

الفصل الأول

مدخل إلى أوقات الفراغ والترويح

- مقدمة

- مدخل إلى أوقات الفراغ

- مفهوم وقت الفراغ

- الطرق الأساسية لتعريف وقت الفراغ

- مستويات المشاركة في مناسط وقت الفراغ

- مدخل إلى الترويح

- مفهوم الترويح

- مستويات وأنواع مناسط الترويح

- أهم خصائص الترويح

- أهمية الترويح

- ميثاق الفراغ والترويح

- قائمة المراجع العلمية للفصل الأول



الفصل الأول

مدخل إلى أوقات الفراغ والترويح

مقدمة

لقد عرف الإنسان وقت الفراغ في جميع العصور وفي مختلف الحضارات، وإن كان المجتمع المعاصر هو أكثر المجتمعات اهتماما بوقت الفراغ وباستثماره، وذلك عبر العصور المختلفة. فوقت الفراغ وليد مع بداية حياة الإنسان البدائي، ولكن ربما لم تظهر فلسفته إلا في مستهل القرن العشرين، في عصر الثورة العلمية والتقنية، حيث فرض هذا العصر معادلة العمل ووقت الفراغ.

ولأهمية وقت الفراغ في حياة الإنسان ولأهمية كيفية استثماره في بناء شخصية الفرد وفي تنمية المجتمع، فإن الرسول ﷺ قد أشار في حديث إلى أنه لا تزول قدما عبد يوم القيامة حتى يسئل عن أربع: عن عمره فيما أفناه؟ وعن شبابه فيما أبلاه؟ وعن ماله من أين اكتسبه وفيما أنفقه؟ وعن علمه ماذا عمل به؟

إلا أن الاستفادة من وقت الفراغ قد أصبح إحدى المشكلات الهامة والملحة في حياة الشعوب والمجتمعات بوجه عام وفي حياة الشباب بوجه خاص وذلك في وقتنا المعاصر. ولذا فإنه لأهمية وقت الفراغ في حياة المواطنين وفي حياة المجتمعات فإن الدول المتقدمة حضاريا لاتهم بتوفير وقت الفراغ لأبنائها فحسب، بل تهتم في المقام الأول بالتخطيط العلمي لطرق ولأشكال استثماره، حتى لا يتحول هذا الوقت إلى وقت ترتكب خلاله الجرائم أو يتم في أثناءه القيام ببعض الانحرافات والمناشط غير التربوية التي تضر بحياة الفرد والمجتمع.

وترجع أهمية وقت الفراغ إلى أنه يُعد وقت اكتساب المهارات والقيم والخبرات التربوية والاجتماعية، وأنه يتم من خلاله إشباع الهوايات والميول

والحاجات والترويح عن الذات، وكذلك تنمية المهبة والابتكار والإبداع، وتحقيق التوازن النفسى، وتنمية الشخصية الانسانية بوجه عام.

ويؤكد رالف جليسر Ralph.G على أن اختيار طرق استثمار وقت الفراغ Leisure Time إنما يعبر عن قدرة الفرد أو الجماعة أو المجتمع فى التعبير عن الذات. كما أن برتراند راسل Bertrand Rassull يؤكد أيضا على أن الاستخدام الواعى لوقت الفراغ إنما يعد حصيلة للتربية والحضارة.

ولذا اهتمت المؤسسات السياسية والتربوية والاجتماعية والاقتصادية والدينية والترويحية بدراسة وقت الفراغ وكيفية استثماره وبمردوده وكذلك اهتمت بدراسة المشكلات الناتجة عن عدم استثماره. فقد أصبح التحدى الذى يواجهه عصرنا بل ويواجه كل مجتمع هو كيفية استثمار وقت الفراغ ومواجهة زيادة الطلب على وقت الفراغ وذلك بعد أن أطلق على القرن العشرين مصطلح عصر الفراغ.

كما عُرف الترويح منذ بداية العصور فى العديد من الأشكال التى تنوعت وتتطورت عبر العصور حتى أصبح له فى وقتنا المعاصر العديد من الأشكال والأنواع، وذلك كالترويح الرياضى، الترويح الخلوى، الترويح الاجتماعى، الترويح الثقافى، الترويح الفنى، الترويح العلاجى، الترويح التجارى... فمنذ العصور القديمة والترويح يمثل جانبا من جوانب حياة المجتمعات حيث كانت المهرجانات والألعاب والرقص والموسيقى تمثل دائما جزءا من حياة تلك المجتمعات، وإن كانت فى بعض الأوقات قد لقيت اعتراضات عليها من بعض الجماعات.

ويعد الترويح أحد المناشط التربوية والاجتماعية الذى يتقبله المجتمع ويخضع لعاداته وتقاليده ولنوع الثقافة وللمعتقدات السائدة فيه. كما أن الترويح يتبوأ مكانة هامة فى الحياة المتوازنة إلى جانب العمل والعبادة والراحة والاسترخاء والحب.

ولقد بدأ الاهتمام بالترويح كمظهر سلوكى وحضارى للإنسان وكموضوع

يستحق البحث والدراسة فى نهاية القرن التاسع عشر، وذلك مع ظهور العلوم الاجتماعية وتقدم المجال البحثى فى العلوم الانثربولوجية والعلوم التربوية والعلوم النفسية، حيث اهتمت تلك العلوم بالبحث والدراسة فى مجال الترويج باعتباره ظاهرة اجتماعية، وظاهرة إنسانية، وظاهرة حضارية للمجتمعات.

ولم يبرز الترويج فى الدول الأوروبية والأمريكية كمجالا حيوى هام إلا فى عصر التصنيع، وذلك فى أواخر القرن التاسع عشر بعد أن قلت ساعات العمل وزاد وقت الفراغ نتيجة للاعتماد على الميكنة الصناعية، مما أدى إلى الاهتمام الجاد بالترويج المنظم والمخطط له وفقا للأسس العلمية والتربوية، ليصبح الترويج من سمات القرن العشرين.

ومن أهم المتغيرات التى أثرت فى زيادة الطلب على الترويج فى عصرنا هذا، نجد: التقدم التكني، البطالة، ازدياد وقت الفراغ، زيادة الدخل المادى، الزيادة السكانية.

ومن جانب آخر يرتبط الترويج بالدافعية إذ يقترن بميول واتجاهات وحاجات الأفراد والجماعات، كما أنه يتصل بالهوايات، ومن ثم يتضح دور المؤسسات التعليمية وكذلك الأسرة فى تعليم أبنائها للمهارات والهوايات وتنمية مواهبهم. كما يتضح دور وسائل الاتصال فى ترسيخ مفهوم الترويج لدى أفراد المجتمع ودفعهم نحو ممارسة المناشط الترويجية من خلال تقديم البرامج المسموعة والمرئية والمقروءة التى توضح للأفراد مفهوم الترويج وتنمى ثقافتهم، وكذلك من خلال إسهام تلك البرامج فى تعلم الأفراد المهارات والهوايات لاستثمار أوقات الفراغ.

