

مقاربات في الترفيه والأنشطة البدنية الرياضية الترفيهية

د . فرنان مجيد*

الملخص:

إن الحاجة للترفيه حاجة إنسانية ولها أهميتها ، وعادة ما نجد أننا نضع الترفيه والنشاط الترفيهي في مكان جانبي من حياتنا ولا نعطيه من الأهمية شيء ، ويتوقف ذلك على الوعي الترفيهي عند الفرد ، وأن يدرك الفرد مدى أهمية الترفيه لصالح الفرد والمجتمع ، فالترفيه مظهر من مظاهر النشاط الإنساني يتميز بالصحة والالتزان ، والصحة هنا بمعناها الواسع الذي يشمل الصحة الجسمانية والعقلية والعاطفية وليس فقط خلو الفرد من الضعف والمرض.

والترفيه يهدف إلى السعادة التي ينشدها كل فرد مهما اختلف في الجنس واللون والعقيدة ، والسعادة نتيجة جانبية لحياة تتسم بالالتزان ، وله مكانة مميزة في جعل الحياة متزنة بين العمل والراحة فتكتمل الحياة في معناها وتزداد في رونقها بالترفيه وتصبح أكثر إشراقاً وأكثر بهجة.

وقد وجد الإنسان على مر الزمان طريقة للتعبير عن نفسه في شكل من الأشكال الترفيهية ، فمهما اختلف الزمان والمكان فإن طبيعة الإنسان البشرية واحتياجات البشر واحدة لا يميزها اللون أو الجنس أو العقيدة ، وهناك نزعة طبيعية للإنسان ليمارس أنشطة يعبر فيها عن نفسه وأفكاره ، واتجاهاته وآرائه من خلال ما نسميه بالأنشطة الترفيهية.

وتتصل الرياضة اتصالاً وثيقاً بالترفيه ، فلقد ولدت الرياضة في كنف الترفيه والرياضة مثلها مثل الترفيه في وقت الفراغ ، ولعل الترفيه هو أقدم النظم الاجتماعية ارتباطاً بالرياضة ، وربما كان أقدم من التربية في اتصاله بالرياضة فطالما استخدم الإنسان الرياضة كمتعة وتسلية ونشاط ترفيهي في وقت فراغه.

وتشكل الأنشطة البدنية الترفيهية أحد هاته الاحتياجات التي لا يمكن للفرد ولا للمجتمع أن يتخلى عنها نظراً لما تكتسبه من الأهمية ، وعليه حتى نلم بالترفيه سنتطرق خلال في هذا الدراسة إلى تناول بعض التفصيل عن نظم الترفيه ومبادئه وأهم ما تطرقت في شأنه جل المدارس الفلسفية والتربوية ، وكذلك الأنشطة البدنية الرياضية الترفيهية وما تحمله من خصائص ومميزات تجعل منه موضوعاً يتناوله الباحثون بكل دراسة وتمحيص.

1. العلاقة بين الترفيه والترويح:

الترفيه والترويح مصطلحان عربيان قديمان ، يراد بهما مزاولة فعل يريح النفس ، ويحدث السرور والبهجة ، ويدخل المرح والفرح والسعة والسهولة ، ويبعث على تجدد النشاط ، وتجديد العزيمة وزيادة الحركة ، وتكثيف العمل ، وتجويده وتحسين الإنتاج وتكثيره ، وهما مترادفان أو يتشابهان ، ويتوافقان أو يتقاربان ، وربما توجد بينهما فروق في الدلالة والاستعمال والتنزيل بحسب سياقات ذلك ومقاماته ، إلا أن الترفيه مصطلح يتسم بطابع جديد ، وبصفة حديثة ، ظهرت مع ظهور الوسائل الترفيهية ، ومنجزات الحضارة ، ومنتجات التسلية والألعاب والترويض والتنشيط ، لأن الترفيه أصبح مصطلح يطلق على مجال هام من مجالات الحياة المعاصرة.

والذي يهمننا في هذا الصدد اعتبارهما أمراً لغوياً واحداً يدل على مضمون واحد ، هو مزاولة نشاط هادف وممتع للإنسان يمارسه اختيارياً وبرغبة ذاتية وبوسائل مباحة شرعاً ويتم في أوقات الفراغ¹.

* معهد التربية البدنية والرياضية أستاذ مساعد أ جامعة ورقلة

¹ نور الدين مختار الخادمي .www.salmajed.com/node/205/27.12.2008m.

2. مفهوم مصطلح الترفيه:

يستخدم مصطلح الترفيه في الغالب بمعنى قريب من مصطلح وقت الفراغ ، وبخاصة في سياقات الثقافة الغربية ، ويستعمل مصطلح الترفيه بالإشارة إلى أنواع معينة من الأنشطة لا تأخذ شكلا واحدا وإنما يجمع بينها المتعة والحرية كمفاهيم أساسية ملازمة لهذه الأنشطة ، ويرى البعض أن المعنى الحرفي للترفيه يمكن اعتباره أحد الوظائف الرئيسية لوقت الفراغ ، بمعنى تحديد النفس وإعدادها للعمل ، وتشير المعاجم اللغوية إلى أن الأصل الأيتيمولوجي لكلمة الترفيه ، هو أنها كلمة مركبة من جزأين Re بمعنى إعادة creation بمعنى خلق ، أي أن المعنى الحرفي للكلمة هي إعادة الخلق ، وهو معنى مجازي يقصد به التجديد والانتعاش كنواتج ممارسة الترفيه.

ويعرف قاموس ويستر الترفيه بأنه "إنعاش القوى والروح بعد الكد ، فهو لهو وتسلية" ، و كلمة الترفيه بالإنجليزية تعني التجديد والخلق ، والابتكار وهناك نظريات وتفسيرات لكلمة الترفيه ومفهوم لترفيه تفوق اصطلاح " اللعب " في نظريات وتفسيرات ، علما بأن هناك من يفسرون اللعب و الترفيه تفسيراً واحداً.

ويفسر الترفيه على أنه رد فعل عاطفي أو حالة نفسية وشعور يحسه الفرد قبل وأثناء ممارسته لنشاط ما سلبيا أو إيجابيا هادفاً ، ويتم أثناء وقت الفراغ وأن يكون الفرد مدفوعاً برغبة شخصية ويتصف بحرية الاختيار وغرضه في ذاته أي أن الترفيه أكثر من نشاط ، فالنشاط ليس غاية في حد ذاته ، أما الغاية فهي ذلك التغيير في الحالة الانفعالية والعاطفية والإحساس بالغبطة والسعادة التي تعمل على شحن البطارية البشرية لمواجهة الحياة بما فيها من تعقيد²

2. الاتجاهات الفلسفية للترفيه:

1.2. نظرة الفلسفة المثالية للترفيه:

يتميز الاتجاه المثالي بالثنائية أي التفريق الواضح بين البدن والعقل كما يتميز بإعلاء شأن العقل ، فالمثالية هي المذهب الذي يرجع كل وجود إلى الفكر حيث يقرر أن استقلال الطبيعة واكتفائها إنما هو مجرد وهم ومبحث القيم في المثالية يتناول قضايا الحق والخير والجمال ، لذا فإن اتجاهات الترفيه في المثالية إنما هي اتجاهات أخلاقية وجمالية ومنطقية ، فيرى أفلاطون أبو المثالية أهمية التربية البدنية والموسيقى كنشاط تربوي أساسي ، ويوضح "هريبرت ريد" فكرة المثالية عن الترويح فيقول أن المجتمع السليم لا توجد به مشكلة وقت فراغ إنما هو فقط وقت تدخره للراحة والتأمل والترفيه في حياة مفعمة بألوان النشاط الخلاق ، حينئذ تختلف الفوارق بين العمل واللعب وبين المهنة والترفيه ويصبح الإنسان إنساناً بكليته" كما تهدف برامج الترفيه المثالي إلى رفاهية الإنسان وتخفيف معانات البشر وإعلاء القيم وبخاصة القيم الجمالية ، كما تهتم بتنشيط وإثارة التلاميذ لتنمية كل طاقاتهم الخلاقة والمجموعات المديعة والأنشطة الأساسية الذاتية التي تمثل الجانب الأكبر في برامج الترفيه والتربية البدنية المثالية ، هذا ويفسر المثاليون اللعب على أنه أسلوب في التعبير عن النفس.

