

# الفصل الرابع

الطرق المختلفة للاسترخاء

و

برامج التدريب عليها



## الفصل الرابع

### الطرق المختلفة للاسترخاء وبرامج التدريب عليها

#### أولاً: الطرق المختلفة للاسترخاء

الاسترخاء هو ما ينشده الإنسان أثناء أوقات الفراغ. فالاسترخاء مطلب إنساني بعد يوم من العمل الشاق والتعب الجسماني أو الذهني أو النفسي. وأن تحقيق الاسترخاء يختلف باختلاف الأفراد. فمثلاً قد يكون الاسترخاء الشعور بالسعادة عند بعض الأفراد عند سماعهم موسيقى هادئة، أو من يتأمل الطبيعة أو السماء أو النظر إلى الماء.

فالاسترخاء يكون له أهمية عظيمة إذا تم استغلاله بطريقة تربوية، وتعود أهمية الاسترخاء إلى أنه هو الوقت الذي يستغله الفرد في:-

- الترويح النفسي.
- إشباع الهوايات.
- تجديد حيوية الفرد.
- اكتساب اللياقة البدنية.
- اكتساب المهارات الفردية.
- تحقيق التوازن والاتزان الانفعالي.
- اكتشاف المهبة.
- النبوغ والإبداع والابتكار.
- اكتساب الفرد القيم والخبرات الاجتماعية والتربوية.
- توافق الفرد مع بيئته.

بقسيم "دوتري" Daughtrey للأنشطة الاسترخاء إلى أنشطة فردية وأنشطة جماعية كما قسمها "ليونارد" Leonard إلى رياضات جماعية، رياضة فردية، رياضة شتوية، رياضات استعراضية، رياضات مائية، أنشطة الحلاء.

وقسمها "كأول وشوهين" Cowell and shoehan إلى الألعاب، ألعاب القوى، الرياضات المائية، أنشطة إيقاعية، أنشطة اختبار الذات، أنشطة الحلاء، أنشطة اجتماعية ترويحية، أنشطة بناء الجسم، أنشطة وقائية وعلاجية.

وحول الأنشطة التي تمارس أثناء سياحة الاسترخاء فأما تشتمل على:-

#### (١) الأنشطة الرياضية

الألعاب والرياضات المتنوعة والأنشطة الترويحية وتشتمل على اللعب على ألعاب بسيطة، تميز ببساطة الأداء والعرض التالي يمثل بعض الأنشطة الاسترخائية التي يمكننا إدراجها على النحو التالي (١):-

#### كألعاب خفيفة تنظيمها بسيط

(أ)- ألعاب بدون لعب: كألعاب الاستغماية، القظ والفار، ألعاب القفز والوثب، السباقات، ألعاب الشد والرفع، ألعاب التسلق، ألعاب إخلال التوازن، الثعلب فات فات، نطة الإنجليز، السجعة، لعبة الأولى، السلم والثعبان، الجري عكس الإشارة، ألعاب اقتفاء الأثر، ألعاب المنديل الضاحك، ألعاب المحاكاة، الكراسي الموسيقية، ألعاب الاختفاء.

(ب)- ألعاب باستخدام اللعب: كألعاب اخاوررة، ألعاب بتصويب الكرة على هدف، ألعاب الصدة ردة، ألعاب الماء، ألعاب الرمي واللقف، ألعاب المكعبات، ألعاب الجبل، ألعاب ركوب الدراجات ثلاث عجلات، ألعاب العصا.

#### ألعاب فردية وثنائية

مسابقات رياضية، بادمتون، التنس، تنس الطاولة، الاسكواش، جولف، بلياردو، الريشة الطائرة، كرة السرعة، راكيت، البلي، السلاح.

#### ألعاب مائية

تشتمل على كل الرياضات التي تتم أو تنتهي في الماء. هذه الرياضات تتميز عن غيرها من ألوان النشاط بأنه يجمعها الوسط المائي الذي تتم فيه. وتشتمل بعض هذه الأنشطة في الآتي. السباحة، الانزلاق على الماء، دراجة الماء، العوص تحت الماء، اليخوت، الفطس، التجديف، كرة الماء، الشراع، الاستعراضات المائية، البالية المائي.

## العاب جماعية

كرة السلة، القدم، الطائرة، كرة اليد، كروي كيت، ألوس بول، هوكي.

## العاب الهواء

الطائرات الشراعية، القفز بالباراشوت، البالون الطائر.

## العاب اختبار الذات

رياضة الملاكمة، التاكوندو، المصارعة، الجودو، كاراتيه، رفع الأثقال، الفروسية، الدراجات،

السيارات، الآلات البخارية، اختراق الضاحية، الجمباز (٦)

## العاب الحلاء

وتشتمل على الألعاب التي تتم في الطبيعة، وتشمل الرياضات التالية: تسلق الجبال، التزحلق على

الجليد، القنص، الصيد، صيد الأسماك، المسكرات، التزحلق على الرمال، نشاطات الكشافة.

## (٢) الأنشطة الاجتماعية

أن تلقائية نشاطات الأفراد لا تجوز بشكل واضح مثلما تبرز في البرامج الاجتماعية، وهي التي تتفق وتتطابق مع البيئة الاجتماعية. فالأنشطة الاجتماعية لأوقات الفراغ تشتمل على نشاطات تتميز بأنها صورة مصغرة للحياة الاجتماعية للأفراد والجماعات.

فالهدف من الأنشطة الاجتماعية لأوقات الفراغ هو هدف اجتماعي ترويجي، حيث يساعد الأفراد على تنمية الاتجاهات والقيم الاجتماعية المرغوب فيها، وإتقان الوسائل الفعالة في العلاقات الإنسانية، بحيث تحقق هذه العلاقات بين الناس إشباعاً لحاجاتهم الاجتماعية والنفسية، ومن خلال فن الاتصال الاجتماعي بالآخرين، يمكن أن تنشأ أنشطة ممتعة لقضاء وقت الفراغ.

ويتميز هذا النوع من النشاطات الاجتماعية بأنه كثيراً ما يشمل النشاطات والألعاب الترويجية والاسترخائية التالية:-

(٦) الجمباز: حركات باستخدام الأجهزة (كالترابزين، حصان القفر، الحلق، الترامبولين، حركات أرضية راقصة)

## ١- الحفلات:

تختلف الحفلات تبعاً لنوعها نذكر منها: - (حفلات موسيقية، حفلات غنائية، حفلات راقصة، حفلات تمثيلية، حفلات الأزياء، حفلات للسمر والمنوعات، حفلات تنكرية، حفلات دينية، حفلات الشاطي، حفلات لمناسبات خاصة).

## ٢- المجالسات:

لقاءات الشاي والمجالسة حول الأدب حيث ينتج عنها نشاطات مختلفة نذكر منها على سبيل المثال: - (ألعاب الشطرنج، الدومينو، ألعاب الورق، الاستمتاع بمشاهدة التلفزيون وسماع الراديو، سرد النواذر، الفوازير، النكات، الطرائف).

## ٣- الرحلات والمخيمات:

يتميز هذا النوع من النشاطات الاجتماعية بأنه كثيراً ما يستخدم النشاطات والألعاب الترويحية خاصة أثناء عملية الاسترخاء التي ندرجها فيما يلي: -

(الفناء والرقص الجماعي والشعبي، الموسيقى، لعبة الكراسي الموسيقية، الألعاب السحرية، النشاط الكشافة، التجوال لاستكشاف البيئة، التصوير، الألعاب الجماعية كالألعاب الكرة، ألعاب الطرائف).

## (٣) الأنشطة الفنية

من أجل أن نعرف الفن تعريفاً صحيحاً ينبغي أن نتوقف عند اعتباره وسيلة للذة وأن نعتبره كواحد من شروط الحياة الإنسانية. فإذا نظرنا إليه هذه النظرة، فإننا سوف ندرك على الفور أن الفن هو واحد من وسائل الاتصال بين الإنسان والإنسان.

أن تحديد مفهوم الفن تعترضه العديد من الصعوبات، ويعود ذلك لتعدد المذاهب الفلسفية إلا أن المفاهيم التالية هي الأكثر شيوعاً والتصاقاً بمفهوم النشاط الفني مثل (الجمال، اللذة، المتعة، اللهو، التعبير بحرية، فيض الطاقة، الصنعة)، حيث يذهب "ليو تولستوي" أن الفن ضرب من النشاط البشر الذي يتمثل في قيام الإنسان بتوصيل عواطفه إلى الآخرين - ويشترط تولستوي صدق التعبير الذي يأخذ صورة العدوى والاندماج.

ويضيف "ريد" علاوة على ما سبق التقمص والاستراق. ولناخذ مثلاً بسيطاً: فإذا ضحك شخص أصبح الآخر الذي يستمع مبتهجا، وإذا بكى آخر أصبح المستمع إليه حزينا. (١٨)

يذهب " فينيكس" في تقدير الفن - مذهب "فرانسيس بيكون" من أن الفن هو الإنسان مضافا إليه الطبيعة، فالفن يسبب تغيرا في الطبيعة، تضي وتبرز المثل العليا حينما تلاحظ الأشياء الطبيعية، ومبادئ القيم الجمالية في تناولنا هذا ليست بقصد الامتياز النوعي، ولا بقصد تقدير الأشياء الفنية، وعندما يقصد الإحاطة بإسهامات الفن والنشاط الفني في تحقيق حياة سعيدة كهدف (تقليدي) للاسترخاء النفسي. (٣٣)

الواقع الموسيقي تتميز بخصائص تجعل منها أهدأ للأوقات الاسترخاء فالأنشطة الموسيقية هي على النحو التالي(٤١):-

(أ) الإلقاء: الكورال، مجموعات الأوبرا، الغناء، الألعاب الغنائية.