ولقد اهتمت الدول المتقدمة بالترويج لإدراكها بأنه يعد أفضل استثمار لوقت الفراغ، إذ توجد علاقة وثيقة بين وقت الفراغ والترويج، فكلما زاد كم وقت الفراغ زادت الحاجة إلى الترويج.

مدخل إلى أوقات الفراغ

سوف نتناول عرض لمفهوم وقت الفراغ، وللطرق الأساسية لتعريفه وكذلك مستويات المشاركة فى مناشطه.

مفهوم وقت الفراغ

إن مصطلح وقت الفراغ مشتق من الأصل اللاتيني *licere*، ويعنى التحرر من قيود العمل أو من الارتباطات. إلا أن وقت الفراغ أصبح فى القرن المعاصر يرتبط بحرية استخدام الفرد لهذا الوقت وذلك بطرق متعددة ولا نهائية.

فبعد أن كان ينظر لوقت الفراغ فيما مضى على أنه عدد من الساعات الضائعة يستسلم الفرد خلالها لوساوس الشيطان وذلك وفقا لرأى كالفن *Kalvin*، أصبح ينظر إليه كوقت لاكتساب القيم وذلك وفقا لآراء جراى *Gray* وبلجرينو *Pelegriano* وكوقت للترويح ولاكتساب المعرفة والمهارات، وكوقت يتم خلاله تنمية الشخصية الإنسانية، وذلك وفقا للاتجاهات الحديثة نحو وقت الفراغ فى عالمنا المعاصر.

ويرى ماكس كابن *Max Kaplan* أن وقت الفراغ يعد عملية ديناميكية تتركز على أربع مكونات رئيسية متداخلة وهى:

١ - المعنى *Meaning*

ويشير المعنى إلى مدى وضوح مفهوم وقت الفراغ لدى الأفراد ومدى إدراكهم لأهمية ممارسة نشاطه، وكذلك إلى مدى المامهم بالبنية المعرفية المرتبطة بنظريات وفلسفة وقت الفراغ. ولذا فإنه بقدر ما يكون وضوح معنى وقت الفراغ، يكون الإقبال على ممارسة نشاطه المتنوعة، إلا أن ذلك يتطلب محو الأمية المرتبطة بوقت الفراغ لدى الأفراد.

٢ - الوظيفة *Function*

تحدد وظيفة وقت الفراغ فى ضوء وضوح معنى ومفهوم وقت الفراغ لدى الأفراد، فمن خلال تفهم الأفراد لمعنى وقت الفراغ يتم إدراكهم للأهداف التى يمكن أن تنبثق وتتضح من المعنى، ومن ثم فإنه يمكن استنباط وظيفة وقت الفراغ، وبذلك نرى أن أهداف وقت الفراغ مرتبطة بالمعنى، وبالتالي فإن الوظيفة مرتبطة بهما فقد ينظر إلى وظيفة وقت الفراغ على إنها الترويح عن الذات أو اللعب أو الراحة من العمل أو إنها العزلة الاجتماعية... والاختلاف فى تحديد

وظيفة وقت الفراغ قد يرجع فى المقام الأول إلى الفلسفة التى يعتنقها الفرد أو التى يتبناها المجتمع .

ويحدد دومازيدى Dumazedier الوظائف الرئيسية لوقت الفراغ وفقا لما يلى :

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

٣- الحالة أو الظروف Condition

والمقصود بذلك المكون هو أن وقت الفراغ مرتبط بحالة الأفراد أو بظروفهم ، فتباين الفروق الفردية بين الأفراد يؤكد على أن وقت الفراغ مرتبط بالعديد من المتغيرات ، ومن أهم تلك المتغيرات :

- السن
- الجنس
- الظروف الأسرية والعائلية
- الخصائص النفسية للفرد
- المستوى الاجتماعى والاقتصادى
- نوع ودرجة التعليم
- طبيعة وحجم العمل
- اتقان الفرد للمهارات واهتمامه بالهوايات .

٤- الاختيار Selection

يرتبط الاختيار بطريقة وثيقة بحالة أو ظروف الفرد، ففي ضوء المتغيرات السابقة يمكنه تحديد كم وقت الفراغ وكذلك نوعية النشاط التى يمكن اختيارها لاستثمار ذلك الوقت . كما أن العوامل الخارجية تؤثر فى وقت الفراغ وذلك كطبيعة البيئة الجغرافية والبيئة المناخية وظروف العمل، وكذلك فإن العوامل

الداخلية المتمثلة فى الخصائص النفسية للفرد كالدوافع والميول والاتجاهات والحاجات Needs تلعب دورا هاما فى عملية الاختيار لأوجه نشاطه المرتبطة بوقت الفراغ .

الطرق الأساسية لتعريف وقت الفراغ

يصف عدد من الباحثين والفلاسفة المهتمين بدراسة مفهوم أوقات الفراغ والترويج الطرق الأساسية لتعريف وقت الفراغ وفقا لاتجاهاتهم وفلسفاتهم ورؤيتهم التربوية، وذلك على النحو التالى :

- الطريقة الأولى

تتناول الأربع والعشرين ساعة التى تكوّن مجمل اليوم مخصصا منها الفترات غير المخصصة لوقت الفراغ: كوقت تناول الوجبات الغذائية والعمل وإشباع الحاجات الفسيولوجية والنوم، ويسمى هذا النوع من التعريف بالمتبقى أو الفائض، ويعرفه قاموس علم الاجتماع بأنه إجمالى الوقت الموجه للنوم والعمل وللحاجات الأخرى مستقطعا من الأربع والعشرين ساعة لليوم .

- الطريقة الثانية

تعنى اندماج الفرد فى القيام بعمل معين وفق طبيعة نشاطه وحيويته، ومن ثم فإن هذه الطريقة تركز على أن تكون الأهمية للكيف وليس للكم . ويشير بينت Bennett إننا تعلمنا من علم الاجتماع بأنه ليس هناك وقت خال من القيود النسبية، فما يبدو عملا لبعض قد يبدو فراغا بالنسبة للآخرين .

- الطريقة الثالثة

تجمع بين التعريفين أو الطريقتين السابقتين «الفائض والأهمية النسبية» أى أنه يمكن تعريف وقت الفراغ كوقت خال من العمل والواجبات الأخرى ويخصص للاسترخاء أو الانجاز الاجتماعى أو النمو الشخصى أو تنمية الذات، أو تعريفه بأنه عدد من النشاطات التى ينغمس فيها الفرد بمحض إرادته إما للراحة أو التسلية أو زيادة معلوماته أو تحسين مهاراته أو زيادة مشاركته فى الوسط المحيط، وذلك بعد استيفاء واجباته الوظيفية والأسرية والاجتماعية .

ويحدد كل من رنولد كارلسون Reynold Carlson ، جانيت ماكلين Janet

Maclean ، تيودور ديب Theodore Deppe ، جيمس بيترسون James Peterson الطرق الأساسية التالية لتعريف وقت الفراغ في أربع تصنيفات وهي ، وقت الفراغ بمثابة التأمل ، وقت الفراغ بمثابة نشاط ، وقت الفراغ بمثابة وقت حر ، النظرة الشمولية لوقت الفراغ .