2.3. نظرة الفلسفة الواقعية للترفيه:

ينظر الاتجاه الواقعي لاستقلال وقت الفراغ أخذ في الاعتبار طبيعة الاهتمامات والقدرات الإنسانية ، حسبما تسمح به ظروف التسهيلات اللازمة ، ومنحت المعرفة الواقعي يرى أن الخيارات المكتببة من برامج الترفيه سواء أكانت مهارات أم معلومات أم اتجاهات يجب أن تصل بواقع الإنسان بمعنى أن يستفيد منها بشكل مباشر ما أمكن ليتيح له فرص التكيف مع ظروف الحياة ، فهي فلسفة تعد إلى ربط نظم الحياة البشرية بالطبيعة بهدف السيطرة على جميع جوانب الحياة طبيعياً واجتماعياً.

² أمين الخولي ، كمال درويش ، الترويح وأوقات الفراغ ، ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة 2001 ، ص:122.

ويؤكد الواقعيون على أهمية الاهتمام بالبدن باعتباره الواقع المحسوس للوجود الإنساني في هذا العالم ويفسرون اللعب على اعتبار أنه طاقة زائدة يجب توظيفها واستقلالها من خلال التربية الحسية عن طريق الرحلات والمساهمات.

3.3. نظرة الفلسفة البرجماتية للترفيه:

يتحدد الاتجاه البرجماتي أو العملي في الترفيه من خلال مفهوم (المنفعة العملية) حيث يمكن القول بأن الأنشطة الترفيهية وبرامجها إنما تتحقق صدق قيمتها من خلال نتائجها الفعلية والعائد أو المردود منها ، وتزعم هذا المذهب "جون ديوي" الذي ربطت بالتربية حيث ينبذ هذا المذهب كافة الأفكار والمبادئ والمقولات الشكلية عديمة الفائدة الفعلية ، ويمكن أن نتعرف على ملامح وأهداف الترفيه البرجماتي من خلال التعرف على مبادئ هذا المذهب التي تتخلص في "إن الواقع ينتهي إلى التفاعل بين الكائن البشري والبيئة فهو حصيلة ما تختبره ، ولقد أوضحت الدراسات أن التربية اللانفعالية التي تؤدي إلى إهمال وقت الفراغ والتي تتمثل في أن الدراسات التقليدية قد غدت موضع احتقار على اعتبار أنها لا تزيد من قدرة الفرد ، حيث يرى البرجماتيون ضرورة أن تطل التربية صورة صادقة لطبعة الترفيه بوصفها مكرسة لقيم جوهرية قابلة للاستهلاك.

وبذلك تصبح برامج الترفيه والتربية البدنية ذات صيغة عملية من خلال:

إثراء شأن التقويم كمحرك لفائدة هذه البرامج.

- تتميز الأنشطة والبرامج بأنها (نفعية ، تكيفية ، وظيفية).

- وضوح مفهوم اللياقة الشاملة كمفهوم يفوق اللياقة البدنية.

- إيجابية النشاط فالبرجماتية تحارب فكرة المشاهدة وتؤيد المشاركة الفعلية.

- تركيز عملية تصميم الأهداف في الترفيه حول ميول ورغبات المستفيدين.

- الاهتمام بالترفيه البدني من خلال زيادة جرعات الألعاب لإضفاء التفاعل والنشاط³.

4.3. نظرة الاسلام الى الترفيه:

ورد مصطلح الترويح في الشرع في أكثر من موضع منها: قول الرسول صلى الله عليه وسلم: "يا بلال أقم الصلاة أرحنا بها". والأثر المروي عن النبي صلى الله عليه وسلم: "روحوا القلوب ساعة وساعة".

وقول السيدة عائشة أم المؤمنين: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "لتعلم يهود أن في ديننا فسحة ، إني بعثت بحنفية سمحة". وقول علي بن أبي طالب رضي الله عنه في بهجة المجالس وأنس المجالس: "أجمعوا هذه القلوب ، واتمسوا لها طرائف الحكمة ، فإنها تمل كما تمل الأبدان". قول ابن مسعود: "أريحوا القلوب فإن القلب إذا أكره عمي".

تظهر نظرة الاسلام الى الترفيه من خلال بحثها عن الحفاظ على مقاصد الشريعة والمتمثلة في حفظ النفس وحفظ الدين وحفظ العرض وحفظ النسل ، لذلك جعل بعض القواعد التي تحدد الترفيه وتجعله في إطار تلك المقاصد ويمكن أن يظهر ذلك في هذه القواعد التالية:

4.3.1. القاعدة الأولى أصلية إباحت الترفيه:

جاء في قواعد الفقه أن الأصل في الأشياء الإباحت ، والطيبات التي خلقها الله تعالى هي من المباحات التي أجازها الشارع ، وأذن في تناولها والتمتع بها ، قال تعالى: (قل من حرم زينة الله التي أخرج لعباده والطيبات من الرزق) [سورة الأعراف: 32] ، وقال واصفاً للنبي الكريم صلى الله عليه وسلم: (ويحل لهم

³ امين الخولي ، كمال درويش ، الترويح وأوقات الفراغ ، مرجع سابق ص ، ص: 123 ، 124.

⁴ موقع الشيخ سليمان الماجد www.salmajed.com/node/209/25.12.2008

الطيبات ويحرم عليهم الخبائث ويضع عنهم إصرهم والأغلال التي كانت عليهم) [الأعراف ، 157].

ومن الطيبات نجد مناظر الطبيعة ومدخراتها ومنافعها ، كالمياه المعدنية والبحرية ، والمغروسات والمزروعات والحدائق والبساتين ، والهواء النقي والبيئة السوية والمحيط الجميل ، هذا فضلاً عن طيبات طعام والشراب واللباس ، وفضلاً عن مباحات فردية وأسرية واجتماعية كثيرة ، كمزاولة ألوان من الأنشطة الجسدية والعقلية والنفسية ، ومن ذلك: ملاعبة الأبناء ، ومسابقة المنافس ، ومنافسة الأقران في فنون معرفية وعقلية وحركية غير قليلة ، فهذه الطيبات أشياء خلقها الله تعالى وسخرها للانتفاع بها والإفادة منها في مصالح الدين والدنيا والآخرة ، ومن ثم فهي مباحة من حيث الأصل والأساس ، أي أنها مباحة بأصل الخلق والفطرة والطبيعة.

2.4.3. القاعدة الثانية ضوابط الترفيه:

الترفيه فعل مضبوط بجملة ضوابط تقيده وتحدده وترشده وتنبهه وتصححه ، إذ هو ليس على إطلاقه وعمومه ، ولا يؤدي بكيفية عارية عن قواعد الدين ومقاصده وأحكامه ، ولا يمارس بطريقة مطلقة وعارية عن مراعاة القيم والأخلاق الإنسانية والأعراف والتقاليد والأنظمة السوية والقيومية ، وأبرز هذه الضوابط:

الضابط الأول: عدم إخلال الترفيه بمصالح الدنيا والآخرة ، فلا ينبغي أن يؤدي إلى تضييع واجب ديني كإقامة صلاة وأمر بمعروف وإنفاق واجب وما في حكمه ، كما لا ينبغي أن يؤدي إلى تضييع واجب حياتي وديني كالعمل والإنتاج والقيام بأمر الأهل والولد.

الضابط الثاني: عدم أيلولة الترفيه إلى إحدى مفاسد الدنيا والآخرة ، كالوقوع في الضرر والهلاك بموجب الإفراط فيه ، والوقوع في المحرم ومقدماته بموجب مزاولة الترفيه الممنوع والمحظور.

الضابط الثالث: عدم الاعتداء على الآخر سواء في بدنه أو عقله أو نفسه أو ماله ، والله تعالى يقول: (ولا تعتدوا إن الله لا يحب المعتدين) [البقرة: 190] ، والاعتداء يحصل بالتعسف في مزاولة الترفيه أو في تجاوز حدوده وقيوده والمبالغة فيه ، وبغير ذلك مما يؤدي إلى الإضرار بالآخر والاعتداء عليه أو التقصير في حقه والتهاون فيه ، قال صلى الله عليه وسلم: "المسلم من سلم المسلمون من لسانه ويده".⁵ وقال: "لا يحل لمسلم أن يروع مسلماً". وقد جاء في قوله تعالى بخصوص المباحات: (تلك حدود الله فلا تعتدوها) [البقرة: 229] ، وجاء قوله بخصوص المحرمات: (تلك حدود الله فلا تقربوها) [البقرة: 187] ، فالمحرمات نهى الله تعالى عن الاقتراب منها ، فضلاً عن إتيانها وفعالها ، والمباحات نهى الله تعالى عن الاعتداء فيها ولم ينه عن فعلها أو الاقتراب منها ، لأن النهي مقتصر على الاعتداء.

