

# الفصل الثاني

الترويج والاسترخاء  
أهميته وأهدافه وخصائصه



## الفصل الثاني

### الترويح والاسترخاء أهميته وأهدافه وخصائصه

#### أولا - الترويح وأهميته

أن القلق والتوتر يختلف الدرجات والأشكال يرتبط بتغيرات في عدد من الوظائف الجسمية الحيوية، وأن الاسترخاء بكافة أشكاله يعطى الإنسان قدرة على التحكم بنفسه ومساعدته نفسه بنفسه. إضافة إلى التأثير المباشر والفوري للاسترخاء في الراحة العامة وزوال التوتر.

فإن الإجابة على التساؤل كيف ؟ يتعد الفرد عن هذه الضغوط العصبية والنفسية ؟

فإن الإجابة بسيطة وهي: التوافق النفسي حيث يتحقق التوازن النفسي للفرد من خلال الأنشطة الترويحية فممارسة النشاط الترويحي يعمل على الثقة بالنفس، والتحكم في المشاعر، والتلقائية والشجاعة الشخصية، كما توفر أعظم الفرص للتخلص من الميول العدوانية في ظروف اجتماعية مقبولة، فالنشاط الترويحي يجلب المرح والسرور والسعادة والبهجة في نفس الممارس. وبذلك يكون الفرد الممارس للنشاط الترويحي في توافق نفسي وجسماني أثناء النشاط بل وفي حالة استرخاء . ومن خصائص النشاط الترويحي أنه يتم في وقت الفراغ الذي يتحرر فيه الإنسان من قيود العمل، فالتواجد في الهواء الطلق والشمس المشرقة في الحدائق والمتنزهات وفي الشاطئ وعلى أطراف أو في قلب الصحراء أو في الجزر البحرية أو النيلية ما هي إلا قياس لحياة فيها الرضا والسعادة بعد الانتهاء من تلبية حاجاته الأساسية (١١)، ولذا فإن الترويح يمكن له أن يكون وسيلة علاجية ناجحة إلى جانب أساليب علاجية أخرى دوائية وغير دوائية للتوتر والقلق.

#### ثانيا - ماهية الترويح

فإن مصطلح الترويح مشتق من أصل لاتيني هو كلمة (Recreation) ولقد تم استخدامها في بادئ الأمر لتعريف النشاط الإنساني الذي يتم اختياره عن دافع شخصي، والذي يؤدي إلى تنشيط الفرد ليكون قادرا على ممارسة عمله.

وقد ظهر مصطلح الترويح في البداية باهتمام الفلاسفة بدراسة الترويح كششاط إنساني يساير نشاط المخلوقات الأخرى، فتضمنت تعريفاً لمفهوم الترويح معاني اللعب أو اللهو أو التسلية أو الترفيه أو الاسترخاء وغير ذلك من المعاني.

يذهب بتلر (pettler) إلى أن الترويح هو نوع من أنواع النشاط التي تمارس في وقت الفراغ، والتي يختارها الفرد لممارستها بدافع ذاتية، والتي يكون من نتائجها اكتساب الفرد لقيم اجتماعية وخلقية ومعرفية وبدنية. كما أشار "برتراند رسل" Bertrand Russell إلى أن أفضل إنتاج للمدينة يتمثل في القدرة على ملئ وقت الفراغ واستثماره بذكاء.

ويؤكد "تشارلز بيوش" (Charles Bucher) في قوله الترويح: بأنه يرتبط بأوجه النشاط البشري التي يمارسها الفرد في أوقات فراغه والتي يكون من نتائجها الاسترخاء والرضا النفسي.

كما يشير كل من "جراي وبليجرينو" (Gray and pelegrino) على الأهمية التربوية لترويح وحسن استخدام وقت الفراغ بقولهما: (أن وقت الفراغ هو وقت اكتساب القيم). (١٢)

كما يذهب "روبرتس" (reberts) بأن الفراغ هو الوقت الذي يكون الفرد فيه حراً من العمل والواجبات الأخرى والذي قد يكون مفيداً للاسترخاء والتسلية والتكوين الاجتماعي أو النمو الشخصي. (١٣)

وعادة ما نضع الترويح والنشاط الترويحي في مكان جانبي من حياتنا ولا نعطيها من الأهمية شيئاً مع العلم بأن الحاجة إلى الترويح والاسترخاء حاجة إنسانية ولها أهميتها ولا يمكن أن نتجاهلها أو نكبتها. فالترويح يلعب دوراً فعالاً في تربية النشء، من الناحية البيئية والاجتماعية والعقلية والنفسية والبدنية، وبالتالي يساهم في تحقيق النمو المتزن للفرد.