١ - وقت الفراغ بمثابة التأمل

يرى بعض المرابين والفلاسفة والباحثين في مجال وقت الفراغ أن وقت الفراغ يعد بمثابة التأمل Leisure as contemplation ، فهو مرتبط بحالة عقلية Intellectual وثقافية Cultural ووجودية Being ويتفق مع هذا المفهوم آراء كل من :

- دي جرازيه De Grazia إذ يشير إلى وقت الفراغ بأنه حالة وجودية وكذلك يعد مؤشرا لحالة أو ظروف الفرد A condition of man .

- بيبر Pieper إذ ينظر لوقت الفراغ على أنه حالة تأملية وأنه يعد في مرتبة متقدمة لمناشط الحياة .

- هاربرت ريد Herbert Reed الذي يرى أن وقت الفراغ هو الوقت الذي نوفره للراحة والتأمل .

٢ - وقت الفراغ بمثابة نشاط

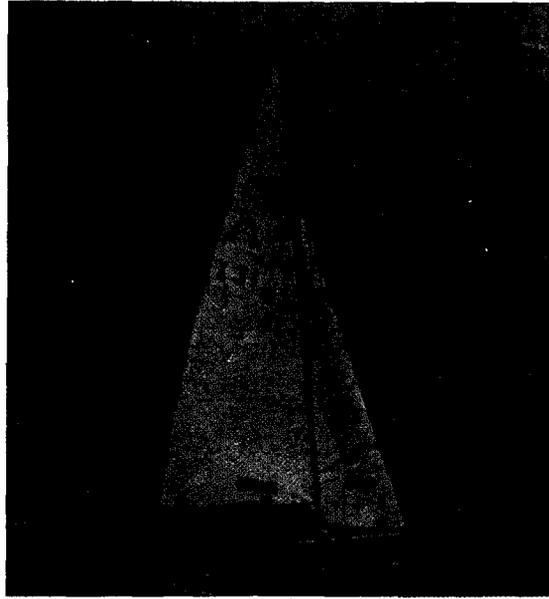
كذلك تشير بعض الآراء إلى أن وقت الفراغ يعد بمثابة نشاط Leisure as activity وبأنه activity ما يكون من غير نشاط العمل Non work activity وإن وقت الفراغ يعد كحقل تجريبي يمارس خلاله الفرد مناشط تتضمن العديد من القيم Value والخبرات Experience ويتفق مع هذا المفهوم آراء كل من :

- دومازيدى Dumazedier إذ يرى أن وقت الفراغ يعد نشاطا Activity بعيدا عن المناشط الإجبارية المرتبطة بالعمل أو الأسرة أو المجتمع ، ومن خلاله ذلك النشاط - وقت الفراغ - يفعل الفرد ما يريد ويرغبه ، وذلك كالاسترخاء ، التسلية ، تنمية المعرفة ، المشاركة الاجتماعية ، تدريبات حرة .

- كابلن Kaplan الذى يؤكد على أن وقت الفراغ يعد جزءا من الخبرة الشخصية Human experience ومصدرا للقيم Source of values .
- باركر Parker إذ يشير إلى وقت الفراغ بأنه مجموعة من الوظائف والمناشط التى ينغمس فيها الفرد بإرادته وذلك بحثا عن راحة أو متعة أو بغرض تنمية معلوماته أو لتحسين مهاراته أو الإسهام فى تقديم خدمات تطوعية للمجتمع الذى يحيط به .
- فريدمان Friedman الذى يؤكد أن وقت الفراغ هو ذلك النشاط الذى يختاره الفرد بكامل حريته والذى يؤديه بطريقة الخاصة ويتوقع منه إحساسا بالرضا والمتعة والنمو .
- كير Kerr إذ يرى أن وقت الفراغ يعد فعلا نشاطا اختياريا يبدع فيه الفرد وفقا لنمطه ويستريح خلاله من تفكير العمل ومشكلاته .
- نويمر ونويمير Neumeyer and Neumeyer يشيران إلى أن وقت الفراغ هو أى نشاط حر بعيدا عن القيود أو الإلزام .
- هانهارت Hanhart الذى يرى أن وقت الفراغ هو كل نشاط لا يرتبط بنشاط العمل .

٣ - وقت الفراغ بمثابة وقت حر

- ترى بعض الآراء أن وقت الفراغ يعد بمثابة وقت حر Free time ، وقت لتقدير الفرد Discretionary ، وقت اختيارى Choosing time ، وإن ذلك الوقت يمكن استخدامه وفقا لما يراه الفرد مناسبا ويمكن استثماره بطرق مختلفة بعيدا عن وقت العمل المدفوع الأجر، ويتفق مع هذا المفهوم آراء كل من:
- برايتبل وموبلى Brightbill and Mobley إذ يتفقان على أن وقت الفراغ هو الوقت الذى يكون الإحساس بالالتزام والمسئولية فى أدنى مستوى، كما أن ذلك الوقت يكون بعيدا عن استخدامه فى تلبية الاحتياجات المعيشية للفرد .
- كراوس Kraus الذى يرى أن وقت الفراغ يعد جزءا من وقت الفرد،



وقت الفراغ بمثابة نشاط ووقت حر

والذى لا يكون مخصصا للعمل أو مرتبطا بمسئوليته أو بأية مناشط أخرى إجبارية، ويمكن النظر إليه على أنه وقت متروك لتقدير الفرد، أو أنه الوقت غير المجر عليه الفرد Unobligated time .

- ميرفى Murphy إذ يشير إلى وقت الفراغ على أنه: الوقت المتاح الذى يستخدمه الفرد فى تقدير ما يره مناسباً .

- برايتبل Brightbill الذى ينظر إلى وقت الفراغ على أنه الوقت الذى يتحرر الفرد خلاله من قيوده، وتكون التزاماته ومسئوليته فى أدنى درجاتها .

- ناش Nash إذ يعرف وقت الفراغ بأنه الوقت الحر Free time الذى يتبقى من وقت الفرد بعد انتهائه من أداء المناشط الأساسية لحياته .

- برات Pratt الذى يشير إلى وقت الفراغ بأنه الوقت الحر المتبقى من الأربع والعشرين ساعة بعد حذف الوقت الذى يحتاجه الإنسان لتلبية احتياجاته اليومية بما فى ذلك ساعات نومه، والذى يستغله وفقاً لما يريده .

٤ - النظرة الشمولية لوقت الفراغ

والآراء التى تتبنى النظرة الشمولية لوقت الفراغ The holistic view of leisure ترى أن وقت الفراغ هو مجموع الآراء الثلاثة السابقة، ويؤكد على ذلك كل من كارلسون Carlson، ماكلين Maclean، ديب Deppe، بيترسون Peterson، إذ يرون أن وقت الفراغ هو ذلك القدر من الوقت الذى لا يتم خلاله إشباع الحاجات الأساسية للفرد، ومن ثم لا يتسم بالإجبار على فعل أى شئ، فهو الوقت الحر المتروك لتقدير الفرد ليفعل فيه ما يشاء، أو هو الوقت الذى يمارس خلاله الفرد وإيرادته أنواع الخبرات التى يختارها بذاته .