الضابط الرابع: أن لا يؤدي الترفيه إلى تقرير خصلة التسبب والانفلات والميوعة في نفس الإنسان أو في حياة المجتمع أو في بنين الأمة كلها ، فالترفيه نوع من النشاط الإنساني المبني على ضروراته وحاجاته وأهدافه ، والمتربط مع غيره من الأنشطة التكليفية والعلمية والإنمائية والحياتية بصورة عامة ، إذ ربما يتخذ بعض الناس الترفيه أو الترويح طبيعة في نفوسهم وفعالاً ملازماً لكل نشاطاتهم واهتماماتهم ، الأمر الذي قد يؤول إلى خلاف ما وضع له هذا الترفيه ، وإلى تمييع الشخصية وتضييع الأوقات.

3.4.3. القاعدة الثالثة مقاصد الترفيه:

الترفيه وسيلة إلى مقاصده ، وهي سد الضرورة والحاجة الفردية والجماعية للراحة والتجدد ، ودفع الملل والسآمة والكلل ، واستبعاد عوامل الركود والجمود وتراجع الأداء الحياتي والعمل الحضاري ، فإذا كان يؤدي إلى مصالحه المشروعة ومنافعه الذهنية والنفسية والجسدية والفردية والجماعية العاجلة والآجل والظاهرة والباطنة ، فيحكم عليه بالجواز والإذن وجوباً وإلزاماً أو ندباً واستحباباً ، بحسب مراتب ذلك ومقاماته وأحواله المتعلقة بتحقيق الواجبات والمندوبات المقررة ، أما إذا كان يؤدي إلى حدوث المفاسد

والأضرار وإلى الوقوع في الانحرافات والشبهات العقيدة والسلوكية والقولية ، فإنه يحكم عليه بالمنع والحظر ، تحريماً ونهياً أو كراهة وبغضا ، بحسب مراتب ذلك ومآلاته وأحواله.

4.4.3. القاعدة الرابعة النيات في فعل الترفيه:

النيات هنا هي التوجه الباطني والقصد القلبي والعزيمة الداخلية لدى القائم بالترفيه والمزاولة لنشاطاته وأنواعه وصوره ، والترفيه ليس فعلاً عارياً عن عزيمة بالداخل وقصد نابع من القلب ، وإنما هو أداء عملي ، فكراً وسلوكاً ، وقد جاء في الحديث النبوي: "إنما الأعمال بالنيات وإنما لكل امرئ ما نوى." وجاء في القاعدة الكلية الفقهية والمقاصدية: (الأمور بمقاصدها) وإذا قرر الإنسان في نفسه ووعيه هذا المعنى ، فإن الترفيه - عندئذ - يصبح وسيلة هادفة وطريقاً إلى الخير والنفع والبناء بأنواعه المادية والروحية . وإذا تقرر هذا المعنى - كذلك - فإن الفراغ سينفي وجوده أصلاً ، أي أن الوقت كله يصبح مشغولاً ومملوءاً بالعمل النافع والإنتاج الصالح ، سواء كان هذا العمل إنتاجاً معرفياً وصناعياً وزراعياً أم كان ترويحاً هادفاً وترفيهياً مشروعاً.⁶

4. بعض المقاربات للأنشطة الترفيهية:

1.4. المقاربة النفسية للأنشطة الترفيهية:

للأنشطة الترفيهية جوانب نفسية أهمها:

- يوفر الفرص لتجربة خبرات جديدة والشعور بالاطمئنان والأهمية الذاتية.
- يوفر الفرص لإشباع رغبة حب الاستطلاع ، والاجتماعية وتأكيد الذات والتقليد والمحاكاة ، والتعبير عن النفس.
- يوفر الفرص لتنمية الثقة بالنفس ويقضي على الخجل ويبعث السعادة في الوصول وتحقيق النجاح.
- يعمل على تنمية صفات مثل الأمانة ، الإخاء ، والتحكم في المشاهير والريادة والتبعية ، والتلقائية والشجاعة ، والأصالة الطبيعية.
- يوفر أعظم الفرص للتخلص من الميول إلى العداوية في ظروف اجتماعية مقبولة.
- يعمل على رفع الصحة العقلية.
- يهيئ الفرص لعدم التماذي في أحلام اليقظة.
- يوفر التوازن بين الاستقلالية والتبعية للممارس.
- يعمل على تنمية النضج العاطفي لدى الممارس من خلال مواقف عديدة ومتنوعة تنشأ أثناء الممارسة.⁷

في حين يرى البعض تأثيرات الجوانب النفسية فيما يلي:

- إشباع الميول والدوافع المرتبطة باللعب وبالهوايات مما يساهم في تحقيق الرضا النفسي للفرد عن مشاركته في الأنشطة الترفيهية.
- تحقيق السرور والسعادة في الحياة من خلال إقبال الفرد على المشاركة في الأنشطة الترفيهية ، مما يؤدي إلى التخلص من عناء العمل ومن أعباء الالتزامات أو من التحرر من الارتباطات الأسرية أو الاجتماعية ومن ثم إحساسه بالسرور والسعادة لذلك ولاستمتاعه بنشاطه.
- تنمية الصحة الانفعالية للفرد وإعادة توازنه النفسي من خلال مشاركته في الأنشطة الترفيهية التي

⁶ موقع الشيخ سليمان الماجد www.salmajed.com/node/209/25.12.2008

⁷ تهناني عبد السلام محمد - الترويح والتربية الترويحية - ط1 - دار الفكر القاهرة 2001م ص: 119 - 120.

تساهم في التخلص والتقليل من التوتر النفسي ومن درجة القلق وحدة الاكتئاب لديه.
- زيادة قدرة الانجاز وإثبات الذات وذلك من خلال تحقيق النجاح في التجارب والمواقف والخبرات التي يواجهها الفرد في مواقف النشاط مما يؤدي أيضا إلى تنمية مفهوم الذات الايجابي لديه.⁸

2.4. المقاربة الاجتماعية للأنشطة الترفيهية:

وهي فيما يلي:

- يعمل على تنمية الفرد من الناحية الاجتماعية ، وهناك اتجاهات كالتعاون ، والصدق والعدل ، يمكن تنميتها من خلال الممارسة.

- إن الكيان والروح الرياضية ، قد تكون ناتجا لممارسة الأنشطة الترفيهية.

- توفر فرص عديدة لتبادل الآراء واكتشاف رغبات جديدة وتكوين صداقات جديدة من خلال الممارسة.

- تهيأ الفرص للممارس لأن يشعر بالاطمئنان والثقة والتوجه الذاتي.

- تهيأ الفرص للتدريب على إصدار القرار.⁹

في حين يرى بعض الباحثين ملخصة في العناصر التالية:

- تنمية القيم الاجتماعية المرغوبة وذلك كالتعاون واحترام القانون واحترام الغير واحترام المواعيد وخدمة الآخرين.

- تكوين وتوطيد الصداقات من خلال المشاركة في جماعة اللعب أو في جماعات الهويات مما يتيح الفرص للتعارف وللتقارب بين الأفراد وبعضها أو بين الجماعات وبعضها وتكوين وتوطيد الصداقات بينهما.

- الشعور بالانتماء والولاء للجماعة وذلك من خلال العمل على مشاركة الجماعة في أنشطتها والعمل على التعاون على تحقيق أهداف الجماعة التي ينتمي إليها الفرد ، وكذلك الحظوة بالقبول الاجتماعي.

- تنمية القدرة على التفاهم مع الآخرين واحترام آرائهم وذلك من خلال المشاركة في الأنشطة الثقافية التي تعتمد على الحوار والاستماع وتبادل الرأي بين الأفراد أو المناقشات بوجه عام.

- تنمية العلاقات الإنسانية وذلك من خلال اللقاءات التي تتم في مجال الترفيه في أوقات الفراغ ، وكذلك المشاركة في إحياء العديد من المناسبات الاجتماعية والقومية.