(ب) الأداء: المهرجانات الموسيقية الأوبرا، حفلات الإذاعة والتلفزيونية الموسيقية حفلات موسيقية بالأسطوانات، المسابقات الموسيقية، فرق الموسيقى، أوركسترا كونشرتو.

\* الفنون التشكيلية وأنشطة أوقات الفراغ: يمكن تقسيمها على النحو التالي:-

\* الرسم والتصوير

وتشتمل على المهارات التالية:- ورسم الوجوه الإنسانية، رسم الطبيعة الصامتة، رسم المناظر الطبيعية، الزخرفة والطباعة، الإعلان، مجلات الحائط.

\* النحت

ويشتمل على المهارات التالية(نحت الأحجار الخفيفة، تشكيل المصيص، تشكيل خامات البيئة، أشغال الموزيكو، نحت الأشجار، عمل العرائس).

\* الخزف

ويشتمل على المهارات التالية( التشكيل بالصلصال، تشكيل بالطين، النحت الفائر والبارز، صنع الأواني، صنع القوارب).

\* تشكيل الخامات

وتتضمن( أشغال الخشب، أشغال الجلد والشمع، أشغال القش، أشغال النسيج والسجاد، أشغال البلاستيك، أشغال السلك).

#### (٤) أنشطة عقلية ولغوية

أن الوظيفة الاجتماعية للأنشطة العقلية واللغوية، هي وظيفة توجيه فهي التي قدي المجتمع ليطور ذاته. أن الحديث عن الأنشطة العقلية واللغوية كمادة أو محتوى لبرامج وقت الفراغ والترويح يعبر عادة عن الوسائط والأدوات الثقافية.

فالتربية الترويحوية هي مسئولية للعديد من المؤسسات الاجتماعية (المرل، المدرسة، دور العبادة، الأندية، وسائل الاتصال الجمعي.... الخ) التي تجد سبيلها إلى العامة عن طريق وسائل الاتصال الجمعي فأكثر هذه الوسائل نشاطا وفاعلية هي على النحو التالي:-  
(أندية الكتاب، الكتابة الإبتكارية، الكتب والموسوعات، الندوات والمناقشات، ألعاب التخمين، الاستمتاع للإذاعة، الفنون الشعبية، المؤتمرات، المحاضرات، الألعاب العقلية الخفيفة، جماعات الشعر، الفوازير، الألغاز، الأسطوانات والأشرطة، الكلمات المتقاطعة، المراسلات، القراءة، الحفلات، السينما، المسرح، الاستمتاع بالمشاهدة).

#### (٥) أنشطة الخلاء والاسترخاء

تلعب المناطق الطبيعية دورا هاما وحيويا في تعويض الإنسان عن الجهد والعمل الشاق التي تواجه في أثناء ممارسته للعمل اليومي. وليس من شك في أن البيئة من العوامل الهامة التي تؤثر في حياة الإنسان والطرق التي يمارس بها وجوده على الأرض.

فالبيئة المناسبة تعمل على خلق أنشطة استرخائية وجذب الأفراد وإشباع رغباتهم. ولكل بيئة ميزة خاصة تتصف بها. فالاسترخاء الطبيعي يقصد منه تنمية الاهتمام بالبيئة الطبيعية والاستمتاع بها.

وتنمية الاهتمام بالطبيعة يمثل نوعا من التقيف وترقية المهارات عند الأفراد ويشمل ذلك تنسيق حديقة المرل، ارتياد الحدائق العامة، ارتياد الشواطئ، التجوال في الصحراء رحلات (السفاري والمغامرات والتلقيب)، السفر والسياحة، الرحلات الخلوية، المسكرات بأنواعها، التصوير للطبيعة، تصوير تحت الماء، مشاهدة الطيور، مشاهدة الحيوانات في بيئتها الطبيعية، مشاهدة الكائنات البحرية، مشاهدة الأسماك الملونة، مشاهدة الحشرات والزهور، زيارات المتاحف، ارتياد حدائق

الحيوان. وغيرها من الأنشطة التي تسهم في شغل وقت الفراغ بطريقة إيجابية، وهذا كله يزيد من فهمنا للطبيعة ومن استمتاعنا بالحياة.

### (٦) أنشطة الاقتناء

معظم أنشطة الاسترخاء تنطوي على نوع من الاستكشاف للأشياء غير المألوفة وهي كلها من النشاطات التي تتيح فرصا طيبة الاسترخاء والتكيف والاستتارة، ومع ذلك فليس هناك اهتمام واضح بتنمية هذا الاتجاه لدى الأفراد، من خلال أنشطة الاقتناء والجمع فبوسعنا أن نتعرف على تاريخ المناطق التي وجدت فيها، وجغرافيتها، وعادات سكانها، وغايج الترويح السائدة بينهم مما تسهم في توسيع آفاقنا الثقافية وتشتمل على النحو التالي:-

(أنشطة جمع التحف، أنشطة جمع العملات المختلفة، أنشطة جمع طوابع البريد، أنشطة جمع القطع الفضية، أنشطة جمع قطع خشبية نادرة، أصداف البحر، اللوحات الفنية، الصور والكروت، الأسلحة، قطع الأثاث، جمع الميداليات، ملابس الملوك والأميرات، جمع كتب التراث، جمع الإمضاءات، قطع الصيفي، الزجاجات، ساعات الحائط، العرائس).

يعد الاسترخاء وما يصاحبها من انتشار قيم جديدة عن طريق ( التربية من أجل قضاء وقت الفراغ ) أسلوبا جديدا لمواجهة هذه الظواهر المعاصرة، فمن خلال نشاطات الاسترخاء تستطيع أن تجعل أعضاء المجتمع يستمتعون بأوقاتهم والتعبير عن ذاتهم، وإظهار قدراتهم المختلفة التي يصعب عليهم إبرازها في مجال العمل، ومن هنا يزداد الاهتمام في المدن الصناعية بتوجيه الأفراد نحو شغل فراغهم بطريقة مفيدة.

فاللهو والترويح أثناء عمليات الاسترخاء تسهم في تنمية شعور الأفراد بالسمو وتخلصهم من التوتر وحالات الغضب. فمن خلال هذه النشاطات يستطيع الأفراد أن يكتشفوا في نفوسهم قدرات جديدة تصيف جوانب إيجابية لشخصيتهم، وإيجاد أدوار ووظائف جديدة لهم، تشغل حيزا في حياتهم لا يستطيعون أن يكتشفوها في أي مجال آخر.

فالاشتراك في هذه النشاطات تخرج الفرد عن روتين الحياة اليومية (أسلوب التفكير، نوع السرى ) كما يعطي للمرء إحساسا بالجمال والاستغراق، ومن ثم يمثل مجالا للتجديد والتغيير والقضاء على الملل.

## ثانيا: طرق مبتكرة للاسترخاء

اعتبرت الرياضة عبر تاريخها الإنساني إحدى الوسائل الاجتماعية المقبولة لتفريغ الدوافع والنوازع المكبوتة وتخفيف مشاعر المعاناة والتوتر التي يستشعرها الفرد حيال ضغوط الحياة الاجتماعية المختلفة.

لقد كان ذلك أحد المفاهيم الرئيسية التي بزغت في ضوئها الألعاب الأولمبية والمسابقات الرياضية الكبرى، حيث يجتمع الناس على الود والتفاهم والصدقة في إطار ترويجي يعمل على إزالة التوترات، ويبرز في هذا السياق أيضا مفهوم الطاقة الزائدة، والتي يعزو إليها بعض التربويين والباحثين أنها كانت أحد أسباب الارتقاء بالرياضة، عندما ينصح الوالدان ابنهما ليلعب أو يمارس الرياضة (ليوسع صدره) أو ليدع البخار ينطلق بحيث ينفس الطفل أو الشاب عن نوازعه ورغباته أو دوافعه المكبوتة أو المحبطة، مما يعيد له التوازن النفسي الاجتماعي، ويعمل على تخلصه من آثار التوتر والقلق والغضب.

ولهذا ينظر لآلية تفريغ الدوافع المكبوتة كحاجة اجتماعية مقبولة ومناسبة تقدمها الرياضة كقيمة تتصف بالسلامة والأمان الاجتماعي تعمل على توفير فرص التحرر من الضغوط والمشاعر المكبوتة، فيما عرف بالطاقة الزائدة، وتمثل هذه الآلية في أن النشاط البدني في حد ذاته، يستلزم الطاقة ويعمل على تخلص الجسم منها، ومعروف أن هناك تلازما بين الطاقة النفسية والطاقة البدنية.

ذكر "كوكلي" Coakley (٣٤) أن بعض أقسام الشرطة بالولايات المتحدة قد نظمت مباريات في كرة السلة والكرة الناعمة وغيرها من الألعاب الرياضية مع شباب المناطق الداخلية بالمدن من أجل تأسيس علاقات اجتماعية طيبة، ولتسهيل الاتصال، ولقطع الطريق على أعمال العنف، وللتقريب فيما بينهم وبين هؤلاء الشباب، وهذه الميزة للرياضة يمكن تفسيرها نظريا في ضوء ما أوضحه "شريف - شريف" ١٩٦٩ Sherif- Sherif بأنها من أهم الأهداف والخبرات المشتركة التي تعمل على الترحيد بين الأفراد في جماعات متعايشة. وكثيرا ما وصفت الرياضة على أنها متنفس آمن لدوافع العدوانية الناتجة عن عوامل كالإحباط واليأس والفشل التي يمر بها الإنسان في حياته اليومية ولا يستطيع تجنبها، ولأن فرص النجاح في الرياضة لا تمثل فقط في إحراز النقاط والأهداف، إنما

مجرد أداء مهارة بشكل جيد يعد نجاحا، فإن الرياضة علاج اجتماعي ناجح ضد عوامل الفشل والإحباط وهي متفهم مقبول اجتماعيا لتفريغ عن دوافع العدوانية ومشاعر الإحباط.

