الباب الثانى

الفراغ والترويح والتربية الترويحية

الفصل الأول
الفراغ والترويح والتربية الترويحية

الفراغ قديمًا وحديثًا

سنحاول الآن مناقشة الفراغ عند أرسطو ومقارنة آرائه عن الفراغ بأراء ناش، وبريتبل، وهما يمثلان كتاب العصر الحديث فى مجال الترويح والتربية الترويحية فى الولايات المتحدة الأمريكية.

يعتبر أرسطو من أعظم فلاسفة الإغريق. ولقد قسم أرسطو الحياة إلى عمل وفراغ ومن وجهة نظره أيضًا قسم الحياة إلى حرب وسلام، أى أنه أوجد علاقة بين العمل والحرب، وبين الفراغ والسلم. ويناقش ذلك ويفسره بأن أهل اسبرطة يعتبرون فى أمان مادامـوا فى وقت حرب. وأن حالة السلم تدعو إلى التكاسل والإنهيار إذا لم تعرف الطرق لاستخدام الفراغ.

يستخدم أرسطو الكلمتين (الفراغ)، (السلام) أستخداماً شائعاً. ويعتبر أن الحروب تقام من أجل السلام، وأن السلام يحقق الفراغ. وقد أتخذ الإغريق

الفراغ مأخذ الجد، وكانوا على علم بأن الفراغ قد يتسبب فى سقوط دولة بأكملها إذا لم يعرف كيف يستخدم.

يعبر أرسطو عن آرائه فى (الفراغ) بأن على المواطنين أن يعرفوا كيف يقودوا حياة فيها العمل، والحرب، وعند أرسطو فالعمل حرب، وأخطر من ذلك فإن على المواطنين أن يعرفوا كيف يقودوا حياة فيها السلام والفراغ. ويعتبر أرسطو أن أحسن ما فى السلام هو توفير الفرص للفراغ. ولكننا نقف هنا قليلاً ونتناول ماهية الشىء الثمين والقيم فى الفراغ.

عادة ما تستخدم كلمة (الفراغ) بمعنى (الوقت الحر) أو (الوقت الفائض). ولكن قد أعطى أرسطو معنى (الفراغ) بقوله أن الفراغ (يمثل الحرية من العمل) ويهتم أرسطو فى تعريف آخر بأن الفراغ (حالة) حالة الحرية من العمل أو الوظيفة ويؤكد أن العمل أو الجهد مناقض للفراغ وأن حياة الفراغ مضادة لحياة تتسم بالجهد والمشقة والعمل. ويفسر الجهد بالنشاط من أجل غرض معين. ولكن أن (الوقت الحر) يميزه عنصر الوقت ويترك جانبًا وحده الوقت الحر من الوظيفة. وبالنسبة لأرسطو فإن الحياة لا يمكن اعتبارها إلا من وجهة تميزها بالحركة والنشاط والجهد والعمل. وبالتالى يعتبر أرسطو أن الأفكار ومن يحملها أو يؤمن بها يتميز بالحركة حيث أن الأفكار تحرك أصحابها ليفعلوا شيئاً خارج محيطهم وأن تكون هذه الأشياء مرئية. ويناقش أرسطو الحياة التى تتسم بالترفيه والتسلية فقط، تعتبر غير جادة وتتسم بالطفولية .. ولكن يجب أن يؤخذ الترفيه بمعنى الاسترخاء. ولايمكننا العمل باستمرار فنحن فى حاجة إلى استرخاء من أجل شحن وتجديد أنفسنا من جل إدء وظائفنا. والهدف من أن نكون مشغولين هو الحصول على (فراغ) وأن الفراغ هو حالة عليها الفرد يمارس فيها نشاط دافعة فى ذاته، وغايته فى ذاته

ويقال أن أرسطو فيلسوف السعادة، وهو أيضاً يعتبر فيلسوف (الفراغ) فالسعادة عن أرسطو عادة ما تظهر أثناء الفراغ ويؤكد أرسطو أن القدرة على استخدام الفارغ استخداماً طيباً تعتبر أساس حياة الفرد الحر بأكملها. ويعتقد أحد تلاميذ أرسطو وهو نيومان أن الفراغ يعنى أن يكون الفرد مشغولاً بشيء مرغوب فيه لذاته مثلاً كسماع الموسيقى أو الشعر أو تكوين صداقات من أجل مميزات موجودة فى هؤلاء الأصدقاء. وتمثل هذه الأنشطة بالنسبة لأرسطو كما لتلميذه نيومان غذاء للعقل وفى هذه الحالة يستخدم (الفراغ) هنا بمعنيان الأول الوقت المتوفر، والآخر هو حالة الإنشغال فى عمل ضرورى.

ويعتقد أرسطو فى أن الفراغ يوفر الفرص للتأمل. وأن التأمل يعتبر من أحسن الطرق إكتشاف الحقائق. وأن التأمل يصاحبه الراحه. وقد فسر أرسطو أن السعادة تتوفر بمجرد أن توفر التأمل. وأن القادرين على التأمل هو أكثر الناس سعادة. فالسعادة يجب أن تكون شيء من التأمل ويتمتع الفرد أثناء التأمل بالحرية. فلا يوجد شيء يشتت فكر الإنسان فى حالة التأمل التى يتمتع بها فالإنسان يفعل ما يحلو له. وما يفعله هدفه فى ذاته. ومن هذا التفسير الكلاسيكى للفراغ الذى يعنى الإحساس بالحرية وبالتفوق والإمتياز بمعنى الترفع، والتعلم من أجل المعرفة فقط.

يعرف ناش الفراغ بإنه (كمية من الوقت) الحر من الأنشطة الضرورية كالعمل والنوم ويتفق معه فى ذلك بريتبل ويُعرف الفراغ من أنه الوقت الذى يكون فيه الإحساس بالمسئولية أدناه ويُعرف الفارغ (بوقت الفراغ) بالكم وليس بالكيف ويناقش كل من ناش وبريتبل وقت الفراغ من حيث استخداماته أكثر من طبيعته. وهم يعتبرون أن أهمية الفراغ تأتى من القيمة التى تظهر فى كيفية استخدامه.

لقد قسم ناش استخدامات وقت الفراغ إلى استخدام ابتكارى، إيجابى، عاطفى، سلبى وأخيراً إيذائى، بينما يؤكد بريتبل أن الفراغ فرصة لرقى الإنسان إذا استخدم بطريقة بناءة، فرصة للتعلم، لنمو الشخصية، لتذوق الحياة، للصحة بمعناها الحديث، للتعرف على الخالق والإيمان به فالفراغ يوفر الفرص للإنسان كى يجد نفسه خاصة عندما يكون حراً فى الفكر والرأى والإتجاه والسلوك وهذا ما يوفره وقت الفراغ. وإن الحرية توفر فرص الإختيار.

ويؤكد بريتبل ناش فى أن الفراغ يحررنا من العمل، وأن الفراغ حالة مضادة للحالة التى تعترى الإنسان أثناء العمل، وأن الفراغ يعتبر شىء تبعيته لذاته، ومن ذلك فالعمل يصبح وسيلة لغاية أسمها (الفراغ) و(الفراغ) مرتبط (بالوقت) ويستمد معناه وقيمته من الوقت.

والفراغ يعتبر مكافأة لأداء وظيفتنا فى المجتمع. والعمل ليس نهاية فى حد ذاته. أن الفرد لن يستطيع الإستمتاع بالوقت الذى يحصل عليه بعد تأدية عمله إذا كان مجهد جداً أثناء عمله. ففى هذه الحالة يكون العمل غير محتمل، والفراغ ضائع بين محاولة الهروب من عناء العمل، ولن تتوفر بذلك الفرص للإبتكار والخلق والخيال. فالفراغ والعمل لدى بريتبل يمثلان طرفى العصا غير القابلة للكسر. فبدون عمل لن تكون مكافأة تتمثل فى الفراغ وبدون الفراغ فالعمل غير محتمل.

الوقت الحر واستخداماته

أن عملية تقسيم الوقت الحر وما يفعله الفرد به قد تبدو وكأنها عملية سهلة وبسيطة للغاية إلا أنها عملية تحويطها المشاكل من كل إتجاه وتتعدد الآراء فيها. فقد قسم ناش وقت الفراغ إلى ثلاثة أقسام وقت عمل، ووقت للنوم، ووقت فراغ. وأن وقت الفراغ هو ذلك الوقت الحر من الأنشطة الضرورية

كالعمل والنوم. أى ذلك الوقت المتبقى بعد ممارسة الأنشطة الحيوية كالأكل والعمل والنوم.

وهناك طريقة أخرى لتقسيم الأربع والعشرين ساعة فى اليوم إلى أربعة أقسام.

القسم الأول: وقت العمل، والثانى: وقت له علاقة بالعمل، والثالث: وقت حر، والرابع: وقت خاص باحتياجات البقاء كما فى الطعام والنوم.والأنشطة التابعة لذلك مثل إعداد الطعام، وشراء ما يلزم الإنسان لمعيشته، كذلك توفير المسكن، والمأكل والنوم والوقت الذى ينقضى أثناء المرض والعلاج يمكن أضافته للوقت الخاص باحتياجات البقاء كذلك الوقت المنقضى فى شراء الملابس أو حياكتها يمكن اعتباره ضمن الأنشطة التابعة للوقت الخاص بمتطلبات البقاء. حتى الوقت الذى يحتاجه الإنسان للنظافة الشخصية يمكن أضافته للوقت الخاص بمتطلبات البقاء.

فإن الأنشطة الإنسانية متعددة، وأيا كان نوع النشاط الذى يقوم به الإنسان فيمكن أن يقع فى عدد من الفئات. وأن هناك صعوبة فى الإنتقال من اصطلاح الفراغ إلى اصطلاح (الوقت الحر) حيث أن كلمة (حر) ستكون سبباً فى البلبلة. أى ماهو المقصود (بالحر)؟

ويحضر إلى الأذهان تساؤل، هل يمكن أن تعتبر الآباء، أحرار حتى يتركوا أبنائهم فى حالة من الجوع والبرد مثلاً بينما يستمتعون هم بالدفء والمأكل وهل يستدعى العمل مسئولية أعظم من خلالها يمكن تقسيمه إلى مستهلك لوقت غير حر، بينما رعاية الأطفال تستهلك وقت حر.

وهل يمكننا أن نسلم أن العمل هو الشيء الوحيد غير الحر فى العالم الحديث وأى شيء ليس له علاقة بالعمل يمكن اعتباره يتسم بالحرية.

هناك تناقص بين (العمل) و(الوقت الحر) وأن هذه الحقيقة تعكس إلى حد ما قيمة العمل، وسيطرته على كل القيم الأخرى، بينما هناك أشياء عديدة لها نفس درجة الإحساس بالمسئولية ويشعر الإنسان بسعادة عند أدائها مثل رعاية

الأطفال وبالتالى لا يمكننا تجاهل أو تجنب الحوافر عند معالجه الوقت الحر فمثلاً أين مكان الأعمال المنزلية أو زيارات الأقارب ؟

فمثلاً يمكن للإنسان أن يقرأ فى كتاب مثلاً وهو يستمع إلى الموسيقى، وكذلك يدق بقدميه بإيقاع معين على الأرض، وهذا كله فى وقت واحد. وتتمثل أمامنا مسألة تعدد السمات للأنشطةالإنسانية.فالمثل السابق فيه فرد واحد والأنشطة متعددة ويمكن تقسيمها إلى أقسام مختلفة. والصعوبة تتمثل هنا فى عملية تقسيم الأنشطة من وجهة نظر الشخص نفسه. فمثلاً إذا كان الفرد يقوم بعملية القراءة، كقراءة كتاب فى المهنة مثلاً وإذا سألناه ماذا يفعل فسيقول لك أنه يقرأ وقد يكون فى نفس الوقت يفكر فى شيء ما أثناء عملية القراءة. ونجد أنه إذا قسمنا هذا النشاط فى القسم الخاص بالعناية بالتثقيف فى المهنة فهناك وجهة نظر أخرى تقول أنه إذا لم يفعل الفرد ذلك النوع من النشاط فلن يتقدم فى مهنته أو أدائه لعمله فإن هذا النشاط يمكن إعتباره عملاً حيث أن التقدم فى المهنة جهد يبذل من أجل غرض الحصول على مستوى أداء وظيفى أحسن.

من هذا يتضح أن هناك صعوبة فى عملية حساب (الوقت الحر) ومايفعله الفرد به وبالطبع أن مايؤثر فى كمية الوقت الحر الذى يتطلبها الإنسان من هذا الوقت. ولن يحتاج الفرد أكثر مما لديه إلا إذا كان لديه فكرة بما يفعله بهذا الوقت.

أن من خلال مناقشة وتحليل الآراء السابقة أمكننا التوصل إلى الإستنتاجات الآتية :

(الفراغ) مرادف للسلام عند أرسطو.

(الفراغ) مضاد للعمل، والعمل حرب.

(العمل) وسيلة للحصول على (فراغ).

(الفراغ) يمثل الحرية من العمل.

(الفراغ والعمل) مكملان لبعضهما.

(الفراغ) حالة وغاية فى ذاتـه.

إن أساس حياة الإنسان الحر تتمثل فى القدرة على استخدام الفراغ استخداماً طيباً.

(الفراغ) يعنى أن يكون الفرد مشغولاً بشىء مرغـوب فيـه لذاتـه.

(الفراغ) يميزه الوقت، وهو حالة يتمتع بهـا الفـرد.

(الفراغ) يوفر الفرص لـلإنسان كى يتأمـل.

(الفراغ) مرتبط بالسعادة.

(التأمل) مرتبط بالسعادة.

(التأمل) يوفر الحرية ويتميز بهـا.

(الفراغ) يوفر الإحساس بالحرية وبالتوافق، والترفع والإمتياز والتعلم من أجـل المعرفة فقط.

أنه من خلال استعراض آراء ناش وبريتبل عن الفراغ نجـد أنـه يتفـق الكاتبـان فى تحليل الفراغ من حيث استخداماته أكثر من طبيعته. ويتفقان كذلك مـع آراء أرسطو عـن الفـراغ يـأن الفـراغ حالـة ويجب أن تعـرف بالكـم وليس بالكيـف. وناقش الأثنان الفراغ وتدرج الإستخدام مـن ابتكـارى، إيجـابى، عـاطفى، سلبى، وأخيراً إيذائى.

أما عـن استخـدام مـن وقت الفـراغ لمـا نعرفـه الآن بالترويـح والـذى يفسره أرسطو على أنه نوع من الإسترخاء نجد أن ناش وبريتبل قـد تدرجـا مـن الفـراغ إلى التوصل إلى احتياجات القرن العشرين إى الحركة الإجتماعية المسماه بالترويح والذى عبر عنه أرسطو بالاستخدام الطيب لوقت الفـراغ والـذى يعمـل على رقى الفرد وسعادته

اللعب الترويح التربية الترويحية

لقد شغل اللعب أذهان العديد من علماء النفس والمفكرين فقد ناقشه البعض وحدد نظرياته بالتخلص من الطاقة الزائدة، وأتفق آخرون على أنه شحن الطاقة ثم شرح بعض علماء النفس اللعب من وجهة نظر الحاجة إلى الإسترخاء... وإن كانت كلها محاولات عديدة لتحديد الوظائف البيولوجية للعب. وتبعًا لبعض النظريات فإن اللعب يشمل تدريب الصغار على الأعمال الجادة التى تتطلبها الحياة المستقبلة وهناك نظرية تشرح أن اللعب إنطلاق لطاقة زائدة. ومهما تعددت وتنوعت نظريات اللعب فإنها تتفق معاً فى التسليم بأن اللعب يخدم شيئًا غير اللعب ذاته وأن هذا الشيء له غرض بيولوجى. وتتحدد نظريات اللعب التقليدية بخمس نظريات ألا وهى :

١. نظرية الطاقة الزائدة.

٢. نظرية التجديد والخلق والإبتكار.

٣. نظرية الإسترخاء.

٤. نظرية الدوافع وممارستها

٥. نظرية التنفيس.

إن كل واحدة من هذه النظريات السابقة يمكن أن يكون لها الأولوية فى الترتيب ولكن أحدهم لاتعطى إجابات كاملة للتساؤلات العديدة الخاصة باللعب. وتعتبر نظرية التعبير عن النفس حديثة إلى حد ما، فأساسها النظريات التقليدية للعب وبعد تجميعها وصقلها وتوضيحها ظهرت نظرية التعبير عن النفس فى اللعب

وإذا حاولنا بدء المناقشة بتحديد معنى (اللعب) فعلينا أن نضع فى الإعتبار أن الفكرة التى نأخذها عن اللعب تحددها طريقة استخدامنا لهذه الكلمة. والكلمات نتاج اللغات وبناء على ذلك فالمفهوم يأخذ مكانه مرات ومرات، فالكلمة والفكرة ليسا وليدين المنطق أو الأسلوب العلمى أو الطريقة العلمية فى التفكير بل هما نتاج اللغات المبتكرة.

(اللعب) فى اللغة يعنى نشاط حر تلقائى يتم إنجازه فى مكان محدد وزمن معين تبعًا لقواعد متفق عليها وهدفه فى ذاته ويصاحب اللعب ذلك الشعور بالغبطة والوعى. إن اصطلاح (اللعب) يمكن أن يجمع أشياء لا حصر لها سواء أكان اللعب للحيوان أو الأطفال ويتفق بعض الكتاب فى أن التعميم لعب يقابله تحديد للغات المختلفة فى كل مكان وكذلك لم يحدد المعنى فى كلمة واحدة.

ويلعب الناس ويتشابهون إلى حد ما فى لعبتهم ولكن تختلف اللغات فى تحديد مفهوم اللعب وإذا أردنا أن نتفهم طبيعة اللعب كأداة فعالة ومدلول ثقافى فعلينا أن نبدأ من النقطة التى وصل إليها علماء النفس البيولوجى فالعب قديم قدم الحضارة الإنسانية بل قد وجد تواجد الحضارة ذاتها، وبتواجد اللعب فى كل مكان، ويعرف فى صورته الحركية والتى تختلف عن الحياة العادية. ويقال أن اللعب أقدم فى وجوده من الحضارة الإنسانية ذاتها فالحيوانات لم تنتظر الإنسان ليعلمها كيف تلعب.

ويؤيد علماء النفس أن اللعب أكثر من ظاهرة فسيولوجية أو رد فعل سيكولوجى ويمكننا أن نقول أن هناك (شيء ما) يحدث أثناء اللعب يعبر عن احتياجات فورية للحياة ويعطى معنى للحركة.

ويقال أن تعدد نظريات اللعب تشكل حزءاً من المشكلة حيث أن هذه النظريات تشرح ماهية اللعب ومعناه لمن يمارسه، وتعتبر التفسيرات الخاصة باللعب مناسبة إلى حد ما أما حقيقة (لذة اللعب)، والشعور بالسعادة والغبطة أثناء اللعب فلا يوجد تفسير أو تحليل بيولوجى. وأن هذا الإنفعال العاطفى المليء بالغبطة والنشوة يمثل فى حقيقة الأمر خاصية يقال عنها التحلص من الطاقة الزائدة أو الإسترخاء أو التدريب على حياة المستقبل فى صورة ما نسميها (اللعب) بما فيه من امتاع وسعادة ومتعة. والعنصر الأخير إلا وهو المتعة تقع فيه معظم التحليلات والتفسيرات المنطقية فإن المتعة هى العنصر المميز للعب.

يمثل اللعب مظهر من مظاهر الحياة ويعبر عن اللعب بالحركة والنشاط، ويتفق العديد من الكتاب فى أن اللعب أولاً وأخيراً نشاط اختيارى وهذه الخاصية التى تتمثل فى الحرية هى مايتميز به اللعب كعملية طبيعية تلقائية. فالأطفال

يلعبون لما فى اللعب من استمتاع. وهناك خاصية أخرى للعب أى وهى أن اللعب نشاط غير عادى وغير مألوف أى أنه يخرج بالممارس إلى الحياة غير العادية، إلى النشاط فى حالة مؤقتة لها واقعها أو لمكانتها. فالطفل يعلم جيداً أنه يقلد أثناء اللعب. فاللعب نشاط وقتى دافعه فى ذاته وهو السعادة الشخصية والرضى وينتهى عند هذا الحد ولأول وهله نجد هذه الخاصية تميز اللعب ويعتبر فاصل شيق بين فصول الحياة اليومية، كعامل استرخاء فيه ترقيب منظم بين مظاهر حياتنا اليومية، ويمثل ذلك فى الحقيقة جزء يتكامل والحياة عامة فاللعب ينمق الحياة ويسهم فيها وهو إلى هذا الحد يمثل أهمية قصوى للفرد كوظيفة حيوية وللمجتمع من خلال تحليل المعانى التى يحتويها من خلال أهميته وتنميته، التعبيرية وعلاقته الإجتماعية والروحية وباختصار وظيفته الثقافية، ومن هذا يتعدى اللعب ويرقى عن كونه وظيفة بيولوجية وفسيولوجية. وهناك خاصية أخرى للعب تتمثل فى أن اللعب غير محدد بوقت معين أو مدة معينة فليس للعب وقت يبدأ أو ينتهى فيه واللعب يحوى فى ذاته معناه ومفهومه.

وهناك خاصية أخرى للعب تتمثل فى أن اللعب يأخذ مكانه على أرض يحددها الممارسين فى وقت اللعب ذاته. وسمة أخرى للعب ألا وهى أن اللعب فى ذاته جميل، ويعتمد إلى حد ما على العنصر الجمالى، وقد يتمثل الجمال إلى حد ما فى ظاهرة النظام الذى يخلقه اللعب فى أشكاله المختلفة التى تبعث على الحيوية والنشاط فى مظاهر اللعب المختلفة، فهناك اصطلاحات تفسر بها مظاهر الجمال كما فى الجهد، الضغط، طريقة الوقفة، أو المشية، التوازن، التنوع، محاولة إيجاد حلول، الإتفاق، الثبات... إلخ. إلى جانب خصائص مثل الإيقاع، التناسق، التناغم تعتبر من أنبل وأرقى مميزات اللعب.

وفى هذا الجزء يمكننا القول بأن اللعب نشاط حر بعيداً عن الحياة العادية فى كونه غير جاد، وفى نفس الوقت يستحوذ على إهتمام اللاعبين كلية وعلى تركيزهم أثناء اللعب. فاللعب نشاط ليس له صلة بما هو مادى أو بالإهتمامات المادية وليس له جزاء مادى أو ربح مادى، ويأخذ اللعب سبيله للإنجاز من خلال حدود معينة من الوقت والمكان تبعاً لقواعد مرسومة وسلوك منتظم أو منظم ويمهد اللعب كذلك إلى تكوين تجمعات تحيط نفسها بالقدسية وتتميز

عن العالم المادى بوسائل معينة. ويمكننا القول بأنه إلى جانب وظائف اللعب من الناحية البيولوجية والفسيولوجية هناك وظيفة إجتماعية.

اللعب كظاهرة ثقافية

تعرض معنى الثقافة إلى خضم هائل من المناقشات والإختلافات الفكرية وسنأخذ هنا بتعريف أحد الكتاب والذى يجمع فيه بين الفكر والسوك حيث قال إن «الثقافة تضم نسيج الأفكار والمثل والمعتقدات والمهارات والأدوات والأشياء وطرق التفكير والعادات والمؤسسات المختلفة التى يولد فيها كل عضو فى المجتمع والطريقة التى يحصل بها الأفراد على معاشهم وأنواع الرياضة التى يمارسونها والقصص التى يتناولونها والأبطال الذين يعجبون بهم والموسيقى التى يؤدونها وطريقة رعايتهم لأسرهم ووسائل الإنتقال والإتصال التى يستخدمونها ونظمهم الثقافية والسياسية ومعانى الحقوق والواجبات والإخلاق عنهم كل هذه الأمور وكثير غيرها ممن لايمكن حصره تكون ثقافة القوم.

ومن المعروف أن الإطفال والكبار طوال التاريخ يبنون ويهدمون ويرسمون ويرقصون ويشخبطون تقليدا لمن يكبرونهم سنا والكبار يمرحون ويحاربون ويمارسون الطقوس الدينية... إلخ إلا أنه لم يلتفت إلى هذه الأنشطة بصورة جدية من قبل علماء النفس والفسيولوجيا إلا منذ عهد قريب فى أوائل القرن السابع عشر. فظهرت عدة نظريات عن اللعب كان أولها نظرية الطاقة الزائدة والتى استقاها الفيلسوف الإنجليزى هيربرت سبنسر من المفكر الألمانى فريدريك شيللر، وتبعها نظريات كثيرة كالتخليصية، ونظرية الحاجة إلى الإسترخاء، والإعداد للحياة المستقبلة والسيطرة والمنافسة وإرضاء لرغبة التقليد، وممارسة لتقاليد يحتاجها الفرد، ودافع غريزى لمارسة صفة معينة، وتنفيس للبواعث الضاره، وتحقيق الرغبات ونظرية التجديد والخلق والإبتكار.

أن كل من النظريات السابقة يمكن أن يكون لها الأولوية فى الترتيب ولكن أحداهم لاتعطى إجابات كاملة للتساؤلات العديدة والخاصة باللعب.

أما جوهان هوزنجا Johan Huizinga فيقول أن كل هذه النظريات استطاعت فقط أن تصنف وتفسر اللعب لدى الحيوان والأطفال والبالغين لمحاولة تحديد مغزاه ومكانته فى مسار الحياة. ورغم أن تلك النظريات قد يعارض بعضها البعض إلا أنها اشتركت فى عامل واحد وهو أن اللعب يخدم شيئا ليس فى أصله لعب، أى يجب أن يكون له هدف حيوى، وجميعها تبحث عن سبب وعلة للعب. وعلى الرغم من أن تلك النظريات تميل أكثر للربط بعضها البعض إلا أنها جميعا تعتبر حلولا جزئية للمشكلة ولم تمس اللعب من زاوية أثره العميق وما يحتويه من متعة.

وقد ألقى هوزنجا الضوء على اللعب كظاهرة ثقافية وبدأ من حيث انتهت هذه النظريات والتى اعتبرها تبحث فى اللعب البدائى عند صغار الحيوانات والأطفال. وقال إن حقيقة اللعب تمتد إلى ما وراء مجال حياة الإنسان وهو شىء خاص بتراثه وعلى الرغم من أننا يمكنا أن ننكر وجود أشياء مجرده كالعدل، والجمال والحب حتى والعقل إلا أنه لا يمكنا بأى حال أن ننكر اللعب، واللعب وقف على العقلاء فإذا سلمنا باللعب نكون قد سلمنا بالعقل ومجرد وجود اللعب يؤكد استمرار الوضع الإنسانى، فالإنسان يلعب وهذا دليل على أنه ليس مجرد كائن عاقل.

واللعب سابق للثقافة وملازم لها ومتغلغل فيها منذ القدم وحتى الآن وهو صورة معلومة مختلفة عن الحياة العادية ويعتبر السمة التى منحت لنا وقد إهتم هوزنجا باللعب كشكل من أشكال النشاط وكمغزى وكعملية إجتماعية وإهتم بالبحث عن العادات التى تقترن به أخذا فى الإعتبار اللعب بأشكاله المتعدده كبناء إجتماعى فى حد ذاته، وتناوله كما يتناوله اللاعب نفسه، وفهم اللعب كعامل ثقافى فى الحياة وقال أنه منذ بداية الحياة ونحن نجد أن كثيراً من الأنشطة فى المجتمع الإنسانى قد تداخلت مع اللعب مثل اللغة وهى الأداة الأولى التى استعملها الإنسان للإتصال والتعليم فهى تمكن الفرد من تسمية الأشياء ووراء كل تعبير تجريدى كثير من الإستعارات اللفظية وكل استعارة هى تلاعب بالألفاظ وأن مصطلحات كالضحك والذكاء والهزل والطرافة تشترك مع اللعب فى صفاته، وذكر أرمان وآخرون أن أسماء الأشخاص فى مصر القديمة

نجدها تنقسم من حيث مظهرها الخارجي إلى مجموعتين رئيسيتين: أسماء مفردة وأخرى مركبة، فأول ملوك الأسرة السادسة مثلا كان «حرج أخ»، وكانت حياة من مات من أعضاء الأسرة تنبعث من جديد في أسماء الخلف مثل أبوه يعيش أو «ليكن عوضا عنها».