فالترويح يرتبط بمفاهيم مختلفة فمثلاً في ذلك اللعب، فأشكال اللعب ما هي إلا شكل من أشكال الترويح، فغالباً ما يستخدم ليعني شيئاً شبيهاً للفراغ وذلك لأنه يشير دائماً لنشاط من نوع معين كما أنه مثل الفراغ، واللعب لا يأخذ شكلاً واحداً أو كون الترويح نسقاً للضبط الاجتماعي شأنه شأن جميع أنساق الضبط الاجتماعي لذا فهو يتصف بالالتزام ومن ثم فإنه يختلف عن الفراغ من هذه الزاوية. وينسق تحليل "ستانلي باركير" لمفهوم وقت الفراغ من تعريف "ويستر" لمفهوم الترويح والذي استهدف به تجاوز المجالات السابقة لتعريف الترويح على أنه تسلية أو هو وما إلى غير ذلك،

والوصول به لمفهوم أكثر وضوحا وأكثر شمولية لمفهوم الترويح والذي يشير إلى أنه إنعاش لقوى الإنسان وروحه بعد كدحه ومعاناته عن طريق التسلية واللهو والاسترخاء أو أي أسلوب من أساليب اللعب ومن ثم اعتبر كل من " دريفر " و "توشر" هذا التعريف مفيدا لأنه في نظريهما يتضمن من المعاني الأساسية ما هو: (١٤)

١- كون الترويح نشاطا مغايرا للعمل.

٢- بالترويح يستطيع الفرد استعادة نشاطه بعد عملا اليومي الرتيب.

٣- الترويح طريقة أو أسلوب يستطيع الفرد من طريقته أن يدخل السعادة والسرور على النفس البشرية.

وبالعودة إلى " ويستر " نجد أنه ركز على جوانب في الترويح تمثل في تلك الأنشطة التي تختلف عن نشاط العمل، فوظائف الترويح تمثل عنده على النحو التالي:-

١- استعادة الفرد لحيويته ونشاطه.

٢- الابتعاد عن رتابة العمل اليومي.

٣- إدخال السعادة على النفس.

٤- مشاركة الآخرين والتفاعل معهم.

٥- البعد عن التوتر والعصبية والقلق.

وهو بذلك يتفق مع آراء " ستانلي باركيز " من حيث الجوانب التي ركز عليها في تعريفه لوقت الفراغ.

ويرى المؤلف أن الترويح مظهر من مظاهر النشاط البشري يتميز باتجاه يحقق السرور والسعادة إلى البشر في بيئات متميزة، وتقوم أساليب الاسترخاء الحديثة على جملة من التمارين والتدريبات البسيطة التي تمدف إلى إراحة الجسم والنفس وتوقف قيمة الترويح للفرد أو المجتمع على مدى ما يسهم به الترويح في الرقي بالأفراد وبيئاتهم وبالتالي الرقي بالمجتمعات وبيئتها فإن الفرد الذي يفقد حياة غنية بغرض الترويح يتميز بالصحة (٦) والاتزان و بيئة صحية ومتميزة.

(٦) فالصحة: ليست هنا بمعنى خلو الفرد من المرض والضعف الجسمي بل تشمل بمعناها الواسع صحة الجسم والعقل والعاطفة معا..

١- أهمية الاسترخاء

في العصر الحديث تلاحق التقدم والتطور بفضل تقدم المعرفة والتكنولوجيا، ومن أهم مسميات هذا العصر أنه "عصر التقدم" أو "عصر المعرفة" أو "عصر والتكنولوجيا" أو "عصر القلق" أو "عصر العصبية" أو "عصر العنف" أو "التوتر" كما سبق ذكرنا، وترتبط هذه المسميات بعلاقة وثيقة فيما بينها فعصر التقدم نتج عن المعرفة بطبيعة الكون.

فأسهمت الثورة التكنولوجية في إحداث نقلة هامة في المستويات المادية للمجتمع الحديث والنظر دون النفس البشرية ودون وقاية هذه البيئة من أي استخدام ضار لما فيها من ثروات أو حفظها للأجيال القادمة. ولكن المستقبل مشروط بعمل حاسم يبدأ بإدارة موارد البيئة التي يستخدم في العمليات الاسترخائية ليؤمن للنفس البشرية التقدم المستديم للبشرية وبقاءها معا.

ولحسن الحظ، فإن هذا الواقع الجديد يصادف تطورات أكثر إيجابية جديدة في هذا القرن ويرجع هذا الفضل بدوره إلى الإنسان صانع الحضارة والذي يستخدم علمه في تحقيق حياة أفضل للبشرية، فأصبح الترويح والاسترخاء أحد متطلبات هذا العصر، لما له من تأثير في الحد من المشاكل النفسية والعصبية المترتبة عنها.

فالعمل السياحي والاسترخاء يلعب دورا فعالا في تربية الأفراد، فهو يهتم به من الناحية البدنية والعقلية والنفسية والبيئية والاجتماعية، وبالتالي يساهم في تحقيق النمو المتزن للفرد. فالإنسان وحدة لا تتجزأ ، يتأثر ككل ، ينمو ككل ، فالنمو يشمل جوانب الإنسان كلها .