ورشح " لارسون" Larson (٣٥) الوظائف التالية للرياضة معبرا عن الأبعاد الاجتماعية لها والتي يمكن إيجازها على النحو التالي:

- التنمية البدنية باعتبارها مكونا أساسيا لصحة الفرد.
- المهارة الحركية والقدرة على أداء العمل.
- الفهم الواعي لأعضاء جسم الإنسان.
- تحقيق الأهداف الاجتماعية المقبولة.
- الإعداد لتقبل القيادة والتبعية في المجتمع الديمقراطي.
- التوافق الاجتماعي والتكيف البيئي.

وفي إحدى الدراسات الهامة عن وظائف الرياضة من خلال ما أطلق عليه (العقيدة الرياضية الأمريكية )، استخلص "إدواردز" (٣٦) الوظائف التالية والتي توصل إليها بعد أن عمد إلى تحليل كل

ما كتب عن هذا الموضوع في المجلة الأمريكية الشهيرة Athletic Journal

- تنمية الشخصية (الولاء، الإيثار، التضحية... الخ).
- النظام (الانضباط، التحكم في النفس، الضبط الاجتماعي).
- المنافسة (تنمية المثابرة والثبات، الإعداد للحياة، التطلع للرفي والتقدم).
- اللياقة البدنية (تحقيق الصحة البدنية الشاملة).
- اللياقة العقلية (اليقظة الذهنية، التحصيل الدراسي، النمو المعرفي).
- التدين والقومية (تنمية النوازع العقائدية والوطنية).

وفي دراسة "ج.أ. نيكسون" J. E. Nixon (٣٧) ميز خمس وظائف اجتماعية للرياضة:-

- الوظيفة الاجتماعية الانفعالية للرياضة.
- وظيفة التنشئة الاجتماعية عبر الرياضة.
- الوظيفة التكاملية للرياضة.

- وظيفة الحراك الاجتماعي للرياضة.

- الوظيفة السياسية للرياضة.

\* الألعاب Games للالعاب أحد أشكال الظاهرة الحركية أو النشاط البدني، وهي تحتل مكانا متوسطا بين كل من اللعب والرياضة، ذلك لأنها أكثر تنظيما من اللعب ولكنها أقل تنظيما من الرياضة، كما أن الألعاب تتطلب قدرا من المهارة الحركية في مقابل الرياضة التي تتطلب أعلى حد من المهارة الحركية.

والألعاب شكل متطور من اللعب، ذلك لأنه عندما يتصف اللعب ببعض الخصائص والسمات يصبح ألعابا، والتي يمكن تحديد أهم خصائصها على النحو التالي:

- قابليتها للتكرار (يمكن إعادة نفس النشاط أكثر من مرة).

- تنتهي بنتيجة محددة (هزيمة أو نصر).

- تتسم ببعض التنظيم (كتقسيم اللاعبين لفريقيين).

ويقرر " كايوا " Caillois (٣٨) أن أهم خصائص الألعاب الأساسية تلخص في الآتي:

السلوك الوصفي:

هذا يعني أماكن وصفها لمن لا يعرفها، حتى يمكن أن تكرر إلى عدد من المرات ويتضمن الوصف قواعدها بالطبع.

المشاعر وروح هذا النشاط:

بمعنى أن لكل لعبة من الألعاب مشاعرهما المصاحبة التي يتوقعها اللاعبون بحيث تتميز بروح خاصة تشكلها.

ولقد نظر "جورج ميد" G.Mead إلى الوظيفة الاجتماعية للألعاب ، على أنها مجموعة من الظروف التي تتضمنها عمليات التنشئة الاجتماعية.

ولقد أكد Werner (٣٩) على إيجابية الألعاب وديناميتها وتضمنها مادة اللعب كأساس لها، مشيرا إلى أن الإنسان يمكن أن يلعب دون أن يمارس لعبة من الألعاب، كأن يلعب بطريقة اجتماعية (عقلية، لفظية، تخيلية)، (٤٠)، كما سبق الإشارة.

ويرى "ريتشارد سن" Richardson أن الاشتراك في الأنشطة الاسترخائية والرياضية تحافظ على الاستقرار الانفعالي والاعتزان في اتخاذ القرارات.

كما يؤكد "كنت" Kent هذه الحقيقة استنادا إلى تقارير عن عدد الأفراد المتحورين في الولايات المتحدة الأمريكية، حيث لم يكن لديهم أي اهتمامات بالأنشطة الترويحية كالمشاركة في الرياضة أو في أنشطة المسرح أو اهتمام بالشعر أو الخطابة إبان فترة دراستهم، حيث تؤكد المؤشرات على اتصاف المتحورين بالعزلة واليأس والكآبة. (٤١)

يشير "محمد قطب" إلى أن الرياضة البدنية، هي جزء متمم من منهج التربية الإسلامية كما تنص على ذلك أحاديث الرسول صلى الله عليه وسلم، ويقصد بها تقوية الجسم ورياضته وتعويده على احتمال المشاق وبذل الجهد كما يقصد بها كذلك الأخذ بنصيب الإنسان من الحياة والاستمتاع به. (٤٢)

لقد آمن كثير من الفقهاء والمفكرين المسلمين بأهمية النشاط البدني والرياضة، ولم تغب عنهم القيم التربوية المتضمنة لهذه المناشط، لقد أحب "الإمام الشافعي" رياضة الرمي بالقوس والسهم حبا جما، كما أشار الإمام "أبو حامد الغزالي" إلى أهمية أن يلعب الصبي لعبا جميلا يسترىح إليه من عناء المكتب، ونوه المفكر الاجتماعي المسلم "ابن خلدون" في كتابه المقدمة بالعلاقة بين التركيب الجسمي للإنسان ونوع الغذاء وطبيعة البيئة التي يعيش فيها الفرد، ودعا "سعد الله بن جماعة" تلاميذه إلى التفرج في المتزهات وممارسة الرياضة البدنية والمشى، وذهب مذهبه "أحمد بن مسكوية" و"الزرونجي" حيث دعا الأخير إلى تقليل الطعام ومعالجة الكسل بالنشاط البدني، ولقد نوه القاضي بأهمية اللعب في حياة الطفل كنشاط فطري طبيعي. (٤٣)

يذهب "فينيكس" في تقدير الفن - مذهب "فرانسيس بيكون" من أن الفن هو الإنسان مضافا إليه الطبيعة، فالفن يسبب تفريرا في الطبيعة، ولأن الفن من صفاته أنه مثل أعلى فإن الروح الخلابية في الإنسانية تصفي وتبرز المثل العليا حينما تلاحظ الأشياء الطبيعية.

لمبادئ القيم الجمالية في تناولنا هذا ليست بقصد الامتياز النوعي، ولا يقصد تقدير الأشياء الفنية، وإنما بقصد الإحاطة بإسهامات الفن والنشاط الفني في تحقيق حياة سعيدة كهدف للاسترخاء.

ويشير "دان كوربن" إلى أن العمل اليدوي من خلال برامج النشاط الفني أثناء الاسترخاء يعيد الإنسان المهقق بدنيا أو عقليا أو نفسيا إلى حالته الطبيعية، كما يمتاز العمل اليدوي بخصائص علاجية لبعض الاضطرابات النفسية والعقلية وله آثار مهدئة ومخففة للتوتر العصبي وهو مجدد للنشاط لما يضيفه من شعور بالرضا والنجاح.

وتشكل الموسيقى بمختلف أنشطتها جانبا هاما للإحساس بالجمال من النشاط الفنية لبرامج الاسترخاء، فالموسيقى وسيلة تعبير وجداني واقية 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. ويشير "أندريه موروا" إلى فوائد الموسيقى موضحا أن الموسيقى تستولى على الروح استيلاء تاما فهي بمثابة عالم آخر يستطيع المتالم أن يلجأ إليه فرارا من آلامه.

ولقد استخدمت الموسيقى بمختلف مناشطها ومستوياتها في العلاج والاستشفاء كطريقة في سبيل الاسترخاء والترفيه وبخاصة لمن لا يستطيع الاستفادة من وسائل الاسترخاء الأخرى كالأنشطة الرياضية مثلا، وينص "تشولر" بأن نستخدم الموسيقى كدواء كما يفعل الصيادلة. ويؤكد "كر" أن الدراسات تشير إلى تأثير الموسيقى في رفع الروح المعنوية في المصانع وهو أسلوب قديم سبق استخدامه في الحروب القديمة، وهناك دراسات كثيرة تدلنا على حجم ونوع الموسيقى التي يجدر بنا استخدامها في مجالات الاسترخاء والاستشفاء. كما استخدم "عبد الجواد طه" الموسيقى مصاحبة للتمرينات خلال فترة الراحة النشطة للعمال لتوضيح تأثير الراحة على الإنتاج. وأثبتت "نبيلة ميخائيل" العلاقة بين الموسيقى والحالة الانفعالية للفرد وقدرتها على إزالة الكآبة والتوتر العصبي. وأوضح "يحيى صالح" أثر الموسيقى على أداء التمرينات البدنية.

كذلك أوضح "كارت" Cart أن للعب وظيفة أخرى تتعلق بتهدئة الحالة السيكولوجية للفرد وذلك من خلال إشباع ميوله التي يتسبب عن عدم إشباعها حالة من التوتر والإحباط. فقد أوضح أن اللعب يعد عاملا من العوامل المشبعة لميول غير ميسور إشباعها بطرق جديدة.