وكان عندهم أسماء تبدو لو كانت كنايات فالكاهن العظيم «خع بادسكر كان يطلق عليه «هزس Hezes أي «الفأر» وكذلك يوجد رجال يسمون «النمس والأسد، القرد، الحصان، وكانوا يسمون أكثر من أخ بأسم واحد بل وكانوا يطلقون أحيانا إسم واحد على الرجال والنساء على حد سواء، تلعب دورا كبيرا بطبيعة الحال في كل هذه الأسماء، والذي يعرف بضعة أسماء لأشخاص من أحد النصوص يستطيع في العادة أن يحدد بدقة العصر الذي يجب أن يكون هذا النص قد كتب فيه.

ويذكر ويليم نظير أن قدماء المصريين قد ملؤوا آدابهم بأشكال متعددة للبيان والبديع والتحايل في الأسلوب. ولم يكن التلاعب بالكلمات عارضا يأتي فجأة بل كان له تأثيره الديني السحري عند الحديث، كما كان له تأثيره في التورية التي تملأ الأدب الديني عندهم وبعضها متعمدا والبعض الآخر يرتكز على المشابهة في الألفاظ للتدليل على أشياء دينية، ولم يقصدوا الفكاهة من تلك التورية بل كان هناك نوع من المهارة الخاصة حيث يتلاعب الناس للغة ليرفهوا عن نفوس الألهة والبشر. ويوجد في المتحف المصري نقش بارز مأخوذ من معبد الملكة حتشبسوت بالدير البحري بطيبة (الأقصر) يمثل ملكة بلاد «بونت» (الصومال واليمن) وكانت مفرطة في البدانة ... وقد ركبت حمارا صغيرا وكتبت فوق النقش «الحمار الذي يحمل زوجته» تحقيرا لملك «بونت» وفي الجملة تورية لاذعة. ويضيف نظير أن المصريون القدماء اشتهروا بحبهم للمرح والسرور فكانوا يأخذون الأمور من ناحيتها الميسورة (ببساطة)، وأجادوا الفكاهة والنكتة ولو كانت عليهم... وقد آمنوا بالحياة المرحة التي كانوا يحبونها على الأرض.... فكانوا سريعي البديهة محبي للنكتة.. مغرمين دائما بإدخال بعض التغيير وفق هواهم – ولو كان ذلك في نص ديني – ليصبح له معنى آخر. وكان لديهم

نكت مسلية خفيفة تأتى فى معظم الأحيان عفوا إذا كانت من النوع الذى يتطلب ابتسامة عابرة أكثر مما يتطلب ضحكة صاخبة

ومن وجهة هوزنجا أن الحرب إذا أتبعت فيها القواعد السليمه فإنها تعتبر أكثر أشكال اللعب أصالة ووضوحا علاوة على وصول الكثافه والحيويه فيها إلى أعلى درجة.

والحرب كوظيفة ثقافية ومظهر حضارى تفترض مسبقا قواعد أخلاقية محددة لها صفة اللعب من حيث أن المتحاربين ينظر كل منهم للآخر على أنه ند ومنافس متكافىء معه وله نفس حقوقه أما إذا لم يراع فى الحرب مبدأ التكافؤ هذا وخرجت عن القواعد والقوانين الموضوعة وحرم أحد المتحاربين من حقوقه الإنسانية فإنها تفقد صفة اللعب وتهبط بشأن المتحاربين إلى مستوى البربر والهجمية وتكون حضارية بقدر ألتزام المتحاربين بحدود الشرف. وقد وضع ميثاق وقانون الإمم المتحدة حديثا ليحدد نظام للحرب بصفة عامة مراعيا مُثُلْ المجتمع الإنسانى ويكفل الحقوق ويحدد الواجبات للجميع والفرق بين السلام وكيفية إعلان الحرب من جهة والعنف الإجرامى من جهة وإدانة الحرب الشاملة التى لاتراعى فيها القوانين لأنها تنفى الوظيفة الحضارية للحرب وتخمد أثر عنصر اللعب فيها وبرغم أن المفاجأة والكمين، والغارة والحملات التأديبية والإبادة الجماعية قد تكون نابعة عن الحرب التصارعية إلا أنه لا يمكن وصفها على أنها من أشكال الحرب الحضارية، بل وأكثر من ذلك فإن الأهداف السياسية للحرب تقع خارج النطاق المباشر للمنافسة إلا إذا كان الصراع المسلح طريقة للعدالة بنفس قدر كونه دعوى قضائية وقد يلجأ المتحاربين إلى المعركة الفردية حقنا للدماء بحيث يكون عدد كل من الطرفين مساويا للآخر ومن أبلغ الأمثلة على ذلك وصف واكيد Wakidy لمعركة بدر، والتى هزمت فيها قريش من جيش المسلمين بقيادة رسول الله محمد ﷺ ففيها تحدى ثلاثة من فرسان المسلمين لثلاثة آخرين من أبطال صفوف العدو وقد قدم كل نفسه لمن سينازله بعد تأدية التحية اللائقة بكل منها للآخر على أنهما ندان شريفان، والمعركة الفردية يمكن أن تمثل افتتاحية للمعركة بل ويمكن أيضا أن تحل محل المعركة نفسها. فانتصار أحد المتحاربين نصرا لقومه ودليل على عدالة قضيتهم، وإن هذا

المفهوم القديم للحرب لم يهن فقد أيدت المسيحية المعركة الفردية على أنها وسيلة لحقن الدماء بل وحديثا وفى عهد الملك تيودور وفى معركة كورزى Quierzy كان الفرسان يرددون: «من الأفضل أن يسقط واحد من أن يسقط الجيش كله» وبعد ذلك وفى فترة متقدمة من العصور الوسطى كان من المعتاد وبالنسبة للملوك أو الأمراء من الطرفين تنفيذها بمحاربين مأجورين أثناء الحرب أن يبدأوا فى أداء المعركة فردية بينهما وبذلك ينهوا «معركتهم» التى كان يعد لها بدرجة كبيرة من الجدية ويخطط لتفاصيلها بشكل محكم.

وإن قانون العصور الوسطى كان يحكم فيه « بالمبارزة القضائية» التى تتم المحاربة فيها إلى أقصى درجة رغم ذلك كانت تميل نحو خصائص اللعب لما فيها من شكليات ضرورية معينة فتوضح لها قواعد متعلقة باختيار الأسلحة وتحديد المعوقات لاعطاء فرصا متساوية بين منافسين فمثلا عندما يحارب رجل إمرأة يقف فى حفرة حتى جذعه. وكانت تحدد مسافة مربعة من الأرض كمساحة للمعركة – فى أحدها كانت ٦٠ قدم مربع – وبداية المعركة ونهايتها الزمنية أن يقول أحد المتحاربين كلمه يتفق عليها وبها يُقر بنفسه أنه هُزِم وهذا ما يُقال من أنها تشبه إلى حد بعيد الألعاب الرياضية فى قرية من القرى.

والمبارزة العادية التى مورست بين الأوربيين حتى أيام الأربعينات كانت لها صفة الملاعبة، وكذلك المبارزات الخاصة بالثأر للشرف مأخوذه من المجال القديم رغم مغزاها النفسى والإجتماعى غير المتناقض مع المجتمع الحديث ولاتؤدى إلى ثأر دموى من جانب من فقد أحد أقربائه كنتيجة للمبارزة بشرط أن تكون قد أديت بالصورة الصحيحة لها.

وقد يؤدى إختلاف تافه بين أثنين من النبلاء إلى تورط ستة أو ثمانية أشخاص فى مواجهة قاتلة والشرف يمنع تقديم أية مساعدة لمن يقوم بالمبارزة.

وعلى الطريقة الفرنسية فإن القتال لايهدف إلى القتل ولكن للتوقف عند حد إراقة الدماء، لمجرد إرضاء الشرف، كنوع متقدم من أشكال اللعب الدموى فالبقعة التى تتم فيها المبارزة تحمل علامات ساحة اللعب، والأسلحة لابد وأن تكون متماثلة تماما ويحدد عدد الطلقات مسبقا.

كما كانت الحرب بين المدن أو الدول القديمة تحوى عامل اللعب وتؤدى كمسابقة فكان يتفق على ميثاق يوضع فى معهد معين – يوضح فيه أصول اللعبة كموعد ومكان المواجهة والأسلحة الممنوع إستخدامها كالرماح والسهام والنبل وألاسلحة المسموح باستعمالها كالسيوف والأقواس، مع مراعاة قواعد الشرف، ففى أحد الحروب عسكر الجيشان فى استعداد للحرب أمام بعضهما وفى الليل أرسل قائد أحد الجيشين رسولا إلى القائد الآخر يقول «ليس هناك نقص فى المحاربين.. غدا سوف أناوشك». ويحدث مناقشات بعد انصراف الرسول منهما» أنه من الجبن إلا ننتظر حتى الزمن المحدد أو نهجم على العدو فى ممر خطير.

وكانت المعسكرات تبنى بشكل مترفا ورائعا يؤكد العلاقة الوطيدة بين الحرب والدورات الرياضية ومن ثم اللعب. وكان القادة يتناولون كؤوس الخمر مع قادة الأعداء ويُحيّ بعضهم البعض بكل المجاملات والتكريم. بل ويمكن أن تقدم هدية إلى محارب شجاع وقع فى الأسر اعترافا بشجاعته، وقد يقدم أحدهم نصيحة لعدو وقع فى مأزق. ولايجوز منع المؤن عن العدو.

وكانت تحدد أرض المعارك بأوتاد خشبية أو شجيرات البندق وفى العصور الوسطى كان يحافظ على هذا التقليد بوضع علامات رمزية.

وكان يبلغ العدو بانتظار الجيش المحارب لعدة أيام فى مكان معين وقد يعطى فرصة الإختيار للعدو ليختار مكان من عدة أماكن للمعركة ويوما من عدة أيام لبدايتها ويرى هوزنجا أن لحرب تتكون فى أصولها الأولى من الحماس المستمر حيث اللعب والإمتزاج التام بين المنافسة والعدل، والقدر، والحظ.

والدول التى تحكم تصرفاتها القوانين الدولية المعترف بها عالميا تتمتع بسمات مجتمع اللعب حيث المبادىء الخاصة بالحقوق المتبادلة، والأشكال الدبلوماسية والإلتواءات المشتركة واحترام المعاهدات وفى حالة الحرب مثلا تلغى حالة السلام بصورة رسمية كل هذا يتفق وقواعد العب على خلاف ما يحدث الآن، فالقوانين الدولية غير متبعة كأساس حقيقى للحياة الحضارية المتمدينة، وبمجرد أن ينكر أحد أعضاء المجتمع الدولى الصفة الملزمة للقانون

الدولى سواء كان هذا نظريا أو عمليا معيارا فى سبيل مصالح خاصة لأمة أو دين أوحزب أو طبقة أو جماعة ينتمى إليها معتبرا هذا معيارا جديدا وحيدا لسلوكه السياسى فإن هذا يؤدى ليس فقط لإختفاء الآثار الخالدة لروح اللعب بل وستختفى معها كلية أى أدعاء للحضارة ويغوص المجتمع الدولى إلى مستوى البربرية والهمجية ويصبح تحقيق الحياة المتحضرة شيء مستحيل. فالحياة النبيلة يجب أن ينظر إليها على أنها لعبة بهيجة من ألعاب الشجاعة والشرف، ومن منطلق أن فنون الحرب بهذه الصورة تكون حالة مطلقة لكل نقاء ونبل وقد قيل أن الأمم الكبرى تزدهر وتولد بل وتتعلم حقيقة الكلمة، وقوة الفكر فى الحرب وتضيع وتخدع وتفنى فى السلام ... ويقصد الحرب الخلاقة المؤسسة على حب المنافسة بين الرجال والتى يتم تنظيمها بعدم التراخى على أساس أسلوب من أساليب اللعب الجميل رغم أنها يمكن أن تكون مصيرية.

ويعلق هوزنجا قائلا أن راسكين أكد عنصر اللعب بصورة صحيحة فى الحرب القديمة فالحرب الخلاقة والقائمة على أساس سليم تم تحقيقها فى حروب اسبارتا Sparta وفى فروسية العصور الوسطى... وقد أعطانا راسكين بأمانة وجدية ووداعة أحسن ما عنده من فكر بطريقة تشجب الحرب الحديثة.

وقد نبع الإخلاص من المحارب الأرستقراطى – يقصد محارب العصور الوسطى الفارس أو النبيل – والمتسابق فى العصور القديمة كصفة إنسانية تعنى استسلام النفس إلى شخص ما أو قضية أو فكرة دون مناقشة أسباب هذا الإستسلام أو التشكك فى طبيعة المنافسة.

وهذا الإتجاه ينطوى فى داخله على الكثير من اللعب فلا نكون قد غالينا إذا أخذنا صفة الإخلاص النقية – والتى نصلح بفعالية جدا كلما زادت لتكون خميرة طيبة – من مجال اللعب مباشرة على أى حال فإنه من المؤكد أن التربية التى نمت فيها الفروسية قد أعطت محصولا وفيرا ألا وهو الثمار الأولى والحقيقة للحضارة. وكذلك التعبيرات الملحمية والقصائدية من أنبل الأشياء، والفن اللامع الذى يزين الحياة والمراسم الهائلة كلها قد تبعث من ذلك المفهوم الذى لا ينسب عن الحرب كلعبة نبيلة، فالفارس والرجل النبيل الذى ينتمى إلى القرن

السابع عشر والجنتلمان الحديث والبلاد اللاتينية فى الغرب قد أضافوا إلى الثقافة الشجاعة حتى أن الفروسية واللعب الطيف قد تداخلا كخيوط طولية وعرضية فكونا نسيجاً واحدا لدرجة أننا من الصعب أن نميز بين تلك الخيوط ولايجب ونحن نتحدث عن كل واحد على أنه الثمار الأولى والحقيقية للحضارة – أن ننسى أصولها المقدسة ففى التاريخ والفن والأدب فإن لكل شيء نفعله أنه لعب جميل ونبيل كان يؤدى قبل ذلك كلعة مقدسة، فالدورات، والمبارزات، والنظم.. كلها آثار الطقوس البدائية التى كانت قبل فترة العصور الوسطى، والفترات التى تصل بين هذه السلسلة الطويلة للتطور مفقودة بالنسبة لنا. وفروسية العصور الوسطى كما نعرفها تصنع سواء فى تمسكها أو حتى فى إعادة تلميعها لعناصر معينة من عناصر الحضارة كانت قد اسقطت ونسيت منذ زمن بعيد. ولكن الجزاء السخى لمراتب الشرف والسوك البلاطى والكهنوتى ونظم الفروسية ودوراتها لم تفقد كل المعنى حتى نحو نهاية العصور الوسطى. وإن وصف الغرض من كل هذا قد وضح الصلة الوثيقة بين الحضارة واللعب.

وقد إختلفت نظرة المصريين القدماء للحرب. فيقول أرمان ورانكة عن استرابون «أن المصريون القدماء وإن كانوا كثيرى العدد إلا أنهم كانوا لايميلون إلى الحرب» بينما كان الفرح بالقتال سائدا بين ملوك الأسرة التاسعة عشرة على أنه بطبيعة الحال لم يكن ليتسنى لحكومة كبيرة غنية كالحكومة المصرية أن تبقى دون حماية حربية.

ومما هو جدير بالذكر أن المصريين عنوا على مر العصور بتحصين الفجوات الحادثة فى استحكامات مصر الطبيعية إلى جانب إقامة المعسكرات الضخمة لإقامة الجيش – ولنأخذ مثلا – الحصن العظيم الذى سد به سنوسرت الثالث الشاطىء الأيمن عند سمنه فى بلاد النوبة فنجده بناء ضخم شيد على صخور شديدة الإنحدار، بأبراج خارجة، وكثيراً ماستخدم حداب الصخر البارزة فى الدفاع، يحيط به من الخارج جدار مرتفع..

والمثل الآخر هو أحد المعسكرات فى عهد رمسيس الثانى فقد ثبتت التروس جنبا إلى جنب فنشأ منها مكان مستطيل ذو سياج لم يترك فيه سوى مدخل

واحد، حصن بالحواجز والمتاريس، وفى وسط المعسكر مستطيل كبير يدل على مكان خيمة الملك تحيط بها خيام صغيرة للضباط. أما المسافة المتسعة بين الخيام وبين السياج فقد جعلت مكانا يعسكر فيه عامة الجند وتحفظ به الماشية.

ولما كان يتعين على المحارب أن يتحرك بسهولة وسرعة فإن الجنود المصريين كانوا يرتدون عادة لباسا قصيرا يزداد قصره من الأمام مما يساعد على الخطوه السريعة غير أن هذا اللباس لم يكن ليقى البطن لذلك كن يغطى بهدبة خاصة مثلثة أو على شكل القلب، يعتقد أنها كانت تصنع من الجلد بالإضافة إلى درع للوقاية وغالبا ما يحملون فوق رؤوسهم ريشة نعام أو ريشتين كشعار لهم، ويبدو أن الأسلحة الرئيسية لجنود الدولة القديمة كانت القوس والسهام للقتال عن بعد وفأس القتال للقتال عن قرب.

ويذكر بيير مونتيه أن توزيع الأسلحة والمهمات كان يتم فى حفل يحضره الملك شخصيا حيث يتخذ مكانا على شرفة فوق ربوة عالية وقد أتكأ بذراعة على وسادة يتقبل التحيات ويسمع الخطب من ضباطه ثم يتحدث إليهم بنفسه.

وإذا ما استعد الجيش لخوض المعركة نظم للمسير ولنأخذ مثلا عى ذلك مسيرة تمت فى عهد سيتى وموجودة على جدار معبد الكرنك وفيها تسير فى مقدمة الجيش إحدى فرق المشاه تليها نافخوا المزمار المصنوع من النحاس أو الفضة ثم فريق من الضباط وبعد ذلك تأتى العربة الأولى وقد رسمت عليها لوحة تمثل الكبش يليها فريق آخر من الضباط وأخيرا تتقدم عربة الملك يسبقها أثنان مترجلان من حملة المظلات ويقود العربة الملك بنفسه بجانب الخيل أسد طليق ثم المشاه من كافة الطبقات والعربات ورجال الإمدادات يقودون الحمير أو عربات ضخمة تجرها ثيران.

وإن المحاربين إذا شعروا أن لديهم قوة كافية لملاقاة غاصب فى العراء فإن المتبع فى هذه الحالة أن يقترحوا يوما معينا ويحددوا مكانا يناسب العدو لإشتباك معه وعندما أرسل (بيعانخى الأثيوبى) جيشه ليهاجم المصريين القدماء ذكرهم بهذا القانون فى نشرته الشهيرة والتى يذكر فيها أنه «لاهجوم فى الليل واتبعوا

قانون المعركة، حاربوا فى وضح النهار، أعلنوا العدو من بعد بموعد الإشتباك وإذا قالوا أن الجنود والخيالة متأخرون فانتظروا حتى يتجمعوا وحاربوا عندما يقولون لكم، وإذا كان حلفاؤهم فى بلد آخر فأخروا الإشتباك من أجلهم، أعلنوا الأمراء الذين يحضرهم العدو لمساعدته من المحاربين المخلصين له، أعلنوهم مقدما بموعد المعركة قائلين: أنت يامن تتسمى بأى إسم، أنت يا من تقود القوات، أشدد أحسن خيولك ونظم مكانك فى المعركة وستعلم أن آمون الإله هو الذى أرسلنا.... وكان الزعيم الأثيوبى يعنى ويشير فى نشرته هذه إلى قانون اللعب إذ ينبغى أن يتخذ الخصمان كل منهما فى مواجهة الآخر دون خداع أو إخفاء لقواته أو إلتواء القصد، وأن يتحاربا مع تكافؤ الفرص، أسوة باللاعبين الذين تتكافأ فرصهم فلكل أحجار وأقشاط متساوية فى بدء المباراة وسيمنح الله الفوز للمميز منهما.

وهناك ما يثبت أن المصريين قد اقتبسوا هذا المبدأ الصريح قبل عهد بيانخى بزمن طويل، ففى أحد المعارك أرسل العدو رسولا إلى فرعون يطلب منه أن يقترح عليه زمن المعركة ومكانها وقد ظن متشاوروا فرعون أنها خدعة من العدو، ولكن فرعون (تحتمس) اعتبر أنه أمر لا يليق به ولا بالمعبودات التى تحبه وتحميه أن يتنصل من إجابة الطلب الذى يتفق والتقاليد المعمول بها. وقد أثبتت الحوادث صواب رأيه... وهكذا احترم قانون المعركة.

وكان المصريون القدماء إذا ما ماتغلبوا فى موقعة – أو اقتحموا أحد القلاع ووقعت فى أيديهم استحكامات الخط الأول فلا يبقى على المحاصرين إذا أرادوا أن يظلوا على قيد الحياة إلا أن يمتنعواعن المقاومة ويحسموا الموقف بتقديم هدايا للتغلب على ضراوة المنتصرين ويطلبون من فرعون أن يمنحهم نسمة الحياة..

وعندما يتم النصر يعتلى الملك منصة عالية ليلقى نظرة شاملة على ميدان القتال تحت المظلات. ويعود الجيش تقريبا بنفس نظام التشكيلات التى قام بها. ويتقدم الأسرى من أصحاب الرتب الكبيرة عربة الملك وتبدأ الإحتفالات بمجرد أن تطأ الأقدام أرض مصر ويتكتل الكهنة حاملين باقات الزهور... وضمن

الإحتفالات بالنصر كانت تقام المبارزات والمصارعة بين أثنين سواء مصريين أو بين مصرى وغير مصرى يلبسان نفس الزى لكل منهم نفس السلاح وقد يوقف فرعون المبارزة ويعاقب المبارز المخادع بإرتكاب تصرف غير سليم من الناحية الرياضية وقد يشجع الحكم المصرى مواطنه على الرغم أن هذا العمل ليس مستحبا كثيرا.

وقد نظر المصريين فى بعض العصور القديمة للحرب على أنها أعظم نعم الحياة فيقول أرمان وارنكة أنهم كانوا يتحدثون فى زهو إذا تلقوا من الملك «ذهب البطولة» عى أعمالهم الجيدة فى الحرب سواء كان هذا الذهب عبارة عن أسلحة ثمينة أو حلى أو أوسمة شرف خاصة.

وعلى الرغم من انتصار المصريين على أعدائهم فإنهم لا يمانعوا فى بعض الأحيان من الإعتراف بهم كقوة معارضة فيذكر أرمان وارنكة أن رمسيس الثانى بعد حرب دامت عشرين سنة انتصر فيها استجاب لإلتماس عدوه للسلام وقبل إبرام معاهدة عادلة وفيها اعتبر ماله من حقوق وما عليه من واجبات.

اللغة هى أحد الأنشطة النموذجية للمجتمع البشرى والتى تداخلت مع اللعب فوراء كل تعبير تجريدى استعارات لفظية وكل استعارة لفظية هى تلاعب بالالفاظ... ولقد لعب المصريون القدماء بألفاظ وهذا يتضح من الأسماء التى كانوا يطلقونها على الأشخاص ومالها من اختصارات بغرض التدليل أو أن ينسبوا الإسم للحاكم أو الأله أو تسميته بأسماء الحيوانات... كما أنهم قد ملوءوا آدابهم بأشكال متعددة للبيان والبديع والتحليل فى الأسلوب والتورية التى كانت أما متعمدة أو تركز على المشابهة فى الألفاظ للتدليل على أشياء معينة، وكان لديهم مهارة خاصة فى التلاعب باللغة للترفيه عنهم وعن آلهتهم وقد أجادوا الفكاهة والنكته ولو على أنفسهم.

أما عن الحرب فإنها تصبح شكل من أشكال اللعب وخصوصا إذا ما أقيمت على أساس من القواعد الأخلاقية تكسبها صفة اللعب على أعتبار أن المتحاربين منافسين متكافئين لكل منهم ما للآخر من حقوق وعليه ماعليه من واجبات وعلى أن يكون الصراع المسلح طريقة من طرق تحقيق العدالة كالدعوة القضائية مع

العمل دائما على حقن الدماء بقدر الإمكان. فالحرب قديما كانت تحوى روح اللعب إذا ما أديت كمسابقة مع الإتفاق على الموعد والمكان والأسلحة الممنوع استخدامها والمصرح باستخدامها، وأقيمت معسكرات وحصون بشكل رائع يؤكد العلاقة الوثيقة بين الحرب والدورات والرياضية وبالتالى اللعب، وتعامل القادة مع أعدائهم باحترام وتكريم وبالحروب الشريفة التى تقام على أساس من روح اللعب تزدهر الدول وتتعلم الكثير.

وقد بنى قدماء المصريين الحصون العظيمة والمعسكرات الكبيرة لمنظمة كما فى الدورات الرياضية، وخصصوا للحرب ملابس مناسبة للجنود بسهولة الحركة كما هو فى الزى الذى يرتديه الشخص ليسمح بحرية الحركة أثناء اللعب.

وكانت توزع الأسلحة والمهمات فى حفل رائع وهذا يشبه لنا توزيع الأدوات والمهمات الرياضية على الممارسين لمختلف الألعاب وكان الجيس المصرى القديم يتحرك فى مسيرات منظمة هائلة تذكرنا بما حدث فى بداية الدورات الرياضية أو فى التجمعات التى تسبق المهرجانات الرياضية، وقد عرفوا المصريين القدماء قبل غيرهم قوانين المعارك الحربية التى تطابق قانون اللعب حيث ينبغى أن يتخذ الخصمان كل منهما فى مواجهة الآخر دون خداع أو أخفاء نقواته أو التواء القصد، وأن يتحاربان مع تكافؤ الفرص أسوة باللاعبين تماما والفوز للمبرز منها، وفى بعض المعارك الجيش المصرى القديم لم يكن القادة يختلفوا فيما بينهم ولم ينهب أحد منهم شيئا من الأعداء بعد الإنتصار عليهم. كما كان الجنود والقادة يطيعون مليكهم بكل إخلاص كما لو كان رئيسا لفريق من اللاعبين وإذا شعر العدو بالهزيمة وطلب الإستسلام أجابوه لطلبه وبعد النصر يقيمون المهرجانات والإحتفالات التى تتضمن تقديم باقات الزهور وتوزيع الجوائز والنياشين على من أبلى بلاءا حسنا فى المعركة وتقام بعد ذلك المبارزات والمصارعة بين المصريين أنفسهم وبينهم وبين الأسرى وقد يوقف فرعون المبارزة ويعاقب أحدهما إذا خادع أو أرتكب سلوكا غير لائق كما هو الحال أثناء اللعب الشريف.

اللعب كوظيفة وإتجاه حضارى

نحاول أن ننقل الآن وجهات نظر بعض الكتاب عن اللعب، والتى تنادى بأن الثقافة تنبثق وتنشأ فى شكل اللعب. وعلينا أن نراعى أنه عند الحديث عن اللعب ومناقشة علاقته بالثقافة فلا نعنى أنه من بين الأنشطة المتعددة فى الحياة المتحضرة حيث هناك مكان مرموق وهام محجوز للعب ولا نعنى كذلك أن الحضارة قد أنبثقت من اللعب من خلال بعض العمليات التطورية بل أننا ننقل وجهات نظر تتمثل فى أن الأنشطة المتعددة والتى كانت تهدف إلى إرضاء الإحتياجات الأساسية والحيوية للإنسان كالصيد مثلاً فى العصر الحجرى قد أخذ شكلاً من أشكال اللعب. فالحياة الإجتماعية قد اكتسبت بأشكال أكثر رقياً من الوجهة البيولوجية فى شكل اللعب ويزيد ذلك من قيمة اللعب. وأنه لمن خلال ذلك اللعب يعبر المجتمع عن تفسيراته للحياة. ولانعنى بذلك أن اللعب يتحول إلى ثقافة ولكن إن الثقافة فى مظاهرها الأولى لها خاصية اللعب أى أنها تتبع فى شكل اللعب وحالة إنفعالية كتلك التى فى اللعب.