كما يشير حلمى إبراهيم Hilmi Ibrahim ولوشتن Luschen إلى أنه لا توجد نظرية موحدة لوقت الفراغ، ويشيران إلى وقت الفراغ بأنه:

- الوقت غير المشغول بأى نشاط أو عمل أو أداء يتعارض مع وقت العمل .

- نوع من المناشط الإنسانية التى تتعارض مع نشاط العمل .

- حالة عقلية ووجودية .

مستويات المشاركة في مناشط وقت الفراغ

يوضح ناش Nach استخدامات وقت الفراغ من خلال تحديده لعدد من المستويات ترتبط بالمشاركة، يتضمن كل منها أنواع متعددة من المناشط، وذلك وفقا لما يلي:

- المستوى الأول: ويتضمن المشاركة الابتكارية Creative Participation في العديد من مناشط وقت الفراغ والتي من أهمها: التأليف، الاختراع، ابتكار ج والتصميمات، العروض . . .

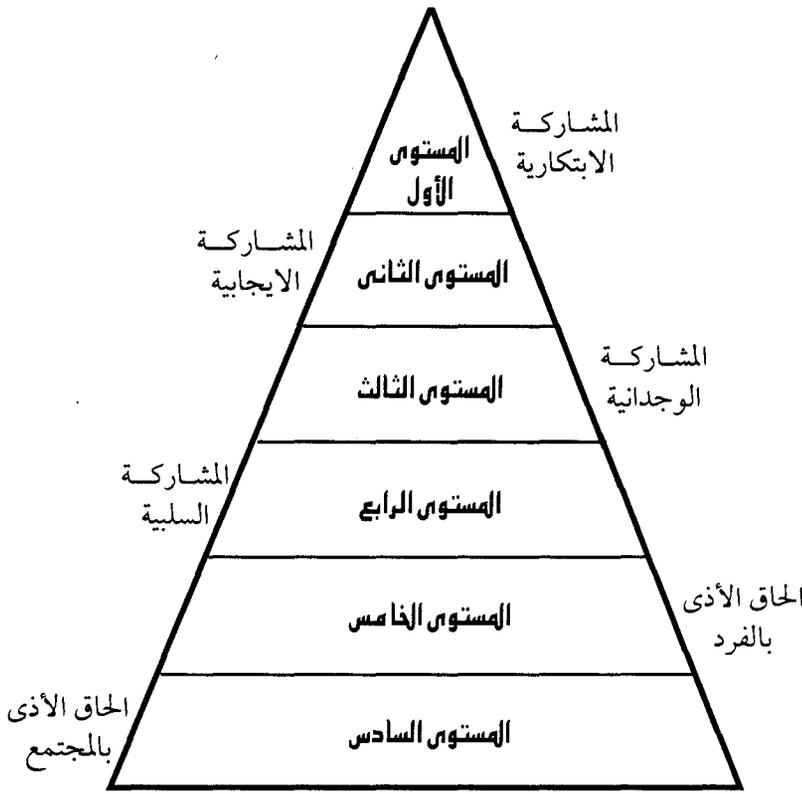
- المستوى الثاني : ويضم المستوى الثاني المشاركة الإيجابية Active participation لمناشط وقت الفراغ من قبل الممارسين، ومن أهم تلك المناشط: المباريات والمسابقات الرياضية، التمثيل المسرحي، العزف الموسيقى، الخدمات البيئية، المعسكرات، الرحلات، الرسم، لعب الشطرنج . . .

- المستوى الثالث: ويشمل المستوى الثالث المشاركة الوجدانية Emotional participation في مناشط وقت الفراغ والتي تتمثل في: قراءة القصص والروايات، مشاهدة الأفلام والمسرحيات والتمثيلات، مشاهدة البرامج التلفزيونية، الاستماع إلى البرامج الإذاعية، الاستماع إلى الموسيقى، مشاهدة البرامج والمسابقات الرياضية، زيارة المعارض والمتاحف . . .

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

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

- المستوى السادس: يضم المستوى السادس المناشط التي تلحق الأذى أو الضرر بالمجتمع Harmful to society وذلك: ارتكاب الجرائم، التطرف الديني، أعمال العنف .



شكل رقم (١)

مستويات المشاركة في مناشط وقت الفراغ وفقا لرأى ناش Nash

ويتضح من الشكل رقم (١) أن المستويات الثلاثة الأولى من مستويات المشاركة في مناشط وقت الفراغ تُعدُّ أفضل المستويات الستة للمشاركة وهي الاشتراك الخلاق أو الابتكاري والاشترك الإيجابي والاشترك الوجداني أو العاطفي أو الانفعالي .

بينما المستوى الرابع والذي يمثل المشاركة السلبية في مناشط أوقات الفراغ يُعدُّ أقل أهمية من المستويات الثلاثة الأولى ، إلا أنه يندرج أيضا ضمن مناشط الترويح .

في حين أن المستويين الأخيرين (الخامس والسادس) هما من المناشط أو الأعمال غير الهادفة والتي يتسبب عن المشاركة في مناشطها أضرار تلحق بالفرد أو بالمجتمع ، ومن ثم لا يندرجان ضمن مناشط الترويح وذلك لعدم اتصافها بالهادفة والبنائية .

مدخل إلى الترويح

سوف نقوم بتوضيح مفهوم الترويح ومستويات وأنواع مناشطه وأهم خصائصه وأهميته، وكذلك سوف نعرض فيما يلي مواد ميثاق الفراغ والترويح الذى وضعته رابطة العالم للفراغ والترويح.

مفهوم الترويح

إن مصطلح الترويح Recreation يعنى إعادة الخلق إذ أن المقطع الأول من المصطلح Re يعنى إعادة بينما الجزء منه creation يعنى الخلق. ويفهم أيضا من مصطلح الترويح على أنه التجديد أو الانتعاش كحصائل Outcomes لممارسة مناشطه.

ويرى رومنى Romney أن الترويح هو نشاط ومشاعر ورد فعل عاطفى وإنه سلوك وطريقة لتفهم الحياة.

بينما يوضح ناش Nash أن وقت الفراغ هو تلك الأوجه من النشاط التى تجلب للفرد السعادة وتتيح له الفرصة للتعبير عن الذات وتتفق ودوافع الفرد وتتوافر فيها حرية الاختيار.

ويشير دى جرازيا De Geazzia إلى الترويح بأنه النشاط الذى يسهم فى توفير الراحة للفرد من عناء العمل ويوفر له سبل استعادة حيويته.

بينما يرى كراوس Kraus أن الترويح هو تلك الأوجه من النشاط أو الخبرات التى تنتج عن وقت الفراغ، والتى يتم اختيارها وفقا لإرادة الفرد وذلك بغرض تحقيق السرور والمتعة لذاته واكتسابه للعديد من القيم الشخصية والاجتماعية.

فى حين يؤكد برايتبل Brightbill على أن الترويح يعد أسلوب للحياة وأنه يعمل على تنمية الفرد الممارس لأوجه مناشطه فى وقت الفراغ.