١- ويؤيد "باتريك" Patrick هذه النظرية بقوله (أن نشاط اللعب لا يتطلب توتر الأعصاب، وشدة التركيز والانتباه التي يتصف بها المجهود الذهني). وعلى الرغم من أن هذه الفكرة -وهي فكرة استخدام اللعب للترويح والاسترخاء بعد العمل- قد وجدت مصادفة في بعض كتابات القرن السابع عشر، إلا أنها تقترن عادة باثنين من الفلاسفة الألمان في القرن التاسع عشر وهما: "شالر" Schaller و"لازاروس" Lazarus اللذان ألفا كتابا عن اللعب.

٢- يؤكد "جوتس موث"- الرائد الأول للتربية البدنية في ألمانيا- أهمية القيمة الترويحية للعب في كتابه (ألعاب للتدريب والترويح للجسم والعقل). ويفترض في نظرية الاسترخاء أن اللعب يعد وسيلة طبيعية للتخلص من الاضطرابات العصبية التي تنتج من الاستمرار في أداء العمل لمدة ساعات طويلة. وذلك لأن اللعب يتميز بالحرية والانطلاق والتلقائية، مما يساعد على تجديد نشاط الجسم واستعادة الطاقة المستنفذة في العمل، والتخلص من التوتر العصبي، والإجهاد العقلي، والقلق النفسي، وذلك لما للعب من قيمة استرخائية.

٣- وكان "شالر" يرى أن اللعب يجدد القوى المشرفة على الأفعال، وكذلك كان "لازاروس" يدافع عن اللعب الإيجابي كمجدد للقوى وبأنه يحقق الاسترخاء للجسم. فقد كانت وجهة نظرها تتلخص في (أن الفرد في لعبة يستخدم طاقات عضلية وعصبية غير تلك التي يبذلها في عمله، وبذلك فإنه يتيح الفرصة لعضلاته وأعصابه للراحة والتخلص من آثار التعب الواقعة عليها، مما يحقق الاسترخاء (Relaxation) للجسم وتجديده قواه).

أما " فريد فروبل" Friedrick Frobel فقد أظهر المغزى الفلسفي للعب واقترح أيضا كيفية الاستفادة من اللعب في العملية التربوية والتعليمية، إذ يقول: ( أن اللعب نشاط تلقائي ونفسي، وفي الوقت نفسه مثال للحياة البشرية في مجموعها، ولذلك كان مقرونا دائما بالفرح والحرية والرضا والراحة النفسية والجسمية والسلام العالمي).

وقد أكد " جيمس سالي" James Sally أن اللعب ضروري للنشاط الاجتماعي، وأنه حالة سارة إذ أن الأطفال يغب عليهم الضحك أثناء لعبهم، فالضحك يكون بمثابة دلالة على السرور.

وعن الضحك يقول "لوينفيلد" Lowenfeld أن في الإنسان طاقة زائدة يحسن أن يصرفها عن طريق الضحك في الوقت المناسب، وإذا لم تصرف هذه الطاقة عن هذا الطريق كان لها أثر سيئ على النمو العقلي فتعطله وتعوقه عن التقدم.

### ثالثا: برامج التدريب على الاسترخاء

نظرا لتنوع اهتمامات ورغبات، وعادات الأفراد، وتباين خلفياتهم الثقافية يتعدى بالطبع الصراح برامج محددة لتدريب الساتحين على الاسترخاء، فالتعليم من أجل الاسترخاء أمر يفوق مجرد تدريس الجماعات والأفراد كيفية اكتساب مهارات في مجالات معينة، إنه يعني بث روح جديدة في العملية ككل إن إثارة الاهتمام ببعض العادات والألعاب مسألة هامة، شأنها في ذلك شأن معرفة كافة صور الاسترخاء. ومن ذلك، فمن الممكن الإسهام في إعداد الساتح للاستمتاع بوقت فراغه من خلال البرامج الدراسية المختلفة. ومن أهم جوانب الحياة الاستمتاع بوقت الفراغ، وهناك عدة مجالات يمكن الإشارة إليها بالإيجاز بوصفها ملائمة لتهيئة الأفراد للاستفادة من أوقات الفراغ واستثمارها إيجابيا، ولا تقتصر هذه المجالات على الأطفال فحسب، وإنما يمكن أن تشارك فيها مختلف جماعات العمر ولا تتوقف عند مرحلة عمرية معينة (١٩).

فإن هناك مجموعة هامة يمكن استخدامها الساتح الذي يبحث عن الاسترخاء فإن هذه الطرق السلسة والسهلة ستؤدي إلى الشعور بقدر من الاسترخاء. وبالذات رمال البحر، متعة عظيمة فطرية نرى فيها علاجا روحانيا هاما. فإن العبث بالرمال يضع الفرد مرة أخرى في مواجهة طفولته. ويشير "دان كورين" إلى أن اللعب الطفولي بالرمال يعيد الإنسان المرهق بدنيا أو عقليا أو نفسيا إلى حالته الطبيعية، كما يمتاز اللعب بالرمال بخصائص علاجية لبعض الاضطرابات النفسية والعقلية وله آثار مهدئة ومخففة للتوتر العصبي وهو مجدد للنشاط لما يضيفه من شعور بالرضا والنجاح.

وهناك تجارب هامة يمكن استخدامها وهي:-

### ١- اللعب بالرمال

وهو أن تحضر معك، كلما تمكنت من الذهاب إلى البحر أو البر، مقدارا من تلك الرمال الصافية، ثم ابدأ العبث بها، ومتى شعرت بتعب فارسم بإصبعك فوقها أي شيء، بالطبع أنت لست رساما،

ولكن أي كتابة أو شخبطة أو رسمة ستجد فيها متعة، لا تخف من رأي من حولك، المهم راحتك. التسلية بالرمل توجه استرخائي جيد، ولعل تلوين بعض الرمل أو خلق صورة منه يدخل إلى صدرك فرحة لن تعرفها حتى تجرب هذه اللعبة الطفولية في داخلك، يريد بعض اللعب، يدك المشغولة بالعمل تريد العبث والرمل خير من يولر ذلك.

## ٢- المغامرات في البرية

يؤكد " تيمور أدهم" بان الشركات السياحية يمكنها أن تقدم للزوار تشكيلة جيدة من ألوان المتعة التي تعمل على سرعة الاسترخاء سواء للمبتدئين والمحترفين على حد سواء في مجالات المغامرات كالتزحلق على الرمال، والتزحلق على المياه، والتعلق في الهواء بالمظلة أو الطيران بالمنطاط، مراقبة الطيور، والغوص. فان السائح يمر بتجربة ممتعة تنطوي على مغزى ثقافي، كل هذا في جو من تقدير البيئة حيث نسعى بالتمتع بتلك البيئة ونحافظ أيضا عليها.

## ٣- تطير الطائرة الورقية

أما لعبة طفولية، فصناعتها متعة فريدة وتطيرها تريحك وتحقق الاسترخاء فهذه اللعبة لها علاقة قوية بالخيال والأحلام والرومانسية فالطيران والانطلاق يعني الحرية بعيدا عن القلق إنما لحظة استرخاء. وهو ما تقدمه بعض شركات السياحة لزورها في برامج ثابتة أو أشراك السائحين في مسابقات بهذا الشأن. فعند تطير الطائرة الورقية الزرکشة عديدة الألوان الغنية برسوماتها البسيطة أو المعقدة في سماء صافي أو سماء مليئة بالسحب، فعالم الألوان هنا تحرك الخيال ويجعل التوتر استرخاء.

## ٤- العدو للحياة

أن العدو فرصة لبقاء الإنسان حيا وسط عالم تسكنه الأحداث الساخنة والتوتر، فالعدو للحياة Ultimate Runner ضرورة حتمية من أجل البقاء، حيث يبدو ذلك جليا في عيون طفل يغمرة فرحة سببها اكتشاف قدرته على العدو، فتقدم الشركات السياحية بمدينة الأقصر برنامج استرخائي للعدو بين أحضان الحضارة المصرية ومعابدها للسائحين بمختلف أعمارهم في شكل احتفالية كبيرة.

فالعندو المقصود هنا هدفه الحفاظ على التوازن النفسي وأزالة التوتر والشحن النفسي الناتج عن ضغوط الحياة اليومية، فيكون المشاركة في هذه المسابقات ليس بهدف الفوز ولكن بهدف إعادة التوازن النفسي للمشاركين والسائحين.

## ٥- النظر للسماء

من منا لم يتمدد على ظهره ويراقب النجوم ليلا بعضنا بتلقائية الطفولة كان يظن أنه يرى النجمة ذاتها كل ليلة تنظر إليه.... وبعضنا لديه معلومات التقطها أيام الدراسة حول النجوم، كل إنسان رومانسي، أو واقعي يعجبه ويريد أن ينظر إلى السماء ليلا، وأن يحدق بالنجوم، لكن هل فكرت بأن تعرف أكثر؟ أقرأ عن النجوم، كتب كثيرة متوافرة عن حركة النجوم والكواكب. إن معرفة وتحديد أين هو النجم القطبي وأحجام النجوم؟ وكيف تتحرك؟ ومعرفة كيف كان الإنسان القديم يرى النجوم ويتعاجل بها؟ إن شغل نفسك بهذه المعرفة لا يعطيك معلومات إضافية فقط، بل ويضفي عليك حالة من الروحانية ويمتحك استرخاء عظيما، إن مراقبة النجوم أيضا فيها تبادل للطاقة التي نجهلها، حيث تنظر للسماء وتتخيل النجوم تتساقط عليك مولدة لديك إحساسا لامعا منغما جميلا. (٤٤)، فبعض الشركات السياحية المصرية تقدم للسائح برنامج للاسترخاء أثناء رحلات السفاري والعيش في البرية.