ومع تتابع الثقافة سواء بتقدمها أو تخلفها نجد أن العلاقة التى كوناها بين اللعب وغير اللعب لاتبقى ساكنة. وكقاعدة نجد أن اللعب يكمن فى الخلفية والجذور الاجتماعية وفى معظم الأحيان فى جو من القدسية. ويما يتبقى يزداد رونقاً ويظهر بوضوح فى المعلومات كما فى الفولكلور، الشعر أو فى الأشكال المتعددة للحياة الاجتماعية.

أى أن عنصر اللعب يختبىء كلية وراء الظواهر الثقافية ولكن فى أى لحظة وحتى فى الحضارات المتقدمة فإن غريزة اللعب تؤكد نفسها وبقوة كبيرة، غامرة الفرد والجماعة فى حالة من الانفعال العاطفى الهائل من خلال اللعب.

وقد نجد أن العلاقة بين الثقافة واللعب واضحة فى الأشكال الراقية للألعاب الاجتماعية والتى تشتمل على أنشطة منظمة وعلى درجة من التنظيم لجماعة أو جماعتين بعضهما البعض، وكما ذكرنا أن عوامل اللعب الأساسية سواء فردى أو جماعى متواجدة فى حياة الحيوان كما فى الخفة والظرف والتسابق، والعرض،

والتحدى، والتأنق، والمباهاة، والاختيال والظهور، والادعاء، ومالذلك من قواعد وقوانين ضابطة. واللعب معاً يتسم بخاصية أساسية وهى سمة التناقض أو مواجهة الطرفين. وعادة ما يكون ذلك بين فريقين أو جماعتين. أما فى الرقص، أو المهرجانات أو المواكب أو المسرحيات فإن هذه السمة غير متواجدة. أما الأنشطة الذاتية (الفردية) كما فى أداء قطعة موسيقية أو فصل مسرحى يمكن اعتبارها إلى حد ما ضمن (القسم التعصبى) إذا ما وجدت من أجل حدث أو مسابقة من أجل الحصول على جوائز معينة – يزداد التوتر فى ألعاب الألغاز والكلمات المتقاطعة كنتيجة لعنصر التعصب الإنتصار الذى يصبح عنصر تعصب بشرى فى اللعب مع الجماعات. فالرغبة فى الإنتصار عادة ما تهدد بمحو وإزالة وطمس الخفة التى تتناسب مع لعبة معينة.

وتختلف الصورة تماماً إذا ما صاحب اللعب معرفة أو مهارة أو شجاعة أو قوة وكلما إزدادت صعوبة اللعبة. إزداد التوتر لدى اللاعب. فمثلاً يمكن للعبة الشطرنج أن تستحوز وتبهر المتفرج علماً بأن لا علاقة لها بنمو وإزدهار الثقافة ولكن بمجرد وضوح (أن اللعبة جميلة) تبعًا لقيمتها الثقافية فإن لها من القيم الجمالية التى لايمكن الإستغناء عنها ومن الممكن للمميزات البدنية والعقلية، والأخلاقية والوجدانية للعب أن ترفع من قيمته إلى المستوى الثقافى.

كذلك يمكننا أن نقول أن اللعب فى أرقى أشكاله يتمثل فى اللعب بالكلمات كما فى الشعر والنشر والكتابة، واللعب بالحركات كما فى التعبير، والتمثيل، والمباريات، والعروض، والمسرحيات والتعبير الحركى الفولكلورى، وأنواع التعبير الحركى الحديثة، والمسابقات ولمهرجانات والحفلات الموسيقية والدورات.

يعتبر اللعب وظيفة الطفل الأساسية فى ساعات استيقاظة فمن خلال اللعب ينمو الطفل ويكتسب خبرات عديدة فاللعب أسلوب الطبيعة لتهيئة الفرص لمقابلة احتياجات الطفل. وفى هذا الصدد يقول جى.بى.ناش أن الأطفال إذا لم يذهبوا إلى المدارس فإنهم لن يتعلموا، أما إذا لم يلعبوا فإنهم لن ينموا أبداً فالتعليم عن طريق اللعب يعمل على تنمية الأطفال، وينمو الأطفال وتتحول خبرات اللعب إلى أنشطة مختلفة الأشكال تأخذ من أوقاتهم وطاقاتهم، وهناك نزعة طبيعية

للشباب لممارسة أنشطة يعبر فيها عن نفسه وأفكاره واتجاهاته وآرائه من خلال ما نسميه بالأنشطة الترويحية.

إن الحاجة إلى اللعب والترويح حاجة إنسانية ولها أهميتها. وعادة مانجد أننا نعطى الترويح مكان جانبى من حياتنا ولانعطيه من الأهمية شيء، ويتوقف ذلك على الوعى الترويحى عند الفرد، وأن يدرك الفرد مدى أهمية الترويح لصالح الفرد والمجتمع فالترويح مظهر من مظاهر النشاط الإنسانى يتميز باتجاه يحقق السعادة للبشر فالفرد الذى يقود حياة غنية بغرض الترويح يتميز بالصحة وبالإتزان، والصحة هنا بمعناها الواسع الذى يشمل الصحة الجسمانية، والعقلية، والإجتماعية وليس فقط خلو الفرد من الضعف والمرض.

هناك إحتياجات حيوية للحياة الإيجابية تتمثل فى الجمال، والمعرفة والحاجة إلى القيم والمثاليات، إلى الفكر من خلال الإطلاع ، وتذوق الفنون المختلفة كما فى الرسم، والنحت، والموسيقى، والرقص، الألعاب والرياضات، وفى الصداقة، وفى تبادل الآراء والأفكار فطالما يسعد الفرد إذا ما وجد راحته فى أى من هذه المجالات.

فالترويح يهيء الفرص لمقابلة تلك الإحتياجات الإنسانية الهامة. فالإنسان هو ذلك المخلوق الذى يعشق المخاطرات، والرومانسية والإثارة، وهناك قوى دافعة لمعظم الناس تتمثل فى البحث عن السعادة والسعى إليها، وحب المخاطرة، والرغبة فى الوصول إلى هدف ما. ويوفر الترويح فرص لا حصر لها لمقابلة هذه الرغبات، وترتبط السعادة دائماً بالتحدى والإصرار لعمل شيء ما، أو الوصول لهدف ما. أو حتى مجرد المحاولة للوصول للهدف، فالأمل والمرح والغبطة علاج لأمراض العصر كالملل، والقلق، فالملل يسبب أعراض كثيرة كالتى تسببها الضغوط العصبية والتعب ويمكن أن ينتج الملل من عدم التنوع أو التحديد فى العمل أو أداء أعمال لا تتفق واسعدادت الفرد واهتماماته وفى الملل يقل الطموح، والرغبة، والإهتمام والإبتكار، و الحماس للعمل، ونتيجة ذلك هو الشعور بالتعب ودواء ذلك هو أن يشترك الفرد فى ممارسة نشاط يشعر الفرد برغبة لممارسته وسعادة وراحة نفسية لمجرد الإستعداد الذهنى لمارسة ذلك النشاط الهادف

البناء. هذا النشاط هو مانسميه بالنشاط الترويحى الذى هو صمام الأمان والمصل الواقى من الملل والضيق والهدف الرئيسى من ممارسته هو الشعور بالسعادة والغبطة. من خلال النشاط الترويحى يعبر الفرد عن مشاعره وأحاسيسه، وينمى ملكاته ويبتكر ويتفهم، وينتج وتنطلق طاقاته وتظهر مواهبه وتنمو معلوماته وتتأثر اتجاهاته ويتغير ويتطور سلوكه إلى السلوك الأمثل وهذا هو فى ذاته هدف التربية الترويحية.

هناك نظريات وتفسيرات لإصطلاح (الترويح) تفوق اصطلاح (اللعب) فى نظرياته وتفسيراته علماً بأن هناك من يفسرون اللعب والترويح تفسيرا واحداً. ويفسر الترويح على أنه ذلك رد الفعل العاطفى نحو ممارسة نشاط ما سلبياً أو إيجابياً، هادف يتم أثناء وقت الفراغ بدافع شخصى ويتسم بحرية الإختيار وغرضه فى ذاته ولايعود على الفرد بفائدة مادية. فالنشاط وسيلة وليس غاية فى حد ذاته أما الغاية فهى ذلك التغيير فى الحالة الإنفعالية والإحساس بالغبطة والسعادة التى تعمل على شحن البطارية البشرية لمواجهة الحياة اليومية بما فيها من تعقيدات.

أن المحور الأساسى لترويح هو السعادة فهناك بعض الأحاسيس والمشاعر التى يستشعرها الفرد من خلال ممارسة الأنشطة الترويحية تتمثل فى الآخاء، والمخاطرة، الإنجاز، والإبتكار والإبداع، الشعور بالغبطة لما يتمتع بها الفرد من قدرات بدنية وعقلية وعاطفية. وتذوق الجمال والاسترخاء، وعند الإنجاز، وعندما يتمتع الفرد بالصحة.

فالإبداع يتمثل فى الأعمال الفنية، فنجد الطفل يبنى قلعة من الرمال ويرسم الفنان لوحته، ويسعد البعض لأشباع رغبة الإبتكار من خلال تأليف قطعة موسيقية أو كتابة الشعر والقصة.

أما من جهة النشاط البدنى فيعتبر وظيفة أساسية للحياة، فيتسم اللعب للصغار بالنشاط البدنى المستمر وينمو الطفل ويكبر فنجده يجرى وتسلق، ويقفز، ويصارع فقط من أجل الغبطة والسعادة التى يشعر بها من خلال النشاط ثم تبدأ بعد ذلك مرحلة الألعاب الجماعية، والرياضات الفردية، كالسباحة والسلاح والتنس، وركوب الخيل... إلخ. هذه الرياضات التى تجلب البهجة والسعادة

عند ممارستها. كذلك تنتج الصحة الجسمانية من استخدام المجموعات العضلية الكبيرة والصغيرة فى الجسم والتوافق العضلى والعصبى والتحكم فى حركات الجسم المختلفة.

وهناك عدة مبادىء يجب مراعاتها

(١) يجب أن نوفر الفرص للطفل لممارسة أنشطة متعددة تساعد فى عملية النمو وتجلب الشعور بالسعادة فى مختلف مراحل العمر، من تسلق إلى تتبع، إلى تعبير حركى إلى ألعاب الكرة، إلى الغناء، إلى اللعب على آلة موسيقية، إلى تمثيل إلى الرسم والنحت، إلى استخدام اليدين فى أعمال فنية، إلى اللعب بالرمال، والمياه إلى بناء وتشييد نماذج، إلى رعاية الحيوانات الأليفة، إلى تنسيق الحدائق إلى تذوق الطبيعة، إلى المخاطرة، إلى عمل بعض التجارب العلمية، إلى تعلم اللعب فى فريق ما، إلى استكشاف الجديد والعمل مع الأصدقاء.

(٢) يجب أن نعمل على تنمية مهارات متعددة حتى تزداد سعادة الطفل من ممارسته لأنشطة ترويحية متنوعة حتى يتكشف الطفل أنشطة تجلب له السعادة ويزداد الشعور بالسعادة عند الوصول للمهارة إلى مستوى أداء أفضل، وقد يمارس ما يفضله من نشاط فى مراحل حياته المستقبلية وهذا ما تهدف إليه فى التربية الترويحية.

(٣) يجب أن تتنوع قاعدة النشاطات التى يمارسها الطفل سواء أنشطة لا تحتاج لإمكانات معينة فمن الألعاب الخفيفه سواء فى أماكن مفتوحة أو مغلقة وتحت ظروف بيئية متعددة حتى لا يكون هناك وقت لا يعرف فيه الطفل، والمراهق، والشاب، والكهل ماذا يفعل بنفسه أثناء وقت الفراغ.

(٤) ضرورة تذوق القراءة والإستمتاع بها فى كل الأوقات.

(٥) أغانى الأطفال والشباب يجب أن تأخذ نصيباً، خاصة الأغانى المصحوبة بالحركات التعبيرية لمرحلة الطفولة.

(٦) يجب أن يعرف كل صغير وكبير مجال من مجالات الفن المتعددة التى تجعله يتذوق الجمال ويسعد به سواء بالكلمة أو بالحركة أو باللحن أو بالصوت أو بالصورة.

(٧) يجب أن يتعود الفرد طفلاً أو مراهقاً أو شاباً أو كهلاً على الحياة النشطة، التى تسم بالحيوية فالتواجد فى الخلاء وحياة الإنطلاق، والحرية والإستمتاع بالهواء الطلق والشمس المشرقة أفضل من التواجد فى الأماكن المغلقة المزدحمة التى يتعذر فيها على الفرد أن يستنشق هواء نقى.

(٨) يجب أن يتعلم الطفل الإيقاع، فالإيقاع ضرورى فى حياة الفرد وممارسته حاجة طبيعية تلقائية عند الأفراد.

لقد نتج عن إزدحام المدن تحديد فرص اللعب للأطفال فأختفت الأماكن الخالية ولم يعد هناك فرص لتسلق الأشجاز أو صيد الأسماك أو اللعب فى حدبقة فالشوارع مليئة بالمخاطر ولا نأمن أن نترك أطفالنا فيها. وأختفت المنازل المستقلة ذات الحدائق أمامية كانت أو خلفية، وأصبح من الصعب على الأطفال بل من المستحيل أن يجد الطفل مكاناً فى الشقة الصغيرة للجرى. أو التسلق أو الإنطلاق أو أن يسعد بتربية حيوان أليف أو أن يزرع نباتات مختلفة. وواجب علينا أن نعرف أنه إذا ما أحبطت البيئة التعبير الحر المميز للعب فإنه عادة ما تنحرف أنشطة اللعب إلى أنشطة هدامه وليست بناءه، وسجلات محاكم الأحداث مليئة بالحالات التى لم يتم فيها التوجيه خاصة للعب عند الأطفال، مما يحتم الإهتمام بأحد جوانب التربية ألا وهى التربية لوقت الفراغ أو ما نسميه التربية الترويحية.

وأعتقد كما يعتقد كثير من العاملين فى هذا المجال أن التربية الترويحية هى الحل ... (ولكن كيف)؟

فعلينا سواء فى المنزل أو فى المدرسة أن نأخذ فى الإعتبار تعليم صغارنا العديد من الخبرات المتنوعة التى سيكون لها مكان فى حياة الإنسان فإنه ليست بالمحاضرة بل بالخبرة ايجابية يتعلم الناس ويستمتعون بممارسة كرة القدم أو

صيد السمك أو اللعب على آلة موسيقية أو كتابة قصة أو أداء مسرحى لدور تمثيلى معين أو تذوق الطبيعة من خلال أنشطة الخلاء. فيجب أن يكون هدفنا لصغارنا هو إتاحة الفرصة لهم لتفهم والإستمتاع وتذوق الأدب، الرسم، النحت، الموسيقى، التصوير إلى آخر هذه الأنشطة التى لها دور فعال فى التعبير عن النفس كخبرة شخصية وإجتماعية.

لقد ذكر تشارلز بريتبل أهمية تربية العواطف وأنه يجب علينا أن لا نتجاهلها وأن التعلم فى الفصول ومن خلال الكتب المدرسية قد فشل فى تهيئة فرص الخبرات التى تواجه الانفعالات والعواطف، وتنمى قدرات الطفل للتحكم فى إنفعالاته وأنماط سلوكه من حب وكراهية وفرح وسعادة وحزن وأسى، وخوف وغضب. ونادراً ما تنتج الطريقة السابقة من التعلم فى الفصل ومن خلال الكتب المدرسية فى توفير فرص للتعبير عن العواطف فى مواقف مختلفة منها المخاطرة ومواجهة الجديد والإحساس بالخوف والتضحية، تلك المواقف التى تنمى قدرات معينة منها القدرة على العطاء، والمشاركة والإحساس بالآخرين. ويمكن التعبير عن هذه الإنفعالات والعواطف وتنميتها من خلال الأنشطة الترويحية فمن خلال الترويح فقط يمكن تهيئة الفرص للتدريب وكذلك لتوجيه هذه العواطف توجيهاً سليما.

إن التربية لوقت الفراغ وحسن استخدامه تعتبر تحدياً يواجه المدرسين فإن المدرس قد يعلم فى الفصل معلومات وإتجاهات، وتذوق لبعض المهارات ويتفق ذلك مع ما ننشده فى التربية الترويحية، فالتربية الترويحية امتداد للتربية فى الفصل، وكذلك فإن التربية الترويحية تهيىء الفرص لتوفير معامل تعليمية للإستمرار فى ممارسة أنشطة فى مجالات التربية الفنية والموسيقية والرياضات ومجالات أخرى... ويحتم علينا المستقبل أن نُعطى اهتماماً كبيراً لتعلم فن الحياة فى مجتمع دائم التغير.

ويجب أن تبدأ التربية الترويحية فى المنزل ثم المدرسة ثم المجتمع، فعلينا أن نعلم أبناءنا كيف يستخدمون أوقات فراغهم فى قنوات تعاونهم على النمو

وعلى أن يكون وقت الفراغ عامل على تنظيم وتنسيق حياتهم وليس عاملاً على بث الفوضى وإشاعة الخلل فى حياتهم.

فالأسرة من أقدم المؤسسات الإجتماعية وهناك ضرورة لملاءمة المنزل للتغييرات والتطورات التى تحدثها المدنية. ولا يمكننا أن نتجاهل أهمية الترويح العائلى فقد كانت نتائج الأبحاث مؤكدة بأن المهارات التى يمارسها معظم الشباب والكبار قد تعلموها فى مرحلة الطفولة. وتظهر الحاجة إلى توفير حجرة تتسم بالإتساع ويمكن استخدامها للعب وللأنشطة الترويحية الخفيفة داخل المنزل. وعلينا أن نعلم أن فى معظم الأحيان نجد أن الأطفال يمثلون صورة تنطبع فيها اتجاهات الآباء سواء تجاه العمل أو الفراغ أو الأنشطة الترويحية فإن اتجاهات الأطفال تتكون وتنمو من خلال القدوة المتمثلة فى الآباء.

ويجيء دور المدرسة والتى أخذت على عاتقها تعليم الأفراد الأساسيات من العلوم للأعداد للحياة من خلال تعليم الأفراد لمهن معينة يأمنون مستقبلهم، وحديثاً كان على المدرسة أن توفر فرص متعددة من الخبرات والمهارات لتنمية أتجاهات معينة لدى الأطفال والشباب تجاه وقت الفراغ وكيفية استخدامه. وتختلف طبيعة التربية الترويحية عن أى من مجالات التربية، فالتربية الترويحية ليست منهجاً مستقلاً فى نظام المنهج المدرسى، بل تتداخل فى جميع المناهج الدراسية بطريقة مباشرة أو غير مباشرة فمثلاً إذا نظرنا إلى مناهج التربية الفنية فإنها تهدف إلى تذوق، وتعلم، وممارسة مهارات متعددة منها الرسم، الطباعة، النحت والتجليد، والتصوير، والغناء، واللعب على آلة موسيقية والتمثيل، والكتابة والقراءة... إلخ. تلك الخبرات التى تتميز بقيمتها، خاصة عند ممارستها فى وقت الفراغ. كذلك إذا نظرنا إلى مناهج التربية الرياضية فإنه إى جانب تنمية اللياقة البدنية فإنها تهدف إلى تذوق بعض الألعاب والرياضات التى يمكن للتلميذ ممارستها فى وقت فراغه.

وتشتمل مناهج مبادىء العلوم والطبيعة على معلومات تستخدم فى ممارسة مهارات فى صناعة العطور والصابون والزيوت المختلفة، ويقدم التلاميذ انتاجهم فى معارض مدرسية وحتى مناهج اللغة العربية، فإنها تهدف إلى تذوق قواعد

النحو الصرف وتذوق الشعر والنثر وتعلم كيفية القراءة الناقدة وكيفية التعبير عن النفس من خلال الكلمة المكتوبة مثلاً. ومناهج الجغرافيا تنمى المعرفة الجغرافية للوطن والعالم وتنمى الإتجاهات الإيجابية نحو الرغبة فى السفر والترحال للمعرفة على الطبيعة، ومناهج التاريخ تعمل على تنمية التذوق لمعرفة تاريخ البلاد والأحداث والأفراد.

ويمكن للمدرسة ما لديها من أمكانات مادية أو بشرية أن تسهم فى التربية الترويحية من خلال تنظيم برامج ترويحية، والإشراف على الأنشطة الترويحية خارج المنهج المدرسى، وأن توفر أمكاناتها لأطفال المدرسة وتلاميذها أثناء أوقات فراغهم. وكذلك أن تفتح المدرسة أبوابها كمراكز ترويحية لخدمة المجتمع.

فلقد اعتبرت الآن الأنشطة التى تتعدى المنهج الدراسى جزءاً لا يتجزأ من البرنامج المدرسى فقديمًا اعتبرت تلك الأنشطة، أنشطة إضافية، فمثلاً لجمعيات المختلفة والفرق الموسيقية، وفرق المسرح المدرسى تعتبر من البرنامج المدرسى. وعادة ما تنظم فى أوقات الدراسة وتتنوع هذه الأنشطة وتتعدد وفى جملتها فهى تهدف إلى النمو البدنى والعقلى والروحى للأطفال والشباب. وتتمثل بعض هذه الأنشطة فى الأنشطة الموسيقية، والمعارض، والحركات التعبيرية وأندية القراءة، والصحافة، وأنشطة أدراة المدرسة.

كذلك يقضى معظم الأطفال والتلاميذ والطلبة أوقات معينة أثناء اليوم الدارسى بدون دراسة. فهناك ضرورة لتوفير أجهزة للعب حتى ينطلق الأطفال فى الفترات الوجيزة بين الحصص الدراسية والتى يقضون فيها أوقات طويلة على مقاعد فى معظم الأحيان تكون غير صحية. كذلك فى الأيام الممطرة يجب توفير حجرات للألعاب الخفيفة وللأنشطة الممكن أدائها داخل صالات اللعب. أما أثناء العطلات الدراسية وبعد أنتهاء اليوم الدراسى فإن على إدارة المدرسة أن تفتح أبوابها كى تصبح المدرسة مركزاً للمجتمع الذى تخدمه المدرسة.

أفلاطون واللعـــب

سنتعرض الآن إلى ما قاله أفلاطون فى هذا الشأن فهو يعتبر اللعب وسيلة هامة تنمو من خلالها شخصية الطفل الذى سيصبح مواطنا فى المستقبل وبالتالى هناك ضرورة لأن تشرف الدولة على المؤسسات التى تهيىء فرص الترويح والتربية الترويحية.

كذلك يعتقد أفلاطون أن الترويح وأنشطة وقت الفراغ ضرورية لحفظ التوازن فى حياة الإنسان اليومية حتى تتاح الفرصة للفرد أن ينمو فى مجتمعه. أما فى العصر الحديث فإن جى بى. ناش أحد الرواد الأمريكيين فى الترويح والتربية الترويحية يعتقد فى أن الترويح « الإبتكارى» له أهمية فى تنمية الوجدان أو أهمية ترويحية فقد يصبح الترويح طريق للحياة.

جون ديوى واللعـــب

يعتقد ديوى أنه إذا صاحب عملية التعلم ابتهاج وسرور وغبطة فإن التعلم يصبح أكثر سهولة وأكثر بقاء، فمثلا إذا ما كان هناك نشاط بدنى يصاحب التعلم فإن هذا يقابل احتياج ونزعه طبيعيه للطفل إلا وهى الحركة واللعب.

آراء جى. بى. ناش فى الترويح والتربية الترويحيه

يعتبر ناش من أوائل الرواد فى مجال الترويح والتربية الترويحية، وله عدة مؤلفات يعتمد عليها العاملون فى مجال الترويح.

وقد تتلمذ ناش على يدى جون ديوى أحد فلاسفة القرن التاسع عشر وصاحب المذهب التجريبى. وأرائه متعددة فى التربية الحديثة وبصماته وأثاره فى التربية الترويحيه لا يمكن تجاهلها.

وإذا بدأنا بموضوع الفراغ فأننا نجد أن ناش ناقش حلم الإنسان الذى تحقق، ذلك الحلم الذى ظل يبحث عنه منذ الخليقة، هذا الحلم هو «الفراغ» فقد ظل يبحث الإنسان عن وقت يفعل فيه ما يحلو له. فقد ظل الإنسان يحلم بأن يقهر الطبيعة لما يعود عليه بالفائدة، أن يوفر كذلك المسكن المريح وألا يجعل الريح تهدد راحته وأن يوفر لنفسه المأكل والمشرب، وأن يستفيد من البحيرات، وأن يخترع ما يساعده على إختراق المسافات وتقريبها، وأن يطير وأن يكون على علم بما يدور فى كل ركن من أركان العالم. وأخيراً قد أصبح الحلم حقيقة ولكن مازال الإنسان يحلم بالوقت الذى لا يكون هناك فراغ فى الحياة، ذلك الفراغ الذى يفقد الحياة معناها. يحلم الإنسان بأن لا يكون هناك روتين وعمل شاق، يحلم بالوقت الذى يجلس فيه لنفسه وإلى قلبه ليكتب قصة، ليرسم لوحة، ليستمع لنغمات الموسيقى ليلعب، ليصطاد، ليتقمص الشخصيات عى إيقاع معين، ليعبر عن أحاسسيه ومشاعره، وليبتكر، ليبدع، وليفكر.

وهنا نجد أن الله قد أنعم على الإنسان بقدرات عديدة يصعب حصرها ولم يكتشف الإنسان منها إلا القليل، وتمر حياة الإنسان بكل ما يفعله ويمارسه من أنشطة وخبرات ولايظهر من قدراته الكامنة إلا القليل.

ويتساءل ناش عن الدافع الذى يجعل البشر يمارسون أنشطة مختلفة فيقول «هنا نجدهم يكتبون القصة ويشعرون الشعر، ويغنون، ويرقصون، ويرسمون، وينحتون، أو يشقون البحر فى قارب أو يلعبون التنس. ونجدهم كذلك يأخذون الصور لتسجيل لحظات سعادتهم، يرقصون على نغمات الطبل والمزمار أو يرقصون الخيل والسيوف. نجد منهم من ينسج، ومن ينحت، ومن ينسق حديقة منزلة، أو يجدد أثاث شقته، أو يسجل حدث ما، أو يترك لمشاعره الفرص للإنطلاق والتعبير عن نفسه بقلمه أو بحركاته أو بنبراته. وهناك أناس يذهبون إلى النصف الآخر من الكرة الأرضية لمشاهدة ظواهر طبيعية متنوعة: والبعض يذهب ليزور مناطق تاريخية هامة.

ويتساءل ناش عن الدافع وراء ممارسة هواية معينة أو نشاط ترويحى معين، وكذلك عن الوقت الذى يبدأ فيه الإنسان ممارسة تشبع لهم بعض الإحتياجات

كالحاجة إلى التعبير والحاجة إلى الحب والمعرفة، ويذكرنا ناش أن هناك دراسات عديدة تؤكد أن ممارسة الهوايات تبدأ عادة فى المنزل يليه المدرسة، كذلك هناك دراسات تؤكد أن الآباء يعتبرون فى المرتبة الأولى يليهم المدرسين بخصوص تقديم الأطفال للهوايات وإذا نظرنا إلى نتائج هذه الدراسات نجد أنها إن دلت على شيء فإنها تدل على أن الشباب هو مرحلة العمر التى تستقر فيها أنماط السلك وتضع لها الحجر الأساسى، وإذا تعلم الشباب مهارات تبقى العمر كله ويعنى ذلك أيضاً أن المنزل هو المكان الذى يتعلم فيه الأطفال المهارات والأنشطة الجديدة وتعتبر الآباء هم المدرسين فى هذه الحالة.

