الهوايات تقع تحت الأنشطة الترويحية المختلفة من فنون ورياضة والترويح في الخلاء إلى الإطلاع وكتابة الشعر والنشر إلى هوايات أخرى . دائما ما يجد الممارس للهواية التي يمارسها مجالا ينمي ويرقي من شخصيته . فعند ممارسة هواية ما فإنها تعطي لممارسها شعورا بالاستمتاع والغبطة والسعادة . (١٦ : ٢٥٦)

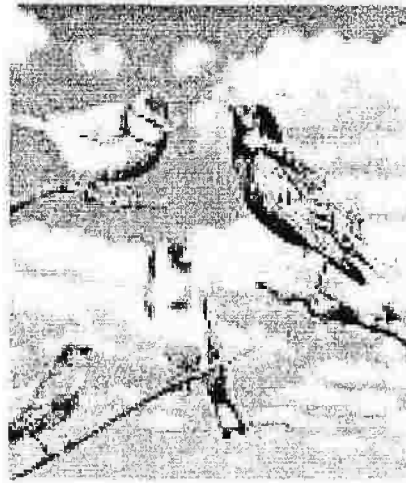
أنواع الهوايات

- (١) أنشطة خلوية في الطبيعة : مثل أنشطة فلكية - نزهة بالسيارة للاستمتاع - المعسكرات - تنسيق الحدائق في المنزل - الرحلات الخلوية - زيارة المتاحف - السفر والسياحة - الصيد - رعاية الطيور .
- (٢) أنشطة عقلية : مثل رسم على الزجاج - الرسم كنشاط ترويحى أندية الكتاب - الكتابة الإبتكارية - المناقشات - دراسة اللغات الأجنبية - الاستماع على الراديو - جماعات الشعر - الفوازير - الكلمات المتقاطعة - القراءة - المراسلات .
- (٣) أنشطة في صورة خدمات كالتطوع للعمل في الجمعيات .
- (٤) أنشطة جمع : جمع التحف - الطوابع قطع صيني - العملات المختلفة الميداليات - أصداف البحر - القطع الفضية - اللوحات الفنية .

وتظهر بعض هذا الأنواع فى الإشكال الآتية :



شكل (٢-٦٥)
الرسم كنشاط ترويحى



شكل (٢-٦٤)
تربية الطيور

إشراف المجتمع للهوايات :

نوادى الهوايات تحقق المتعة والسعادة عند المشاركة سواء عند ممارسة هواية معينة أو حتى المشاهدة أو مجرد الاستماع .

عروض الهواة :

وذلك حين يشترك الهواة بعرض هواياتهم المختلفة ويسعد المشاهدون لهذه العروض كما يسعد العارضون لممارسة هواياتهم . (١٦ : ٢٥٧)

٢/٢ الدراسات المرجعية :

الدراسات المرجعية تناولت الباحثة في هذا الفصل الدراسات المرجعية التي اهتمت بدراسة أنواع من الأنشطة الترويحية عند قدماء المصريين وهو مجال اهتمام الدراسة الحالية تهدف الباحثة من خلال عرض وتحليل تلك الدراسات إلى إلقاء الضوء على أهم النتائج التي توصلت إليها . والوقوف على النواحي الهامة التي تبرزها هذه الدراسات مع بيان أهميتها وصلتها بالبحث الحالي .

وبناء على ذلك فقد قامت الباحثة بتصنيف الدراسات المرجعية بموضوع البحث على النحو التالي :

- أولا : دراسات تناولت الرقص في مصر الفرعونية .
- ثانيا : دراسات تناولت الموسيقى في مصر الفرعونية .
- ثالثا : دراسات تناولت الرياضة في مصر الفرعونية

ويشتمل كل دراسة من الدراسات المرجعية بيان موضوعها والهدف الأساسي منها والمصادر التي اعتمدت عليها في جمع البيانات وأهم النتائج التي توصلت إليها والتي قد تفيد الدراسة الحالية موضوع البحث

١/٢/٢ دراسات تناولت الرقص في مصر الفرعونية :

(١) دراسة بهية محمد محمود البدن (١٩٧٣م) (١٠)

موضوعها : دراسة التعبير الحركي في مجال الفكر الديني عند قدماء المصريين

هدف الدراسة : التعرف على التعبير الحركي الديني عند قدماء المصريين واهتماماتهم بالنواحي الدينية والفكرية والعقائدية ونواحي وطرق التعبير عنها والرابطة التي تربط بين الفكر الديني ووسيلة التعبير عنه بالحركة وأنواع هذا التعبير .

مصادر جمع البيانات : اعتمدت الباحثة في مصادرها الأولية على الصور والرسوم الموجودة بالمتاحف والمراجع التاريخية .