## ٦- البيئة الطبيعية مغرية سياحية

التعامل مع البيئة المحيطة عنصر هام للراحة النفسية، فليس هناك أجمل من أن تتعامل مع الطبيعة، كجزء مهم في عملية الاسترخاء، راقب أوراق الأشجار، راقب الطيور في السماء، راقب نجمة الليل، راقب القمر، راقب قطرات مياه الأمطار، راقب تفتح الزهور، راقب الخريف. إذا كانت هناك أمطار العب أرقص في المطر كما كنا نفعل صغارا، أركض واجمع ورقة الأشجار التي سقطت في الخريف كما كنا نفعل صغارا.

تمرغ على الأرض أو في الحدائق على النجيلة في الربيع أو على الرمال في الصحراء فالطبيعة خير من يوفر الاسترخاء. التقل في الطبيعة والتحدث معها هو في حد ذاته استرخاء.

فالتحدث مع السماء، والنجوم، ورمال الصحراء، وموج البحر، والوديان مع الطيور، مع الحيوانات، مع الأشجار بل مع أوراق الشجر والتحدث مع السماء. قد يبدو هذا للبعث ضربا من

التفاهة لكنه استرخاء جميل مريح، يفتح القلب أكثر للإيمان وللتمعن في مخلوقات الله عز وجل . . وهذا يجلب استرخاء عظيما.

### ٧- اللعب بالأصداف البحرية

من بين موارد الطبيعة الجميلة التي يسعى البعض إلى اقتناءها تأتي الأصداف البحرية بأنواعها المختلفة حيث الألوان والأشكال والأحجام المختلفة. ومن منا لم يلتقط أحدها أثناء تراهه على أحد الشواطئ، فهي أحد مظاهر الجمال وموضع للإعجاب فتصرف النفوس إلى اقتناءها. فمن الأشياء العجيبة لهذه الأصداف أن نسمع أصوات أمواج البحر عند وضع الأذن عليها مما يجلب للنفس البشرية الهدوء والسكينة فيؤدي إلى خلق حالة من الاسترخاء التام للنفس البشرية.

### ٨- النط الحر

الناس العاديين لم يعودوا ينطون. كان هناك نطط الإنجليز، فكأن نط الحبل مقتصر على مرحلة الطفولة وللرياضيين في تمارينهم، اذهب إلى أي محل للرياضة واشترى حبال ولأجل المتعة والصحة ابدأ بنط الحبل. إن نط الحبل مسألة غاية في البساطة والسهولة، ولكنها في الوقت ذاته تحقق قدرا من التناغم الجسدي مما يجعل العقل تحرك أيضا بشكل متناغم، وبذلك يتم امتصاص جزء كبير من القلق ويتحقق الاسترخاء. يمكن كذلك ببعض الحركات الخاصة في لف الحبل تحريض الجانب الفني عندك وهذا يجلب استرخاء أعظم، أمر آخر النط بالحبل يعيد إليك الإحساس الرائع بالطفولة.

### ٩- أكتب تاريخ حياتك

أعتبر حياتك شيئا مهما أبدأ بكتابة أشياء كثيرة عن حياتك أحضر دفترًا ودون فيه كل ما تذكره عن حياتك، أكتب أمانيك حين كنت صغيرا وما أنت عليه الآن، أكتب ما تود أن يتحقق في المستقبل اكتب احباطاتك وإنجازاتك.

صف نفسك بشكل مفصل متجد أنك لا تسترخي فقط بل وأفرغت شحنة عظيمة من الانفعالات والتوترات المكبوتة وبذلك ربما استطعت أن تخطط للهدد بشكل مختلف.

## ١٠ - لماذا لا أكون فلاحا

إن الإحساس بأنك قادر على التعامل مع الطبيعة مع بذورها الأولية لتراها فيما بعد أمامك شجرة أو ثمرة، أي ثمرة حتى لو كانت متوافرة في كل الأماكن إحساس مختلف. إن أحد أسباب إحساس الفلاح بالاسترخاء والراحة يعود لشعوره الفطري بقدرته على خلق حياة، إن عملية رؤية النبات يكبر ويثمر ومسألة انتظار الميلاد غاية في الروعة والجمال، بالطبع حين تقوم بها كإنسان بسيط تحتاج بعض الاستعداد أقرأ أو أسأل واشترى حبوبك واتبع التعليمات وعش متعة النظر إلى شيئا زرعه ويكبر ثم يثمر.

## ١١ - اللعب مع الفراشات

أن مراقبة عملية طيران الفراشات تجربنا بالكثير عن حالتنا النفسية وهي لعبة طفولية لكن شيئا من هذه اللعبة له علاقة بالأحلام والخيال. فالانطلاق وراء الفراشات يعني الحرية، أما لحظة استرخاء تجعل فيها طفولتك وأحلامك تنطلق وهي متعة مطلوبة.

## ١٢ - اللعب مع الماء

ما هو شعورك عند سماع صوت إسقاط حجر صغير في الماء، لماذا لا تجرب اللعب مع الماء ؟ إذا كانت هناك نافورة صغيرة يتدفق منها الماء كان ذلك أفضل وكلما كان الماء يمر من بين الأحجار أو يتساقط عليها كان ذلك الصوت أكثر حيوية وفاعلية فهو يتعلق بالاسترخاء والراحة.

## ١٣ - التمايل

الحركة البدنية جزء مهم من الاسترخاء ونحن من دون أن ندري حين نشعر بالملل التمايل على نغمة ما مسألة فطرية تقوم بها منذ الطفولة، التمايل مسألة لا تحتاج جهدا، ولا تعني بالضرورة الرقص ولا تحتاج للقيام بها أمام أحد أو بانتظام. فعلى الشواطئ المصرية كثيرا ما نرى مجموعة سائحين يتمايلون في شكل ايقاعي يتمايلون معا يقودهم فرد واحد مما يدخل السرور والفرح في نفوسهم.

تحكى " فوزية الدريع " لي صديقة - حين تتعب نفسيا تضع شريط موسيقي يا بانية وتبدأ بتحريك رأسها معها، فتشعر بالراحة - المسألة عند البعض قد تصل إلى العلاج المقنن، ولعل التمايل في حلقات الذكر و الزار وبعض التراتيل الخاصة بالدررايش توفر قدرا من الاسترخاء، إن أفضل

طريقة للوصول للاسترخاء بالتمايل تكون بإغماض العينين ووضع موسيقى مفضلة، أو المهمة بالفم والتمايل شمالا ويمينا أو الدوران.... البعض يمكن أن يضع موسيقى عالية وينط وهو ما يسمى الرياضة الراقصة. وهي جيدة لإخراج الغضب وخلق حالة استرخاء جيدة وقد درست هذه الطريقة كأسلوب علاج لمفتصلات.

كذلك هذه الطريقة رائعة في علاج بعض حالات خفض سكر الدم وضغط الدم من خلال إخراج الشحنة النفسية والبدنية.

أن العلاج أو الاسترخاء بالتمايل أمر يمكنك القيام به بمفردك ومن دون تأثير من الآخرين، كذلك يمكنك أن تمايل تحت أشعة الشمس أو ضوء القمر كل فترة، إن التمايل يحرك سوائل الجسم يخرج بعض السموم ويعدل أمواج المزاج، فلها تأثيرها الإيجابي.

#### ١٤- الاسترخاء المعطر (العلاج بالشذا)

تؤكد فوزية الدريع بفاعلية العلاج المعطر من شفاه الروح والبدن، إن العلاج بالعطور طريقة قديمة يعرفها أجدادنا خير معرفة، ونحن قد نمارسها من دون أن نشعر، يؤكد "جون ستلي" خبير العطور بلوس أنجلوس " أن القدماء المصريين كانوا يصون الزيوت العطرية للتدليك، والتحمم، والتداوى، فينتشر عبقها في الحفلات الدينية ". كما استخدموها في تضييق أجساد الموتى عند التحنيط لصيانتها من التفسخ، حيث عثر في مقبرة توت عنخ آمون على قدور بها مراهم عطرية، وتبين أن للأريج الطبيعية من النباتات المر والخشب الصندل ولحاء القرفة. وهي بعض مما استعمله قدماء المصريين، أما قود مطهرة توقف التعفن.

وإن تعتمد القيام بالعلاج المعطر مسألة مثيرة ومريحة وتخلق قدرا من الصفاء النفسي الكبير عند الإنسان. في عام ١٩٢٨ قام "رينية جاتي فوسية" بنشر نتائج أبحاثه في كتابه (AROMATHEERPIE) عن العلاج بزيت النباتات العطرية حيث يحكي "رينية" انه منذ واحد وتسعين عاما ذات يوم وهو داخل معمله يصنع العطور في باريس، حدث انفجار أدى إلى إصابة يده بحروق أليمة، ولم يجد غير غمس يده في وعاء زيت عطرة ليطفي ألام الحروق، وكان ذلك خلاصة زيت العطر الحزامي. وكانت المفاجئة أن حروق يده شفيت تماما في عدة ساعات، ولم تتخلف عنها أي ندوب. فيما بعد جاءت نتائج (جان فالت) الجراح بتطبيق المعالجة بالزيوت العطرية على

المرضى النفسيين و كبار السن خاصة، حيث حقق نجاحا ملحوظا فنشر عام ١٩٨٢ نتائج في مؤلفة " ممارسة العلاج بخلاصات العطور " .