فأشار تقرير نقابة الأطباء الأمريكيين إلى أن البرامج الاسترخائية والسياحية تؤدي إلى الإقلال من حالات التوتر العصبي والملل والاكتئاب النفسي والقلق، وكذلك تؤدي دورا في المساعدة على التخلص من الآثار المترتبة على حياة الميكنة التي يعاني منها الإنسان في هذا العصر.

ولذا يجب أن يدرك كل فرد في المجتمع أهمية النشاطات البيئية والاجتماعية والنشاطات الرياضية، وكذلك الأدب والفنون. كما لا ينبغي أن يتبادر إلى الذهن عدم الاهتمام بجانب من هذه الجوانب الاسترخائية، أو ينظر إليها على أنها نشاطات لا قيمة لها في المجتمع.

ومما زاد من أهمية وقت الفراغ خبرات وتجارب العلوم الحديثة التي أشارت إلى أن شخصية الفرد يمكن دراستها وتحليلها وعلاج انحرافها بدراسة أنماط سلوكه وتصرفاته في أوقات فراغه، أي عندما يكون حرا طليقا على سجيته بعيدا عن قيود العمل والتزاماته. وقياسا على ذلك يمكن تقويم حضارة شعب معين عن طريق معرفة وسائله في استخدام وقت الفراغ، بل أن هناك تفاعلا متبادلا بين تراث المجتمع الثقافي والاجتماعي والبيئي ونظمه وتعاليمه تقاليده وبين المستويات الترويجية السائدة في ذلك المجتمع (١٥)

ونظرا للقيمة الاجتماعية للاسترخاء لكل من الفرد والجماعة والمجتمع، فقد أصبحت له ضرورة اجتماعية في المجتمع المعاصر، وتمثل هذه الضرورة الاجتماعية للاسترخاء بالنسبة للفرد في كون الاسترخاء عاملا منشطا لقوى الفرد ومساعدًا على الإغلاء بالفراغ الضارة بالمجتمع وتهديبا والسمو بها.

أما بالنسبة لضرورة الاسترخاء الاجتماعي للجماعة فتمثل في أنواع الأنشطة الاسترخائية التي يمارسها الأفراد في أوقات فراغهم فهي تنمي لديهم القيم الاجتماعية المتباعدة ( كالصدق والتعاون والمسئولية وترابطهم بالجماعة ) وبذلك ينمي الاسترخاء زيادة جاذبيتهم للجماعة وتوحد الأعضاء بعضهم مع بعض، وتمثل الضرورة البيئية والاجتماعية للاسترخاء بالنسبة للمجتمع في كونه عاملا أساسيا في دعم السلوك لدى كل من الفرد والجماعة وجعلتهما يؤثران المصلحة العامة، بالإضافة إلى تفهماهما المنافسة البرينة وطريقة الحياة التي تقتضيها الحياة الاجتماعية في المجتمع (١٦)

فالاسترخاء يقصد منه أيضا تنمية الاهتمام بالبيئة والاستمتاع بها، فكلما تقدمت الصناعة، قل اتصال الأفراد بالبيئة الطبيعية ومن هنا فإن الاهتمام بالمتنزهات والحدائق والملاعب ينمي الإحساس بالبيئة وجمالها، ويقلل من حدة المشكلات التي تواجهها الأفراد في الحياة اليومية، فإن تنمية الاهتمام بالبيئة السياحية يمثل نوعا من التثقيف وترقية المهارات عند الأفراد ويشمل ذلك، المتنزهات والمعسكرات، والصيد في الحلاء وصيد البحر والتصوير وغيرها من الهوايات الاسترخائية التي تسهم في تنمية البيئة السياحية بصورة إيجابية، وهذا كله يزيد من فهمنا للبيئة الطبيعية ومن استمتاعنا بالحياة.

انه في ضوء تلك الضرورة البيئية والاجتماعية للاسترخاء بالنسبة لكل من الفرد والجماعة والمجتمع تتحدد ضرورة التنمية لسياحة الاسترخاء في المجتمع المعاصر. فالاهتمام بالاسترخاء يؤدي لوظائف حيوية للمجتمع تسهم في نمو كل من الأفراد والجماعات والمجتمعات شريطة أن يرشد النشاط الاسترخائي في المجتمع حتى يمكن أن يسهم في تحقيق الأهداف المبغاة.

## ٢ - أهداف الاسترخاء

يهدف الاسترخاء إلى السعادة التي ينشدها الأفراد. ولكن السعادة نتيجة جانبية لحياة تنسم بالاتزان فالاسترخاء له مكانة في جعل الحياة متزنة بين العمل والراحة وهناك احتياجات حيوية للحياة الإيجابية تتمثل في الجمال والمعرفة، الحاجة إلى القيم والمثاليات، وتذوق الفنون (كالنحت، الرقص، الموسيقى) الألعاب الرياضية، الصداقة فالسعادة التي يبحث عنها الأفراد في مختلف أشكال الاسترخاء تعتبر أساس تقسيم الأنشطة الترويحية فالاسترخاء هو الحالة النفسية التي يكون فيها الفرد في حالة هدوء عصبي بعد ممارسة نشاط ترويجي.