- التدريب على القيادة وذلك من خلال تبادل الأدوار في الجماعات والتعاون فيما بين أعضائها على تحقيق أهداف جماعات الترفيه.

- تقدير العمل الجماعي من خلال المساهمة لكل عضو في الجماعة على أداء دوره في تنظيم وتنفيذ الأنشطة المختلفة للترويج والتعاون والنجاح في تحقيق الأهداف التي تسعة الجماعة إلى تحقيقها.¹⁰

4.3. المقاربة البدنية والفسولوجية للأنشطة الترفيهية:

لممارسة أوجه الأنشطة الترفيهية العديد من التأثيرات الايجابية على النمو العضوي للفرد والتي تتلخص فيما يلي:

- الحصول على القوام المعتدل والرشييق والبعد عن النمط البدني وذلك من خلال أداء التمرينات والأنشطة البدنية وممارسة بعض الألعاب والرياضات.

8 محمد محمد الجمامي ، عايدة عبد العزيز مصطفى ، الترويج بين النظرية والتطبيق ، ط3 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2004م ص : 31 ، 39 ،

9 تهناني عبد السلام ، الترويج والتربية الترويحية ، مرجع سابق ص 120.

10 محمد محمد المحامحي ، عايدة عبد العزيز مصطفى ، الترويج بين النظرية والتطبيق ، م س ، ص: 31 ، 39.

- زيادة مرونة وكفاءة مفاصل الجسم وزيادة حجم العظام وتحسين كفاءتها ومعالجة آلام المفاصل والظهر وتطوير اللياقة البدنية والمحافظة على مستوى لائق من عناصرها وذلك كالقوة والجهد العضلي والسرعة والتوافق العصبي والعضلي ، وزيادة المقاومة الطبيعية للأمراض.

- رفع كفاءة عمل الجهازين الدوري والتنفسي حيث يتكيف كل منهما مع متطلبات المجهود البدني مما يؤدي إلى زيادة حجم عضلة القلب وقوتها والمحافظة على المعدل الطبيعي لكل من النبض وضغط الدم والإقلال من احتمال الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وذلك من خلال الوقاية من البدانة ومنتسب الدهون على جدران الأوعية الدموية وذلك كالكوليسترول الضار ، والدهون الثلاثية ، مما يقلل من فرص الإصابة بأمراض تصلب الشرايين والجلطة الدموية ، وكذلك التوتر النفسي والعصبي الذي يعد عاملا من العوامل المؤدية إلى الإصابة بتلك الأمراض.

- التخلص من الطاقة الزائدة عن احتياجات الفرد ، مما يساهم في تحقيق الاسترخاء البدني والعصبي للجسم وتجديد نشاط وحيوية الفرد.

- الوقاية من التعب الذهني حيث أن ممارسة الأنشطة الترفيهية تؤدي إلى التخلص من الإرهاق الذهني وتجديد نشاط وحيوية الفرد وبخاصة تلك الأنشطة التي تعتمد على التركيز الذهني في ممارستها.

- زيادة قدرة الفرد على زيادة إنتاجه في العمل مما يتيح له فرصة زيادة دخله المادي ومن ثم إشباع حاجاته الأساسية وتوفير مستوى معيشي وحيات أفضل له.¹¹

في حين ترى بعض الباحثين المقاربة الفيزيولوجية للأنشطة الترفيهية في العناصر التالية:

- يعمل على تنمية قوة وتناسق ومرونة عضلات الجسم والتوافق العضلي العصبي.

- يعمل على رفع مستوى الحيوية ، والجلد ، ومقاومة التعب.

- يعمل على التخلص من الضغط العصبي وبالتالي يعمل على الراحة.

- يعتبر هي أفضل الوسائل للراحة والاسترخاء.

- يعمل على التخلص من الطاقة الزائدة.¹²

4.4. المقاربة التربوية للأنشطة الترفيهية:

1.4.4. تعلم مهارات وسلوكيات جديدة:

بالرغم أن التأكيد في النشاط الترفيهي بالذات ليس على المتعلم ولكن على الاستمتاع بالنشاط فإن هناك مهارات جديدة تكتسب ويمكن استخدامها مستقبلا ، ومن الواضح أن المهارات الجديدة تنعكس في سلوك جديد ، على سبيل المثال القراءة كنشاط ترفيهي تكسب الشخص سواء العادي أو الخاص مهارات جديدة لغوية ونحوية التي يمكن استخدامها في المحادثة والمكاتبة مستقبلا.

2.4.4. تقوية الذاكرة:

هناك نقاط معينة يتعلمها الشخص أثناء نشاطه الرياضي والترفيهي يكون لها أثر فعال في الذاكرة ، على سبيل المثال إذا اشترك الشخص في أدوار تمثيلية فإن حفظ الدور يساعد كثيرا على تقوية الذاكرة ، حيث إن الكثير من المعلومات التي تتردد أثناء الإلقاء تجد مكانا في "مخازن" المخ ويتم استرجاع المعلومة من "مخزنها" في المخ عند الحاجة إليها فيما بعد الانتهاء من الدور التمثيلي وأثناء مدار الحياة العادية.

3.4.4. تعلم حقائق المعلومات:

هناك معلومات حقيقية يحتاج الشخص سواء عادي أو خاص إلى التمكن منها ، على سبيل المثال

11 محمد محمد المحامحي ، عائدة عبد العزيز مصطفى ، الترويح بين النظرية والتطبيق ، ص: 37 ، 38 .
12 تهاني عبد السلام محمد ، الترويح والتربية الترويحية ، مرجع سابق ، ص: 119 .

المسافة بين نقطتين أثناء مرحلة ما ، وإذا اشتمل البرنامج الترفيهي رحلة بالطريق من النقطة (أ) إلى النقطة (ب) فإن المعلومة التي تتعلم هنا هي الوقت الذي تستغرقه هذه الرحلة ، وتخزن هذه المعلومة في المخ لتسترجع عند الحاجة كما ذكر سابقا.

4.4.4.4 اكتساب القيم:

إن اكتساب معلومات وخبرات عن طريق الرياضة والترفيه يساعد الشخص على اكتساب قيم جديدة إيجابية على سبيل المثال تساعد رحلة سياحية على اكتساب معلومات حول البيئة الطبيعية ، وفي هذه المرحلة نرى اكتساب لقيمة المحافظة على البيئة ، والقيمة الاقتصادية في دور البيئة الطبيعية ك مكسب اقتصادي ، والقيمة الاجتماعية كالاحتكاك بعناصر أخرى.

5. الترفيه ودوره في الحفاظ على الامن القومي :

في دراسة قامت بها جامعة الملك سعود بالتعاون مع جامعة نايف للعلوم الأمنية والمتعلقة بالاهتمام بجوانب الترفيه ، وهي في تقديرنا توصية بالغة الدلالة ، ذلك لأن كثيرا من الدراسات العلمية المحكمة أثبتت علاقة الاكتئاب العضوية بالتطرف سواء التطرف باتجاه المخدرات للهروب ولو تحت طائلة الوهم من تلك المشاعر الحادة والمنكسرة ، أو التطرف باتجاه أقصى اليمين بحثا عن النزاهة وهي عملية تعويضية يعرفها المختصون في الدراسات النفسية ، ويولونها كثيرا من الاهتمام في أساليب العلاج ، خصوصا في مثل هذه الظروف الحياتية التي تكتظ بالضغوط نتيجة الأزمات ، والحروب ،

والمشكلات الاقتصادية ، التي تجعل كثيرين يعيشون على مدى الساعة تحت ضغوط نفسية ،¹³ قد تصرفهم عن التفكير السليم ، ولا شك أن وسائل الإعلام بتقنياتها السريعة والدقيقة التي تلاحق قضايا القتل والجرائم وبأدق التفاصيل تسهم بالقدر الأكبر في تعزيز حالات الاكتئاب والقلق والتوتر.