ووجد الباحثون البريطانيون بمستشفى الملكة إليزابيث للأمراض النفسية ببرمنجهام ١٩٩٣، أن مرضى الصرع قلت لديهم النوبات وخفت شدتها عندما تدرّبوا على الاسترخاء باستخدام الزيوت العطرية. (٤٥)

كما يتفهم كثير من الأطباء حقيقة حدوث الاسترخاء العميق والشعور بالارتياح مع روائح عطرية معينة سواء في التدليك أو الاستنشاق أو مع مياه الحمام أثناء الاستحمام، بهدف تخلص الجسم من التوترات وتحسين الدورة الدموية، وهو ما يتطلب مزيدا من الأبحاث لاستكشاف مناجم هذا الكثر الدوائي القديم الجديد. فالسفر والسياحة في المناطق المزروعة بالزهور والنباتات هدفة إشباع رغبة الأفراد في الاسترخاء.

#### \* الاسترخاء بالاستنشاق

وهو ذا تأثير كبير لأن المستقبلات الشمية تتصل مباشرة بالمشخ، إضافة للتأثير على الجهاز التنفسي، وهو مفيد لحالات الرشح والاحتقان ونزلات البرد والسعال. ومن وسائل الاستنشاق الشائعة أن توضع ٢-٣ نقاط من الزيت العطري في وعاء به ماء مغلي والالتحاء على الوعاء مع عمل خيمة بمنشفة تشمل الرأس والوعاء معا للاستنشاق، مع ضرورة غلق العينين أثناء ذلك. ومن الزيوت المستخدمة في ذلك (زيت الكافور) للحالات التنفسية وكثيرا ما يستخدم الباحث هذه الطريقة في حالة طلب استرخاء فوري.

#### \*\* الاسترخاء بالتبخير

توضع ٢-٣ نقاط من الزيت العطري في وعاء به قليل من الماء وتحت الوعاء توضع شمعة مشتعلة ليتبخر المزيج وينتشر مؤديا إلى الاسترخاء أو التنشيط تبعا للزيت العطري المستخدم ومن ذلك يستخدم (زيت الخزامى) للاسترخاء و(زيت النعناع) للتنشيط.

### \*\*\* الاسترخاء أثناء الاستحمام

تضاف ٦ قطرات من الزيت العطري إلى مياه الحمام الدافئة في البانيو ويسترخى فيها لمدة ١٠ دقائق. ومن أفضل زيوت الحمام العطرية (زيت إبرة الراعي والحزامي والصندل وزيت زهور البرتقال). من الدهون العطرية الرائعة المفيدة، (دهن المستكة، دهن الجريب فروت).

إن (دهن اللاندر) جيد يدفعك بعد الاستحمام إلى نوم عميق، شخصيا أجد في (دهن الريحان ودهن الزعفران) فائدة عظيمة في المساعدة على الاسترخاء وتعيم الجلد. إن التدليك باستخدام العطور الدهنية والحمام الساخن متبوعا بالبارد والتمدد والتنفس بعمق وشد العضلات وإرخائها وإعطاء الأوامر للجسم بالاسترخاء للبدن وتريحه من عناء التعب والتوتر وهي بلا شك مفيدة جدا.

واليوم في أوروبا العلاج المعطر له محلات وعيادات، وهو يقوم على استخدام العطور الدهنية المركزة والمستخرجة من نباتات بعض العطور وتستخرج من بعض الحيوانات أو بعض المواد من الطبيعة لكن معظمها من النبات، إن العلاج المعطر يمكن أن يتم بطرق أستخدم الزيوت العطرية، في العلاج أو الوقاية، بالآستنشاق، والتدليك، والتبخير، وفي مياه الاستحمام، وكضمادات، والتبخير، ونسبة قليلة وتحت الملاحظة الطبية الحذيرة في هذا النوع من العلاج.

### الزيوت العطرية والاسترخاء

تفاعل زيوت العطور مع الأجسام البشرية، نظريا تمتص الزيوت الأساسية "خلاصات الزيوت العطرية للنباتات" أما عن طريق مسام الجلد أو بالشم من الأنف. وجزينات العطر الزيتية يعتقد أنها تمضى في مجرى الدم لتصل إلى الجهاز العصبي المركزي، فتحدث تأثيرا إيجابية تبعا لأسس نفسية وفيزيائية فإن الحساسات الدقيقة بالأنف والمساه "المستقبلات الشمية" تمتص جزينات العطر وتنقلها إلى البصيلة الشمية أسفل الفص الجبهي من المخ، ومنها ينتقل التنبيه العصبي الذي تحدثه جزينات العطر إلى مراكز الشم بالمخ في منطقة "قرن آمون" وجسور الوصل بين نصفي كرة المخ وعدة المهاد، وهي جميعها مرتبطة بغدة ما تحت المهاد التي تنظم الصغرات المزاجية والوجدانية، وتؤثر على النظام الهرموني للجسم.

## \* النباتات العطرية خواصها واستخداماتها الأساسية

### ١ - البابونج CHAMOMILE (٤٦)

- خواصة (مهدي، مضاد للتهاب، ومضاد للحساسية، مسكن للمغص )  
استخدامه - للتوترات العصبية، والأرق، والصداع، ألام الحيض  
- فيدخل زيته في صنع الكريمات لتلطيف أثر الشمس والحالات الجلدية  
كالبتور والاكزيما.  
- ويستخدم مغلي أزهاره الجافة للمعدة وللاضطرابات الهضمية (كمسر  
المضم، والانفخ، والمغص، طرد الغازات المتولدة في الأمعاء).  
- ويستخدم في الإضرابات المعوية، ومغص المرارة.  
- يضاف مع النباتات الأخرى في علاج البول الدموي  
- ويستخدم في زيادة الأملاح وإمراض المثانة.  
- ويستخدم في علاج حمى القش، والربو.  
- يستخدم في معالجة التهابات التجايف الانفية والجيبية (عن طريق  
الاستنشاق لقتل الجراثيم).

### ٢ - المريمية (القصمين) SAGE

- خواصة (مسكن للمغص والآلام، ومهدي).  
استخدامه - لحالة الاكتئاب، والتوترات العصبية العنيفة.  
- حالات الإرهاق الذهني.  
- لاضطرابات الجهاز الهضمي.  
- لآلام الطمث ومتاعب ما قبل الحيض.

### ٣-الخرامي LAVANDER

- خواصة (مهدي) للتوترات العصبية، مضاد للاكتئاب، مسكن للمغص، ومطهر)  
استخدامه - نواتج الضغوط النفسية، كارتفاع ضغط الدم، الحفقان، الصداع المزمن.  
- لسع الحشرات، والحروق.

- ويستخدم في حالات عسر الهضم والانفخ.

٤- إكليل الجبل "حصى لبنان" ROSEMARY يسمى بالهيروغليفية (نكباتا)

خواصة ( منبه، مزيل للاحتقان، ومخفف للألم )

استخدامه - حالات التوتر النفسي.

- حالات الإرهاق الذهني.

- مشاكل الدورة الدموية، آلام العضلات.

- ويستخدم لاضطراب القولون، وعسر الهضم.

٥= عنب الديدب SOLANUM NIGRUM

خواصة (مهدئ للتوترات، يستخدم في أمراض النساء، مسكن وملطف).

استخدامه - حالات التوتر النفسي أثناء أعراض سن اليأس وآلام الدورة الشهرية

- حالات العقم والإجهاض.

- يستخدم لمرض الكبد والصفراء.

٦= خشب الصندل SANDALWOOD

خواصة (مهدئ للتوترات، مزيل للاحتقان، مطهر للجروح).

استخدامه - حالات التوتر النفسي.

- حالات الأرق، والاكتئاب.

- التهاب الحلق والقصبات الهوائية.

- البثور والاكزيما.

- متاعب المسالك البولية وخاص التهاب المثانة.

إن دهن الجسم بالدهون العطرية يؤدي إلى أن يمتص الجسم هذه العطور ويترك بالتالي أثرا ناعما الملمس على الجلد وكذلك يجعلك تشم العطر على جلدك، مما يجعلك في حالة نفسية مبهجة. في حال تعبت ورغبت في الاسترخاء فإن واحدة من الطرق الفعالة هي أن تملأ (البانيو) بماء يفضل أن يكون دافئا وتضع قطرات من أي دهن معطر فيه وتحركه بيدك ثم تسترخي في البانيو.

في استخدام الزيوت العطرية كجزء من علاج الوجوه، يبدأ المعالج بتنظيف الوجه "بكمادات" مياه دافئة لفتح المسام. ثم يمر بضربات خفيفة بالراحتين على الجبهة في حركات دائرية، راحة فأخرى، بهدف الاسترخاء، وهو مما يمكن تكراره في أي مرحلة من مراحل العلاج.

ولإزالة التوتر عن الوجه يمسح الوجه مع ضغط خفيف بالراحتين المقاطعتين بدءاً من منتصف الجبهة مروراً بالخددين ووصولاً إلى الذقن ثم الرجوع إلى نقطة البدء وتكرار الحركة عدة مرات. ولأن عضلات الفكين عادة ما تكون مشدودة، فيمكن إرخاؤها بالتدليك بسلاحيات الأصابع المضمومة في حركات دائرية تتجه من الخد إلى مفاصل الفكين.

بالنسبة للمساج المعطر فمن الأفضل وضع المادة العطرية مخلوطة بدهن أساسي مثل دهن اللوز، لأن هذه الدهون العطرية مركزة وقد تكون ثقيلة على الجسم وحتى على الأنف، أضف إلى ذلك كلفتها العالية.

يمكن وضع قطرات من الدهن العطري على الوسادة أو على ملابس النوم. بالطبع فإن السدهون العطرية هي للاستخدام الخارجي فقط وهي آمنة.