أن القيمة الترويحية لنشاط للفرد تعتمد على الطريقة التي يتأثر بها الفرد أثناء الاسترخاء، فالاسترخاء يعتبر ردا عاطفيا يختلف من شخص لآخر وكذلك يختلف من وقت لآخر للفرد نفسه للحالة الانفعالية التي عليها الفرد (١٧).

فان هذه الأهداف يمكن أجمالها على النحو التالي:

(أ): السعادة والابتهاج عند الابتكار والإبداع

أن الفن هو محاولة خلق تشكيلات forms سارة، هذه الأشكال تكون سارة، تبعث السرور إلى العين أو الأذن وهذا ما يظهر بالذات في الصورة بالنسبة للعين، وفي الموسيقى بالنسبة للأذن أي احساس الإنسان بالبهجة، ونلاحظ هنا أن بعض المفكرين رفض الربط بين الفن والجمال، فيقول أحد كبار الاستيطقيين في فرنسا وهو "سوريو" أنه ليس في وسعنا أن نعد الجمال خاصة مميزة للعمل الفني، كما أنه ليس في وسعنا أن نقصر وظيفة الفن على إنتاج الجمال. (١٨)

فالطفل يبني قلعة من الرمال، ويرسم الفنان لوحته، وآخرون يستمتعون من خلال كتابتهم للشعر أو عند ابتكارهم لشخصيات معينة في قصة أو مسرحية، والجميع يعبرون عن تلك الرغبة الإبداعية

وهي الرغبة في الإبداع والابتكار والتعبير عن النفس من خلال القدرات الابتكارية والإبداعية، فالفن نشاطا خلقيا نحو إبداع وابتكار أشياء يهينان أعظم الفرص للجمال وتذوق كل ما هو جميل.

### (ب): الإحساس والتمتع بالجمال

أن الجمال يعبر عنه أشكال النشاط الاسترخائي المتعددة، فحب الجمال يتقارب مع الرغبة في الابتكار والإبداع. والرغبة التي تلاقي إشباعها لأعلى درجة من خلال الأشكال الجمالية المختلفة. فالإحساس بالفن والتمتع بالجمال كما يذهب كل من "سيدني كولفن" و "ستيانا" و"مولر فرينفلس" يطلق على شتى ضروب النشاط التي يجوز أو ينبغي أن تتولد منها آثار جمالية (أستيقية) من أجل المتعة الخاصة المستقلة عن أي منفعة مباشرة وأيضا من أجل اللذة التي يستشعرها الفرد من مشاهدة أو تأمل تلك الأعمال. فإن جمال البيئة الطبيعية، ومناظرها الخلابة وجمال اللحن الموسيقي وجمال الأداء في التمثيل.

كما أن تناسق وإيقاع حركة الراقص أو الرياضي عندما يتزحلق على الماء أو الجليد فإن تلك الحركات تبعث البهجة والحيوية.

حيث يؤكد "تولستوي" أن الفن ضرب من النشاط البشري الذي يتمثل في قيام الفرد بتوصيل عواطفه إلى الآخرين. حيث يشترط توليستوي صدق التعبير ويضيف "فرانيس بيكون" و"فينيكس" أن الفن هو الإنسان مضاف إليه الطبيعة. (١٨).

فإن إنجاز قطعة فنية من نحت أو رسم واستخدام اليدين للابتكار والخلق والإبداع في ترجمة الأفكار كل هذه الفرص وأكثر منها بكثير يوفره الاسترخاء من أجل التمتع بالجمال وتذوقه. وتشكل الموسيقى بمختلف أنشطتها جانبا مهما بالإحساس بالجمال والمتعة، فالموسيقى وسيلة تعبير وجداني راقية ولغة عالمية سهلة الإدراك، وفي الواقع الموسيقي تقدم أجل الخدمات من خلال التربية الجمالية للفرد فهي تستطيع أن تعمق مقدار السرور الشخصي كما أنها تساهم في اشتراكية الذوق في المجتمع الواحد. وتشير الدراسات إلى حجم ونوع الموسيقى التي يجدر بنا استخدامها في مجالات الترويح والاستشفاء أو أثناء عمليات الاسترخاء.