من هنا تأتي أهمية الترفيه لإعادة التوازن إلى النفوس ، للتخفيف من حدة الاحتقان ، وبالتالي إعطاء الفرصة للإنسان للتفكير بمشكلاته بما تستحق من الوعي ، بعيدا عن الهروب المتطرف يمينا أو يسارا ، للنفاد أو التخلص من تلك الضغوط ، استجابة لمعطيات قاعدة (روحوا القلوب ساعة بعد ساعة). وهذه التوصية التي نعتقد أنها التقت واحدا من أهم أسباب التطرف بنوعيه.. التطرف الفكري الذي يتمثل في التشدد الديني ، أو التطرف الهروبي الذي يتمثل في اللجوء للمخدرات ، هي خطوة في الاتجاه الصحيح لتأسيس قاعدة علاجية تقوم على إعادة البناء النفسي للمجتمعات والأفراد من خلال تفرغ تلك الشحنات من الإحباط والاكتئاب ، ورفع ما علق بالنفوس من الأحمال بواسطة الترفيه البريء ، لتمكينها بالتالي من تصويب مساراتها الحياتية بشكل متزن ، وبما يستقيم مع التفكير السليم والمنطق المعتدل.

لذلك فإن زيادة جرعات الترفيه لا يمكن عداها في سياق العبث أو تقطيع الوقت كما قد يتوهم البعض ، وإنما هي أحد أهم المداخل الحقيقية لمواجهة أزمة الأمن الفكري في عالم يمتلئ بالضجيج ، ونشرات الأخبار التي تضخ أخبار الموت والنزاعات ، واليوتيوب الذي يأخذ أيّ جنحة من مكانها المنزوي ليضعها أمام كل الحواس كما لو أن كل واحد يعيش كل تفاصيلها ، الأمر الذي تفاقم من حدة التوترات النفسية ، ويدفعها للتحكم في سلوك البعض ، والتدخل في طريقة تفكيره¹⁴.

ولعل هذا هو ما شجع بعض حكومات الدول المتقدمة على تعزيز اقتصاديات وصناعة الترفيه ، بعد أن لاحظوا الإقبال الكبير عليها للتخلص من أعباء الحياة الصارمة ، ولا شك أننا نكون بأمر الحاجة إلى ترقية الاهتمام بوسائل الترفيه في إطار ديننا وتقاليدنا وعاداتنا ، لتبني مزيد من المشاريع الترفيهية التي سينعكس أثرها على حياتنا من زاويتين : الزاوية الأولى وهي الأهم: تحقيق التوازن النفسي لمواجهة مخاطر

الأمن الفكري والسلوكي ، والأخرى: إيجاد مداخل اقتصادية جديدة لصناعة الترفيه ، وفتح مزيد من فرص العمل لأبنائنا.

ولا نشك أن ترجمة هذه التوصية إلى برنامج عمل وطني ، سيحقق هذه المعادلة التي طالما تحدث عنها كثيرون ، قبل أن تأتي اليوم كمحصلة لأبحاث ودراسات علمية عالجهها هذا المؤتمر بالغ الأهمية

6. الترفيه واستثمار أوقات الفراغ:

تنبه العلماء والباحثون لأهمية وقت الفراغ خاصة وأنه أصبح ظاهرة اجتماعية تهدد المجتمعات ، مما جعلها ترى أن السيطرة على وقت الفراغ شرط أساسي لتحقيق السلام والأمن الاجتماعيين وسلامة العلاقات الاجتماعية ، ويعرف بعض علماء الاجتماع وقت الفراغ كمنشأ اجتماعي يعتمد على العلاقات الاجتماعية والالتزامات المتبادلة والاتفاقات كما خضع لتنظيمات خاصة أسست عليها نواد وجمعيات أخذت موضوع الترفيه كعنوان رئيسي لعملها ونشاطها ، ويعرفه البعض بأنه طرح كل نشاطات الإنسان خلال الساعات الأربع والعشرين كساعات العمل والنوم وتناول الطعام وقضاء الحاجات النفسية وورد هذا التعريف في قاموس علم الاجتماع بأنه الوقت الفائض بعد خصم الوقت المخصص للعمل والنوم والضرورات الأخرى من الأربع والعشرين ساعة.

وهناك مجموعة أخرى من التعريفات لا تهتم بفكرة الوقت ، بل بنوع النشاط الذي يمارسه الإنسان أو الصفة الشخصية لممارسي هذا النشاط ، بأنه اتجاه عقلي وروحي ، غير نابع من ظروف خارجية وليس نتاجاً للوقت أو مرتبط بأوقات الإجازات والعلاقات والعطلات الدورية ويؤكد على أنه موقف عقلي وحالة تتعلق بالروح أساساً وربما نجد بعضاً مشتركاً بين التعريف الأخير وهو الوقت الذي يتحرر فيه المرء من العمل والواجبات الأخرى والذي يمكن أن يستغل في الاسترخاء والترويح والإنجاز الاجتماعي أو تنمية حاجات شخصية ويقوم بها الفرد من إرادته الشخصية بهدف الراحة أو التسلية أو زيادة المعرفة أو ترقية المواهب الخاصة ، أو تنمية المشاركة الإرادية في المجتمع المحلي بعد الانتهاء من مهام المهنة ، والأسرة ، والواجبات الاجتماعية الأخرى.¹⁵

وقلة أماكن الترفيه وقضاء وقت الفراغ ، أدت إلى انتشار ظواهر لم تكن معروفة بحدتها في المجتمعات السابقة ، وهي مجتمع الشوارع ^{عز} فلقد أصبح الشباب يضيع أوقاته في الطرقات في تفاهات لا منفعة فيها ، وقد يتورطون أحياناً في سلوكيات منحرفة كالسرقة وتعاطي المخدرات ، وكثرة وقت الفراغ لدى الشباب بالإضافة إلى الوسائل المتطورة التي أنتجها التقدم العلمي والتقني وعدم التحكم في آليتها وكيفية استثمارها ، وقدرتها على جذب الشباب إليها خصوصاً الشباب الذي لم يدخل معترك الحياة بعد ، تتطلب التخطيط لاستثمار أوقات الفراغ عند الشباب ، لفهم حاجاتهم ورغباتهم ، وخلق الوعي بأهمية استثمار أوقات فراغهم ، وتدريبهم على حسن استثماره ، بوضع برامج تحقق له توازناً انفعالياً وعقلياً وصحياً واجتماعياً ، بحيث يغدو وقت الفراغ منفذ تعبير عن حاجاتهم ورغباتهم المكبوتة ، وبذلك يكسبهم أنماطاً من السلوك وتعزز العطاء ، ويمكنهم من التكيف الاجتماعي الذي يتفق مع المعايير الاجتماعية ، ويؤدي عدم استثمار أوقات الفراغ إيجابياً إلى وقوع الشباب في مشكلات منها القلق ، التوتر ، الخوف من الذات ، الانهيار الأخلاقي ^{عز} تعاطي المخدرات ^{عز} وهذه كلها سلوكيات تؤدي إلى الحط من قيمة الإنسان ، وبناء مظاهر الضعف والجمود والسلبية والانحراف لديه وإضعاف شخصيته الاجتماعية ، ويأتي النشاط الترفيهي في مفهومه الخاص في تلك النشاطات والألعاب والتي تمارس في أوقات الفراغ والتي تمثل بالدرجة الأولى وسيلة من وسائل استثمار أوقات الفراغ.¹⁶

15 أحمد عبد الله أحمد العالي ، الشباب والفراغ ، منشورات دار السلاسل ، ط1 ، الكويت ^{عز} 1985 ص: 14
16 كمال درويش ، محمد الحمامي ، رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1997 ، ص: 42.

7. النظام الاجتماعي وتصميم برامج الترفيه:

تؤكد الدولة المتقدمة على أهمية البرامج في مجال أوقات الفراغ و الترفيه ، لدورها في تنمية وتطوير شخصية الفرد ككل وفي تحقيق النمو المتكامل له وذلك لكونها من أهم الوسائل التربوية لتحقيق أهداف التربية بوجه عام وفي تحقيق أهدافها في استثمار وقت الفراغ بوجه خاص ، ومن الضروري أن تصميم أو بناء البرامج الترفيهية يتأثر بالعديد من التغيرات الثقافية والاجتماعية والاقتصادية المرتبطة بالمجتمع ، وذلك بالإضافة إلى طبيعة المستفيدين من تلك البرامج ، مما يستدعي دراسة تلك المتغيرات عند تصميم البرامج لكي تتماشى مع الفلسفة التربوية للمجتمع ومع احتياجات الأفراد المشاركين في البرنامج أو الذين يتم تصميم البرنامج من أجلهم ، ومن بين هذه المتغيرات التي يجب دراستها نجد:

1.7. دراسة المجتمع:

يحدد البناء الاجتماعي الفلسفة التربوية التي تسود المجتمع ، وفي ضوء تلك الفلسفة يتم التخطيط لبرامج الترفيه وفقا للمتغيرات الفلسفية التي تسود في المجتمع مع مواكبة درجة التغير الاجتماعي الذي يحدث نتيجة لعوامل عديدة والتي تختلف من مجتمع لآخر وتمس عوامل التغير عدة عناصر ، أهمها البناء الاجتماعي والعلاقات الاجتماعية التي تسود في المجتمع ، ولذا يجب على مصممي برامج الترفيه مراعاة أهم عوامل التغيير الاجتماعي والمواقف الجديدة التي يعاصرها أفراد المجتمع وذلك حتى تتماشى تلك البرامج مع الظروف العصرية للمجتمع ولتواكب الاتجاهات التربوية المعاصرة وألوان المعرفة المتدفقة في القرن العشرين.