ويناقش ناش حرية الإختيار فى الترويح ويقول أن حرية الإختيار تمثل أحد أحلام الإنسان الذى ظل يبحث عنها. فلحرية عند ناش تسلم. بالإختيار فلكى نكون قادرين على الأختيار وجب علينا أن نتعلم ونتدرب على كيفية الإختيار ليس فقط تجاه ماهو مفيد بالنسبة لنا شخصياً ولكن للجميع من حولنا. والترويح يتسم بالحرية، والحرية تسلم بالإختيار، والإختيار يحتم على الفرد أن يكون علم بقاعدة واسعة من المهارات والخبرات ويهيىء بميكانيكية عاطفية لتنمية الرغبة فى استخدام هذه المهارات والخبرات بطريقة هادئة. فمن أجل التمكن من الإختيار السليم على الإنسان أن يكون قادراً على التحديد بين ما هو مفيد وما هو أكثر فائدة.

وأن تتعدد كذلك فرص الاختيار.فعلى الفرد أن يكون على علم بأنشطة عديدة فى مجالات الفنون، والموسيقى، والتمثيل، والرياضة، وتذوق الطبيعة، وللغات إلى آخر هذه القاعدة العريضة من مجالات الفنون والآداب والرياضة ولايمكن للفرد أن يحدد أتجاه لهواياته إلا إذا اتحيت له الفرص لأن يمارس هذه الخبرات، وبناء على ذلك سيفكر بما يعود عليه بالسعادة والغبطة والثقة من خبرات ترويحية يمارسها فى وقت فراغه.

ويذكر ناش أنه مع أن الإنسان قد سيطر على الزمن وطوعه ولكنه لم يتمكن بعد من أن يختار ماذا يفعل بالوقت، وبالتالى فهناك الملايين التى تجلس ساعات طويلة أمام شاشات التليفزيون، ولاتعرف ماذا تفعل بالوقت الذى بين يديها.

وهناك خبرات جديدة يجب على الإنسان أن يتعلمها، أن يمارسها، أن يبحث عنها حتى تعطى لحياته معنى وأشراق وبهجة وغبطة وسعادة. وتكون كذلك بمثابة صمام أمن يخلص الإنسان من الضغوط التى أتت بها المدنية، فالإنسان عليه أن يختار، فهذه تجربة كبرى تتمثل فى الإختيار، هل ستكون هذه الحرية فى الإختيار فى جانبه أم ستقضى عليه، وهل ستعمل على رقيه أم على هدمه؟

ويقول ناش أنه من أجل الحياة المثمرة وجب على الأنسان أن ينمو من خلال الممارسة ومن خلال محاولات الوصول إلى أهدافه. وأن يكون أمامه تحديات، وعلى الإنسان أن يصارع من أجل الإحساس بالسعادة والغبطة والثقة للتمكن من إجادة عمل ما.

ويؤكد هذا الرأى أن الإنسان دائم البحث عن النجاح. والنجاح على مستويات أرقى وأعلى مما يحققه الإنسان فى كل مرة. وهناك طريق سهل وممهد هو طريق المتفرج، طريق سلبى. وهذا الطريق يعمل على تأخر تنمية الشخصية. فإذا تقبل الإنسان التحدى لعمل ما، عليه أن يتوقع احتمال عدم النجاح فما أسهل للإنسان أن يأخذ خطوه للخلف وأن يكون فى موقع المتفرج خارج حلبة الصراع. فالحياة صراع، وإذا كان الإنسان على هامش الحياة يتسم بالسلبية: تساوى وجوده مع عدم وجوده. والصراع عنيف، هذا يكسب وذلك يخسر، والإنفعالات قوية وعنيفة، وأثناء ذلك يحاول الإنسان أن يجيب على تساؤلات عديدة عن هويته، وعن وجوده، وعن معنى الحياة بالنسبة للفرد ويصور ناش الحياة على أنها مباراة غير مصرح للاعبيها بطلب وقت إضافى.

وينادى ناش بأنه لايوجد هناك عمل يستحق الأداء إلا إذا كان هناك سعادة فى الأداء وكذلك لايوجد هناك مكان يستحق الزيارة إلا إذا كان هناك سعادة فى الزيارة.

وإذا تمكننا من أن نعطى لعملنا الكبير الذى يعطى للحياة احساساً باتحدى وتمكنا من أن نجعل من وقت الفراغ فرصة للتعبير، فإن ذلك يضيف البهجة والإشراق والمتعة ويعمل على رقى الإنسان وتقدمه.

وإذا تمكننا من ذلك فأننا نكون قد تمكنا من أن نجعل حياتنا أكثر إيجابية وأكثر فعالية. وكذلك يمكننا أن نصل إلى مانريد أن نكون، وأن نتعلم ما اشتقنا إلى تعلمه، وأن نرى ما تاقت أنفسنا إلى رؤياه، ويتم هذا كله من خلال الخبرات الهادفة التى نمارسها فى أوقات فراغنا والتى نعرفها بالأنشطة الترويحية.

ونختم ذلك الجزء بأن ناش يؤكد أهمية السعادة والغبطة فى الحياة، وأن هذا ليس دعوة لعدم الجدية فى التعامل والعمل بل دعوة إلى الحركة المتناغمة المتناسقة بين العمل والترويح، بين العمل الديناميكى ةالفراغ، وإلى تناوب الراحة والعمل.

إن الإنسان السعيد، هو ذلك الإنسان الذى يبحث عن بعض اهداف سامية فى حياته، وقد لا يحقق كل هذه الأهداف. ولكن يشعر بالسعادة لمجرد محاولة الوصول إلى أهدافه. وقد يبحث الإنسان عن المخاطرة والخروج عن طريقة المرسوم أحياناً ليشعر بلذة المخاطرة، وعادة ما نجد أن عمل الفرد يفتقر إلى روح المخاطرة. وبالتالى يبحث الفرد عن المخاطرة فى وقت فراغه، وكذلك فى البحث عن كل ما هو جديد. وتعتبر المخاطرة رد واستجابة وتحقيق لرغبة فى نفس الفرد لحب الإستطلاع.

فالحياة نعمة وهبها الله لنا جميعاً، ولم يكن لنا حرية الإختيار فى الوجود، لكن لنا الحرية فى تكوين إتجاهاتنا نحو وجودنا، وهل نحن على استعداد لمواجهة الحياة وتحدياتها وأن نجعل من سنوات عمرنا الإشراق، والبهجة والمشاركة الفعلية الإيجابية لكل خبرة نمر بها من سنوات الحياة لندفع بذلك عجلة حياتنا إلى التقدم والرقى.

وتعنى الخبرة فى هذا الصدد نشاط. فالنشاط يفرق بين العضو الذى ينبض بالحياة وبين الجماد. فالنشاط مصدر ودافع للعمل وإن من أهم خصائص الحيوان الراقى هى قدرته على التعبير عن نفسه.

ويعرف ناش اللعب على أنه نشاط دافعه ذاتى، وكذلك يعتبر رد فعل صغار الحيوانات لخاصية وراثية هى «النشاط» و «الحركة» وينمو الأطفال من خلال اللعب وأيضاً يتعلمون.

فالتعليم عن طريق اللعب يعمل على تنمية الأطفال، كما يساعد الشباب على تحقيق أهدافه وتتحول خبرات اللعب عند الأطفال إلى أنشطة ترويحية، وتعتبر الخبرات هى المصدر الطبيعى للحصول على المعلومات. وبناء على ذلك، فالتفكير ينمو من خلال أربعة مستويات تتمثل فى :

(١) الملاحظة (٢) الاستكشاف

(٣) الفحص (٤) التجربة.

لقد أجمع معظم علماء النفس على أن الحاجة لتكوين مهارات دافع طبيعى لدى الطفل وتتمثل فى مهارات التسلق والجرى والوثب والقفز وبأختصار هذه المهارات تدخل ضمن أنشطة اللعب ويعتمد هذا الدافع على العادات الإجتماعية للمجتمع الذى يعيش فيه الطفل النشاط هنا على الجرى، والوثب، والقفز، والتسلق، وما هى إلا خبرات فى صورة أنشطة.

كذلك يعتبر التفكير والإبتكار أنشطة، وبالتالى فالتعليم ممارسة للخبرات والأنشطة.

وقد قسم ناش استخدامات الفرد لوقت الفراغ إلى المستويات التالية :

أولاً: المستوى الإبتكارى.

ثانياً: المستوى الإيجابى.

ثالثاً: المستوى العاطفى.

رابعاً: المستوى السلبى.

خامساً : المستوى الإيذائى.

أولاً المستوى الإبتكارى

وتتمثل الأنشطة الإبتكارية فى التأليف والإختراع، والتصميم كتأليف قصة موسيقية أو إختراع معين أو تصميم لمشروع ما.

ثانياً : الإشتراك الإيجابى

ويتمثل فى الإشتراك فى تمثيل مسرحية كما يحدث فى تقمص الشخصيات أو الممارسة الفعلية لبعض الأنشطة.

ثالثاً : الإشتراك العاطفى

ويكون فى تذوق الطبيعة أو تذوق الموسيقى أو الفنون المختلفة، أو عند إقراءة قصة أو مشاهدة فيلم أو مسرحية.

رابعا : الإشتراك السلبى

ويعبر عنه بالترفيه، وينحصر معظم ذلك فى الترويح التجارى. وقد يكون نشاط وقت الفراغ هادف وبناء وقد لايكون كذلك، أما النشاط الترويحى فيجب أن يكون بناء وهادف.

خامساً : الإشتراك الإيذائى

إذا لم يكن نشاط وقت الفراغ نشاط هادف وبناء. فيدخل ضمن القائمة التى تجمع أنشطة تؤذى النفس والمجتمع وليست بحال من الأحوال أنشطة ترويحية بل يقال عنها أنشطة وقت فراغ غير بناءه. أما الأنشطة الترويحية فيجب أن تكون هادفة وبناءة ولا يلغى ذلك أن أنشطة وقت الفراغ قد تكون هى أيضاً هادفة وبناءة.

ومما سبق يمكننا أن نستخلص أن الفراغ يوفر الوقت لاستخدامات عديدة منها الراحة والاسترخاء، للتفكير، للتأمل، لمناقشة أفكار ومفاهيم معينة، لسماع

موسيقى عذبة، لقراءة كتاب، لممارسة رياضة محببة، للاستمتاع بوسائل الإعلام المختلفة.

فوقت الفراغ يجب أن يكون فرصة للنمو والرقى وعلينا فقط أن نعرف كيف نستخدمه.

وإذا حققت التربية هذا الهدف، فقد حققت الكثير للمجتمع. وعلينا أن نتهتم فى مدارسنا بتعلم المهارات المختلفة أكثر من التركيز على تدريس المعلومات فالمهارة ما هى ظل إلا معلومة متحركة ولامعنى للتربية إذا لم يكن لها استخدامات فمثلاً إذا تعلم الطفل الموسيقى فهو إما سيتذوق الموسيقى أو يلعب على آلة موسيقية أو يبتكر ويؤلف قطعة موسيقية وليس فقط تعلم النظريات المختلفة للموسيقى.

وتعتبر فترة الشباب فترة المخاطرة وتتمثل فى الحياة الإيجابية فى الحاضر مع وجود أمل فى المستقبل ويجب أن تكون فترة الكهولة فترة مثمرة نشطة من فترات حياة الفرد فإن فترة الكهولة توفر الوقت لأن يفعل الفرد ما يحلو له وما كان يحلم بأن يفعله وهو تحت ضغط العمل. وتصبح سنوات عمر دائمة الخضرة، فيها من الأمل والحنان والعطاء مايعطيها المعنى والإشراق والبهجة.

أراء تشارلز بريتبل فى الترويح والتربية الترويحية

يعتقد بريتبل أنه لم يعد بقاء الإنسان حياً هو الشغل الشاغل للانسان، بل هناك أشياء أخرى كثيرة ولاحصر لها. ومازال الإنسان يدفع عجلة التقدم من أجله أولاً ومن أجل الأجيال التى تأتى من بعده ثانياً.

فالإنسان لديه القوة لنقل التراث عبر الأجيال، وحاول ومازال يحاوول دراسة وتفهم طبيعته البشرية، احتياجاته، دوافعه، رغباته، وكيفية مقابلة تلك الاحتياجات، والرقى بنفسه وبثقافته، وبالتالى بالعصر الذى يعيش فيه وحاول بريتبل أن يجيب على التساؤلات العديدة التى تهتم بهوية الإنسان، من أين جاء، وماذ يعيش، ومامعنى الحياة بالنسبة له، بقوله إن الإنسان عليه إلا يسأل نفسه كل هذه

التساؤلات بل عليه أن يعلم أنه هو بعينه الموجه إليه تلك التساؤلات، وعليه أن يجيب عليها وفى إجابته تتمثل إجابته على الحياة بأكملها بمعنى كيفية تعامله مع حياته ومواجهتها فالصراع الحقيقى للإنسان هو صراعه مع نفسه وكيف يسيطر عليها كما سيطر على كنوز الأرض.

اللعب عند بريتبل

لقد شغل اللعب اذهان عديد من علماء النفس والمفكرين فقد قال الفيلسوف الألمانى شيلر أن اللعب يمثل ببساطة استنفاد طاقة زائدة عند الحيوان وبقاء هذه الطاقة ضرر على صحته. وتخرج هذه الطاقة فى صورة لعب.

وهناك رأى آخر إنجليزى، أن اللعب ليس لإستنفاد طاقة بل لشحن طاقة وهذه طريقة الحيوان فى تحديد نفسه.

ثم هناك تفسير آخر لفيلسوف أمريكى فسر اللعب على أنه تكرارا لما فعله أجدادنا وعارضة فى ذلك استاذ ألمانى، وقال أن اللعب ما هو إلا نشاط يعيد الحياة للمستقبل، وليس تكرار لما فعله أجدادنا. وأحداً من هذه النظريات غير كاف أو مرضى ولكن الجميع يتفقون على نقاط معينة.

١. أن اللعب تعبير تلقائى يحمل فى طياته السرور.

٢. أن اللعب من سمات الحيوانات غير الناضجة أى يتمتع بها صغار الحيوانات وليس كبارها.

٣. أن الإنسان كحيوان راق يتمتع بفترة طفولة كبيرة نسبياً وبالتالى فترة أطول للعب.

ومهما تعددت النظريات والتفسيرات فاللعب هو سلوك ظاهر يتمتع به صغار الحيوانات ويكفى أن نسلم بوجوده وغرضه فى ذاته.

ويعتبر اللعب للصغار نشاط ترويحى للكبار. ولنسلم جميعاً بوجود الترويح وأن اختلفت أراؤنا وتعددت مفاهيمنا عن الترويح.

وقد فسر بريتبل الترويح على أنه رد فعل عاطفى أو حالة نفسية أو شعور يحسه الإنسان قبل وأثناء وبعد ممارسته لنشاط ما سلبياً أو إيجابياً، هدف ويتم هدا النشاط فى وقت الفراغ وأن يكون اشتراك الفرد فيه تلقائياً، أى أن يكون الفرد مدفوعاً بالرغبة الشخصية ويتصف بحرية الإختيار وغرضه فى ذاته. أى أن الترويح ليس نشاط فالنشاط وسيلة وليس غاية فى حد ذاته أما الغاية فهى ذلك التغيير فى الحالة الإنفعالية والعاطفية والإحساس بالغبطة والسعادة التى تساعد على شحن البطارية البشرية لمواجهة الحياة بما فيها من تعقيد.

يعتقد بريتبل أن الفراغ يوفر الفرص للتعلم والتثقيف والرقى فمتى نقرأ كتاب لمجرد الإطلاع والمعرفة؟ ومتى نتلعم اللغة فى غير سنوات الدراسة؟ ومتى نستمع إلى حوار شيق؟ هل يتم ذلك أثناء وقت العمل؟ أنه يتم فى وقت فراغنا ففى وقت فراغنا يمكننا أن نسافر للسياحة، وأن نمارس هواية، وأن نغذى عقولنا، وأن نربى أجسامنا وننسق قوامنا. كما نعبر عن أنفسنا بالكلمة أو بالحركة أو من خلال تقمص الشخصيات كما فى التمثيل. وفى فراغنا يمكننا أن نشاهد ونستمتع بظواهر الطبيعة ويهيىء لنا وقت الفراغ أن نخلو إلى أنفسنا وأن نستمتع فى الحياة عامة وحياتنا خاصة فحياة الفرد مهما طالت فهى قصيرة نسبياً لعمر الزمن. وتعتبر الحياة أغلى مافى الوجود، وأجمل مافى الحياة هى الصحة. ولكى نعيش هناك فن للحياة.

فالترويح هو طريقة حياة، وأسلوب معيشة يتميز بالحيوية والحركة والنشاط والتجديد ويتسم أيضاً بسمة أساسية هى حرية الاختيار، وهذه الخاصية تعتمد أساساً على السمات الآتية:

أن الفرد لديه فرصة للإختيار.

أن الفرد قادراً على الاختيار السليم.

فالاشتراك فى النشاط الترويحى يجب أن يكون اختيارياً فالاجبار لا يساعد على اكتشاف الفرد لنفسه ولا يساعد على تنمية التعبير الحر الخلاق والرغبة فى المعرفة والابتكار والخيار والسعادة الشخصية.

ويصعب حصر النشاط الترويحى فقد يكون نشاط عنيفاً أو نشاط هادىء، يحتاج لتكاليف باهظة أو بدون أى تكلفة. وتتعدد رغبات واحتياجات الافراد باختلافاتهم فما هو متذوق لفرد غير متذوق للآخر. فالصيد مثلاً قد يعتبر هواية لفرد ومهنة لآخر، بل أن مايعتبره الانسان نشاط ترويحياً فى وقت مالايكون كذلك فى وقت آخر إذا خلت منة سمة التجديد ولم يشعر الفرد بذلك الشعور الذى يتصف بالسعادة، ذلك الشعور المميز للنشاط الترويحى، وبالتالى لايصبح مايمارسه الفرد نشاط ترويحى بل عادة وعلى ذلك ينتقل الفرد إلى نشاط أخر يوفر التجديد، ويحتم ذلك وجود قاعدة عريضة من الأنشطة الترويحية حتى إذا مل الفرد ممارسة نشاط ما ينتقل إلى غيره وهكذا.

ومهما اختلف النشاط الترويحى فإنه يعتمد أساساً فى ممارسته على الدافع فإذا كان الدافع هو السعادة الشخصية وكان غرض النشاط فى ذاته فهو نشاط ترويحى أما الفوائد الجانبية كالصحة واللياقة البدينية، والتعرف على أصدقاء جدد، وتعلم حقائق ومفاهيم جديدة فتأتى مصاحبة للنشاط ونتيجة للممارسة.

وهناك سمة أخرى ناقشها بريتبل من سمات النشاط الترويحى إلا وهى أنه يأخذ مكانه فى وقت الفراغ وقد يكون هناك جدال حول وجود وقت يكون الفرد فيه حراً حرية كاملة.

وأيا كانت الآراء فهناك وقت يكون الفرد أقل تحملاً للمسئولية وقد عرف هذا الوقت على أنه الوقت الحر أو وقت الفراغ. وهو ذلك الوقت الذى يفعل فيه الفرد ما يحلو له.

ويكون هناك مكاناً للنشاط الترويحى فلا يمكن للفرد أن يمارس النشاط الترويحى فى وقت عمله.

كذلك يعتبر بريتبل النشاط الترويحى نشاط يمارسه كل الأجناس والألوان والمستويات، فليس له حدود سواء الزمان أو المكان، ولو أن هناك عديد من الأفراد مازالوا للآن يخجلون إذا سئلوا إذا كان هناك مكان للترويح فى حياتهم ويعتبرون ذلك سمة طفولية.

وهناك صعوبة عند تحديد سلوك الإنسان فى وقت فراغه من نشاط ترويحى، فالترويح ليس له شكل معين فقد يكون منظم يمارسه الفرد وحده أو مع مجموعة أو توفره هيئة مسئولة أو قد يكون بدون أشراف ويمكن أن يكون باهظ التكاليف أو عديم التكلفة، فالترويح قوة إيجابية هامة ولها أهميتها فى حياة الفرد والأسرة والمجتمع عامة.

وقد ناقش بريتبل الإحتياجات الإنسانية التى تعمل على رقى الإنسان وتتمثل فى :-

١. الحاجة إلى التعبير والإبتكار.
٢. الحاجة إلى الإنتماء.
٣. الحاجة إلى المنافسة.
٤. الحاجة إلى خدمة الآخرين.
٥. الحاجة إلى الحركة والنشاط.
٦. الحاج إلى الشعور بالأهمية.
٧. الحاجة إلى ممارسة خبرات جديدة والشعور بالمخاطرة.

وإذا لم يتمكن الإنسان من مقابلة وإشباع هذه الإحتياجات أثناء عمله بسبب الروتين وعدم التجديد فى العمل، فيمكن مقابلة هذه الإحتياجات خلال النشاط الترويحى.

يعمل النشاط الترويحى على توفير فرص للأنسان كى يشعر بكيانه كوحدة متكاملة فأثناء العمل لايرى العامل ناتج عمله ولايرى الصانع ما صنعه فهناك عشرات من العمال يشتركون معاً فى أداء عمل واحد. فقد مضى الوقت الذى ينحت فيه الناحت نموذجاً ويبيعه ويرى ناتج عمله. وبالتالى فقد الإنسان الشعور بأهمية العمل فالعامل ما هو إلا رقم ضمن أرقام موظفى الشركة أو المصنع أو المعمل. ولذلك جاءت الفرصة لأن يرسم الفرد لوحة أو يؤلف قصة أو يستمع إلى موسيقى أو يتذوق الطبيعة فى ظواهرها المختلفة أو إلى ما شابه ذلك من مختلف الأنشطة الترويحية.

الفصل الثانى

تطور الأنشطة الترويحية فى العصور المختلفة

الأنشطة الترويحية فى الحياة البدائية

تطلبت حياة الإنسان البدائية عدة مهارات للدفاع عن نفسه من الأخطار التى تحيط ببيئته لتوفير المأكل والملبس وغيرها وتمثلت المهارات فيما يلى : (الصيد – التجديف – التسلق – السباحة) وكان الصيد يتمثل فى مطاردة الحيوانات التى تعوق الإنسان وتمنعه من أن يتمتع بحياته فى هدوء وسكينه. ثم عرف الإنسان النار، وعاش فى جماعات وبدأ فى صنع الأدوات عن طريق استخدام وتسخير الحيوانات وصنع الأقواس والسهام. وكان خوف الإنسان البدائى من الظواهر الطبيعيه كالبرق والرعد والشمس فمن أجل أن يسترضيها ابتكر الرقصات التى كانوا يؤدونها من أجل إرضاء الطبيعة.

وقد استخدم الإنسان البدائى كل ما قدمته له الطبيعة من أنهار وبحار وحواجز طبيعية من أجل تنمية الكفاية البدنية والتى كانت تتطلبها حياته فى تلك العصور. مما سبق نجد أن النشاط الترويحى فى الحياة البدائية كان يقوم عل تعلم المهارات

التى تساعد الإنسان على البقاء حيا، وعلى ذلك فإنهم لم يفرقوا بين وقت العمل ووقت الفراغ.

الأنشطة الترويحية فى مصر القديمة (٥٠٠٠ ق.م.)

بتتبعنا لحياة المصرى القديم من خلال أثارهم نجد أنهم استغلوا أوقات فراغهم فى كل ما هو نافع لهم فى ذلك الحين ونلخصها فيم يلى:

١. نجد إن الإنسان المصرى القديم يحيا شبه عارى ولذلك بدأوا بتزين أجسامهم وجلودهم بالوشم عن طريق رسم بعض الأشكال البسيطة.

٢. قاموا بثقب القواقع وقطع الكهرمان وأسنان الخيل ومخالب الدبيه وقطع العظام ونظفوها على شكل قلائد وعقود وكذلك دهنوا الحصى لاستعماله كأقراط تزين أذانهم.

٣. قاموا بصناعة الأدوات الخزفية عن طريق تصنيع الطمى وتجفيفه ووضعه فى أفران خاصة فضنعوا (الأباريق – الجرار – الأقداح – القدور – الغلايات ... إلخ).

٤. عرفوا صناعة الغزل والنسيج فبدأوا بصناعة «المآزر» ثم استبدلوها بالملابس الكامله مثل (العباءات – الجونلات ... إلخ).

٥. الرسم على الجدران والنحت على الأدوات المصنوعة من العظام والعاج قرون الحيوانات وصناعة التماثيل الصغيرة.

٦. الرسم على جدران المعابد والأعمدة وكذلك على جدران القصور وأضرحة الملوك وفيلات الأثرياء، فكانوا يسجلون المواقع الحربية عن طريق الرسم على تلك الجدران.

٧. الكتابة على ورق البردى (كتابة القصص والكتب العلمية) وقاموا بتشييد المكتبات لحفظ تلك الكتب.

٨. وقد عرف المصرى القديم الغناء والعزف على الآلات الموسيقية.

الأنشطة الترويحية فى الصين القديمة

لقد كان غرض التربية فى الصين القديمة هو حفظ التراث الصينى فتمتاز الصين بطابعها المميز الذى يرجع لقوة النظام الأسرى فيها، وفى مداسها القديمة إهتم الآباء والأجداد تبقين فلسفتهم لإبناءهم وأحفادهم حيث كان على الطفل أن يبقى هادئا طوال الوقت، وتمثل النشاط الحركى فى الدفاع عن البلد ولكن بمضى الزمن بدأوا بتعليم النبلاء فنون الرقص والرمى والقنص والموسيقى والقراءة والكتابة وركوب الخيل، ومما سبق نجد أن هذه الأنشطة ترويحية فى جوهرها ويتمتع بممارستها النبلاء.

الأنشطة الترويحية فى الهند القديمة

قسمت الهند أبناءها إلى أربع طبقات وبهذا سيطرت فلسفة الطبقات عليها فتحدد لكل فرد فى المجتمع مكانته ومهنته، وسيطرت فلسفة الروح وسيادتها على الجسد ولم يتح ذلك للأنشطة الترويحية مكانا فى الهند فى ذلك الوقت ولكن ظهرت محترفات الرقص الدينى وظهرت بعض الرياضات البسيطة أما هدف التربية فكان إجتماعيا.

الأنشطة الترويحية فى بلاد الفرس

لقد كانت فلسفة التربية فى بلاد الفرس وسطا بين فلسفتى الهند والصين والشرق الأوسط فكانت فلسفتهم تدعوا إلى ملكية الطفل للدولة من سن الخامسة إلى نهاية عمره حيث يلقن أمور الحرب ويدرب على ركوب الخيل والرمى ..إلخ، وكانت قصص المغامرات حافزا على الشجاعة والإقدام.

الأنشطة الترويحية فى بلاد الإغريق

لقد تمثلت فلسفة الإنسان الإغريقى القديم أن الإنسان مكون من عقل وبدن ولتشبُع الإغريقيون بروح الحرب والقتال فقد أعدوا أبناؤهم أعداداً حربياً رياضياً وأقاموا المباريات الكبرى بين الملوك كما أصبح الرقص وسيلة من وسائل الترفيه ثم أنشأوا المدارس كالبالسترا وغيرها، وصالات التدريب ومدارس لتعليم الإغريقى كل فنون الحياة من أدب وفن ورياضة وعلم. وأقيمت الإحتفالات الكبيرة والولائم وكان أحد هذه الإحتفالات يقام على جبل يجلس المتفرجون على سفحة ويسمى جبل (أوليمبيا) وعليه بدأت الدورات الأوليمبية (٧٧٦ ق.م) وكان الإحتفال لمدة خمسة أيام متتالية بغرض الإحتفال بالإله زيوس ... ثم بدأ الإهتمام بفلسفات العقل وأهملوا الإعداد البدنى ماعدا المحترفين وظهر الفلاسفة سقراط وأفلاطون وأرسطو تباعاً ووضعوا نظريات التربية ودعوا للعودة للأنشطة الرياضية، ولكن شأنها تدهور خاصة بتدهور الثقافة الإغريقية واحتلال الرومان لليونان.