ويشير "دان كورين" إلى أن العمل اليدوي من خلال برامج النشاط الفني وأثناء الاسترخاء يمد الإنسان المهق بدنيا أو عقليا أو نفسيا إلى حالته الطبيعية، كما يمتاز العمل اليدوي بخصائص

علاجية لبعض الاضطرابات النفسية والعقلية وله آثار مهدنة ومخفضة للتوتر العصبي..  
وهو مجدد للنشاط لما يضيءه شعور بالسعادة والإحساس بالجمال ولعل  
المناظر الطبيعية الجذابة والبيئات المتميزة أحد عوامل الإحساس بالمتعة والجمال حيث مناظر الجبال  
الخلابة والمناظر الساحلية لها سحرها القوي ومناطق البحيرات علاوة عن روعة التلال والينابيع  
الساخنة والمناطق الثلجية والكهوف ٠٠ هي مصدر بيني أعظم استمتاع عند الكثيرين.

(ج): الإحساس بالسعادة والشعور بالألفة ومشاركة الآخرين.

أن التكيف البشري يجب أن يتفق مع البيئة الاجتماعية ومع تتطلبه من مطالب واحتمالات  
اجتماعية فإن السعادة التي تنبع من إسعاد الآخرين تمثل أرقى وأسمى الأحاسيس البشرية حيث تتاح  
الفرص لاكتساب خبرات تعليمية وتربوية تقوم على ميول واهتمامات أفراد الجماعة فالوقت الذي  
يقضيه الفرد من أجل مساعدة الآخرين كالتطوع في المنظمات المختلفة التي تساعد الآخرين  
كجمعية أصدقاء السائح مثلاً أو جمعيات أصدقاء الطيور أو النباتات أو جمعيات أخرى ذوى  
المشاكل الاجتماعية ( ذوى الحاجات الخاصة) المختلفة تعتبر من أرقى أشكال أنشطة الاسترخاء.

وهذه الأنشطة أحد أهداف الاسترخاء الاجتماعي متمثلة في قيمة الفرص لممارسة الأفراد التخطيط  
الجماعي والتدريب على اتخاذ القرارات الجماعية، وكيف يوفق أفراد الجماعة بين خلافاتهم لبلوغ  
الأهداف التي يسعون إليها. كما تساعد الأفراد على تنمية الخصائص والقيم المرغوب فيها  
للشخصية كالتفويض بمستوى آداب اللياقة الاجتماعية، والرقى بالسلوك والاتجاهات الاجتماعية  
وصفات القيادة والمبادرة في أعضاء الجماعة.

كما تساعد هذه الأهداف على إشباع الحاجة النفسية الأساسية للأفراد (كالهاجة إلى الانتماء،  
والهاجة إلى التعارف، والحاجة إلى النجاح، والحاجة بالإحساس بالرضى النفسي وبالسعادة والنبات  
الأنما)

ولعل تلقائية نشاطات الأفراد لا تبرز بشكل واضح مثلما تبرز في البرامج الاجتماعية إذا أحسن  
أعدادها وتنظيمها — وذلك لأن هذه البرامج تجمع جماعة من الأفراد ذات اهتمام مشترك لتحقيق

هدف مشترك في جو يتميز بالمرح والسرور والمتعة. فهناك أنشطة عديدة تقابل هذه الاحتياجات تتمثل في:-

إقامة الحفلات والاحتفالات في المناسبات المختلفة كالاحتفالات بمناسبة خاصة قد تكون للاحتفال بأعياد الميلاد، أو النجاح، أو باستقبال مولود جديد، أو بالتعارف أو بمناسبة عامة كالاحتفال بأعياد الثورة، أو عيد الأم (الأسرة) أو عيد الطبيعة، الاحتفالات الدينية (رؤية هلال العيد وشهر رمضان والمولد النبوي)، أو بذكرى إنجاز هام كتوقيع اتفاقيات سياسية أو عسكرية أو التصادية، أو حفلات الموسيقى الرقص والغناء.

ويتميز هذا النوع من النشاطات الاجتماعية بأنه كثيرا ما يشمل النشاطات والألعاب الاستراتيجية التالية: (١١)

الغناء، الموسيقى، الرقص، ألعاب المحاكاة، ألعاب التعاون، التمثيل.

ومن هذه الأنشطة أيضا الرحلات الاستراتيجية الجماعية، ورحلات الخلاء حيث تعد هذه الرحلات من أهم العوامل لتحقيق التعاون وخدمة الجماعة، واستثمار وقت الفراغ فيما يفيد وبطريقة إيجابية. وينتج عن هذه النشاطات الألعاب الاستراتيجية الآتية:-

ألعاب سحرية، ألعاب موسيقية كالكراسي الموسيقية، منوعات من الرقص، والموسيقى، والغناء، التجوال لاستكشاف الطبيعة.

هناك أنشطة أخرى كالمجالسات أثناء تناول القهوة العربي، أو تناول الشاي الساعة الخامسة بعد الظهر، أو حول المآدب الأدبية والنوادي. ويتميز هذا النوع من النشاطات الاستراتيجية باستخدام وسائل ترويجية مثل:

ألعاب المائدة: كالألعاب الشطرنج، الدومينو، ألعاب الورق.