أهم النتائج :

- توصلت هذه الدراسة إلى أن التعبير الحركي الديني يعتبر أحد الطقوس المصاحبة لمراسم العبادة ، كما كانت عملية تقديم القرابين تصاحب العديد من الطقوس الدينية في المناسبات المختلفة .
- كما توصلت أيضا إلى أن التعبير الحركي الديني المصري القديم يتضمن ثلاثة أنواع من الرقص هي رقص العبادة والطقوس الدينية ونوع ثالث من رقص العبادة هو رقص الأقرام
- توصلت أيضا إلى إرتباط الحركة بالموسيقى في معظم الرقصات .

(٢) دراسة سوسن عبد الخالق (١٩٧٥ م) (٢٣)

موضوعها : الرقص المصري واليوناني القديم - دراسة مقارنة .

هدف الدراسة : التعرف على مصادر وأصول وأنواع الرقص اليوناني والمصري القديم وذلك بهدف إستكشاف العوامل البيئية التي أثرت على أنماط الرقص السائد واتجاهاته .

مصادر جمع البيانات :- لجأت الباحثة في جمع مادتها العلمية إلى الصور والرسوم الموجودة على جدران المعابد الأثرية المصرية واليونانية والموجودة بالمراجع التاريخية والتي تعبر عن الرقص القديم في مصر واليونان .

أهم النتائج :

- دلت نتائج البحث على أن البدائيين كانوا هم الأصل في ممارسة الرقص كتعبير حركي ، كما أوضحت الدراسة المقارنة بالنسبة لدرجة التطور والسبق فيه أن ظروف كل من البلدين قد أثرت بدرجات متفاوتة على الأشكال الجديدة والتعبير المترجم للظروف الحضارية السائدة آنذاك .
- كما توصلت الباحثة إلى تصنيف موضوعي لأنماط الرقص ليساعد على الاختيار الأمثل لوسائل التحليل العلمية لتقييم أي نوع من أنواع الرقص حديثة أو قديمة .

(٣) دراسة آمال حامد البطاوي (١٩٨٦ م) (٧)

موضوعها : " التعبير الحركي في مصر الفرعونية "

هدف الدراسة : إحياء التراث التاريخي لفن التعبير الحركي وإلقاء الضوء على بعض أنواع التعبير الحركي في مصر الفرعونية وإلى إيضاح الأساليب الفنية للتعبير الحركي وإبراز النواحي الجمالية .

مصادر جمع البيانات : اعتمدت الباحثة في جمع البيانات على الصور والرسوم الموجودة بالمتاحف والمراجع العلمية التاريخية .

أهم النتائج : تعدد أنواع الرقصات وتنوع الحركات وإبراز النواحي الجمالية والإبداع مع حرية الأداء والدقة والتوافق واستخدام التشكيلات المختلفة ووجود مجموعة لضبط الإيقاع ومصاحبة الإيقاع الموسيقي في بعض الرقصات وإتباعهم للأسلوب الهادئ والمهذب في التعبير الحركي.

٢/٢/٢ دراسات تناولت الموسيقى في مصر الفرعونية :

(١) دراسة عزمي أحمد عبد العزيز ١٩٧٧ م (٣٢)

موضوعها : " الموسيقى والموسيقيون إبان الدولة القديمة والدولة الوسطى " .

هدف الدراسة : التعرف على أنواع الآلات الموسيقية المستخدمة إبان الدولة القديمة والوسطى وكذلك أنواع الرقص المستخدمة آنذاك في عهد هاتين الدولتين .

مصادر جمع البيانات : اعتمدت الباحثة على الرسوم والصور والمخطوطات والبرديات الموجودة في المراجع التاريخية .

أهم النتائج : تمثلت الآلات الموسيقية في في عصر الدولتين القديمة والوسطى في :

- ب- لا يوجد في مقابر الدولتين القديمة والوسطى أي أثر يدل على معرفة الطبول في تلك الحقبة ، سوى طبله واحدة وجدت في مقابر بني حسن الخاصة بالدولة الوسطى
- ج- كما أظهرت النتائج تنوع جنس الرافقين بين الإناث والذكور .

٣/٢/٢ دراسات تناولت الرياضة في مصر الفرعونية :

(١) دراسة محمد متولى عفيفى محمد (١٩٨٥) (٤٥)

موضوعها : " الرياضة فى مصر الفرعونية " .

هدف الدراسة :

- ١- التعرف على أثر الظروف الثقافية والاجتماعية والطبيعية على ممارسة أشكال النشاط الرياضى .
- ٢- التعرف على أهداف ممارسة النشاط الرياضى فى مصر الفرعونية " الدولة القديمة".
- ٣- محاولة التعرف على القواعد التى تحكم الأنشطة الرياضية .
- ٤- محاولة التعرف على طرق ممارسة بعض الأنشطة الرياضية فى الحقبة الزمنية قيد البحث.
- ٥- التعرف على أوجه الشبه والاختلاف بينهما بين شبيهاتها فى العصر الحديث .