الأنشطة الترويحية فى بلاد الرومان

إهتم الرومان بأعداد المواطن للحرب. ولم يكن فى بادىء الأمر مدارس للتعليم ولكن علم الأب الإبن، ثم أنشئت المدارس وتعلم الصبية التربية البدنية فى الجيش. وقد مارس الرومان عديد من الأنشطة الترويحية كرياضيات الرمى بالسهم والمصارعة والملاكمة والسباحة. واتصفت مشاهدة المحترفين واقامة احتفالات لذلك. وكان الجيش هو المكان الوحيد الذى ساعد الشباب على التثقيف الرياضى.

يتضح من هذا العرض السريع أن الأنشطة الترويحية قد نشأت بطريقة غير مقصودة ثم تبلورت هذه المهارات فى صورة ألعاب وحركات تعبيرية واحتفالات دينية.

الأنشطة الترويحية فى العصور الوسطى

ظهرت المسيحية واعتنقها بعض الناس وسببت المسيحية مشكلة تعليمية وهى الصراع بين المسيحية فى الأخوة والمحبة وبين تأثير التعليم للدولة الرومانية. وشيئاً فشيئاً استطاع رجال الدين السيطرة على التعليم وتعديل نظمه التى اعتقدوا أنها تتنافى مع مبادىء المسيحية من ناحية التربية البدنية لذلك تدهور مجال الأنشطة الرياضية واختفت الألعاب الأوليمبية فى بداية القرن الرابع الميلادى وحتى الرقص الذى أصبح عندهم دينًا لم يسمح بممارسته كنشاط ترويحى. وسرعان ما أنتهى هو الآخر. كذلك كان نصيب الحمامات العامة التى اشتهرت بها روما وكانت عنصراً هاماً فى التربية الصحية إلا أن المسيح أوصى بالعناية بالصحة الشخصية والعامة ولهذا لاقت تلك الحمامات قبولاً من المسيحيين وقد تدهورت عملية التربية ولم يعد هناك مكاناً للتعليم سوى الدير الذى لم يكن به سوى بعض الأعمال اليدوية ولم يكن للتربية الرياضية مكاناً يذكر فقد اعتبرت فى ذلك الحين متاعاً دنيويا.

ونتج عن ذلك هبوط شديد فى الصحة العامة والشخصية وتكونت الإقطاعيات التى جعلت طبقة للنبلاء وطبقة للشعب الكادح وبدأ النبلاء فى تعليم الفارس الفروسية والمبارزة وألوان الرياضيات المتعددة وكان هدف التربية الرياضية هو أعداد الفارس المحارب. ونتيجة لبقاء النبلاء فى القصور غير الصحية ولإكتشاف البارود ونمو طبقة التجار المتوسطة كان ذلك أثره فى إنهيار طبقة النبلاء وبدأ تعلم الكثيرين من أبنائهم مهارات مهنية للاعداد المهنى واتسمت أنشطة وقت فراغهم بالمرح الزائد والعنف وشرب الخمر ولعب الميسر. كذلك ظهرت الإحتفالات الشعبية وأعياد القديسين وما أن ضعفت سلطة الكنيسة حتى تقدم فن الرقص الشعبى فى الأعياد والمناسبات. كذلك اهتموا بالفروسية.

الأنشطة الترويحية فى الإسلام

لم يشهد العالم دولة تكونت بالسرعة كالتى تكونت بها دولة الإسلام. فبعد وفاة النبى محمد ﷺ بنى خلفاؤه الراشدين دولة شملت معظم العالم المتحضر، ودعى الإسلام للعناية بالرياضة وقد قال عليه السلام (المؤمن القوى خير من المؤمن الضعيف) وقد أحتلت الفروسية والألعاب المختلفة على الحصان مكاناً كبيراً فى الأنشطة الترويحية كذلك الرماية والصيد وأقتصرت هذه الرياضيات على المتيسرين. وقد أوصى عليه الصلاة والسلام بالترويح فقال : (روحوا القلوب ساعة بعد ساعة فإن القلوب إذا كلت عميت). وأنتشرت ألعاب خفيفة مثل ألعاب التصويب وصنعوا النبال. وبالرغم من كل هذا فلم تكن الأنشطة الرياضية مظهر من مظاهر حياة المسلمين. كذلك مارس الأطفال بعض الألعاب كالاستغماية ولعبوا بالنحلة. أما الرقص فقد أحترفته بعض النساء ونظر إليه نظرة وضيعة ونتيجة لذلك ظهر ما يسمى بحلقات الزار للنساء وحلقات الذكر للرجال وكلاهما مجالٌ للتنفيس عن الإنفعالات المكبوته. كذلك ظهر التحطيب والرقص بالسيف.

الأنشطة الترويحية فى أوربا

لقد أعتقد عدد كبير من الفلاسفة بأن العقل السليم فى الجسم السليم، لذلك لقيت التربية الرياضية والأنشطة لترويحية الرياضية تشجيعاً كبيراً. وحظى أبناء الأغنياء بممارسة الرياضة، وأنشأوا المدارس حيث كان اختيار مدرسى التربية البدنية دقيقاً للغاية. وقد مارسوا أنشطة متعددة كألعاب الكرة والجرى والوثب، والرمى وركوب الخيل .... وكان لحفلات الرقص مكانة. وبدأ التفكير فى التربية البدنية يأخذ أتجهاً علميًا وأعترف بأهميتها الفسيولوجية، الفلاسفة والمصلحين الإجتمعين وقد شمل المنهج الرياضى الرقص والمصارعة والمشى والجرى والتصويب والوثب والسباحة وركوب الخيل والصيد وألعاب الكرة. وعموماً فأن المحور الذى كانت تدور حوله عملية التربية فى هذه العصور كان وسيلة للغاية إلا وهى أعداد المواطن الصالح.

الأنشطة الترويحية فى العصر الحديث

كان لظهور الإله الفضل الأول فى تقليل ساعات العمل وتوفير وقت الفراغ حتى يمارس الفرد أثناءه بعض الأنشطة الترويحية. وهناك حقيقة علينا أن نعترف بها هى أن الولايات المتحدة الأمريكية تعتبر رائدة الدول فى إنتشار حركة الترويح والتربية الترويحية فى العصر الحديث وكذلك جعل الترويح كمهنة تخدم الإنسانية وعملت على إعداد رواد لهذه المهنة، سواء مرحلة البكالوريوس أو الدراسات العليا وفتحت مجال البحث والدراسة وقد اعتمد الترويح على بعض العلوم الإنسانية كعلم النفس وعلم النفس الإجتماعى والتربوى، وعلم الإقتصاد، والإدارة العامة، والعلاقات العامة، والصحة العقلية وعلم وظائف الأعضاء.

الترويح فى الولايات المتحدة الأمريكية

ويعتبر الترويح حديث العلاقة بالتربية إلا أنه وثيق الصلة بالحياة الإجتماعية والعاطفية والإنفعالات الذهنية. وأن معرفة الإهتمامات الترويحية لأى شعب من الشعوب تعكس الظروف الإقتصادية والثقافية السائدة فى أى وقت. تقد كان النشاط الترويحى خلال القرن الثامن مرتبطاً بحياة المستوطنين المستعمرين ففى الجنوب مثلاً كانت تمارس أوجه النشاط المحببة المتنوعة وكان لعب الورق شائعاً، كذلك كان سباق الخيل والألعاب الشعبية التى تتطلب مهارة وقوة مألوفة. وكانت هذه الألعاب خاصة بالطبقة المتيسرة فقط. تقدم فن الرقص لشعبى فى الأعياد والمناسبات. كذلك أهتموا مع بداية القرن التاسع عشر وظهور الثورة الصناعية حدثت تغييرات أساسية فى أسلوب الحياة فى أمريكا، فالقرية بحياتها الريفية تختلف كل الإختلاف عن حياة المدينة حيث تسود السرعة وتسيطر الصناعة.

ومع بداية القرن التاسع عشر بدأ المواطنون يتبرمون بألوان الترويح التى إنغمست فيها الطبقات الراقية. وكانت الجهود التى بذلت خلال القرن التاسع عشر غير كافية لملائمة قوة الدفع الذاتى لحركة الترويح.

وفى عام ١٨٥٣ أتخذت أول خطوة فى محاولة ديمقراطية لسد أحتياج شائع وذلك عندما تقرر أن يقوم الأهالى بشراء الأرض بأموالهم الخاصة ليستخدمها الأهالى أنفسهم وفى ذات العام تم شراء حديقة شهيرة بمدنية نيويورك. وكان ذلك مثلاً سرعان ما احتذاه عدد من المجتمعات الأخرى.

ولقد تركت مدينة بوسطن الأثر الرئيسى فى الطريق إلى الترويح فى المجتمع حيث افتتحت بها أول مدرسة لتنظيم الإجازات فى أمريكا ضمن نشاط الكنيسة ١٨٦٦ وما لبثت هذه الفكرة أن أقتسمت بتوسع كما بدأت فى تكوين جمعيات الغناء، وتأمل الطبيعة، ونشاط الأشغال اليدوية. كذلك تم لأول مرة شراء الأراضى لتخصيصها لإنشاء الملاعب سنة ١٨٧٢ وأنتشرت هذه الملاعب والجمعيات فى عدد كبير من الولايات وتعتبر مدينة شيكاغو فى المرتبة التالية من حيث تأثيرها فى حركة الترويح فى المجتمع حيث ظهر نموذج للملاعب فى بداية ١٨٩٢. وفى عام ١٩٠٥ تكون (اتحاد الملاعب بأمريكا) بغرض معاونة المجتمعات على تنمية النشاط الترويحى فأصبح «تيد روزفلت». أول رئيس شرف لهذا الإتحاد.

وفى عام ١٩١١ تغير أسم هذا لإتحاد فأصبح يسمى «اتحاد الملاعب والترويح الأمريكى» وذلك بسبب اتساع نشاطه ثم أصبح فى عام ١٩٣٠ «الإتحاد الدولى للترويح» وقد قام هذا الإتحاد بالعمل على توفير ريادة قومية للترويح كما كان يصدر نشرة باسم «الترويح» كما اساعد على تنبيه الرأى العام إلى الحاجة إلى مشروعات اللعب والترويح على نطاق واسع فى المدن.

وفى عام ١٩١٨ سجلت أهمية جديدة للترويح حيث أصبح استثمار وقت الفراغ من ضمن الأهداف الرئيسية للتربية فى أمريكا والتى أقرها الإتحاد الدولى للتعليم وخلال الحقبة التالية تأكدت أهمية هذا المجال ودلت على ذلك الميزانيات المتزايدة، وبعد ذلك اعتبرت لجنة السياسات التعليمية أن تنمية النشاط الترويحى للمواطن تعتبر جزءاً من ازدهار شخصيته الذى هو فى الواقع الهدف الأول للتربية.

ومع حلول الأزمة الإقتصادية بأمريكا فى الثلاثينيات، تقلصت أجبارياً موارد المجتمع وأمكاناته الخاصة بالترويح فى الوقت الذى ازدادت فيه الحاجة إلى مثل هذا النشاط حيث كان المتعلمون فى أشد الحاجة إلى مجرد البنيان المعنوى. وكان من الضرورى تخصيص كل الإعتمادات المالية الفيدرالية لانقاذ الموقف أولاً.

ومع إنتهاء الحرب وعودة السلام اتخذت خطوات فعالة لتحويل ذكريات الحرب ولآثارها إلى ملاعب ومراكز للترويح ولكن ذلك استهدف تحويل الحماس الوطنى إلى الإصلاح الإجتماعى عن طريق مضاعفة إمكانيات الترويح بصورة أكثر.

وأن الإتجاه الآن يرمى إلى تقصير ساعات العمل وجعل أيام العمل الأسبوعية خمسة أيام، ويتحول الشعب الأمريكى إلى شعب يكثر فيه عدد الكبار والمسنين بالإضافة إلى إنخفاض سن التقاعد، كل ذلك يبشر بازدياد وقت الفراغ الذى سيؤدى حتماً إلى العصر الذهبى لحركة الترويح.

الأنشطة الترويحية فى دول أوروبا حديثًا

أنجلترا

ظهرت حركة الألعاب المنظمة مثل الجولف، والكروكيه، والهوكى وكان الهدف من تدريسها اجتماعياً أكثر منه كنشاط رياضى كذلك ظهرت حركة التمرينات البدنية التى ظهرت أولاً فى ألمانيا والسويد. وتكونت اتحادات رياضية فى كثير من مجالات الأنشطة الرياضية وبذلك فإن الترويح لم يكن له شأنه فى إنجلترا حتى بدأت الحركة الكشفية وخرجت للعالم.

ألمانيـــا

بعد الهزيمة من نابليون سنة ١٨٠٦ أهتم المفكرون بالأنشطة الرياضية لتنمية البدن إلى جانب الإهتمام بالقدرة العضلية. وظهر اتجاه إلى الرياضة فى الريف وكانت ألمانيا مركزاً للموسيقى والمتاحف الفنية وكان للأحتفالات الشعبية والرقص الشعبى مكانة كبيرة فى قلوب المواطنين ثم قاد (كارل فيشر) لواء الدعوة إلى حياة الخلاء والمعسكرات وأنشئت بيوت الشباب وتبلورت فلسفة التربية الرياضية والترويح وأصبحت لها برامج منظمة سواء فى المدارس أو الهيئات السياسية أو الدينية أو المهنية.

السويـــد

كان لظهور (لنج) أثره الكبير فى توعية الشعب السويدى لرفع مستوى اللياقة البدنية فقد آمن (لنج) بأثر التربية الرياضية على الإتجاهات الصحية والتربوية والجمالية. وكان لتقدم السويد الصناعى سبباً فى الإهتمام بالترويح كناحية تعويضية بعد ساعات العمل المضنى وأيضاً لفائدته الصحية والعقلية والإجتماعية واعتبرت السويد رائدة برامج الصحة المدرسية فى العالم كذلك وفرت الدولة وسائل الترويح المتعددة من ترويح فى الخلاء وتعتبر الإحتفالات الشعبية مظهر الترويح فى السويد.

الدانمـــرك

تعتبر العناية الصحية فى الدانمرك مثالية، وتنظم مدارس الشعب برامج ترويحية فى الإجازات الدراسية للطلبة والإجازات السنوية للموظفين والعمل ما بين أنشطة ثقافية واجتماعية ورياضية، يعتبر الرقص الشعبى النشاط الترويحى الأول خاصة بين الفلاحين.

فرنســا

تتبع معاهد التربيةالبدنية فى فرنسا كليات الطب وهذا يعطى صورة من الإهتمام بالرياضة فى فرنسا. أما المجالات الترويحية فنجد أنه أصبح كل فئات الشعب تدرك قيمتها وفوائدها وتشجعها الدولة بدورها.

تشيكوسلوفاكيــا

يوجد الآن إهتماماً كبيراً بكافة المجالات الترويحية والرياضية من أنشاء نوادى ومتنزهات ومراكز شباب إلى حدائق عامة ومعسكرات وبيوت شباب وذلك كله فى نطاق الظهور بين دول الكتلة لشرقية.

المجــر

إن المحور الذى تدور حوله الحركة الرياضية فى المجر الشيوعية هو عنصر التنافس بغرض أثبات وجودها فى المجال الدولى مثل بقية الدول الشبوعية أما عنصر الترويح فيكاد يكون غير موجود فى المجر مثل بقية دول الكتلة الشرقية.

الأنشطة الترويحية فى الإتحاد السوفيتى (سابقاً)

لم تكن التربية البدنية مظهراً من مظاهر الأمة فى العهد القيصرى فى روسيا ولكنها أصبحت كذلك فى عهد الشيوعية حيث أنتشرت حركة الثقافة البدنية للجميع. والتربية البدنية الآن تعتبر مادة إجبارية فى جميع المدارس والكليات على أسس علمية خاصة بتطبيق الإشراف الطبى الدقيق على الشعب بجميع فئاته ويعقد أولومبياد بين جمهوريات روسيا الستة عشر لإختيار ممثلين بإسم روسيا فى المجالات العالمية. كذلك فإن الرقص الشعبى والباليه، وفنون الأكروبات والموسيقى سواء كانت موسيقى كلاسيكية أو شعبية، فلها مكانتها القومية فى قلوب الشعب السوفيتى.

الأنشطة الترويحية فى دول أمريكا الجنوبية

البرازيل

يمتاز شعب البرازيل بحبه للحفلات وهناك كرنفال للرقص يعقد سنوياً ولمدة ثلاثة ليالى متواصلة فى الشوارع. كذلك يميلون إلى الرقص سريع التوقيت. أما كرة القدم فإن شعبيتها كبيرة جداً فى البرازيل ومشاهدة مباريات كرة القدم تعتبر من أهم أنشطة وقت الفراغ.

الأرجنتين

تختلف الأرجنتين عن البرازيل فى أن لها ألعابها الشعبية وحيث أنه تمتد الأرجنتين من المنطقة الأستوائية فى الشمال إلى المنطقة الجليدية فى الجنوب لذلك ينعم أهلها بجميع أنواع الطقس.

الأنشطة الترويحية فى الشرق الأقصى

الهند

فى سنة ١٩٤٩ تألفت فى الهند جمعية للأندية هدفها بناء تسهيلات فى دلهى الجديدة. وقد أهتمت الهند بالرياضة الشعبية فأخذت تعمل على أنشاء مراكز الترويح كما أنشات فى كل ولاية ومدينة أدارة الترويح. كذلك أهتمت الهند بإحياء الرياضيات القديمة كاليوجا.

اليابان

محور الأنشطة الرياضية فى اليابان هو الرجوع إلى فلسفة التوافق بين الجسم والعقل والروح. وقد تأثرت اليابان بالحضارة الغربية واتجهت التربية الرياضية الجديدة إتجاهاً علمياً.

الأنشطة الترويحية فى العالم العربى

الأردن وفلسطين

إن معظم أهل شرق الأردن من البدو الرحل وبالتالى لم يكن هناك مكاناً للترويح. أما فلسطين قبل نكبتها فكانت كرة القدم هى اللعبة الشعبية الأولى.

لبنان

يعتبر جبل لبنان من أهم الأماكن الترويحية فى العالم العربى وتعتبر السياحة أحد الموارد الإقتصادية الهامة فى لبنان. وجبل لبنان من أجمل بقاع العالم للرياضيات الشتوية. ويمارس أبناء لبنان هواية الإنزلاق على الجليد فى فصل الشتاء.

الكويت

يعتبر القنص الرياضة الشعبية الأولى ذات الأصل العربى فى الكويت أما اللعبة الشعبية فى الكويت فهى كرة القدم وتمارس هذه فى فصل الشتاء.

العراق

اشتركت العراق فى أعياد الشباب التى أقيمت فى وارسو عام ١٩٥٥.

المغرب العربى

يعتبر الرقص أحد مظاهر ارياضة هناك فاللعبة الشعبية هى كرة القدم. أما أوجه النشاط الترويحى فهى مازالت قاصرة فى بلاد المغرب العربى كذلك الرياضة النسائية.

السـودان

الحركة الكشفية قديمة فى السودان ولكنها كانت غير منظمة حيث سيطر عليها الإنجليز.

المملكة العربية السعودية

أهتمت المملكة العربية السعودية بنشر الرياضة البدنية والنشاط الكشفى بين طلاب المدارس السعودية. أما الأنشطة الترويحية فليس لها مكان

سوريـا

فى الفترة التى سبقت الأستقلال عام ١٩٤٦ لم يكن هناك من الرياضة والترويح سوى بعض الرياضات الشعبية كاللعب بالسيف والرقصات الجماعية كالدبكة، كذلك المصارعة التركية. وقد انتشرت الحركة الكشفية السورية أنتشاراً واسعاً بعد الإستقلال.

جمهورية مصر العربية

لقد مرت الرياضة والترويح فى جمهورية مصر العربية بالفترات الخمس الآتية:

(أ) قبل الإحتلال البريطانى

خلف العثمانيون وراءهم الفروسية بما فيها من ركوب الخيل والكر والفر والمبارزة بأنواعها والرمى بأنواعه من على ظهر الفرس. وكانت البعثات المصرية التى ترسل إلى فرنسا تعود ببعض طرق الألعاب إلى مصر. وقد مارس الأطفال الألعاب الموروثة عن العهود العربية وكذلك أدخل أطفال حملة نابيلون ألعاباً جديدة بالفرنسية مارسها الأطفال المصريون بعد تمصيرها. وبدأت فكرة المقهى تنتشر ومعها ألعاب المائدة كوسائل ترويحية. وقد أهتم الخديوى إسماعيل بإنشاء

المتنزهات العامه ولم يكن الغرض منها توفير أماكن للترويح للشعب بقدر إظهار القاهرة كمدينة أوروبية فى نظر الزائرين لمصر فى حفل افتتاح قناة السويس.

(ب) أثناء العهد البريطانى

لم تهتم سلطات الإحتلال بتحسين مرافق الحياة العامة وبرغم صدور قرار يجعل التربية البدنية أساسية فى مناهج التعليم إلا أن أحداً لم يهتم بتنفيذها إلا بعد ٣٠ عاماً وأنشأ الإحتلال أول ناد رياضى سنة ١٨٨٧ فى مصر وكذلك فعلت الجاليات الأجنبية فى مصر فكان هذا حافزا للمصريين لأنشاء الأندية وكان غرضها الأساسى هو الترويح. وأنتشرت المسارح ودخلت السينما فإحتلت المركز الأول فى الترويح التجارى بعد ذلك.

(جـ) فى الفترة بين ١٩٢٢ - ١٩٤٠

أنشأ الإنجليز مدرسة للتربية البدنية فى الجيش المصرى وبدأ أرسال البعثات المصرية لدراسة التربية البدنية كذلك عملت وزارة المعارف المصرية على إنشاء الأندية التى أدخلت لعبات جديدة. وبدأت الحركة الكشفية تدخل مصر عن طريق المدرسين وفى عام ١٩٢٣ تألفت جمعية الكشافة الأهلية التى نصبت الملك فاروق كشافاً أعظم للبلاد. وبذلت اللجان الأهلية مجهودات ملحوظة للنهوض بمجالات الترويح وخاصة الأنشطة الترويحية لكن اقتصر ذلك على الأثرياء فقط وبدأت وزاره الشئون الاجتماعية تنشىء الساحات الشعبية للفقراء والريفيين وفشلت إدارات هذه الساحات فى جعلها تحقق الهدف الذى قامت من أجله ثم ظهرت بعد ذلك فكرة أندية المجالس البلدية فى عواصم المديريات.

(د) فى الفترة ١٩٤٠ - ١٩٥٢

أنشئت الأندية المدرسية بغرض تنشيط الحياة الإجتماعية فى المدرسة وقد عين نظار المدارس مشرفون على هذه الأندية ولكنها فشلت حيث أن غالبية النظار لايؤمنون بهذه الفكرة أصلاً.

(هـ) مكانة الترويح والرياضة بعد الثورة

أنشىء المجلس الأعلى لرعاية الشباب عام ١٩٥٦ وكان يهدف إلى تنظيم مجال رعاية الشباب خارج القطاع الحكومى. وأنشئت أدارة رعاية الشباب عام ١٩٥٩ لتسهم فى تقديم الخدمات الرياضية الترويحية والإجتماعية وأهتمت حكومة الثورة بإنشاء المتنزهات العامة وخصوصاً على طول نهر النيل فى القاهرة وفى عواصم المديريات والمدن الكبرى. ويوضح مزيد من هذه المتنزهات. كذلك أنتشرت ملاعب الأطفال، ومكتبات الأطفال، وقصور الثقافة، والحدائق الدولية فى المدن الكبرى.

وهناك دراسة تاريخية تحت الطبع عن مرحلة مابعد الثورة وحتى تاريخه أى منذ ١٩٥٢ – ١٩٩٣ من حيث مكانه الترويح والرياضة فى المجتمع المصرى.

الفصل الثالث
الترويـــــح

لقد صارع الإنسان منذ الخليقة ليبقى حياً فلم يشعر بما نسميه وقت الفـراغ وانحصر وقت الإنسان فى البحث عـن المأكـل والملبس وأن يحمى نفسه مـن الحيوانات المفترسة ومن الظواهـر الطبيعيـة القاسيـة. وعـادة مـا يصاحب سهولـة الحياة هدوء فى الفكر لمطالب الحياة. ومع بدية الصناعـة تزايـدت التجارة، ثـم توفر للإنسان بعض الوقت بالإضافة إلى توفر الإمكانات فبـدأت عمليـة الإختـراع والإبتكار. وبمرور الزمن أصبح الإنسان يتمتع بـوقت بعـد إنتهائـه مـن الأعمـال الضرورية التى تحتمها طريقة حياته ونظام معيشته. فبدأ يطـارد الحيوانـات ويقلـد الطيور ويتحرك على نغمات الطبول فى رقصات حول النار للتعبير عـن أنفعـالات متعددة مثل الفرح، والحزن، والدعاء والشكـر وهكـذا بـدأ النشاط التـرويحى فى حياة الإنسان فالترويح يهتم بسلـوك الفـرد فى وقت فراغـه.

وقد وجـد الإنسان على مـر الزمـان طريقـة للتعبيـر عـن نفسه فى شكـل مـن الأشكال الترويحية فمهما اختلف الزمـان والمكـان فـإن طبيعـة الإنسان البشريـة وإحتياجات البشر واحدة لايميزها اللون أو الجـنس أو العقيدة. وهناك نزعة طبيعية للشباب ليمارس أنشطة يعبر فيها عن نفسه وأفكاره، وإتجاهاته وآرائـه مـن خـلال ما نسميه بالأنشطة الترويحيـة.

إن الحاجة للترويح حاجة إنسانية ولها أهميتها. وعادة ما نجد أننا نضع الترويح والنشاط الترويحى فى مكان جانبى من حياتنا ولانعطيه من الأهمية شيء ويتوقف ذلك على الوعى الترويحى عند الفرد، وأن يدرك الفرد مدى أهمية الترويح لصالح الفرد والمجتمع فالترويح مظهر من مظاهر النشاط الإنسانى يتميز باتجاه يحقق السعادة للبشر. فإن الفرد الذى يقود حياة غنية بفرص الترويح يتميز بالصحة وبالإتزان، والصحة هنا بمعناه الواسع الذى يشمل صحة الجسم والعقل والعاطفة وليس فقط خلو الفرد من الضعف ولامرض.

فالترويح يهدف إلى السعادة التى ينشدها كل فرد مهما أختلف فى الجنس واللون والعقيدة، والسعادة نتيجة جانبية لحياة تتسم بالإتزان. والترويح له مكانة مميزة فى جعل الحياة متزنة بين العمل والراحة، فتكتمل الحياة فى معناها وتزداد فى رونقها بالترويح وتصبح أكثر أشراقاً وأكثر بهجة.