نشاطات لفظية: سرد النوادر، الفوازير، النكات.

نشاطات الاستماع: كسماع الموسيقى والغناء مثل (أم كلثوم، عبدا لوهاب )، مشاهدة البرامج التلفزيونية، وسماع الراديو.

فالهدف من هذه البرامج هو هدف اجتماعي ترويجي نفسي، قوامه مساعدة الأفراد على الاسترخاء وتنمية الاتجاهات والقيم الاجتماعية لديهم.

### (د): تنمية القدرات الشخصية

يهدف الاسترخاء كما ذكرنا سابقا إلى السعادة التي ينشدها الأفراد، فيؤثر الاسترخاء الهادف إلى تنمية القدرات الشخصية مما يؤدي إلى خلق وتكوين الشخص.

ويمكننا القول أن القلق والتوتر بمختلف أشكاله يرتبط مباشرة بتغيرات في عدد من الوظائف الجسمية الحيوية التي سبق ذكرها، والتدريب على الاسترخاء وتنمية القدرات الشخصية بكافة أشكاله بواسطة جلسات خاصة مع الأجهزة أو بدونها يعطى الفرد قدرة على التحكم في قدراته بعد انتهاء التدريب إضافة إلى التأثير المباشر والفوري للاسترخاء في الراحة العامة وزوال التوتر.

فتسمية القدرات الشخصية تنقسم إلى قسمين:

#### \* القدرات العقلية:

العقل هو أهم الطاقات البشرية فإن هناك العديد من الأنشطة الذهنية التي تنمي ملكات العقل وتدعم القدرات العقلية للأفراد كما تساعد الأفراد على التفكير المنطقي السليم وذلك عن طريق مناقشة الأمور المختلفة التي تتعلق بممارسة تلك الأنشطة وتهدف إلى تدريب قدرات الإنسان العقلية.

وعموما يمكن أن نحدد أهم الأهداف التي يسعى إليها الاسترخاء أثناء النشاط الترويحي إلى تحقيقها في الجانب العقلي وهي النحو التالي:

- ١- مساعدة الأفراد على مواجهة المستقبل.
- ٢- تدريب الأفراد على التفكير المنطقي السليم.
- ٣- تنمية القدرات العقلية.
- ٤- تنمية القدرة على المناقشة والإقناع.
- ٥- تقديم العون للأفراد باستخدام قدرتهم على التصور والتخيل.
- ٦- تدريب الأفراد على اليقظة الذهنية الحادة.
- ٧- تدريب الأفراد على مواجهة أعباء الحياة اليومية.

## \* القدرات الجسمية:

يعتبر النشاط الجسماني وظيفة أساسية للحياة. فيتسم اللعب بالنشاط البدني المستمر، حيث تبدأ باللعب الفردي ثم تنتقل للعب الجماعي.

فإن هذه الرياضيات تجلب البهجة والسعادة أثناء الممارسة فالأنشطة الاسترخائية تهدف إلى تحقيق أغراض معينة ويمكن حصر أهم أغراض الاسترخاء في هذا المجال فيما يلي:-

- ١- مساعدة الجسم على النمو الطبيعي وتقوية العضلات.
- ٢- تنمية الطاقة الحيوية خاصة عن كبار السن وتأخير الشيخوخة.
- ٣- استكمال تناسق الجسد عن النمو واكتساب اللياقة البدنية.
- ٤- الوقاية من الأمراض - وتحقيق التكيف النفسي.
- ٥- تنمية القدرات الدفاعية للإنسان ( الدفاع عن النفس ).
- ٦- التوافق العضلي والعصبي التحكم في حركات الجسم المختلفة.
- ٧- إشباع الميل إلى الهواية.

مما سبق يتبين أن الرغبة في التجديد والإبداع الفني مرآة صادقة للأحاسيس، المشاعر، والعواطف والانفعالات. وتعتمد على الرغبة لابتكار الجمال تبعاً لما يتذوقه الفرد وما يعتبره الفرد خبرة جمالية من حيث الشكل واللون والحركة والصوت. وهكذا يكون الاسترخاء خلق الإحساس بالجمال، وتنمية لتذوق الفني من خلال الاهتمام بالموسيقى وألوان الفن الأخرى كالرسم، والنحت، الشعر، والتمثيل، المسرح، والفنون الشعبية، ذلك أن تقدير هذه الفنون يحقق للمرء الإشباع والرضا النفسي.

ومجمل القول هنا قصد الإحاطة بإسهامات الفن والنشاط الفني في تحقيق حياة سعيدة كهدف الاسترخاء، فالاسترخاء تهيئ الفرص العديدة لإرضاء النفسي فالاهتمام الفني ( كالتمثيل، الشعر، والرسم، والنحت، والموسيقى... الخ ) فهذه الوسائل يعبر من خلالها الفرد أثناء استرخائه عما يجيش بنفسه ويكشف للإنسان إمكانية الإبداعية والتجديدية الخلاقة.