وكذلك يرى كل من جراى Gray وجريين Greben أن الترويح يعد حالة انفعالية تنتاب الفرد نتيجة لإحساسه بالوجود الطيب فى الحياة وبالرضا، وإن الترويح يتصف بالمشاعر المرتبطة بالإجادة، الإنجاز، الانتعاش، القبول،

النجاح، القيمة الذاتية، السرور، التدعيم الإيجابي لصورة الذات - Self image كما أنه يعد من المناشط المرتبطة بوقت الفراغ والمقبولة اجتماعيا .

ويوضح كل من كارسلون Carlson، ماكلين Maclean، ديب Deppe، بيترسون Peterson أن الترويح هو نشاط وحالة وجدانية ونمط اجتماعي منظم، أو أنه أسلوب لاستعادة حيوية وقوى الفرد للعمل، أو أنه الاختيار الإرادي للخبرة في وقت الفراغ.

مستويات وأنواع مناشط الترويح

لقد قام العديد من المربين والمهتمين بالترويح بتصنيف أوجه مناشطه في عدة مستويات وذلك وفقا لفلفة واتجاه كل منهم أو وفقا لفلفة مجتمعاتهم نحو الترويح ومناشطه، ولذا تعددت تصنيفات مستويات وأنواع مناشط الترويح، وفيما يلي توضيح لتلك الآراء:

يتفق برايتبل Brightbill مع ناش Nash في أن مستويات المشاركة في المناشط الترويحية تتمثل في:

١ - المشاركة الابتكارية: وهي تلك المشاركة التي تتميز بالإبداع والابتكار، وذلك كالإختراعات والقيام بعمل غير مألوف من قبل.

٢ - المشاركة الإيجابية: وهي ذلك المستوى من المشاركة الذي يقوم الفرد من خلاله بالممارسة الفعلية لأوجه مناشط الترويح.

٣ - المشاركة السلبية: وهي تلك المشاركة التي يستمتع الفرد من خلالها بالمشاهدة والاستماع دون مشاركة فعلية منه في المناشط الترويحية.

بينما يرى حلمى إبراهيم Helmi Ibrahim أنه يمكن تصنيف أوجه مناشط الترويح وفقا للمستويات التالية:

١ - المشاركة الابتكارية: وهي تمثل المستوى الذي يتيح للفرد الممارس لمختلف أوجه مناشط الترويح فى الاندماج الكامل فى النشاط والابتكار فى آدائه.

٢ - المشاركة الإيجابية: وهي تمثل المستوى الذى يتيح للفرد المشاركة الفعلية فى النشاط وتحقيق التنمية الشخصية للفرد.

٣ - المشاركة العاطفية: وهي تمثل المستوى الذى يسمح للفرد بالمشاركة الوجدانية من خلال الاستمتاع بمشاهدة المناشط الترويحية أو الاستمتاع بها.

٤ - المشاركة السلبية: وهي تمثل المستوى الذى لا يتيح للفرد الممارس للمناشط الترويحية فرص الاندماج أو الاستمتاع بها، ومن ثم فإن ذلك المستوى من المشاركة لا يرقى إلى مستوى من التأثير الانفعالى أو الوجدانى فى الفرد.

وكذلك يشير ريبلتز Rebeltdz إلى أنه يمكن تقسيم أو تصنيف أوجه مناشط الترويح وفقا للمستويات الثلاثة التالية:

١ - المشاركة الإيجابية: وتتمثل فى الممارسة الفعلية لمختلف أوجه مناشط الترويح.

٢ - المشاركة الاستقبلية: وهي تلك المشاركة التى يتم من خلالها استقبال الفرد لنشاط خارجى عن طريق الحواس سواء بالمشاهدة أو الاستماع.

٣ - المشاركة السلبية: وهي ذلك النوع من المشاركة التى لا تتطلب القيام بأى نشاط إيجابى أو استقبالى، وذلك كما هو الحال فى النوم والاسترخاء.

وتشير تهانى عبد السلام إلى أنه يمكن تقسيم المناشط الترويحية وفقا لعدة متغيرات أساسية، ومن أهمها المتغيرات التالية:

١ - طبيعة ونوع النشاط: الألعاب، الرياضات، الفنون اليدوية، مناشط الخلاء . . .

٢ - طبيعة ونوع الأفراد: ذكور، إناث، أطفال، شباب، كبار السن . . .

٣ - طبيعة مكان الممارسة: مناشط تمارس فى الخلاء Outdoor أو فى أماكن مغلقة Indoor.

٤ - فصول السنة: مناشط صيفية وذلك كالمناشط الشاطئية، مناشط شتوية: وذلك كالتزحلق والانزلاق على الجليد . . .



من مناسط الترويح فى فصل الشتاء

٥ - التكلفة: مناشط مكلفة وذلك: كالكروكيه، الجولف، الفروسية، ومناشط غير مكلفة وذلك: كالمشى والجري والتمرينات البدنية والألعاب التمثيلية . . .

٦ - طبيعة الاشتراك: وذلك وفقا لمستويات المشاركة، كالمشاركة الابتكارية، المشاركة الإيجابية، المشاركة السلبية.

٧ - التنظيم: مناشط منظمة، مناشط غير منظمة.

وكذلك ترى عطيات خطاب أن هناك العديد من العوامل الأخرى التى تحدد تقسيم المناشط الترويحية فى وقت الفراغ وهى:

١ - نوع الترويح: الترويح الرياضى، الترويح الثقافى، الترويح الاجتماعى، الترويح الفنى الترويح الخلوى، الترويح العلاجى . . .

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

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

٤ - عدد الممارسين: الترويح الفردى، الترويح الجماعى.

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

٦ - فصول السنة أو العوامل الجوية: الترويح فى الصيف، الترويح فى الشتاء، الترويح فى الخلاء، الترويح فى الأماكن المغلقة أو غير المكشوفة.

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

٨ - طبيعة الممارسة: ترويح إيجابى، ترويح استقبالى، ترويح سلبى، وذلك وفقا لمستوى المشاركة فى مناشط الترويح.

أهم خصائص الترويح

للترويح خصائص تميزه عن غيره من المناشط الأخرى، ومن دراستنا لمفهوم الترويح يتضح أن أهم خصائصه هى:

- ١ - نشاط بناء: وذلك يعنى أن الترويح يعد نشاطا هادفا، فهو يساهم فى تنمية وتطوير شخصية الفرد من خلال المشاركة فى ممارسة مناشطه المختلفة .
- ٢ - اختياري: حيث يختار الفرد نشاطه وفقا لرغبته ودوافعه، وذلك لا يعنى إغفال التوجيه التربوي نحو إرشاد الفرد لممارسة نوع من النشاط يتفق وميوله ودوافعه وحاجاته واستعداداته وقدراته ومستوى نضجه .
- ٣ - حالة سارة: أى أن الترويح يجلب السرور والمرح والسعادة إلى نفوس الممارسين لمنشطه نتيجة للتعبير عن الذات والإبداع فى النشاط مع مراعاة عدم الإضرار بمشاعر الغير .
- ٤ - يتم فى وقت الفراغ: فالترويح عن الذات يتم فى الوقت الذى يتحرر فيه الفرد من قيود العمل أو من أية ارتباطات أو واجبات أو التزامات أخرى .
- ٥ - يحقق التوازن النفسى: وذلك من خلال إشباع الفرد الممارس لمنشط الترويح لحاجاته النفسية، وتلك الحاجات النفسية لا يمكن إشباع بعضها إلا من خلال وقت الفراغ، كما أن المشاركة فى مناشط الترويح تؤدى إلى تحقيق الاسترخاء والرضا النفسى، مما يحقق للفرد التوازن النفسى .