ولتصميم البرامج التربوية يجب دراسة العديد من العوامل المؤثرة في البناء الاجتماعي وذلك من خلال جمع المعلومات عن أهم المتغيرات المجتمعية التالية:

- الانتشار الثقافي في المجتمع والمستوى التعليمي للفرد ، والعادات والتقاليد السائدة في المجتمع والمعتقدات السائدة في المجتمع والمرتبطة بالدين ، مع مقدار التقدم العلمي والتقني في المجتمع.

- مشكلات المجتمع واحتياجاته ، نمط الحياة فيه ، واتجاهاته نحو الترفيه ، واهتمامه بالرياضة والفنون

- التوزيع السكاني في المجتمع ، وحجم البطالة فيه ، وبمراعاة هذه الجوانب يمكن لبرامج الترفيه إذا صيغت في هذا الإطار فإنه يتم تحقيق الأهداف المرجوة منها.

2.7. دراسة الإمكانيات:

يجب على مصممي برامج الترفيه من دراسة الإمكانيات المتاحة والإمكانات التي يمكن توفيرها في ضوء التمويل المقرر لعملية بناء البرنامج وذلك فيما يرتبط بكل من الإمكانيات المادية والبشرية من حيث الكم والكيف أو النوع ولذا فإن على هؤلاء المصممين للبرامج القيام بإجراء العديد من الإحصائيات التي تسعى إلى الحصول على البيانات الدقيقة عن أهم الإمكانيات التالية:

- المتوفر من المنشآت التي تخدم كافة أنشطة الترفيه وذلك من حيث العدد والكم.

- المتاح من الأجهزة والأدوات المرتبطة بالترفيه الرياضية أو الترفيه الخلوي أو الاجتماعي أو الفن أو الثقافي وذلك من حيث العدد والكم ، والمتوفر من أخصائيي الأنشطة الترفيهية وذلك من حيث العدد والكم إضافة إلى المؤهلين من حيث الكيف أو النوع وفقا لمؤهلاتهم العلمية.

- المتاح من الوسائل التعليمية ووسائل الاتصال الجماهيري ووسائل الأمان والسلامة أثناء الممارسة وتسمح هذه المعلومات أو الإحصائيات بتحديد كم ونوع الإمكانيات المادية والبشرية والتمويل

المالي ومصادره لضمان نجاح البرامج والوصول إلى أهدافها¹⁷.

8. معايير اختيار الأنشطة الترفيهية:

يجب على مصممي برامج الترفيه من مراعاة المعايير العلمية التالية في اختيارهم لأوجه برامج الأنشطة الترفيهية التي يقومون بالتخطيط لها وهي:

. **معايير الإنجاز:** وذلك يشير إلى وجود علاقة وثيقة بين أوجه النشاط والأهداف بطريقة تسمح بتحقيق تلك الأهداف.

. **معايير الاهتمام:** تكون تلك الأوجه من النشاط مرغوبة وتحظى بالاهتمام والميول طرف ممارستها.

. **معايير النضج:** في ضوء مراعاة مستوى النضج و سن المشاركين في البرنامج وفق نوع الجنس.

. **معايير الأمان والسلامة:** يضمن عدم إلحاق أضرار بالممارسين.

. **معايير الاقتصاد:** قصد ضمان استقلال عقلائي للبرامج دون تكلفة ترهق المتكفل والممارس.

. **معايير الواقعية:** اختيار أوجه النشاط التي يمكن تنفيذها بالإمكانات المادية والبشرية المتاحة.

. **معايير الفائدة:** والمتمثل في إحداث معرفة جديدة للممارس.

. **معايير القيمة النسبية:** ويقصد به اختيار أوجه النشاط في ضوء المفاضلة بين بعضها وذلك وفقا لقيمة

النشاط للفرد.¹⁸

9. الأنشطة البدنية الترفيهية:

1.9. **علاقة الرياضة بالترفيه:** الترفيه هو ظرف انفعالي ينتاب الإنسان وينتج من الإحساس بالوجود

الطيب في الحياة ومن الرضا ، وهو يتصف بمشاعر كالإجادة ، الإنجاز ، الانتعاش ، القبول ، النجاح ، القيمة الذاتية ، السرور ، وهو يدعم الصورة الإيجابية للذات ، كما أنه يستجيب للخبرة الجمالية ، تحقيق الأغراض الشخصية والتغذية الراجعة من الآخرين وهو أنشطة مستقلة للفراغ مقبولة اجتماعيا.

وكانت الرياضة تحظى بدعم كبير في مجال الترفيه وشكلت اتجاهات إيجابية من أمرين أولاهما العقيدة الدينية فالألعاب الأولمبية على سبيل المثال كانت نظام لتكريم ما أسموه كبير الآلهة (زيوس) أما الأمر الثاني فهو العقيدة الفلسفية التي دعمت الرياضة بأفكار مستتيرة أرسى دعائمها مفكرون أمثال أرسطو وأفلاطون وعرف الشعب لروماني بأنه شعب براجماتي (عملي) فمن الأيام الأولى للإمبراطورية الرومانية كانت تسهيلات الترفيه متوافرة بشكل يتيح لكل مواطن حر أن يشترك فيها ، فلقد تعمدت الدولة توفير التسهيلات الرياضية لأسباب صحيحة ولقد نظر إلى الأنشطة البدنية على أنها هدف وغاية في حد ذاتها بالإضافة إلى أنها وسيلة للياقة البدنية ، ومع ظهور الحمام الروماني وهو حمام شعبي الذي بينهم بأدوار ترفيهية صحيحة تتعدى مجرد الاستحمام.

وكانت دعوات الفلاسفة أمثال جوفيتال وسينكا الذين دعوا إلى التعلم والفلاسفة واللياقة البدنية والتأمل في الحياة استغلالا للوقت ، وينسب إلى جوفيتال مقوله (العقل السليم في الجسم السليم) وتزايد عدد المشتركين في الترفيه تزايدا ملحوظا وقد ظهرت حالات لعب التنس وغيرها من الألعاب بصورة رسمية وكانت لعبة كرة القدم في شكلها البدائي ، أحد أفضل ألعاب الطبقة العاملة. وبدأت الفترة النوعية لمجال الترفيه ابتداء من عصر النهضة والثورة الصناعية حيث عرف مجال الترويح تكفلا حقيقيا من طرف الحكومات والمفكرين وعمامة الشعوب¹⁹.

17 كمال درويش ، محمد محمد الحمامي ، رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ ، مرجع سابق ، ص:43.

18 دان كورين ، الترويح فن وريادة ، ترجمة سعيد حشمت ، حلمس إبراهيم ، القاهرة ، دار النهضة المصرية ، 1964 ، ص:123.

19 كمال درويش ، دامين الخولي ، الترويح وأوقات الفراغ ، مرجع سابق ، ص ، ص: 135 ، 134

2.9 . معنى الأنشطة البدنية قصد الترفيه:

تتصل الرياضة اتصالاً وثيقاً بالترفيه ، فلقد ولدت الرياضة في كنف الترفيه والرياضة مثلها مثل الترفيه في وقت الفراغ ، ولعل الترفيه هو أقدم النظم الاجتماعية ارتباطاً بالرياضة ، وربما كان أقدم من التربية في اتصاله بالرياضة فلطالما استخدم الإنسان الرياضة كمتعة وتسلية ونشاط ترفيهي في وقت فراغه ، ومن الملاحظة أن دور مؤسسات الترفيه وأنشطة الفراغ في المجتمع المعاصر قد أصبحت من الكثرة والتنوع وخاصة فيما يتطلب بالأنشطة البدنية والرياضية ، بحيث تتنوع مشاركة الأفراد والجماعات في ضوء الاعتبارات المختلفة كالسن والميول ومستوى المهارة... الخ ، الأمر الذي يعمل على تخطي هذه الاتصالات بين الأجيال وتضييق الفجوة بينهما ، وبالتالي يربط المجتمع بشبكة من الاهتمامات والاتصالات من خلال الأسرة (كوحدة مجتمعية) مما ينتج قدراً كبيراً من التماسك والتفاهم والاتصال داخل المجتمع الواحد.