هناك إحتياجات حيوية للحياة الإيحابية تتمثل فى الجمال، والمعرفة والحاجة إلى القيم والمثاليات، إلى تذوق الفكر من خلال الإطلاع، وتذوق الفنون المختلفة كما فى الرسم، والنحت، والموسقى، والرقص، والألعاب والرياضيات وفى الصداقة، وفى تبادل الآراء والأفكار فطالما يسعد الفرد إذا ماوجد راحته فى أتى من هذه المجالات فالترويح يهيء الفرص لمقابلة تلك الإحتياجات الإنسانية الهامة. فالإنسان هو ذلك المخلوق الذى يعشق المخاطراتن والرومانسية والإثارة، وهناك قوى مؤثرة دافعة لمعظم الناس تتمثل فى البحث عن السعادة والسعى إليها، وحب المخاطرة والرغبة فى الوصول إلى هدف ما، ويوفر الترويح فرص لاحصر لها لمقابلة هذه الرغبات. ترتبط السعادة دائماً بالتحدى الإصرار لعمى شيء ما، أو للوصول لهدف ما... وحتى مجرد المحاولة للوصول للهدف، فالأمل، والمرح والغبطة علاج لأمراض العصر كالملل، والقلق، فالملل يسبب أمراض كثيرة كالتى تسببها الضغوط العصبية والتعب. ويمكن أن ينتج الملل من عدم التنوع أو التجديد فى العمل أو أداء أعمال لا تتفق وأستعدادات الفرد وأهتماماته وفى الملل يقل الطموح والرغبة والإهتمام، والإبتكار، والحماس للعمل. ونتيجة ذلك هو شعور الفرد بالتعب ودواء ذلك هو أن يشترك الفرد فى ممارسة نشاط يشعر الفرد برغبة لممارسته وسعادة وراحة نفسية لمجرد الاستعداد الذهنى

لممارسة ذلك النشاط الهادف البناء. هذا النشاط هو مانسميه النشاط الترويحى الذى هو صمام الأمان الواقى من الملل والضيق والهدف الرئيسى من ممارسته هو شعور الفرد بالسعادة والغبطة ومن خلال النشاط الترويحى يعبر الفرد عن مشاعره وأحاسيسه، وينمى ملكاته، ويبتكر، ويتفهم، وينتج وتنطلق طاقاته وتظهر مواهبه وتنمو معلوماته وتتأثر أتجاهاته ويتغير ويتطور سلوكه فى أتجاه طيب وهذا فى ذاته هدف التربية الترويحية.

معنى كلمة الترويح Recreation

إن كلمة الترويح بالإنجليزية تعنى التجديد والخلق، والإبتكار وهناك نظرياته وتفسيرات لكلمة الترويح ومفهوم الترويح تفوق اصطلاح «اللعب» فى نظريات وتفسيراته علماً بأن هناك من يفسرون اللعب والترويح تفسيراً واحداً. ويفسر الترويح على أنه رد فعل عاطفى أو حالة نفسية وشعور يحسه الفرد قبل وأثناء ممارسته لنشاط ما سلبياً أو إيجابياً، هادف ويتم أثناء وقت الفراغ وأن يكون الفرد مدفوعاً برغبة شخصية ويتصف بحرية الإختيار وغرضه فى ذاته أى أن الترويح أكثر من نشاط، فالنشاط ليس غاية فى حد ذاته أما الغاية فهى ذلك التغيير فى الحالة الإنفعالية والعاطفية والإحساس بالغبطة والسعادة التى تعمل على شحن البطارية البشرية لمواجهة الحياة بما فيها من تعقيد.

ماهية الترويح

فالترويح هو طريقة حياة وأسلوب معيشة بتميز بأنه يحوى نشاط، قد يكون نشاط عنيف كما فى الرياضات والألعاب العنيفة أو نشاط هادىء كما فى قراءة كتاب أو سماع موسيقى، ويتعدد النشاط الترويحى بتعدد اهتمامات الأفراد، وما هو متذوق لفرد ما غير متذوق للآخر بل أن ما يعتبره الفرد نشاطاً ترويحياً فى وقت ما لايكون كذلك فى وقت آخر إذا خلت منه التجديد ولم يشعر الفرد بذلك الشعور الذى يتصف بالسعاده والمميز للنشاط الترويحى وبالتالى لاتصبح ممارسة نشاط ما، نشاط ترويحى بل عادة ونتيجة

لذلك ينتقل الفرد إلى ممارسة نشاط آخر يوفر التجديد والشعور السعادة ويحتم ذلك أن يكون الفرد ملماً بنشاطات ترويحية عديدة لتحقيق سمة التجديد.

هدف الترويح

إن المحور الأساسى للترويح هو اسعادة فهناك بعض الأحاسيس والمشاعر التى يكتسبها الفرد من خلال ممارسته للأنشطة الترويحية تتمثل فى الإخاء، والإنجاز، والإبتكار والإبداع، الشعور بالغبطة لما يتمتع به الفرد من قدرات بدنية، وعقلية وعاطفية، وتذوق الجمال، والإسترخاء، والسعادة عند خدمة الآخرين.

وبناء على ذلك فإن درجة الإستمتاع والسعادة التى يبحث عنها الفرد فى مختلف أشكال الترويح تعتبر أساس تقسيم الأنشطة الترويحية. ويعتبر هذا التقسيم عوناً فى تقييم القيمة الترويحية للأنشطة علماً بأن القيمة الترويحية للنشاط الفرد تعتمد على الطريقة التى يتأثر بها الفرد، ومدى تأثيره يتوقف على خبرته السابقة ومدى ما يوفره النشاط من خبرات ويتحقق الشعور بالسعادة من خلال الإبتكار والإبداع، وعند الشعور بالألفة والصداقة والأخوة، وعند الإنجاز وعندما يتمتع الفرد بالصحة، وعند استخدام قدرات الفرد العقلية، وعند ممارسة خبرات عاطفية، وعند التمتع بالجمال، وعند مساعدة الآخرين وعند الإسترخاء.

١. الشعور بالسعادة عند الإبتكار والإبداع

أن رغبة الفرد فى الإبتكار والإبداع رغبة عالمية، وتعبر الحضارة عن نماذج عديدة وفذة فى عالمية رغبة الفرد فى الإبتكار وقدرته الإبداعية فى أعمال عديدة منها الأعمال الفنية اليدوية، فالطفل يبنى قلعة من الرمال والإنسان البدائى ينحت قاربه، ويرسم الفنان لوحته، والجميع يعبرون عن تلك الرغبة الإبداعية فى التعبير عن النفس. وتجد هذه الرغبة قنوات للتعبير عنها بتأسيس الأندية مثل أندية التصوير، وأندية الكتاب، وأندية السينما، ويسعد بعض الأفراد لأشباع الرغبة للخلق والإبتكار من خلال تأليف قطعة موسيقية مثلاً، وآخرون يستمتعون من

خلال كتاباتهم للشعر أو عند أبتكارهم لشخصيات معينة فى قصة أو مسرحية، كذلك فالراقص أو الممثل، ومديرى الإنتاج المسرحى يبتكرون من الشخصيات المعروفة. والحقيقة تتمثل فى أن الإبهار والإبداع يهيئان أعظم الفرص للجمال وتذوق كل ما هو جميل.

٢. الشعور بالسعادة عند الإنتماء، والشعور بالألفة والأخوة والصداقة

إن رغبة الفرد للإنتماء رغبة أبدية وقوية فى مختلف مراحل عمره. وهناك أشكال عديدة من النشاط الترويحى تحقق هذه الرغبة. تتمثل هذه الرغبة فى تكوين صداقات وتنمية علاقات انسانية وتعاون من خلال ممارسة أنشطة ترويحية، وولاء لجماعة معينة. وهناك أنشطة عديدة تتمثل فى الحفلات، ومآدب الغذاء، والرحلات الجماعية، ورحلات الخلاء، وحفلات أعياد الميلاد، مما تشبع الرغبة للإنتماء، وكذلك مهرجانات الفرق الرياضية، والغناء الجماعى وأندية الهواه لمختلف الأنشطة كما فى نادى المراسلة، نادى الطيران إلى آخر هذه الأندية التى تمثل أندية الرغبات المتعددة حيث تمثل الرغبة فى ممارسة نشاط معين محور اللقاء لأعضاء الجماعة ويطلق عليها إسم «النادى». كذلك هناك أنشطة تتمثل فى التجوال، المعسكرات، توفر الفرص للقاء فى تجمعات مما يحقق الرغبة فى الإنتماء.

٣. الشعور بالسعادة عند المخاطرة وممارسة خبرات جديدة

أن رغبة الفرد فى أن يبحث عن الحقيقة ويتعرف على الجديد ويزيد من معرفته رغبة لاتفنى حتى يفنى الفرد. تعبر هذه الرغبة عن نضج الفرد وأستمرار النضج والتقدم، فمثلاً نجد الفرد يتسلق الجبال ويخترق أماكن مجهولة ويشق الصعاب ويعبر المحيطات فى قارب من صنع يديه أو يقذف بنفسه من أرتفاعات عالية معلق بمظلة طائرة، ويغوص فى أعماق البحار من أجل أن يلتقط صورة أو يبحث عن صدفة معينة أو يذهب إلى نصف الكرة الأرضية فقط ليتابع ظواهر طبيعية، أو يذهب بعيداً ليقف ويستكشف سطح القمر. فما الدافع وراء ذلك؟

هناك شعور خفى يمتزج فيه النشوه والفخر والاحساس بالقوة والشجاعة لمواجهة المجهول. أن حب المخاطرة وتجربة الجديد يعطى الفرد شعوراً بالقوة والسعادة.

٤. الشعور بالسعادة عند الإنجاز

أنه نتيجة لتحسن مستوى أداء الفرد فى عمله أو فى مهارته عند ممارسة نشاط معين يعطى الفرد شعوراً بالسعادة. فمثلاً فى ألعاب الألغاز أو تجميع مجموعة أصداف أو إذا وجد الفرد حلاً لمشكلة ما أو حتى اذا وجد حلاً للكلمات المتقطاعة. فالشعور بالسعادة ليس فقط عند الوصول إلى هدف معين بل أيضاً فى محاول الوصول إليه.

٥. الشعور بالسعادة عند التمتع بصحة جيدة

يعتبر النشاط البدنى وظيفة أساسية للحياة. يتسم اللعب للصغار بالنشاط البدنى المستمر، وينمو الطفل ويكبر، فنجده يجرى ويتسلق ويقفز ويصارع فقط من أجل الغبطة أو السعادة التى يشعر بها من خلال نشاطه. ثم تبدأ بعد ذلك مرحلة الألعاب الجمعية، والرياضات الفردية كالسباحة، والسلاح والتنس، وركوب الخيل إلى آخر هذه الرياضات التى تجلب البهجة والسعادة عند ممارستها. كذلك تنتج الصحة الجسمانية من استخدام المجموعات العضلية والتحكم فى حركات الجسم المختلفة. واستخلاص الطاقة الجسمانية يلعب دوراً ثانوياً ولكنه حيوى فى أشكال الأنشطة الترويحية المختلفة.

٦. الشعور بالسعادة عند أستخدام القدرات العقلية

هناك أنشطة ترويحية تهدف أساساً إلى تدريب قدرات الفرد العقلية كما فى الشطرنج، المناقشات، الكتابات الإبتكارية، تأليف قطع موسيقية، مسرحيات، كذلك يتطلب التجديف والشراع تركيز ودراسة الرياح والأمواج والجو، واليقظة الدائمة لملاحظة الظروف والأحو ل الجوية أثناء الإبحار بالمركب. كذلك فالممثل الذى يحفظ دوره مطلوب منه الا يكتفى بحفظ الدور الذى يمثله بل

أيضاً تقمص الشخصية التى يمثلها يمثلها وينسى ثناء ذلك نفسه ويصبح تفكيره كله فى الشخصية التى يلعب دورها ويتطلب ذلك يقظة ذهنية حادة.

٧ الشعور بالسعادة عند ممارسة خبرات عاطفية

أن من أهم ما يميز النشاط الترويحى هو ذلك الإنفعال، والرد فعل العاطفى الذى ينتج من ممارسة النشاط الترويحى. فإن لم توفر الأنشطة الترويحية فرص للإنفعال المحبب لدى الفرد الممارس للنشاط الترويحى فلا يمكن أن يعتبر نشاط ترويحى فإن الرضا العاطفى والسعادة التى يبحث عنها الفرد من خلال ممارسة أنشطة ترويحية تتنوع وتختلف فى المستوى. فالبعض يتميز بعطاء عاطفى ومحبب يبث الحماس ويدفع الأمل والبعض الآخر يكون بمثابة أنفعالات عاطفية غير محببة، دافعة للحزن واليأس و لاتبعث على الأمل.

فالإحساس بالسعادة عند متابعة مباراة والإندماج فى قراءة قصة أو سماع موسيقى أو مشاهدة رواية أو مسرحية إلى آخر هذه الأنشطة المتعددة التى توفر فرص للإنفعات العاطفية من أن تجد طريقاً للتعبير عنها بطرق بناءة وهادفة لصالح الفرد. ويشترك اللاعب فى اللعب، وتوفر المشاهدة للمباراة الإحساس بالسعادة حتى لو أختلفت درجة الإحساس، كذلك الموسيقار المؤدى لقطعة موسيقية والمستمع لنفس القطعة، وأيضاً الممثل على المسرح والمشاهد للمسرحية، كل يستمتع برد فعل عاطفى تجاه ما يقوم به نشاط يختلف فى الدرجة.

٨ . الشعور بالسعادة عند التمتع بالجمال

هناك فرص متعددة وغنية بتذوق الجمال والتمتع به، فمثلاً أن جمال الطبيعة فى مناظرها الخلابة، وجمال الكلمة فى الشعر، وجمال الجسم فى الحركات التعبيرية وجمال اللحن فى الموسيقى، وجمال الأداء فى التمثيل. أن تناسق وإيقاع حركات الرياضى أو الراقص أو من يتزحلق على الماء تبعث على البهجة والحيوية وتدعو الحركات الرشيقة التى تتسم بالسعادة سواء اللحن الموسيقى، أو التأليف القصصى، أو فى ذلك الشعور الخفى بالفرحة لتجميع الأشياء كالأصداف

والأحجار، أو طوابع البريد أو ذلك الشعور بالزهو والفخر عند أنجاز قطعة فنية أو رسم وأستخدام الصاج للإبتكار والخلق والإبداع فى ترجمة الأفكار. يوفر الترويح فى هذه الفرص للتمتع بالجمال وتذوقه.

٩. الشعور بالسعادة عند مساعدة الغير

إن الإحساس بالسعادة عند اسعاد الآخرين يعتبر من أرقى وأسمى الأحاسيس. أن أرقى أشكال الأنشطة الترويحية تتمثل فى عطاء جزء من فراغ الفرد، لمعاونة ومساعدة الآخرين خاصة إن كانوا مرضى أو مكفوفين أو ذوى المشاكل الإجتماعية المختلفة. ويتمثل ذلك فى التطوع فى الجمعيات المختلفة ذات الأغراض النبيلة، وفى معاونة مجموعات الخواص فى المجتمعات.

١٠. الشعور بالسعادة عند الإسترخاء

إن الإسترخاء من التعب البدنى او الذهنى أو الروحى هو ماينشده الفرد أثناء وقت فراغه، ومن خلال الأنشطة الترويحية وكما تختلف درجات المشاعر نحو الأشكال المتعددة للأنشطة الترويحية تختلف درجات التوصل إلى الإحساس بالسعادة من خلال تحقيق الأغراض السابقة. فمثلاً نجد البعض منا يجد السعادة والشعور بالإسترخاء بعد عناء يوم مرهق طويل، أو يجد السعادة من خلال الإستمتاع بالأفكار التى يعرضها كاتب معين، والبعض الآخر يشعر بالإسترخاء عند مشاهدة برنامج تليفزيونى أو عند الإستماع لحفلة موسيقية أو عند الإنتظار ساعات طويلة حتى يصطادون تلك السمكة المنتظرة، أو يتأملون ساعات فى جمال الطبيعة. وعادة ما نجد أن الأفراد الذين يتطلب عملهم أرهاق ذهنى، قد يجدون الإسترخاء فى ممارسة نشاط جسمانى، وقد يستمتع الأفراد ذوى الأعمال التى تتطلب جهد بدنى باسترخاء من خلال الأنشطة الذهنية والتى تتطلب جهد حسمانى عنيف.

أغراض الترويح

يعتبر الترويح حق إنسانى لجميع الأفراد فى كامل مكان يغض النظر عن اللون والجنس والعقيدة. ويأسر الترويح العالم بما له من آثار على البشر وما يؤثر فيه من عوامل يدفعها عجلة التقدم والتحضر. إن احتياج الفرد للترويح يجعله يبحث يوماً بعد يوم عن الحياه الغنية بالمعانى والبهجه والسعادة، حياة تتسم بالإتزان بين العمل والترويح.

أن فلسفة الترويح كأحد مظاهر الحياة اليومية من تعبير طبيعى تلقائى لبعض إهتمامات وإحتياجات الفرد تتغير بل تتعدل وتصقل من خلال الممارسة. ويمكن أن نلخص أغراض الترويح تبعاً للأهتمامات والرغبات التى يمكن أعتبارها دوافع لممارسة الأنشطة الترويحية وتتمثل فى:

١. غرض حركى

حيث أن الدافع للحركة والنشاط يعتبر دافع أساسى لجميع الأفراد، ويزداد فى الأهمية لدى الصغار والشباب، والغرض الحركى أساس النشاط البدنى فى البرنامج الترويحى.

٢. غرض الإتصال بالآخرين

تعتبر سمة محاولة الإتصال بالآخرين من خلال استخدام الكلمة المكتوبة أو المنطوقة هى سمة يتميز بها كل البشر. وأن قص القصص أو المناقشات الجماعية، المحادثات، قراءة الشعر، والقصة القصيرة إلى آخر كل هذه الأنشطة تشبع الرغبة فى الإتصال بالآخرين وتبادل الآراء والأفكار.

٣. غرض تعليمى

عادة ما تدفع الرغبة فى المعرفة إلى التعرف على كل ما هو فى دائرة إهتمام الفرد، وعادة ما يبحث الفرد عن إهتمامات جديدة تمهد للفرد معرفة ما يجهله.

فإذا تتبعنا هواة المراسلة، وهواة جمع طوابع البريد، وهواة جمع العملات المختلفة فأننا نجد أن ما هى إلا قنوات لتعلم الجديد.

٤. غرض ابتكارى فنى

تنعكس الرغبة فى الإبتكار والإبداع الفنى على الأحاسيس والعواطف والإنفعالات وكذلك تعتمد الرغبة لإبتكار الجمال تبعاً لما يتذوقه الفرد. وما يعتبره الفرد خبرة جمالية من حيث الشكل واللون وكذلك الصوت أو الحركة.

تهيىء الأنشطة الترويحية فرص عديدة لإشباع الإهتمامات الفنية للفرد كالتمثيل والموسيقى والرقص الحديث، والنحت، والرسم، وكتابة القصص ونظم الشعر إلى آخر هذه الأنشطة التى يعبر الفرد من خلالها عن أحاسيسه ومشاعره ويستكشف أمكاناته ويصقلها ويحاول فى الأثناء نقل هذه المشاعر والأحاسيس والأفكار إلى الأخرين.

٥. غرض إجتماعى

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

سمات النشاط الترويحى

١. يحدث أثناء وقت الفراغ
٢. يتسم بالإختيارية.
٣. يحتوى على نشاط.
٤. يحدده الدافع من أجله.
٥. متنوع وأشكاله متعددة.
٦. يمارسه كل الأجناس والألوان والأديان.

٧. جاد وغرضه فى ذاته.

٨. يتسم بالمرونة.

٩. التجديد.

١٠. الإحساس بالسعادة ويعتبر الدافع الرئيسى وراء ممارسة النشاط الترويحى، وليس المكسب المادى.

مبادى النشاط الترويحى

١. يحتاج الطفل إلى أنشطة تساعد فى عملية النمو وتجلب الشعور بالسعادة فى مختلف مراحل العمر، من تسلق، إلى تتابع وإلى رقص، إلى ألعاب الكرة، إلى الغناء، إلى اللعب على آلة موسيقية، إلى التمثيل، إلى الرسم، والنحت، إلى استخدام اليدين فى أعمال فنية، إلى اللعب بالرمال والمياه، إلى بناء وتشييد نماذج، إلى رعاية الحيوانات الأليفة، إلى تنسيق الحدائق إلى تذوق الطبيعة، إلى المخاطرة، إلى عمل بعض التجارب العلمية، إلى تعلم اللعب فى فريق ما، إلى استكشاف الجديد والعمل مع الأصدقاء.

٢. يجب أن تعمل على تنمية مهارات متعددة حتى تزداد سعدة الطفل عند ممارسة الأنشطة ترويحية متنوعة، حتى بتكشف الطفل أنشطة تجلب السعادة إليه شخصياً. ويزدداد الشعور بالسعادة عند الوصول بالمهارة إلى مستوى أداء أفضل، وقد يتمكن الطفل من ممارسة ما يفضله من نشاط فى مراحل حياته المستقبليه.

٣. يجب أن تشتمل إهتمامات الفرد فى النشاط الترويحى على أنشطة لاتحتاج إلى مكان واسع أو وقت طويل لممارستها.

٤. يجب أن يتعلم الفرد ألعاب خفيفه يمكن ممارستها فى أماكن مغنقة وأخرى فى أماكن خلوية حتى لا يكون هناك وقت لا يعرف فيه الفرد ماذا يفعل بنفسه.

٥. يجب معاونة الأفراد كى يتذوقوا القراءة وأن يستمتعوا بها فى كل الأوقات.

٦. يجب أن تأخذ الأغانى نصيباً من المعرفة لدى الأفراد كى يستمتعوا بممارستها فى حالة شعورهم بالغناء ويصبح تذوق الفرد وسعادته أكثر فى حالة ما إذا كانت الكلمات واللحن معروفين لديه.

٧. يجب أن يعرف كل فرد مجالات من مجات الفن المتعددة التى تجعله يتذوق الجمال ويسعد به سواء بالكلمة أو بالحركة أو باللحن أو بالصوت أو بالصورة.

٨. يجب أن يتعود الفرد على الحياة النشطة، التى تتسم بالحيوية فالتواجد فى الخلاء، وحياة الإنطلاق والحرية والإستمتاع بالهواء الطلق والشمس المشرقة أفضل من التواجد فى الأماكن المغلقة، المزدحمة التى يتعذر فيها على الفرد أن يستنشق هواء نقياً.

٩. يجب تشجيع الفرد على أن تكون له هوايات يسعد عند ممارستها فى مراحل عمره المختلفة.

١٠. يجب أن يمارس الفرد الإيقاع، فالإيقاع ضرورى فى حياة الفرد، وممارسته حاجة طبيعية تلقائية عند الأفراد.

١١. يجب اعتبار وقت تناول الغذاء نشاط أجتماعى، فالإستمتاع بوقت الغذاء يجعله ممتع ويجعل من وقت تناول الوجبات سلوك إجتماعى يضيف رونقاً من خلال المشاركة وأكثر بكثير مما هو مقدم لتناوله فى الوجبة.

١٢. تعتبر الراحة والإسترخاء والتأمل والتفكير أشكال من الأنشطة الترويحية وفيها ينسى الفرد نفسه ويعطى ما يملك من عاطفة وانفعال إلى تلك النوعية من النشاط.

١٣. تتمثل السعادة التى يشعر بها الفرد من خلال الأنشطة الترويحية فى عملية الإنجاز الشخصى مهما أختلفت درجة ومستوى وطريقة الإنجاز. فالترويح شخصى للغاية.

١٤. يجب أن يوفر البرنامج الترويحى الفرص لذوى الإهتمامات والقدرات المختلفة مع مراعاة مستويات تلك القدرات.

مميزات الأنشطة الترويحية

تعتبر كلمة مميزات هنا مرادفة لكلمة قيم أو كل ما هو مميز وجيد. وبالطبع فان معناها نسبياً، حيث يمكن أن تحتوى على مميزات موضوعية و اعتبارية. ومن الصعوبة بمكان أن نصل إلى قياس المميزات الخاصة بالأنشطة الترويحية بمقاييس موضوعية بحته فمثلاً هناك قيم كالصداقة، والإخاء، والإحترام، والسعادة، والغبطة وقيم الجمال من أهم مميزات الأنشطة الترويحية يمكن قياسها بصريقة موضوعية. وكذلك فالنظرة التفاؤلية، والرغبة فى الحياة، والحيوية، والتجديد، والإبتكار، والتعاون وتقبل الأفراد بعضهم لبعض، والقدرة على التكيف، والحياة فى تناسق وتناغم مع النفس والجماعة. تلك هى بعض القيم والمميزات للأنشطة الترويحية التى يصعب تعديل قيمتها أو قياسها موضوعياً.

المميزات الفسيولوجية للأنشطة الترويحية

تتلخص بعض المميزات الفسيولوجية للأنشطة الترويحية فى الآتى:

١. يعمل النشاط الترويحى على تنمية قوة وتناسق ومرونة عضلات الجسم، والتوافق العضلى العصبى.

٢. يعمل النشاط الترويحى على رفع مستوى الحيوية، والجلد، ومقاومة التعب.

٣. يعمل النشاط الترويحى على التخلص من الضغط العصبى، وبالتالى يعمل على الراحة.

٤. يعتبر النشاط الترويحى من أفضل الوسائل للراحة والإسترخاء.

٥. يعمل النشاط الترويحى على رفع كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدورى والتنفسى.

٦. يعمل النشاط الترويحى على التخلص من الطاقة الزائدة.

المميزات النفسية للأنشطة الترويحية

١. يوفر النشاط الترويحى الفرص لتجربة خبرات جديدة، والشعور بالإطمئنان، والأهمية الذاتية.

٢. يوفر النشاط الترويحى الفرص لإشباع رغبة حب الإستطلاع، والإجتماعية، وتأكيد الذات، والتقليد والمحاكاة، والتعبير عن النفس.

٣. يوفر النشاط الترويحى الفرص لتنمية الثقة بالنفس ويقضى على الخجل، ويبعث على السعادة فى الوصول وتحقيق النجاح.

٤. يعمل النشاط الترويحى على تنمية صفات مثل الإمانة، والآخاء، والتحكم فى المشاعر، والريادة والتبعية، والتلقائية والشجاعة، والأصالة الطبيعية.

٥. يوفر النشاط الترويحى أعظم الفرص للتخلص من الميول العداونية فى ظروف اجتماعية مقبولة.

٦. يعمل النشاط الترويحى على رفع مستوى الصحة العقلية.

٧. يهيىء النشاط الترويحى الفرص لعدم التمادى فى أحلام اليقظة.

٨. يوفر النشاط الترويحى التوازن بين الإستقلية والتبعية للممارس.

٩. يعمل النشاط الترويحى على تنمية النضج العاطفى لدى الممارس من خلال مواقف عديدة ومتنوعة تنشأ أثناء ممارسة الأنشطة الترويحية.

١٠. يوفر النشاط الترويحى الفرص لتنمية العقات الإجتماعية والتعاون والمنافسة.

المميزات الإجتماعية للأنشطة الترويحية

١ يعمل النشاط الترويحى على تنمية الفرد من الناحية الإجتماعية وهناك إتجاهات كالتعاون، والصدق، والعدل، يمكن تنميتها من خلال ممارسة أنشطة ترويحية.

٢. إن الكيان والروح الرياضية، قد تكون ناتج جانبى لممارسة الأنشطة الترويحية.

٣. تتوفر فرص عديدة لتبادل الآراء، واكتشاف ورغبات جديدة وتكوين صداقات جديدة من خلال ممارسة أنشطة ترويحية.

٤. تهيىء الأنشطة الترويحية الفرص للمارس لأن يشعر بالإطمئنان والثقة والتوجيه الذاتى.

٥. تهيىء الأنشطة الترويحية الفرص للتدريب على إصدار القرارات.

أنه من خلال المميزات والفوائد الفسيولوجية والنفسية، والإجتماعية تعمل الأنشطة الترويحية على أن يقود الفرد الممارس للأنشطة الترويحية حياة تتسم بالفعالية والبهجة والرقى.

مدركات خاطئة

الفراغ والترويح

عادة ما يستخدم هذان المفهومان بنفس المعنى وحقيقة يمارس النشاط الترويحى فى وقت الفراغ، ولكن ليست كل أنشطة وقت الفراغ أنشطة ترويحيه، فإذا لم يتسم النشاط الذى يمارسه الفرد فى وقت فراغه بأنه نشاط هادف وبناء وينمى إمكاناته الجسمانية أو الذهنية، أو العاطفية، ويهدف إلى المساعدة الشخصية فلا يمكننا أن نعتبره نشاط ترويحى.