فلاسترخاء الابتكاري له أهمية في تنمية الوجدان أو أهمية روحية، فقد يصبح الاسترخاء طريقاً للحياة. الاسترخاء هو ما ينشده الإنسان أثناء أوقات الفراغ. فلاسترخاء مطلب إنساني بعد يوم من العمل الشاق والتعب الجسماني أو الذهني أو النفسي. وأن تحقيق الاسترخاء يختلف باختلاف الأفراد.

فمثلاً قد يكون الاسترخاء والشعور بالسعادة عند بعض الأفراد عند سماعهم موسيقى هادئة، أو من يتأمل الطبيعة أو السماء أو الماء. وقد يستمتع الأفراد ذوي الأعمال التي تتطلب جهداً بدنياً بالاسترخاء من خلال الأنشطة الذهنية والتي تتطلب جهداً جسمانياً عالياً. حيث لا يمكننا تقدير أهمية أشكال الأنشطة الترويحية إلا إذا تمكنا من فهم إمكانية التوصل إلى الاسترخاء من خلال هذه الأنشطة.

### ٣- خصائص الاسترخاء:

للاسترخاء خصائص تميزه من غيره من النشاطات الأخرى. والأنشطة الاسترخائية بمختلف أنواعها تسهم إسهاماً إيجابياً في تحقيق مجموعة أهداف تربوية، ومن أهم خصائص الاسترخاء:-(١١)

(أ) الهادفة: المقصود الهادفة هو أن يكون الاسترخاء هادفاً، بمعنى أن يساعد الاسترخاء على تنمية قدرات الإنسان والعمل على رفع مستوى الحيوية لديه، والتخلص من الضغط العصبي والنفسي، فالاسترخاء واحد من أهم الأساليب المضادة للتوتر والقلق وبالتالي هدفه العمل على الراحة والاسترخاء.

فالاسترخاء هدفه إكساب الفرد المهارات والقيم والاتجاهات التربوية من خلال ممارسته للنشاط فإن السعادة والرضا التي يشعر بها الفرد من خلال أعمال الاسترخاء الهادفة تتمثل في عملية الإنجاز الشخصي مهما اختلفت الدرجة.

(ب) الاختيارية: يختار الممارس للاسترخاء النشاط الذي يفضله عن غيره من النشاطات الاسترخائية التي تتميز بتنوع مجالاتها ما بين اجتماعية، أو بيئية، أو ثقافية، أو رياضية، أو أنشطة فنية.

كما يوفر الاسترخاء التوازن بين الاستقلالية، والتبعية للممارس... كما أن مجالاً من المجالات السابق ذكرها تتميز بوفرة نشاطاته، كما توفر هذه الأنشطة الاسترخائية الاختيارية الفرص للممارس بأن يستخدم إمكانية الذهنية ويعمل كذلك على تنميتها.

فيجب تشجيع الأفراد لأن يكون لهم هوايات يسعدون بها عند ممارستها، وتوفر لهم روح المرح، والتي تبعدهم عن عناء العمل وتساعدهم في أن يجيدوا السعادة باستمرار في الأحداث الصغيرة في حياتهم.

(ج) الرغبة: يهوى الاسترخاء الفرص للممارس لأن يشعر بالاطمئنان والثقة عند ما يتم الإقبال على ممارسة نوع من أنواع النشاط الاسترخائي وفقا لرغبته وبدافع من غريزته الذاتية. فإن سلوك الفرد مدفوع بقوى مختلفة في شكل اهتمامات ورغبات، مثلا كما في الرغبة والشعور بالاطمئنان، والأهمية والرغبة في تجربة خبرات جديدة، ويمكن لهذه الرغبات المدفوعة الذاتية أن تشبع إلى درجة معينة من خلال ممارسة أنشطة الاسترخائية فتمثل الرغبة والجهد عاملا حيويًا ومهما فهي إحدى خصائص النشاط الاسترخائي ولكنها ليست العامل الوحيد فالجهد يقود إلى ظهور الرغبة.

(د) التوافق النفسي: لقد كتب أحد كبار أطباء القلب الأمريكيين يصف العلاقة بين الاسترخاء والتكامل الشخصي يقول: ( إننا نستطيع أن نتعلم الكثير إذا أجرينا تجربة على عدد من المتطوعين، فإن طلبنا إليهم أن يبتعدوا عن أي لون من ألوان الاسترخاء لمدة ثلاثون يوم. فلك أن تتصور نفسك وأنت غير قادر على قراءة صحيفة، أو كتاب، أو سماع الراديو، أو مشاهدة التلفزيون، أو حتى النظر من النافذة والتحدث مع الآخرين، ماذا ستكون نتائج ذلك على الشهية، والاتجاهات، والقيم، وضغط الدم؟

إن الشخصية السوية المتزنة انفعاليا هي نتائج لعوامل كثيرة، أهمها الاسترخاء الذي يعتبر طريقة طبيعية للتنفيس والتعبير عن الذات) (١٩).