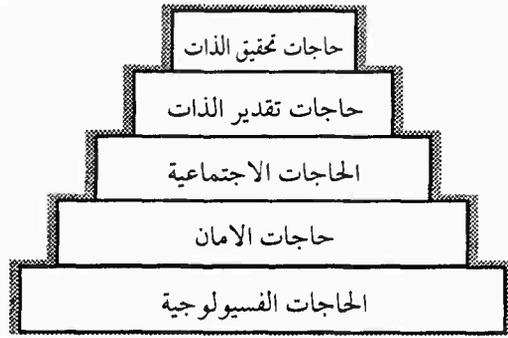
أهمية الترويح

- يعد الترويح مظهرا من مظاهر النشاط الإنسانى وله دور هام فى تحقيق التوازن بين العمل والراحة من عنائه، وله إسهاماته فى تحقيق السعادة للإنسان . وتشير الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية وللترويح (AAHPER)* إلى إسهامات الترويح فى الحياة العصرية، فى النقاط التالية:
- تحقيق الحاجات الإنسانية للتعبير الخلاق عن الذات .
 - تطوير الصحة البدنية والصحة الانفعالية والصحة العقلية للفرد .
 - التحرر من الضغوط والتوتر العصبى المصاحب للحياة العصرية .
 - توفير حياة شخصية وعائلية زاخرة بالسعادة وبالاستقرار .

* American Association Health, Physical Education, and Recreation.

- تنمية ودعم القيم الديمقراطية .

كما أن للترويج دور هام فى إشباع حاجات الفرد وبخاصة تلك التى لا يمكن إشباعها من خلال العمل أو فى اثناء أوقات الارتباط أو الالتزام بواجبات، وذلك حتى يمكن تحقيق أو ة التوازن النفسى للفرد المشارك فى المناشط . وعن الحاجات needs فقد أوضح ماسلو Maslow تسلسلا للحاجات الإنسانية فى خمس مستويات، وذلك كما هو موضح فى الشكل (٢).



شكل رقم (٢)

مستويات الحاجات الإنسانية
وفقا لتصنيف ماسلو Maslow

١ - الحاجات الفسيولوجية : *Physiological needs*

وتلك الحاجات تمثل الحاجات الضرورية للإنسان، وتعد أكثر الحاجات التى يحاول الفرد إشباعها ولا يمكن التفكير فيما سواها قبل إشباعها، وهى الأكل والنوم والمأوى والصحة والراحة . وللعمل دور حيوى فى تحقيق تلك الحاجات، كما أن للترويج دورا هاما فى التقليل من عناء العمل، وفى تنمية صحة الفرد وفى تحقيق الاسترخاء له Relaxation .

٢ - حاجات الامان : *Safety needs*

وتلك الحاجات تلى الحاجات الفسيولوجية، وتشمل العديد من الحاجات كالاستقرار، الأمان، التحرر من الخوف، الوقاية من الأخطار، وللترويج

دور هام في تحقيق تلك الحاجات من خلال تزويد الفرد بالعديد من المهارات وتوفير الراحة النفسية له، مما يحقق التوازن والاستقرار الانفعالي ويوفر له الوقاية من العديد من المخاطر.

٣- الحاجات الاجتماعية: *Social needs*

وتؤكد تلك الحاجات على أن الإنسان كائن اجتماعي بطبيعته، وتتضمن تلك الحاجات الرغبة في إقامة علاقات صداقة مع الآخرين، والانتماء إلى الجماعات المختلفة، والقبول الاجتماعي... وللثرويح دور هام في تحقيق تلك الحاجات من خلال مشاركة الفرد مع أقرانه في مناسبات الترويح.

٤- حاجات تقدير الذات: *Self-esteem needs*

تمثل تلك الحاجات درجة أعلى في سلم ترتيب الحاجات، ويطلق عليها مسمى الحاجات الذاتية أو الحاجات النفسية، وتحتوي على الحاجات المرتبطة بالثقة بالنفس، القدرة على الإنجاز، احترام الذات، التقدير من الآخرين... وللثرويح دور حيوي في تحقيق تلك الحاجات.

٥- حاجات تحقيق الذات: *Self-actualization needs*

وتلك الحاجات تحتل قمة الهرم في تسلسل الحاجات وهي ترتبط بالحاجات المتمثلة في النجاح، في التعبير عن الذات، القدرة على الإبداع والابتكار، تطوير الشخصية، إنجاز العمل أو النشاط... وللثرويح دور هام في تحقيق تلك الأوجه من النشاط من خلال المشاركة الابتكارية أو المشاركة الإيجابية وفقا لمستويات ناش Nash وبرايبتل Brightbill فيما يرتبط بالمشاركة في المناشط الترويفية.

ووفقا لما هو موضح بالشكل (٢) فإنه يمكن التأكيد على أن تلك المستويات الخمس للحاجات الإنسانية وفقا لما أقره ماسلو لاتعني أن حاجات كل مستوى تكون مستقلة عن غيرها في المستويات الأخرى، بل إن حاجات تلك المستويات تكون متداخلة ومتراصة فيما بينها ويعتمد كل مستوى منها على حاجات المستويات الأخرى.

وفيما يلي توضيح لدور الترويح والمشاركة فى مناشطه فى الاسهام فى تحقيق للفرد حاجاته الفسيولوجية وحاجاته الاجتماعية وحاجاته النفسية (تحقيق الذات، تقدير الذات، الأمان)، وكذلك بيان أهم التأثيرات لمناشط الترويح المختلفة على جوانب النمو المختلفة للفرد.

أولاً: التأثيرات البدنية والفسيولوجية

- ممارسة أوجه مناشط الترويح وبخاصة الترويح البدنى أو الترويح الرياضى - بانتظام - العديد من التأثيرات الإيجابية على النمو العضوى للفرد المشارك فى مناشطه. وفيما يلي توضيح لأهم تلك التأثيرات.
- الحصول على القوام المعتدل والرشيقي والبعد عن النمط البدنى وذلك من خلال أداء التمرينات والمناشط البدنية وممارسة بعض الألعاب والرياضات.
- زيادة مرونة وكفاءة مفاصل الجسم وزيادة حجم العظام وتحسين كفاءتها ومعالجة آلام المفاصل والظهر.
- تطوير اللياقة البدنية والمحافظة على مستوى لائق من عناصرها وذلك كالقوة والجلد العضلى والسرعة والتوافق العصبى والعضلى، وزيادة المقاومة الطبيعية للأمراض.
- رفع كفاءة عمل الجهازين الدورى والتنفسى حيث يتكيف كل منهما مع متطلبات المجهود البدنى مما يؤدى إلى زيادة حجم عضلة القلب وقوتها والمحافظة على المعدل الطبيعى لكل من النبض وضغط الدم والتخفيض من المعدل العالى لهما، وكذلك زيادة السعة الحيوية للفرد.
- الاقلال من احتمال الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وذلك من خلال الوقاية من البدانة ومن ترسب الدهون على جدران الأوعية الدموية وذلك كالكوليسترول الضار (L.D. L) والدهون الثلاثية Triglycerides، مما يقلل من فرص الإصابة بأمراض تصلب الشرايين والجلطة الدموية، وكذلك من التوتر النفسى والعصبى الذى يعد عاملاً من العوامل المؤدية إلى الإصابة بتلك الأمراض.