مصادر جمع البيانات : اعتمد الباحث على الصور والرسوم الموجودة بالمتاحف والمراجع التاريخية .

أهم النتائج : أن قدماء المصريين قد مارسوا كل من السباحة والتجديف والغوص وأنشأوا حمامات للسباحة وعرفوا طرق الإنقاذ الغرقى واستخدموا الأدوات ومارسوا جميع أنواع الرياضات .

(٢) دراسة نبيلة أحمد محمود أحمد ١٩٨٧ م (٥٠)

موضوعها: " تربية المرأة المصرية من خلال الرياضة في العصر الفرعوني " .

هدف الدراسة : محاولة إيقاظ الوعي لدى المصريين تجاه التراث المصري ، وكذلك دراسة العلاقة بين الظروف الثقافية السائدة وتعليم المرأة وتربيتها ، وكذلك دراسة مجالات الرياضة التي مارستها المرأة في هذا العصر ، وبالإضافة إلى دراسة العلاقة بين تربية المرأة ومزاوتها للرياضة .

مصادر جمع البيانات : اعتمدت الباحثة على الصور والرسوم الموجودة بالمتاحف والمراجع التاريخية .

أهم النتائج :- أن الرياضة اعتبرت وسيلة للتربية في هذا العصر فقد مارست المرأة المصرية الكثير من الأنشطة الرياضية والتي تتعلق برشاقة جسمها ومرونتها . كما أوضحت البعد التربوي لممارسة الرياضة من خلال اهتمام الكبار بمشاركة أبنائهم الصغار في اللعب وتشجيعهم على ممارسته .

وكذلك توصلت الدراسة إلى تشابه بعض الأنشطة الرياضية التي كانت تمارس في مصر الفرعونية بالأنشطة الحديثة مثل الجمباز والرقص وارتبط الرقص في العصر الفرعوني بالموسيقى وتعددت أنواع الآلات وطرق العزف عليها .

(٢) دراسة وجدي الفاتح ١٩٨٧ م (٥٤)

موضوعها: تاريخ الرياضات المائية في مصر الفرعونية بالدولة الحديثة .

هدف الدراسة : التعرف على الرياضات المائية في مصر الفرعونية بالدولة الحديثة .

مصادر جمع البيانات : اعتمدت الباحثة على الصور والرسوم الموجودة بالمتاحف والمراجع التاريخية .

أهم النتائج : أن قدماء المصريين بالدولة الحديثة قد مارسوا كل من السباحة والتجديف والغوص وأنشأوا حمامات للسباحة وعرفوا طرق الإنقاذ الغرقى واستخدموا الأدوات والوسائل التعليمية والتدريبية المساعدة في تعليم الرياضات المائية للنشء .

٤/٢/٢ مناقشة الدراسات المرجعية :

فيما يتعلق ببحثنا الحالي تلقى الدراسات السابقة الضوء على كثير من النقاط البحثية التي تفيد هذا البحث وقد رأت الباحثة مناقشة هذه الدراسات لإبراز النواحي التي اهتمت بها واستخلاص ما يمكن أن يفيد البحث من حيث المنهج المستخدم ومصادر جمع البيانات واهم النتائج التي توصلت إليها والعلاقة بينها لاستخلاص ما يمكن التوصل إليه من نتائج ترتبط بموضوع بحثنا الحالي :

- (١) اتفقت الدراسات المرجعية على استخدام المنهج التاريخي كمنهج علمي باعتباره أنسب المناهج التي تتفق مع أهداف وطبيعة هذه الدراسات وقد اتخذت الباحثة لنفسها المنهج التاريخي بأسلوب دراسة الحالة في دراستها الحالية.
- (٢) اعتمدت غالبية الدراسات المرجعية في طرق جمعها للبيانات على المصادر الثانوية والمتثلثة في الصور والرسوم الموجودة بالمراجع التاريخية وقد اتبعت الباحثة في دراستها نفس المنهج في جمع البيانات .
- (٣) معظم الدراسات المرجعية لم تقم بتحديد الحقبة التاريخية والزمنية التي قامت الدراسة بالبحث خلالها ما عدا دراسة وجدى الفاتح (١٩٧٧) حيث تعرض فيها للرياضات المائية في مصر الفرعونية بالدولة الحديثة وهي نفس الحقبة التاريخية في دراستها الحالية .
- (٤) لم تعتمد أى من الدراسات المرجعية على تصنيف وتقسيم والأنشطة الترويحية في تلك الحقبة الزمنية التي قامت الدراسة بالبحث خلالها .

وتحاول الباحثة في الدراسة الحالية أن تقوم بسد هذا النقص في الدراسات المرجعية وذلك بتصنيف وتقسيم أنواع الأنشطة الترويحية في الدولة الحديثة في مصر الفرعونية ومقارنتها بالأنشطة الترويحية في المجتمع المعاصر .