يتحقق التوازن النفسي للفرد من خلال عمليات الاسترخاء فممارسة الاسترخاء يعمل على الثقة بالنفس، والتحكم في المشاعر، والتلقائية والشجاعة الشخصية، كما توفر أعظم الفرص للتخلص من الميول العدوانية في ظروف اجتماعية مقبولة، فالاسترخاء يجلب المرح والسرور والسعادة والبهجة في نفس الممارس. وبذلك يكون الفرد الممارس للنشاط الترويحي في توافق نفسي أثناء النشاط.

(و) خصائص الوقت المناسب: ومن خصائص الاسترخاء أنه يتم في وقت الفراغ الذي يتحرر فيه الإنسان من قيود العمل، فالتواجد في الهواء الطلق والشمس المشرقة في الحدائق والمتنزهات وفي الشواطئ ما هي إلا قياس لحياة فيها الرضا والسعادة بعد الانتهاء من تلبية حاجاته الأساسية، ولذا فإن الاسترخاء يكون أحد خصائص ووظائف الفراغ. ويعتقد "دي مازدييه" أن لوقت الفراغ ثلاث وظائف رئيسية لفرد وهي:-

\* الاسترخاء RELAXATION فلاسترخاء هو استجمام من أعباء الحياة اليومية، فهو يخلصنا من التعب، ويستعيد التوازن الجسمي والعصبي الذي يتعرض للاختلال عن طريق التوترات التي نواجهها في مجال العمل اليومي.

\* التسلية Entertainment فالتسلية هي وسيلة ومضادة للملل، فهي عنصر التغير الرئيسي في الحياة سواء كان هذا التغير واقعيا أو تخيليا.

\* تنمية الشخصية Personal Development فالنمو الذهني والمشاركة الاجتماعية تؤدي لتطوير الشخصية. فهي تحرر الفرد من آلية الفكر والعمل، فهي تعني أكبر قدر من المشاركة الاجتماعية من جهة، وتوجيهها للذات من الناحيتين الجسمية والعقلية بتخطي النطاق المحدود للعمل والحياة الروتينية من جهة أخرى، وهذا بدوره هو ما يعمل على خلق الاتجاهات الإبداعية عند الأفراد، إذ من خلالها يتحقق الإشباع الذاتي، الذي نفضل في تحقيقه في مواقف كثيرة، حينما أصبح الإحباط ظاهرة واضحة في العالم المعاصر (٢٠).

الواقع أن الفهم الصحيح للاسترخاء يتطلب أن تأخذ في الاعتبار عنصر الوقت والنشاط، فمقدار الوقت المتاح لنا للاسترخاء يحدد ما يمكن أن نفعله خلاله، سواء تمثل في لحظات أو قضينا فترة طويلة فيه.

#### ٤- فوائد الاسترخاء وسبل تحقيقه:

على الصعيد الطبي أن التوتر والعصبية يساعد الاسترخاء على منع حدوثها إذا كانت في أوجها أو على الأقل العمل على تخفيفها إذا لم يكن لها أسباب أخرى.

فلاسترخاء فوائد كثيرة منها تراجع الشعور بالكآبة والملل الناتجين عن الرتابة في العمل أو في الحياة أو بسبب الوحدة إلى حد كبير. حيث تخفي تلك الألام الناتجة عن التوتر في الرقبة والكفين

والساقين، ويحتفي التمثيل في الأطراف، كما أن التمارين الرياضية والمشي أصبحتا متعة يساعد على صفاء الذهن وراحة البال.

حيث يحقق لنا الاسترخاء:-

\* بلوغ مرحله الصفاء والخيال والحرية من هوا جز العقل الواعي الناقد.

\* مناقشه الذات البشرية لحسم بعض الصرعات الداخلية النفسيه.

\* التغلب على التوتر والعصب والعصبية.

\* التخلص من الاكتئاب والتدريب النفس على السعادة.

\* تدريب العقل الباطن لقاومة مرض النفسي.

\* تدريب النفس على مجموعة خطط وأهداف مستقبلية.

\* مواجهة المخاوف البشرية بأنواعها.

\* التخلص من الوسواس التسلطية والأفعال القهرية.

\* تدريب العقل الباطن على الشعور بالسلام الداخلي والهدوء والاسترخاء.

ومجمل القول لقد تبين لنا أهمية الدور الذي يقوم به الاسترخاء بوصفه نظاما اجتماعيا، وخاصة في تحقيق التكامل والترابط الاجتماعي، وتنمية الشخصية، والتخلص من التوتر والإحباط، والإشباع، وجدير بالذكر أن سلوك الاسترخاء يتأثر بالبيئة الاجتماعية، ويتفاعل مع نظم المجتمع الأخرى.