- التخلص من الطاقة الزائدة Surplus Energy عن احتياجات الفرد، مما يسهم في تحقيق الاسترخاء البدني والعصبي للجسم وتجديد نشاط وحيوية الفرد.
- الوقاية من التعب الذهني حيث أن ممارسة مناسط الترويح تؤدي إلى التخلص من الإرهاق الذهني وتجديد نشاط وحيوية الفرد وبخاصة تلك المناسط التي لا تعتمد على التركيز الذهني في ممارستها.
- زيادة قدرة الفرد على زيادة إنتاجه في العمل مما يتيح له فرصة زيادة دخله المادي ومن ثم إشباع حاجاته الأساسية وتوفير مستوى معيشي وحياة أفضل له.

ثانيا: التأثيرات الاجتماعية

- كما أن لممارسة أوجه مناسط الترويح العديد من التأثيرات البدنية والفيولوجية على الفرد، فان لتلك المناسط أيضا تأثيرتها الاجتماعية عليه، وفيما يلي توضيح لأهم تلك التأثيرات:
- تنمية القيم الاجتماعية المرغوبة وذلك بالتعاون واحترام القانون واحترام الغير واحترام المواعيد وخدمة الآخرين، حيث أن مناسط الترويح الاجتماعي والمناسط الجماعية تتيح الفرصة لذلك.
 - تكوين وتوطيد الصداقات وذلك من خلال المشاركة في جماعات اللعب أو في جماعات الهوايات مما يتيح الفرص للتعارف وللتقارب بين الأفراد وبعضها أو بين الجماعات وبعضها وتكوين وتوطيد الصداقات بينهم.
 - الشعور بالانتماء والولاء للجماعة وذلك من خلال العمل على مشاركة الجماعة في مناسطها والعمل على التعاون في تحقيق أهداف الجماعة التي ينتمى إليها الفرد، وكذلك الحظو بالقبول الاجتماعي.
 - تنمية القدرة على التفاهم مع الآخرين واحترام آرائهم وذلك من خلال المشاركة في المناسط الثقافية التي تعتمد على الحوار والاستماع وتبادل الرأي بين الأفراد، أو المناقشات بوجه عام.

- تنمية العلاقات الإنسانية وذلك من خلال اللقاءات التي تتم في مجال الترويح في أوقات الفراغ، وكذلك المشاركة في إحياء العديد من المناسبات الاجتماعية والقومية.
- التدريب على القيادة وذلك من خلال تبادل الأدوار في الجماعات والتعاون فيما بين أعضائها على تحقيق أهداف جماعات الترويح.
- تقدير العمل الجماعي من خلال مساهمة كل عضو في الجماعة على أداء دوره في تنظيم وتنفيذ المناشط المختلفة للترويح، والتعاون والنجاح في تحقيق الأهداف التي تسعى الجماعة إلى تحقيقها.

ثالثا: التأثيرات النفسية

- وكما أن لممارسة أوجه مناشط الترويح العديد من التأثيرات على كل من الجوانب البدنية والفيولوجية والاجتماعية للفرد، فإن أيضا لتلك المناشط تأثيراتها على الجانب النفسى له، وفيما يلي توضيح لأهم تلك التأثيرات:
- إشباع الميول والدوافع المرتبطة باللعب وبالهوايات مما يسهم في تحقيق الرضا النفسى للفرد عن مشاركته في مناشط الترويح.
- تحقيق السرور والسعادة في الحياة من خلال إقبال الفرد على المشاركة في مناشط الترويح، مما يؤدي التي تخلصه من عناء العمل ومن أعباء الالتزامات أو من التحرر من الارتباطات الاسرية أو الاجتماعية، ومن ثم إحساسه بالسرور والسعادة لذلك ولاستمتاعه بنشاطه.
- تنمية الصحة الانفعالية للفرد وإعادة توازنه النفسى من خلال مشاركته في مناشط الترويح التي تسهم في تخلصه أو الاقلال من التوتر النفسى ومن درجة القلق وحدة الاكتئاب لديه، كما تسهم في إشباع ميوله وحاجاته، وذلك من خلال اللعب والهوايات، مما يدخل عليه البهجة والسرور.
- زيادة القدرة على الإنجاز واثبات الذات وذلك من خلال تحقيق النجاح في التجارب والمواقف والخبرات التي يواجهها الفرد في مواقف النشاط مما يؤدي أيضا إلى تنمية مفهوم الذات الإيجابى لديه.

- تنمية الثقة بالنفس والتحرر من الخوف نتيجة للمشاركة الناجحة للفرد فى مناشط الترويح ومن خلال المشاركة فى مناشط المنافسة والمغامرة وإشباع دوافعه نحوها، مما يشعره أيضا بالاستقرار والأمان.
- التعبير عن الذات من خلال المشاركة فى أداء العديد من مناشط الترويح كاللعب أو الرسم أو الكتابة أو التأليف أو فى الأداء التشكيلى، مما يسهم فى تقدير الذات وفى تنمية الابتكار والإبداع لدى الفرد.
- التخلص من الميول العدوانية وذلك من خلال إشباعها عن طريق مناشط الترويح وبخاصة الترويح الرياضى حيث يمكن للفرد من المشاركة فى الرياضات القتالية كالكاراتيه والجودو والتايكوندو والكونج فو. . . وهى مناشط يقرها المجتمع، مما يؤدى إلى التسامى والإعلاء بهذه الميول أو الدوافع.

ميثاق الفراغ والترويح

لقد قامت رابطة العالم للفراغ والترويح World Leisure and Recreation Association بوضع ميثاق الفراغ والترويح، ولقد أوضحت تلك الرابطة أن طريقة استخدام وقت الفراغ تمثل أهمية عظمى فى حياة الإنسان، وأن وقت الفراغ يعد هو ذلك الوقت المتبقى للفرد بعد انتهائه من أعماله ومسئولياته، والذي يكون للفرد فيه حرية استخدامه.