وأشار إلياس ودينينجDinning - Elias سنة 1970 إلى أن هناك أكثر من معنى للرياضة يتصل بمفهوم الترفيه:

. المعنى الأول: الرياضة قد تكون بحثاً عن الإثارة في مجتمعات غير مثيرة طابعها التبدل ، وعلى عكس ما هو متوقع قد لا تزيل التوتر ، ومنظمات الرياضة من واقعية الأداء المشاهد ، وقياس الأداء والمنافسة قد اختيرت لاستشارة وتنفيذ ديناميكية القرار والفعل ، غير أن هذا المعنى تجاهل الاسترخاء وإزالة التوتر الذي يعقب المباراة بعد أن تصل الاستشارة إلى قمتها.

. المعنى الثاني: يتصل بالممارسة الرياضية اكتساب الممارسة ببعض القيم والفوائد البدنية والصحية كاللياقة البدنية والمهارة الحركية والتنفيس عن الطاقات البدنية والنفسية.

. المعنى الثالث: يتصل بحضور الرياضة ومشاهدة منافساتها كأن يصحب الفرد بعضاً من أفراد أسرته وأصدقائه ، حيث يشعر المشاهدون بالحضور الاجتماعي وبمشاعر التضامن والتوحد ولو مؤقتاً من خلال المباراة في مقابل مشاعر الاغتراب والعزلة²⁰.

3.9 . الأنشطة البدنية الترفيهية كقيمة اجتماعية:

يوفر النشاط البدني الترفيهي فرصاً طبيعية لنمو الشخصية الإنسانية للفرد بشكل يتصف بالتكامل والشمول ، حيث يندمج من خلال الأنشطة البدنية مع الجماعات والفرق التي تمده بالصدقة والعشرة والآلفة الاجتماعية وتجعله يتقبل معايير مجتمعة ، وينطبق مع قيمة وبدرك دوره كفرد في المجتمع مما يساهم في تشكيل اتجاهاته ورغباته ، وجوهر استثمار الرياضة يمكن في ممارستها طيلة عمر الرياضي في عاداته وأسلوب تناوله الطعام وجدول واجباته الاجتماعية وحياته الدراسية ، والمسافة التي يقطعها في حمله الأكبر وأعظم من أي شيء آخر ، حتى ولو دخل كلية كمنافسة وهو غير مستعد ، وهذا التطلع والتسوق للنصر متساو أحياناً مع الحافز للجري²¹.

إن الأهداف التي تحقق الرياضة كوسيلة لتنمية الشخصية يجب النظر إليها في ضوء الإطار الذي تمارس من خلاله ، والسماح للشخصية المرغوبة والقدرة على اللعب من خلال قواعد محددة هي التي تخلق الرياضي الممتاز ، والخسارة والمكسب تبقى إلى جانب ذلك قيمة أقل من تحقيق السمات الشخصية وربما يصعب على صغار الشباب والأطفال تقبل هذه الحقيقة ، وكذلك الفرق الصغيرة وفرق الأقاليم التي ربما تهدف إلى تحقيق احتياجات الأفراد أكثر من كونها تمثل روحاً للفريق على المدى القصير دون النظر للمدى الطويل والنتائج المرجوة منه ، وعلى العموم فإن الجماعات المراهقة غالباً ما تركز إلى فكرة الانتصار بأي ثمن²².

²⁰ كمال درويش ، دامين الخولي ، الترويح وأوقات الفراغ ، مصدر سابق ص: 135.

²¹ كوبلان ، أرون ، كيف تتلوق الموسيقى ، ترجمة محمد رشاد بدران ، الشركة العربية للطباعة والنشر ، القاهرة 1976 ، ص: 95.

²² Gilles Pronovost, loisir et société, les presses de l'université du Québec, 1eme édition, 1997, p 59.

وتشير الدراسات المهمة بتحليل دوافع ممارسة النشاط الرياضي أن هناك ست فئات أساسية لهذه الدوافع تتمثل في تنمية المهارات والكفايات الحركية والانتساب للجماعة وتكوين الصداقات وكذلك الحصول على النجاح والتقدير إضافة إلى التمرين وتحسين اللياقة البدنية والتخلص من الطاقة والحصول على خيرة التحدي والاستثارة.²³

4.9. ممارسة الأنشطة البدنية الترفيهية:

تختلف أوجه ممارسة الأنشطة البدنية الترفيهية حسب الميول وحسب الحاجة فهي تتميز بين الأفراد وبين الجماعات الممارسين لمختلف الأنشطة البدنية الترفيهية ويمكن أن نحصر بعض أوجه تلك الممارسة:

1.4.9. الممارسة من أجل الاسترخاء والتجديد: يقصد هذا الصنف من الممارسين للأنشطة البدنية الترفيهية البحث عن الاسترخاء والتجديد سواء تعلق الأمر بالجانب النفسي كالتخلص من الضغوط الناتجة عن ساعات العمل أو من الحياة الاجتماعية ، أو من جانب التخلص من الإرهاق العضلي الذي قد ينتج سواء من قلة الحركة بعد الأعمال التي تتطلب ساعات من الجلوس عند المكتب ، أو من الإرهاق العضلي الناتج عن الأعمال الشاقة التي تتطلب مجهود عضلي ، إذا ف يسعى الممارسون من خلال تلك الأنشطة البدنية الترفيهية البحث عن الاسترخاء والتجديد ، وتظهر تلك النشاطات مثلا في السباحة ، المشي في الحدائق العامة والغابات ، ركوب الدرجات ، الصيد البري أو البحري وهناك الكثير من النشاطات التي يمكن أن تستجيب لهذا النوع من الممارسة.

2.4.9. الممارسة من أجل اللياقة البدنية: يمارس بعض الأشخاص الأنشطة البدنية الترفيهية قصد الحفاظ على اللياقة البدنية ، من خلال التمارين المختلفة ، أو من طبيعة الألعاب الممارسة ، وقد تكون هذه الأنشطة يومية أو اسبوعية ، ويمكن أن تمارس حتى عند رياضي النخبة وغالبا ما تكون ضمن فترة الراحة.

3.4.9. الممارسة من أجل المعرفة: تساهم ممارسة الأنشطة البدنية الترفيهية في تنمية الجانب المعرفي للممارسين فهي تسعى الى تحقيق بعض أهداف التربية البدنية والرياضية ، فمن خلال ممارسة مختلف الأنشطة يتمكن الممارس من اكتساب المعارف المختلفة سواء تعلق الأمر بالجانب المعرفي الخاص بنوع النشاط الممارس ، أو الجانب المعرفي المتعلق بطبيعة المكان مثل التضاريس المحيطة بنوع النشاط كالغابات والجبال والصحراء والبحار والأنهار والوديان ، أو معرفة التأثيرات الايجابية لنوع النشاط الممارس وغير ذلك من الجوانب المعرفية.²⁴

4.4.9. الممارسة من أجل المغامرة: يبحث بعض الممارسين لبعض الأنواع من الأنشطة البدنية الترفيهية عن جانب المغامرة ، فهم يهدفون أساس من خلالها الى اكتشاف القدرات البدنية والنفسية التي يمكن بلوغها ، وتتطلب هذه الأنشطة بخلاف الأنشطة الأخرى نوعا من التدريب العالي التقنية ، نظرا لما تتميز به من الخطورة ، وهي تتطلب توفير جانب من الامن والسلامة للممارسين ، مثل القفز بالمظلات وتسلق الجبال والتزحلق على الثلج أو ركوب الزوارق المختلفة وهناك العديد من هذه الأنشطة.