العمل والترويح

هناك مفهوم شائع أن الترويح مناقض للعمل، فهناك من يعتبر أن العمل غير مشوق، مرهق، وآخرون يسعدون بوظائفهم حتى أنهم يشعرون بنفس المميزات التى تهيئتها فرص الأنشطة الترويحية، ولكن علينا أن لا ننسى أن النشاط الترويحى لا يمارس فى أوقات العمل.

الترويح غاية

يعتبر البعض أن النشاط الترويحى هو أداه لتحقيق بعض الغايات المرغوب فيها مثل الخلق الحميد، تنميه مهارات، تنميه صحة الفرد، تنمية الإنتاج كنتيجة لحفظ وصيانة وتنمية القدرات البشرية. يعمل النشاط الترويحى على تحقيق الأغراض السابقة ولكن الأسباب السابق ذكرها ليست هى الأسباب التى من أجلها يمارس النشاط الترويحى. فانشاط الترويحى هدفه الأول والآخير هو السعادة الشخصية التى يشعر بها الفرد من خلال ممارسة النشاط الترويحى.

الترويح نشاط لا هدف له

يعتقد البعض أن النشاط الترويحى نشاط يفتقد إلى الغرض، وكذلك إلى الضبط والربط، وإلى الجهد وأيضاً يفتقد إلى القيم الإنسانية. علماً بأن معظم الأنشطة الترويحية تحتاج إلى تركيز وإمكانات جسمانية كانت أو ذهنية أو عاطفية.

تحديد بعض الاصطلاحات

الفراغ

هو ذلك الوقت الحر المتبقى من الأنشطة الضرورية كالعمل والنوم، والأكل ويكون الإحساس والشعور بالمسئولية أدناه. ويُعرّف الفراغ بأنه كمية من الوقت، أى بمتى يتوفر ولا يُعَرّف بكيفية قضائه.

العمل

نشاط منتج يعتبر دعامة الفكرة والحضارة، ويعطى للحياة معنى. والعمل فرصة للتحدى، والتجديد ورمز للنمو والتقدم وبدون العمل لا وجود للفراغ وبدون فراغ يمكن للفرد أن يستمر فى عمله، فالفراغ والعمل يُكمل بعضهما.

اللعب

نشاط تلقائى هدفه فى ذاته يتسم بالسعادة، ويعبر عن وجود الإنسان ويقترن اللعب بالسعادة البشرية، واللعب عند الصغار نشاط ترويحى للكبار.

الترويح

رد فعل عاطفى تجاه نشاط يمارسه الفرد بدافع من نفسه يهدف إلى السعادة الشخصية، بناء وهادف ويتم أثناء وقت الفراغ. ويعتبر تلك الأنشطة التى توفر مجال التعبير والإنطلاق الوجدانى المبتكر وتتفق ورغبات الفرد، ويميزها سمو الهدف وتتوافر فيها حرية الإختيار.

الصحة

حالة تفوق مجرد الشعور بسلامة الفرد ويدخل فى الإعتبار الصحة الجسمانية والنفسية والإجتماعية بدرجات إيجابية ولمستوى أعلى بكثير من مجرد الخلو من الضعف والمرض فهى حالة اللياقة البدنية والنفسية والإجتماعية والوجدانية. وتعتبر الصحة قدرة أداء وظيفية فى جو من السعادة والتحدى وتشتمل على الصحة الإيجابية.

الترويح والشخصية

إذا نوقشت الشخصية من وجهة نظر علماء الإجتماع، وعلماء النفس، والمحللين النفسيين فأنهم يعتبرون الشخصية فى كونها مجموعة صفات تحدد ردود أفعالنا نحو مواقف معينة وبالتالى تحدد تصرفاتنا فى هذه المواقف.

نتمتع جميعاً بسمات شخصية تدعونا إلى التصرف بطريقة معينة فى مواقف معينة فالبعض منا انبساطى والآخر انطوائى. وإما أن نكون سلبيين أو ايجابيين، مرحين أو غير مرحين، تتسم بالطيبة أو القسوة أو ما إلى ذلك من سمات متعددة وتختلف هذه السمات عن قدراتنا الجسمانية والعقلية ولو أنهما متقاربين. وهناك آراء مختلفة حول كيفية ومدى تأثير سمات الشخصية والإهتمامات وكونها موروثة أو مكتسبة وأيهما أكثر تأثيراً. نحن جميعاً لنا مخاوفنا، وآمالنا، ومثالياتنا، واتجاهاتنا تماماً كما لدينا من عادات وإهتمامات ورغبات معينة ولكن حتى هذه العناصر تتواجد فى كل فرد منا بنفس الدرجة أو الشكل أو الترتيب فلا يتفق فيما سبق شخصان.

الشخصية الإيجابية

إن الشخصية الإيجابية هى الشخصية التى تعرف كيف تستفيد أقصى استفادة من الخبرات التى تمر بها. وهى تلك الشخصية التى تتمتع بالصحة والقوة والحيوية وكذلك تتمتع بعدد من الإهتمامات.

وتتمثل الإيجابية فى الأفعال، والشجاعة عند تعضيد الآراء، وكذلك فى التعبير عن الرغبة، والشخصية الإيجابية لديها من الأفكار والآراء الكثير وتعرف كيف تتعامل مع الآخرين، وتتحمل المسئولية وتعتبر الفشل أساس للنجاح فى المستقبل. كذلك تجد الشخصية الإيجابية المتعة فى أداء الواجب فى العمل، كما تجدها فى الأسرة وقبل كل شىء تجد الشخصية الإيجابية المتعة فى الحياة وبالتالى فإن طريقها إلى ذلك هو الفرص العديدة للحياة الإبتكارية التى يوفرها الترويح.

هناك قول شائع بأنه إذا عرف ماذا يعمل الفرد فى وقت فراغه فإن من الممكن تحديد شخصية الفرد. فإن ما يفعله الفرد فى وقت فراغه جزء منه. وإن لم يكن أهم الأجزاء. وإذا اعتمد الفرد على عمله فقط لينمى شخصيته فإن ذلك سيكون فى جزء منها. وقد أكد علماء النفس الإجتماعى أهمية النظرة الكلية أو الشمول فى حياتنا وعلاقات الأجزاء بعضها ببعض داخل وخارج أنفسنا، وبين الفرد وبيئته، فإذا تجاهلنا الإمكانات التى يوفرها الفراغ لتنمية وصقل الشخصية فإن التكامل والشمول يضيعان منها.

التدرج فى تنمية الشخصية

حينما تكون العضلات والأنسجة مرنة فى السنوات الأولى من العمر فأنها تعتبر السنوات التى تحتاج إلى توافق عضلى عصبى لتكون بداية سليمة للعمل العضلى. إن للمهارات البدنية والإجتماعية أثر مباشر فى تقبل الأطفال بعضهم لبعض خصوصاً رفقاء اللعب ويعتبر هذا التقبل أو عدمه أساس قوى متين فى تنمية الشخصية. وبنهاية المرحلة الإبتدائية وبداية المرحلة الإعدادية يمكننا أن نوجه أطفالنا إلى أنشطة ترويحية متعددة من رياضات وموسيقى، وفنون يدوية، ورقص، وتمثيل، وما إلى ذلك من الأنشطة والخبرات الترويحية. وإن كان للترويح واللعب فى منتصف مرحلة الطفولة أهمية فان هذه الأهمية تزداد فى مرحلة المراهقة. وتمثل هذه المرحلة تغيرات ظاهرة وأخرى خفية تجعل المراهق يبحث عن التقبل الإجتماعى للدور الذى يلعبه كل منهما فى الأسرة والجماعة والمجتمع الذى يعيش فيه.

تمثل مرحلة المراهقة، المرحلة التى يتطلب فيها المراهق الإستقلال العاطفى ويوفر الترويح البيئة المناسبة للتعبير والإستقلال العاطفى لذلك يعمل على نمو الشخصية وقد يكون وسيلة لمعاونتنا لتفهم المراهقة ومعاونة الشباب من أن يتمكنوا من الإنتقال من مرحلة المراهقة إلى مرحلة النضوج، ويمكن للإهتمامات والعادات الترويحية أن تسهم فى عملية عبور فترة المراهقة والوصول بأمان إلى مرحلة النضج.

عندما نقيم مميزات الترويح فى مجال صقل وتنمية الشخصية فإننا نفكر بالطبع فى المؤثرات الإجتماعية. يقول العاملين فى مجال علم النفس أن فكرة الفرد عن نفسه ورؤيته لنفسه تمثل محور شخصيته،فالطفل يتوارث الشكل والبنيان والقوة العقلية، ولكن لايتوارث شعوره نحو نفسه أو الفكرة التى يكونها عن نفسه والترويح يفتح أبواباً عديدة تساعد فى تنمية الشخصية مثلاً نجد أن التلميذ الذى قد يجد صعوبة فى التحصيل وعدم القدرة على أن يحافظ على مستوى معين أو يتقدم فى مستوى دراسته قد يجد تعويض فى مكانه أو ثقة بالنفس، واحترام الذات فى الملعب أو فى كتابة قصة أو اللعب على آلة موسيقية أو نظم الشعر أو فى تقمص شخصية معينة كما فى التمثيل أو فى النجاح الذى يلاقيه إذا ما رسم صورة أو نحت قطعة فنية إلى آخر تلك الأنشطة الترويحية التى قد تكون طريقاً لمهنة ناجحة وشخصية جذابة. فالنشاط الترويحى يوفر فرص عديدة للفرد لأن ينجز عملاً ما ويسعد الفرد كل السعادة حينما يصيح بأعلى صوته (لقد فعلتها وحدى).

هناك فرصة متاحة ومواتية للإبتكار، والإنتاج، وتجد الأفكار الجديدة طريقها للتعبير وتجد الأعمال الجيدة سبيلها للإنجاز ولأن يكون تحصيلنا، وتقدمنا من مستوى إلى مستوى أحسن، يجعل الفرد يستشعر ما يحصل عليه، ويغتمره شعور بالسعادة،. وما ينجزه الفرد من عمل قد يظهر ويتضح لنفسه فقط، ويصاحب ذلك احساس باق ومستمر بالغبطة والسعادة ويفوق ذلك. فإن الإحساس بالكرامة الشخصية والإحترام اللذان ينتجان من إنجاز عمل ما يفوق كل إحساس.

إن وقت العمل لا يمكن أن يوفر لفرص لتحقيق وإنجاز أعمال معينة تشعرنا بالسعادة والبهجة وأن تكون بناءة، بل يكون ذلك أثناء وقت الفراغ. إن عصر الآلة قد ساعد على قتل القدرات الإبتكارية لدى الفرد وانتهى الوقت الذى يرى فيه العامل ما أنجزه من عمل وأن يراه كوحدة واحدة كما هو الحال عند النقاش أو عامل النسيج وما إلى ذلك، بل أصبح الفرد العامل لا يؤدى إلا جزء بسيط من العمل وحتى هذا الجزء الذى ينجزه لا يعطى للعمل معنى أو قيمة.

إن من يؤدى عملاً ويحسن أدائه يشعر بالسعادة والغبطة وخصة إذا ما تحسن مستوى الآداء حتى يتوصل الفرد إلى «السيادة فى الآداء» والتى بدورها تشعر الفرد بالتغلب على الصعوبات.

ويتوقف النجاح على النضج الذى يكون نتاجاً لما يفعله الفرد، وما يمكن للفرد أن يفعله بنفسه أى ما يمكن أن يكون الفرد. ومن خلال خبرات متعددة يتم فيها الإنجاز والنجاح فى تأدية عمل ما أو الوصول إلى مستوى أرقى مما عليه الفرد، ينمى ذلك الشعور بالقدرة والإحساس بالسيادة والقدرة على الإنجاز بنجاح وتفوق فى الآداء.

الترويح وفرص استكشاف

أن أحد التحديات العظيمة التى يوفرها الترويح للبشر عامة وللشباب خاصة هى تهيئة الفرص كى يستكشف الفرد عالم أكبر بكثير من الخبرات التى يمر بها الفرد فى المنزل أو المدرسة. تلك الفرص التى يستكشف الفرد من خلالها ما هو مجهول له. فمجرد أن نترك حدود المدن التى نعيش فيها فإننا نرى ونتعلم أو نبعد قليلاً عن أنفسنا، عادة ما تكون انطباعاتنا محدودة إلى أقصى درجة تجاه ما توفرة الحياة لنا أو مايخبئه القدر. فإننا نرى المرضى ومشوهى الحرب فى المستشفيات يمارسون أنشطة ترويحية علاجية من أجل عملية التأهيل والعلاج وقد تكشفوا مهارات للرسم أو النحت أو الموسيقى أو الكتابة الإبتكارية أو أشكال أخرى عديدة من النشاط الترويحى والتى لم يعرفوا أبداً انهم يمتلكون هذه القدرات.

إن عالم الترويح يعتبر مجالاً واسعاً وأرض خصبة من أجل تحقيق الذات، ونافورة لتكشف إهتمامات ورغبات جديدة وإمكانات دفينة، ومن أجل تنمية مهارات جديدة تضيف رونقاً للرغبات والإهتمامات القديمة.

فليس الترويح طريقاً يعتمد عليه فى اكتشاف عالم أكبر من العالم الذى نعرفه فقط بل يمثل الترويح أيضاً ممرا متسعا لنمو الشخصية وتكشف الفرد لنفسه.

إنه من خلال استخدامات الفراغ البناءة يمكن للفرد أن ينمى مهارات يدوية، وتتوفر الفرص كى يشترك فى الفنون المختلفة، ويكون قريباً من الطبيعة، ويتعاون الفرد مع الجماعة وتكون الفرصة مهيئة للتأمل والتفكير فالأشكال المناسبة للأنشطة الترويحية تتميز بالآتى:

١. تهييء الفرص للفرد للتمتع بحرية الإختيار والتى يستمد منها الفرد شعور بالسعادة لمجرد التمتع بحرية الإختيار لممارسة نوع من النشاط الترويحى.

٢. أن تتفق طبيعة هذه الأنشطة و هتمامات الفرد الممارس.

٣. تهييء الفرص للعمل بما هو مادى كما فى الفنون اليدوية.

٤. أن ترتبط ارتباطاً وثيقاًبالاهتمامات الإنسانية عامة.

الإبتكار محور الترويح

يهييء الفراغ والترويح فرص للإستكشاف، والإختراع، وكذلك الإبتكار، والفراغ عامل هام للتقدم والحضارة والحفاظ عليها وليس الهروب منها. إن جاذبية الفراغ كقوة لتشجيع الفردية وتكوين الش خصية تتمثل فى أن الفراغ يوفر بيئة مختلفة عن بيئة العمل، بيئة تدعو قوى جديدة تلعب دورها فى تكشف إمكانات الفرد المدفونة، ويوفر الفراغ الوقت لممارسة خبرات جديدة. أنه لمن الواجب علينا أن ندعو الإبتكارية تجد طريقها فى كل مكان، فى المنزل، فى المدرسة، فى المؤسسة الدينية، وفى المجتمع، علينا أن نجعل الإبتكارية تزدهر فى التربية وأيضاً فى أوقات فراغنا فالحياة الإبتكارية أساس الترويح والتربية الترويحية.

وتزدهر الإبتكارية وتنمو من خلال ظروف معينة منها

١ تقبل الفكرة التى تتميز بالفكر المستقل والتى يفوق فيها التفوق الذهنى التقليدية من تشابه الآراء واتفاقها

٢ المعرفه بما سبق من معلومات فبدون ذلك لا يمكننا أن نكتشف الإبتكارية

٣ إدراك أن هناك حدود لما يمكن للمنطق أن يذهب بنا.

٤ الحرية فى الفحص والاستكشاف.

٥ الصبر والإصرار.

٦. الحافز.

يعتبر الترويح طريقاً مفتوحاً لتكوين النفس وتأثيره ملحوظ فى وجدان الفرد ومزاجه لما يجب، وما يتكون لديه من إتجاهات إيجابية ومن حماس غير محدود لما يفضله الفرد. ويمكن للفرد أن يتعرف على نفسه ويستكشف إمكاناته ويتحرك نحو الجديد، وينتج ما هو أصيل.

إن ما يميز الترويح هو العطاء من النفس أكثر من الأخذ وينعكس ذلك فى سلوك يتبعه الفرد أثناء وقت فراغه.

الترويح والتربية البدنية

إن أحد أغراض التربية البدنية هو أن يتعلم الفرد بعض المهارات فى الألعاب و الرياضات حتى يمارسها أثناء وقت الفراغ. وإذا اتسمت الأنشطة الرياضية بسمات الأنشطة الترويحية فإنها تعتبر أنشطة ترويحية رياضية. وتتلخص بعض سمات الأنشطة الترويحية فى أن الدافع من ممارستها هو السعادة الشخصية، وأن تتوفر حرية اختيار الفرد لنوع النشاط، وأن تكون هذه الأنشطة بناءة ولاتهدف إلى الكسب المادى أو المنافسة. فالنشاط الترويحى متنوع، متعددة ويصعب حصره فقد يتمثل فى أبسط صورة فى مشاهدة شروق الشمس وغروبها إلى الاشتراك الفعلى فى الفرق المسرحية أو الموسيقية أو كتابة القصص والقراءة، إلى تنمية مهارات فى الرسم أو النحت أو حتى المحادثة حول فنجان شاى أو رعاية الطيور والحيوانات الأليفة أو خدمة ذوى الإحتياجات الخاصة فى المجتمعات أو تعلم لغات أجنبية أو ممارسة رياضات وألعاب مختلفة.

ومن العرض الموجز السابق يتضح لنا أن الأنشطة الرياضية ما هى إلا جزء من الأنشطة الترويحية فالأنشطة الترويحية متعددة والترويح يعنى الحالة الإنفعالية التى تحدث للفرد عند ممارسته لنشاط ترويحى وكذلك رد فعل عاطفى تجاه ذلك النشاط. فالترويح حالة إنفعالية تتسم بالتحديد والإبتكار، ولو أن مجالى التربية الترويحية والتربية البدنية من المجالات المتقاربة فى الهدف إلا أننا نجد أن البعض لا يفرق بينهما ولكن فى الواقع هما مجالان مختلفان، فبينما نجد أن عرض التربية البدنية هو اللياقة البدنية: والتدريب على مهارات مختلفة، وتربية الفرد عن طريق البدن نجد أن هدف الترويح الأساسى هو السعاده الشخصية التى يشعر بها الفرد من خلال ممارسته للنشاط الترويحى وتتمثل أغراضه فى إشباع الرغبة للحركة، والرعبة للإبتكار، والرغبة فى التعلم، والإتصال بالآخرين.

وتهدف التربية الترويحية إلى تغيير سلوك الفرد أثناء وقت فراغه من خلال تعلم مهارات متعددة تؤثر فى إتجاهات الفرد نحو وقت الفراغ، وتأتى اللياقة البدنية والصحة الجسمانية والنفسية والعاطفية كنتيجة تلقائية للنشاط الترويحى الرياضى.

يجب أن تعرف التربية البدنية من وجهة نظر أهدافها فالتربية البدنية تمثل الآن الجسم كوحدة متكاملة تتكون من الأعضاء، والإنفعالات، والعواطف، وتشمل الأنشطة التى تستهدف أولاً إلى التنمية العضوية وتنمية المهارات البدنية. أما التنمية العاطفية فتكون نتيجة جانبية للتربية البدنية.

أما التربية الترويحية فيمكن تعريفها على أنها العمليات المستمرة التى يتعرض فيها الأطفال والكبار إلى خبرات ومعلومات ومهارات من مختلف الأنشطة الترويحية للتأثير الطيب على اتجاهات الأفراد وبالتالى تغيير أنماط سلوكهم إلى الأرقى.

الترويح والصحة

تمثل صحة الفرد أغلى ما فى حياة الفرد. وتعتبر حياة الفرد أغلى ما فى الوجود الإنسانى. وقد عرفت الصحة بأنها الحالة التى يتمتع فيها الفرد بمستوى من الصحة الجسمانية، والعقلية، والإجتماعية يمثل أقصى ما توفره إمكاناته الجسمانية والعقلية والإجتماعية. فإذا لم يكن الفرد صحيحاً معافياً فإننا نجد أن الإكتئاب والقلق يحوم من حوله، و لايتمكن الفرد من تأدية عمله، كذلك ولا يمكنه أن يستمتع بوقت فراغه عن طريق ممارسة نشاط بناء وهادف يعود على الفرد بالسعادة والغبطة والفرح. فإننا لانستمتع فقط بأوقات فراغنا حينما نكون أصحاء بل أننا نصبح أصحاء من خلال ممارستنا لأنشطة ترويحية. فالفرد لايكون سعيداً حينما يمرض ولايكون سليماً معافاً إذا أصابه القلق والإكتئاب وفقدان الحماس والأمل فى غد مشرق. فالسعادة مسبباتها عديدة، منها الحالة التى نشعر بها وندركها إذا كنا سعداء، فإذا كنا سعداء فإن دورتنا الدموية تتدفق أسرع، وتخفق قلوبنا، وتدفع الدم فى أجهزتنا المختلفة وتصبح أعيننا أكثر بريقاً، ونستمتع بنوع من التوهج الدافىء، ومهما أختلفت نوعية الطاقة المتكونة فإنها تعبر عن نفسها من خلال الابتسامات ونصيح بأعلى صوتنا لنستمتع بكل الأحاسيس التى تدغدغ القلب وتسعد الروح وتجعل الفرد يقفز، ونرى الجمال فى كل شىء يحيط بنا، ونحب الجميع، ويملأ الأمل حياتنا.

أما إذا لم نكن سعداء أو إذا تملكنا الخوف أو الكراهية، فإن الأحاسيس تنقلب إلى عكسها فقد نشعر بالجوع، والوحدة والكآبة، وتضيع البسمة ويحل محلها الكآبة ونود أن لا نرى أحداً أو يرانا أحداً، وتبدأ ثقتنا فى أنفسنا تتزعزع، وتهتز الآمال وتضيع المعانى من حياتنا، ولا يصبح لوجودنا معنى وتقودنا هذه الحالة إلى ضعف مستوى الصحة الجسمانية والنفسية والإجتماعية. قد تكون السعادة التى تنبع من ممارسة الأنشطة الترويحية هى صمام الأمان الذى يحافظ على التوازن بين الصحة الجسمانية والنفسية.

إننا فى حاجة إلى الأكل، والشراب والراحة وإلى أن تعمل عضلاتنا، كذلك نحن فى حاجة إلى رعاية طبية منتظمة تماماً كما أننا فى حاجة إلى تنظيم الجهد

بين العمل والفراغ وأن نهيىء لأنفسنا الفرص لممارسة الأنشطة الترويحية التى تجعل هناك توازناً بين مظاهر الحياة الإنسانية. وعلينا أن نتمكن من القضاء على سلسلة الضغوط العصبية فى حياتنا العصرية فعلينا أن نقطع هذه السلسلة فى مكان ما. والفراغ هو المنقذ الذى يعاون الذهن فى الهروب من الضغوط، ويعتبر الملل والسأم والتشاؤم من أمراض العصر ويسببان التعب الجسمانى والذهنى.

وتعمل الأنشطة الترويحية بتنوعها على تحسين صحة الفرد الجسمانية والنفسية والإجتماعية، وهناك مقاييس متعددة لقياس صحة الفرد الجسمانية متمثلة فى مقاييس تشتمل على اختبارات طبية فيمكننا قياس القوة، التحمل إلى آخر هذه القياسات الموضوعية ولكن هل يمكننا قياس الرغبة فى الحياة أو الوصول إلى هدف معين أو الطموح، إلى آخر هذه المظاهر التى تمثل الصحة الإيجابية.

الترويح والتربية

نحن نعيش فى عالم يتسم بالتغير السريع ولا شيء ثابت فيه وتفوق سرعة عجلة التقدم رتابة الحياة اليومية فلم تعد التربية تهدف إلى التوافق والتكيف لحالة وأوضاع ثابتة بل إلى الإشتراك فى عملية معرفة المعلومات الحديثة نسبياً على أن تكون العملية مستمرة. ففى هذا العالم المتغير لا تجد المعلومات فترة من الإستقرار حتى تبدأ فى التغير تبعا للتطور السريع الهائل ويحتاج إنسان هذا العصر إلى بعض هذه المعلومات الحديثة نسبياً. وقد مضى الوقت الذى نقذف به بكتبنا بعيداً ونعتبر أننا قد أنتهينا من هذه العملية وعينا أن نبدأ لنعيش. والآن أكثر من أى وقت مضى يحتاج الإنسان إلى استخدام المعلومات الصحيحة، الحديثة كذلك باستخدام الملاحظة والتحليل والنقد والتقويم، وأستخدام القدرات الذهنية المختلفة، والذكاء له قيمته ومكانته فالذكاء مفتاح للحياة ويعتبر أساس للتقدم فى الحياة فلا مكان من تقليل قيمة الذكاء وأهميته.

فعلينا إذن أن نكون مستعدين لهذا التغير السريع الدائم فى عالم متغير فالتكيف ضرورى لمقابلة التغير والتطور، وعلينا أن ننمى الرغبة للتطور وأن نتعلم كيفية مواجهة هذا العالم المتغير والمتطور. وإذا لم نتجه إلى ذلك فمصيرنا الإنهيار

أو الموت. وعلينا أن نأخذ التغير والتطور فى اعتبارنا كجزء من حياتنا وعلينا أن نتعود عليه كما تعود آبائنا على الأستقرار والهدوء فى مجتمع يتسم بالركود والإستاتيكية.

خطورة التعليم فى عالم متغير

يجب علينا أثناء عمليات التعلم أن نكون مدركين وواعين لعملية إنتقال المعلومات والمهارات والخبرات وعلينا أن ندرك أن مانقوم به الآن من أعمال قد يكون معدوم القيمة غداً. وأن المعلومات التى قد يتعلمها الإنسان من خلال سنوات الدراسة قد أصبحت عديمة الفائدة وأن نصفها قد تعدل بمجرد التخرج. ويحتم ذلك على المربين أن يوجهوا جهودهم فى العملية التربوية على تنمية القدرات الإبتكارية المتوارثة والإهتمام بالجزء الناقد فى عقلية الإنسان والبدء فى صقل القدرات الذهنية حتى يبحث الإنسان بنفسه بعد تخرجه عن المعلومات والحقائق وربطها بالأحداث. وأن نكون قد أعددنا أبناءنا لعالم لاتتحقق فيه كل الأمنيات، كذلك نكون قد أعددنا أبناءنا لكيفية الأختيار، أختيار (الأحسن) لما يعود عليهم بحياة أرقى ومستقبل أكثر أشراقاً. فالتعليم بمختلف مراحلة ليس هو الحاسم بل أن التوجيه الذاتى فى عمليات النمو هو الحاسم.

والتعليم عملية مستمرة أساسها كأساس الحرية. بل أن كلمة الفراغ Leisure أساسها لاتينى Licere وتعنى أن يسمح بالحرية، أى فرصة لعمل شىء ما، ولقد كانت تعرف قديماً درجات علمية Licentite بالمعنى اللاتينى لكلمة الفراغ، فالتعليم والفراغ والحرية تجمعهم جذور متشابهة ولكن إذا اعتبرت الحرية فرصة لعمل شىء ما فإنها ليست الحرية من شىء ما ولكن الحرية إلى عمل شىء ما. فالاختيار بين البدائل فى اتخاذ الدور السلبى أو دور المتفرج فى ممارسة الأنشطة الترويحية.