واحد من التحذيرات المهمة من الخبراء في استخدام العلاج المعطر مراعاة عدم استخدامه إذا كانت هناك مشكلة جلدية مثل الحساسية أو الأكزيما أو الجروح أو أثناء الحمل، أو مع مرضى الصرع، أو أمراض ضغط الدم، لا يستخدمها الأطفال تحت سن الثانية عشر، عدا ذلك فأسمى لتجريب عطور دهنية كثيرة حتى تسترخي.

## ١٥ - حمام الشموع

الإنسان يجد بعض الراحة والاسترخاء بسبب الماء والضوء ولا أروع من الاستحمام على ضوء الشموع في (البانيو) وهو من أجمل الأحاسيس التي تشعر الإنسان بالراحة. إن ضوء الكهرباء في الحمام لا يعطي إحساساً بالاسترخاء بل إنه على العكس يعطي إحساساً بالانتباه العالي ويجعلنا نشعر بالحركة والحيوية والحياة العملية، إن ضوء الشموع يجعلنا ندرك أنفسنا لحظة استرخاء، ويجعل أعصابنا أكثر هدوءاً لاسيما مع ضوء الشمعة المترافعة، ولعل وضع بعض

القطرات من الدهون العطرية يجعل الحمام، والضوء الخافت، والطفو تتفاعل مع بعضها البعض أكثر، فيصل الشخص إلى الاسترخاء التام والإحساس بالخصوصية وبفطرة وخصوصية مع النفس.

### ١٦ - الطفو في حمام السباحة

الطفو على سطح الماء عنصر هام في حالة الاسترخاء فالطفو يجعلنا نشعر بأننا نفسا بلا جسد مما يجعلنا نظفو على السطح ما أروع الراحة والاسترخاء عند الطفو على سطح الماء.

### ١٧ - الأعمال اليدوية

لم أجد في حياتي شيئا قادرا على خلق الاسترخاء بشكل كبير مثل الأعمال اليدوية المتمثل في النحت بأنواعه - التشكيل بالطين، أشغال الجلد والشمع، أشغال القش. الفن قد يتطلب إلا لحظة رغبة وقليل من المواد. فتتوسع الفنون التي تعطيك الاسترخاء. فاللهو تسهم فيه تنمية شعور الأفراد بالسمو. والأعمال اليدوية تخرج المرء عن روتين الحياة اليومية كما يعطي الإحساس بالاستغراق والقضاء على الملل.

### ١٨ - أطعمة تعالج التوتر

يؤكد "عبد الموجود أنس" أستاذ علم الأنسجة أنه يطلق المخ القلق والتوتر هرمونا يسمى الهرمون المنشط للغدة الكظرية وهذا الهرمون يؤدي لزيادة إفراز الغدة الكظرية (فوق الكلوية) وهي من الهرمونات التي تؤدي لفقد معدن البوتاسيوم، ومن المواد الغذائية العلاجية التي تقلل القلق ما هو متوفر و بكثرة في الموز حيث أن ١٥٠ جراما منه تعطي ٣٧٠ مليجراما من البوتاسيوم. ومتوفر في البرتقال حيث أن ١٥٠ جراما منه تعطي ٢٠٠ مليجرام من البوتاسيوم. ومتوفر أيضا في بذور عباد الشمس حيث أن ١٥٠ جراما منه تحتوي على ٩٠٠ مليجرام من البوتاسيوم. ويحتوي كذلك على حمض أميني يسمى (الترينوفان) وهو حمض يؤدي عند تناوله في الطعام إلى خروج هرمون (سيروتونين) وهذا الهرمون يعتبر مهدئا ومخففا لتوتر الجهاز العصبي لذلك فهو واحد من أفضل المهدئات الطبيعية ومتوفر وبكثرة في اللحوم واللبان.

ولوحظ أن الأشخاص أصحاب الضغط المرتفع والأشخاص المتوترين يكون لديهم نقص في الكالسيوم وأنهم لا يتناولون في طعامهم المقدار الذي يحتاج إليه الجسم من الكالسيوم يوميا وهو ٨٠٠ مليجرام يوميا لذلك ينصح دائما بتناول الألبان ومنتجاتها الغنية بالكالسيوم لمعالجة ضغط الدم المرتفع ومنع التوتر والقلق. كما تعمل مادة " الليسين" المتوفرة في فول الصويا على خفض الكولسترول في الدم مما يجعل المخ والأعصاب على أحسن حالة وأكمل وجه.

كما أن فيتامين(ب٦) يعتبر من العوامل الفعالة في منع القلق والاكتئاب فهو يساعد على التقليل من انقباض الأوعية الدموية بالجلد كما يهدئ الأعصاب ويساعد على حيوية الغدة فوق الكلوية التي تعطي الجسم قدرة على مواجهة الشدائد والقلق، وهذا الفيتامين(ب٦) متوفر في الخبز الأسمر، والخميرة البيرة، ومنتجات الألبان، واللحوم بكميات كبيرة تفي باحتياجات الجسم منه كما أن نقص معدن الماغنسيوم يؤدي إلى الشعور الإنسان بالتهيجة والقلق، كما أن تناوله يقي من أمراض القلب والشرايين وهو متوفر في الموالح كالليمون والبرتقال وفي الخضراوات، والفاكهة كالجوافة والتفاح والموز وهو من المعادن الهامة لإزالة أعراض التوتر والاكتئاب.

كشفت الدراسات العلمية الحديثة فوائد كثيرة لفنجان القهوة فهو مفيد للمصابين بالنشاط الزائد في المخ فهي تمنحهم بعض الهدوء، وعلاج للصداع العصبي، فالأفراد الذين يشربون القهوة بانتظام أقل عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم. القهوة تقي من الإصابة بسرطان القولون، والإصابة بتليف الكبد. كذلك تزيد القهوة من قوة تحمل الألم عند المرأة وتسرع من مفعول مسكنات الألم. وتقوى وتحسن الذاكرة والطاقة البدنية، كما تحمي القهوة من الإصابة بالاكتئاب الذي يؤدي للانتحار.

كما كشفت الدراسات أن المرأة التي تشرب من ٥/٤ فناجين قهوة أقل عرضة للإصابة بالشلل الرعاش، والإصابة بارتفاع ضغط الدم، ويحمي من مرض الزهايمر. فالمرأة التي تشرب القهوة بانتظام أقل عرضة للإصابة بمحساوى الكلى.

فالجزر متعدد الفوائد حيث يمكن استخدامه كغذاء ودواء على السواء. فالجزر يحتوي على معادن الكبريت والفسفور والكلور واليوديوم واليوتاسيوم والمغنسيوم والكالسيوم والحديد، فيتامين أ، ب<sup>١</sup>، ب<sup>٢</sup>، ث، د. لذلك فهو يستخدم في علاج الاضطرابات العصبية والتوتر وسرعة ضربات

القلب بتأثيره المضاد لزيادة إفراز الغدة الدرقية. كما يستخدم في تقوية الإبصار لما يحتويه من مادة الكاروتين المقوية للإبصار.

أثبت الطب الحديث أن الجزر يعالج ما يسمى بنقص البوتاسيوم في الجسم أو ما يسمى بالهيبوكاليميا والذي يسفر عنها ضعف عام وإعياء وتوتر وتشنجات وعنف واضطرابات عصبية واضطرابات في الرؤية، مما يؤثر بالتبعية على المزاج العام ويجعل الفرد في حالة ثورة وهياج وغضب بصورة مستمرة. وهنا تظهر لنا أهمية الجزر فهو الدواء المعجزة فتناول كأس كبير من عصير الجزر كقيل بأن يعيد الفرد إلى حالته المزاجية الطبيعية. فالجزر يعتبر مهدئا ومخففا لتوتر الجهاز العصبي لذلك فهو واحد من أفضل المهدئات الطبيعية.

كما كشفت الدراسات أن القلق والتوتر والعصبية والاكتئاب لدى الرجال المتوترين أثناء العمليات الجنسية يمكنهم تناول البقدونس فله تأثير هرموني ذكري ويمكن تناوله في حالات الضعف الجنسي للرجال ولزيادة الشهوة الجنسية.

إذا نقص تناول الإنسان لهذه العناصر في غذائه ينبغي تعويض احتياج الجسم منها من خلال تناول المكملات الغذائية في أي صورة أو شكل من أشكالها لأن نقصها يؤدي لخلل في إفرازات الغدد الصماء التي تفرز الهرمونات المثيرة لأعراض القلق والتوتر والعصبية.

## ١٩ - الضحك

يدعو علماء النفس والاجتماع والمتخصصون إلى ضرورة الضحك وخاصة في الأماكن المفتوحة، وكشفت دراسة حديثة أن الابتسام والضحك يساعدان على انقباض عضلات البطن، والكثفين بشكل مؤقت، وزيادة نبضات القلب، وعدد مرات التنفس. كما كشفت الدراسة أن الضحك ينشط إفراز مادة (الاندرفين) الدماغية التي تعطي شعورا بالنشوة والمتعة والبهجة. كما تبين من دراسات أخرى فاعلية الضحك كوسيلة لعلاج الكآبة والتوتر العضلي والعصبي وارتفاع ضغط الدم. فالضحك خير وسيلة لجلب النوم وأبعاد القلق والاكتئاب، فالضحك إنما ينشط الجهاز المناعي والحد من أمراض الشيخوخة.

كما أكد الباحثون أن دقيقة واحدة من الضحك تعادل ٤٥ دقيقة من الاسترخاء، أن للضحك الر  
إيجابي في علاج المصابين بالقرحة والسمنة والسرطان وأمراض القلب والإيدز ومعظم الأمراض  
المزمنة وأمراض الشيخوخة.