5.4.9. الممارسة من أجل الرغبة النفسية: هناك صنف من الممارسين يبحثون من خلال الأنشطة البدنية الترفيهية على إشباع رغباتهم النفسية فهم يعتبرون أن ممارستهم لتلك الأنشطة هو عبارة عن تعبير عن مكنوتاتهم الداخلية ، فممارسة بعض الأنواع من الأنشطة البدنية الترفيهية تعطيهم المجال للتعبير عن مشاعرهم ومكنوتاتهم الداخلية ، فهم لا يبحثون عن الجوانب البدنية أو المعرفية أو غير ذلك ، فجد مثلا ممارسة الصيد فبعض الأشخاص يمارس هذا النشاط وقد يقطع المسافات الطويلة ، وقد ينتقل الى قارة أخرى ، ويصرف

²³ Michel Jamet, le sport dans la société, éditions l'harmattan, 1eme éditions, 1991, p 68.

²⁴ Gervais Deschenes, le loisir, une quête de sens, les presses de l'université de l'aval, Canada, 1eme édition , 2007, P:41.

الكثير من المال ، ليس من أجل تناول ذلك الصيد وإنما من أجل إشباع تلك الرغبة النفسية الموجودة بداخله والتي لا يجد مجال للتعبير عنها إلا بممارسة ذلك النشاط.²⁵

5.9. المهام الأساسية في ممارسة الأنشطة البدنية الترفيهية:

1.5.9. مهمة الفرد: يعتبر كل فرد مسؤول عن نفسه في ممارسة الأنشطة البدنية الترفيهية فهو بالدرجة الأولى المحفز والمرشد والممارس ، وهو الذي يجب أن تكون لديه الدافعية نحو ممارسة النشاط باعتبارها ذلك المثير الداخلي الذي يحرك سلوك الفرد ، وهي القوة التي تدفعه لإشباع أو تحقيق حاجة أو منفعة ، وهي المسؤولة عن خلق حالة النشاط والحيوية.

2.5.9. مهمة المجتمع: يلعب المجتمع دورا أساسيا ، في توجيه الفرد نحو ممارسة الأنشطة البدنية الترفيهية ، فالثقافة التي يتمتع بها المجتمع هي التي ستعكس صورتها على الفرد ، فهو يتأثر بثقافة مجتمعه لأنها الايديولوجية التي تميز جماعة عن أخرى بما تقوم به من عقائد وقيم ومبادئ وسلوك وقوانين و مجموعة العادات والتقاليد والنظم والأعراف والأفكار التي تسود المجتمع ، فهي تدفع الفرد إلى إطلاق طاقاته والتعبير عن حاجاته.²⁶

3.5.9. مهمة الجمعيات المحلية: يظهر الدور الاساسي للجمعيات المحلية على اختلاف مستوياتها في ممارسة الأنشطة البدنية الترفيهية - سواء تعلق الامر بالبلدية أو الولاية أو الوزارات المعنية - في توفير الامكانيات اللازمة و التأطير ، وذلك باستحداث مساحات اللعب والهيكل القاعدية ، وتوفير الوسائل الى جانب العمل التوعوي ، من خلال الاعلام ، وكذلك من حيث التشجيع على العمل الجماعي بإنشاء النوادي الرياضية والجمعيات الجوارية ، التي تعمل على تأطير الممارسين من كل الفئات والأعمار ، وتوجيههم وتحفيزهم نحو ممارسة الرياضة بصفة عامة ومن ضمنها الأنشطة البدنية الترفيهية.²⁷

الخاتمة:

من خلال هذه المقاربة يمكن أن نستخلص أن مجال الترفيه مجال واسع يستند الى أسس علمية وقانونية ، وهو مرتبط بكل أطراف المجتمع المختلفة من حيث السن أو الجنس أو التباين الطبقي والفكري ، ويتناول كل جوانبه سواء الاجتماعية أو الصحية أو النفسية أو السياسية ، وهو منظومة تربوية شاملة تهتم بجميع جوانب الفرد المختلفة ، تسعى الى ايجاد ذلك التوافق والتوازن في حياته اليومية ، وفي تنشئته الاجتماعية واندماجه الاجتماعي كعضو فعال في المجتمع.

وقد تناول موضوع الترفيه العديد من المذاهب الفلسفية ، والعلمية ، وكل فسره على النحو الذي يوافقه مذهبه ، واتمائه الايديولوجي ، وتناول الاسلام موضوع الترفيه بنوع من التفصيل وجعل له قواعد وضوابط ليتفاعل معه المجتمع المسلم.

والترفيه عن النفس من الامور الضرورية التي يحتاجها الناس خلال حياتهم اليومية ، فهي تحقق أهدافا إيجابية ، وخبرات تجعل من الشخص الممارس يتصف بالصحة البدنية والسلامة العقلية والسمو الخلفي والنفسي والاجتماعي.

وتعتبر الأنشطة البدنية الترفيهية ، جزءا هاما من المنظومة الترفيهية فهو يوفر فرصا طبيعة لنمو الشخصية الإنسانية للفرد يشكل يتصف بالتكامل والشمول ، حيث يندمج مع الجماعات والفرق التي تمده بالصدقة والعشرة والآفة الاجتماعية وتجعله يتقبل معايير مجتمعة ، وينطبع مع قيمة وبلدك دوره كفرد في المجتمع مما يساهم في تشكيل اتجاهاته ورغباته.

²⁵ عبد اللطيف محمد خليفة ، الدافعية للإنجاز ، دار غريب للطباعة والنشر ، القاهرة ، 2000 ، ص: 68.

²⁶ أيميل رعد ، الموسوعة الفكرية ، مكتبة الناشرين ، لبنان ، 2007 ، ص: 132.

وينقسم الممارسون للأنشطة البدنية الترفيهية من حيث الاهداف ويتباينون حسب أوجه الممارسة ، وحسب الميول وحسب الحاجة ، فهي تتمايز بين الافراد وبين الجماعات ، حيث المبتغى من وراء ممارستها ، وهي تتعدد وتتوعد حسب طبيعتها ، والهدف من ممارستها ، وقد تتميز من مجتمع الى اخر ،

قائمة المراجع:

باللغة العربية:

- 1 - أمين الخولي ، كمال درويش ، الترويح وأوقات الفراغ ، ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة 2001.
- 2 - أحمد عبد الله أحمد العالي ، الشباب والفراغ ، منشورات دار السلاسل ، ط1 ، الكويت 1985.
- 3 - تهناني عبد السلام محمد - الترويح والتربية الترويحية - ط1 - دار الفكر العربي القاهرة 2001م .
- 4 - دان كورين ، الترويح فن وريادة ، ترجمة سعيد حشمت ، حلمس إبراهيم ، القاهرة ، دار النهضة ، 1964.
- 5 - حلمي إبراهيم ، ليلى السيد فرحات ، التربية الرياضية للمعاقين ، ط1 ، دار الفكر ، القاهرة ، 1991م.
- 6 - عبد اللطيف محمد خليفة ، الدافعية للإنجاز ، دار غريب للطباعة والنشر ، القاهرة ، 2000.
- 7 - كمال درويش ، محمد الحمامي ، رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ ، ط1 ، مركز الكتاب ، القاهرة ، 1997.
- 8 - كوبلان ، أرون ، كيف تتلوق الموسيقى ، ترجمة محمد رشاد بدران ، الشركة العربية للطباعة والنشر ، القاهرة 19769 - محمد محمد الحمامي
- 9 - عايدة عبد العزيز مصطفى ، الترويح بين النظرية والتطبيق ، ط3 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2004م

باللغة الأجنبية:

- 1 - Gervais Deschenes, le loisir, une quête de sens, les presses de l'université de l'aval, Canada, 1^{ème} édition , 2007
- 2 - Gilles Pronovost, loisir et société, les presses de l'université du Québec, 1eme édition, 1997.
- 3 - Michel Jamet, le sport dans la société, éditions l'harmattan, 1eme éditions, 1991.

المجلات والموسوعات العلمية:

- 1 - أيميل رعد ، الموسوعة الفكرية ، مكتبة الناشرين ، لبنان ، 2007.

المواقع الإلكترونية:

- 1 - نور الدين مختار الخادمي .www.salmajed.com/node/205/27.12.2008m.
- 2 - موقع الشيخ سليمان الماجد www.salmajed.com/node/209/25.12.2008
- 3 - صحيفة الاقتصادية الإلكترونية www.aleqt.com/2009/05/25/article_232429.ht