كما أن الميثاق قد أكد على أن الفراغ والترويح يعملان على إثراء حياة الفرد من خلال ممارسته للرياضة والاسترخاء والاستمتاع بالفنون والعلوم الطبيعية، سواء كان ذلك لإثراء حياة الفرد فى الريف أو فى الحضر، إذ أن الفراغ والترويح يسهمان فى توفير احتياجات الإنسان التى تتطلبها ظروف الحياة العصرية، فمناشط أوقات الفراغ تتيح للفرد الفرصة لتنمية قدراته واستعداداته الأساسية وتهيئ الفرصة لتنمية ذكائه وإحساسه بالمسئولية، إذ تعد أوقات الفراغ بمثابة فترة الحرية التى ينمو خلالها إحساس الفرد بوجوده وبقيمته كإنسان وكعضو منتج فى

مجتمعه . وكذلك فإن مناشط أوقات الفراغ والترويح تلعب دورا هاما فى توثيق عرى الروابط بين الأفراد وبعضهم وكذلك فى توطيد الصداقة بين شعوب العالم .
وفيما يلى نصوص المواد السبعة للميثا الذى وضعته رابطة العالم للفراغ والترويح الذى أطلق عليه ميثاق الفراغ والترويح .

مادة (١): لكل فرد الحق فى أن يكون له وقت فراغ، وهذا الحق يعنى له تحديد عدد لساعات العمل، ومنح اجازات دورية مدفوعة الأجر، وتوفير وسائل انتقال مناسبة للفرد، وذلك بالإضافة إلى تنظيم برامج تتيح له فرص الاشتراك فيها والاستفادة من نتائجها خلال أوقات فراغه .

مادة (٢): إن الاستمتاع بوقت الفراغ بحرية تامة إنما يعد حقا مطلقا للفرد يجب المحافظة عليه، ولذا يجب إتاحة الفرصة للنشاط الفردى والنشاط الجماعى لوقت الفراغ على السواء .

مادة (٣): استخدام المنشآت والتسهيلات Facilities فى أوقات الفراغ يعد حقا أساسيا لكل فرد. كما أنه يحق له ارتياد المناطق البيئية الطبيعية (المحميات) كالبحيرات والبحار والغابات والجبال مع العمل على المحافظة عليها وصيانتها بغرض حمايتها .

مادة (٤): لكل فرد الحق فى أن تهيأ له وسائل المشاركة فى أوجه مناشط الترويح فى أوقات فراغه، كالرياضة البدنية والاستمتاع بحياة الخلاء والفنون والموسيقى والأشغال اليدوية والعلوم، وذلك دون اعتبارات للسن أو الجنس أو المستوى التعليمى والثقافى .

مادة (٥): يجب أن تكون مهمة الهيئات المسؤولة عن التخطيط لبرامج الترويح هو توفير الإمكانيات الضرورية لممارسة الأفراد لمناشطه فى أوقات الفراغ، وذلك لإتاحة الفرصة لاختيارهم لأوجه النشاط التى يرغبون فى ممارستها وفقا لهوايتهم وإرادتهم ودون تدخل تلك الهيئات فى فرض أى مناشط عليهم لممارستها .

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

مادة (٧): إن مسؤولية التربية لأوقات الفراغ لازالت تقع على عاتق مجموعة من المؤسسات المهتمة بأوقات الفراغ. والترويج، ولذا فإنه يجب أن يكون هناك تنسيق بين جميع تلك المؤسسات بغرض استثمار جميع الإمكانيات المتاحة لديها، كما يجب تأسيس معاهد للدراسات الترويجية في الدول التي تسمح إمكانياتها بذلك، لتدريب القيادات على التخطيط للبرامج ومساعدة الأفراد والجماعات في اختيار أوجه مناشط الترويج المناسبة لهم واستثارة دافعيتهم لممارستها.

قائمة المراجع العلمية (الفصل الأول)

- ١ - تشارلز بيوتشر: أسس التربية البدنية: ترجمة حسن معوض، كمال صالح، القاهرة، الأنجلو المصرية، ١٩٦٤.
- ٢ - تهنى عبد السلام: أسس الترويح والتربية الترويحية. القاهرة، دار المعارف، ١٩٧٩.
- ٣ - عطيات خطاب: أوقات الفراغ والترويح. الطبعة الثالثة. القاهرة، دار المعارف، ١٩٨٢.
- ٤ - كمال درويش: أمين الخولى: أصول الترويح وأوقات الفراغ. القاهرة، دار الفكر العربى، ١٩٩٠.
- ٥ - كمال درويش، محمد الحماحمى، أمين الخولى: اتجاهات حديثة فى الترويح وأوقات الفراغ. القاهرة، دار الفكر العربى، ١٩٨٢.
- ٦ - كمال درويش، محمد الحماحمى: الترويح وأوقات الفراغ فى المجتمع المعاصر، مكة المكرمة، كلية التربية، مركز البحوث التربوية والنفسية، ١٩٨٦.
- ٧ - _____: رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ. القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧.
- ٨ - محمد على محمد: وقت الفراغ فى المجتمع الحديث. القاهرة، دار النهضة العربية، ١٩٨٥.
- ٩ - محمد محمد الحماحمى: أصول اللعب والتربية الرياضية والرياضة. الطبعة الثانية. القاهرة، المركز العربى للنشر والتوزيع، ١٩٩٦.
- ١٠ - مصطفى كمال الخلفاوى: الترويح والتربية فى أوقات الفراغ. الزقازيق، جامعة الزقازيق، ١٩٨٦.
- ١١ - هـ. دان كوربن: الترويح فن وريادة: ترجمة سعيد حثمت، حلمى إبراهيم. القاهرة، النهضة المصرية، ١٩٦٤.

- 12 - *Brightbill, Charles Kestner: Man and Leisure - A Philosophy of Recreation.* N.J Englewood Cliffs, :prentice - HALL, inc.1962.
- 13 - *BRIGHTBILL, C., Mobley, Tony: Education for Leisure.* New York, John Wiley and Sons, 1977.
- 14 - *Cheek, Neil H., Buch, William: The Social Organization of Leisure in Human Society.* New - York, Harper and Row, 1976
- 15 - *Corbin, H., Fait, W.: Education for Leisure.* Englewood Cliffs: Prentice - Hall inc, 1973.
- 16 - *Dauguet, François., Le Loisir ou Liberté d' Etre.* Paris, Casterman, 1966.
- 17 - *Dumazedier, J: Vers une Civilisation des Loisirs.* Paris, Ed. du Seuil, 1966.
- 18 - *Fourastie, J: Des Loisirs: Pour quoi Faire ? coll. "M.O."* Paris, Casterman, 1970.
- 19 - *Hourdin, G: Une Civilisation des Loisirs.* Paris, Calmann - Levy, 1961.
- 20 - *Kaplan, Max: Leisure Theory and Policy.* New - York: John Wiley and Sons, Inc. 1975.
- 21 - *Lanfant, M. : Les Théories du Loisir.* Paris, Presses Universitaires de France, 1972.
- 22 - *Murphy, James F., : Concepts of Leisure, Philosophical Implications.* N.J., Englewood Cliffs, : Prentice - Hall, inc, 1974.
- 23 - *Sue, Roger. : Le Loisir, que sais - je ? 2 ème Edition,* Paris, Presses Universitaire de France, 1980.
- 24 - *Veblen, th : Théorie de la Classe de Loisir: Paris, Editions Gallimard, 1970.*
- 25 - *Weiskopf, Donaod.: A guide to Recreation and Leisure.* Boston, Allyn and Bacon, inc., 1975.