يؤكد علماء النفس أن الضحك يفيد في علاج الأمراض العضوية التي تنشأ في الأصل عن  
اضطرابات نفسية كالقولون العصبي، والتهاب المفاصل، وانخفاض أو ارتفاع ضغط الدم لأنسا في  
هذه الحالة نعالج أصل المرض وهو الاضطراب النفسي أو الاكتئاب. (٤٧)

أن التجارب مع البيئة الطبيعية في الهواء الطلق يجعل الفرد في حالة حرية والضحك أهم واكبر حيث  
نشط الدورة الدموية وبالتالي يتم توزيع الأكسجين على خلايا الجسم. وحينما يكون الضحك من  
انقلب تمتلئ العيون بالدموع وهذا في حد ذاته عملية تنظيف وتطهير للعدسات، ويوصى الخبراء  
بضرورة الضحك أكثر من ٧ مرات يوميا فذلك يساعد على التخلص من الكولسترول وتفيد  
الفدة الدرقية.

لما سبق ذكره نجد أن جودة الحياة تقاس بما نتبعا من أساليب في حياتنا، كما أن التوتر والقلق  
ينجمان عن مقابلة تحديات الحياة التي نعيشها، والرغبة عندنا هي أساس معاناتنا وشعورنا بالألم لأنه  
إذا أردنا شيئا ولم نستطيع الحصول عليه يتولد لدينا الشعور بالألم وهو شكل آخر من أشكال  
معاناتنا.

والسؤال الذي يطرح نفسه الآن.

ما هي مقومات جودة الحياة ؟

ربما يجدها شخص في الاستمتاع بجمال البيئة أو عند الجلوس في حديقة مع أفراد عائلته مستمتعا  
بالطبيعة... أو غيرها من الأشياء التي تشبع حاجاته سواء على المستوى النفسي أو الروحي أو  
العقلي أو الجسدي ، إذا جودة الحياة تختلف من شخص لآخر حسب ما يراه من معايير تقيم  
حياته.

فتحكم في جودة حياتنا مجموعة مقومات تمثل في (مقدار التحكم في النفس، القدرة على التفكير  
واتخاذ القرارات، الصحة العقلية والجسمانية، العلاقات الاجتماعية، القيم الحضارية والثقافية





## المراجع

- 1- Spielberger, C.D. (1972) conceptual and methodological issues in anxiety research. In X.D. Spielberger (ED) Anxiety: Current trends in theory and research, new York: Academic Press, VOI.2
- ٢- سييلبرجر، (١٩٩٢)، دليل تعليمات قائمة القلق: الحالة والسمة. تعريب/أحمد محمد عبد الخالق، الإسكندرية، دار المعرفة، ط٢.
- ٣- أحمد عبد الخالق، الدراسة التطورية للقلق، حوليات كلية الآداب، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت
- 4-Ax.A. (1964) The Physiological differentiation between fear and anger in humans. In M. T. Mednick & S. A. Mednick (Eds.) Research in Personality. New York: HRW. (PP.273-285).
- 5-Mayer-Gross, W., Slater, E. & Roth, M, (1960) Clinical Psychiatry. London: Cassell. (P.127)
- ٧- أحمد الفنجري، (١٩٩١)، الطب الوقائي في الإسلام، الهيئة العامة للكتاب.
- 8- Leif, H. I {1967} Anxiety reaction. In A.M. Freedman H. I. Kaplan & B.J. Sadock (Eds) Comprehensive Textbook of psychiatry. Baltimore; Williams & Wilkins. (P.151)
- 9-Wolpe J. (1958) Psychotherapy by reciprocal inhibition. Stanford: Stanford Univ. Press, pp50-64
- 10 -Mayer -Gross, W., Slater, E. & Roth, M (1960) Clinical Psychiatry. London Cassel (PP-9-128).
- ١١- أحمد الجلاد، (١٩٩٨)، البيئة وجغرافية الترويح وأوقات الفراغ، عالم الكتب.
- 12-Grey D. pelegirino D: Reflections on the recreation and park move Ment, Brown, New York 1973
- 13- Reberets, K. leisure, London, Longmont, 1970.p.10
- ١٤- عبد الله صالح البنان، (١٩٨٠)، وآخرين (تحليل سيولوجي لظاهرة الترويح وأهميتها في مجتمعاتنا المعاصر) بالتطبيق على الأنشطة الترويحية في المجتمع السعودي، الرياض، وحدة البحوث الاجتماعية والتوثيق، مكتبة الآداب، جامعة الرياض.
- ١٥- محمد على حافظ، (١٩٥٨)، وآخرين/الترويح وخدمة الجماعة، مكتبة القاهرة الحديثة، القاهرة.
- ١٦- السيد محمد بدوي، (١٩٧٦)، مبادئ على الاجتماع، دار المعارف بمصر، القاهرة.
- ١٧- تهاى عبد السلام محمد، (١٩٧٩)، أسس الترويح والتربية الترويحية، دار المعارف، القاهرة.
- ١٨- عزت قرني، (١٩٨٠)، علم الجمال، جامعة عين شمس، مكتبة رأفت.
- ١٩- محمد على محمد، (١٩٨٨)، وقت الفراغ في المجتمع الحديث، دار النهضة العربية.
- 20- Gordon Dahl. time Work and Leisure. Christian century Foundation 1961.pp-187-188
- ٢١- أحمد الجلاد، (١٩٩٥)، الايكولوجيا والتنشيط السياحي في مصر، رسالة دكتوراه، جامعة عين شمس.
- ٢٢- محمود كامل، (١٩٧٥)، السياحة الحديثة - علما وتطبيقا، الهيئة المصرية العامة للكتاب القاهرة.
- ٢٣- سعيد مرسي، (١٩٧٢)، ٧٥ عاما من التعريف، مجموعة محاضرات ووزارة السياحة، مصر.

- ٢٤- أبو بكر الحميمي؛ (١٩٦٨)، إدارة الفنادق ، مطبعة نحال.
- ٢٥- أحمد الجلاد؛ (١٩٩٧)، مدخل لعلم السياحة ، عالم الكتب، القاهرة.
- ٢٦- صلاح الدين عبد الوهاب؛ (١٩٧٨)، التصاديات السياحة ، مجلة السياحة العربية العدد ٦٣.
- ٢٧- أحمد الجلاد؛ (١٩٩٧)، دراسات إيكولوجية- بيئة وجغرافية مصر السياحية، الناشر عالم الكتب، القاهرة.
- 28-Hany Amr.(2004); Egypt's Forgotten Mountains, Adventure Issue No-1-Spring 2004 Egypt.**
- ٢٩- رجب يوسف سلام؛ (١٩٩١)، دراسة ميدانية للوحات البحرية، وزارة السياحة ، مارس ١٩٩١ ، أمريكان للطباعة .
- ٣٠- جمال حمدان؛ (١٩٨٤)، شخصية مصر - عبقرية المكان، ج٤ ، عالم الكتب القاهرة .
- ٣١- أحمد الجلاد؛ (٢٠٠٠)، البيئة المتحفية ودورها في التنشيط السياحي عصر، مجلة الآداب والعلوم الإنسانية ، جامعة المنيا ، الجزء الرابع ، عدد يوليو ، ص ١٩١
- ٣٢- نادية منصور؛ (بدون سنة نشر)، دليل للمتاحف الأثرية والفنية في القاهرة والمحافظات، ملف خدمات الشباب، قطاع المتاحف بمينة الآثار، المركز القومي للفنون التشكيلية ، القاهرة.
- ٣٣- كمال درويش؛ (١٩٩٠)، وآخرين/ الترويج وأوقات الفراغ في المجتمع المعاصر.
- 34-Coakley, Jay J. Sport in Society, Issues and Controversies, C.V. Mosby Co., SL., 1978**
- 35-Larson, Leonard A., Foundation of Physical Activity, Mac Millan Co., N.Y., 1976**
- 36- Edwards, H., Sociology of Sport, Dorsey Press Honewood, 1973**
- 37- Nixon, J. & Jewett, An Introduction To Physical Education W.B., Saunders, Philadilphia, 9<sup>th</sup>.ed. 1980. Lea and Fibiger, 1978**
- 38-Veblen.T, Theory of the Leisure Class N.Y., 1899**
- 39-Warner P.H., A Movement Approach To Games C.V.Mosh Cost For Children Louis 1979.**
- ٤٠- كمال درويش؛ (١٩٩٠)، وآخرين/ وأمين الخولي، أصول الترويج وأوقات الفراغ، دار الفكر العربي، القاهرة
- 41- Chu, Donald, Dimensions of Sport Studies, John Wiley & Sons, N.Y., 1982**
- ٤٢- محمد قطب؛ (١٩٨٣)، منهج التربية الإسلامية، الجزء الأول، دار الشرق، الطبعة السابعة، القاهرة.
- ٤٣- أمين الخولي؛ (١٩٩٢)، أسامة راتب، التربية الحركية للطفل، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٤٤- فوزية الذريع؛ (٢٠٠٢)، طرق مبتكرة للاسترخاء، مجلة كل الأسرة، القاهرة.
- ٤٥- محمد المخزنجي؛ (٢٠٠١)، العلاج بالشذا بمجلة العربي، العدد ٥١٢ يوليو.
- ٤٦- أحمد الجلاد؛ (٢٠٠٠)، البيئة والسياحة العلاجية، الناشر عالم الكتب، القاهرة.
- ٤٧- الجمعية العربية للصحة الجنسية؛ (٢٠٠٤)، الصحة والحياة، العدد الثالث- السنة الثانية، القاهرة.