وأحياناً ما يكون هناك عدم توازن بين القدرات الذهنية والقدرات الجسمانية فى حياة الانسان فمثلاً قد تكون هناك قوة عقلية خارقة تختفى وراء أعين وأذنى هيلين كيلر وغير ذلك من الأمثلة التى أهدتنا بها البشرية لتؤكد تفاوت القدرات

سواء جسمانية أو عقلية أو روحية لدى البشر. وهناك الولاء للبحث عن الحقيقة وحيثيات الحقيقة، فالحرية عملية والتربية عملية، والفراغ فرصة لعمل شيء ما ويقودنا ذلك إلى أن التربية تشمل غرض معنوى أو أخلاقى، فأساس المعرفة والبحث عن الحقيقة هو تعهد والتزام أدبى قبل كل شيء. ويتطلب البحث عن الحقيقة أناس متمتعين بحرية الفكر وباستقلاله. ونحن مهددون بفقد حريتنا فى البحث عن الحقيقة إذا كان هناك أناس يسيطرون على أفكارنا وآرائنا واتجاهاتنا.

ولقد قال اسحاق نيوتن أن بحراً هائلاً من الجاهلية مازال أمامنا ولكن مالنا نجد أن البعض منا جادين فى البحث عن الحقائق، والدقة فى تقصى المعلومات بينما الآخرون لايدرون من أمرهم شيئاً، وأكثر من ذلك فهم قانعون وسعداء بعدم التفكير فى شيء ذو معنى أو قيمة ونحن نتساءل لماذا نجد بعض العقول سريعة التفكير والتحليل والنقد والتوازن فى قراراتهم ويتمتعون باليقظة بينما آخرون ينزلقون بسهولة فى طريق سهل ممهد ضحل لايتسم التحديات؟

هناك مثاليات تتمثل فى تنمية القدرة على التكيف والاستخدام للحرية وحسن استخدام وقت الفراغ والتعلق بأهداف سامية هذه المثاليات نتاجها فى النهاية وغايتها السامية انسان أكثر حكمة يتمتع بحياه أكثر اشراقاً تتسم بالنبل والحساسية الإنسانية لخير البشرية جمعاء.

ويتمثل البريق فى حياتنا أن نحاول أن نتعرف على امكاناتنا وقدراتنا ومهاراتنا وكيفية الاستفادة منها لمواصلة التقدم حتى نصل إلى درجة أعلى سواء فى المعرفة أو فى تفهم الحياة أو فى الاثنين معاً.

فعلينا أن نهتم بالتربية الترويحية أو التربية لوقت الفراغ فالتربية الترويحية ما هى إلا تربية للحياة. فعلينا سواء فى المنزل أو فى المدرسة أن نأخذ فى الاعتبار تعليم صغارنا العديد من الخبرات المتنوعة التى سيكون لها مكان فى حياة الانسان فإنه ليست بالمحاضرة بل بالخبرة الايجابية يتعلم الناس ويستمتعون بممارسة كرة القدم أو صيد السمك أو اللعب على آلة موسيقية أو كتابة قصة أو أداء مسرحى لدور تمثيلى معين أو تذوق الطبيعة من خلال أنشطة الحلاء

فيجب أن يكون هدفنا لصغارنا هو اتاحة الفرص لهم للتفهم والاستمتاع، وتذوق الأدب، الرسم، النحت، الموسيقى، إلى آخر هذه الانشطة التى لها دور فعال فى التعبير عن النفس كخبرة شخصية واجتماعية.

الحاجة إلى التربية الترويحية

إذا تمسل الانسان بالأمل والشجاعة فإن الفرصة متاحة للوصول إلى بغيته حتى ولو كلفه ذلك طويلاً. فإن نظام الحياة يجب أن يتمسك بتحديات وأمل فى النجاح ويتطلب هذا الأمل حتمية التربية الترويحية.

إن تربية العواطف يجب أن لانتجاهلها وقد ذكر بريتبل أن التعلم فى الفصول ومن خلال الكتب المدرسية قد فشل فى تهيئة فرص الخبرات التى توجه لانفعالات والعواطف، وتنمى قدرات التلميذ للتحكم فى انفعالاته وأنماط سلوكه، من حب وكراهية وفرح وسعادة وحزن وأسى، وخوف وغضب. ونادراً ماتنجح الطريقة السابقة من التعلم فى الفصل ومن خلال الكتب المدرسية فى توفير الفرص للتعبير عنا العواطف فى مواقف مختلفة منها المخاطرة ومواجهة الجديد والإحساس بالخوف والتضحية، تلك المواقف التى تنمى قدرات معينة منها القدرة على العطاء، والمشاركة والاحساس بالآخرين. يمكن التعبير عن هذه الانفعالات والعواطف وتنميتها من خلال الانشطة الترويحية. فمن خلال الترويحي فقط يمكن تهيئة الفرص للتدريب وكذلك لتوجيه هذه العواطف توجيهاً سليماً.

أن التربية لوقت الفراغ وحسن استخدامه تعتبر تحدياً يواجه المربين فإن المدرس قد يعلم فى الفصل مهارات واتجاهات وتذوق لبعض المهارات ويتفق ذلك مع مانشده فى التربية الترويحية، فالتربية الترويحية امتداد للتربية فى الفصل: وكذلك فإن التربية الترويحية تهيىء الفرص لتوفير معامل تعليمية للاستمرار فى ممارسة أنشطة فى مجالات التربية الفنية والموسيقية والرياضية ومجالات أخرى. ويحتم علينا المستقبل أن نعطى اهتماماً كبيراً لتعلم فن الحياة فى مجتمع دائم التغير.

علينا أن نساعد أبناءنا فى عملية التربية الترويحية على تنمية التذوق، وتنمية الاهتمامات، والمهارات فى مجالات متعددة، وأن نهيىء لهم فرص ممارسة الحياة

الابتكارية. الحياة التى تتسم بالتحديد وتعلم الجديد فى المعلومات والاتجاهات التى تعطى للحياة معنى وتجعلها أكثر اشراقاً وأكثر بهجة والتى يمكن أن تتمثل فى الفرصة الكبرى فى صيد سمكة أو الفخر عن انجاز قطعة فنية أو السعادة التى يشعر بها الفرد عند تحقيق غرض معين طالما ينشده أو ذلك الشعور الخفى بالراحة والطمأنينة والهدوء عند مساعدة من يحتاج إلى عون ومساعدة، وهناك عديد من الخبرات الترويحية التى يصعب حصرها وذكرها الآن.

ويجب أن تبدأ التربية الترويحية فى المنزل ثم فى المدرسة ثم فى المجتمع فعلينا أن نعلم أبناءنا كيف يستخدمون أوقات فراغهم فى قنوات تعاونهم على النمو وعلى أن يكون وقت الفراغ عامل على تنظيم وتنسيق حياتهم وليس عاملاً على بث الفوضى وإشاعة الخلل فى حياتهم.

تأملات فى الطبيعة الانسانية

تمثل الطبيعة الانسانية المحور الرئيسى فى العملية التربوية ويتمثل ذلك فى ماهية واقع الانسان وبما يمكن أن يكون. ويعتبر ذلك من أهم الموضوعات الحيوية فى الحياة الانسانية. فالطبيعة الانسانية تعتبر مؤثر رئيسى فى تحديد الاتجاهات الفكرية والعقلية للانسان، وبالتالى توجيه الحضاره الانسانية.

وسنتعرض الآن لمناقشة اتجاهان أحدهما يمثل الانسان على مجرد أنه حيوان راق يصارع من أجل تحقيق أقصى مايمكن أن يصل إليه، والاتجاه الآخر يعتبر الانسان مخلوق رقيق هادىء يجمع بين وحدة الروح والبدن يتميز فى الكون وامكاناته غيرمحدودة.

والاتجاه الأول هو جوهر المذهب القائل بأن العمليات الطبيعية كالحياة قابلة لتفسير بنواميس الفيزياء والكيمياء وهذه الفلسفة تبعد بالإنسان عن عالم المعانى والحب حيث تعتبر الانسان حيوان مشاكس وكريه وردىء الطبع يسعى إلى الخطيئة، ويعيش فوق ساحل مهجور فى يأس وفى عزلة ولايمكن حتى الخلاص منه.

وهذا الاتجاه يعتبر الانسان كائن حكيم، ذكى إلى حد ما، يتسم بدرجة من الأنانية شرس وقاس فى معظم الأحيان، يحتاج إلى التوجيه للإستفادة من امكاناته وطاقاته وذلك عن طريق التنظيم بالتربية، والقانون والاقتصاد وهى مظاهر المجتمع حيث تنشأ وتتطور وتنمو لتعبر عن الطبيعة الانسانية.

أما الاتجاه الثانى فيضع فى الاعتبار قدرات الانسان الابتكارية لاستخدام الحقيقة والجمال، والطيبة والحب، ذلك الاتجاه يعتبر الانسان جدير بالملاحظة، عظيم، رائع متعدد الجوانب يستمتع بحريته، وطاقته الفكرية، يبحث، يعرف، يبنى، يمكن توجيهه بالحب والحقيقة.

يقترب الاتجاهان السابقان لطبيعة الانسان إلى حد ما من تتابع النيل للنهار فمن خلال المفهومات السابقان يحاول الانسان توجيه حياته وإيجاد حلول لمشاكله.

لازالت معرفة الانسان لنفسه قليلة إلى حد ما ومختلطة فى ذهنه بدرجة كبيرة ولايوجد أدنى شك فى حقيقة الوجود الانسانى، وحصر أفكار الانسان ومجهوداته حتى ولو كانت غير كاملة إلا أنها متعددة. ولقد أضافت العلوم الانسانية كعلم النفس وعلم دراسة الانسان وعلم الاجتماع فى الأونة الأخيرة الكثير عن معرفة طبيعة الانسان وامكاناته غير المحدودة ومازالت طبيعة الانسان العبقرى المميز غير واضحة ومتضاربة فى الآراء والمفاهيم.

نشأت الحضارات الانسانية من خلال صراع الانسان للبقاء. وغالباً ماكانت الطرق التى نشأت وتطورت بها الحضارات غير متقنة تصعب معها النظرة الموضوعية لطبيعة الانسان. أن الانسان هو ذلك الكائن الحيوى المؤثر فى ظروف المعيشة والأحوال المعيشية من عمل وترويح وتغذية وتربية، ورعاية طبية إلى آخر هذه الأحوال.

فمن أجل التربية لتكامل الانسان ومن أجل أن تكون لها فعاليتها فإننا فى حاجة إلى دراسة وتفهم طبيعة وإمكانات الانسان.

إن احتياجات الانسان فى الوقت الحالى لم تعد فقط من أجل البقاء حياً بل من أجل حياة فيها من فرص الحاضر والمستقبل التى تتطلب حياة أرقى ومستقبل

أكثر رقياً. ويستدعى ذلك البحث عن التربية التى ستعاون فى الكشف عن امكانات الفرد الغير محدودة، التربية التى تتناسب مع احتياجات الفرد المعقدة وقدراته المتمثلة فى طبيعته الانسانية، التربية التى تجعل الانسان يبدع بكل ما أوتى من امكانات للوصول بحياته إلى مستوى أرقى مما هو عليه حتى يكون لحياته طعماً ولوجوده معنى. والتعلم هو الوسيلة المثلى لتحقيق هذه الغاية. وأملنا فى التعلم أن يحاول الفرد البحث عن إجابات لتساؤلات مناسبة وأن تفجر الاجابات تساؤلات أكثر عدداً وأن يكون أساس هذه العملية هو ما تعلمه الفرد على أن تتم عملية التساؤل وعملية البحث عن إجابات فى حرية كاملة لايشوبها الخوف من الماضى والحاضر. وهذا يحتم تساؤلات تأتى فى حينها مستمدة من الحاضر تجاه عالم جديد متحضر سنواجهه فى المستقبل ومن الضرورى أن نكون مهيئين لذلك.

والعملية التربوية هى وسيلتنا لذلك، فعلينا أن نهتم بالتفوق الذهنى والنشاط العقلى وبث الرغبة فى استيعاب المعلومات واستخدامها وبث الرغبة فى الحياة وبعث الأمل لأن تستمر الحياة دائماً بالتعلم.

فهدفنا فى التربية هو أن يتمكن الفرد من أن يفكر لنفسه حتى يتمكن من أخذ قرارات لحياته وأن يتمكن من اتخاذ القرار السليم فى الوقت المناسب.

وتتلخص وظيفتنا فى أن نربى الفرد الحر المستقل ذو العقلية القادرة على تحليل الأحداث وما يدور وأن يتمكن الفرد من أن يفرق بين الحقائق والدعايات وأكثر من ذلك هو البحث عن الحقيقة ومن خلال عملية تنشئة الفرد بهذه الطريقة يمكننا رؤية الفرد كوحدة واحدة تقف بإيمان وشجاعة دائماً وأبداً للعمل من أجل صالح الفرد والمجتمع بأكمله.

مبادىء تربوية أساسية فى التربية الترويحية

هناك مبادىء أربعة تساعد فى عملية دراسة وتفهم طبيعة الانسان وامكاناته. وتعتبر هذه المبادىء أساس التربية الترويحية وتتمثل فى:

١- ضرورة الاهتمام بالقدرات لكل الأفراد

٢- ضرورة الاهتمام بتكامل الشخصية وتوازن لمظاهر النفس.

٣- يجب أن تتمثل التربية فى النمو.

٤- يجب أن تأخذ الصحة مكانة رئيسية فى التربية.

وسنناقش الآن المبادىء الأربعة:

١. ضرورة الاهتمام بالقدرات الشائعة لكل الأفراد

يتركز اهتمام المربين بتنمية القدرات العادية للأفراد السويين أكثر من اهتمامهم بالقدرات المميزة الخاصة والتى يتمتع بها القليلون.

ولايتجاهل هذا المبدأ القدرات الفذة بل يوجه اهتمام أكبر للفرد العادى ويدعو هذا المبدأ إلى أن لانركز اهتمامنا على ما هو مميز لنسبة ضئيلة من البشر. بل يتجه نظرنا إلى الامكانات غير المحدودة للفرد. يمثل هذا المبدأ نقد لاذع للتربية فى وقتنا هذا وإلى حد ما فى معظم الفترات التاريخية عادة مايكون الاهتمام موجهاً إلى التركيز على نسبة معينة من المجتمع وكأنهم الذين يستحقون التربية الشاملة إلى درجات عالية وقد تسبب الاهتمام بتحرير وتربية النخبة الممتازة فى تجاهل وسوء اتخدام مستودع امكانات وقدرات وذكاء الفرد كممثل للغالبية العظمى. فمثلاً إذا نظرنا إلى اللغت التى تتطلب مهارات فى الاستيعاب للمفاهيم وقدرة على الحساسية والتكيف والتوافق بين المعانى نجد أن كل الأفراد العاديين تحت ظروف مناسبة يتعلمون اللغة ويتقنونها بسرعة. وكذلك إذا وضعنا فى الاعتبار المهارات الحسية والعضلية فى الرؤية والسمع على آلة موسيقية أو مختلف المجالات الفنية والأعمال الابتكارية، وأكثر هذه المهارات اثارة واعجاب هى تلك القدرات والمواهب الروحية أو الوجدانية وتتمثل فى الحب، والولاء، والتضحية وتذوق الجمال، والعبادة، والحنان، والطيبة، والقدرة على العطاء. ولنتوقف لحظة لنتسءل بصراحة هل نعلم ما هى حدود هذه القدرات وماهى أهميتها فى حياة الانسان؟ هذه القدرات الشائعة هى مايتمتع به الغالبية العظمى من الأفراد. فالتربية الشاملة للفرد كوحده متكامله وبطريقة حاسمة على تفهم وتذوق القدرات والمواهب التى يتمتع بها غالبية الأفراد.

٢. ضرورة الاهتمام بتكامل الشخصية وتوازن مظاهر النفس

توجه التربية للفرد اهتماماً كبيراً إلى الشخصية وتآلفها ودقة التوازن لكل مظهر من مظاهر النفس. ويتطلب ذلك التوازن توجيه الاهتمام إلى المظاهر الاساسية الثلاثة للنفس الا وهى الجسم، والعقل والروح، ولتبسيط ذلك يمكننا أن نفكر فى الفرد كجسم وعقل وروح.

ولنسلم الآن أن هذه الاصلاحات تعبر عن المظاهر الهامة للشخصية وبناء على ذلك يمكننا أن نتساءل عما إذا كان برنامج معين موجه إلى هذه المظاهر الثلاثة للنفس بتوازن فى درجات الأهمية؟

فمثلاً تعبر هذه التساؤلات عن

(أ) مدى تأثير الخبرات المتوفرة خلال مراحل التعليم المختلفة على الامكانات البدنية وهل تعمل هذه الخبرات على تنمية امكانات الفرد البدنية إلى درجة توفر له الصحة، واحيوية، والمهارة، والمرح، واستخدام هذه الامكانات البدنية بطريقة مبتكرة؟

(ب) هل توفر الخبرات المتعددة المعلومات لتغذية وترقية العقل، تنمية القدرة على العليل ووضع المسببات والمرونة، والخيال وحب الاستطلاع؟

(جـ) هل توفر الخبرات المتعددة خلال مراحل التعليم المختلفة الفرص لتنمية الملكات الخلقية المتوارثة فى الفرد والملكات الجمالية التى تمكنه من العطاء والولاء، وتنظيم حياه الفرد بطريق الصلاح والطيبة والحق والجمال؟

(د) هل تحفظ الخبرات التربوية، الثلاث مظاهر الرئيسية لنفسه فى توازن مناسب يمنع التشتت ويحقق التكامل والتآلف للشخصية؟

٣. يجب أن يتمثل «النمو» فى التربية

يعتبر النمو من أهم مبادىء التربية ككل وكما لعملية النمو من توقيت معين فالبرنامج التربوى يجب أن لايكون مدفوعاً أو متسرعاً أو مزدحماً مثلاً كما فى زيادة عدد المقررات الدراسية وطول المناهج وقصر مدة الدراسة.

يجب أن تأخذ الصحة هنا حلة الكمال التى عليها الفرد من الناحية الجسمانية والعقلية والاجتماعية وليس فقط خلوه من الضعف أو المرض فاذا كان المرض فى الجسم، أو فى النفس او فى الروح فانه سريعاً مايؤثر كل فى الآخر أى أن هذه المجالات متداخله يعتمد كل منها على الآخر وأى خلل فى وظائف أحدهم يؤثر على الآخر.

فإذا مرض الفرد فإنه يفقد سمات معنوية فنجد مثلاً أن طاقته تقل، كذلك قدرته على الاستيعاب والفهم، وقدرته على التعليل ووضع المسببات، ويجمد استخدام العقل، وتفقد الحياة بهجتها ، ويتأثر الخيال وتضطرب العلاقات الانسانية، ويزداد الخوف لدى الفرد ولهذا فإن مجالات التربية البدنية والصحية والتربية الترويحية تعمل بطريق مابشر وغير مباشر وبطريقة لايضارعها طريقة أخرى فى تربية الفرد تربية شاملة فالتربية الفعالة تمهد للنمو، وتهيىء الخبرات اللازمة للنمو المستمر ولتحقيق ذلك فالتربية حديثاً يجب أن توجه اهتماماتها لإعداد الفرد فى إطار أكبر بكثير من الماديات، والفهم الناتج سيعطى للحياة طعم وللعمل معنى مهما كان العمل بسيطاً. فإن عدم وجود معنى لحياة الفرد يخلق الفراغ الذى لايمكن للنفس البشرية أن تتحمله. وإذا أردنا أن نقلل من قيمة الانسان فعلينا أن نعطيه عملاً ليس له معنى. فإن القيمة الحقيقية للأشياء تنتج من الجهد الهادف وحتى يكون محققاً للمعنى المطلوب فإن الهدف يجب أن يكون ذو قيمة معنوية كبيرة. لأن الغرض الرئيسى للعمليات الحضارية هو مقابلة احتياجات الفرد أولية أو ثانوية. وبناء عليه إيجاد الفرص لتحقيق جهوده، ومن أبسط احاجات الأولية وهى ما يفرضة الجسم وأكثرها تعقيداً هى الحاجات التى تعمل على رقى الفرد كالحاجة إلى التعبير، والإنتماء والاحساس بالأهمية الذاتية، والحاجة إلى التذوق الجمالى، وتعتمد صحة وفعالية الفرد على مدى مقابلة هذه الاحتياجات واشباعها.

على ذلك فإن هدف التربية الرئيسى يتمثل فى إمداد الفرد بالمعلومات والخبرات وتوفير الفرص التى يمكنه من الاستمرار فى مقابلة احتياجاته وتوجيهه إلى حياة أرقى وعالم أفضل.

الترويح والخبرة الدينية

منذ أن خلق الله الانسان، رفعه وكرمه على كل المخلوقات، وعندما بدأ يتعلم الانسان ويسبب الأسباب، كان ذلك بداية للتفكير فى مستقبله، كيف يضمن استمرار حياته، وكيف يتوصل إلى احتياجاته ومتطلباته الضرورية كالمأكل والمشرب والملبس. ثم تهيأت ظروفه بعد ذلك فبدأ يفكر فيما حوله من مظاهر الطبيعة وذهب به الأمر إلى تقديسها إلى أن كانت الرسالات السماوية، وعرف الإنسان الدين.

لقد كان من الصعوبة على الانسان فى بدء حياته أن يتفهم أسرار الطبيعة من شروق الشمس أو غروبها إلى متابعة الليل والنهار، إلى السماء وإلى البحار، وإلى الخضرة، وإلى الجبال، وإلى الأنهار، وإلى الأعاصير والبراكين.. إلى كل ما تمثل فيه قدرة الخالق الأعظم سبحانه وتعالى.

وحتى يومنا هذا لم يتمكن الانسان من تفسير ما يحدث لجسمه من عمليات بعد الموت. وتكون الطبيعة عوناً للإنسان كما يتفهم ما يحدث من خلال مظاهرها المختلفة التى تضىء أمام الانسان طريق المعرفة نحو الحياة والموت، والنهار والليل، والصيف والشتاء، واعتماد الكائنات بعضها على بعض وفى هذا على الأخص يشعر الانسان بقدر من التكامل الانسانى وتجعله فى تناسق وتناغم مع الكون وأن الإنسان جزء لايتجزأ من الطبيعة وأن الإنسان مرتبط ارتباطاً وجدانياً إلى جانب الارتباط المادى بالطبيعة.

أنه من سالف الزمان فإن الأحداث الكبرى فى حياة الانسان كالميلاد والزواج والموت دائماً ما تقترن بالطقوس الدينية من أغانى إلى رقصات واحتفالات، وحتى مراحل ظهور الأديان السماوية فقد كان الإحتفال العالمى أقدم مهرجان الرياضة للألعاب الأوليمبية كان يعمل فى ساحة دينية فى اليونان ويكرم فيه آلهه الإغريق.

يربط الدين بالطبيعة. ومن خلال الحسرة الدينية تتوفر الفرص للإنسان لأن يشعر بالطمأنينة والرضا النفسي، والسعادة الروحية والوجدانية وكذلك الشعور بالإنتماء إلى الكون.

يتمثل الدين في العقيدة في خالق أعظم. والحاجة الإنسانية التي يمكن اتباعها من خلال عقيدة الانسان تعتبر حاجة شخصية تتعلق بالفرد نفسه.

يعمل الدين على تنمية قيم أخلاقية ووجدانية ومعاني روحية تتجدد من خلاله قيم أخلاقية تتمثل في الخطأ والصواب، مايجب أن يفعله الانسان وما لايجب أن يفعله من خير وشر ومايترتب على ذلك خطأ أو صواب.

تتجلى العلاقة بين الدين والترويح في مجالات الأنشطة الترويحية في الخلاء خاصة المعسكرات حيث الاهتمام بالتربية الوجدانية وتعنى تنمية القيم الوجدانية والمعاني الروحية وتهيئة الفرص لتنمية قيم لحياة الجماعة في عالم الطبيعة الذي فيه يشعر الفرد بالطمأنينة والسكون والتناغم اللذان يتوفران فيه ويكون ذلك من خلال:

١. تفهم وتذوق واحترام الآخرين مهما اختلفت أديانهم وأجناسهم.
٢. تفهم وتذوق لمظاهر الطبيعة في بيئة المعسكر والكائنات الموجودة واعتمادها على بعض.
٣. تنمية الاحساس بالقيم الدينية التي يمكن التعبير عنها في حياة المعسكرات.
٤. الاحساس والشعور بالطمأنينة والهدوء والسكينة في عالم الطبيعة.
٥. تنمية التذوق الجمالي والإحساس بالخالق.

الدين محوره الصلاح والكمال

وإذا تضاربت تصرفاتنا مع معتقداتنا فإن الصراع والكبت وعدم التوافق يجدوا لهم مكان في نفس الانسان وبالتالي تكثر الضغوط على الإنسان، وتقل حيويته وترتبك خطواته في الحياة، وتتعثر ولابد له من صمام أمن يحميه من الوصول إلى هذه الدرجة.

الماديات والمعنويات

إذا اتجهنا إلى الأنشطة الترويحية لشغل وقت الفراغ فإن مستوى الاخلاقيات والقيم سيرتفع ويرقى، وإذا اتبعنا طريق السعادة، والترف والتعلم من خلال الأنشطة الترويحية فستعلم الكثير عن أنفسنا وكيف نعيش سوياً مع أنفسنا ومع الآخرين، سنتعلم أن نشكل الماديات بأيدينا كما فى النحت والرسم والتصوير وعمل الآنية الفخارية ونكون علاقات سليمة مع قلوبنا أى يكون هناك تكيف ذاتى وتفهم لإمكاناتنا سواء الجسمانية أو الذهنية أو العاطفية لممارسة أنشطة ترويحية متنوعة فتشكيل الماديات قد يكون وسيلة إلى تنمية المعنويات والقيم الجمالية والأخلاقية والإجتماعية.

الحياة وحدة متكاملة ولكن عند تجزئتها إلى بدنى، وعقلى، وروحى، وأسماء أخرى عديدة، فإننا نعطى الكلمات معانى وبإختلاف المعانى تبقى الأفكار حبيسة فى الكلمات ويتبع ذلك إضطراب وخلل فى المعنى. إن المعانى التى تم تفسيرها بالكلمات. ان الاحتفالات فى قديم الزمان كانت مميزة دينياً، وكانت أساس حياة الجماعة، هذه الاحتفالات تشبع احتياجات روحية.

فالتسلية والترفيه لم يكن لهما مكان، فهى مفاهيم غير معروفة قديماً، فلم يكن هناك فصل بين العمل والترويح.

إن معانى الكلمات تفسر سعاً لحرة الفرد السابقة، فإذا اختلفت تلك الخبرة اختلفت معانى الكلمات، كلمات مثل اللعب، الترويح أو حتى التربية.. وإذا أضفنا كلمات مثل الترفيه، التسلية، العمل، الفراغ، إلخ، أصبح هناك شيئاً من التعقيد أثناء تعدنا وإنعزالنا عن كل ماحولنا من أشياء وأشخاص ومواقف بعيدين عن آذان وأعين الآخرين، قد نبكى فى صمت دون أن نشعر بخجل ونشكر الخالق فطالما نسينا الشكر، وأثناء الصلاة والتعبد نترك أحزاننا ومخاوفنا جانباً

أن الارتباط وثيق للغاية بين حياة تتسم بالصحة والترويح مع حياة تتسم بالوحدانيات والمعنويات

العدل واللعب السليم والصدق، العهد، الأمل، الفرح، ومانتمسك به من معتقدات صحيحة أى ماهو صادق وصحيح، والقيم الروحية تعطى قيمة ومعنى للحياة.

إن المعانى الروحية عميقة تأخذ مكانها فى نفس الإنسان تتغذى على الدين والعقيدة وتنمو وتصقل من خلال العمل، اللعب، الصداقة والتأمل. هذا الجزء من الحياة يبحث دائماً عن فرص للإستكشاف، للتعبير، للخلق والإبتكار وذلك من خلال الترويح، ومن خلال الترويح نتعلم الكثير عن مكونات الطبيعة، والظواهر الطبيعية المتعددة.